

Maitreya Nieuwsbrief

Periodieke nieuwsbrief voor leden van het Maitreya Instituut



Inhoud

Nieuws van het bestuur	3
Nieuws uit Amsterdam	5
Nieuws uit Emst	5
Vrijwilligersrubriek	11
Donatierubriek	11
Toewijdingen	12

Juni 2008



Geaffilieerd met de
Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

Grondlegger Lama Thubten Yeshe | Spirituele leiding Lama Thubten Zopa Rinpochee

MAITREYA
INSTITUUT





In dit nummer:

In dit nummer: Onno herstelt voorspoedig; voorproefje programma activiteiten vanaf september; Heart Shrine Relic Tour komt weer naar Nederland; primeur: Eerw. Kaye geeft les in het Nederlands; verslagen uit Emst van vrijwilligers diner en djindak thee visite; de 8 rondes Nyung Na's zijn in volle gang; doneren aan een lang leven Poedja voor Zijne Heiligheid; open dagen in Amsterdam en Emst inclusief Tara Leden Poedja en nog veel meer nieuws.

Aan dit nummer werkte verder mee: Frank, Tineke, Petra, Maarten, Paula, Annette (foto's).

De redactie.



COLOFON

Hoofredactie

Annelies van der Heijden

Eindredactie

Onno Brautigam

Vormgeving

Kris Oosting

Adreswijzigingen graag doorgeven via

info@maitreya.nl

Nieuwsbrief niet goed ontvangen?

Meld dit via webmaster@maitreya.nl

CONTACT

Bestuur / opmerkingen / suggesties

bestuur@maitreya.nl

Amsterdam

020 - 4280842
amsterdam@maitreya.nl

Emst

0578 - 661450
emst@maitreya.nl

Breda

breda@maitreya.nl

Groningen

groningen@maitreya.nl

Web

www.maitreya.nl

FPMT

www.fpmt.org



Onno herstelt voorspoedig

Onze gewaardeerde eindredacteur Onno heeft eind april een zware operatie ondergaan. Volgens de doktoren gaat zijn herstel bijzonder voorspoedig. Nog even en hij kan de tennisbaan weer op.

Onno en zijn familie zijn tijdens deze spannende periode veel in onze gedachten geweest. Onno is al jarenlang een zeer trouwe student van Eerw. Kaye in Amsterdam en werd deze laatste weken erg gemist. Maar daarvoor in de plaats hebben we tijdens de lessen en in de Poedja's voor een geslaagde operatie en voorspoedig herstel van Onno gebeden. En met success.

Programma activiteiten vanaf september: onder voorbehoud!

Studiegroep Breda

Ontdek het Boeddhisme: module Karma

Donderdagavond 19.30 - 21.00 uur

18 sept. (Eerw. Kaye) / 2 en 16 okt. (Marco) / 6 nov. (Eerw. Kaye) / 20 nov. & 4 dec. (Marco)

Maitreya Instituut Emst

Geshe Sonam Gyaltsen

Op speciaal advies en verzoek van GSG: een bijzonder uitgebreide presentatie van de Gedachtetraining (BP Lodjong) waarbij gebruik wordt gemaakt van de tekst *Mind Training Like the Rays of the Sun*;

12 t/m 14 sept., 10 t/m 12 okt., 7 t/m 9 nov., 5 t/m 7 dec.

Vervolg in het voorjaar 2009.

Geshe Sonam Gyaltsen: Verkort Masters Program

Madhyamakavatara: filosofie van de middenweg;

26 t/m 28 sept., 24 t/m 26 okt., 21 t/m 23 nov.

Geshe Sonam Gyaltsen

Initiatie van 1000 armen Chenrezig;

12 t/m 14 dec.



Alle vertalingen worden verzorgd door onze vaste vertaler Hans van den Bogaert.

Aan andere programma onderdelen met een andere leraar als opvolger voor Geshe Ngawang Zopa wordt gewerkt.

Ontdek het Boeddhisme met Janny & Alex;

Zaterdagen van 10.00 - 17.00 uur

20 sept.: Leven, Sterven en Wedergeboorte

18 okt.: Toevlucht

15 nov. : Karma

De 'Heart Shrine Relic Tour' weer naar Nederland

De Heart Shrine Relic Tour komt in oktober a.s. weer naar Nederland. Deze keer is Jewel Heart in Nijmegen gevraagd om de relikwieën te tonen in hun nieuwe gompā. De relikwieën zullen te zien zijn op 10,11 en 12 oktober bij

Jewel Heart in Nijmegen en op 17,18 en 19 oktober a.s. in het Maitreya Instituut in Amsterdam. Meer informatie zal vanuit deze organisaties te zijner tijd bekend worden gemaakt.

Tara Leden Poedja zondag 7 september a.s.

Noteer alvast in uw agenda: de jaarlijkse Tara Leden Poedja op zondag 7 september a.s. in Emst is van 15.00 – 17.00 uur. Deze Poedja wordt voorafgegaan door een introductie van Geshe Sonam Gyalsten.

De Tara Leden Poedja wordt gehouden voor al onze leden, ook voor die leden die ons ontvallen zijn in het afgelopen jaar. Daarnaast voor alle familieleden van onze leden. Familieleden zijn dan ook van harte welkom om mee te komen.

International Buddhist Film Festival Europe.

Reserveer alvast dit filmfestival in uw agenda op 4 en 5 oktober a.s. Exacte tijd en locatie volgen nog en raadpleeg hiervoor www.boeddhistischeomroep.nl

Super interview met Zijne Heiligheid de Dalai Lama

Te vinden op de volgende website als zowel video als transcript. Niet nieuw maar wel tijdloos: <http://www.msnbc.msn.com/id/24087167>



Nieuws uit Amsterdam



Primeur: Eerw. Kaye Miner geeft onderricht in het Nederlands

Eerw. Kaye geeft vanaf 15 mei jl. de introductie cursus 'Boeddhisme in een Notendop' in het Nederlands. Er blijkt grote behoefte te zijn aan onderricht in het Nederlands. De ruim 25 studenten zijn getuige geweest van het feit dat Eerw. Kaye deze vuurdoop goed doorstaan heeft.

Paula weer terug in Nederland

Paula de Wijs is na een reis van 3 maanden weer in Nederland geland. Welkom thuis! En succes met acclimatiseren en het oppakken van de taken.

Goeroe Poedja op Saka Dawa

Woensdagavond 18 juni a.s. om 20.00 uur, na de meditatie (van 19.00 – 19.45 uur).

Zomerperiode met zeer beperkte openingstijden

Het instituut zal na de City Retreat die op 4 juli eindigt, haar zomerperiode ingaan tot 6 september a.s. Dit betekent zeer beperkte openingstijden. Bel of mail naar het instituut als u langs wilt komen.

Open Dag

Zaterdag 6 september a.s. van 11.00 – 17.00 uur

Nieuws uit Emst



Vrijwilligers eten

Om de 'vaste' vrijwilligers van Emst te bedanken en in het zonnetje te zetten werd er een vrijwilligers eten georganiseerd op zaterdag 19 april jl.

Vrijwilliger Tineke doet verslag

Diner voor vrijwilligers in Emst.

Een ieder die de gelegenheid heeft en krijgt, om als vrijwilliger iets bij te dragen aan "ons" Maitreya Instituut mag zich, denk ik, erg gelukkig prijzen. **Daar waar we door kostbare leraren in staat gesteld worden een niet in rijkdom uit te drukken wijsheid op te doen is iets om zuinig op te zijn.**

Maar het is natuurlijk geweldig om voor al dat werk een meer wereldse beloning te krijgen en de verrassing die Maarten voor



de uitgenodigde vrijwilligers in petto had was ook in één woord: wow!

In een sjiek uitziende eetzaal, tafels gedekt met damast, mooie glazen, kaarsen en bestek voor een heel aantal gangen, werden we ontvangen met een heerlijk glas bubbeltjes (zonder alcohol natuurlijk). Tjonge, dat beloofde wat. Nou en dat kwam dan ook uit. Maarten had niet alleen zijn uiterste best gedaan op het bedenken, inkopen en ten slotte bereiden van gerechten met vooral ingrediënten van deze tijd van het jaar maar alles blonk ook uit in zorgvuldigheid in opmaak en combinatie. Het was dan ook jammie.

Om even, al is het dan op papier, mee te genieten:

Een **witloftaartje** als amuse (persoonlijk houd ik helemaal niet van witlof maar het was voortreffelijk!).

Vervolgens een **groenteterrine** (zie dit als een plak van een soort groentecake) met vergeten groenten! Bietenloof en gefrituurde peterselie als garnering. Lekkere warme broodjes.

Zalige **asperges** met een even heerlijke hollandaise saus, diverse paddenstoeltjes en gekookte aardappeltjes.

Loopt het water de lezer al in de mond?

En een **toetje** bestaande uit een chocolade schuitje met mousse, zelf gemaakt vanille ijs, aardbeien en een sausje waar een hartje in gemaakt was.



Tijdens de koffie en thee aan het eind zette Ven. Kaye Maarten even goed in het zonnetje en kreeg een ieder een presentje en een roos waarbij werd uitgelegd wat de betreffende persoon als vrijwilligerswerkzaamheden deed.

Bestuur, Maarten en natuurlijk ook alle mensen die hem (weer) hebben geholpen bij dit fantastische diner, ik denk namens alle aanwezigen te spreken als ik zeg: *heel, heel* erg bedankt voor dit fantastische blijk van waardering.

Maarten kan het niet laten en vult aan...

ALLES wat je altijd al over asperges had willen weten, maar niet durfde vragen

Kopen

Let er bij het kopen op dat ze minimaal 1,5 cm dik zijn. 2 tot 3 cm is beter. Koop alleen Hollandse asperges, en geen Spaanse. Let op het uiteinde van de steel: die moet niet bruin verkleurd zijn of erg ingedroogd. Koop 450 á 500 gram asperges per persoon.

Bewaren

Als je de asperges niet dezelfde dag gaat klaarmaken, rol je ze in een vochtige theedoek en bewaar je ze in de groentenla.

Schillen

Hier zit 'm de kneep: schil de asperges niet te zuinig! Begin met de dunschiller 3 á 4 cm onder de kop. Schil het uiteinde van de steel een keer extra. Het geheim: kijk naar de glans op het snijvlak van de steel. Glanst het? Dan is het goed geschild. Is het wat mat? Dan moet je nog een keer met de dunschil-

ler er over heen. Ik gebruik zelf uitsluitend dunschillers van het 'hoefijzer' model, en zeker voor asperges nooit die met een handvat.

Bijsnijden

Neem een handvol geschilde asperges en zet ze op hun kop op het aanrecht. Snij de stelen nu bij zodat ze allemaal even lang zijn. Snij altijd minimaal 1,5 cm van de steel weg.

N.B.: bewaar schillen en afsnijdsels! We gaan nog soep maken!

Koken

Dit gaat het beste in een brede platte pan. Leg de asperges netjes naast elkaar, giet zoveel water in de pan dat het net onderstaat, strooi er wat zout in en bedek de pan met een natte theedoek. Niet over de randen van de pan laten hangen! Hoe lang moeten ze koken? Mijn advies: kijk niet op de klok maar in de pan! Dit geldt trouwens altijd in de keuken. Als richtlijn kun je 12 á 15 minuten aanhouden, maar je weet het pas zeker als de punt van een mes zonder noemenswaardige weerstand in een steel van een asperge geprikt kan worden.

Bewaar het kookvocht. Til de asperges met een sleef uit het water. Giet de pan in geen geval af in een vergiet want dan gaan ze stuk!

Serveren

Dien de asperges op met bijvoorbeeld gekookte aardappel, gehakte peterselie en een salade. Als je de Hollandaise saus (zie volgende pagina) hebt gemaakt alsjeblieft geen nootmuskaat op tafel zetten zoals dat gebruikelijk is bij asperges "Flamande" die gewoon met gesmolten boter, hard gekookt ei en dergelijke worden geserveerd.

De volgende dag: Aspergesoep

Doe de schillen in de vriezer als je geen zin hebt om de volgende dag weer te kokkerellen. Zet de schillen indien nog mogelijk op met het kookvocht van de asperges. Laat dit zachtjes koken. Afgieten en de schillen eventueel nog fijn malen in de keukenmachine. Deze puree door een zeef drukken boven de pan. De soep afbinden met een roux van 40 gram boter en 40 gram bloem per liter vocht. Deze roux na bereiding eerst op een bordje laten afkoelen en dan beetje bij beetje bij het kokende aspergevocht doen, terwijl je goed blijft roeren. (hete roux bij hete soep gaat schiften) Maak de soep af met room en plakjes van de overgebleven asperges van gisteren.

En dan die geur...

Tsja, die bekende geur bij toiletbezoek is *methylmercaptan* dat je lichaam uitscheidt na een reactie van het zwavelhoudende aminozuur methionine met de stoffen in de asperge. Dat kan verder geen kwaad.



HOLLANDAISE SAUS

Een klassieker. Helaas is bijna iedereen vergeten hoe je hem maakt. Zelf gemaakte Hollandaise saus is niet te vergelijken met die rommel uit een pakje. Zo moet het:

Pak per tafelmanoot:

- 1 eidooier
- 1 eetlepel water
- 50 gram boter
- 1 grote snuf zout
- ½ eetlepel citroensap

Smelt de boter. Doe dat dan ook rustig: we gaan geen biefstuk bakken, OK? De boter moet smelten, maar mag niet te heet zijn. Zet deze dan apart.

Klop de overige ingrediënten 'au bain-marie' met een garde (en een garde is niet hetzelfde als een staafmixer, -een garde dus) tot het schuimig is. Nu gaan we testen: dip steeds snel je pink in het schuim: eerst zie je nog grote belletjes, maar na langer kloppen wordt de massa dikker en de schuimbelletjes kleiner. Als je ze bijna niet meer ziet, en je garde strepen trekt door de massa is de tijd gekomen om de kom van de au bain-marie te halen.

Nu gaan we verder roeren, niet kloppen. Je giet nu voorzichtig de gesmolten boter er beetje bij beetje doorheen. De saus wordt dik en lobbijg. Dat hoort zo. Breng op smaak met een snuf cayennepeper en eventueel nog wat meer citroensap.

Eet smakelijk!



Theevisite met Khen Rinpoche , 6 Sera monniken en onze djindak leden

In onze lidmaatschapsstructuur is er voor onze djindak (sponsor) leden een speciale attentie bij de komst van een, hoge (gast), leraar.

Djindak Petra doet verslag

Zonovergoten bezoek van Khen Rinpoche

Vrijdag 25 april jl. heeft Khen Rinpoche Acharya Geshe Lobsang Palden met zes monniken een bezoek gebracht aan het Maitreya Instituut in Emst. Voor het gezelschap zat er een drukke week op van lezingen en discussies in Zutphen.



Daar werd van 18 tot 22 april 2008 het festival van 'De Ontmoeting' georganiseerd, waar veel enthousiaste bezoekers konden worden begroet. Khen Rinpoche en de monniken van het Sera Jey klooster (1970) uit Bylakuppe in Zuid-India waren hiertoe uitgenodigd om een deel van het programma te verzorgen. Hiertoe behoorde ook het ma-



ken van een zandmandala, die naderhand in de rivier de IJssel verdween.

Rond lunchtijd werden de speciale gasten verwacht en allerhartelijkst ontvangen door onze beide geseh's en een klein aantal Maitreya Instituut djindak leden. Maarten had een heerlijke lunch bereid en de gesprekken kwamen goed op gang toen we na de lunch met zijn allen heerlijk in de tuin zaten bij het mani-wiel. Hier was gelegenheid om Khen Rinpoche vragen te stellen. Berthe was erbij en zorgde voor de vertaling.

Zo werd er bijvoorbeeld gevraagd hoe hij tegen Nederland aankijkt. Met dit zonnige weer vond hij het hier prachtig, maar hij constateerde wel dat er geen 'real jungle' meer is; alle zogenaamde natuur is in cultuur gebracht, elke boom heeft zijn plek en het is keurig aangeharkt. Hij vertelde het op een grappige manier, want de monniken hadden ook schik aan zijn verhaal en gevoel voor humor. Met betrekking tot vragen die tijdens de lezingen werden gesteld viel het hem op dat er weinig begrip was voor het idee dat ieder wezen je moeder kan zijn geweest. Daarvoor werd nogal wat onbegrip getoond. Khen Rinpoche vond dat vreemd, maar heeft dat in het Westen al vaker meegemaakt. Hij heeft inmiddels veel Westerse landen bezocht om lezingen over de Dharma te verzorgen.

Het gezelschap kreeg een rondleiding door het instituut en liet zich de thee en de door enkelen meegebrachte zoetigheden goed smaken. Daarna vertrokken ze in twee auto's weer naar Ede, om nog een laatste weekend in Nederland door te brengen. Op dinsdag 29 april jl. reisden ze weer naar India. Het was heel bijzonder Khen Rinpoche en zijn gezelschap te mogen ontmoeten. Ik ben blij dat ik ben gegaan.

Achtergrond festival 'De Ontmoeting' te Zutphen

Over de hele wereld wordt gesproken over milieubewustzijn, maatschappelijke betrokkenheid, broederschap op het gebied van grote en kleine religieuze stromingen, vrijheid in het denken c.q. meningsuiting, gelijkheid voor mensen uit allerlei landen. De grote behoefte aan- en belangstelling voor- oude en nieuwe geheimen van hemel en aarde is duidelijk waarneembaar: hiertoe staan de harten wereldwijd open.

Om hieraan bij te dragen is besloten om in Zutphen- ontmoetingsstad van allerlei spirituele en sociale stromingen- een vijf daags festival te organiseren. Dat kreeg de toepasselijke naam 'De Ontmoeting' met als ondertitel: verdieping door inzicht en plezier. De rode draad door het festival waren vier hoofdgasten, die voordrachten en lezingen hielden. Ze troffen elkaar bovendien op zondagmiddag 20 april 2008 in een forum, waar zij spraken over 'Het Grote Mededogen'. Kijk voor meer informatie op www.serajeymonastery.org en www.bewustzijninzutphen.nl

Goeroe Poedja ter ere van de verjaardag van Zijne Heiligheid de Dalai Lama

Op zondag 6 juli a.s. om 19.30 uur. Koosje organiseert dit in samenwerking met Geshe Sonam Gyaltsen.

Zomercursus Andy Weber: cursusprijs aangepast

De prijs van de zomercursus van Andy Weber is aangepast en kost nu E 695,- We hopen dat veel studenten de weg naar Andy in deze zomer zullen gaan vinden.

Open Dag op zondag 7 september inclusief Tara Leden Poedja

Van 11.00 – 14.00 uur zal er een Open Dag zijn met aansluitend de Tara Leden Poedja om 15.00 uur.

8 Nyung Na's in volle gang en instappen mogelijk

De Nyung Na's zijn in volle gang en je kunt nog instappen voor Saka Dawa! Benut hiermee de bijzondere gelegenheid om verdiensten vele malen te vermenigvuldigen. Bel naar Ernst om je aan te melden 0578 - 66 14 50.

Vrijwilligersrubriek



Vrijwilligers gezocht voor Heart Shrine Relic Tour in Amsterdam

Als je tijd hebt om mee te werken aan de Relic Tour in Amsterdam op 17,18 en 19 oktober a.s., bel dan naar 020-4280842 of mail naar amsterdam@maitreya.nl

Vrijwilligers gezocht voor International Buddhist Film Festival Europe

De Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) zoekt voor haar aankomende film festival op 4 en 5 oktober a.s. vrijwilligers. Er is een keur aan mogelijkheden en neem hiervoor direct contact op met www.boeddhistischeomroep.nl



Donateursrubriek



Voor een Lang Leven Poedja voor Zijne Heiligheid de Dalai Lama

Het jaarlijkse lang leven Poedja wordt aangeboden namens alle centra, projecten, diensten en studenten van de FPMT (samen met alle andere boeddhistische tradities die samenwerken bij het bezoek van Zijne Heiligheid in Sydney). De Poedja wordt geoffreerd aan de Boeddha van mededogen, Zijne Heiligheid de Dalai Lama, op 15 juni, aan het slot van Zijn lezingen in Sydney, Australië.

Het lang leven Poedja zuivert de relatie tussen de leraar en de discipel, en zij genereert verdienste voor de leraar om langer onder ons te verblijven.

Omdat alle realisaties afhankelijk zijn van de zegen en de begeleiding van de leraar is deze rituele offerande van het allergrootste belang.

Daarom zijn wij blij met deze kans om iedereen te herinneren aan de gelegenheid om uw jaarlijkse donatie voor de lang leven Poedja van Zijne Heiligheid de Dalai Lama te doen.

Alle leden en studenten kunnen hun donatie geven via onze Maitreya instituten in Amsterdam of Emst of u kunt als individu direct doneren via: <http://www.fpmt.org/projects/donate.asp>

Toewijdingen



Mogen al onze Dharma activiteiten bijdragen aan de ontwikkeling van de FPMT organisatie en de groei en harmonie van Maitreya Instituut.

Vrijwilligers etentje (vervolg)

