

Maitreya Nieuwsbrief

Periodieke nieuwsbrief voor leden van het Maitreya Instituut



Light Of the Path retraite met Lama Zopa Rinpoche

Inhoud

Van de Redactie	2
Van het Bestuur	3
Nieuws uit Amsterdam	5
Nieuws uit Groningen	7
FPMT Nieuws	8
Vrijwilligers Nieuws	9
Toewijdingen	10

September-Oktober 2009



Geaffilieerd met de
Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

Grondlegger Lama Thubten Yeshe | Spirituele leiding Lama Thubten Zopa Rinpochee

M A I T R E Y A



COLOFON**Hoofredactie**

Onno Brautigam

Eindredactie

Nienke van der Veen

Vormgeving

Kris Oosting

Adreswijzigingen graag doorgeven via

info@maitreya.nl

Nieuwsbrief niet goed ontvangen?

Meld dit via webmaster@maitreya.nl

Redactie

nieuws@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

Van de Redactie



Geachte lezer,

Zondag 6 september was er een BOS film ter gelegenheid van Geshe Konchog Lhundrup's 80ste verjaardag, 25 jaar in Nederland en op weg terug naar Tibet. Voor degenen die de uitzending gemist hebben, is dit via de computer nog te zien op de website van de BOS: <http://www.boeddhistischeomroep.nl/uitzendingList.aspx?IntType=0>

Dit is een combinatienummer van september en oktober, omdat een aantal van de vaste 'leveranciers' zijn op het moment van samenstellen in de Verenigde Staten, maar dat zullen we de volgende keer weer goed maken.

Aan dit nummer werkte mee: Fokje Westerling, Paula de Wijs, Susanne Francissen, Rudy Harderwijk, Nienke van der Veen, Onno Brautigam.

De redactie (nieuws@maitreya.nl)





Kopan Nonnen in Nederland!

zandmandala's en/of optredens in Leiden en den Haag

In oktober 2009 komen zes nonnen van het Khachoe Ghakyil klooster, het nonnenklooster van Kopan in Nepal, naar Nederland. Tijdens hun bezoek van twee weken zullen ze in twee musea prachtige zandmandala's maken en ook optredens verzorgen met rituele dans en gezang. Het is heel bijzonder dat nonnen deze vaardigheden hebben geleerd, want meestal zijn deze beoefeningen voor de monniken gereserveerd.

In veel nonnenkloosters in de Tibetaanse boeddhistische tradities wordt summier lesgegeven. De nonnen leren bv. bidden, maar niet de betekenis van de gebeden. Het Khachoe Ghakyil nonnenklooster onderscheidt zich door het uitstekende onderwijs aan de nonnen aldaar. Net zoals in het Kopan klooster voor monniken, worden de nonnen aangemoedigd verder te gaan met hun studies, met debatteren, lange retraites doen, enz. Waarschijnlijk zullen over enkele jaren een aantal van de eerste vrouwelijke geshe's (geshe ma's) van dit klooster komen. Juist omdat het onderricht zo goed is, willen steeds meer meisjes en vrouwen in dit klooster studeren waardoor het in een ongelooflijke snel tempo groeit. Er zijn nu meer dan 400 nonnen die in kleine slaapkamers worden gepropt, sommigen slapen op de grond, er wordt in toebuurt gegeten omdat de eetzaal te klein is, enz..

De zes nonnen die binnenkort naar Europa komen zullen proberen fondsen te werven voor meerdere bouwprojecten in het klooster om het leven van alle 400 nonnen te verbeteren. Wij helpen hen graag hiermee.

Hun optredens zullen voorafgegaan worden door een korte inleiding door Marlies Bosch of Paula de Wijs, en kunnen met een meditatie worden afgesloten. Wij hopen dat u deze unieke mogelijkheid zal benutten hen aan een zandmandala te zien werken of op te treden!

Datum	Activiteit
zaterdag 24 oktober	in de middag beginnen de nonnen met het maken van een Chenrezig zandmandala bij het Museum Volkenkunde, Steenstraat 1 te Leiden. (zie www.rmv.nl voor meer informatie)
zondag 25 oktober	vanaf 10.30 - 17.00 uur, werken aan de mandala van Chenrezig.
maandag 26 oktober	waarschijnlijk vrije dag voor de nonnen, de mandala-onder-constructie is wel te zien.
dinsdag 27 t/m vrijdag 30 oktober	dagelijks van 10.30 - 17.00 uur werken aan de Chenrezig mandala.
zaterdag 31 oktober	uitstrooiritueel met processie naar het water, daarna optreden met rituele dans en gezang.
zondag 1 november	's ochtends beginnen aan een Medicijn Boeddha zandmandala bij het Museon, Stadhouderslaan 37 (zie www.museon.nl voor meer informatie).
maandag 2 november	vrije dag voor de nonnen.
dinsdag 3 t/m vrijdag 6 november	dagelijks van 10.30 - 17.00 uur werken aan de mandala van de Medicijn Boeddha.
zaterdag 7 november	uitstrooiritueel met processie naar het water, daarna optreden met rituele dans en gezang.

Als je zin hebt om hand- en spandiensten te verrichten voor de nonnen tijdens hun werk in de musea en/of hen te helpen meegebrachte Nepalese en Tibetaanse goederen aldaar te verkopen, neem dan contact op met Susanne Francissen via susannef20@hotmail.com

Paula de Wijs

Moedig en Consequent

Het landschap in de buurt van Black Mountain, North Carolina in het zuiden van de V.S. is prachtig – kleine dorpjes, groene heuvels, heuse bergen, valleien, beken – en de bewoners noemen het dan ook 'God's own country', oftewel de Tuin van Eden. Het bleek een schot in de roos als locatie voor de tweeweekse Light Of the Path retraite met Lama Zopa Rinpoche, waar zo'n 200 mensen aan meededen, waaronder 5 uit Nederland. In een oud conferentieoord van de YMCA (lees: grote, witte, houten gebouwen met witte pilaren en veranda's) begonnen we de dag om 5.30 's ochtends en eindigden we rond middernacht. Toch was iedereen vol goede moed en zelfs vrolijk; er heerste een hele harmonieuze sfeer waarbij de karma yoga formulieren snel ingevuld werden en spontaan de handen uit de mouwen werden gestoken om aan alle fronten te helpen. Iedereen was bijzonder geïnspireerd, door de omgeving, de leraar, de sfeer, de lessen, het lekkere eten - en door elkaar.



Tijdens de eerste 'review' van Gelong Thubten Gyatso (ook bekend als Dr. Adrian), die onlangs een retraite van drie jaar heeft afgesloten, noemde hij Lama Zopa moedig, omdat Rinpoche ons voortdurend aanspoort onze diepgevoerde gewoonten van onwetendheid en luiheid onder ogen te zien en er wat aan te doen. We willen Dharma beoefenen, zeggen we, maar wel bv. van 10 tot 13 uur en zeker niet langer want anders zijn we laat voor de lunch – die we dan zonder nadenken oppeuzelen. Rinpoche heeft de moed ons te vragen bewust te zijn van hoe we de wereld zien en waarom we handelen zoals we dat doen. Zelf is hij heel consequent; zijn leven is een niet-aflattende beoefening van mededogen, verdiensten creëren en zuivering. En in plaats van een sombere, vrome verschijning te zijn, is hij vol humor en bijzonder zachtmoedig!

Rinpoche gaf duidelijke advies over hoe 'mindfulness' te betrachten bij het eten, bij het slapen gaan, douchen, aankleden – gewoon bij alles wat we normaal met gehechtheid of onwetendheid doen. Hij onderwees voortdurend de verschillende aspecten van 'de leegte' – het vrij zijn van inherent bestaan en het plakken van namen op dingen op basis van hun onderdelen. Zijn uitleg over delen van de Lama Chopa, en het belang van het op de juiste manier volgen van degene die je genomen hebt als je goeroe/leraar, waren ook bijzonder krachtig. Ven. Gyatso gaf daarna een goede uitleg over de kwaliteiten die zo'n leraar hoort te hebben, wat alles nog vollediger maakte.



Een belangrijke aspect van Rinpoche z'n lessen was zijn nadruk op 'rejoicing', oftewel verheugen. Als je dit een deel van je beoefening maakt, werk je hard aan het verminderen van je versturende emoties, evt. problemen met je

omgeving en – niet te vergeten – creëer je waanzinnig veel verdiensten. Tijdens deze retraite was het beslist niet moeilijk om ons te verheugen over wat er om ons heen gebeurde!

Deze retraite was de eerste in een serie van (tenminste) vijf die in North Carolina gehouden zullen worden en waarin Lama Zopa Rinpoche beloofd heeft het hele tekst van het Light of the Path van Atisha te onderwijzen. De vijf Nederlandse deelnemers hopen volgend jaar weer van de partij te zijn want hoewel de lessen op de FPMT website geplaatst zullen worden, gaat er niets boven het fysiek aanwezig zijn. Tot volgend jaar in Black Mountain???

Paula de Wijs



Nieuws uit Amsterdam

Alledaagse Dharma

Op vrijdag 2 oktober vond in het centrum in Amsterdam voor de eerste keer de “alledaagse dharma” bijeenkomst plaats. Het is een samenzijn op de eerste vrijdag van de maand, speciaal bedoeld om tijdens de koffie te praten over de alledaagse, praktische invulling van de Dharma. Er kunnen immers altijd vragen zijn die iemand in de les niet wil stellen, maar wel in een kleinere groep wil bespreken. Deze eerste keer begon meteen goed: we waren met 9 mensen, en dat waren niet alleen “regelmatige” studenten. In anderhalf uur tijd zijn veel zaken de revue gepasseerd: problemen met stelen en liegen, hoe ga je om met mensen die jou kwaad doen, hoe ben je wijs in de opvoeding van je kind, en zo verder.

Het was gezellig, het was leerzaam. Het is goed om met mensen met wie je, vaak al jaren, de Dharma lessen volgt eens rustig en uitgebreid van gedachten te wisselen. Het was een waardevolle ervaring. Ik heb weer een hoop stof om over na te denken.

Ik verheug mij nu al op 6 november; dan organiseren wij weer de volgende “alledaagse Dharma”. Ook u bent van harte welkom.

Onno Brautigam

Groene Tara nacht op 26 op 27 september.

Voor de eerste keer werd deze Groene Tara Nacht in het pand aan de Brouwersgracht gehouden, geleid door Annelies van der Heijden.

Midden in de Gompa stond de offerande tafel met uiteraard het prachtige Tara-beeld, dat het centrum in Amsterdam heeft. Het was zo opgesteld, dat er voldoende ruimte was voor neerbuigingen en om rondgangen te doen, al reciterend.

We startten de avond met 9 deelnemers. Drie ervan hadden al gezegd te komen om de sfeer te proeven en niet de hele nacht te kunnen mee maken. Iedereen voelde zich welkom en er was al snel een sfeer van saamhorigheid. Op het moment dat de genoemde 3 deelnemers (die uit Den Haag kwamen!) weg moesten om hun trein te halen vertel-

den zijn onder de indruk te zijn en blij waren dit meegemaakt te hebben.

Annelies vertelde van Tara, die geboren is uit een traan van Avolikateshvara en wordt beschouwd als de moeder der Boeddha's. Zij ondersteunt in het overwinnen van angsten en helpt in het overkomen van obstakels. Daarna hebben we ons geconcentreerd op de motivatie van deze nacht.

We hebben gebeden, de 21 lofzangen gereciteerd, rondgangen gemaakt, heel veel (al dan niet full-length) prostraties gedaan, en mantra's gezegd.

Na iedere sessie was er een pauze waarin een heel prettige sfeer voelbaar was. Soms werden er ook bemoedigende woorden naar elkaar uitgewisseld om deze nacht vol te houden.

Met elkaar hebben we 3 volle sessies volbracht.

We sloten af met gebeden en toewijdingen waarna wij gezamenlijk de Gompa weer in de oorspronkelijk staat hebben teruggebracht, in alle rust samenwerkend.

Hierna hebben we met 6 overgebleven deelnemers van een zondags ontbijtje genoten.

Wat mij betreft is het goed deze primeur volgend jaar te herhalen om zo meer mensen te kunnen laten ervaren dat Groene Tara alle verlichte activiteiten van de Boeddha's vertegenwoordigt.

En ook om te ervaren hoeveel diepgang het heeft om dit met elkaar te doen.

Rineke Hawkins

Open Dag 5 september

Het is een goed gebruik om aan het einde van de zomer vakantie een open dag te houden in het centra. Ook dit jaar heeft iedereen die betrokken is bij het centrum in Amsterdam, naar vermogen zijn of haar beste beentje voorgezet om van deze dag een succes te maken. De voorbereidingen liepen goed en een ieder wilde er een leuke en uitnodigende dag van maken.

En dat is gelukt. De sfeer was goed, het is immers leuk elkaar weer te zien, maar de aandacht naar de mensen die binnen kwamen om te kijken en de sfeer te proeven, werden beschaafd met open armen ontvangen. Aan het einde van de dag hadden wij zo'n 85 mensen geteld die de moeite hadden genomen om, meestal doelbewust, bij ons binnen te komen en zich te laten informeren.

Het leukste van alles is nog dat we na een aantal weken hebben kunnen constateren dat er mensen naar de meditaties komen die zich op de open dag hebben ingeschreven. Dit geldt overigens ook voor een aantal van de lessen. En het is altijd leuk om nieuwe mensen in het centrum te begroeten.

Na alle voorbereidingen voor deze dag, die veel tijd in beslag nam, was het bijzonder prettig om te zien hoe snel aan het einde met behulp van iedereen alles weer opgeruimd was.

Thuis op de bank keek ik moe maar voldaan op deze dag terug.

Onno Brautigam



MIG OP NOORDERZONDAG

Op zondag 30 augustus stond Maitreya Instituut Groningen (MIG) met een kraam in het Noorderplantsoen in Groningen, ter gelegenheid van Noorderzondag. Op deze dag wordt jaarlijks het internationale cross-over festival 'Noorderzon' afgesloten en begint het culturele seizoen in Groningen. MIG was aanwezig om haar najaarsprogramma te promoten: een introductie cursus meditatie, een serie over geduld, boeddhisme in een notendop, een weekendworkshop met eerwaarde Kaye Miner en natuurlijk de Heart Shrine Relic Tour, die op 23, 24 en 25 oktober plaatsvindt in de Der Aa-kerk.



Op de foto vlnr: Hanne Wolters, Fokje Westerling, Denise Humalda, Tjarda Wolters. Niet op de foto: Jacoba Postma. De foto is gemaakt voor aanvang van Noorderzondag, tijdens het inrichten van de kraam. Het was, net als andere jaren, een zonnige en succesvolle dag met veel belangstelling en vragen, vooral over meditatie.

Meer informatie over het najaarsprogramma van MIG is te vinden op:

www.maitreya.nl/groningen-programma-cursus-lezing-meditatie-tibetaans-boeddhisme.htm



Advies van Rinpochee over ziektes

Lieve broeders en zusters,

Het menselijk leven is veel waardevoller dan bergen van goud en diamanten, meer dan de hele wereld vol met wens-
vervullende juwelen, omdat we zonder dit waardevolle mensenleven niet bevrijd kunnen worden. Met al deze rijkdom
alleen kunnen we geen goede wedergeboorte kopen, [in het bijzonder] de extreem moeilijk te verkrijgen menselijke
wedergeboorte, en dus is het onmogelijk om de oceaan van lijden in het cyclische bestaan te beëindigen, inclusief
de oorzaak: karma en verstorende emoties.

Niet alleen dat, maar de grote bevrijding van de verlichting kan niet verkregen worden voor voelende wezens, voor
het welzijn van de talloze voelende wezens. Uiteraard betekent dit dat we de talloze voelende wezens die ons na
staan, meest waardevol en vriendelijk zijn, niet kunnen bevrijden van de oceanen van samsarisch lijden en de oor-
zaken van lijden. Niet alleen dat, maar we kunnen ze niet naar de grote bevrijding van de verlichting voeren, wat het
einde zou betekenen van alle fouten van de geest en het volbrengen van alle goede eigenschappen.

Er zijn zo veel mensen die opeens kanker krijgen, varkensgriep of andere levensbedreigende ziektes, en sterven. Dit
gebeurt voortdurend. Maar degenen die vertrouwen hebben, die in staat zijn de Boeddhadharma te beoefenen, en
die het karma uit het verleden kunnen zuiveren, zullen [ziektes] zoals de varkensgriep niet krijgen.

Dus ik geef hier enkele suggesties voor een korte beoefening, die je makkelijk iedere dag kunt proberen te lezen.
Deze bijzonder waardevolle methode van de Boeddha, van de Boeddha's lessen in de Kangyur is getiteld "The
Dharani Called "Possessing the Limbs of All the Buddhas"", is bijzonder de moeite waard om te doen. Reciteer het
indien mogelijk drie maal, anders één maal. Boeddha heeft als voordelen van deze beoefening uitgelegd dat je geen
slechte ziekte zult krijgen, geen schade door de vier elementen aarde, water, vuur en wind zult krijgen, niet vergiftigd
wordt of een levensbedreigende ziekte zult oplopen, dat het je zal helpen om niet geboren te worden in de lagere
bestaanswerelden van de hel, hongerige geesten of dieren, en je zult in staat zijn om het welzijn van alle voelende
wezens te bevorderen.

De motivatie is niet alleen voor je eigen leven, en succes in je leven, maar denk aan alle voelende wezens, om hen
te helpen en hen vrede en geluk te schenken, niet alleen tijdelijk maar ook uiteindelijk.

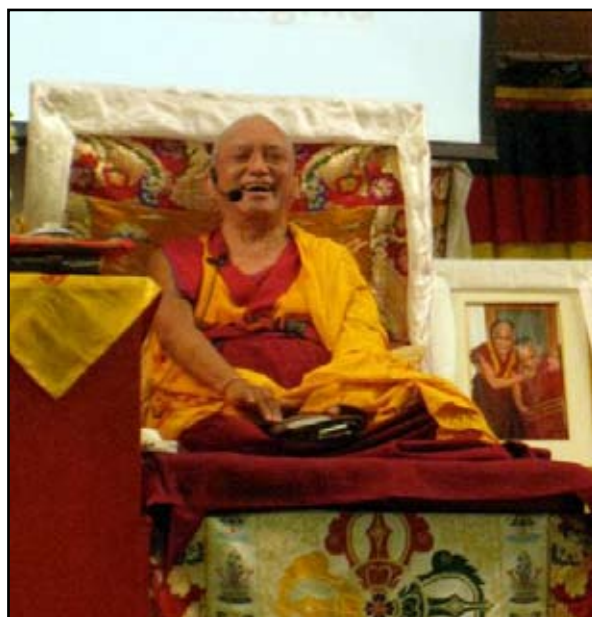
Heel erg bedankt.

Met veel liefde en gebeden,

Lama Zopa

22 juli 2009

Vertaald door *Rudy Harderwijk*.





Bos- en Tuinweekenden MI Emst Herfst 2009

Oproep vrijwilligers voor de Bos- en Tuingroep

De zomer is nu echt voorbij, de bladeren zijn aan het verkleuren en de eerste vallen al. Dan is de tijd aangebroken te gaan denken aan de Bos- en Tuinweekenden in Emst.

Vrijwilligers zijn zeer welkom in de weekenden 24/25 oktober en 21/22 november.

De weekenden vinden allemaal plaats tijdens cursussen. Het is mogelijk al op de vrijdagavond te komen. Om 18.30 uur is er -tegen een geringe vergoeding- een maaltijd met brood en soep te krijgen. Het is mogelijk de les bij te wonen die om 20 uur begint. Op de zaterdag beginnen we om 9 uur met het 'echte' werk, dit duurt tot zondagmiddag uiterlijk 17 uur. Het is ook mogelijk om 1 van de 2 dagen te komen.

Bij de coördinatie en leiding van de weekenden is er een wisseling van de wacht, zoals een aantal van jullie al weten. Saskia Rohaan is ermee gestopt nadat ze deze taak 3 jaar heeft ingevuld. Dit is een behoorlijke periode en is een compliment waard!

Sinds 1 september 2009 ben ik, Nienke van der Veen, haar opvolgster. Ik kijk uit naar plezierige tuin- en bosweekenden waarbij iedereen het naar de zin heeft en zijn of haar bijdrage kan leveren. Natuur, bos- en tuinwerk vormen sinds lange tijd een grote hobby voor mij en ik vind het plezierig met een groep mensen aan het werk te zijn.

Bos- en tuinwerk in Emst

Wat nu volgt weten de oudgediende bos- en tuinvrijwilligers al, maar voor vrijwilligers die overwegen mee te doen is deze informatie wellicht interessant.

Het voorjaar in tuin en bos begint in de herfst, zo luidt een gezegde.

Het jaar 2009 is een zeer groeizaam jaar geweest met als gevolg een behoorlijke aanwas aan bomen en struiken.

Een storm (met windhoos naar ik vernam) heeft in de zomer zijn sporen in het bos achtergelaten. Dit alles betekent dat er veel snoeiwerk ligt.

Snoeien dient de veiligheid van alle aanwezigen op het terrein, houdt de paden toe- en doorgankelijk, en bevordert over het algemeen de vitaliteit van de begroeiing.

De herfstperiode is de tijd voor snoeiwerk omdat de natuur dan in rust gaat en we ondermeer geen broedende vogels en andere dieren verstoren.

Concreet gaat het om het snoeien en verwijderen van:

- Begroeiing langs de paden, rond de gebouwen, caravans en parkeerterreinen.
- Begroeiing rondom het terrein, vooral langs de Heemhoeveweg en Laarstraat
- Opslag van eiken (uitgelopen en opgekomen eikels) verspreid over het terrein.
- Gevaarlijke (dode of half omgewaaide) bomen, alsmede dode takken.

Het meeste snoeiafval gebruiken we om de takkenwallen rondom ons terrein op te hogen: we creëren daarmee een goede bestemming voor dit afval en tegelijk een natuurlijke en goedkope terreinafscheiding.

Voor een deel is dit zwaar werk. Maar: vele handen maken licht werk. We kunnen zwaar en licht werk en even rust

afwisselen. Ook hoeft niet iedereen hetzelfde te kunnen of te doen.

Bovendien liggen er behalve het snoeiwerk nog andere klussen:

- Het opruimen van de terrassen: stoelen/tafels schoonmaken/stapelen/wegzetten voor de winter.
- Het vrijmaken van bladeren en takken van het meditatiepad.
- Het schoonmaken van de voegen in de bestrating op de terrassen: bij eetzaal/rond Maniwiël/rond Taratuin.
- Het schoffelen van de paden rond het Maniwiël.
- Het spitten en opnieuw beplanten van een deel van de tuinen.
- Het schoonmaken en invetten van het tuingereedschap als voorbereiding op het nieuwe seizoen.

Heb je zin mee te helpen deze klussen te klaren, meld je dan aan.

Via het verrichten van bos- en tuinwerk oefenen we concentratie, geduld, omgaan met vergankelijkheid. We scheppen een van de voorwaarden voor het toegankelijk maken en houden van dharmalesen voor een grote groep mensen: beoefenen vrijgevigheid.

We verheugen ons in het resultaat dat we in zo'n weekend bereiken door ons enthousiasme en teamwork.

De positieve energie die ontstaat wijden we toe aan de verlichting van alle levende wezens, of een dichterbij gelegen doel.

Als dit vrijwilligerswerk je aanspreekt vraag je je misschien af of je iets speciaals moet meebrengen. Behalve een portie enthousiasme voor deze klussen is het raadzaam extra (warme) kleding mee te brengen die tegen een stootje kan, stevige schoenen of laarzen en (als je ze hebt) tuinhandschoenen. Als je meewerkt bij grof snoeiwerk is een veiligheidshelm aan te raden (als je die hebt) of een (brom)fietshelm.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden bij Nienke van der Veen, coördinator Bos- en Tuingroep Emst.

E-mail: t.veen60@chello.nl

Telefoon: 026-3819527.

www.maitreya.nl

Toewijdingen



Elke kleine heilzame activiteit die ik hier heb verzameld
Door eerbied betuigen, offeren, bekennen, verheugen,
Verzoeken om Dharma onderricht en smeken om te blijven,
Wijd ik allemaal toe aan de verlichting.