



**Maitreya Instituut**



# **Programma**

**september - december 2011**

*Tibetaans boeddhistische studie en meditatie*

Het Maitreya Instituut organiseert activiteiten in

**Amsterdam**

**Emst**

**Breda**

**Groningen**

Zie voor alle actuele informatie

**[www.maitreya.nl](http://www.maitreya.nl)**

Volg ons ook op Hyves, twitter en facebook:



Maitreya Instituut



@MaitreyaNL



Maitreya Instituut



Geaffilieerd met de Foundation for  
the Preservation of the Mahayana Tradition  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

Grondlegger: Lama Thubten Yeshe  
Spirituele leiding: Lama Thubten Zopa Rinpochee

Vormgeving: de Beeldsmederij  
Foto omslag: Lama Zopa Rinpochee met Shakyamuni Boeddha

## LERAREN EN DOCENTEN



**Geshe Sonam Gyaltzen** (geboren in Tibet, 1941) werd in 1947, op 6-jarige leeftijd, tot monnik gewijd op de kloosteruniversiteit Ganden in Tibet. Tijdens de Chinese invasie in 1959 vluchtte hij naar India waar hij zijn studie voortzette. Hij behaalde de hoogste universitaire graad in de boeddhistische filosofie, de Geshe Lharampa-graad, en werd benoemd tot professor aan het Central Institute for Buddhist Studies te Leh (Ladakh, India). Sinds 1992 is hij de vaste leraar van het Maitreya Instituut in Emst. Zijn heldere en duidelijke lessen weerspiegelen zijn diepgaande beoefening en realisaties.

De lessen van Geshe Sonam Gyaltzen worden vertaald naar het Nederlands door de virtueuze tolk en vertaler **Hans van den Bogaert**, die al meer dan 25 jaar voor het instituut vertaalt.



**Eerwaarde Kaye Miner** is Australische van geboorte. Zij heeft meer dan 20 jaar ervaring als boeddhistische non en in het geven van boeddhistisch onderricht, waarvan de laatste 12 jaar als leraar van het Maitreya Instituut in Amsterdam. Zij gaf de bekende 'November Course' in 2007 in ons Kopan klooster in Nepal. Eerwaarde Kaye heeft de gave om zelfs de ingewikkelde onderwerpen toegankelijk te maken, en slaagt er steeds in haar cursisten te inspireren met haar levendige manier van les geven. Eerwaarde Kaye geeft meestal les in eenvoudig te begrijpen Engels, maar zij spreekt en verstaat Nederlands.



*Ven. Kaye Miner is originally from Australia and teaches in easily understandable English. She has more than 20 years of experience in the teaching of Buddhism, the past 12 years as the well-respected resident teacher at Maitreya Institute in Amsterdam.*



**Andy Weber** spent seven years living and studying the iconography of the art of Tibetan Buddhism under the guidance of accomplished masters in India and Nepal. His thangka paintings (Tibetan scroll paintings) can be seen in Buddhist centers and temples throughout the world, including the Potala Palace in Lhasa, and his images have become well known and popular through numerous publications. Now, with more than 25 years of experience, he and his students offer their artwork and their services to the wider Dharma community.



**Peter Leslie** is yoga docent en facilitator bij Essential Education. Hij heeft zijn eigen yoga school en geeft les aan jongeren op Markenhage College te Breda.



**Janny de Boer en Alex de Haan** zijn beiden al meer dan 15 jaar verbonden aan het Maitreya Instituut. In die tijd studeerden ze op intensieve wijze het Basic Program, wat zij afsloten met het eindexamen en het verkrijgen van het FPMT Basic Program Certificaat. Zij geven sinds 2004 les in het kader van het 'Discovering Buddhism' programma van de FPMT.



**Lies Gronheid**, beeldend kunstenaar, maakt boeddhistische beelden in klei, hout, gips en brons, ook in opdracht van zowel particulieren als boeddhistische centra. Sinds 1995 is thangka schilder Andy Weber één van haar leraren en hij heeft Lies verzocht boetseerles te geven aan kinderen en volwassenen.



**Annelies van der Heijden** is sinds 1998 betrokken bij het Maitreya Instituut en haar internationale moederorganisatie FPMT en is studente van Lama Zopa Rinpochee. Ze heeft een achtergrond als diëtist, yoga docent en shiatsu therapeut en traint al geruime tijd Zhan Zhuang Chi Kung o.l.v. Peter den Dekker.



**Carmen Mensink** studeerde in 1995 af als grafisch ontwerper aan de Kunstacademie in Kampen, waarna ze in 1996 een specialisatie deed in Letterontwerpen & Typografie aan de Koninklijke Academie voor beeldende kunsten in Den Haag. Een paar jaar later kwam ze in contact met het schilderen van thangka's (Tibetaans-boeddhistische rolschilderingen). Ze viel onmiddellijk voor deze oude en gedetailleerde kunst en schildert sindsdien met veel plezier en toewijding. Het is voor haar de ideale combinatie van het beoefenen van het boeddhisme en kunst. Ze studeerde vele jaren bij de bekende thangkaschilder Andy Weber en geeft les in zowel Europa als de Verenigde Staten.



**Amchi Lobsang Tsultrim** is the son of Dr. Jamyang Tashi, the former personal physician of H.H. the 14th Dalai Lama. He completed the traditional Tibetan medical studies at Tibetan Medical and Astro Institute (Men Tsee Khang) in Dharamsala, India. He has over 23 years experience in the Tibetan medical field. Amchi Lobsang Tsultrim has his own practice in Ede, Holland since 2003.



**Paula de Wijs** is directeur van het Maitreya Instituut Amsterdam en bestudeert het Tibetaans boeddhisme reeds vele jaren. Zij is sinds begin 70-er jaren betrokken bij de FPMT, en heeft een schat aan ervaring.



## AMSTERDAM

In een prachtig grachtenpand aan een van de mooiste Amsterdamse grachten in hartje Jordaan bevindt zich sinds 1998 het stadscentrum. We bieden een keur aan cursussen aan, van eenvoudige begeleide meditaties en introducties tot aan langere studies van het Tibetaans boeddhisme. Het programma bevat ook creatieve elementen, zoals tekenen en boetseren. U bent van harte welkom, tijdens de openingstijden, om rustig in onze vredige meditatiekamer te zitten. Het centrum bevindt zich op loopafstand van het Centraal Station en is makkelijk met openbaar vervoer te bereiken.

Voor meer informatie zie [www.maitreya.nl](http://www.maitreya.nl)

Cursussen in het Nederlands beschreven worden in het Nederlands gegeven.

*Courses described in English are given in English.*

Voor de meeste cursussen is inschrijving en betaling vooraf wenselijk. Cursusgeld kan overgemaakt worden op rekeningnummer is 67 12 20 748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v. de naam van de cursus.

Indien de hoogte van de kosten van de Dharma lessen bezwaarlijk is, kunt u dit te allen tijde bespreken met de centrum directeur.

*If the Dharma classes are too expensive for you to follow, please contact the center director.*

Voor aanmeldingen en programma-informatie:

### Maitreya Instituut Amsterdam

Brouwersgracht 157  
1015 GG Amsterdam  
Telefoon: 020 42 808 42  
[amsterdam@maitreya.nl](mailto:amsterdam@maitreya.nl)  
[www.maitreya.nl](http://www.maitreya.nl)

### Open dag

Voor iedereen die meer wil weten over meditatie en het Tibetaans boeddhisme, (het schilderen van) thangka's, het boetseren van boeddha's en de rest van ons programma-aanbod. Op het programma staan onder meer: begeleide meditaties, introducties van de studieprogramma's, dvd's en demonstraties. Er zal volop gelegenheid zijn om vragen te stellen en de koffie en thee staan klaar!

Zaterdag 3 september  
11.00 - 17.00 uur

### Begeleide meditaties

#### Meditation Classes

*guided by Ven. Kaye Miner*

In Tibetan the word 'meditation' means 'to familiarise'. In meditation we become familiar with positive ways of thinking and reduce the negative, harmful imprints in our mind utilising concentration, analytical and visualisation techniques. These classes are suitable for those wishing to learn to meditate as well as those who wish to develop their meditation practice in a group environment.

*Mondays, September 5 – December 12  
(except Oct 17)*

*Time: 19.00 - 19.45 hrs  
To help cover our costs: € 3,50  
10 class discount card: € 30,-*



#### Lam.Rim meditation *guided by Ven. Kaye Miner*

A weekly analytical meditation on the topics of the Lam.Rim teachings. These meditations are an excellent opportunity to learn how to integrate the teachings in our daily lives so that knowledge can become wisdom. Beginners are advised to attend guided meditations (see above).

*Tuesdays: September 6 – December 13  
(except Oct 18)*

*Time: 19.00 – 19.45 hrs  
To help cover our costs: € 3,50  
10 class discount card: € 30,-*

#### Begeleide meditatie

Het Tibetaanse woord voor 'meditatie' betekent 'je vertrouwd maken met'. In meditatie raken we vertrouwd met positieve manieren van denken en verminderen we de negatieve, schadelijke indrukken in onze geest. Hierbij maken we gebruik van concentratie, alsook analytische-, en visualisatie methoden. Deze avond is geschikt voor mensen die willen leren mediteren, maar ook voor mensen die hun meditatie beoefening willen ontwikkelen. De meditaties worden geleid door verschillende gevorderde studenten.

*Woensdag 7 september – 14 december  
(m.u.v 19 oktober.)*

*Tijd: 19.00 – 19.45 uur  
Bijdrage in de kosten: € 3,50  
10 rittenkaart: € 30,-*

## Maandagavond

### DISCOVERING BUDDHISM

with Ven. Kaye Miner

#### Enjoying your problems like ice cream (DB 11)

Is a problem always a problem? Or can you use it to your advantage and really come to like your problems? Find out the Buddhist way of dealing with problems and transform your life.

*Mondays, Sept 5 – Oct 10*

*Time: 20.00 – 21.30 hrs*

*To help cover our costs: € 85,- for the series / € 16,- per evening. Includes reading material*

#### See reality as it is (DB 12)

The emptiness of inherent existence, or the way self and phenomena really exist, is the most profound subject in the Buddha's teachings. Get an overview of what emptiness is and isn't, and see how this can help you to deal with everyday life.

*Mondays, Oct 24 - Nov 28*

*Time: 20.00 – 21.30 hrs*

*To help cover our costs: € 85,- for the series / € 16,- per evening. Includes reading material*

## Dinsdagavond

### BASIC PROGRAM



with Ven. Kaye Miner

#### Stages of the path to enlightenment - Lam.Rim

Finally, we have arrived at the great scope of the Lam.Rim. This season we will research the mind of enlightenment, bodhichitta (great compassion),

and the practices of the bodhisattva, the six perfections.

The path to enlightenment (Lam.Rim) collects the essential points from the vast range of the Buddha's discourses into the progressive stages of spiritual practice. It is a comprehensive guidebook to Buddhist thought, which focuses on the practical needs of your spiritual development. Studying and contemplating the subjects of the Lam.Rim will enable you to see yourself and others, and the past, present and future events in your life from a totally new perspective. The teachings of the Buddha are a living philosophy, not an academic dissertation on abstract concepts. This is one of the modules of the basic program. This subject is very accessible for those who have already received an introduction to Buddhism. It is suitable to join in at any time.

*Tuesdays, Sept 6 – Nov 29 (except Oct 18)*

*Time: 20.00 – 21.30 hrs*

*To help cover our costs: € 12,50 (per evening, you may join per class)*

*10 class discount card € 100,-*

## Woensdagavond

### FILMNIIGHT

At Maitreya Institute the second Wednesday of the month is FILM NIGHT!

#### Sept 7: Windhorse

In Tibet, nothing is more dangerous than the truth.

Windhorse is a gritty and evocative film about the predicaments Tibetans face today, beautifully constructed by Paul Wagner. Unlike many propaganda-based movies, the protagonists in the film don't really succeed in their goals and dreams of freedom, and like the Dalai Lama, are forced to leave Tibet. The actors, all of them non-professionals, do a great job in conveying the message of freedom in native Tibetan and Chinese languages. Filmed on location, the cinematography, involving

both the spectacular Himalayan mountains, the colourful marketplaces of Tibet's capital Lhasa, and the pervasive nature of Chinese surveillance, is illustrated in a powerful manner.

#### Oct 12: Kundun

The Martin Scorsese movie about the early life of the 14th Dalai Lama Told through the eyes of His Holiness the Dalai Lama, 'Kundun' chronicles his early life, from his recognition and childhood through the Chinese occupation and his journey into exile. The film charts his extraordinary growth into a figure who raises the world's consciousness about the Buddhist society of the spirit, the plight of Tibet, and the sufferings endured by his people with unspeakable grace and dignity.

#### Nov 9: Die Salzmänner von Tibet

A beautiful documentary by Ulrike Koch Four men from a nomadic Tibetan tribe undertake their annual, ritualistic pilgrimage to a sacred salt lake. Salt gathered in this traditional fashion will be sold to provide the economic livelihood of the tribe for the coming year. The journey, necessary for the group's survival, also incorporates a number of rituals necessary for their culture to survive in the modern world.

#### Dec 8: Transforming problems by practicing Dharma – a teaching by Lama Zopa Rinpoche

In this concise and inspiring teaching on Milarepa, Lama Zopa Rinpoche emphasizes the importance of depending on the Dharma (the Buddhist path) to overcome all problems in life. Combining the blessings of Milarepa and Lama Zopa Rinpoche, this teaching presents the method and wisdom of how to free the mind bound by worries and attachment – that is, how to transform your mind by practicing Dharma.

*Time: 20.00 hrs.*

*To help cover our costs: € 2,50,- per evening*



## Vrijdagavond

### The MIA Diners Club

Wegens succes geprolonged: we gaan één keer in de maand samen dineren! De bedoeling is om bij elkaar te komen in een restaurant waar we van een maaltijd kunnen genieten en om zo het advies van wijlen Lama Thubten Yeshe op te volgen. Hij vond het belangrijk om "bij elkaar te komen voor een feest, een 'dinner-party'... om te ontspannen en te delen. We drinken, we eten en we delen een Dharma ervaring". Kom genieten van het lekkere eten, de gezellige mensen en de ontspannen sfeer. Iedereen is welkom. Omdat we verschillende restaurants gaan uitproberen, en we zullen moeten reserveren, is het belangrijk je tot vier dagen van te voren op te geven door ons te bellen of te e-mailen.

*Vrijdag 2 september: Einde van de wereld*, eten op een boot met keuze uit twee maaltijden waarvan één vegetarisch is, t/o Javakade 4, aan boord van de Quo Vadis. Let op: aanvangstijd 19.00 uur

*Vrijdag 7 oktober: Diya Indian Restaurant*, een van de beste Indiase restaurants in Amsterdam, van Woustraat 240, Tijd: 18.30 uur

*Vrijdag 4 november: de Stadskantine*, een eenvoudige kantine met een Nederlandse keuken, met keuze uit drie maaltijden, waarvan één vegetarisch is, van Woustraat 120, Tijd: 18.30 uur

**Vrijdag 2 december: de Pizzabakkers,** een pizzeria die net even iets anders is, Overtoom 501, Tijd: 18.30 uur  
Kosten: wisselend, we proberen ze laag te houden.

## WEEKEND

### Living in the path: the most powerful practice

with Ven. Kaye Miner

This module is part of a new FPMT programme that utilizes videos of Lama Zopa Rinpoche as well as meditation and discussion.

The foundation of the path to enlightenment is the realization of guru devotion – seeing the guru as a buddha. On the basis of this, one makes offerings, offers service, and, most importantly, obtains advice and follows it. If this is not well understood it can lead to serious misunderstandings and problems for both student and teacher.

In this module, Lama Zopa Rinpoche gives pith instructions for how to generate this realization and how to take advantage of the guru-disciple relationship for maximum benefit.

*“Buddhas definitely exist and definitely guide us through manifesting as gurus.”*

Lama Zopa Rinpoche

Previous experience with Buddhism required.

*Saturday and Sunday, September 10 and 11  
Time: 9.30 – 17.30 hrs*

*To help cover our costs: € 85,- includes tea and soup, bring your own sandwiches*

### CHANGE YOUR MIND, CHANGE YOUR LIFE: ‘Mindlab’ a hands-on way to change your life

met Peter Leslie

De manier waarop we denken ligt ten grondslag aan ieder woord dat we uitspreken en aan iedere handeling die wij verrichten – waar wij leven, wie we als vrienden kiezen, wat voor studie of baan we kiezen, en hoe we onze tijd doorbrengen. Onze gedachten vormen

ons leven vanaf onze vroegste kindertijd tot aan de dag waarop wij sterven. Soms lijkt het alsof onze gedachten ons de baas zijn. Maar gelukkig, net zoals een atleet zijn lichaam traint, kunnen wij onze geest trainen en transformeren. Tijdens dit weekend nodigen we je uit om de kracht van de geest te ontdekken en te onderzoeken. Dat doen we o.a. aan de hand van discussies, (mindfulness) meditaties en NLP-technieken.

*Zaterdag 24 en zondag 25 september*

*Tijd: 10.00 – 17.00 uur*

*Bijdrage in de kosten: € 50,- inclusief thee en soep, neem je eigen brood mee*



### Introductie avond voor het Mindlab weekend

met Peter Leslie

Weet je niet zeker of het Mindlab weekend iets voor je is? Ben je nieuwsgierig wat het inhoudt en wat we gaan doen? Kom naar de gratis introductie avond en krijg een eerste indruk!

Voor het volgen van het weekend is deze avond overigens niet noodzakelijk.

### Vrijdag 23 september

*Tijd: 20.00 – 21.30 uur*

*Deelname is gratis*

### Boeddhisme in een notendop

met Paula de Wijs

Dit weekend is bedoeld als een eerste kennismaking met het boeddhisme. Er wordt een overzicht van de boeddhistische filosofie en principes gepresenteerd volgens de Tibetaanse mahayana traditie. Enige kennis van het boeddhisme of meditatie is niet nodig. Onderwerpen zijn onder andere: het leven van de historische Boeddha, de

Vier Edele Waarheden, wat het inhoudt een boeddhist te zijn, de verschillende boeddhistische tradities en de verschillende scholen binnen het Tibetaans boeddhisme.

*Zaterdag 8 en zondag 9 oktober*

*Tijd: 10.00 – 17.00 uur*

*Bijdrage in de kosten: € 80,- inclusief thee en soep, neem je eigen brood mee.*

### Medicine Buddha retreat (residential) with Ven. Kaye Miner

This retreat will help familiarise students with the practice of Medicine Buddha, which helps to purify negativities that can lead to illness. The Medicine Buddhas are symbolic of the healing potential we can activate within ourselves.

Everyone with a good motivation can do the Medicine Buddha practice. It is both suited to beginners and experienced students. This retreat will be dedicated especially to the long life of Lama Zopa Rinpoche.

Simple meals and sleeping accommodation will be provided. For more information contact the center.

*Weekend: from Friday, September 30 at 20.00 till Sunday, October 2 at 17.00 hrs*

*To help cover our costs: €110,- includes food and sleeping accommodation*

### Een kennismaking met meditatie en chi kung

met Annelies van der Heijden

Dit weekend is een introductie in Tibetaans boeddhistische meditatie.

Hoe te mediteren, wat het verschil is tussen meditatie en gewone ontspanning, welke uitdagingen in meditatie te verwachten zijn en hoe daarmee om te gaan zullen onder meer aan bod komen. Uiteraard zal er ook veel gemediteerd worden! Als afwisseling op de zittende meditatie zal chi kung geïntroduceerd worden.

Chi kung betekent letterlijk de ontwikkeling en oefening van ‘chi’, de levensenergie. Binnen de chi kung traditie

zijn er tal van richtingen en interpretaties en waarvan Zhan Zhuang Chi Kung er een is.

We zullen naast de basishoudingen de zogenaamde ‘8 brokaat oefeningen’ (Ba Duan Jing) beoefenen. In deze set van oefeningen, worden alle belangrijke spieren, pezen en gewrichten geactiveerd.

*Dit weekend is geschikt voor iedereen en er wordt geen enkele ervaring van meditatie en/of chi kung vereist. Geadviseerd wordt om los zittende kleding (in laagjes) aan te doen of mee te nemen.*

*Zaterdag 29 oktober en zondag 30 oktober*

*Tijd: 10.00 – 17.00 uur*

*Bijdrage in de kosten: € 80,00,- inclusief thee en soep, neem je eigen brood mee*

### Living in the path: the happiness of Dharma (part one)

with Ven. Kaye Miner

In this course, Lama Zopa Rinpoche inspires us to recognize the opportunity of our perfect human life and take full advantage of it. We are skillfully reminded that life is short; but we can still ensure our success in obtaining all levels of happiness. A marked distinction is made between those who think of future lives and those who “have no idea”. Finally, Rinpoche shares some profound quotes from realized masters pointing out the difference between worldly desire and Dharma happiness. *“By enjoying the happiness of Dharma, it never finishes; it only increases more. Enemies cannot destroy it. You can carry it to your next lives. You can complete the happiness of Dharma and achieve satisfaction.”*

Master Asanga

Previous experience with Buddhism required.

*Saturday November 5, and Sunday  
November 6*

*Time: 10.00 - 17.00 hrs*

*To help cover our costs: € 85,- includes tea and soup, bring your own sandwiches.*

**Buddhism from the ground up – an overview of Tibetan Buddhism with Geshe Thubten Sherab**

Geshe Sherab will give us an explanation of Lama Tsong Khapa's famous text: The Foundation of all Good Qualities. This text gives an overview of the entire Buddhist path to enlightenment. Geshe speaks very good English, and as a former headmaster of Kopan monastery, he is used to explaining difficult subjects very clearly but eloquently, with a lot of examples to make them easy to understand.



Saturday November 19 and Sunday November 20  
 Time: 10.00 - 17.00 hrs  
 To help cover our costs: € 110,- includes tea and soup, bring your own sandwiches

**Geshe Thubten Sherab returns to Maitreya Institute Amsterdam!**

About Geshe Sherab:  
 "I was born in Manang Village in Nepal, border to Tibet as a second son of five sons in my family. I joined Kopan Monastery in 1976 at the age of nine and studied at Kopan till I left to Sera Jhe Monastery in India for further in depth studies in 1987. Then I graduated as a geshe in 2000 and joined Gyume Tantric College for a year. I did a few short retreats in between. Then I came back to Kopan and taught young monks for eight months. At end of 2001 Kyabje Lama Zopa Rinpoche sent me to Taos, New Mexico in the United States to teach at a centre and a study group as well as to help at IOF (International Office) of FPMT. After two and half years in the USA, I returned back to Nepal to do a long retreat. And I did a retreat in Solu Khumbhu, near by Mount Everest for little over a year. I also taught the young



monks there while I was doing retreat. For three years I served as the Headmaster in Kopan Monastery. At the beginning of 2008 I traveled and taught at many FPMT centers in the United States and Canada for two months during Losar vacation. I was very fortunate to be able to study under the guidance of teachers like, His Holiness Dalai Lama, Lama Zopa Rinpoche, Choeton Rinpoche, Khenzur Lobsang Tsering, Khenzur Lobsang Tenzin, Khenzur Lobsang Delek, the late Khenzur Ugen Tseten and many other great lamas."

**tekenen & schilderen boeddhistische kunst**

**De vier harmonieuze vrienden - symbool van vrede en samenwerking met Carmen Mensink**

Deze 'vier vrienden' worden ook wel de 'harmonieuze broers' genoemd, en zijn een illustratie van vier bovenop elkaar gezeten dieren; een olifant, een aap, een haas en een patrijsovogel. In dit weekend word je meegesleept door het verhaal dat achter deze afbeelding zit en dat zijn oorsprong in de 'Jataka-Tales', de verhalen waarin de vorige levens van de Boeddha centraal staan, heeft.



De vier herbivoren vertegenwoordigen tevens hun vier natuurlijke leefgebieden: die van lucht (verbeeld door de vogel), boom (aap), aarde (olifant) en ondergrondse (haas); hierdoor wordt deze afbeelding ook gezien als symbool van onze harmonie met de natuur en staan ze ook voor harmonie, vrede en samenwerking in de familie. Er is naast het tekenen de mogelijkheid je thangka te schilderen of in te kleuren. Het weekend is geschikt voor iedereen, ook voor mensen zonder enige ervaring. We werken aan de hand van de traditionele thangka grids (verhoudingen). Naast het tekenen/schilderen bevat dit weekend (korte) meditatie en krijg je een uitgebreide uitleg en begeleiding. Ook is het mogelijk om

tijdens het weekend aan je andere thangka's te werken.  
 Voor een lijst mee te nemen materiaal, neem aub contact met ons op.  
 Vrijdag 16 t/m zondag 18 september  
 Tijd: vrijdagavond 20.00 uur - Introductie & dialoog  
 Zaterdag en zondag 10.00 - 17.00 uur (begeleide meditatie van 10.00 - 10.45 uur)  
 Bijdrage in de kosten: € 95,- (kinderen tot 15 jaar € 50,-) inclusief thee en soep, neem je eigen brood mee.

**Tentoonstelling: "Boeddha's in Beeld"**  
 Op donderdag 24 november, om 19.00 uur, opent Andy Weber deze bijzondere expositie van recente thangka's en beelden, gemaakt door een aantal van zijn studenten door de jaren heen. De tentoonstelling is in de hal en binnentuin van Maitreya Instituut Amsterdam en is tijdens openingstijden voor het publiek gratis toegankelijk.



**A Nyintang retreat of one of the long life deities**  
 workshop/retreat with Andy Weber  
 Nyintang paintings are small sized paintings created over a 24 hour period together with non-stop (often silent) mantra recitation and prayers. From the start of the drawing all the way to the blessing ceremony, the merit and positive energy is dedicated to the long life of a particular human

being, for instance a high lama or sick person. This course will attempt to complete the task over two days and dedicate the merit to the long life of Lama Zopa Rinpoche. Beginners will learn to draw a long life deity in a small size, while advanced students will use all their gained knowledge to complete a miniature thangka. These advanced students will use only natural colors to increase the healing power. During the summer course at MI Emst, there will be more instruction on the use of natural colors. This will be a strict retreat, so silence, except for giving and receiving instructions, will be observed.

Andy is an experienced master who has not only skill in drawing and explaining the techniques, but also in leading meditations and providing insights into the subject matter.

*For a list of materials to bring, please contact us.*

*Friday November 25 – Sunday 27 November  
Friday: 20.00 - 21.30 hrs*

*Saturday, Sunday: 10.00 - 17.00 hrs (please be on time, we begin with a meditation)*

*To help cover our costs: € 125,- includes tea and soup, bring your own sandwiches.*



### **Thangka tekendagen** *met Carmen Mensink*

Deze maandelijkse zaterdagmiddagen zijn er om in een meditatieve omgeving en onder begeleiding verder te werken aan je thangka of tekening, bv die je

in een weekendcursus bent begonnen. Ook is deze middag uitermate geschikt voor beginners die wat meer willen weten over boeddhistische kunst. Je kunt dan onder begeleiding het gezicht van de Boeddha of boeddhistische symbolen tekenen. Mee te nemen materiaal: papier (min. A3, liefst groter), (vul)potlood, liniaal en gum. Evt. kneedgum en geodriehoek. *Zaterdag 8 oktober, 19 november en 10 december*  
*Tijd: 11.00 - 16.00 uur (wees op tijd aanwezig, we beginnen met een korte meditatie)*  
*Bijdrage in de kosten: € 19,50 per keer (kinderen tot 15 jaar € 10,-)*



### **Een Boeddha boetseren** *met Lies Gronheid*

Eens per maand is er een Boeddha Boetseer Workshop. Dit boetseren is een vorm van meditatie onder begeleiding. Je tekent eerst een boeddha-hoofd of één van de gelukbrengende symbolen uit de rijke cultuur van het Tibetaans boeddhisme.

Als je al een tekening hebt gemaakt van een boeddha of één van de acht Gelukbrengende (Tibetaanse) Symbolen, breng dan naast je tekening 2 kopieën mee, op de grootte die je wilt boetseren.

Om vertrouwd te raken met het boetseren werken we in reliëf, met een gemiddelde hoogte van 5 cm en op een plankje van 21 x 30 cm. Hoewel het een doorlopende groep is, kun je altijd instappen. Heb je meer

informatie nodig, bel of mail ons dan en we brengen je in contact met Lies. Voor papierklei wordt gezorgd. A.u.b. meenemen: A4 papier, potlood, gum, liniaal, fijn boetseer gereedschap (bij Lies te bestellen), aardappelschilmesje en een plastic doosje van A4 formaat om het boetseer werkstuk mee naar huis te nemen.

*Zaterdag 24 september, 15 oktober, 19 november, 3 december*

*Tijd: 11.30 – 15.30 uur*

*Bijdrage in de kosten: € 18,50 per keer (inclusief materiaalkosten)*

### **Dierenbevrijdingsritueel** *met Marja Dijkstra*

We gaan van de dood geredde dieren en huisdieren zegenen waarbij negatief karma van de dieren gezuiverd wordt en positieve indrukken op hun bewustzijnsstroom geplaatst worden. Je eigen huisdier is ook welkom. Wel van tevoren beoordelen of je huisdier het ritueel mogelijk kan verstoren. Het redden van dieren versterkt de levenskracht en daarmee de levensduur van degene die het uitvoert of daartoe opdracht geeft. Het ritueel zelf en met name het reciteren van speciale mantra's, helpt ook om ziekte te voorkomen en waar mogelijk te genezen. Neem contact met ons op als je wilt dat we op deze dag voor je zieke of overleden huisdier, familie of vrienden bidden. Het ritueel wordt door de deelnemers als heel zinvol ervaren, omdat je daadwerkelijk iets voor dier en mens kunt doen. Het is echter ook een gezellig samenzijn waarbij onder het genot van een hapje en een drankje dieren- en mensenwederwaardigheden worden uitgewisseld. Kinderen zijn ook van harte welkom. Een gedeelte van het ritueel zal zich afspelen in het Westerpark.

Marja schrijft: "naast het dierenbevrijdingsritueel wil ik me heel graag inzetten bij het meedenken over de mo-

gelijkheid een dier natuurlijk te laten overlijden. Ik ben de laatste 4 jaar van mijn werkzame bestaan, als dierenarts, daar veel mee bezig geweest".

Als je meer hierover wilt weten bel of mail dan met ons instituut, wij brengen je dan in contact met Marja Dijkstra.

*Zaterdag 22 oktober Tijd: 13.00 – 14.30 uur*

*Deelname is gratis, een donatie voor het redden van dieren is welkom*



### **Vul je eigen boeddhabeeld** **Mantra's rollen**

*met Eerw. Jan Bijman en Tiny Impink*

Heb je een boeddhabeeld thuis staan? Weet je dat die het liefst gevuld moet zijn met mantra's en wierook? Mantra's zijn spreuken met een betekenis die ver voorbij de letterlijke betekenis reikt. Gedrukt op papier en opgerold, worden ze in de Tibetaans boeddhistische traditie gebruikt voor het vullen van boeddhabeelden, samen met wierook en relikwieën. O.l.v. eerwaarde Jan Bijman (eerw. Konchog Phuntsog) en Tiny Impink worden op 7 zaterdagen mantra's gerold en boeddhabeelden gevuld. Iedereen die graag meer wil weten over de achtergronden hiervan, of mantra's wil rollen om in het eigen boeddhabeeld te plaatsen en/of het leuk vindt op zaterdagen bij elkaar te komen om iets positiefs te doen in een gezellige sfeer, is van harte welkom!

*Zaterdag 17 september, 1, 15, 29 oktober; 12, 26 november; 10 december*

*Tijd: 12.00- 15.00*

*Deelname gratis, een donatie is welkom*



### Poedja's & Soetra recitatie

Een poedja is een ceremonie waarbij offergaven worden aangeboden en gebeden worden gezongen. De gebeden hebben, zeker als ze samen worden gedaan, een krachtige energie en zijn weldadig voor de geest. Offergaven als bloemen en voedsel worden aangeboden als beoefening in vrijgevigheid. Iedereen kan deelnemen aan poedja's. Je mag zelf offergaven meebrengen. Het is mogelijk om een poedja te sponsoren voor een bepaald persoonlijk doel. Bel of stuur een email naar ons kantoor voor vragen hieromtrent.

### Goeroe poedja

Een Goeroe poedja is een offerande aan onze spirituele meesters, zowel onze eigen leraren als al degene uit het verleden en hun inspiratiebronnen. Goeroe poedja betekent 'het behagen van de goeroes, de spirituele meesters'. Waarom zouden wij hen willen behagen? Omdat zij ons helpen ons innerlijk potentieel tot verlichting te ontwikkelen. Het is een meditatie die geciteerd of gezongen wordt in traditionele vorm, gedeeltelijk in het Tibetaans en gedeeltelijk in het Engels.

*7, 22 september; 6, 22 oktober; 5, 17 (Lhabab Duchen) november; 4, 20 december (Lama Tsong Khapadag, 19.30)*

### Tara poedja

De vrouwelijke boeddha Tara belichaamt de wijsheid en het mededogen van alle verlichte wezens alsook verlichte activiteit – d.w.z. het doen van pre-

cies wat er nodig is, en wel op de beste manier. Richt je op Tara, kan je obstakels elimineren die het verwerklijken van je wensen blokkeren, vooral de wensen op het spirituele pad. Tara meditatie is een snelle weg tot succes.

*5 september; 4 oktober; 3 november; 2 december*



### Medicijnboeddha poedja

De zeven Medicijnboeddha's zijn verschenen om obstakels te verwijderen op weg naar tijdelijk geluk, bevrijding en het ultieme geluk van de volledige verlichting. Zij zijn vooral zeer krachtig bij het genezen van ziekten, bij het zuiveren van negatief karma en om mensen te helpen die gestorven zijn.

*12, 27 september; 11, 26 oktober; 10, 25 november; 10, 24 december*

In Amsterdam beginnen poedja's op weekdagen om 16.00 uur en in het weekend om 15.00 uur. Om er zeker van te zijn dat poedja's doorgang vinden, bel ons centrum in Amsterdam of check de website.

### Recitation of the Sutra of Golden Light (Soetra van het Gouden Licht)

*met Ingrid Tonnaer*

Sutra's are the words of the historical Buddha, and this sutra is like a collection of brief anecdotes. Lama Zopa Rinpoche advised us that reciting this sutra is one of the most effective methods to achieve world peace. On July 10, 2007, during the Deer Park Summer Course, Rinpoche was asked by



a student what he could do to make Rinpoche happiest. He replied that she should recite the Sutra of Golden Light, and tell her friends to recite it. Recitation of the Sutra of Golden Light takes about four hours. The positive energy that is created by the recitation is dedicated to, among other things, peace in the world and the Maitreya Project of the FPMT and for the continuing development of the Maitreya Instituut. The sutra is recited in English. There are copies available in the center but you can also bring your own, and/or download it at [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org). On this website you can also find a lot of information about the sutra, including the benefits of its recitation.

*We will recite the Sutra of Golden Light on Saturday, September 17, October 22, December 17 and Thursday November 17 (Lhabab Duchen)*

*From 11.00 – 15.00 hrs*

*We have a short break at 13.00 hrs and will provide tea; bring your own sandwiches.*



## EMST

Temidden van de prachtige Veluwe bossen kun je in Emst sinds 1987 deelnemen aan cursussen en workshops. In het centrum woont onze volledig gekwalificeerde, zeer ervaren Tibetaanse leraar Geshe Sonam Gyaltsen. De studieprogramma's strekken zich gewoonlijk uit over meerdere weekenden, maar je kunt ook losse weekenden volgen. De lessen van Geshe Sonam Gyaltsen worden in het Nederlands vertaald door onze vaste tolk/vertaler Hans van den Bogaert. Naast de lessen zijn er meditatie en discussies die geleid worden door gevorderde studenten.

Het centrum biedt eenvoudige accommodatie voor overnachting. Alle weekenden in Emst zijn inclusief maaltijden, overnachtingen, beddengoed en een handdoek. Studenten worden geacht om met karma yoga (lichte huishoudelijke werkzaamheden) te helpen om het groepsgevoel te versterken en onze prijzen laag te houden. Op vrijdagavond staat tussen 18.30 tot 19.30 uur een eenvoudig buffet met soep en brood klaar (€ 4,-)

Het centrum is te bereiken vanaf treinstation Apeldoorn of Zwolle met bus 90s (halte Emst, Oranjeweg) en ligt 25 min. lopen van de bushalte. Je kunt ook bellen met 06-17332375 om opgehaald te worden van de bushalte.

Indien de hoogte van de kosten voor de cursus voor je problematisch is, kun je dit bespreken met de centrum-directeur.

### Voor aanmeldingen en informatie:

Telefoon: 0578 – 661450

E-mail: [emst@maitreya.nl](mailto:emst@maitreya.nl)

Adres: Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst

Bankrekening: 69 01 668

Website: [www.maitreya.nl](http://www.maitreya.nl)

Online winkel: [www.boeddhaboeken.nl](http://www.boeddhaboeken.nl)

Openingstijden administratie en winkel:  
dinsdag, woensdag en vrijdag van 11:00-16:00 uur,  
tijdens cursusweekenden doorgaans van 13.30-15:00 uur.

Tot ziens in het Maitreya Instituut Emst!

## September

### Stoepadag

*onder leiding van eerwaarde Tenzin Jampa (Mark Vogelaar)*

Een stoepa is een symbool voor de verlichte geest van alle boeddha's en is een krachtige bron van positieve energie.

Door aan een stoepa te werken beoefenen we de Dharma met onze handen. Je bent welkom om mantra's te (leren) rollen, tsa tsa's te beschilderen en vele andere creatieve Dharma-activiteiten.

*Donderdag 1 september van 10:00 tot 17:00 uur. (Elke 1e donderdag van de maand)*

*Deelname is gratis. Inclusief een eenvoudige brood maaltijd.*

### Rituelen voor het bevrijden van dieren

*onder leiding van Margot Kool en Marja Dijkstra (Dierenproject Maitreya).*

Voor het najaar van 2011 staan drie dagen gepland om zowel van de dood geredde dieren als huisdieren te zegenen.

Met de rituelen wordt negatief karma van de dieren gezuiverd en worden positieve indrukken op hun bewustzijnsstroom geplaatst. Tevens is er de mogelijkheid dat Marja Dijkstra vanuit haar ruime ervaring als dierenarts met u meedenkt over de mogelijkheid het stervensproces van uw huisdier op een natuurlijke manier te laten verlopen.

*Donderdag 1 september van 12:00 tot 14:00 uur. Deelname is gratis.*

### Yamantaka zelf-initiatie

Deze evenementen zijn uitsluitend toegankelijk voor diegenen die de Yamantaka initiatie hebben ontvangen en de bijbehorende toenaderings-retraite hebben voltooid en afgesloten met een vuurpoedja. Als u nog niet eerder heeft meegedaan en meent in aanmerking te komen om mee te doen, kunt u voor nadere informatie contact opnemen met de administratie van het Maitreya Instituut Emst.

*Zaterdag 3 september van 10:00 tot 17:00 uur Bijdrage in de kosten van deze dag: € 20,-, inclusief een soep met brood maaltijd. Er wordt apart nog geld voor de offergaven ingezameld. Eventuele overnachtingen dienen extra worden afgerekend.*

### Tara poedja

De vrouwelijke boeddha Tara belichaamt de wijsheid en het mededogen van alle verlichte wezens. Gebeden voor Tara elimineren alle obstakels die het verwerkelijken van onze wensen blokkeren, vooral onze wensen op het spirituele pad. De meditatie op Tara is een snelle weg tot succes.

*Maandag 5 september om 19:30 uur. (Elke*



*8ste van de Tibetaanse kalendermaand.)*

### Meditatie

*met Koosje van der Kolk*

Meditatie is een methode die je helpt je geest te wennen aan positief denken en tegelijkertijd de mentale houdingen waar jezelf en anderen last van hebben helpt te verminderen. Meditatie is een training die je in je dagelijks leven kunt toepassen. Door te leren mediteren worden je innerlijke kwaliteiten verder ontwikkeld, en daarmee de echte oorzaken van geluk en vrede.

*Dinsdag 6 september van 19.15 tot 20.30 uur. De meditatie worden gevolgd door een informele discussie/gesprek voor geïnteresseerden van 20.30 tot 21.30 uur. (Elke dinsdagavond t/m 20 december.) Kosten: € 2,50 per avond*

**Goeroe poedja**

Een Goeroe poedja bestaat uit het aanbieden van offerandes aan de Boeddha en de spirituele leraren die de leer hebben doorgegeven tot en met de dag van vandaag. Door het ontvangen van hun inspiratie ontstaat een enorm krachtige positieve energie die we nodig hebben voor onze geestelijke ontwikkeling. Zo helpt het doen van deze poedja onze innerlijke kwaliteiten te ontwikkelen.

*(Elke 10de en 25ste van de Tibetaanse kalendermaand.)*

*Woensdag 7 september om 19:30 uur.*

**Aryadeva's Vierhonderd verzen**

*door Geshe Sonam Gyaltzen*

*vertaling door Hans van den Bogaert*

Dit seizoen vervolgt Geshela zijn uitleg van deze diepzinnige tekst door Aryadeva, de voornaamste leerling van de grote Indiase wijsgeer arya Nagarjuna. Hierbij zal vooral de nadruk worden gelegd op hoe men een correct begrip kan opbouwen van de uiteindelijke realiteit, volgens de visie van de Prasangka Madhyamika school. Dit onderricht is geschikt voor de gevorderde Dharma-student die meer wil begrijpen van de leegte (zelfloosheid) van alle verschijnselen.

*Weekend: van vrijdag 9 september om 20:00 tot zondag 11 september om 17:00 uur (elke maand)*

*Bijdrage in de kosten: (eenmalig)*

*kennismakingsweekend: € 75,- / los weekend € 130,- / moduletarief\* € 100,-. Thuisstudie op aanvraag.*

**Medicijnboeddha poedja**

De zeven Medicijnboeddha's zijn verschenen om obstakels te verwijderen op weg naar tijdelijk geluk, bevrijding en het ultieme geluk van de volledige verlichting. Zij zijn vooral zeer krachtig bij het genezen van ziekten, bij het zuiveren van negatief karma en om mensen te helpen die gestorven zijn.

*Maandag 12 september om 19:30 uur.*

*(Elke 15de en 30ste van de Tibetaanse kalendermaand.)*

**Meditatie**

*Dinsdag 13 september van 19.15 tot 20.30 uur.*

**Ontdek het boeddhisme: Het omvormen van problemen in geluk (deel 2)**

*door Janny de Boer en Alex de Haan*

**Het volledige programma van 'Ontdek het boeddhisme' bestaat uit 14 modules, die samen een degelijk overzicht van het Tibetaans boeddhisme geven. De onderwerpen worden per module behandeld. Elke module kan afzonderlijk gevolgd worden.**

We kunnen soms het gevoel hebben dat onze dagelijkse problemen zoals ziekte en depressie belemmeringen zijn voor onze spirituele ontwikkeling. Er bestaan in het boeddhisme echter methoden die al die problemen omvormen tot condities die onze spirituele groei juist bevorderen. Deze tweede zaterdag over dit onderwerp kan ook los gevolgd worden. De verschillende onderdelen van de gedachtraining zullen aan bod komen en deze methode zal ook in de praktijk geoefend worden.

*Zaterdag 17 september van 10:00 tot 17:00 uur.*

*Bijdrage in de kosten per zaterdag: € 30,- inclusief vegetarische lunch, koffie en thee*

**Meditatie**

*Dinsdag 20 september van 19.15 tot 20.30 uur.*

**Goeroe poedja**

*Donderdag 22 september om 19:30 uur.*

**Shantideva's Pad van de bodhisattva krijger (Basic Program)**

*door Geshe Sonam Gyaltzen*

*vertaling door Hans van den Bogaert*

In Shantideva's beroemde tekst over de beoefeningen van de bodhisattva's, die in alle tradities van het Tibetaans boeddhisme als toonaangevend wordt beschouwd, is de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltzen nu begonnen aan het ge

hoofdstuk over de Perfectie van Wijsheid. Hierin wordt het bevrijdende begrip 'leegte' of 'zelfloosheid' toegelicht volgens verschillende boeddhistische filosofische scholen. Geshela staat bekend om zijn capaciteit zelfs de moeilijkste begrippen uit het boeddhisme aan de hand van praktische voorbeelden en met heldere bewoordingen uit te leggen. Een 'must' voor de enigszins gevorderde student die het concept 'leegte' wil begrijpen.

*Weekend: van vrijdag 23 september om 20:00 tot zondag 25 september om 17:00 uur (Elke maand)*

*Bijdrage in de kosten: (eenmalig)*

*kennismakingsweekend: € 75,- / los weekend € 130,- / moduletarief\* € 100,-. Thuisstudie op aanvraag.*



**Bos- en tuinweekend**

*met Nienke van der Veen*

Het instituut in Emst ligt in een prachtige en rustige bosrijke omgeving. Het hele jaar door zijn we druk bezig de tuinen, paden en het bijbehorende bos te onderhouden, zodat het een aangename en veilige omgeving blijft. Dit werk varieert van onkruid wieden, nieuwe beplanting aanbrengen en verhogen van de houtwallen, tot het opnieuw betegelen en schoonhouden van de paden. Kennis van tuinieren is niet nodig, als je maar niet bang bent om vieze handen te krijgen.

*Weekend: zaterdag 24 september om 9:00 tot zondag 25 september rond 17:00 uur. Deelname is gratis. Overnachting van zaterdag op zondag en maaltijden inbegrepen. Het is ook mogelijk om één dag te komen.*

**Medicijnboeddha poedja**

*Dinsdag 27 september om 17:30 uur.*

**Meditatie**

*Dinsdag 27 september van 19.15 tot 20.30 uur.*

**Oktober**

**Yamantaka zelf-initiatie**

*Zaterdag 1 oktober van 10:00 tot 17:00 uur.*

**Rituelen voor het bevrijden van dieren**

*Dinsdag 4 oktober (dierendag) van 12:00 tot 14:00 uur.*

**Tara poedja**

*Dinsdag 4 oktober om 17:30 uur.*

**Meditatie**

*Dinsdag 4 oktober van 19.15 tot 20.30 uur.*

**Stoepadag**

*Donderdag 6 oktober van 10:00 tot 17:00 uur.*

**Goeroe poedja**

*Donderdag 6 oktober om 17:30 uur.*

**Aryadeva's Vierhonderd verzen**

*Door Geshe Sonam Gyaltzen*

*Weekend: van vrijdag 7 oktober om 20:00 tot zondag 9 oktober om 17:00 uur.*

**Medicijnboeddha poedja**

*Dinsdag 11 oktober om 17:30 uur.*

**Meditatie**

*Dinsdag 11 oktober van 19.15 tot 20.30 uur.*

**Ontdek het boeddhisme: De wijsheid van de leegte, de ultieme tegenkracht.**

*door Janny de Boer en Alex de Haan*

De Boeddha onderwees talloze methoden als tegenkrachten tegen de verstoringe emoties. Om zelfs de subtielste indruk van de verstoringe emoties met wortel en tak uit onze geest te verwijderen hebben we de ultieme tegenkracht nodig: de wijsheid die de

leegte realiseert. Zonder deze wijsheid kunnen we geen bevrijding en verlichting bereiken. Op deze zaterdag zullen we onder andere ingaan op wat er met leegte bedoeld wordt, het gevaar van nihilisme en eternalisme, en de manier om op de leegte te mediteren.

Zaterdag 15 oktober van 10:00 tot 17:00 uur.

### De vier edele waarheden

door Geshe Sonam Gyaltzen

vertaling door Hans van den Bogaert

De Boeddha werd diep getroffen door de ellende in de wereld en ontdekte dat het lijden niet toevallig is, maar het gevolg van specifieke oorzaken. Daarmee begreep hij tevens dat het lijden kan worden opgeheven door het volgen van een aantal maatregelen die hij 'het pad' noemde. Tot op de dag van vandaag verdiepen boeddhisten in de hele wereld zich in dit fundamentele principe van de boeddhistische leer: het lijden is niet nodig, het kan worden opgeheven en voorkomen.

Zondag 16 oktober van 10:00 tot 17:00 uur.

Bijdrage in de kosten: € 40,- inclusief vegetarische lunch, koffie en thee



### Meditatie

Dinsdag 18 oktober van 19.15 tot 20.30 uur.

### Shantideva's Pad van de bodhisattva krijger (Basic Program)

door Geshe Sonam Gyaltzen

Weekend: van vrijdag 21 oktober om 20:00 tot zondag 23 oktober om 17:00 uur.

### Bos- en tuinweekend

Weekend: zaterdag 22 oktober om 9:00 tot zondag 23 oktober om 17:00 uur.

### Goeroe poedja

Zaterdag 22 oktober om 19:30 uur.

### Meditatie

Dinsdag 25 oktober van 19.15 tot 20.30 uur.

### Medicijnboeddha poedja

Woensdag 26 oktober om 19:30 uur.

### Cook your Life

met Maarten de Vries en Arthur Labree

Vegetarisch eten kun je om allerlei redenen doen: voor een beter milieu, voor het welzijn der dieren, uit religieuze motieven en nog veel meer. Maar het kan gelukkig ook heel lekker en gevarieerd zijn. Het kookweekend staat dit keer in het teken van de gezondheid. Al groenten snijdend, de vlam onder de pannen en met een snufje kruiden of een scheutje olie leer je dit kookweekend waarschijnlijk veel nieuwe dingen kennen. Nieuwe recepten en kookfeitjes, nieuwe gezichten, nieuwe contacten en iets over gezondheidsleer neem je zeker mee. Maarten kijkt al ruim 7 jaar in Emst. Hij nodigt dit weekend Arthur Labree uit in de keuken om hem te assisteren. Arthur is een natuurvoedingskok die op het Oost West Centrum te Rotterdam onder meer de relatie van voeding en gezondheid heeft bestudeerd.

Weekend: zaterdag 29 oktober om 10:00 tot zondag 30 oktober om 17:00 uur.

Bijdrage in de kosten: € 100,- inclusief lesmateriaal, ingrediënten, maaltijden en overnachting. Het aantal plaatsen is beperkt. Schrijf je dus tijdig in.

## November

### Meditatie

Dinsdag 1 november van 19.15 tot 20.30 uur.

### Stoepadag

Donderdag 3 november van 10:00 tot 17:00 uur.

### Tara poedja

Donderdag 3 november om 17:30 uur.

### The Wisdom of Tibetan Medicine - How to live a Longer, Happier, Healthier Life

with Amchi Lobsang Tsaltrim

Life is very precious. For this precious life, our health is the foundation. In this course you will learn the basics of ancient Tibetan knowledge to prevent illnesses, and its unique techniques for self-healing and recovery. This profound system is believed to come directly from the Medicine Buddha. The essence of Tibetan medicine is keeping the balance between mind and body. Following this path not only leads to better health and a longer life, but also deepens our sense of contentment and fulfillment.

Weekend: from Saturday November 5 at 10:00 till Sunday November 6 at 17:00 hours. To help cover our costs: € 100,- includes vegetarian food, accommodation, bed-linen and towel.

### Goeroe poedja

Zaterdag 5 november om 19:30 uur.

### Meditatie

Dinsdag 8 november van 19.15 tot 20.30 uur.

### Medicijnboeddha poedja

Donderdag 10 november om 10:00 uur.

### Rituelen voor het bevrijden van dieren

Donderdag 10 november van 12:00 tot 14:00 uur.

### Aryadeva's Vierhonderd verzen

door Geshe Sonam Gyaltzen

Weekend: van vrijdag 11 november om 20:00 tot zondag 13 november om 17:00 uur.

### Meditatie

Dinsdag 15 november van 19.15 tot 20.30 uur.

### Nyung Nä vastenretraite (rond 'Lhabab Duch'en')

Deze vastenretraite is gericht op Avalokiteshvara, en is een intensieve com-

binatie van meditatie, neerbuigingen, recitatie en het aanbieden van offergaven. Gedurende de tweede dag wordt niet gegeten of gedronken. Door een Nyung Nä te doen zuiveren we enorm veel negatief karma. Het feit dat het op de 17e een speciale boeddha-dag is maakt het extra krachtig. Zie onze website voor meer informatie.

Van dinsdagavond 15 november om 17:30 tot vrijdagochtend 18 november om 11:00 uur. Bijdrage in de kosten: € 50,-

### Yamantaka zelf-initiatie

Donderdag 17 november van 10:00 tot 17:00 uur.

### Ontdek het boeddhisme: Een introductie in tantra, het snelle pad.

door Janny de Boer en Alex de Haan

Het laatste onderwerp van het programma "Ontdek het boeddhisme" is gewijd aan tantra. Door het inzicht in het gebrekkige bestaan, waarin wij en alle wezens lijden, hebben we de wens opgewekt om zo snel mogelijk een boeddha te worden voor het welzijn van de wezens. Daartoe kiezen we ook de snelste methode en dat is tantra. Omdat er gemakkelijk misverstanden over tantra kunnen ontstaan, ligt de kans op fouten in de beoefeningen voor de hand, en daarom werd en wordt het niet aan iedereen onderwezen. Deze zaterdag zal een algemene uitleg gegeven worden over de verschillende soorten en stadia van tantra en de noodzakelijke voorbereidingen voordat men met tantrische beoefeningen kan gaan beginnen.

Zaterdag 19 november van 10:00 tot 17:00 uur.

### Boeddhisme voor reizigers

door Ruud Harderwijk

Een informatieve dag voor reizigers of reisgroepen die van plan zijn naar een boeddhistisch land te gaan, of daar al eens zijn geweest. Reis je naar Tibet of één van de andere landen in de Hima-

laya waar het Tibetaans boeddhisme prominent aanwezig is, zoals Nepal, Ladakh, Bhutan, Sikkim of Mongolië? Dan wordt je hoogstwaarschijnlijk geconfronteerd met allerlei zaken als stoepa's, muurschilderingen, mantra's, mandala's, gebedsvlaggetjes en gebedsmolens. Het is echter vaak niet eenvoudig om ter plaatse een goede uitleg te krijgen over wat deze dingen eigenlijk betekenen. Daarom begint de cursusdag met een korte inleiding in het boeddhisme. Daarna verkennen we, aan de hand van allerlei authentieke objecten en een Powerpoint presentatie, de symboliek van het Tibetaans boeddhisme. De ontdekkingsreis van deze dag kan je reiservaring nóg rijker en waardevoller maken.

Zaterdag 19 november van 10:00 tot 17:00 uur.  
 Bijdrage in de kosten: € 40,- inclusief vegetarische lunch, koffie en thee

**Wedergeboorte en bardo**  
 door Geshe Sonam Gyaltzen  
 vertaling door Hans van den Bogaert  
 Hoewel de meesten van ons zich er niets van herinneren, wordt ons mentale bewustzijn dat "rijdt" op de aller subtielste levensdragende energie (Tibetaans: lung; Chinees chi; Sanskriet: prana) steeds opnieuw geboren in een lichaam, dat dient als tijdelijke "woonplaats" of "voertuig" van de geest. De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltzen zal een beschrijving geven van het proces van wedergeboorte, de wijze waarop we sterven, overgaan in een tussenstaat (bardo) en van daaruit opnieuw conceptie vinden in een nieuw leven.

**Goeroe poedja**  
 Zondag 20 november om 17:30 uur.

**Meditatie**  
 Dinsdag 22 november van 19.15 tot 20.30 uur.

**Medicijnboeddha poedja**  
 Vrijdag 25 november om 16:30 uur.

**Shantideva's Pad van de bodhisattva krijger (Basic Program)**  
 door Geshe Sonam Gyaltzen  
 Het laatste weekend van deze cursus.  
 Weekend: van vrijdag 25 november om 20:00 tot zondag 27 november om 17:00 uur

**Bos- en tuinweekend**  
 Weekend: zaterdag 26 november om 9:00 tot zondag 27 november rond 17:00 uur.

**Meditatie**  
 Dinsdag 29 november van 19.15 tot 20.30 uur.

**December**

**Stoepadag**  
 Donderdag 1 december van 10:00 tot 17:00 uur.

**Tara poedja**  
 Vrijdag 2 december om 19:30 uur.

**Karma - de wet van oorzaak en gevolg**  
 door Geshe Sonam Gyaltzen  
 vertaling door Hans van den Bogaert  
 Karma is een belangrijk begrip. Het betekent onze bewuste activiteiten en de gevolgen daarvan. Als causaliteitsprincipe beschrijft het een natuurwet. Kennis van karma geeft de mogelijkheid om diep in te grijpen in de kwaliteit van het leven, over een langere periode. Hoe kunnen we ons karma en het proces van wedergeboorte op een positieve manier beïnvloeden? Als we ons karma leren 'bewaken' is het mogelijk om complete bevrijding van de gebrekige kringloop van wedergeboorten en op den duur zelfs de verlichting van het boeddhachap te bereiken.

**Goeroe poedja**  
 Zondag 4 december om 17:30 uur.

**Meditatie**  
 Dinsdag 6 december van 19.15 tot 20.30 uur.

**Aryadeva's Vierhonderd verzen**  
 door Geshe Sonam Gyaltzen  
 Het laatste weekend van deze cursus.  
 Weekend: van vrijdag 9 december om 20:00 tot zondag 11 december om 17:00 uur.

**Medicijnboeddha poedja**  
 Zaterdag 10 december om 7:00 uur. (Daarna: ontbijt en tséwang)

**Witte Tara tséwang**  
 door Geshe Sonam Gyaltzen  
 vertaling door Hans van den Bogaert  
 Deze lang-leven initiatie in de boeddha-vorm Witte Tara versterkt en herstelt de gezondheid en levensenergie. Door op Witte Tara te vertrouwen kunnen we snel onze doelstellingen verwezenlijken. Bovendien kunnen we de Witte Tara beoefening doen voor anderen, zoals onze spirituele leraren, en daarmee hun gezondheid en lange leven helpen bevorderen. Kijk a.u.b. op onze website naar de voorwaarden voor deelname.

**Meditatie**  
 Dinsdag 13 december van 19.15 tot 20.30 uur.

**Yamantaka zelf-initiatie**  
 Vrijdag 16 december van 10:00 tot 17:00 uur.

**Werken aan- en met heilige objecten**  
 In dit creatieve weekend zullen we aan de slag gaan met stoepa's, boeddha-beelden, gebedswielen en thangka's. Verder is er gelegenheid om tsa tsa's en mantrarollen te leren maken. Thangkaschilders zijn van harte welkom om aan hun eigen doek te komen werken. Ook zullen we gezamenlijk waterschaaltjes en lichtofferanden aanbieden, en verkennen we welke rol heilige objecten in de praktijk van onze beoefening kunnen hebben.

**Lama Tsong Khapa-dag**  
 Op deze speciale dag beginnen we met een feestelijke en uitgebreide Goeroe poedja van 11:00 tot 13:00 uur. Na de (gratis) lunch zullen we gezamenlijk diverse inspirerende teksten van- en over Lama Tsong Khapa reciteren waarna we uitgebreide lichtofferanden zullen aanbieden.

**Meditatie**  
 Dinsdag 20 december van 11:00 tot 17:30 uur.

Graag minimaal 5 dagen van tevoren aanmelden (met uitzondering van de meditatie en poedja's). Je ontvangt dan een bevestiging met informatie over de betaalwijze, je betaalkenmerk, en nadere informatie over praktische en organisatorische aspecten van de cursus. Zie voor meer informatie: <http://www.maitreya.nl/emst-cursus-aanmelden-tarieven.htm>

\*Het modulerief geldt uitsluitend in combinatie met automatische incasso. Het modulerief is gelijk voor alle leden, ongeacht lidmaatschapsoort. Er wordt dus géén extra korting op verleend. Indien je gebruik maakt van het modulerief is restitutie van cursusgeld in geval van afwezigheid, vakantie, ziekte etc. helaas niet mogelijk.



## Studiegroep Maitreya Instituut Groningen

De Groningse afdeling van het Maitreya Instituut organiseert sinds 1996 boeddhistische lezingen, lessenseries, meditatiecursussen en evenementen op diverse locaties in de stad Groningen zowel met Tibetaanse als met westerse leraren.

Wie graag automatisch op de hoogte blijft van het programma in Groningen, dat twee keer per jaar verschijnt, kan zich aanmelden voor de programmanieuwsbrief: via [groningen@maitreya.nl](mailto:groningen@maitreya.nl), onder vermelding van naam, postadres en e-mailadres.

Telefoon: 050-3091257  
E-mail: [groningen@maitreya.nl](mailto:groningen@maitreya.nl)

## Studiegroep Maitreya Instituut Breda

Regelmatig organiseert Studiegroep Breda avonden, veelal in het nieuw gebouw van de Blaker.

Voor meer informatie kunt u contact met Studiegroep Maitreya Instituut Breda opnemen door te bellen of mailen met:

Telefoon: 076-5200170 (Annemiek / Ger)  
076-5205110 (Marco/Marina)  
E-mail: [breda@maitreya.nl](mailto:breda@maitreya.nl)

Het programma voor beide locaties is te vinden op [www.maitreya.nl](http://www.maitreya.nl).

---



Cursussen in het Nederlands beschreven worden in het Nederlands gegeven.  
*Courses described in English are given in English.*

*More information about our organization, the program and our teachers can be found on our website: [www.maitreya.nl](http://www.maitreya.nl).*

Voor meer informatie over ons studieprogramma en onze leraren, verwijzen wij u naar onze algemene brochure of naar onze website.  
Voor uitgebreide informatie over activiteiten in Amsterdam, Emst, Breda en Groningen: [www.maitreya.nl](http://www.maitreya.nl)

Kijk voor meer informatie op  
[www.maitreya.nl](http://www.maitreya.nl)

### **Maitreya Instituut Amsterdam**

Brouwersgracht 157  
1015 GG Amsterdam  
T. 020 - 42 808 42  
amsterdam@maitreya.nl  
Bank: 67 12 20 748  
Openingstijden (voor informatie/inschrijving):  
Maandag t/m woensdag vanaf 16.00 uur  
Zaterdag van 11.00 – 16.00 uur

### **Maitreya Instituut Emst**

Heemhoeveweg 2  
8166 HA Emst  
T. 0578 – 66 14 50  
emst@maitreya.nl  
Bank: 69 01 668  
Openingstijden:  
Dinsdag en woensdag van 11.00 – 16.00 uur  
en vrijdag van 12.00 - 15.00 uur  
Openingstijden Maitreya-winkel in Emst:  
Idem en tijdens de lunchpauzes in cursusweekenden  
Graag altijd eerst even bellen!

Online boekenwinkel: [www.boeddhaboeken.nl](http://www.boeddhaboeken.nl)

### **Maitreya Uitgeverij**

[www.maitreya.nl/uitgeverij.htm](http://www.maitreya.nl/uitgeverij.htm)

### **Studiegroep Maitreya Groningen**

p/a Kamerlingheplein 15  
9712 TR Groningen  
T. 050 – 309 12 57  
F. 050 – 309 27 87  
 groningen@maitreya.nl  
Bank: 38 51 91 014

### **Studiegroep Maitreya Breda**

T. 076-5205110 of 076-5200170  
breda@maitreya.nl

