



# Programmanieuws

**Oktober 2011**

Hierbij het overzicht van programmaonderdelen die deze maand beginnen.  
Voor ons volledige programmaoverzicht en meer gedetailleerde 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.***

**Amsterdam** ([amsterdam@maitreya.nl](mailto:amsterdam@maitreya.nl), tel: 020 – 4280842)

**Door omstandigheden gaan alle lessen van eerwaarde Kaye Miner in oktober niet door. De rest van het programma, inclusief de meditaties op maandag en woensdag (met uitzondering van 17 en 19 oktober), gaat wel gewoon door.**

## **Vul je eigen boeddhabeeld en mantra's rollen**

*Onder leiding van eerwaarde Konchog Phuntsok (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. Op deze zaterdagen worden mantra's gerold en boeddhabeelden gevuld. Iedereen die graag meer wil weten over de achtergronden hiervan, mantra's wil rollen om in het eigen boeddhabeeld te plaatsen of het gewoon leuk vindt op zaterdagen bij elkaar te komen om iets positiefs te doen in een gezellige sfeer, is van harte welkom!

**Zaterdag 1, 15 en 29 oktober**

**Tijd: 12.00- 15.00**

**Deelname gratis, een donatie is welkom**

## **Diners Club**

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 minstens vier dagen van te voren op te geven door ons te bellen of emailen. De kosten zijn uiteraard wisselend, we proberen ze laag te houden.

**Vrijdag 7 oktober: Diya Indian Restaurant, een van de beste Indiase restaurants in Amsterdam, van Woustraat 240 Vadis.**

**Tijd: 18.30 uur**



**Boeddhisme in een notendop***Geleid door Paula de Wijs*

Dit weekend is bedoeld als een allereerste 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.****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, lineaal 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,-)****Reserveren: is niet nodig, je kunt op elke gewenste datum komen****Film Night - Windhorse**

Second Wednesday of the month is film night!

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.

**October 12, 20.00 hrs.****To help cover our costs: €2,50,- per evening****Een Boeddha boetseren in Amsterdam***Onder leiding van 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 boetseergereedschap (bij Lies te bestellen), aardappelschilmesje en een plastic doosje van A4 formaat om het boetseer werkstuk mee naar huis te nemen.

**Zaterdag 15 oktober**

**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 mogelijkheid 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, 13.00 – 14.30 uur**

**Deelname is gratis, maar donaties om dierenlevens te redden zijn van harte welkom. Verder zoeken wij altijd mensen om van de dood geredde schapen, konijnen of kippen tot hun natuurlijke dood te verzorgen.**

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

With 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. 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 of 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.

**Saturday October 22, 11.00 – 15.00 hrs**

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

### **Een kennismaking met meditatie en Chi Kung**

*Geleid door 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**

**Emst** ([emst@maitreya.nl](mailto:emst@maitreya.nl), tel: 0578 - 661450)

### **Rituelen voor het bevrijden van dieren in Emst**

*Onder leiding van Margot Kool en 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. Kinderen zijn van harte welkom.

Het redden van dieren versterkt de levenskracht en daarmee de levensduur van degene die het uitvoert of daartoe opdracht geeft. Het ritueel zelf 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.

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

**Deelname is gratis, maar donaties om dierenlevens te redden zijn van harte welkom. Verder zoeken wij altijd mensen om van de dood geredde schapen, konijnen of kippen tot hun natuurlijke dood te verzorgen.**

## **Ontdek het boeddhisme**

*Door Janny de Boer en Alex de Haan*

Het doel van dit FPMT 'Discovering Buddhism' programma is om deelnemers een goede basis te verschaffen voor de beoefening van het Mahayana boeddhisme. Met dit programma krijgen deelnemers een praktische ervaring van de leringen van de Boeddha, meditatie retraites en de vaardigheden die nodig zijn om het leven zo zinvol mogelijk te maken.

Studenten van deze cursus kunnen de opnames van de lessen via de download pagina beluisteren of downloaden.

### **De wijsheid van de leegte, de ultieme tegenkracht.**

De Boeddha onderwees talloze methoden als tegenkrachten tegen de verstorende emoties. Om zelfs de meest subtiele indruk van de verstorende 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.**

**Bijdrage in de kosten per zaterdag: € 30,- (incl. vegetarische lunch en thee)**

**Cursisten worden verzocht om in de pauze 'karma yoga' te doen, dat is meehelpen met enkele kleine klusjes in het huishouden.**

## **De vier edele waarheden**

*Door Geshe Sonam Gyaltzen*

*Vertaling: Hans van den Bogaert*

Deze cursusdag is vooral bedoeld voor beginnende studenten. 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, want het kan worden opgeheven en voorkomen.

**Leden en mensen die via één van onze leden worden opgegeven, krijgen 50% reductie op de prijs van deze dag.**

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

**Bijdrage in de kosten: € 40,- (incl. vegetarische lunch, koffie en thee)**

## **Bos- en tuinweekend**

*Onder leiding van Nienke van der Veen*

Het instituut in Emst ligt in een prachtige en rustige bosrijke omgeving, maar deze is er niet vanzelf gekomen. Het hele jaar door zijn we druk bezig de tuinen, paden en 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, maar ook het opnieuw betegelen en schoonhouden van de paden. Kennis van tuinieren is niet nodig, als je maar niet bang bent voor vieze handen. In de wintermaanden ligt de nadruk op werk in het bos, in de lente en zomer meer bij de tuinen. Het is mogelijk al op de vrijdagavond te komen.

**22 en 23 oktober**

**Op vrijdagavond om 18.30 uur is er een soepmaaltijd met soep, en 's avonds kun je de les bijwonen. Zaterdag om 9.00 uur: stellen van onze motivatie, waarna we de tuin in gaan; dit duurt tot zondagmiddag uiterlijk 17.00 uur.**

**Aanmelden graag uiterlijk één week van tevoren. Informatie en aanmelding:**

**Nienke van der Veen: tel. 026-3819527 of e-mail [t.veen60@chello.nl](mailto:t.veen60@chello.nl)**

**Overnachting, beddegoed en handdoek, maaltijden, koffie en thee en de vrijdagavondles zijn gratis.**

### **Cook your life: workshop vegetarisch koken in Emst**

*Onder leiding van onze vermaarde chef 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 kookt al 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, overnachting met beddegoed en handdoek..**

**Het aantal plaatsen is beperkt. Schrijf je dus tijdig in.**

*Met vriendelijke groeten,  
de redactie ([programma@maitreya.nl](mailto:programma@maitreya.nl))*