



Programmanieuws

September 2011

Hierbij het overzicht van programmaonderdelen die deze maand beginnen.
Voor ons volledige programmaoverzicht en meer gedetailleerde informatie, zie
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, tel: 020 – 4280842)

Diners Club

Wegens succes geprolongerd: we gaan één keer in de maand samen dineren! De bedoeling is om bij elkaar te komen in een restaurant waar we van een vegetarische 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 minstens vier dagen van te voren op te geven door ons te bellen of emailen.

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

Tijd: 19.00 uur

Kosten: wisselend, we proberen ze laag te houden.

Open dag in Amsterdam - Open Day

Voor iedereen die graag meer wil weten over meditatie en het Tibetaans boeddhisme, (het schilderen van) thangka's en het boetseren van boeddha's. Op het programma staan onder meer: begeleide meditatie, introductie tot de studieprogramma's, dvd's en demonstraties. Er zal uiteraard volop gelegenheid zijn om vragen te stellen; de thee en koffie staan klaar.

For everyone who would like to know more about meditation and Tibetan Buddhism, thangka painting and sculpting Buddhas. The program includes guided meditation, introduction to the study programs, DVD's and demonstrations. There will be ample opportunity to ask questions. Coffee and tea are waiting for you.

Zaterdag 3 september van 12.00 tot 17.00 uur



Guided meditation**Mondays in English**

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,-

Discovering Buddhism**With Venerable Kaye Miner**

The aim of the Discovering Buddhism Program is to give participants a solid footing in the practice of Mahayana Buddhism. By engaging in this program, participants will gain an experiential taste of Buddha's teachings, meditation retreat experience and the skills they need to make their lives most meaningful. The full course program covers fourteen main subjects which provide a solid overview of Tibetan Buddhism. The subjects are taught per module, and each module can be followed individually.

Enjoying your problems like ice cream (module 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

Guided Lam Rim meditation

Lam Rim meditation guided by Ven. Kaye Miner for older students. Analytical meditation on the topics of the Lam Rim teachings. To integrate the teachings in our lives, for it to become experiential, our teachers tell us to meditate on them. These meditations are an excellent opportunity to learn how to do this. This meditation is not suited for beginners.

Tuesdays: September 6 – December 13 (except Oct. 18), time: 19.00 – 19.45

To help cover our costs: € 3,50

Film Night - Windhorse

Second Wednesday of the month is film night!

In Tibet, nothing is more dangerous than the truth. Windhorse is a gritty and evocative film about the horrors 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.

September 7, 20.00 hrs.

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

Stages of the path to enlightenment - Lam Rim (Basic Program)*With Venerable Kaye Miner*

The path to enlightenment 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 journey. Studying and contemplating the subjects of the Lam Rim will enable you to see yourself and others, 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.

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 tools 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 journey. 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 subject is very accessible for those who have already received an introduction to Buddhism through Discovering Buddhism or Buddhism in a Nutshell 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,-

Begeleide meditatie**Woensdag in het Nederlands**

In het Tibetaans betekent het woord 'meditatie' zo iets als 'je bekend maken met'. In meditatie raken we gewend aan positieve manieren van denken en we verminderen de negatieve, schadelijke indrukken op onze geest dmv concentratie, analytische en visualisatie technieken.

Deze geleide meditatie is geschikt voor zowel degenen die willen leren mediteren als degenen die hun eigen meditatie beoefening willen ontwikkelen door in een groep te mediteren. De meditatie op maandag worden geleid in het Engels (zie beneden).

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,-

The most powerful practice - Part One (Living in the Path)*Presented by Ven. Kaye Miner*

Based exclusively on the teachings of Lama Yeshe and Lama Zopa Rinpoche, the curriculum and course material is being drawn from Lama Zopa Rinpoche's Living in the Path teachings, an annual event hosted by Kadampa Center in the USA.

During this course, we will watch and discuss videos excerpted from Lama Zopa Rinpoche's teachings and meditate on the main subjects to deepen our understanding. More information on this latest FPMT study program Living in the Path.

The most powerful practice

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. There is no quicker path to enlightenment than this, but one has to practice it correctly. 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. preferred.

"Buddhas definitely exist and definitely guide us through manifesting as gurus."

Lama Zopa Rinpoche

Previous experience with Buddhism

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

Teken- en schilderweekend: De vier harmonieuze vrienden

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 patrijsvogel. 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 & dialezing, 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.

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.

Vrijdag 16 september, 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 available in the center but you can also bring your own, and/or download it at www.fpmt.org. On this website you can also find a lot of information about the sutra, including the benefits of its recitation.

Saturday, September 17, October 22, December 17 and Thursday November 17 (Lhabab Duchon)

From 11.00 – 15.00 hrs

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

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

Tijd: 12.00- 15.00

Deelname gratis, een donatie is welkom

Introductieavond 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****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****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 24 september, 15 oktober, 19 november en 3 december**Tijd: 11.30 – 15.30 uur****Bijdrage in de kosten: €18,50 per keer (inclusief materiaalkosten)*****Heal your mind, heal your body - Medicine Buddha retreat (residential)****with Ven. Kaye Miner*

This retreat will help familiarize 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**

Emst (emst@maitreya.nl, tel: 0578 - 661450)

Vooraankondiging retraite: Ervaar het pad van de Boeddha, een Lam Rim retraite met eerwaarde Losang Gendun, een Nederlandse monnik van het Nalanda klooster in Frankrijk. Van 16 t/m 23 december, bijdrage in de kosten: € 225,-

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.

Donderdag 1 september, dinsdag 4 oktober (dierendag), donderdag 10 november 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.

Vorbereidingen stoepa van verlichting

Onder leiding van eerwaarde Tenzin Jampa

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. Op deze gezellige en creatieve dagen zijn we bezig materialen voor te bereiden die in de geplande stoepa van verlichting geplaatst zullen worden. We zullen onder meer mantra's rollen, gebeden doen en vele andere creatieve Dharma-activiteiten. Tevens een ideale gelegenheid om vertrouwd te raken met het tsa tsa maken, wat één van de Gelukpa ngöndro's (vorbereidende beoefeningen voor een lange retraite) is. Iedereen is van harte welkom en deelname is gratis.

1 september, 6 oktober, 3 november en 1 december van 10:00 tot 17:00 uur.

Inclusief koffie, thee en een eenvoudige broodmaaltijd.

Yamantaka zelf-initiatie

Geregeld organiseert het Maitreya Instituut Emst Yamantaka zelf-initiaties. 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.

De Yamantaka zelf-initiatie wordt gedaan binnen het kader van het Maitreya Instituut als onderdeel van de FPMT, en volgens de instructies en overleveringslijn van Geshe Sonam Gyaltzen. Wanneer mogelijk, is Geshela zelf ook aanwezig. Het ritueel wordt uitgevoerd in het Nederlands en neemt gemiddeld rond 5 uur in beslag.

Deze dag vergt voorbereiding in de gompa, en ook na afloop is er hulp nodig bij het opruimen. Reken er dan ook op dat u de hele dag bezig zult zijn. Iedere deelnemer krijgt van te voren via de e-mail een taak toegewezen.

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 Maitreya Instituut Emst.

Alle deelnemers dienen zich minstens één week van tevoren op te geven via Maitreya Instituut Emst, je ontvangt dan een e-mail met alle details van de dag.

Data: 3 september, 1 oktober, 17 november en 16 december

Tijd: van 10:00 tot 17:00, graag wel vóór 9:30 aanwezig

Bijdrage in de kosten van deze dag: € 20,-, inclusief een soep met brood maaltijd.

Er wordt apart geld voor de offergaven ingezameld. Overnachtingen extra.

Meditatieavonden

Met Koosje van der Kolk

Meditatie is een techniek die je helpt die aspecten in je geest die je ongeluk bezorgen steeds meer te verkleinen en uiteindelijk te laten verdwijnen en die je helpt het bewustzijn en begrip van jezelf en de wereld om je heen te verhogen. Door meditatie kun je jezelf vertrouwd maken met de positieve kwaliteiten en deugden in je geest, de echte oorzaken van geluk en vrede.

Elke dinsdagavond 19.15 – 20.15 uur: 3 september t/m 20 december.

Kosten: € 2,50 per avond

De meditatie wordt gevolgd door een informele discussie/gesprek voor geïnteresseerden van 20.30 tot 21.30.

Vierhonderd Verzen van Aryadeva

Onderricht door Geshe Sonam Gyaltzen

Vertaling door Hans van den Bogaert

Dit onderricht is geschikt voor iedereen die meer wil begrijpen van het unieke bevrijdingsprincipe van de boeddhistische leer, de leegte (zelfloosheid) van alle verschijnselen. Aryadeva was de voornaamste leerling van de grote Indiase wijsgeer Arya Nagarjuna.

In zijn tekst de Vierhonderd verzen over de middenweg presenteert Aryadeva in 16 hoofdstukken het complete pad van methode en wijsheid. De eerst acht hoofdstukken behandelen de manier om positieve energie (verdienste) te verzamelen die nodig is om de leegte (zelfloosheid van alle verschijnselen) te kunnen begrijpen. Er wordt nauwkeurig uitgelegd hoe men verkeerde zienswijzen omtrent de relatieve realiteit kan corrigeren en hoe men verstorende emoties en houdingen kan overwinnen. In de volgende acht hoofdstukken wordt uitgelegd hoe men een correct begrip kan opbouwen van de uiteindelijke realiteit, volgens de visie van de Prasangika Madhyamika school.

Deze cursus biedt voldoende aanknopingspunten voor de gevorderde Dharma-student om eens een los weekend bij te kunnen wonen.

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

9 t/m 11 september, 7 t/m 9 oktober, 11 t/m 13 november, 9 t/m 11 december*

Bijdrage in de kosten voor bovenstaande weekenden:

Los weekend € 130,- / moduletarium voor alle leden € 100,- /

(éénmalig) kennismakingsweekend: € 75,-, thuisstudie op aanvraag.

Start van alle weekendcursussen is vrijdagavond 20.00 uur en einde zondagmiddag 17.00 uur.

Op vrijdagavond staat tussen 18.30 tot 19.30 uur een eenvoudig buffet met soep en brood klaar; de kosten hiervan (€ 4,-) graag direct contant ter plekke voldoen.

Cursisten worden verzocht 'karma yoga' te doen oftewel 'mee helpen in het huishouden' en per weekend is er een (roulerende) karma yoga coördinator.

*Zaterdag 10 december geeft Geshela als deel van deze cursus een Witte Tara Djénang

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. Het volledige programma bevat 14 hoofdonderwerpen, die samen een degelijk overzicht van het Tibetaans boeddhisme geven. De onderwerpen worden per module behandeld, en elke module kan afzonderlijk gevolgd worden.

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

Het omvormen van problemen in geluk - deel 2

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,- (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 beoefeningen van Bodhisattva's

Onderricht door Geshe Sonam Gyaltzen

Vertaling door Hans van den Bogaert

Geshe Sonam Gyaltzen zal in het kader van het F.P.M.T. Basic Program een complete uitleg geven van Het Pad van de Bodhisattva-krijger, de prachtige tekst van de Indiase wijsgeer en bodhisattva Acharya Shantideva, over de beoefeningen van bodhisattva's. Dit inspirerende onderricht is een complete handleiding voor het overwinnen van de innerlijke hindernissen zoals woede, gehechtheid en onwetendheid. Daardoor zijn deze lessen een presentatie van methoden en technieken die onmiddellijk in de praktijk

kunnen worden gebracht. Deze cursus is zeer geschikt om eens als los weekend bij te wonen, en omvat naast onderricht ook begeleide meditaties en discussies.

23 t/m 25 september, 21 t/m 23 oktober, 25 t/m 27 november (laatste weekend van deze cursus)

Van vrijdagavond 20.00 uur tot zondagmiddag 17.00 uur.

Bijdrage in de kosten voor deze weekenden: (éénmalig) kennismakingsweekend: € 75,- / los weekend € 130,- / moduletarium* voor leden € 100,-

Thuisstudie op aanvraag

Op vrijdagavond staat tussen 18.30 tot 19.30 uur een eenvoudig buffet met soep en brood klaar; de kosten hiervan (€ 4,-) graag direct contant ter plekke voldoen.

Cursisten worden verzocht 'karma yoga' te doen oftewel 'mee helpen met kleine klusjes in het huishouden' en per weekend is er een (roulerende) karma yoga coördinator.

Bos- en tuinweekenden in Emst

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.

24 t/m 25 september, 22 t/m 23 oktober, 26 t/m 27 november

Om 18.30 uur is er een maaltijd met soep te krijgen. Vanaf 20.00 uur is het mogelijk de les bij te wonen. Op zaterdag beginnen we om 9.00 uur met het stellen van onze motivatie, waarna we de tuin in gaan voor het tuinwerk. Dit duurt tot zondagmiddag uiterlijk 17.00 uur.

Aanmelden graag uiterlijk één week van tevoren in verband met de maaltijden en de eventuele overnachting. Voor informatie en aanmelding contact opnemen met Nienke van der Veen, coördinator bos- en tuin groep: tel. 026-3819527 of e-mail t.veen60@chello.nl (Ook voor het aanmelden voor vrijwilligerswerk in de tuin buiten bovengenoemde weekends om.)

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

Wie op een doordeweekse dag iets wil doen in bos en tuin, dat kan, graag zelfs! Neem van te voren contact op met Nienke om af te spreken wanneer en welke taak van de takenlijst het gaat worden en neem je lunchpakket mee!

Wie lesweekenden volgt en/of een retraite doet en zin heeft om tussen de bedrijven door aan het onderhoud van bos en tuin bij te dragen: dat kan, heel graag zelfs! In bos en tuin is er altijd iets te doen! De takenlijst kun je vinden aan het vrijwilligersprikbord. Een logboek met een gedetailleerde takenlijst voor het voorjaar vind je in het tuinschuurtje naast de villa, waar ook het tuingereedschap zich bevindt.

*Met vriendelijke groeten,
de redactie (programma@maitreya.nl)*