



Maitreya Instituut



Programma

januari - augustus 2012

Tibetaans boeddhistische studie en meditatie

Het Maitreya Instituut organiseert activiteiten in

Amsterdam

Emst

Breda

Groningen

Zie voor alle actuele informatie

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

Vormgeving: de Beeldsmederij
Foto omslag: De boeddha Maitreya

WELKOM BIJ HET MAITREYA INSTITUUT

Het Maitreya Instituut is een organisatie voor studie en meditatie in de Tibetaans boeddhistische traditie. Het maakt onderdeel uit van de internationale organisatie FPMT (Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition), waar zo'n tweehonderd centra en projecten onder vallen. De FPMT behoort tot dezelfde school van het boeddhisme als Z.H. Dalai Lama, en het hoofd van de FPMT is Lama Zopa Rinpochee.

Het Maitreya Instituut verzorgt meditatie(instructie) en cursussen over, en vanuit, het gedachtegoed van het boeddhisme. Wij beoefenen niet alleen de boeddhistische vormen van meditatie (zoals mindfulness) maar werken om de boeddhistische waarden van mededogen, geduld en tolerantie op een praktische manier te leren ontwikkelen en toepassen in de wereld waarin wij leven.

Cursussen worden op verschillende niveaus aangeboden. Er zijn algemene informatiedagen of -avonden voor mensen die geïnteresseerd zijn in het boeddhisme maar er geen behoefte aan hebben boeddhist te worden. Er zijn cursussen over boeddhistische filosofie en psychologie voor mensen die iets meer willen weten en ook vervolgcursussen voor mensen die een diepgaand filosofisch studieprogramma willen volgen.

Ook worden er workshops gegeven over Tibetaanse kunst, cursussen voor mensen uit het bedrijfsleven of andere doelgroepen, er worden tentoonstellingen georganiseerd, en nog veel meer.

Wil je meer informatie, bel of e-mail één van de centra of studiegroepen (Emst, Amsterdam, Breda of Groningen) of kijk op onze website, www.maitreya.nl. Wij hopen je in het volgend seizoen bij een van de locaties van het Maitreya Instituut te mogen verwelkomen!

Maarten de Vries, directeur MI Emst
Paula de Wijs, directeur MI Amsterdam



LERAREN EN DOCENTEN



Geshe Sonam Gyaltzen (geboren in Tibet, 1941) werd in 1947, op zesjarige 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 virtuoze 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 twintig jaar ervaring als boeddhistische non en in het geven van boeddhistisch onderwijs, waarvan de laatste twaalf

jaar als leraar van het Maitreya Instituut in Amsterdam. Zij gaf de bekende 'November Course' in 2007 in het Kopan klooster in Nepal. Eerwaarde Kaye heeft de gave om zelfs de ingewikkeldste onderwerpen toegankelijk te maken, en slaagt er steeds in haar cursisten te inspireren met haar levendige manier van lesgeven. 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 twenty years of experience in the teaching of Buddhism, the past twelve years as the well-respected resident teacher at Maitreya Institute in Amsterdam.



Ven. Sangye Khadro (Kathleen McDonald) took her first courses in Buddhism in Dharamsala, India, in 1973. She was ordained as a Buddhist nun at Kopan Monastery, Nepal, in 1974. She has studied Buddhism with various teachers such as Lama Zopa Rinpoche, Lama Thubten Yeshe, H.H. Dalai Lama and many others. At the request of her teachers Ven. Sangye Khadro began teaching in 1979 and since then has taught in many countries around the world. She currently is a student of the Masters Program at Istituto Lama Tsong Khapa in Italy. Her book, *How to Meditate*, is a best seller, now in its 14th printing.



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, dat 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.



Kay Cooper and **Gordon McDougall** have been students of Buddhism for 25 years, starting at the FPMT centre in Hong Kong in 1987. Gordon was the first director of the Hong Kong centre and Kay was the Chinese/Western coordinator there for two years. When they moved to London in 1990 they became involved in Jamyang Buddhist Centre as volunteers. They have both been regular teachers there since 2000 and were instrumental in helping Jamyang

London's teacher, Geshe Tashi, set up the extremely popular Foundation of Buddhist Thought, one of the core study programs of the FPMT. Kay has been an online tutor for the FBT course for over ten years. Gordon was the administrator of the course as well as being the Spiritual Program Coordinator for Jamyang from 2000 to 2006. Gordon now works for Lama Yeshe Wisdom Archive, editing Lama Zopa Rinpoche's Lam.Rim books. Kay and Gordon are registered Discovering Buddhism and FBT teachers who focus on facilitating discussion and on how we can put Buddhism in our everyday lives.



Lies Gronheid, beeldend kunstenares, 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.



Ruud Harderwijk is sinds 1987 met het boeddhisme bezig en vanaf 1993 vrijwel continu werkzaam binnen de FPMT organisatie. Na vier jaar als directeur van Tushita Meditation

Centre in Dharamsala, heeft hij jaren als metaalkundige voor het Maitreya Project (India) gewerkt. Hij woont en werkt sinds 2004 in het Maitreya Instituut Emst.



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 had his own practice in Ede, Netherlands since 2003.



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 van 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.



Sascha Steinfeldt bestudeerde het boeddhisme aan het Maitreya Instituut Amsterdam en heeft ervaring met diverse meditatietechnieken, waaronder mindfulness (shamata en vipassana). Zijn achtergrond is het internationale bedrijfsleven en NGO's. Via zijn stichting combineert hij het boeddhisme met duurzaamheid en biedt Corporate Based Mindfulness Training CBMT® van The Potential Project® aan organisaties en bemiddelt in partnerships tussen bedrijven en NGO's inzake maatschappelijk betrokken ondernemen (MBO).



Maarten de Vries heeft gewerkt in gerenommeerde restaurants en was chef-kok in grote hotels. Hij is gestopt met horecawerk en werd vegetariër en boeddhist. Maarten kookt al acht jaar in het Maitreya Instituut Emst, en is daar de laatste twee jaar tevens directeur.



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 centres 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.



Fokje Westerling is mindfulness trainer (MBSR/MBCT) en sinds 1994 beoefenaar van het Tibetaans boeddhisme. Ze werkt daarnaast als coach/trainer op het gebied van persoonlijke ontwikkeling.



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



Ondy Willson was born in Cape Town in 1951 and grew up in the south of England. In 1980 she took refuge with Geshe Jampa Tekchog, then sold up her home and gave up her job to be near him. Since then she has received teachings and initiations from many high lamas including H.H. Dalai Lama, the previous Ling Rinpoche, Tara Tulku, Lama Yeshe and Lama Zopa Rinpoche. Ondy was Head of Belief, Philosophy and Ethics in a large English high school, and contributed to primary and secondary school educational books on religious & moral issues and spirituality, specialising in Buddhism. She went on to develop 'Inner Management' courses and started her own consultancy. Her teaching style combines head, heart and humour with the emphasis on making Buddhism relevant for contemporary life. Her partner is Andy Weber, the Tibetan Buddhist iconographer and Buddhist art teacher and they have two grown children.



AMSTERDAM

In een prachtig grachtenpand aan een van de mooiste Amsterdamse grachten in hartje Jordaan bevindt zich sinds 1998 het stadscentrum van het Maitreya Instituut. 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 boetsen. U bent van harte welkom, tijdens de openingstijden, om rustig in onze vredige meditatieruimte 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.

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 naar rekeningnummer 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 Dharmalessen bezwaarlijk is, kunt u dit te allen tijde bespreken met de centrumdirecteur.

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

Voor aanmeldingen en programma-informatie:

Maitreya Instituut Amsterdam

Brouwersgracht 157

1015 GG Amsterdam

Telefoon: 020 42 808 42

amsterdam@maitreya.nl

www.maitreya.nl

Begeleide meditaties

Meditation Classes

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 minds 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, January 9 – June 25

(except February 27, April 9, 30, May 28)

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 methoden en visualisatie. Deze avond is geschikt voor mensen die willen leren mediteren, maar ook voor mensen die hun meditatiebeoefening willen ontwikkelen. De meditaties worden geleid door verschillende gevorderde studenten.

Woensdag 11 januari – 27 juni

(m.u.v. 29 februari, 2 mei)

Tijd: 19.00 – 19.45 uur

Bijdrage in de kosten: € 3,50

10-rittenkaart: € 30,-

Maandagavond

DISCOVERING BUDDHISM

See Reality as it is (DB 12)

with Ondy Willson

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, January 9, 16, 30, February 13, 20,

March 12, 19, 26

Time: 20.00 – 21.30 hrs

To help cover our costs: € 110,- for the series / € 16,- per evening. Includes reading material.

Introduction to Tantra (DB 13)

with Kay Cooper and Gordon McDougall

Learn what tantra is, how it works, and why it is a powerful form of practice. Get a broad overview of the four classes of tantra and learn to practice simple Kriya tantric methods. Learn to integrate tantra with Lam.Rim meditation for optimal results. Follow the teachings and join the study group for the Mondays in between. This study group will be guided by a more experienced student.

Teachings:

Mondays, April 2, 16, May 7, 21, June 11

Time: 20.00 – 21.30 hrs

To help cover our costs: € 68,50 for the series / € 16,- per evening. Includes reading material.

Study group

Mondays, April 23, May 14, June 4, 18

Time: 20.00 – 21.30 hrs

To help cover our costs: € 5,- (per evening)

Introduction to DB 14: special integration practices*with Kay Cooper and Gordon McDougall*

To round off your discovering of Buddhism, the study program advises you to engage in several Buddhist practices to seal the blessings of this study. Find out what they are, and see if you are inspired.

*Monday June 25**Time: 20.00 – 21.30 hrs**To help cover our costs: € 16,-***Dinsdagavond****LIVING IN THE PATH**

To follow this program, previous experience with Buddhism is required. If you are not sure whether you can join, please contact the centre.

**The Most Powerful Practice (part 2)**
with Ondy Willson

We continue with this module, which is part of a new FPMT program that utilises videos of Lama Zopa Rinpoche as well as meditation and discussion. The foundation of the path to enlightenment is the realisation 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 on how to gen-

erate this realisation and how to take advantage of the guru-disciple relationship for maximum benefit. Follow the teachings and join the study group for the Tuesday in between.

*Teachings:**Tuesdays, January 10, 17, 31**Time: 20.00 – 21.30 hrs**To help cover our costs: € 12,50 (per evening)**10 class discount card: € 100,-**Study group:**Tuesday January 24**Time: 20.00 – 21.30 hrs**To help cover our costs: € 5,- (per evening)***The Happiness of Dharma***with Ondy Willson (February and March), Kay Cooper and Gordon McDougall (April)*

In this course, Lama Zopa Rinpoche inspires us to recognise 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 realised masters pointing out the difference between worldly desire and Dharma happiness. Follow the teachings and join the study group for the Tuesdays in between.

*Teachings:**Tuesdays, February 14, 21, March 13, 20, 27,**April 3, 17**Time: 20.00 – 21.30 hrs**To help cover our costs: € 12,50 (per evening)**10 class discount card: € 100,-**Study group:**Tuesdays, February 7, March 6, April 10, 24**Time: 20.00 – 21.30 hrs**To help cover our costs: € 5,- (per evening)***Bringing Emptiness to Life***with Kay Cooper and Gordon McDougall*

This module contains pith instructions from Lama Zopa Rinpoche on how to meditate on emptiness and maintain wisdom awareness in daily life. Learn the importance of clearly identifying the object of refutation (*gagcha*) in one's analysis of emptiness; and discover the hallucinations of ignorance to be refuted, according to different schools of Buddhist philosophy. This brings us to a clear understanding of the Prasangka Madhyamaka view. Finally, receive Rinpoche's heart advice for completing the realisation of emptiness and the resultant understanding and confidence that comes with it. Follow the teachings and join the study group for the Tuesdays in between.

*Teachings:**Tuesdays, May 8, 22, June 12, 26**Time: 20.00 – 21.30 hrs**To help cover our costs: € 12,50 (per evening)**10 class discount card: € 100,-**Study group:**Tuesdays, May 15, 29, June 5, 19**Time: 20.00 – 21.30 hrs**To help cover our costs: € 5,- (per evening)***Woensdagavond****Boeddhisme in een notendop***met Paula de Wijs*

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

*Woensdag 18, 25 januari, 1, 8 en 15 februari.**Tijd: 20.00 - 21.30 uur**Bijdrage in de kosten: € 70,- voor de serie /**€ 16,00 per avond*

Mindfulness@Work

met Sascha Steinfeldt

Een betere balans tussen je werk en je privéleven. Minder stress, een prettigere samenwerking met collega's en leidinggevenden, ontspannen en energiek in het leven staan. Mindfulness@Work biedt praktische methodes om daaraan te werken. Mindfulness – bewust leven, in het moment – is razend populair. De methode is gebaseerd op zowel eeuwenoude beproefde (meditatie) technieken uit het boeddhisme als bevindingen van recent wetenschappelijk onderzoek.

Tijdens een weekend-workshop en/of een achtdelige cursus Corporate Based Mindfulness Training (CBMT®) van The Potential Project® leer je op een eenvoudige manier mediteren, maar ontdek je vooral ook hoe je mindfulness heel praktisch kunt toepassen in je dagelijks leven, en dan met name op je werk, aan de hand van acht kernpunten:

- Aanwezigheid & mindful pauzeren
- Geduld & mindful werken
- Vriendelijkheid & mindful lopen
- 'Beginnersgeest' & mindful reizen
- Vreugde & mindful vergaderen
- Niet-oordelen & mindful e-mailen
- Acceptatie & mindful eten
- Loslaten & mindful leven

Ideaal als je werkt in een stressvolle omgeving – in het bedrijfsleven, voor de overheid, in de non-profit sector etc. De cursussen bieden een goede eerste kennismaking met mindfulness en zijn heel praktisch van aard. Eerdere ervaring met mindfulness of meditatie is dan ook niet nodig.



Weekend-workshop Mindfulness@Work

Dit weekend geeft je concrete handreikingen om met minder inspanning meer te bereiken en zo volop energie over te houden voor je privéleven. Aan de hand van Power-Point-presentaties en door concrete mindfulness-oefeningen maak je kennis met de acht houdingen van mindfulness en ontdek je hoe je die tijdens je werk kunt toepassen. Hierdoor krijg je meer inzicht in je eigen gevoelens, gedachten en gedrag, en leer je hoe je meer ontspannen door het leven kunt gaan.

De workshop is een pilot en gaat vooraf aan de achtdelige cursus Corporate Based Mindfulness Training (CBMT®) die vanaf april 2012 bij het Maitreya Instituut wordt aangeboden, maar kan ook alleen als weekendcursus gevolgd worden.

Zaterdag en zondag, 10 en 11 maart
Tijd: 10.00 – 17.00 uur
Kosten: € 250,- (inclusief lunch en studiemateriaal).

Cursus Mindfulness@Work

Tijdens deze achtdelige cursus Corporate Based Mindfulness Training (CBMT®), op zes donderdagavonden en twee zaterdag, reikt de trainer je

een reeks korte concentratie- en ademhalingsoefeningen aan, waarmee je leert ontspannen en focus ontwikkelt, en begeleidt hij je in het creëren van een leven met minder stress en meer vreugde en harmonie op de werkvloer. Iedere week komt één van de acht houdingen van mindfulness aan de orde en bekijk je hoe je die in je werk kunt implementeren. Natuurlijk met veel ruimte voor vragen, het delen van ervaringen, evaluatie en verdieping.

Deze cursus kan ook zonder de weekendcursus van 10 en 11 maart gevolgd worden.

Donderdag 19 en 26 april, 3, 24 en 31 mei, 7 juni

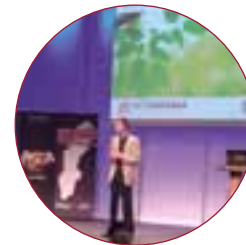
Zaterdag 12 mei, 16 juni

Tijd op donderdag: 20.00 – 21.30 uur

Tijd op zaterdag: 10.00 – 17.00 uur

Kosten: € 450,- (inclusief alle cursusmaterialen, zoals logboek, handboek, cd, attitudekaarten en lunches op de zaterdagen)

Bij boeking voor 15 februari geldt een vroegboekkorting; de cursus kost dan € 395,-.



Beide cursussen gaan door bij minimaal zes aanmeldingen. De cursussen kunnen op verzoek ook in het Engels verzorgd worden.

Vrijdagavond

The MIA Diners Club

Wegens succes geïnterpreteerd: 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, 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 proberen, en we zullen moeten reserveren, is het belangrijk je tot vier dagen van tevoren op te geven door ons te bellen of te e-mailen.

Vrijdag 3 februari: Lalla Rookh. Dit Surinaams restaurant blinkt vooral uit in zijn eten. Lalla Rookh schijnt namelijk de beste roti van Amsterdam te hebben. Wijtenbachstraat 290. Tijd: 18.30 uur

Vrijdag 9 maart: de Zagerij. Heerlijke kaasfondue, goede sfeer en hele leuke bediening. Westerstraat 182. Tijd: 18.30 uur

Vrijdag 6 april: Thai & Co. Wel iets duurder, maar een fantastisch Thais restaurant. Haarlemmerstraat 54. Tijd: 18.30 uur

Vrijdag 11 mei: Firma Pekelharing. Lekker eten in een prettige ambiance, Mediterraan keuken. Van Woustraat 127. Tijd: 18.30 uur

Vrijdag 1 juni: Duende Dos. Een gezellig tapas restaurant op het randje van de Jordaan. Nieuwe Willemsstraat 3. Tijd: 18.30 uur

Weekend

BUDDHIST PSYCHOLOGY

with *Ondy Willson*

All courses will have western psychology links to positive psychology, learned optimism, emotional intelligence, neuroplasticity, understanding symbolism, and ethics.

This season's weekends can be followed as a series, or as stand alone courses. The aim is to offer the opportunity to any student to consider how to practise Buddhism in the challenging situations we find ourselves in, *within* society. Buddhist psychology is profound yet practical, and offers effective and accessible methods for transforming difficulties and problems into personal and professional successes. For a belief system that traditionally encourages renunciation of all worldly concerns, it paradoxically provides us with a clear path for living *in* the world, *with* others as a means for reaching self-actualisation and fulfilment.

Avoiding Temptation & Seduction – or how to live in the world of illusion

Buddhist teachings guide us through a path that is littered with shiny obstacles to our spiritual progression. Like magpies, we fill our nests with possessions and crave the delights that the world says we should want, get and have. We strive to attain power and pleasure, led to believe that these are the route to life fulfilment in a society that constantly encourages us to want, want, want and buy, buy, buy. How should we respond to such attractive offers? Are they the source of all pleasure and delight or the source of all our problems? This course will seek to find the truth of whether we are living the dream... or just dreaming.

Saturday and Sunday, January 14 and 15

Time: 10.00 – 17.00 hrs

To help cover our costs: € 80,- (includes tea and soup, bring your own sandwiches).

The Buddha as a Role Model

A central aspect of this course will be to consider our own lives as quests and explore how we can utilise the symbolism of a quest to guide us.

The story of the historical Buddha Shakyamuni's life has been handed down through the centuries, examined, explored and retold a thousand times, in many different traditions. To a contemporary Buddhist practitioner, does it *really* matter what he did and why? Does his story hold any relevance to our own? This course will seek to deepen our understanding of the Buddha's life, and whether it is just a good tale, or whether his quest should be an ever present influence and inspiration to our own.

Saturday and Sunday, January 28 and 29

Time: 10.00 – 17.00 hrs

To help cover our costs: € 80,- (includes tea and soup, bring your own sandwiches).



Dieting with Buddhism – or how to lose the weight of the world from your shoulders

Losing weight isn't easy for any of us. It requires willpower, determination, strong motivation and discipline. Once we've lost the weight, we then have to watch what we eat! There's no quick fix and no miracles. So why should we think that making our minds fit is any different? The practice of meditation, developing mindfulness and incorporating healthy and constructive ways of thinking into our lives is hard work. Relationship problems, work issues, physi-

cal ill health all pile up in our minds and we become heavy with the burdens of stress, anxiety, depression and destructive tendencies. Attend this course and we guarantee you will lose some of that weight off your shoulders... or your money back!

Saturday and Sunday, February 18 and 19

Time: 10.00 – 17.00 hrs

To help cover our costs: € 80,- (includes tea and soup, bring your own sandwiches).

From Self to Others - or how to free the mind from self-centredness

This course focuses on *The Eight Verses of Thought Transformation*, a text by the Kadampa Geshe Langri Tangpa. It aims to consider the thoughts and emotions that tie us to the attitude that puts ourselves before others. By examining our ordinary view, fuelled by low self-esteem that constantly demands feeding, we are able to develop the extraordinary practices of great compassion and wisdom that free us from our mental obsessions. The course will include the contemplation and practice of Lama Zopa Rinpoche's *The Everflowing Nectar of Bodhicitta*.

Saturday and Sunday, March 17 and 18

Time: 10.00 – 17.00 hrs

To help cover our costs: € 80,- (includes tea and soup, bring your own sandwiches).

37 Steps to Becoming the Dalai Lama

This course will take as its inspiration the text *The Thirty Seven Practices of a Bodhisattva* and the living example of H.H. Dalai Lama. The text was written in the 13th century by Gyaltsé Ngulchu Tokme Zangpo, who was an extraordinary scholar and practitioner. This wonderful text is a clear guide on how to nurture the mind, so that it will ripen into the fruits of compassion and wisdom. Accompanied by a commentary given by H.H. Dalai Lama, we can consider how the Tibetan Mahayana tradition offers us an achievable and

clear path to ourselves becoming extraordinary.

Saturday and Sunday, March 24 and 25

Time: 10.00 – 17.00 hrs

To help cover our costs: € 80,- (includes tea and soup, bring your own sandwiches).



MEDITATION SATURDAYS

with *Kay Cooper en Gordon McDougall*

In April we will start with five Saturdays on meditation. The focus is on meditation with some discussion on the topic - sharing practical advice on the actual meditation and an ongoing practice from setting up an altar to how to deal with sore knees! The course is ideal for somebody doing all five but each day can stand alone. As always with our classes come prepared not only to meditate but also to share any challenges with meditation and how you integrate it into your life!

How to Meditate - the methods and processes of Buddhist meditations

This Saturday we focus on the three main types of meditation: calming and centering, analytical and visualisation. We ask ourselves why we meditate and what our motivation has to do with it. And on the practical side, we look at how to sit properly and how to create a space, or an environment for daily practice.

Saturday April 14

Time: 10.00 – 17.00 hrs

To help cover our costs: € 40,- (includes tea and soup, bring your own sandwiches).

Inspirational Meditations - looking at the Buddha

Today, with the help of Shakyamuni Buddha practice, we mainly look at calming/centering and visualisation meditation. We introduce the concepts of the purification aspect of meditation. We look at the Buddha as an object of inspiration, a refuge (reliance), a friend, a role model. And we learn how to set up an altar, either creative or traditional.

Saturday May 5

Time: 10.00 – 17.00 hrs

To help cover our costs: € 40,- (includes tea and soup, bring your own sandwiches).

Meditations for Life - focusing on analytical meditations that help us in our daily lives

On the third Saturday we look at specific methods in meditation that can help us with disturbing emotions such as anger or low self-esteem, etc. We discuss how we can deal with those emotions off the meditation cushion. And we learn how to allocate time for meditation and how to integrate it into our lives.

Saturday May 19

Time: 10.00 – 17.00 hrs

To help cover our costs: € 40,- (includes tea and soup, bring your own sandwiches).

Meditations for Others - focusing on analytical meditations that shift the emphasis of our lives from ourselves to others

This time we will do analytical meditations on equanimity, love and compassion. Since it is more practical than is often assumed, we will look at the benefit of a good heart and the concept of bodhicitta will be introduced. Also we learn the importance of making our motivation and dedication as vast as possible. We will discuss how to open ourselves to others. On the practical side we will learn today how to estab-

lish a complete daily practice and how to stick with it.

Saturday June 9

Time: 10.00 – 17.00 hrs

To help cover our costs: € 40,- (includes tea and soup, bring your own sandwiches).

Fast Lane Meditations - focusing on developing a tantric practice as a means for developing our potential quickly

On this last Saturday we focus on Green Tara practice, compassion in action, and how female deity practice can be used in any life situation.

We discuss why we would practice tantra and see how tantra incorporates all the other types of meditation. Also get some practical advice on tantra.

From a practical point of view we look at how to deal with laxity and excitement in our meditation.

Saturday June 23

Time: 10.00 – 17.00 hrs

To help cover our costs: € 40,- (includes tea and soup, bring your own sandwiches).

Tekenen & schilderen boeddhistische kunst

Chenrezig - De bodhisattva van mededogen

met Carmen Mensink

Chenrezig, in het Sanskriet genaamd Avalokiteshvara, is de bodhisattva van mededogen en de beschermer van Tibet. Z.H. Dalai Lama wordt gezien als de aardse incarnatie van Chenrezig. Lang geleden nam Chenrezig de gelofte niet terug te keren naar nirvana totdat alle levende wezens zouden zijn bevrijd van lijden. In deze vierarmige vorm, gezeten in volledige lotuspositie, vertegenwoordigt hij de 'vier onmetelijke kwaliteiten' van een bodhisattva: liefde, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid.

Naast de tekensessies bevat deze

cursus dialezingen en bijbehorende meditaties. De mantra van Chenrezig, 'Om Mani Padme Hum', is de meest gereciteerde mantra in Tibet, en ook daar krijg je een uitgebreide uitleg van. Het weekend is geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

Wanneer je de vierarmige Chenrezig al getekend hebt, kun je dit weekend werken aan de achtarmige Chenrezig of aan de duizendarmige. Ook is het mogelijk om ander werk af te maken. Graag van tevoren even aangeven aan Carmen.

Voor een lijst mee te nemen materiaal, neem a.u.b. contact met ons op.

Vrijdag 13 t/m zondag 15 januari

Tijd: vrijdagavond 20.00 - 21.30 uur,

introductie en dia lezing

Zaterdag en zondag 10.00 - 17.00 uur

Bijdrage in de kosten: € 95,-, kinderen tot 15

jaar € 50,- (inclusief thee en soep, neem je eigen brood mee).



Offerings & Offering Goddesses

workshop with Andy Weber

This course will explore the offering dakinis, the eight precious offerings and the eight auspicious symbols. Students are requested to draw and paint one small thangka of one of the offering dakinis or a set of the offering of the five senses.

Instructions on the use of natural colours and materials will be given. Colours will be mixed according to the colour chart, which Andy Weber will explain.

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.

Wednesday May 16 - Sunday May 20

Wednesday: 20.00 - 21.30 hrs

Thursday - Sunday: 10.00 - 17.00 hrs

(please be on time, we begin with a meditation)

To help cover our costs: € 150,- (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, bijvoorbeeld een 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 11 februari, 24 maart, 21 april, 26 mei en 23 juni

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 boetser 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 deze acht gelukbrengende symbolen, breng dan naast je tekening twee 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 boetseerwerkstuk mee naar huis te nemen.

Zaterdag 21 januari, 18 februari, 17 maart, 14 april, 12 mei en 16 juni

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 afspeelen 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 vier 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 21 april, zondag 20 mei en zaterdag 9 juni

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 zeven zaterdagen mantra's gerold en boeddha beelden 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 14, 28 januari, 11 februari, 10, 24 maart, 7, 14 april, 12, 26 mei, 9, 23 juni

Tijd: 12.00- 15.00 uur

Deelname gratis, een donatie is welkom

POEDJA'S & SOETRARECITATIES

Een poedja is een ceremonie waarbij offergaven worden aangeboden en gebeden worden gereciteerd en/of 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 e-mail 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 gereciteerd of gezongen wordt in traditionele vorm, gedeeltelijk in het Tibetaans en gedeeltelijk in het Engels.

18 januari, 2, 16, 22 (Losar, 20.00 uur) februari, 17 maart, 2, 15 april, 15 mei, 14, 29 juni, 6 juli (verjaardag Z.H. Dalai Lama)

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 precies wat er nodig is, en wel op de beste manier. Als je je op Tara richt, kun je obstakels elimineren die het verwerken van je wensen blokkeren, vooral de wensen op het spirituele pad. Tara meditatie is een snelle weg tot succes.

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. 9, 23 januari, 7, 21 februari, 8 (Dag van Wonderen), 22 maart, 6, 21 april, 6, 20 mei, 4 (Saka Dawa), 19 juni

In Amsterdam beginnen poedja's op weekdays 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

Sutras 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 she 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 centre 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.

We will recite the Sutra of Golden Light on Saturday January 21, February 11, March 8 (Thursday, Day of Miracles), April 7, May 12 and June 4 (Monday, Saka Dawa)

Time: 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 Gyaltzen. De studieprogramma's strekken zich gewoontelijk uit over meerdere weekenden, maar je kunt ook losse weekenden volgen. De lessen van Geshe Sonam Gyaltzen 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 en 19.30 uur een eenvoudig buffet met soep en brood klaar (€ 4,-).

Het centrum is te bereiken vanaf treinstation Apeldoorn of Zwolle met bus 905 (halte Emst, Oranjeweg) en ligt 25 minuten 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 problematisch voor je is, kun je dit bespreken met de centrumdirecteur.

Let op! Mogelijk verhuist het centrum rond de zomer naar een nieuwe locatie; raadpleeg daarvoor de website, bel of e-mail ons.

Voor aanmeldingen en informatie:

Telefoon: 0578 – 661450

E-mail: emst@maitreya.nl

Adres: Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst

Bankrekening: 69 01 668

Website: www.maitreya.nl

Online winkel: 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!

Januari

Meditatieavond

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, te verminderen. Meditatie is een training die je in je dagelijks leven kunt toepassen. Door een beter inzicht in de werkelijkheid wordt je begrip van jezelf en de wereld om je heen vergroot. Door te leren mediteren worden je innerlijke kwaliteiten verder ontwikkeld en tegelijk daarmee groeien de echte oorzaken van geluk en vrede.

Dinsdag 17 januari

Tijd: 19.15 uur. De meditatie wordt gevolgd door een informele discussie/gesprek, ook voor geïnteresseerden, van 20.30 tot 21.30 uur. (elke dinsdagavond)

Bijdrage in de 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.

Woensdag 18 januari

Tijd: 19.30 uur

Een poedja is een ceremonie waarbij offergaven worden aangeboden en geboden worden gezongen. Iedereen kan deelnemen aan poedja's. Je kunt zelf desgewenst offergaven meebrengen. Deelname is gratis.

Een opgeruimde geest

onder leiding van Paula Matthijsse

Het hele cursusgebouw wordt momenteel door slechts een paar vrijwilligers schoongehouden. Zij hebben jouw hulp daar hard bij nodig. Laten we er samen een gezellige bijeenkomst van maken waarbij we onze eigen geest én het cursusgebouw weer eens lekker opfrissen. Schoonmaken is immers één van de zes voorbereidingen voor meditatie. Wanneer je alleen een dagdeel kunt komen ben je natuurlijk ook heel welkom. Kom je ons helpen?

Deelname en overnachting zijn gratis. Voor maaltijden wordt gezorgd. In verband hiermee graag wel van tevoren opgeven.

Zaterdag 21 januari 10.00 tot zondag 22 januari 17.00 uur

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 23 januari

Tijd: 19.30 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 24 januari

Tijd: 19.15 uur

Thangka Painting - mantra garlands with Andy Weber

Visualisation of Tibetan syllables or the complete mantra of a certain buddha is common in Tibetan Buddhist practices. Nothing is more effective for our visualisation practice than spending some time learning how to draw and paint these images. Even without any artistic talent at all, this course can greatly enhance the quality of your meditation.

This practical workshop will be complemented by a slide-show, lectures and guided meditations. Advanced students will learn how to combine calligraphic elements in their paintings of buddhas and mandalas. This course is a follow-up to the course last year, but can be followed independently.

Long weekend: starts Friday January 27 at 20.00 hrs with a slide show and teaching (essential for all participants), ends Monday January 30 at 15.00 hrs

To help cover our costs: € 200,- (includes vegetarian food, accommodation, bed-linen and towel).



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.

Dinsdag 31 januari

Tijd: 17.30 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 31 januari

Tijd: 19.15 uur

Februari

Stoepa's, beelden en thangka's onder leiding van gevorderde studenten
Lama Zopa Rinpochee: "Every time you look at holy objects—pictures of the Buddha, statues, scriptures, stupas—they plant the seed of liberation and

enlightenment in your mental continuum."

Een open atelier voor iedereen die graag op een creatieve en praktische manier met het boeddhisme bezig wil zijn. Je kunt boeddha's leren tekenen of zelf verder werken aan je eigen teken- of schilderwerk. Verder kun je mantra's (leren) rollen, tsa tsa's beschilderen en aan vele andere creatieve Dharma-activiteiten deelnemen.

Deelname is gratis. Voor een (brood)maaltijd wordt gezorgd.

Donderdag 2 februari

Tijd: 10.00 - 17.00 uur (elke eerste donderdag van de maand)

Goeroe poedja

Donderdag 2 februari

Tijd: 17.30 uur

Lange Yamantaka sadhana

Uitsluitend voor mensen die de Yamantaka initiatie hebben ontvangen.

Donderdag 2 februari

Tijd: 19.00 uur

Deelname is gratis

Workshop vegetarisch koken

met Maarten de Vries

Steeds meer mensen proberen vegetarisch te eten, maar in de praktijk blijkt het vaak een uitdaging om thuis met afwisseling en smaak vegetarisch te koken. In deze workshop leer je niet alleen allerlei nieuwe gerechten, maar tevens handige foefjes, tips en trucs van onze professionele chef. Het cursusmateriaal is bedoeld om thuis toegepast te worden: je kunt meteen aan de slag. Alle gerechten worden samen bereid en opgegeten. Verder zullen we bespreken hoe dagelijkse handelingen - zoals bijvoorbeeld koken - tot een Dharmabeoefening gemaakt kunnen worden.

Zaterdag 4 februari 10.00 tot zondag

5 februari 17.00 uur

Bijdrage in de kosten: € 120,- (inclusief alle ingrediënten, overnachting, inclusief

linnengoed en handdoek). In verband met beperkte werkruimte in de keuken hanteren wij een maximum aantal deelnemers. Geef je dus tijd op!

Yamantaka zelf-initiatie

Uitsluitend voor mensen die de Yamantaka initiatie hebben ontvangen en de toenaderingsretraite hebben gedaan.

Zondag 5 februari

Tijd: 9.30 - 17.00 uur.

Bijdrage in de kosten: € 20,- (inclusief lunch).

Er wordt apart geld voor de offergaven ingezameld. Eventuele overnachtingen dienen extra te worden afgerekend.

Medicijnboeddha poedja

Dinsdag 7 februari

Tijd: 17.30 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 7 februari

Tijd: 19.15 uur

Weekend stervensbegeleiding

met Klaas Boer en Koojsje van der Kolk

Het stervensmoment is een cruciaal moment in ons leven. Het boeddhisme legt daarom veel nadruk op de voorbereiding op de dood. Er is door vele jaren les en advies van onze leraren veel informatie voorhanden. In dit weekend zullen we actief bezig gaan met de vraag hoe je hier persoonlijk én praktisch handen en voeten aan geeft. Onderwerpen zijn onder meer: Hoe verloopt het stervensproces, wat zijn de tekenen en hoe herken je die? Hoe bereid je je voor op het eigen sterven en hoe help je anderen tijdens hun sterven? Centraal in het weekend is het invullen van je eigen 'spiritueel wensenformulier'.

Zaterdag 11 februari 10.00 tot zondag

12 februari 17.00 uur

Deelnemers wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd als tegemoetkoming in de kosten voor maaltijden en onderdak. Eén dag deelnemen is ook mogelijk.



ONTDEK HET BOEDDHISME

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.

Controle krijgen over je eigen bewustzijn - ontdek het boeddhisme (module 1)

met Janny de Boer en Alex de Haan

Afhankelijk van onze staat van geest voelen we ons gelukkig of ellendig. Zodra we ons bewustzijn de positieve kant op kunnen sturen worden we gelukkiger en zullen we meer betekenen voor anderen. Op deze zaterdag wordt uitgelegd wat bewustzijn of geest is en welke functies het vervult. Verschillende factoren die het bewustzijn beïnvloeden, zoals gehechtheid, woede, wijsheid en geweldloosheid zullen worden besproken en in meditatie worden ontkracht of versterkt.

Zaterdag 11 februari

Tijd: 10.00 - 17.00 uur

Bijdrage in de kosten: € 30,- (inclusief koffie, thee en een vegetarische lunch).

Boeddhisme voor reizigers

met Ruud Harderwijk

Reis je naar Tibet of één van de andere landen in de Himalaya waar het Tibetaans boeddhisme prominent aanwezig is, zoals Nepal, Ladakh, Bhutan, Sikkim of Mongolië? Dan word je hoogstwaarschijnlijk geconfronteerd met allerlei zaken als stoepa's, muur-

schilderingen, mantra's, mandala's, thangka's, gebedsvlaggetjes en gebedsmolens. Vaak is het echter 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, en met behulp van allerlei authentieke objecten en een PowerPoint-presentatie komt veel van de symboliek van het Tibetaans boeddhisme aan de orde. Bij het programma is een vegetarische lunch inbegrepen waarmee je kunt kennismaken met enkele typische Tibetaanse gerechten zoals toekpa, tsampa en de bekende boterthee.

Zondag 12 februari
Tijd: 10.00 tot 17.00 uur
Bijdrage in de kosten: € 40,- (inclusief koffie, thee en een vegetarische lunch).

Meditatieavond

Dinsdagavond 14 februari
Tijd: 19.15 uur

Goeroe poedja

Donderdag 16 februari
Tijd: 19.30 uur

Toevlucht nemen in de Drie Juwelen & uitleg lekengeloofte

door Geshe Sonam Gyaltzen
vertaling Hans van den Bogaert
"Refuge IS the path" (Lama Thubten Yeshe)

Door toevlucht te nemen in de Boeddha, Dharma en Sangha worden we boeddhist en daarmee geven we ons leven een nieuwe, zinvolle richting. Geshela zal een duidelijke en inspirerende uitleg geven van deze fundamentele boeddhistische beoefening die enorme voordelen en ook bescherming biedt. Het vormt de toegangspoort tot alle andere boeddhistische beoefeningen. Zonder toevlucht als basis zullen onze meditatie weinig resultaat opleveren. Het is mogelijk om dit weekend in een ceremonie onder leiding van Geshela

toevlucht te nemen. Voor diegenen die dat willen bestaat de mogelijkheid om op basis van toevlucht vervolgens (één of meerdere van) de lekengeloften te nemen. Deze zullen duidelijk worden uitgelegd. Het voordeel van het houden van geloften is dat het onze geest in toenemende mate positief maakt.

Vrijdag 17 februari 20.00 tot zondag 19 februari 17.00 uur
Bijdrage in de kosten: € 100,- (inclusief overnachtingen, vegetarische maaltijden, linnengoed en een handdoek).



Tsampa maken met Maarten de Vries

Tsampa is het nationale volksvoedsel van de Tibetanen. Op deze dag leer je hoe je dit voedzame en gezonde product zelf kan maken. We gaan het helemaal op de traditionele manier doen. Dat is bewerkelijk en arbeidsintensief! Doe kleding aan die vuil mag worden. Voor een eenvoudige lunch wordt gezorgd.

Maandag 20 februari
Tijd: 10.00 - 17.00 uur
Deelname is gratis.
In verband met beperkte werkruimte in de keuken hanteren wij een maximum aantal deelnemers. Geef je dus tijdig op!

Yamantaka jaartorma's maken met Maarten de Vries

Alleen voor diegenen die dagelijks een Yamantaka sadhana reciteren. Na opgave ontvang je een e-mail met een beschrijving van de benodigde artikelen. Neem je oude jaartorma's mee.
Maandag 20 februari
Tijd: 19.00 - 20.30 uur
Deelname is gratis.

Medicijnboeddha poedja

Dinsdag 21 februari
Tijd: 17.30 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 21 februari
Tijd: 19.15 uur

Mindfulness Intensive met Fokje Westerling

Zoals je je lichaam traint met sport, kun je je geest trainen met mindfulness. Wie regelmatig mindfulness beoefent is minder vatbaar voor stress, angst, pijn, woede en depressie, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Aandacht, innerlijke rust, emotioneel evenwicht en gevoel van welbevinden nemen toe. Mindfulness heeft ook positieve gevolgen voor het immuunsysteem. De boeddhistische mindfulnessmeditatie bestaat al heel lang, maar is de laatste jaren wereldwijd populair geworden door het werk van de Amerikaanse wetenschapper Jon Kabat-Zinn. Hij ontwikkelde het achttwekse programma Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) voor mensen met chronische pijn- en stressklachten. Andere wetenschappers ontwikkelden op basis hiervan Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), voor mensen met terugkerende depressies. MBCT is ook heel geschikt voor mensen die veel malen en piekeren. Deze tweedaagse Mindfulness Intensive is gebaseerd op de MBSR- en MBCT-programma's en gaat daarnaast in op de boeddhistische oorsprong ervan. N.B. Gemakkelijk zittende kleding is gewenst.

Zaterdag 25 februari 10.00 tot zondag 26 februari 17.00 uur
Bijdrage in de kosten € 120,- (inclusief vegetarische maaltijden, overnachting, linnengoed en handdoek).

Meditatieavond

Dinsdagavond 28 februari
Tijd: 19.15 uur

Maart

Stoepa's, beelden en thangka's

Donderdag 1 maart
Tijd: 10.00 - 17.00 uur

Tara poedja

Donderdag 1 maart
Tijd: 17.30 uur

Lange Yamantaka sadhana

Donderdag 1 maart
Tijd: 19.00 uur



Leren mediteren - ontdek het boeddhisme (module 2)

met Janny de Boer en Alex de Haan
Mediteren is een belangrijke en veel gebruikte methode binnen het boeddhisme. Maar wat is mediteren eigenlijk en wat is het doel ervan? Veel mensen denken dat mediteren bedoeld is om tot rust te komen. Maar binnen het boeddhisme dient het mediteren een hoger doel, namelijk het vergroten van de kwaliteit van je eigen leven en dat van zoveel mogelijk anderen. Je gebruikt het mediteren om diepere inzichten te krijgen en om je concentratie te vergroten, waardoor je geleidelijk aan steeds meer geestelijke kracht zult krijgen. In dit weekend, speciaal bedoeld voor beginners, zullen de meditatietechnieken worden uitgelegd. Onder begeleiding zal er veel geoefend worden met de verschillende soorten meditatie.
Zaterdag 3 maart
Tijd: 10.00 - 17.00 uur

Goeroe poedja

Zaterdag 3 maart
Tijd: 17.30 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 6 maart
Tijd: 19.15 uur

Donderdag 8 maart: Dag van wonderen

Traditionele feestdag van de wonderen die de Boeddha heeft verricht

- Yamantaka zelf-initiatie 9.30 - 17.00 uur
- Medicijnboeddha poedja 11.00 uur
- Lunch 13.00 uur (per donatie, graag van tevoren opgeven)
- Recitatie Golden Light Sutra 14.00 - 18.30 uur

Open Dag Maitreya Instituut Emst

Voor iedereen die graag meer wil weten over meditatie, het Tibetaans boeddhisme, of gewoon eens wil kijken wat er bij ons in het centrum gebeurt. Met een voordracht van onze vaste Tibetaanse leraar Geshe Sonam Gyaltzen over het boeddhisme, een uitleg van het studieprogramma, een begeleide meditatie en demonstraties van diverse activiteiten zoals tsa tsa's maken en mantra's rollen. Er zal volop gelegenheid zijn om vragen te stellen. De koffie en thee staan klaar!

Zondag 11 maart
Tijd: 13.00 - 17.30 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 13 maart
Tijd: 19.15 uur

Sa Lam, de paden en stadia van het pad naar de verlichting

door Geshe Sonam Gyaltzen
vertaling Hans van den Bogaert
Op de weg naar het boeddhaschap kunnen vijf Mahayana paden (lam) on-

derscheiden worden, die elk zijn onderverdeeld in een aantal gronden of stadia (sa). Zo ontstaat een schematisch overzicht van de zuiveringen, ontwikkelingen en realisaties op weg naar het hoogste niveau van persoonlijke evolutie. Geshela zal voor deze cursus gebruik maken van een korte tekst van Djetsün Chökyi Gyaltzen getiteld *Een halsketting voor de wijzen*.

De cursus zal inzicht geven in de ontwikkeling van de bodhisattva, die met zijn altruïstische motivatie het welzijn van alle wezens beoogt. Geshe Sonam Gyaltzen zal de definities en indelingen uit de tekst verduidelijken met zijn diepgaande kennis van de boeddhistische leer. Zoals vaste studenten zullen bevestigen, slaagt Geshela er iedere keer weer in de stof voor moderne mensen toegankelijk te maken door gebruik te maken van eigentijdse voorbeelden en door de theorie te verbinden met de praktijk van zijn toehoorders.

De cursus zal naar verwachting vier weekenden duren.
Vrijdag 16 maart 20.00 tot zondag 18 maart 17.00 uur
Het weekend is inclusief overnachtingen, vegetarische maaltijden, linnengoed en een handdoek. Op vrijdagavond is er om 18.30 uur een soep met broodmaaltijd (€ 4,-) voor de liefhebbers.
Bijdrage in de kosten: (eenmalig) kennismakingsweekend € 75,- / los weekend € 130,- / moduletarif € 100,-. Thuisstudie op aanvraag.

Bos- en tuinwerkdag

met Nienke van der Veen
Het werk op deze dag 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. Overnachting van vrijdag op zaterdag is in overleg mogelijk. Vooral in voor- en najaar strekt het tot aan-

beveling extra en warme kleding mee nemen die tegen een stootje kan en vuil mag worden. Verder stevige schoenen ter bescherming en met het oog op het zwaardere werk zijn regenkleding, zonnepetje en evt. zonnebrandmiddel aan te bevelen.

Graag een week van tevoren aanmelden via het kantoor van Emst.
Zaterdag 17 maart
Tijd: 9.00 - 17.00 uur

Goeroe poedja

Zaterdag 17 maart
Tijd: 17.30 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 20 maart
Tijd: 19.15 uur

Medicijnboeddha poedja

Donderdag 22 maart
Tijd: 19.30 uur

The Essence of Tibetan Medicine with Amchi Lobsang Tsultrim

All phenomena, whether in the macrocosmic or in the microcosmic world are formed by the five elements: earth, water, fire, air and space. In this workshop you will learn the relationship between the body and the five elements, how to keep yourself free from suffering by focusing on a healthy diet, daily lifestyle, breathing exercises, spiritual Tibetan Yoga and keeping the balance between mind and body by mindfulness of body, speech and mind.

Amchi Lobsang will explain the unique diagnostic knowledge of reading pulse, urine, eyes and tongue which can be used on yourself to prevent illness. Some important pressure points will be shown to help relieve tension, stress or painful places in the body.

Saturday March 24 10.00 till Sunday March 25 at 17.00 hrs.
To help cover our costs: € 100,- (includes vegetarian food, accommodation, bed-linen and towel).

Meditatieavond

Dinsdagavond 27 maart
Tijd: 19.15 uur

Tara poedja

Vrijdag 30 maart
Tijd: 16.30 uur



Het wiel van scherpe wapens

door Geshe Sonam Gyaltzen
vertaling Hans van den Bogaert
Het wiel van scherpe wapens is een tekst in de klasse van training van de geest, ofwel: gedachtraining (Tibetaans: lodjong). Deze tekst is geschreven door de meester Dharmarakshita. De tekst behandelt het mechanisme van karma als een boemangeffect van onze daden. Specifieke ervaringen uit het heden worden onder de loep genomen en verklaard als logisch gevolg van overeenkomstige activiteiten uit het verleden. Daarnaast wijst deze tekst op de immense nadelen van egoïsme, de 'zelfkoesterende houding', waarmee gewone mensen hun eigenbelang najagen, maar daardoor in feite zichzelf en anderen tekort doen. Deze kortzichtige houding wordt gecontrasteerd met de zelfloze houding van de bodhisattva. De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltzen zal het pad verklaren van de heldhaftige bodhisattva, die ervoor kiest in de maatschappij aanwezig te blijven om anderen te helpen, en zichzelf te ontwikkelen, zonder gehecht te raken aan de verleidingen van het wereldse leven.

Het onderricht zal een inspirerende toevoeging zijn voor zowel ervaren als relatief nieuwe studenten van het Tibetaans boeddhisme.

De cursus zal van maart t/m juni duren (vier weekenden).

Vrijdag 30 maart 20.00 tot zondag 1 april 17.00 uur

Het weekend is inclusief overnachtingen, vegetarische maaltijden, linnengoed en een handdoek. Op vrijdagavond is er om 18:30 uur een soep met broodmaaltijd (€ 4,-) voor de liefhebbers.

Bijdrage in de kosten: (eenmalig) kennismakingsweekend € 75,- / los weekend € 130,- / moduletarief € 100,-. Thuisstudie op aanvraag.

April

Goeroe poedja

Maandag 2 april

Tijd: 19.30 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 3 april

Tijd: 19.15 uur

Stoepa's, beelden en thangka's

Donderdag 5 april

Tijd: 10.00 - 17.00 uur

Rituelen voor het bevrijden van dieren

met Margot Kool en Marja Dijkstra (Dierenproject Maitreya)

Tijdens deze dagen willen we zowel van de dood geredde dieren als huisdieren zegenen. Met de rituelen wordt negatief karma van de dieren gezuiverd en worden positieve indrukken op hun bewustzijnsstroom geplaatst.

Neem met ons contact op als je wilt dat we op deze dagen voor je zieke of overleden huisdier, familie of vrienden bidden. Tevens is er de mogelijkheid dat Marja Dijkstra, vanuit haar ruime ervaring als dierenarts, met je meedenkt over de mogelijkheid het stervensproces van je huisdier op een natuurlijke ma-

nier te laten verlopen. Voor meer informatie, bel of mail met het instituut, wij brengen je dan in contact met Marja.

Verdere info: zie www.maitreya.nl, je vindt hierop ook het aanvragen van gebeden, sponsoring en de mogelijkheid tot het verzorgen van een van de dood gered dier tot diens natuurlijke dood.

Donderdag 5 april

Tijd: 12.00 - 14.00 uur

Deelname is gratis.

Lange Yamantaka sadhana

Donderdag 5 april

Tijd: 19.00 uur

Medicijnboeddha poedja

Vrijdag 6 april

Tijd: 19.30 uur

Boeddhisme voor reizigers

Zaterdag 7 april

Tijd: 10.00 - 17.00 uur



Overzicht van het pad naar de verlichting - ontdek het boeddhisme (module 3)

met Janny de Boer en Alex de Haan

Boeddha Shakyamoeni bereikte meer dan 2500 jaar geleden de verlichting. Vanaf die tijd was hij volkomen bevrijd van al het lijden en kende hij alleen nog maar geluk. Zijn doel was om ook anderen te helpen hetzelfde te bereiken. Daarom onderwees hij zijn methode en tot op de dag van vandaag is het mogelijk om die te gebruiken om onszelf in positieve zin te ontwikkelen. Het is een praktische en direct toepasbare methode die door iedereen kan worden

gebruikt. In dit weekend zullen alle onderdelen ervan kort worden uitgelegd en met elkaar in verband worden gebracht. De nadruk ligt op het direct toepassen van deze kennis in ons dagelijks leven.

Zaterdag 7 april

Tijd: 10.00 - 17.00 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 10 april

Tijd: 19.15 uur

Sa Lam, de paden en stadia van het pad naar de verlichting

Vrijdag 13 april 20.00 tot zondag 15 april 17.00 uur

Bos- en tuinwerkdag

Zaterdag 14 april

Tijd: 9.00 - 17.00 uur

Goeroe poedja

Zondag 15 april

Tijd: 17.30 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 17 april

Tijd: 19.15 uur

Opgeruimde geest

Zaterdag 21 april 10.00 tot zondag 22 april 17.00 uur

Yamantaka zelf-initiatie

Zaterdag 21 april

Tijd: 9.30 - 17.00 uur

Medicijnboeddha poedja

Zaterdag 21 april

Tijd: 19.30 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 24 april

Tijd: 19.15 uur

Het wiel van scherpe wapens

Vrijdag 27 april 20.00 tot zondag 29 april 17.00 uur

Tara poedja

Zondag 29 april

Tijd: 17.30 uur

Mei

Goeroe poedja

Dinsdag 1 mei

Tijd: 17.30 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 1 mei

Tijd: 19.15 uur

Stoepa's, beelden en thangka's

Donderdag 3 mei

Tijd: 10.00 - 17.00 uur

Rituelen voor dieren

Donderdag 3 mei

Tijd: 12.00 - 14.00 uur

Yamantaka sadhana

Donderdag 3 mei

Tijd: 19.00 uur

Spirituele leraar: noodzaak of risico? - ontdek het boeddhisme (module 4)

met Janny de Boer en Alex de Haan

Een spiritueel pad volgen zonder spirituele leraar is als een reis maken zonder gids. Wil je op de juiste bestemming aankomen dan is een betrouwbare en bekwame gids onontbeerlijk. Maar hoe verhoud je je eigenlijk tot een spirituele leraar? Licht het gevaar van een sekte hier niet op de loer? Op deze zaterdag zal ingegaan worden op deze vragen en op de verschillende kwalificaties waar een spirituele leraar (en een leerling!) aan moet voldoen. Verder zullen de enorme voordelen van het je verbinden met een spirituele leraar voor je eigen spirituele ontwikkeling aan de orde komen.

Zaterdag 5 mei

Tijd: 10.00 - 17.00 uur

Medicijnboeddha poedja

Zondag 6 mei
Tijd: 19.30 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 8 mei
Tijd: 19.15 uur

Sa Lam, de paden en stadia van het pad naar de verlichting

Vrijdag 11 mei 20.00 tot zondag 13 mei 17.00 uur

Bos- en tuinwerkdag

Zaterdag 12 mei
Tijd: 9.00 - 17.00 uur

Goeroe poedja

Dinsdag 15 mei
Tijd: 17.30 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 15 mei
Tijd: 19.15 uur

Medicijnboeddha poedja

Zondag 20 mei
Tijd: 17.30 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 22 mei
Tijd: 19.15 uur

Het wiel van scherpe wapens

Vrijdag 25 mei 20.00 tot zondag 27 mei 17.00 uur

Nyung Nä

Onder leiding van gevorderde studenten

Deze intensieve vastenretraite rond Avalokiteshvara (Chenrezig in het Tibetaans) is een combinatie van meditatie op liefde, mededogen en de leegte. Door middel van neerbuigingen, lofzangen, gebeden, mantrarecitaties, offergaven maken en door te vasten, kunnen we negatief karma zuiveren en weer nieuwe positieve energie verzamelen. De eerste dag is het nodig de voorbereidingen te doen, zoals het

klaarzetten van het altaar. Op de eerste echte dag van de beoefening (zaterdag) mag er slechts één maaltijd genuttigd worden vóór de middag. Op de tweede dag mag er tot de volgende ochtend helemaal niets gegeten of gedronken worden en deze dag is bovendien geheel in zwijgen. De laatste dag is de afsluiting met een ochtendsessie. Neem makkelijk zittende kleding mee en als je wilt offergaven zoals witte en/of gele bloemen, voedsel en dranken zonder alcohol of dierlijke ingrediënten, waxinelichtjes, wierook etc. en bovenal een goed humeur. Deelnemers aan deze retraite dienen ten minste toevlucht genomen te hebben. Als je nog nooit een Nyung Nä hebt gedaan graag zo vroeg mogelijk opgeven, zodat we extra informatie kunnen doorgeven. Voor meer informatie zie www.maitreya.nl.
Vrijdag 25 mei 17.00 tot maandag 28 mei 11.00 uur
Bijdrage in de kosten: € 50,- (inclusief maaltijden, overnachting, linnengoed en handdoek).



Maandag 28 mei: De conceptie van de Boeddha

- Mahayana geloften voor één dag: aanvang 04.30 uur
- Witte Tara dag: meer informatie volgt op de website.

Tara poedja

Dinsdag 29 mei
Tijd: 17.30 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 29 mei
Tijd: 19.15 uur

Goeroe poedja

Woensdag 30 mei
Tijd: 19.30 uur

Juni

Leven, sterven en wedergeboren worden, deel 1 - ontdek het boeddhisme (module 5)

met Janny de Boer en Alex de Haan
Wat maakt je leven waardevol? Kun je zeggen dat je op dit moment een waardevol mensenleven hebt? De antwoorden op deze vragen vormen de beginstappen op het boeddhistische pad. Je zult ontdekken dat je in een hele gunstige situatie verkeert. Dat inzicht vormt de motor achter je inspanningen om die gunstige situatie ook direct optimaal te gaan gebruiken. We weten immers niet wanneer we zullen sterven en dus hebben we geen moment te verliezen. Maar wat gebeurt er met ons tijdens en na het sterven? Het boeddhisme gaat uit van het idee dat we steeds opnieuw zullen worden wedergeboren. Hoe verklaren zij dat? Op deze zaterdag zal een begin gemaakt worden met het beantwoorden van deze vragen. Vervolg in september.

Zaterdag 2 juni
Tijd: 10.00 - 17.00 uur

Mindfulness Intensive

Zaterdag 2 juni 10.00 tot zondag 3 juni 17.00 uur

Maandag 4 juni: Saka Dawa

Traditionele boeddhistische feestdag waarop de geboorte, verlichting en parinirvana van de Boeddha worden gevierd.

- Yamantaka zelf-initiatie 9.30 - 17.00 uur
- Rituelen voor dieren 12.00 uur
- Medicijnboeddha poedja 14.30 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 5 juni
Tijd: 19.15 uur

Stoepa's, beelden en thangka's

Donderdag 7 juni
Tijd: 10.00 - 17.00 uur

Yamantaka sadhana

Donderdagavond 7 juni
Tijd: 19.00 uur

Sa Lam, de paden en stadia van het pad naar de verlichting

Vrijdag 8 juni 20.00 tot zondag 10 juni 17.00 uur

Bos- en tuinwerkdag

Zaterdag 9 juni
Tijd: 9.00 - 17.00 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 12 juni
Tijd: 19.15 uur

Goeroe poedja

Donderdag 14 juni
Tijd: 19.30 uur



Workshop thangka schilderen: Maitreya - de toekomstige Boeddha

door Carmen Mensink

Volgens het boeddhisme zijn er ontelbare boeddha's en zullen er ook nog vele komen. Boeddha Maitreya wordt gezien als de toekomstige Boeddha. Zijn naam betekent 'de liefdevolle'. Hij resideert momenteel in de Tushita hemel, en er wordt gezegd dat hij te bereiken is door meditatie. In tegenstelling tot andere boeddha's zit Maitreya niet in volle lotuspositie maar op een troon, klaar om snel te hulp te schieten waar nodig. Naast de tekensessies bevat deze

cursus dialezingen en meditaties. Het weekend is geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Wanneer je Maitreya al eens getekend hebt kun je dit weekend werken aan een tekening van Maitreya in bodhisattva-vorm. Mee te nemen materiaal: zie de website.

Vrijdag 15 juni 20.00 tot zondag 17 juni 17.00 uur
Kosten: € 180,- (inclusief vegetarische maaltijden, overnachtingen, linnengoed en handdoek).

Medicijnboeddha poedja

Dinsdag 19 juni
Tijd: 17.30 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 19 juni
Tijd: 19.15 uur

Het wiel van scherpe wapens

Vrijdag 22 juni 20.00 tot zondag 24 juni 17.00 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 26 juni
Tijd: 19.15 uur

Tara poedja

Woensdag 27 juni
Tijd: 19.30 uur

Goeroe poedja

Vrijdag 29 juni
Tijd: 19.30 uur

Opgeruimde geest

Zaterdag 30 juni 10.00 tot zondag 1 juli 17.00 uur

Juli

Yamantaka zelf-initiatie

Zondag 1 juli
Tijd: 9.30 - 17.00 uur

Medicijnboeddha poedja

Dinsdag 3 juli
Tijd: 17.30 uur

Meditatieavond

Dinsdagavond 3 juli
Tijd: 19.15 uur

Stoepa's, beelden en thangka's

Donderdag 5 juli
Tijd: 10.00 - 17.00 uur

Yamantaka sadhana

Donderdag 5 juli
Tijd: 19.00 uur

Rituelen voor dieren

Vrijdag 6 juli
Tijd: 12.00 - 14.00 uur

Lang leven poedja voor Z.H. Dalai Lama

Vrijdag 6 juli
Tijd: 16.30 uur

Zomer Lam.Rim

door Geshe Sonam Gyaltzen vertaling Hans van den Bogaert
Shakyamoeni Boeddha gaf na zijn verlichting bijna vijftig jaar les. Zijn leringen zijn vastgelegd in vele teksten (soetra's en tantra's) die samen een kleine bibliotheek kunnen vullen. Door deze grote hoeveelheid is het niet eenvoudig om een goede grip te krijgen op de essentie van de leringen en ze overzichtelijk samen te vatten. De grote Indiase leermeester Atisha (982-1054) schreef een korte tekst, genaamd *Lamp voor de weg naar de verlichting*, waarin hij systematisch alle leringen van de Boeddha samenvatte. Deze tekst en zijn indeling is later de basis geworden van de Lam.Rim traditie, die in alle Tibetaans boeddhistische scholen bestaat. Het bestuderen van deze teksten is bijzonder geschikt om alle leringen en beoefeningen van het boeddhisme in samenhang te kunnen begrijpen. Geshe Sonam Gyaltzen is een zeer ervaren en hoog gerespecteerde Tibetaanse leraar die veel van zijn opleiding in Tibet heeft ontvangen. Hij geeft tijdens deze cursus dagelijks lessen,

die uitblinken in helderheid en relevantie in de moderne tijd. Daarnaast verzorgen ervaren studenten begeleide meditaties, discussies en ook praktische instructies over allerlei beoefeningen. Dit geheel vormt een solide basis om het boeddhisme te begrijpen en te kunnen beoefenen, niet alleen op een meditatiekussen, maar vooral ook in het dagelijks leven.

Vrijdagavond 6 juli 20.00 tot vrijdagmiddag 20 juli 17.00 uur
Bijdrage in de kosten: € 695,- (inclusief vegetarische maaltijden, overnachting, linnengoed en handdoek).

Meditatieavond

Dinsdagavond 24 juli
Tijd: 19.15 uur



Thangka painting workshop: Tara and her mandala with Andy Weber

The beautiful Buddha Tara comes in many forms. During this workshop, beginners will concentrate on drawing and painting the two best-known forms: Green Tara and White Tara. Green Tara represents enlightened action, and White Tara is related to having a long and beneficial life. Advanced students can also draw and paint their mandalas. This practical workshop will be complemented with a PowerPoint presentation showing many examples and details, lectures and guided meditations to integrate practice, visualisations with the traditional art of Tibet. The course will include an optional 'Nyintang', during which you can do

a traditional 24-hour painting retreat to paint the White Tara as a powerful practice for health and longevity.

Starts Friday July 27 at 20.00 hrs with a slide show and teaching (essential for all participants) and ends Sunday August 5 at 17.00 hrs.
To help cover our costs for this course: € 595,- (includes vegetarian food, accommodation, bed-linen and towel).

Augustus

Yamantaka zelf-initiatie

Donderdag 2 augustus
Tijd: 9.30 - 17.00 uur

Working with Disturbing Emotions with Sangye Khadro

We sometimes find ourselves filled with negative thoughts and emotions, such as anger, desire, jealousy, sadness or depression. Why do these experiences happen to us, even though we do not want them? Is there anything we can do about them? Is it possible to have more positive emotions like love, compassion, patience, and joy? According to Buddhism, it is possible to transform our mind—having more positive emotions, and fewer negative ones—and there are many methods for doing so. By working on our mind in this way, we can avoid creating problems for ourselves and others, and our life will be more peaceful and happy. This course/retreat will include explanations of the mind and emotions, as well as practical methods for working on various disturbing emotions. The course will also include guided meditations, and opportunities for questions and discussion.

Friday August 24 20.00 till Friday August 31 15.00 hrs
To help cover our costs: € 325,- (includes vegetarian food, accommodation, bed-linen and towel).



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 nieuwe 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)
of 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.



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

More information about our organisation, the program and our teachers can be found on our website: 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



Kijk voor meer informatie op
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, woensdag en vrijdag van 11.00 - 16.00 uur
Openingstijden Maitreya-winkel in Emst:
Idem en tijdens de lunchpauzes in cursusweekenden
Graag altijd eerst even bellen!

Online boekenwinkel: www.boeddhaboeken.nl

Maitreya Uitgeverij

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](mailto: groningen@maitreya.nl)
Bank: 38 51 91 014

Studiegroep Maitreya Breda

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