



# Programmanieuws

**Februari 2012**

Hierbij het overzicht van programmaonderdelen die deze maand beginnen.  
Voor het volledige programmaoverzicht en meer informatie, zie [www.maitreya.nl](http://www.maitreya.nl).  
***Cursussen in het Nederlands beschreven worden in het Nederlands gegeven.  
Courses described in English are given in English.***

## **Bijzondere dagen:**

**22 Februari: Tibetaans nieuwjaar, Losar**

**22 Februari-8 maart: 'dagen van wonderen':** op deze dagen wordt extra beoefening aangeraden.

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

## **Diners Club**

We drinken, we eten en we delen een Dharma ervaring. Kom genieten van het lekkere eten, de gezellige mensen en de ontspannen sfeer. Iedereen is welkom.  
Omdat we verschillende restaurants gaan uitproberen, en we zullen moeten reserveren, is het belangrijk je minstens vier dagen van te voren op te geven door ons te bellen of emailen. De kosten zijn uiteraard wisselend, we proberen ze laag te houden.

**Vrijdag 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**

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

*With Ingrid Tonnaer*

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

**Saturday Februari 11, 11.00 – 15.00 hrs**

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



**Tekendag***Met Carmen Mensink*

Deze maandelijkse zaterdagmiddagen zijn er om in een meditatieve omgeving en onder begeleiding verder te werken aan je thangka of tekening, bv die je in een weekendcursus bent begonnen. Ook is deze middag uitermate geschikt voor beginners die wat meer willen weten over boeddhistische kunst. Je kunt dan onder begeleiding het gezicht van de Boeddha of boeddhistische symbolen tekenen.

Mee te nemen materiaal: papier (min. A3, liefst groter), (vul)potlood, lineaal en gum; evt. kneedgum en geodriehoek.

**Zaterdag 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,-)**

**Reserveren: is niet nodig, je kunt op elke gewenste datum komen**

**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 11 februari, 10 en 24 maart; 7 en 14 april; 12 en 26 mei; 9 en 23 juni**

**Tijd: 12.00- 15.00 uur**

**Deelname gratis, een donatie is welkom**

**The Happiness of Dharma (Living in the Path)***With Ondy Willson (February and March), Kay Cooper and Gordon McDougall (April)*

In this course, Lama Zopa Rinpoche inspires us to recognize the opportunity of our perfect human life and take full advantage of it. We are skillfully reminded that life is short; but we can still ensure our success in obtaining all levels of happiness. A marked distinction is made between those who think of future lives and those who "have no idea". Finally, Rinpoche shares some profound quotes from realized masters pointing out the difference between worldly desire and Dharma happiness.

Follow the teachings and join the study group for the Tuesdays in between.

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

**Study group:**

**Tuesdays, Feb 7, Mar 6, Apr 10, 24, time: 20.00 – 21.30 hrs**

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

**Teachings:**

**Tuesdays, Feb 14, 21, Mar 13, 20, 27, Apr 3, 17, time: 20.00 – 21.30 hrs**

**To help cover our costs: € 12,50 (per evening)**

**10 class discount card € 100,-**

## **DiETING with Buddhism – or how to lose the weight of the world from your shoulders**

*With Ondy Willson*

Losing weight isn't easy for any of us. It requires will power, 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? It's not, it's the same! The practice of meditation, developing mindfulness and incorporating healthy and constructive ways of thinking into our lives is hard work. We have overindulged ourselves with life, and developed unhealthy emotional habits. Relationship problems, work issues, physical ill health all pile up in our minds and we become heavy with the burdens of stress, anxiety, depression and destructive tendencies. But with hard work comes rewards. Attend this course and we guarantee you will lose some of the weight on your shoulders....or your money back!

Concepts: the practices of meditation, mindfulness, 4 powers, purification.

**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**

## **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 18 februari**

**Tijd: 11.30 – 15.30 uur**

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

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

## **Lange Yamantaka sadhana**

Uitsluitend voor mensen die de Yamantaka initiatie hebben ontvangen.

**Data: donderdagavonden: 2 februari, 1 maart, 5 april, 3 mei, 7 juni**

**Tijd: 19:00 uur**

**Deelname is gratis, offergaven zijn uiteraard altijd welkom**

**Stoepa's, beelden en thangka's***Onder leiding van gevorderde studenten**"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."**Lama Zopa Rinpochee*

Een gezellig open atelier voor iedereen die graag op een creatieve en praktische manier met het boeddhisme bezig wil zijn.

We doen samen enkele gebeden als je wilt, en dan kun je bijvoorbeeld boeddha's leren tekenen of zelf verder werken aan je eigen teken- of schilderwerk, mantra's rollen, tsa tsa's beschilderen en meehelpen aan voorbereidingen voor de bouw van een grote stoepa.

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.

**Data: eerste donderdag van de maand: 2 februari, 1 maart, 5 april, 3 mei, 7 juni**

**Tijd: van 10: tot 17:00**

**Iedereen is van harte welkom en deelname is gratis.**

**Voor koffie, thee en een broodmaaltijd wordt gezorgd.**

**Sorry, de weekend workshop vegetarisch koken, 4 en 5 februari is afgezegd vanwege activiteiten van Maarten voor onze nieuwe locatie in Loenen.**

**Yamantaka zelf-initiatie**

Deze evenementen zijn uitsluitend toegankelijk voor diegenen die de Yamantaka initiatie hebben ontvangen en de bijbehorende toenaderingsretraite 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 6 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 je de hele dag bezig zult zijn. Iedere deelnemer krijgt van te voren via e-mail een taak toegewezen.

Als je nog niet eerder hebt meegedaan en meent in aanmerking te komen om mee te doen, kun je 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.

**5 februari, 8 maart, 21 april, 1 juli, 2 augustus**

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

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

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

**Thema weekend: stervensbegeleiding***Met Klaas Boer en Koosje van der Kolk*

Na de grote belangstelling in 2008, 2009 en 2011, bieden we opnieuw een themaweekend over het sterven. 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 die aan de orde komen zijn:

- ♣ hoe verloopt het stervensproces, wat zijn de tekenen en hoe herken je die?
- ♣ hoe bereid je je voor op het eigen sterven, niet alleen middels beoefening maar ook praktisch gezien?
- ♣ hoe help je anderen tijdens hun sterven, wat kun je wel en wat kun je niet doen?

Het weekend is bedoeld voor iedereen die behoefte heeft om in een actieve werkvorm bovenstaande vragen te verdiepen, onder meer door het werken met je eigen spiritueel wensenformulier'. Het weekend volgt dezelfde opzet als voorgaande jaren. Afhankelijk van de behoefte van de groep kan het programma aangepast worden. Er is veel ruimte voor eigen inbreng en uitwisseling.

Het weekend is een initiatief van de werkgroep stervensconsulenten.

Meer informatie: Koosje van der Kolk: [koosje.kolk@wanadoo.nl](mailto:koosje.kolk@wanadoo.nl), 0578-661625) of Klaas Boer: [k.boer@ipcgroen.nl](mailto:k.boer@ipcgroen.nl), 026-4450626)

**Zaterdag 11 februari 10.00 uur tot zondag 12 februari 17.00 uur.**

**Deelnemers wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd als tegemoetkoming in de kosten voor maaltijden, overnachting, linnengoed en handdoek. Eén dag deelnemen is ook mogelijk.**

**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.

**Controle krijgen over je eigen bewustzijn (module 1)**

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 van 10:00-17:00 uur**

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

## **Tibetaans 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, of ben je gewoon geïnteresseerd in Tibetaans boeddhisme? Je wordt waarschijnlijk geconfronteerd met allerlei zaken als stoepas, muurschilderingen, mantra's, rolschilderingen, afbeeldingen van goden en zelfs woeste wezens, mandala's, gebedsvlaggetjes, gebedsmolens en veel andere zaken.

Zelfs voor mensen die het nodige weten van het boeddhisme in het algemeen, is het vaak moeilijk goed te begrijpen waar de Tibetaanse traditie over gaat, waarom er zoveel symboliek gebruikt wordt en wat die symbolen betekenen.

Deze cursusdag begint met een inleiding in het boeddhisme in het algemeen, omdat zonder iets van de achtergronden te weten, de symboliek betekenisloos blijft. Daarna verkennen we 'smiddags, aan de hand van allerlei authentieke objecten en een powerpoint presentatie, wat het Tibetaans boeddhisme niet alleen fascinerend, maar vaak ook verwarrend maakt voor veel westerlingen. Bij het programma is een vegetarische lunch inbegrepen waarmee je kunt kennismaken met enkele typische Tibetaanse gerechten zoals toekpa, tsampa en de bekende boterthee.

**Datum: 12 februari, ontvangst vanaf 9.00 uur, programma van 10.00 tot 17.00 uur.  
Prijs: € 40,- per persoon, inclusief koffie, thee en een vegetarische lunch.**

## **Toevlucht nemen in de Drie Juwelen en uitleg lekengeloften in Emst**

*Onderricht door Geshe Sonam Gyaltzen*

*Vertaling door Hans van den Bogaert*

*"Refuge IS the path" - Lama Thubten Yeshe*

Door toevlucht te nemen in de Boeddha, Dharma (de leer van de Boeddha) en Sangha (spirituele gemeenschap) worden we boeddhist en daarmee geven we ons leven een nieuwe, zinvolle richting.

Geshe-la 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 ook de mogelijkheid om op basis van toevlucht vervolgens (één of meerdere van) de leken-geloften 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**

**Het weekend is inclusief overnachtingen, vegetarische maaltijden, linnengoed en een handdoek. Op vrijdag is er om 18:30 uur een soep met broodmaaltijd (€ 4,-).  
Bijdrage in de kosten: € 100,-.**

**Tsampa maken op maandag 20 februari is verplaatst naar zaterdag 10 maart.**

**Yamantaka jaartorma's maken op 20 februari is afgezegd.** Wanneer je de Yamantaka sadhana dagelijks doet kun je Maarten e-mailen voor zijn onbewerkte aantekeningen om de jaartorma zelf te maken.

**Mindfulness Intensive in Emst***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, depressie en woede, 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 achtweekse 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.

Cursisten worden verzocht 'karma yoga' te doen oftewel 'meehelpen in het huishouden'.

**Bijdrage in de kosten € 120,- inclusief vegetarische maaltijden, overnachting, linnengoed en handdoek.**

**Zaterdag 25 februari van 10:00 tot zondag 26 februari 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.**

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