



Programmanieuws

Januari 2012

Hierbij het overzicht van programmaonderdelen die deze maand beginnen.
Voor ons volledige programmaoverzicht en meer gedetailleerde informatie, zie
www.maitreya.nl.

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

Amsterdam (amsterdam@maitreya.nl, tel: 020 – 4280842)

Het centrum is van 19 decemer tot en met 8 januari gesloten.

Guided meditations on Monday evenings

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 Feb 27, Apr 9, 30, May 28)

Time: 19.00 - 19.45 hrs

To help cover our costs: € 3,50, 10 class discount card: € 30,-

Begeleide meditaties op woensdagavonden

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

Woensdagavonden 11 januari – 27 juni (m.u.v. 29 feb, 2 mei)

Tijd: 19.00 – 19.45 uur

Bijdrage in de kosten: € 3,50, 10 rittenkaart: € 30,-

See Reality as it is (Discovering Buddhism module 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, Jan 9, 16, 30, Feb 13, 20, Mar 12, 19, 26

Time: 20.00 – 21.30 hrs

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

The most powerful practice - part 2 (Living in the Path)

Presented in part by Ondy Willson

We continue with this module, which is part of a new FPMT programme that utilizes videos of Lama Zopa Rinpoche as well as meditation and discussion.

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

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

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)

Weekend workshop thangka'schilderen: Chenrezig - bodhisattva van mededogen

Door Carmen Mensink

Chenrezig, in het Sanskriet genaamd Avalokiteshvara, is de bodhisattva van mededogen en de beschermer van Tibet. Z.H.de 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 4-armige 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 drie lezingen en bijbehorende meditatie. De mantra van Chenrezig, 'Om Mani Padme Hum', is de meest geciteerde mantra in Tibet, en ook daar krijg je een uitgebreide uitleg van.

Het weekend is geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

Wanneer je de 4-armige Chenrezig al getekend hebt, kun je dit weekend werken aan de 8-armige Chenrezig of aan de 1000-armige. Ook is het mogelijk om ander werk af te maken. Graag van te voren 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 & 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.

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

With Ondy Willson

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 materialistic and hedonistic 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. But as practitioners living 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.

Concepts: eight worldly dharmas, path of renunciation, six perfections.

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

Vul je eigen boeddhaveeld en mantra's rollen

Onder leiding van eerwaarde Konchog Phuntsok (Jan Bijman) en Tiny Impink

Heb je een Boeddhaveeld 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 boeddhaveelden, samen met wierook en relikwieën.

Op deze zaterdagen worden mantra's gerold en boeddhaveelden gevuld. Iedereen die graag meer wil weten over de achtergronden hiervan, mantra's wil rollen om in het eigen boeddhaveeld 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 14 en 28 januari

Tijd: 12.00- 15.00 uur

Deelname gratis, een donatie is welkom

Boeddhisme in een notendop - een eerste kennismaking met het boeddhisme

Geleid door Paula de Wijs

Deze cursus bedoeld als een allereerste kennismaking met het boeddhisme. Er wordt een overzicht van de boeddhistische filosofie en principes gepresenteerd volgens de Tibetaanse Mahayana traditie. Enige kennis van het boeddhisme of meditatie is niet nodig.

Onderwerpen zijn onder andere: het leven van de historische Boeddha, de Vier Edele Waarheden, wat het inhoudt een boeddhist te zijn, de verschillende boeddhistische tradities en de verschillende scholen binnen het Tibetaans boeddhisme.

Woensdagavonden, 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

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 boetsen. Om vertrouwd te raken met het boetsen werken we in reliëf, met een gemiddelde hoogte van 5 cm en op een plankje van 21 x 30 cm. Hoewel het een doorlopende groep is, kun je altijd instappen. Heb je meer informatie nodig, bel of mail ons dan en we brengen je in contact met Lies. Voor papierklei wordt gezorgd.

A.u.b. meenemen: A4 papier, potlood, gum, liniaal, fijn boetseer gereedschap (bij Lies te bestellen), aardappelschilmesje en een plastic doosje van A4 formaat om het boetseer werkstuk mee naar huis te nemen.

Zaterdag 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)

Recitation of the Sutra of Golden Light

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

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

Saturday January 21

Time: 11.00 - 15.00

Join for free, donations are welcome

We have a short break at 13.00. Soup and tea included, please bring your own sandwiches.

The Buddha as a Role Model

With Ondy Willson

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 awareness and 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.

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.

Concepts: precious human rebirth, refuge, examples of the path in the life of Buddha.

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

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

Het centrum is van 24 december 2011 t/m 9 januari 2012 gesloten.

Meditatieavonden in Emst

Met Koosje van der Kolk

Meditatie is een techniek die je helpt die aspecten in je geest die je problemen bezorgen te verminderen en die je helpt het bewustzijn en begrip van jezelf en de wereld om je heen te verhogen. Door meditatie kun je jezelf vertrouwd maken met de positieve kwaliteiten in je geest, de echte oorzaken van geluk en vrede.

Elke dinsdagavond 19.15 – 20.15 uur: van 17 januari t/m 3 juli, 24 juli, 7, 14 en 21 augustus.

Kosten: € 2,50 per avond

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

"Opgeruimde geest", oftewel schoonmaakweekend

met Paula Matthijse

Het hele gebouw wordt momenteel door slechts enkele 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 is uiteraard gratis. Voor maaltijden wordt gezorgd, en je kunt desgewenst ook overnachten. In verband hiermee graag wel tijdig opgeven via het kantoor in Emst. We beginnen op zaterdag om 10:00 en we gaan door tot zondagmiddag. Maar als je alleen één dag of dagdeel kunt komen ben je natuurlijk ook heel welkom.

Zaterdag 21 januari 10:00 tot zondag 22 januari 17:00 uur

En met alvast veel dank vanuit het comité van Emst!

Workshop 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. Even without any artistic talent at all, this course can greatly enhance the quality of your meditation. This practical workshop will be complemented with 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 of 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 cover our costs, including vegetarian food, accommodation, bed-linen and towel: € 200,-

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