

2022

SEPTEMBER – DECEMBER PROGRAMMA AMSTERDAM



Maitreya Instituut
WARM HART, HELDERE GEEST

Zie volgende pagina voor uitleg van de kalender afkortingen. See next page for explanation of the calendar abbreviations..
Pujas in Amsterdam do not follow the lunar calendar dates. Courses and events listed in English will be given in English. Subject to changes.

SEPTEMBER

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
OW 29	IN 30	31	MO OW 1	MO IN 2	3	CBC GP 4
MO MA DB 5	MO MA BP 6	MO AB 7	MO TP / KM IMT 8	MO 9	LM MBP 10	11
MO MA DB 12	MO MA BP 13	MO 14	MO KM IMT 15	MO 16	17	WBC 18
MO MA DB 19	MO MA BP 20	MO GIS 21	MO KM IMT 22	MO 23	24	MR GL 25
MO MA DB 26	MO MA BP 27	MO 28	MO KM IMT 29	MO 30		

OKTOBER

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
					1	CBC GP 2
MO MA DB / TP 3	MO MA BP 4	MO AB 5	MO KM IMT 6	MO 7	LM 8	MBP 9
MO MA 10	MO MA BP 11	MO 12	MO KM IMT 13	MO 14	DBP 15	WBC 16
MO MA DB 17	MO MA BP 18	MO BW 19	MO KM IMT 20	MO 21	22	MR GL 23
MO MA DB 24	MO MA BP 25	MO 26	MO KM IMT 27	MO 28	29	30
MO MA DB 31						

NOVEMBER

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
	MO MA BP / TP 1	MO AB 2	MO KM IMT 3	MO 4	LM 5	CBC GP 6
MO MA DB 7	MO MA BP / MBP 8	MO 9	MO KM IMT 10	MO 11	12	DR 13
MO MA DB 14	MO MA BP 15	MO 16	MO KM IMT 17	MO 18	19	WBC 20
MO MA 21	MO MA BP 22	MO 23	MO KM IMT 24	MO 25	26	GL MR 27
MO DBP 28	MO MA BP 29	MO AB 30				

DECEMBER

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
			MO KM IMT / TP 1	MO 2	DBP 3	DR 4
MO DBP 5	6	7	8	9	10	11
MO DBP 12	13	14	15	EYR 16	EYR 17	EYR 18 GP-LTK
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

DIT WIL JE NIET MISSEN

GIS - Gender, Identity & Spirituality

Until we have trained our minds, we all tend to divide the world into 'us' and 'them'. Every month a guest teacher will help us explore different perspectives on identity, inclusivity and exclusion. These teachers come from different spiritual traditions and from the academic world. We will examine ideas and especially our own hearts and minds to explore how we relate to ourselves, to 'us' and to others who fall outside that 'we' category.

WEDNESDAY 21 SEPTEMBER EN 19 OCTOBER
Time: 19.00 - 21.30 hrs.

AB – Arising Bodhicitta

Word of My Perfect Teacher's Presentation of Bodhicitta. With Geshe Sonam Ngodrup. This text is a favourite of Geshe la, and has been one of his most popular courses. Geshe la will give a detailed commentary on the bodhicitta chapter of Words of My Perfect Teacher. He will focus on the different types of bodhicitta, and how to move beyond an altruistic wish to an actual commitment to work for the benefit of sentient beings. - Online only.

WEDNESDAY SEPTEMBER 7, OCTOBER 5,
NOVEMBER 2 AND 30
Time: 19.300 - 21.30 hrs

OW - Open Inloop Week

Ben je benieuwd naar ons centrum, onze leraren en/of een cursus? Loop dan deze week binnen voor deze open les om de sfeer te proeven en vragen te kunnen stellen. Registratie vooraf is niet nodig. Online meedoen kan ook. *Do you want to get a taste of our centre, the courses or our teachers? Come to our open introductory class, either onsite or online.*

29 AUGUSTUS - 2 SEPTEMBER
Tijd: 19:30 - 20:30 uur



UITLEG CURSUSSEN

AB – Arising Bodhicitta

Arising Great Compassion - Word of My Perfect Teacher's Presentation of Bodhicitta. With Geshe Sonam Ngodrup. Online only.
Time: 19.00 - 21.30 hrs

BP – Basic Program

Lopend programma. Elke dinsdag met Ven. Losang Gendun.
Tijd: 20.00 - 21.30 uur

CBC – Compassion Bootcamp / Compassie bootcamp

The nuclear source of any Buddha's enlightenment is his or her wish to achieve the welfare of all that lives. Without proposing fixed answers, we will explore the role of identity both on the Buddhist path and in modern life, reflecting on gender and sex, politics and age, culture and ethnicity. The Sundays will be in English or Dutch depending on the participants. Time: 10.00 - 14.30 hrs.

DB – Discovering Buddhism NEW CYCLE

This program is made up of modules with teachings, meditations, practices and practice retreat days. Every Monday with Annelies van der Heijden. Time: 20.00 - 21.30 hrs

DBP – Discovering Buddhism practice

For students who follow the DB program. With Annelies van der Heijden. Time: Saturdays 10.00 - 13.00 hrs and Mondays 19.00 - 21.00 hrs

DR – Dierenritueel

Dieren bevrijden met Marja Dijkstra. Tijd: 13.00 - 15.00 uur

GIS – Gender, Identity & Spirituality

Every month a guest teacher will help us explore different perspectives on identity, inclusivity and exclusion. See section 'Dit wil je niet missen' on the other page. Time: 19.00 - 21.30 hrs.

GL – Golden Light Sutra recitation

With Greg Suffanti. Time: 12.00 - 15.00 hrs

GP – Goeroe Poedja Ritueel. Time: 15.00 - 16.30 hrs

Op zondag 18 december is er een speciale Lama Tsong Khapa poedja.

EYR – End of the Year Retreat - Reflections

With Annelies van der Heijden. See section 'Dit wil je niet missen' on the other page. Time: Friday 19.30 - 21.00 hrs, Saturday 10.00 - 13.00 hrs, Sunday 10.00 - 13.00 hrs

IN – Inloopavond

Op deze inloopavond ben je van harte welkom om bij ons binnen te lopen, rond te kijken en de sfeer te proeven. Thee en koffie staan klaar en er zijn vrijwilligers die je kunnen rondleiden en je vragen kunnen beantwoorden over ons centrum, de activiteiten of het boeddhisme. Wil je online vragen stellen? We zullen tijdens de inloopavond beschikbaar zijn, check de website voor de zoomlink.
Tijd: 19.30 - 20.30 uur

IMT – In-Depth Meditation Training, Kriya Tantra

Met Ven. Losang Gendun. Tijd: 20.00 - 21.30 uur

KM – Begeleide Kriya tantra meditatie

Met Ven. Losang Gendun. Tijd: 19.00 - 19.45 uur

LM – Lereren mediteren

Met ervaren studenten. Deze cursus biedt een kennismaking met een aantal meditatietechnieken en is zowel geschikt voor mensen die voor het eerst in aanraking komen met meditatie en boeddhisme, als ook voor mensen die in andere tradities al aan meditatie hebben gedaan. De cursus is een Nederlandse versie van Meditation 101 van de FPMT en bestaat uit 5 modules, die ook los van elkaar gevolgd kunnen worden. Tijd: 10.00 - 13.00 uur

MA – Meditatie avond / meditation evening

Begeleide meditatie / Guided meditation. On Mondays with Annelies van der Heijden in English. Op dinsdag en donderdag met Ven. Losang Gendun in het Nederlands. Tijd: 19.00 - 19.45 uur

MBP – Medicine Buddha Puja

Ritual. Time: 16.00 - 17.30 hrs

MO – Meditatie ochtend online

On Mondays 'prayeres and practices' with Annelies van der Heijden in English or dutch. Op dinsdag en donderdag met Ven. Losang Gendun in het Nederlands. Op woensdag en vrijdag met ervaren studenten in het Nederlands. Tijd: 7.30 - 8.00 uur

MR – Mantra rollen

Met Ven. Jan Bijman. Tijd: 12.00 - 15.00 uur

OW – Open Inloop Week

Ben je benieuwd naar ons centrum, onze leraren en/of een cursus? Loop dan deze week binnen voor een open les. Online meedoen kan ook. Zie het kader 'Dit wil je niet missen'. Tijd: 19.30 - 20.30 uur

TP – Tara Puja Ritual. Time: 16.00 - 17.30 hrs

WBC – Wijsheid bootcamp / Wisdom bootcamp

We will explore the oldest of the sutras still to be found in the Tibetan and Pali canon. We will meet the Buddha and his disciples and consider the challenges they faced, how it must have felt to live amongst them and hear them speak about their personal experiences. The Sundays will be in English or Dutch depending on the participants.
Time: 10.00 - 14.30 hrs.

>> BELANGRIJKE MEDEDELING Iedereen is van harte welkom in het centrum. Bij klachten die mogelijk aan Covid-19 gerelateerd zijn, vragen we je vriendelijk de les thuis online te volgen.
Everybody is welcome at the centre. If you have any symptoms related to Covid-19, please follow classes online.
Contact: amsterdam@maitreya.nl

2022

SEPTEMBER – DECEMBER PROGRAMMA LOENEN



Maitreya Instituut
WARM HART, HELDERE GEEST

Zie volgende pagina voor uitleg van de kalender afkortingen. See next page for explanation of the calendar abbreviations.
Courses and events listed in English will be given in English. Wijzigingen voorbehouden.

SEPTEMBER

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
			1	2	BO	3 BIN LM TP
GP	5	ZO	6	IN	7	8 OS 9 OS MBP 10 OS 11
12	ZO	13	14	15	16	YAO 17 BIN LM 18
19	ZO GP	20	21	22	PST 23 PST 24	PST MBP 25
26	ZO	27	28	29	30	

OKTOBER

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
					BO	1 BIN LM 2
TP	3	ZO DR	4	IN GP	5	6 EYP 7 EYP 8 EYP MBP 9
10	ZO	11	12	13	14	15 BIN LM 16
17	ZO	18	19	GP	20	21 22 23
24	ZO MBP	25	26	27	28	YAO 29 BIN LM 30
31						

NOVEMBER

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
	ZO TP	1	IN	2	GP	3
7	ZO MBP	8	9	10	11	12 BIN LM 13
14	ZO YA	15	DR	16	17	GP 18 19 20
21	ZO	22	MBP	23	TH	24 TH 25 TH YAO 26 TH 27
28	ZO	29	30			

DECEMBER

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
			TP	1	2	BO GP 3
MCR	5	MCR ZO	6	MCR IN MBP	7	MCR 8 MCR 9 MCR 10 MCR 11
12	ZO	13	14	15	16	17 GP YA 18
19	ZO	20	21	22	23	24 25
26	ZO	27	28	29	30	31

DIT WIL JE NIET MISSEN

MCR - MAHAMUDRA EN COMPASSIE RETRAITE met Ven. Losang Gendun

Kijken door de ogen van de Boeddha, dat is de uitnodiging van deze retraite. We zullen verstillend en inzicht in de natuur van de onze geest cultiveren als wegen naar vertrouwen en onvoorwaardelijke compassie voor onszelf. De dagen zullen bestaan uit begeleide meditaties, gelegenheid tot persoonlijke interviews en avondlessen, incl. uitleg van de psychologische dynamiek, de filosofische achtergrond en praktische toepassing van deze methoden.

5 – 11 DECEMBER

Tijd: Maandag 18:00 - zondag 15:00 uur.

EYP - ENLIGHTEN YOUR POTENTIAL By Venerable Geshe Tenzin Namdak

To achieve more happiness for self and others, it is important to understand our mind and its potential to transform our emotions in a path to enlightenment. Learn more about the potentials of the ultimate nature of the mind and how to develop the capacity to transform our minds.

Geshe Namdak will guide us through techniques of various Buddhist traditions, helping us to develop our innate potentials in the paths to liberation and enlightenment and in our daily lives. He will also give us guided meditation instructions with opportunities to ask questions.

7 – 9 OKTOBER

Tijd: vrijdag 20:00 uur - zondag 17:00 uur



UITLEG CURSUSSEN

BIN – Boeddhisme in een notendop

De bouwstenen van het boeddhisme met Maarten de Vries.
September: module 1 en 2 / Oktober: module 3, 4 en 5 / November:
module 6 / December: module 3. Tijd: 10.30 - 13.30 uur

BO – Boeddhisme ontdekken

September - Het omvormen van problemen in geluk.
Oktober - De wijsheid van de leegte. November - Een introductie in
tantra. December - Verzamelen en zuiveren. Tijd: 10.30 - 17.00 uur

GIS – Gender, Identity & Spirituality

With Jan Willis, professor Emerita of Religion at Wesleyan University.
Time: Friday 20.00 - Sunday 17.00 hrs

DR – Dierenritueel

Dieren bevrijden met Marja Dijkstra. Tijd: 12.00 - 14.00 uur

EYP – Enlighten your potential

With Venerable Geshe Tenzin Namdak. See section 'Dit wil je niet
missen' on the other page. Time: Friday 20.00 - Sunday 17.00 hrs

GP – Goeroe Poedja

Voor tijden neem contact op met het centrum.

IN – Inloopavond

Maandelijks op de eerste woensdag. Een open avond om kennis te
maken met het Maitreya Instituut Loenen, de sfeer te proeven en te
ontdekken wat we allemaal te bieden hebben. Opgeven is niet nodig.
Tijd: 19.00 - 20.30 uur

LM – Leren mediteren

4 september: Meditatie in het boeddhisme / 18 september: Meditatie
en bewustzijn / 2 oktober: Soorten meditatie / 16 oktober:
De meditatiesessie / 30 oktober: Meditatie en onze emoties. /
13 november: Meditatie in de praktijk. Tijd: 14.00 - 17.00 uur

MCR – Mahamudra en Compassie Retraite

Met Eerwaarde Losang Gendun. Alleen op locatie te volgen, niet online.
Zie gedeelte 'Dit wil je niet missen' op de andere pagina.
Tijd: Maandag 18.00 - zondag 15.00 uur.

MBP – Medicijnboeddha Poedja

Voor tijden neem contact op met het centrum.

OS – Het Ornament van de Soetra's

Langlopende cursus met Geshe Sonam Gyaltzen.
Tijd: Vrijdag 20.00 - zondag 17.00 hrs

PST – Paden en Stadia van Tantra

Langlopende cursus met Geshe Sonam Gyaltzen.
Tijd: Vrijdag 20.00 - zondag 17.00 uur

TH – Thangka schilderen

Citipati - De Dansende Skeletten Met Carmen Mensink.
In deze vierdaagse cursus leer je dit vrolijke koppel te tekenen volgens
de traditie van Tibetaans-Boeddhistische Thangka's (Tibetaanse
rolschilderingen). De Citipati worden ook wel 'Dame en Heer van de
Knekelgronden' genoemd. Ze zijn de belangrijkste Dharma-beschermers
die worden geassocieerd met de tantrische systemen van Vajrayogini.
Deze retraite geeft je zoveel meer dan alleen het leren tekenen van
tibetaanse kunst. Thangka-tekenen is een meditatie op zich en creëert
vreugde en innerlijke rust, dat zul je zeker ervaren.
Tijd: donderdag 17.00 uur - zondag 17.30 uur

TP – Tara Poedja

Offerande-ritueel. Voor tijden neem contact op met het centrum.

YA – Yamantaka zelfinitiatie

Rituelen voor mensen die de Yamantaka toenaderingsretraite
hebben volbracht. Tijd: 10.00 - 19.00 uur

YAO – Yamantaka sadhana oefendag

Oefendag voor mensen die een volledige initiatie Yamantaka Solitaire
Held hebben ontvangen.. Tijd: 14.00 - 17.00 uur

ZO – Zoom meditatie

Elke dinsdag meditatie avond met Yangdzom (Koosje van der Kolk).
Ook via ZOOM te volgen. Zie website voor de link.
Tijd: 19.15 - 20.30 uur.

>> BELANGRIJKE MEDEDELING Iedereen is van harte welkom in het centrum. Bij klachten die mogelijk aan
Covid-19 gerelateerd zijn, vragen we je vriendelijk de les thuis online te volgen.
Everybody is welcome at the centre. If you have any symptoms related to Covid-19, please follow classes online.