

2023

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
				1	IDMT 2	3
MA 4	MO 5	MO GSN 6	7	MO 8	IDMT 9	10
MA 11	MO 12 DR	MO 13	MBP 14	MO 15	IDMT 16	GLS 17
MA 18	MO 19 GLS	MO 20	CK 21	MO 22	IDMT 23 TP	GP 24 TS
MA 25 DB	MO 26 BV	MO 27	CK 28	MO 29 MBP	IDMT 30	

OKTOBER

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
						MIA 1
MA 2 DB	MO 3	MO GSN 4	CK 5	MO 6	IDMT 7	TS 8
MA 9 DB	MO 10		11	CK 12	MO 13	IDMT 14 GLS 15
MA 16 DB	MO 17		18	CK 19	MO 20	IDMT 21 TS 22 TP
MA 23 DB	MO 24 GP BV	MO 25	CK 26	MO 27	IDMT 28 MBP	DR 29
MA 30	MO 31					

NOVEMBER

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
		MO 1 GSN	CK 2	MO 3	TBV 4 IDMT	TS 5
MA 6 DB	MO 7 BV	MO 8	CK 9	MO 10	IMT 11	GLS 12
MA 13 DB	MO 14 DR	MO 15	CK 16	MO 17	IMT 18	TS 19
MA 20 DB TP	MO 21 BV	MO 22 GP	CK 23	MO 24	IMT 25	26
MA 27 DB MBP	MO 28	MO 29 DR	CK 30			

DECEMBER

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
				MO 1	2	3
MA 4 DB	MO 5 BV	MO 6 GSN	CK 7 TBV	MO 8	9	10
MA 11	MO 12	MO 13	14	MO 15	16	GLS 17
MA 18	MO 19	MO 20 TP	21	MO 22 GP	23	24
25	26	MBP 27	28	29	30	31

NOT TO BE MISSED

Teachings by Ven. Amy Miller

The well-known American Buddhist nun Ven. Amy will be teaching several classes in Amsterdam from Sept. 21 onwards.

Teachings about Refuge and a daily practice in Discovering Buddhism (Mon), exploring the Bodhisattva Vows (Tue), teaching about how to act

more skillfully in daily life in Choosing Kindness (Thu) and a series of Theme Sundays with topics for both beginners and advanced practitioners like death & anxiety and tara practice.

In December (1-3) she will guide a weekend retreat in Loenen on Cultivating the good heart with the right view.



Wijzigingen voorbehouden, voor actuele informatie: zie de website

maitreya.nl

EXPLANATION COURSES



CREATIVE



COURSE



MEDITATION



RETREAT



RITUAL



UNIVERSAL



CELEBRATION

BV – The Bodhisattva Vows: Making Bodhicitta work NEW

With Ven. Amy Miller. At these bi-weekly evenings, Ven. Amy will give a traditional and contemporary commentary on the Bodhisattva Vows. She will explain how you can work with them in our daily practice both on your cushion and in your daily life. Through teachings and discussion we will explore these vows as powerful tools for transformation and developing bodhicitta as the basis of the Path of the Bodhisattva. Time: 19.00 - 21.00 hrs

CK – Choosing Kindness: Empathy, emptiness and empowerment in challenging times NEW

With Ven. Amy Miller. This program explores a path of personal transformation by being present with our pain, fear, and aversion and incorporates mindfulness exercises to help you move through these less than comfortable states and act differently. It is a combination of teachings with guided meditation, interactive exercises and dialogue. Time: 19.00 - 21.00 hrs

DR – Dierenritueel

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

DB – Discovering Buddhism

With Ven. Amy Miller. These Monday evening teachings will give you guidance in exploring the ocean of buddhist wisdom. You will be given an experimental taste of the Buddhist teachings and skills that help to make your life more meaningful. It will also provide you with a solid footing in the practice of Mahayana Buddhism Time: 20.00 - 21.30 hrs

GLS – Golden Light Sutra recitation and mantra rolling

With Greg Suffanti and Buddhist monk Phuntsok. Time: 12.00 - 15.00 hrs

GP – Guru Puja*

With Silvie Walraven. Time: 15.00 - 16.30 hrs

GSN – Teachings on Mahamudra & Nagarjuna

With Geshe Sonam Ngodrup. A monthly series of online teachings from Geshe Sonam Ngodrup featuring a blend of practical meditation instructions and subtle points of Buddhist philosophy, for both advanced as beginning practitioners. With translation by Ven. Khedrup Time: 19.00 - 21.30 hrs

IDMT – In-Depth Meditation Training NEW

With Ven. Losang Gendun. A transformative online meditation training with weekly teaching & meditation. A training to help you progress in your meditative practice by gaining access to the full range of (Tibetan) Buddhist meditation techniques, both Mahayana & Theravada, and a deeper insight into the psychology of meditation. Time: 15.30 - 18.00 hrs

MIA – 25 jaar MIA / 25 years MIA Amsterdam

Viering 25 jaar bestaan van Maitreya Instituut Amsterdam. / Celebration of 25 years of Maitreya in Amsterdam. See our website for further information.

MA – Evening Meditation / Meditatie Avond

With Ven. Amy Miller or an experienced practitioner. Time: 19.00 - 19.45 hrs

MBP – Medicine Buddha Puja*

With Greg Suffanti. Time: 16.00 - 17.30 hrs

MO – Online ochtendmeditatie

Geleid door een ervaren boeddhistische beoefenaar. Tijd: 7.30 - 8.00 uur

TBV – Tibetaanse boeddhistische viering / Tibetan Buddhist celebration

Twee van de 4 grote Tibetaanse boeddhistische vieringen. Lhabab Duchen (4 nov.) en Lama Tzong Kapa Dag (7 Dec.). Tijd: zie website

TP – Tara Puja*

With Paula de Wijs or Hermes Brandt. Time: 16.00 - 17.30 hrs

TS – Theme Sunday NEW

With Venerable Amy Miller. Five Sundays with teachings, dialogue and meditation on a specific topic: Dealing with Difficult People (Sept 24), Making Friends with Death: Finding Peace and Perspective (Oct 8), Overcoming Obstacles: Green Tara Practice (Oct 22), Why is Life Such a Hassle? Coping with Anxiety and Depression (Nov 5), Get Real: The Wisdom Realizing Emptiness and How It Creates a Happier, More Peaceful Life (Nov 19). Time: 10.00-14.30 hrs.

Centrum of online: zie onze website of de activiteit in het centrum, alleen online of beiden kan worden bijgewoond. / see our website whether the activity is held only at the center, only online or both, www.maitreya.nl

***Puja / Poedja:** een ceremonie waarbij offergaven zoals bloemen (= vrijgevigheid) worden aangeboden en gebeden worden gereciteerd en gezongen. / A ceremony in which offerings like flowers (= generosity) are offered and prayers are recited.

2023

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	BO	2
4	MR	5	MR	6	MR	7
MR	11	MR	12	MR	13	MR
18	MA	19	20	21	OS	22
25	MA	26	27	LLR	28	MBP

OKTOBER

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
						BIN
2	MA	3	IN	4	5	6
9	MA	10	11	WRS	12	13
16	MA	17	18	19	GN	20
23	MA	24	25	LLR	26	27
30	MA	31				

NOVEMBER

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
		IN	1	2	3	YA
6	GP	7	8	9	10	11
MBP	13	MA	14	15	16	17
TP	20	MA	21	GP	22	LLR
MBP	27	MA	28	29	30	

DECEMBER

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
				EB	1	EB
MCR	4	MCR	5	MCR	6	MCR
11	MBP	12	13	LLR	14	WR
18	19	TP	20	21	GP	22
25	26	MBP	27	28	29	30

DIT WIL JE NIET MISSEN

GN – De twee bodhichitta's

Met Geshe Namdak

Geshe la is een Nederlandse monnik die meer dan 20 jaar Boeddhistische psychologie en filosofie heeft gestudeerd aan de befaamde Sera Je Monastic University in India. Zijn vermogen om de traditionele boeddhistische kloosteropleiding te combineren met een moderne westerse gevoeligheid (en humor) maakt hem een zeer gekwalificeerde leraar.

In oktober: De leegte. Om bevrijd te worden van het lijden van Samsara en de verlichting te kunnen bereiken, moet men de Leegte realiseren. Het is immers vanwege het feit dat we de werkelijkheid niet zien zoals die is, dat we lijden ondergaan. Wat betekent het begrip 'leegte' en hoe wordt begrip van de leegte gerealiseerd?

20 - 22 OKTOBER Vrijdag 20.00 - zondag 17.00 uur



Wijzigingen voorbehouden, voor actuele informatie: zie de website

maitreya.nl



BIN – Boeddhisme in een notendop

Met Ven. Lobsang Norbu (Maarten de Vries) Deze introductiecursus bestaat uit zes zondag-ochtenden. Het biedt een duidelijk overzicht van de boeddhistische filosofie en praktijk. De cursus behandelt de grote thema's van het boeddhisme en biedt een korte uitleg van meditatie met tijdens elke module een begeleid meditatatie-sessie. Er is veel gelegenheid om vragen te stellen. De cursus is bedoeld als kennismaking met het boeddhisme, maar ook voor mensen die er al vaker over hebben gehoord of gelezen. Tijd: 10.30 - 13.15 uur

BO – Ontdek het Boeddhisme

Met de boeddhistische non Yangdzom. Serie van 14 cursusdagen over de kernonderwerpen uit het Tibetaans boeddhisme. Geschikt voor mensen die willen kennismaken met het Mahayana boeddhisme en om een stevige basis te leggen voor nadere studie en beoefening. Vraag en antwoord, discussie en begeleid meditaties maken deel uit van deze interactieve lessen. Tijd: 10.30-13.15 uur.

EB – Weekend Retreat - The Interconnection of Bodhicitta and Emptiness

With Ven. Amy Miller. Focus: Cultivating the Good Heart with the Right View. Explanation and guided meditations will be included to help participants cultivate a more loving and empathetic experience in everyday life while developing a more accurate perspective. By fine-tuning self-compassion techniques and understanding more about our interconnection with all beings, we can move into a more compassionate and authentic approach in dealing with life's challenges. Suitable for both beginners and more advanced practitioners. Time: Friday 18.30-Sunday 17.00 hrs.

GLS – Gouden Licht Soetra recitatie

Voor tijden neem contact op met het centrum

GP – Goeroe Poedja

Voor tijden neem contact op met het centrum

GN – Weekend Teachings met Geshe Namdak

Met Geshe Namdak. Zie kader 'dit wil je niet missen'.

IN – Inloopavond

Elke eerste woensdag van de maand. Kom eens langs bij ons prachtige boeddhistische Retraitecentrum in Loenen om kennis te maken met het boeddhisme, ons team en wat we je kunnen bieden. Opgave is niet nodig. Tijd: 19.00-20.30 uur.

LM – Leren mediteren

Met de boeddhistische monnik Norbu. Deze introductiecursus van 6 zondagmiddagen geeft uitleg over de basis meditatietechnieken, zoals ademhalingsmeditatie, visualisatie-meditatie en analytische meditatie. Deze technieken kunnen door iedereen gebruikt worden om meer rust en geluk in het dagelijks leven te creëren. Tijd: 14.00-17.00 uur

LRR – Lam Rim Reflectiegroep

Een maandelijkse bijeenkomst rondom thema's van de Lam Rim, de 'Stadia van het pad naar de verlichting'. Per avond bespreken we een thema om kennis en ervaringen hierover met elkaar te delen. Tijd: 19.15 - 21.30 uur

MA – Meditatie avond

Met de boeddhistische non Yangdzom. Na de meditatie is er gelegenheid om nog even te blijven voor vragen en thee te drinken. Tijd: 19.15-20.30 uur

MBP – Medicijnboedha Poedja

Voor tijden neem contact op met het centrum.

MCR – Seven Day Retreat - Mahamudra and Compassion

With Venerable Losang Gendun. The practice of this retreat is the cultivation of stillness and direct insight into the nature of our mind. Developing trust in who we are is the fertile soil from which an unconditional compassion for all living beings can arise, including ourselves. This retreat will be based on sutra mahamudra and a tantric sadhana that does not require initiation. The mornings will consist of guided meditations, the afternoons of silent sessions, together with opportunities for personal interviews, and evening lectures. Time: Monday 20.00 - Sunday 17.00 hrs

MIN – Informatie avond Bestuur Maitreya Nederland

Eén keer per jaar organiseren we voor alle leden van het instituut een informatieavond, waarin we laten zien waar we zoal mee bezig zijn en wat de stand van zaken is voor het instituut. Een ander doel van deze avonden is, om leden bij elkaar te brengen en een gevoel van spirituele gemeenschap te bevorderen. Tijd: 19.00-21.00 uur.

MTR – Mitrukpa Toenaderings Retraite

Door Geshe Sonam Gyaltzen. Een toenaderings-retraite (Tib.: lerung) gericht op de boeddhavorm Mitrukpa (Skt.: Akshobya). Deelname is uitsluitend voorbehouden aan mensen die eerder een volledige initiatie van Mitrukpa hebben ontvangen. Data: 5 - 16 september.

OS – Het Ornament van de Soetra's

Langlopende cursus met Geshe Sonam Gyaltzen.

Tijd: Vrijdag 20.00 - zondag 17.00 uur

TH – Thangka schilderen

Met Carmen Mensink. In deze vierdaagse cursus leer je een Boedha te tekenen volgens de traditie van Tibetaans-Boeddhistische Thangka's (Tibetaanse rolschilderingen). Tijd: donderdag 20.00 uur - zondag 17.00 uur

TP – Tara Poedja

Voor tijden neem contact op met het centrum.

YA – Yamantaka zelf-initiatie

Yamantaka zelf-initiaties zijn uitsluitend toegankelijk voor diegenen die de Yamantaka initiatie hebben ontvangen en de bijbehorende toenaderings-retraite hebben voltooid en afgesloten met een vuurpoedja. Tijd: 10.00 - 19.00 uur

 **WR – Weekendretraite** Met Ven. Lobsang Norbu (Maarten de Vries). Een begeleid meditatieretraite waarin je leert liefdevol en vriendelijk met jezelf om te gaan. **Augustus: 'Het vredige hart'** - Gelijkmoeidigheid / **December: 'Een thuis van je eigen hart maken'** - Compassie. Tijd: Vrijdag 20.00 - zondag 17.00 uur

WRS – Wensenformulier Rondom Sterven

Met de boeddhistische non Yangdzom. Tijdens deze middagen kun je vragen stellen over het wensenformulier dat is opgesteld door een team van stervensconsulenten en eventueel ander advies rondom het sterven van jezelf of iemand anders. In de Tibetaanse traditie is er namelijk heel veel kennis over bijv. het mentale proces wat mensen meemaken tijdens het sterven en daarna. Tijd: 14.00-17.00 uur.