

2021

JANUARI – APRIL

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.

JANUARI

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
				1	2	3
4	5	6	DDC 7	8	9	10
11	12	13	DDC 14	15	16	17
18	19	20	DDC 21 TP	22	23	24
25	26	27	DDC 28 MBP	29	30	GL MR

FEBRUARI

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
MO MA DB	1 MA RWS	MO 3	MO 4 MA PM	MO 5	DDC 6	GP WBC
MO 8 MA DB	MO 9 MA BP	MO 10	MO 11 MA PM	LO 12 MO DVW	BIN 13 DDC DVW	DVW 14
MO 15 MA DB / DVW	MO 16 MA BP / DVW	MO 17 DVW	MO 18 MA PM / DVW	MO 19 TP DVW	DDC 20 DVW	CBC 21 DVW
MO 22 MA DB / DVW	MO 23 MA BP / DVW	MO 24 DVW	MO 25 MA PM / DVW	MO 26 DVW	DDC 27 LD / MBP DVW	GL MR

MAART

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
MO MA DB	1 MA BP	MO 3	MO 4 MA PM	MO 5	DDC 6	GP WBC
MO 8 MA DB	MO 9 MA BP	MO 10	MO 11 MA PM	MO 12	DDC 13	GL MR
MO 15 MA	MO 16 MA BP	MO 17	MO 18 MA PM	MO 19	DBP 20 DDC	CBC 21 TP
MO 22 MA DB	MO 23 MA BP	MO 24	MO 25 MA PM	MO 26	DDC 27 LD	MBP 28
MO 29 MA DB	MO 30 MA BP	MO 31				

APRIL

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
			MO 1 MA PM	MO 2	DDC 3	GP WBC
MO 5	MO 6 MA BP	MO 7 DR	MO 8 MA PM	MO 9	BIN 10 DDC	GL MR
MO 12 MA DB	MO 13 MA BP	MO 14	MO 15 MA PM	MO 16	DDC 17 JP	CBC 18
MO 19 MA DB	MO 20 MA BP	MO 21	MO 22 MA PM	MO 23	DDC 24	DR 25
MO 26 MA DB	BP 27 MO MA MBP	MO 28	29	MO 30		

DIT WIL JE NIET MISSEN

PM - MAHAYANA VIPASSANA PSYCHOLOGIE VAN MEDITATIE

Mindfulness is afgeleid van het boeddhistische Vipassana, of inzichtsmeditatie. Hoewel hiervan vele vormen zijn, zullen we ons dit jaar richten op een verkenning van de geest. Denk hierbij aan vragen zoals:

- wat is bewustzijn eigenlijk?
- waarom is het leeg?
- hoe verhoudt de geest zich tot onszelf en de wereld?
- wat betekent het om boeddha-potentie centraal te hebben staan in Mahamudra?

In de lessen ontvang je een moderne uitleg over deze eeuwenoude mystieke teksten en over de psychologie die aan spirituele groei ten grondslag ligt.

DONDERDAGAVONDEN

Tijd begeleide meditatie: 19.00-19.45 uur

Tijd les: 20.00-21.30 uur

DB - DISCOVERING BUDDHISM

Looking at Buddhism from the outside in, it might feel like standing at the shores of a mighty ocean, trying to come up with a question that makes sense. Where to begin? If you want help and guidance in exploring this ocean of wisdom, we can offer you the program Discovering Buddhism (DB).

MONDAY EVENINGS

Time: 20:00 - 21:30 hrs

BP – Basic Program

De eerste module van het basisprogramma in het voorjaar van 2021 zal gewijd zijn aan één van de belangrijkste teksten in het Tibetaans boeddhisme: Maitreya's Sublieme Continuüm van het Mahayana. Het eerste hoofdstuk van dit werk zal de focus zijn van de lessen tot eind mei. Voor deze module is basiskennis van het boeddhisme vereist. Met Ven. Losang Gendun.

DINSDAG AVONDEN

Tijd: 20:00 - 21:30 uur



UITLEG CURSUSSEN

BIN – Boeddhisme in een notendop

Programma bestaande uit vijf modules. Elke sessie bevat een beknopte uitleg over een boeddhistisch kernthema, een korte tijd om te mediteren en ruim tijd voor vragen en discussie. Zowel los maar ook als voorbereiding op het tweejarige Discovering Buddhism programma te volgen. Module 2 in februari en module 3 in april. Tijd: 13.30 tot 17.00 uur.

BP – Basic Program

Boedghanatuur. Lopend programma. Voor meer informatie zie rechterkolom. Elke dinsdag met Ven. Losang Gendun. Tijd: 20.00 - 21.30 uur

CBC – Compassion Bootcamp / Compassie bootcamp

A Sunday on compassion. Language Dutch/English depending on the participants. Time: 10.00 - 14.30 hrs.

DB – Discovering Buddhism

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 morning

For students who follow the DB program. With Annelies van der Heijden. Time: 10.00 - 13.00 hrs

DDC – Digital Dharma Café @ Maitreya!

Ga met je 'Dharma-buddies' online in gesprek. Tijd januari: donderdagen 19.30 tot 20.30 uur. Tijd vanaf februari: zaterdagen 12.30 tot 13.30 uur.

DR – Dierenritueel

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

DVW – Dagen van wonderen

Deze periode herdenkt de tijd waarin de Boeddha zijn boven-natuurlijke krachten toonde. Op deze dagen wordt de positieve energie van onze activiteiten met 100 miljoen keer vermenigvuldigd. De belangrijkste dag van dit festival valt dit jaar op 27 februari: Chotrul Düchen, de Dag van wonderen. Voor meer info zie de website.

GL – Golden Light Sutra recitation

With Greg Suffanti. Time: 12.00 - 15.00 hrs

GP – Guru Puja

Ritual. Time: 15.00 - 16.30 hrs

JP – The Joy of Purification

In this practice morning we will go through powerful authentic methods for purification. Purification clears the mind, enhances sensitivity and makes both the mind and the body more serviceable for meditation and in developing insights. Everyone is welcome to join. With Annelies van der Heijden. Time: 10.00 - 13.00 hrs

LD – 16 Leidraden

Ervaringsgerichte workshop rond een van de 16 Leidraden voor een Gelukkig Leven. Met Silvie Walraven. Tijd: 14.00 - 16.30 uur

LO – Losar Tibetaans Nieuwjaar

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 (on February 27th from 10:00 - 11:30 hrs)

MO – Meditatie ochtend online

Online meditatie. Op maandag met Annelies van der Heijden, op dinsdag, donderdag en vrijdag met Ven. Losang Gendun, on Wednesdays with Ven. Tenzin Dorje in English. Tijd: 7.30 - 8.00 uur

MR – Mantra rollen

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

PM – Psychologie van meditatie

Heb je de grenzen van mindfulness verkend en ben je benieuwd naar meer? Voor meer informatie zie rechterkolom. Elke donderdag met Ven. Losang Gendun. Tijd: 20.00 - 21.30 uur

RWS – Review Wiel van Scherpe Wapens

Tijd: 20.00 - 21.30 uur

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

WBC – Wijsheid bootcamp

For those who appreciate deep thought and meditative exploration we offer a year of contemplation on the profoundest realization of the Mahayana tradition, that all living beings have Buddha-nature, using Maitreya's Sublime Continuum as our guide. Our Bootcamps are community days, in which we share the joy of each other's presence, food, meditation, lecture, discussion. The Sundays will be in English or Dutch depending on the participants. Time: 10.00 - 14.30 hrs.

>> BELANGRIJKE MEDEDELING I.v.m. de Covid-19 situatie houden wij ons aan de richtlijnen van de overheid. Wil je een programma 'live' in het centrum volgen geef dit aan en we kijken of het mogelijk is i.v.m. de beperkte ruimte. Zo wel, ontvang je een bevestiging daarvan. Alle meditaties, Puja's en programma's kunnen thuis via Zoom gevolgd worden. Ze worden ook opgenomen (m.u.v. Puja's).

2021

JANUARI – APRIL 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.

JANUARI

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
				1	2	3
4	ZO	5	IN	6	7	GP
11	ZO	12	MBP	13	14	15
18	ZO	19	20	TP	21	22
25	ZO	26	27	MBP	28	29
					TBM	30
						31

FEBRUARI

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
AV	1	AV	2	AV	3	AV
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MAART

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
AV	1	ZO	2	IN	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

APRIL

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
			1	HZ	2	HZ
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DIT WIL JE NIET MISSEN

BOEDDHISME ONTDEKKEN

Begeleiding door Pellha de Vries

Deze cursus is geschikt voor iedereen die meer inzicht wil opdoen over boeddhisme. Elke module is ook goed los te volgen. De Boeddha staat alom bekend als symbool van wijsheid en mededogen - zowel bij boeddhisten alsook bij vele anderen. Uniek in de Mahayana traditie, waar het Tibetaans Boeddhisme onder valt, is de nadruk op het ontwikkelen van die altruïstische staat van geest die zich verantwoordelijk voelt voor het welzijn van alle levende wezens. Vanuit het inzicht dat ieder ander net zo kan lijden en gelukkig wil zijn als jezelf, streef je ernaar om zelf een Boeddha te worden; want zo kan je het beste het geluk van anderen bewerkstelligen. Net als elk mentale kwaliteit is deze verlichtingsgeest, bodhicitta, te trainen en stapsgewijs te ontwikkelen. Hoe we dat doen, staan we op deze dag bij stil. De cursus is inclusief lunch en koffie en thee.

9 JANUARI / 6 MAART / 10 APRIL

Tijd: 10:30 - 17:00 uur.

PADEN EN STADIA VAN TANTRA

NIEUWE CURSUS met Geshe Sonam Gyaltzen

In deze nieuwe cursus biedt Geshe Sonam Gyaltzen ons een overzicht van de structuur van het tantrische pad, dat alom geprezen wordt als de snelste en meest sublieme methode om het boeddhisme te realiseren. Tegenwoordig is er grote belangstelling voor de beoefening van Tantra maar er zijn des te meer misverstanden over. Daarom is er behoefte aan uitleg door een volledig gekwalificeerde Tantrische meester. Gebaseerd op een volledig zuivere overleveringslijn van instructie en beoefening die teruggaat tot de Boeddha zelf, biedt Geshe Sonam Gyaltzen toegewijde beoefenaars de kans hun meditatie en begrip enorm te verdiepen.

Voorwaarden voor deelname

Om de cursus Paden en Stadia van Tantra te kunnen bestuderen, zijn er specifieke voorwaarden. Bekijk deze op de website.

19 – 21 MAART / 16 – 18 APRIL

Tijd: vrijdag 20.00 - zaterdag 20.00 uur



UITLEG CURSUSSEN

AV – Avalokitesvara maand-retraite

Toenaderingsretraite met Geshe Sonam Gyaltsen. Tijd: neem contact op met het centrum.

BIN – Boeddhisme in een notendop

De bouwstenen van het boeddhisme met Maarten de Vries. Maart: Module 1, De Boeddha en zijn visie. April: Module 2, De bouwstenen van het boeddhisme. Tijd: 10.30 - 13.30 uur

BO – Boeddhisme ontdekken

Met Pellha de Vries. Zie rechterkolom 'Dit wil je niet missen' Januari: Module 10, Bodhicitta. Februari: Module 11. Maart: module 12. April: module 13. Tijd: 10.30 - 17.00 uur

GP – Guru Poedja

Voor tijden neem contact op met het centrum.

HZ – Hoofdzaken

Drie Hoofdzaken. Langlopende cursus met Geshe Sonam Gyaltsen. Tijd: Vrijdag 20.00 - zondag 17.00 hrs

IN – Inloopavond

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. Elke eerste woensdag van de maand. Tijd: 19.00 - 20.30 uur

LD – 16 Leidraden voor een gelukkig leven

Deze interactieve, ervaringsgerichte workshop is gebaseerd op een aantal universele waarden die gericht zijn op het ontwikkelen van positieve kwaliteiten in je leven. met Silvie Walraven. Tijd: 10.30 - 17.00 uur

LM – Leren mediteren

Maart: Module 1 en 2. April: Module 3 en 4. Tijd: 14.00 - 17.00 uur

MBP – Medicijnboeddha Poedja

Voor tijden neem contact op met het centrum.

PST – Paden en Stadia van Tantra NIEUWE CURSUS

Met Geshe Sonam Gyaltsen. Een praktijkgerichte overdracht van de Boeddhadharma aan toegewijde studenten die klaar zijn om verder te gaan dan basisstudie en -beoefening. Zie rechterkolom 'Dit wil je niet missen'. Tijd: Vrijdag 20.00 - zondag 17.00 uur

TBM – Themadag boeddhisme en mediteren

Een gezellige 'open dag' rondom twee doorlopende cursussen: Boeddhisme in een notendop, en Leren mediteren. Deze dag is een mooie manier om eens kennis te maken met Maitreya Instituut en te horen hoe anderen de cursus hebben ervaren. Bovendien is het een gezellige en interactieve terugkomdag voor deelnemers die al 1 of meerdere modules van 'boeddhisme in een notendop' en 'leren mediteren' hebben gevolgd. Tijd: 11.30 - 15.00 uur

TH – Thangka schilderen; Chenrezig mandala

Met Carmen Mensink, voor alle niveaus. Naast de tekensessies bevatten deze cursussen o.a. lezingen /presentaties over de achtergronden, symboliek en mantra's, evenals begeleide meditaties. Tijd: 25 maart 18.30 uur - 28 maart 17.00 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

VP – Vuurpoedja retraite

Voor tijden neem contact op met het centrum.

ZO – Zoom meditatie

Online meditatie via Zoom. Elke dinsdag met Koosje van der Kolk. Zie website voor de link. Tijd: 19.15 - 20.30 uur

>> BELANGRIJKE MEDEDELING I.v.m. de Covid-19 situatie houden wij ons aan de richtlijnen van de overheid. Wil je een programma 'live' in het centrum volgen geef dit aan en we kijken of het mogelijk is i.v.m. de beperkte ruimte. Zo wel, ontvang je een bevestiging daarvan. Alle meditaties, Puja's en programma's kunnen thuis via Zoom gevolgd worden. Ze worden ook opgenomen (m.u.v. Puja's).