

2021

MEI – AUGUSTUS

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.

MEI

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
				MO 30	1	2
MO MA DB 3	MO MA BP MBP 4	MO 5	MO MA PM 6	MO 7	DB 8	WBC GP 9
MO MA DB 10	MO MA BP 11	MO 12	MO MA PM 13	MO 14	GSN 15	GSN GL MR 16
MO MA DB 17	MO MA BP 18	DR MO 19	MO MA PM TP 20	MO 21		CBC 23
MO MA DB 24	MO MA BP 25	MO MBP SD 26	MO MA PM 27	MO 28		29 30
MO MA DB 31						

JUNI

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

JULI

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

AUGUSTUS

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
						1
2	3				6	7 8
9					14	15
16					21	22
23					28	29
30	31					

IN AUGUSTUS ZIJN
ER GEEN LESSEN.
WE WENSEN JULLIE EEN
HELE FIJNE ZOMER.
TOT IN HET VOLGENDE
SEIZOEN!

DIT WIL JE NIET MISSEN

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

Tijd: 20:00 - 21:30 uur

BP – Basic Program

De tweede module start vanaf juni 2021 en zal gericht zijn op deze tekst van Maitreya: *Ornament voor Helder Realisatie*. Deze geeft een gedetailleerde beschrijving van alle ontwikkelingsstadia naar Ontwaken; van het opwekken van de Verlichtingsgeest tot Alwetendheid. Voor deze module is basiskennis van het boeddhisme vereist. Met Ven. Losang Gendun.

DINSDAG AVONDEN

Tijd: 20:00 - 21:30 uur

LRW – Lam Rim Weekend Retreat

Met Annelies van der Heijden. Voor meer informatie, hou de website in de gaten.

25 - 27 JUNI

Tijd: Vrijdag 19:30 - 21:00 uur

Zaterdag 10:00 - 15:00 uur

Zondag 10:00 - 13:00 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 4 in juni en module 5 in juli. Tijd: 13.30 tot 17.00 uur.

BP – Basic Program

Boeddhanatuur. Lopend programma. Zie gedeelte 'Dit wil je niet missen' op de andere pagina. Elke dinsdag met Ven. Losang Gendun. Tijd: 20.00 - 21.30 uur

CBC – Compassion Bootcamp / Compassie bootcamp

In a world torn by polarization, fake news, oppression and destruction of nature and the environment, we all need medicine for the heart. Our Bootcamps are community days, in which we share the joy of each other's presence, food, meditation, lecture, discussion. 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

DR – Dierenritueel

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

GL – Golden Light Sutra recitation

With Greg Suffanti. Time: 12.00 - 15.00 hrs

GP – Guru Puja

Ritual. Time: 15.00 - 16.30 hrs

LRW – Lam Rim Weekend retreat

Met Annelies van der Heijden. Voor meer informatie, hou de website in de gaten. Tijd: Vrijdag 19:30 - 21:00 uur
Zaterdag 10:00 - 15:00 uur
Zondag 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 (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? Elke donderdag met Ven. Losang Gendun. Tijd: 20.00 - 21.30 uur

SD – Saka Dawa

Op de dag van volle maan in de Tibetaanse maand Saka Dawa (gewoonlijk in mei of juni), herdenken we de geboorte, verlichting en Parinirvana van Shakyamoeni Boeddha. Op deze dagen zullen twee aanvullende puja's worden gehouden. Voor tijden, neem contact op met het centrum.

TP – Tara Puja

Ritual. Time: 16.00 - 17.30 hrs

WBC – Wijsheid bootcamp / Wisdom 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

MEI – AUGUSTUS

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.

MEI

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

JUNI

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

JULI

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
			1	LZR 2	LZR TD 3	LZR GP 4
LZR 5	LZR LLP ZO 6	LZR IN 7	LZR 8	LZR MBP ZLR 9	ZLR 10	ZLR 11
ZLR 12	ZLR ZO 13	ZLR YA 14	ZLR 15	ZLR 16	ZLR TH TP 17	ZLR TH 18
ZLR TH GP 19	ZLR TH ZO 20	ZLR TH 21	ZLR TH MBP 22	ZLR TH LRR 23	LRR TH MBP 24	LRR 25
LRR 26	ZO 27	28	29	30	31	

AUGUSTUS

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

**WE WENSEN
JULLIE EEN HELE
FIJNE ZOMER.
TOT IN HET
VOLGENDE
SEIZOEN!**

DIT WIL JE NIET MISSEN

NIRVANA AND THE WHEEL OF LIFE

With Geshe Namdak

During this weekend Geshe Namdak will share his deep knowledge in a practical way with teachings, guided meditations and Q&A, offering a chance to develop a deeper understanding of the twelve links of dependent origination and nirvana based on Arya Nagarjuna's Fundamental Wisdom.

28 – 30 MEI

Time: Friday 20:00 - Sunday 17:00 hrs.

LOJONG ZOMER RETRAITE

Met Eerwaarde Losang Gendun

Onze gids in deze retraite zal de gevierde meditatiehandleiding Seven Point Mind Training van Geshe Chekawa Yeshe Dorje zijn. Via contemplatie en concentratie zullen we dieptes van onze geest verkennen waar de muren die we gebouwd hebben oplossen, om plaats te maken voor een universum dat helend, expansief en verzoenend is. De retraite zal bestaan uit geleide meditaties, avondlessen en uitgebreide gelegenheid voor vragen en persoonlijke gesprekken.

2 JULI – 9 JULI

Tijd: vrijdag 20.00 - vrijdag 17.00 uur



UITLEG CURSUSSEN

BIN – Boeddhisme in een notendop

De bouwstenen van het boeddhisme met Maarten de Vries.
Mei: Module 3, over wijsheid en visualisatie. Tijd: 10.30 - 13.30 uur

BO – Boeddhisme ontdekken

Met Pellha de Vries. Mei: Module 14, Het boeddhistische pad: de essentie vinden. Juni: Module 15, Tantra, het snelle Pad.
Tijd: 10.30 - 17.00 uur

DR – Dierenritueel

Dieren bevrijden met Marja Dijkstra. Tijd: 12.00 - 15.00 uur

GP – Guru Poedja

Voor tijden neem contact op met het centrum.

HZ – Hoofdzaken

Drie Hoofdzaken. Langlopende cursus met Geshe Sonam Gyaltzen.
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. Tijd: 19.00 - 20.30 uur

LLP – Lang Leven Poedja Z.H. de Dalai Lama

De jaarlijkse viering van de verjaardag van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Voor tijden neem contact op met het centrum.

LM – Leren mediteren

Mei: Module 5, meditatie en onze emoties. Tijd: 14.00 - 17.00 uur

LZR – Lojong zomer retraite

Met Eerwaarde Losang Gendun. De retraite zal bestaan uit geleide meditaties, avondlessen en uitgebreide gelegenheid voor vragen en persoonlijke gesprekken. Zie gedeelte 'Dit wil je niet missen' op de andere pagina. Tijd: Vrijdag 20.00 - vrijdag 17.00 uur

MBP – Medicijnboedha Poedja

Voor tijden neem contact op met het centrum.

NN – Nyung Nä vastenretraite

8 rondes Nyung Nä rond Saka Dawa. Voorwaarden om mee te doen: Tenminste toevlucht hebben genomen, bekend zijn met de boeddhistische leer en in staat zijn om te vasten en een dag niet te drinken en praten. Tijd: maandag 15.00 - donderdag 11.30 uur

NWL – Nirvana and the Wheel of Life

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

PST – Paden en Stadia van Tantra

Met Geshe Sonam Gyaltzen. Een praktijkgerichte overdracht van de Boeddhadharma aan toegewijde studenten die klaar zijn om verder te gaan dan basisstudie en -beoefening.
Tijd: Vrijdag 20.00 - zondag 17.00 uur

TD – Tuindag

Help ons tuinteam in de tuin. Tijd: 09.30 - 16.00 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

WF – Wensenformulier

Het invullen van dit formulier is niet alleen een goed hulpmiddel om in detail te bedenken wat je wel en niet wilt rond je sterven, maar is ook een grote hulp voor je nabestaanden die hiermee niet alles hoeven uit te zoeken (of zelfs te raden) in een toch al moeilijke periode.
Tijd: 14.00 - 17.00 uur

ZLR – Zomer Lam Rim

Met geshe Sonam Gyaltzen. Deze zomercursus is een geweldige gelegenheid om binnen twee weken een compleet overzicht te krijgen van de theorie en de praktijk van het boeddhisme.
Tijd: Vrijdag 20.00 - vrijdag 20.00 uur

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).