



Vajra Vidya



Boeddhistisch Centrum voor Studie en Meditatie

Najaarsagenda 2017

Meditatiebijeenkomsten – oefenavonden – donderdag (doorlopend)

Zowel voor gevorderden als beginners mediteren we op donderdagavond. Het is een oefenavond voor diegenen die regelmatig onder begeleiding van een leraar (Antoon Kamp) willen mediteren. Afhankelijk van de situatie en deelnemers maken we een keuze uit de Mahamudra meditatie traditie (kalmte- en inzichtmeditatie) en de Tantra meditatie traditie (helende, energetische vormen van meditatie, waarbij verbeelding, lichaam, klank en zintuigen centraal staan).

Data: van donderdag 7 september tot en met 14 december. **Tijd:** 19.30 tot 21.00 uur

Kosten: € 105 (tientjesleden) of € 175 (niet-leden) voor 14 bijeenkomsten

Studie en meditatie – De drie voertuigen van het Ene meditatief pad 4 zaterdagochtenden

Studie: Toen het Boeddhisme naar Tibet kwam, besloten meditatieleraren en yogi's van die tijd dat, om het Boeddhisme op een verantwoorde en juiste wijze te praktiseren, alle drie voertuigen of niveaus van Boeddhisme bestudeerd en gepraktiseerd moesten worden. Het eerste voertuig voor beoefening is het Hinayana pad dat onder andere een zorgvuldige analyse en reflectie inhoudt van het 'zelf', het cultiveren van positieve verdiensten en reflectie op Boeddha's eerste lering: de vier edele waarheden. De basis van meditatiebeoefening in deze fase is kalmte- (samatha) en inzichtmeditatie (vipashyana). Het tweede voertuig voor beoefening is het Mahayana pad dat onder andere inhoudt inzicht in het begrip 'leegte' (sunyata) en onderscheidend inzicht verkrijgen in de absolute en relatieve aard van de geest. De meditatieve beoefening van het Mahayana pad legt nadruk op het ontwikkelen van een open hart, waarbij het fundamenteel onderscheid tussen jezelf en de ander losgelaten wordt. Het is het pad van een Bodhisattva, die vorm krijgt in het beoefenen van de zes perfecties. Het derde voertuig voor beoefening is het Vajrayana pad, welke op praktische wijze vorm krijgt door voorbereidende meditaties (Ngöndro), Yidam meditatie (visualisatie, mantra) en Mahamudra/ Dzogchen. In de Mahamudra/Dzogchen traditie is het uitgangspunt voor meditatie inzicht verwerven in de essentiële natuur van de geest.

Het boek van Thrangu Rinpoche 'The Three Vehicles of Buddhist Practice' gebruiken we als achtergrondliteratuur. Je kunt deze downloaden via de volgende link:
<http://www.rinpoche.com/teachings/3vehicles.pdf>

Meditatie Tijdens de cursus maken we een keuze uit de Mahamudra traditie (kalmte- en inzichtmeditatie) en Tantra traditie (helende, energetische vormen van meditatie, waarbij verbeelding, lichaam, klank en zintuigen centraal staan). De meditatie zelf hebben als doel om de

inherente wakkere, open, vredige en meedogende kwaliteit van de geest op te wekken, deze te herkennen en te integreren in ons leven

Data: zaterdag 16 september; 7 oktober; 4 november en 2 december **Tijd:** 10.30—12.45 uur. **Kosten:** Voor vier bijeenkomsten € 60

Studiebegeleiding – individueel of als groep - OP AANVRAAG

Studiebegeleiding – individueel of als groep – Op AANVRAAG

Voor degenen die zich op een meer persoonlijke en diepgaande manier de filosofie en psychologie van het Boeddhisme eigen willen maken, bied ik de mogelijkheid aan om zowel als (zelf te vormen) groep of individueel je te begeleiden bij studie. Aan de hand van een eerste verkenningsgesprek bepalen we het onderwerp, de literatuur, aantal en frequentie van bijeenkomsten, kosten, tijden en data. We kunnen daarbij gebruik maken van de collegeseries, de Power Points en de Readers die ik eerder heb gemaakt voor de lessen/ colleges aan de verschillende universiteiten en een groep cursisten in Rotterdam. De locatie van de bijeenkomsten is in het Vajra Vidya centrum of elders (als het een grotere groep betreft)

Persoonlijke begeleiding - OP AANVRAAG

Als je behoefte hebt aan begeleiding bij je meditatie, bij veranderingsprocessen, bij verliesverwerking of zingevingproblematiek, dan kun je individuele sessies afspreken. In deze begeleiding combineer ik mijn werkervaring als yogadocent, lichaamsgericht en psychosociaal therapeut met mijn ervaringen als meditatie instructeur, docent Boeddhisme en boeddhistisch counselor. Met behulp van verhelderende gesprekken en begeleide vormen van meditatie bied ik ondersteuning. Kosten, aantal bijeenkomsten en tijden vinden in overleg plaats.

Locatie voor alle activiteiten, aanmelding en informatie

Vajra Vidya meditatiecentrum: Birkstraat 95-20, 3768 HD, Soest (gebouw Birkstaete)

Telefoon: 035 6026262 of nalanda@kpnmail.nl

Er is volop **parkeergelegenheid** achter het gebouw en **per openbaar vervoer** is het centrum gemakkelijk te bereiken.

Voor meer informatie zie de website: www.vajravidya.nl (**rubriek activiteiten**)

Word tientjeslid (€ 10 per maand) van Vajra Vidya en ondersteun onze activiteiten!

Stuur deze mail door aan mogelijke belangstellenden in uw netwerk!

Met vriendelijke groet en graag tot ziens! Antoon Kamp en Pety Toutenhoofd