



Vajra Vidya



Boeddhistisch Centrum voor Studie en Meditatie

Voorjaarsagenda 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 12 januari tot en met 6 juli. **Tijd:** 19.30 tot 21.00 uur

Kosten: Eerste termijn € 90 (tientjesleden) of € 150 (niet-leden) voor 12 bijeenkomsten; tweede termijn € 82,50 (tientjesleden) of € 137,50 (niet-leden voor 11 bijeenkomsten).

Studie en meditatie - Beeld en verbeelding als vaardig middel op het meditatief pad 7 zaterdagochtenden

Kunst en religie zijn altijd diep verbonden geweest, in het westen, maar ook in het Boeddhisme. Daar het proces van ontwaking volgens het Boeddhisme een essentieel gevolg is van onze geestesgesteldheid, functioneert de boeddhistische kunst veelal als spiegel daarvoor.

Het Boeddhisme kent vele kunstzinnige uitdrukkingsvormen, zowel visueel (beelden, thangka's, stoepa's, tempels), auditief (gezangen, gebeden, mantra's) alsook via drama (dans, opera, yoga).

In het (meditatief) ritueel worden de verschillende kunstzinnige uitdrukkingsvormen geïntegreerd en tot een eenheid gebracht. Dit meditatief ritueel heeft zowel een wereldse als een transcendente uitingsvorm. Zo omarmt het Japanse Zen Boeddhisme meer wereldse uitingsvormen (bloemschikken, schilderen) en benadrukt het Tibetaans Tantra Boeddhisme de meer sacrale uitingsvorm (yidam meditatie, waarbij op liturgische wijze 'hemelse' voorstellingen van Boeddha's worden gecreëerd). Hoewel beide uitingsvormen van elkaar verschillen, dienen ze toch hetzelfde doel, namelijk om de geest te transformeren zodat de fundamentele aard van de werkelijkheid herkend kan worden.

In deze cursus zoomen we in op deze liturgische vormen van meditatie: hoe werkt het en wat is de functie ervan en hoe kunnen we deze op 'eigen wijze' toepassen om onze geest te verhelderen, te kalmeren en tot inzicht brengen. Het boek van Thrangu Rinpoche 'The Essence of Creation and Completion' gebruiken we als achtergrondliteratuur.

'Creation stage is mainly for undermining the deluded appearances of ordinary reality, and completion stage for undermining attachment to the reality of that creation stage itself'

Bron: The essence of Creation and Completion, Thrangu Rinpoche

Tijdens deze cursus beoefenen we verschillende meditatievormen: kalmte- en inzichtmeditatie; verbeeldingsmeditaties en energetische vormen van meditatie. De meditaties 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 28 januari; 18 februari; 11 maart; 15 april; 6 mei; 27 mei; 17 juni. **Tijd:** 10.30—12.45 uur. **Kosten:** Voor zeven bijeenkomsten € 105,00 (voor tientjesleden) of € 125 (niet-leden)

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.

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 begeleidde 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@ziggo.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**)

Voor hele dagen: graag iets meenemen voor de lunch om te delen.

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