



Vajra Vidya



Boeddhistisch Centrum voor Studie en Meditatie

Voorjaarsagenda 2018

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 docent (Pety Toutenhoofd) en gezamenlijk met andere deelnemers 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 11 januari tot en met 19 april. **Tijd:** 19.30 tot 21.00 uur

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

STUDIE- EN MEDITATIEWEEKEND van 25 mei tot en met 27 mei

Kalmte- en inzichtmeditatie (samatha en vipashyana) **binnen de Dzogchen traditie.** Uitgangspunt voor de cursus is een aantal hoofdstukken uit de tekst, 'de Vlucht van de Garoeda' van Shabkar Lama. Daarnaast zullen we ook gebruik maken van een overzichtsschema uit het boek van Robert Hartzema, 'Dimensies van Bewustzijn'. De meditaties die ik in dit weekend gebruik zijn geïnspireerd door Alan Wallace, een westers Dzogchen leraar.

Keith Dowman, vertaler van de Vlucht van de Garoeda, schrijft op de achterkant het volgende over deze tekst: "De vlucht van de Garoeda is een beroemde meditatietekst die geschreven werd door de zwervende yogi Shabkar Lama. In zijn poëtische en magische taal laat hij zien hoe gedachten en emoties in ons opkomen en ons leven voortdurend bepalen. Maar de geest zelf blijft een kwaliteit houden van openheid en helderheid, een staat van volmaaktheid. De term Dzogchen verwijst naar deze staat van helderheid en openheid. Door een direct inzicht in onze eigen geest en het ervaren van de onderliggende helderheid die in *iedere* ervaring aanwezig is, kan middenin elke situatie van het dagelijks leven een krachtig gevoel van vrijheid en ruimte ontstaan."

Data en tijd: van vrijdagmiddag 25 mei van 13.30 uur tot en met zondag 27 mei tot 16.00 uur. Er is een ochtend, middag en avondprogramma. **Locatie:** Vajra Vidya Centrum in Soest. **Kosten deelname:** 7 dagdelen € 175,-

Lunch en dinerkosten: Je geeft bij je aanmelding aan of je mee wilt doen met de gezamenlijke lunch en/of het diner (catering). De kosten ervan worden hoofdelijk omgeslagen.

Verblijfskosten: wil je in de nabijheid van het centrum overnachten, geef dat bij de aanmelding aan, dan kunnen we voor een lijst van nabijgelegen accommodaties zorgen.

Studiebegeleiding – individueel/groepje - 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 je te begeleiden bij studie, al dan niet in combinatie met meditatie. 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 collegeries, Power Points en Readers die ik eerder heb gemaakt voor lessen/ colleges aan de verschillende universiteiten en een groep cursisten in Rotterdam. De locatie van de bijeenkomsten is het Vajra Vidya centrum.

Persoonlijke begeleiding – individueel - 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 jouw netwerk!

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