

Najaarsprogramma 2017 - STUDIE EN MEDITATIEKRING ROTTERDAM (DJOJ)

Beste mensen,

Hieronder de gegevens voor onze studie- en meditatiebijeenkomsten in het najaar 2017

MEDITATIEKRING – THEMA: DE DRIE VOERTUIGEN VAN HET ENE PAD

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 beoefening

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 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, tijden en kosten

Data: Dinsdagen 19 september; 10 oktober; 7 en 28 november. **Tijden:** van 13.30 – 16.00 uur. **Kosten:** € 70 voor 4 bijeenkomsten.

STUDIEKRING – COLLEGESERIE – VERVOLG EN AFRONDING – DE VLUCHT VAN DE GAROEDA

De vlucht van de Garoeda is een beroemde meditatietekst die geschreven werd door de zwervende yogi Shabkar Lama (1841 – 1922) tijdens een drie jaar durende retraite op een eenzaam eiland middenin het Kokonor meer in Tibet. 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 kwaltiteit houden van openheid en helderheid, een staat van volmaaktheid. Door zijn schitterende tekst roept hij bij de lezer een meditatieve staat van helderheid op, waardoor alle ervaringen geleidelijk transparanter worden.

Deze tekst is afkomstig uit de esoterische traditie binnen het Tibetaans Boeddhisme, die Dzogchen - volkomen volmaaktheid – wordt genoemd. 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. Een ruimte die tegelijkertijd de mogelijkheid biedt om onze vaste reactiepatronen (verleden geprojecteerd naar de toekomst) te doorbreken, waarbij tegelijkertijd nieuwe inzichten (kennis) tot stand kunnen komen.

“Laat elke gedachte voorbijgaan als de vlucht van een vogel die in de lucht geen sporen nalaat, laat elke huidige gewaarwording voorbijgaan als volstreekte heldere ruimte, Laat elke gedachte voorbijgaan zonder er ook maar één te ontwikkelen of te veranderen, en geniet op je gemak van de natuurlijke staat van open ruimte”.

Achtergrondliteratuur: *De vlucht van de Garoeda*, Shabkar Lama. Er zijn twee Nederlandse vertalingen van deze tekst. Eén van Robert Hartzema en één van Keith Dowman (vertaald uit het Engels). Hoewel de verzen uit de Vlucht van de Garoeda als basis dienen voor de colleges, zal ik ook gebruik maken van Dzogchen literatuur, waarvan ik later een overzicht zal geven. Als ondersteuning voor het bestuderen van de tekst krijg je een kopie van de Power Points en eventuele artikelen die de tekst verder toelichten of verduidelijken.

Data, tijden, kosten

Data: dinsdagochtend 26 september; 3, 24 en 31 oktober; 14, 21 november. Reservedatum 5 december omdat 24 oktober kan vervallen in verband met een mogelijke reis.

Tijd: 10.30 – 13.00 uur **Kosten:** 6 colleges voor € 135,- **Locatie:** De bijeenkomsten worden gehouden in DJOJ, 7, Anthony Duyklaan 5-7, 3051 HA Rotterdam; telefoon 010 2850236.

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.

Algemene informatie aanmelding en vragen:

Voor aanmelding en inhoudelijke vragen kun je mij mailen of bellen. Mijn mailadres is nalanda@kpnmail.nl en mijn telefoonnummer is **035 6026262**. Een **routebeschrijving** vind je op www.djoj.nl.

Graag zo spoedig mogelijk aanmelden – vooral als je wilt deelnemen aan de studiekring!

Het zou fijn zijn als je deze mail wil doorsturen aan (mogelijke) belangstellenden in je netwerk! Een hartelijke groet, Antoon Kamp