

BOEDDHISTISCHE STUDIE EN BEOEFENING I

'Leven en leer van de Boeddha'

Begeleiding Ans Vos

4 september 2018 t/m 28 mei 2019

Open les: 4 september

32 lessen

dinsdagavond van 20.15 - 21.45 uur

Deze jaartraining geeft je een introductie op de studie en beoefening van de Dharma, de leer van Boeddha. Je maakt ook kennis met de inspirerende geschiedenis van het Boeddhisme. Deze training is de eerste van een opeenvolgende serie van jaartrainingen Boeddhisme.

Twee semesters

De training kent twee semesters die je ook los van elkaar kunt volgen. In het eerste semester staat het leven van Boeddha centraal, en de vergelijking daarvan met je eigen leven. Ook is er aandacht voor de vroege geschiedenis van Boeddhisme. Het tweede semester introduceert de leer van Boeddha, de Dharma, en de toegepassing daarvan in je eigen leven. Daarna komt de ontwikkeling van Boeddhisme in Azië ná het leven van Boeddha aan bod en leer je over grote boeddhistische meesters, de twee hoofdstromingen en de kunst.

De lessen

In de lessen maken we afwisselend gebruik van teksten, presentaties met beeldmateriaal, meditatie- en contemplatie oefeningen, tangka's, Kum Nye yoga oefeningen en mantrazingen. En er is gelegenheid voor uitwisseling en vragen. Een rijke mix van studie en beoefening in alle lessen. Je ontvangt ook afbeeldingen van tangka's en vertaalde teksten uit de Lalitavistara Soetra en Tarthang Tulku's *Crystal Mirror*.

Voor wie is de jaartraining bedoeld?

De jaartraining is speciaal bedoeld voor ieder die geïnteresseerd is geraakt in Boeddhisme en nu meer wil weten en ervaren over Boeddha, zijn leer, de Dharma, en de ontwikkeling van Boeddhisme.

Enige ervaring met meditatie is fijn, maar niet persé nodig. Je kunt je beoefening ondersteunen door de open lessen meditatie en/of de maandelijkse themaworkshops meditatie volgen: van harte aanbevolen!



Jaartraining 32 lessen

Kosten: € 340 of 8x € 42,50 p/m

Inschrijven: info@nyingma.nl

Cursussen los volgen?

Leven van de Boeddha:

4 sept t/m 18 dec 2018

Kosten: 15 lessen € 155

Leer van de Boeddha:

8 januari t/m 28 mei 2019

Kosten: 17 lessen € 185

NYINGMA CENTRUM NEDERLAND Tibetaans Boeddhistisch Centrum

Reguliersgracht 25 Amsterdam 020 6205207 nyingmacentrum@nyingma.nl www.nyingma.nl

Semester 1: **‘Leven van de Boeddha’**

Het eerste semester start met een introductie op de vroege geschiedenis van Boeddhisme in de tijd van de ‘omwenteling’ in bewustzijn, in het India in de tijd van Boeddha. En we duiken in het leven van Boeddha: zijn onrust en vragen, ondanks zijn luxe leven, de beslissing dat leven achter zich te laten en zijn zoektocht naar kalmte en betekenis. Je ontdekt de gelijkenis met je eigen leven: dezelfde onrust, onvrede en zoeken naar geluk. Boeddha ontdekte de bijzondere wijsheid en compassie die altijd beschikbaar is in ons: de ‘Boeddha in je’. Reflecteren op het leven van Boeddha kan ons zo ‘verlichting’ bieden, via hoofd en hart. We doen dat aan de hand van meditaties, oefeningen, mantrazingen, klassieke teksten en tangka’s.

4 september t/m 18 december 2018
(geen lessen in schoolvakanties)

- Les 1: Open les; introductie ‘De Drie Juwelen’
- Les 2: Introductie Boeddhisme
- Les 3 en 4: Vroege geschiedenis Boeddhisme
- Les 5 t/m 15: Boeddha, zijn ‘12 Daden’, met tangka’s en mantra.

“If we are serious about following in this lineage, we must know its roots, and must make them part of ourselves. Otherwise, the foundation of our practice will be weak, and whatever we erect will collapse. Knowing the roots means knowing the history of this tradition, for in this way we give support to our own inquiry.”

Tarthang Tulku in *Crystal Mirror 1-3*, Introduction

Semester 2: **‘Leer van de Boeddha’**

Het tweede semester gaat over ‘de Vier Edele Waarheden’, een van de belangrijkste leringen van de Boeddha, en over het ontstaan en de verspreiding van de Dharma, de leer van Boeddha, in Azië. De inspirerende ‘Vier Edele Waarheden’ bieden je – via meditatie, onderzoeken van je mind en oefenen in je dagelijks leven – handvaten voor het omgaan met onrust en frustratie. Daarna volgen we de ontwikkeling van Boeddhisme en Boeddhistische kunst in India, Sri Lanka, ZO-Azië, China, het Verre Oosten en Tibet – met verhalen over grote meesters en hun wijze teksten, die nu nog gelezen worden, en met presentaties met beeldmateriaal en meditatie- en contemplatie-oefeningen.

8 januari t/m 28 mei 2019
(geen lessen in schoolvakanties)

- Les 1 t/m 6: Dharma: de ‘Vier Edele Waarheden’ leren herkennen
- Les 7 t/m 8: De eerste Sangha en verspreiding in India
- Les 9 t/m 13: Ontwikkeling en verspreiding in Azië; 2 hoofdstromen
- Les 14 t/m 17: Dharma naar Tibet: Tibetaans Boeddhisme.