

Gastleraren Ralph McFall en Maria Helena Kubrusly wonen in Odiyan, in Noord-Californië, en werken al meer dan de helft van hun leven nauw samen met Tarthang Tulku Rinpoche. Wij zijn heel erg blij dat zij hun diepe kennis van het boeddhisme en hun praktische ervaring met het leven in een boeddhistische gemeenschap met ons komen delen. Laat je inspireren. Doe mee.

Begeleiders:



Ralph McFall



Maria Helena Kubrusly

Ralph McFall is sinds 1980 voltijd vrijwilliger in de Nyingma gemeenschap. Hij was directeur van het Nyingma Institute te Berkeley en van de Internationale Nyingma Centra. Sinds 1999 woont Ralph op Odiyan, waar hij boeken drukt voor het Yeshe De Project en deel uitmaakt van de overkoepelende organisatie van Nyingma stichtingen.

Maria Helena Kubrusly stond aan de wieg van het Nyingmacentrum in Rio de Janeiro, Brazilië, waar ze 10 jaar werkte als vrijwilliger. Zij woont sinds 1999 op Odiyan en werkt regelmatig samen met Tarthang Tulku Rinpoche aan gemeenschappelijke projecten. Ze verzorgde ook de Portugese vertalingen van de boeken *Knowledge of Time and Space* en *Mandala Gardens*.

'De reis naar binnen'

Tijd: Vr 15 feb 19.30 uur - wo 20 feb 16:00 uur
Kosten: € 485 (€ 435 Nyingma studenten)
inclusief: alle (vegetarische) maaltijden, logies indien gewenst (tijdig melden) en het boek *Practices on the Buddhist Path*.

vr 15 feb 19.30 uur - 21.00 uur

Lezing: 'De kracht van gebed'
Toegang gratis. Livestreamed.

vr 15 feb 19.30 uur - za 16 feb 17.50 uur

Lezing + workshop 'De kracht van gebed: openen naar vertrouwen'
Toegang: €95 / €75

za 16 feb 17.10 - 17.50 uur

Ceremonie voor wereldvrede
Toegang gratis, allen welkom!

za 16 feb 18.00 - 19.00 uur

Lezing en gesprek 'Odiyan en boeddhisme in het Westen'
Toegang: donatie voor Odiyan

zo 17 feb 10.00 - 17.00 uur

Workshop 'Het Hart van Dharma: het pad van de Boeddha in de wereld van vandaag'
Toegang: €95 / €75

zo 17 feb 10.00 uur - wo 20 feb 16.00 uur

Vierdaagse retraite 'Het Hart van Dharma'
Ontdek wat de leer van de Boeddha voor jouw leven kan betekenen.
toegang: €395 / €375

Voertaal: De voertaal is Engels. Waar nodig vertalen wij simultaan naar het Nederlands.

Aanmelden: info@nyingma.nl

Informatie: 020 6205207

Nyingma Centrum Nederland

Reguliersgracht 25 1017 LJ Amsterdam
www.nyingma.nl info@nyingma.nl

'De reis naar binnen'

lezingen - retraite - workshops

15 - 20 februari 2019



Laat je inspireren

Ontdek wat de Boeddha je te vertellen heeft

Kom één dag of avond
- of alle 5 dagen

Nyingma Centrum Nederland

“Moving beyond prayer as worship to prayer as deep communion, we engage a current flowing toward unity with enlightened being, which we recognise as our being also.”
– Tarthang Tulku

‘De kracht van gebed’

In dit programma verkennen we de betekenis, waarde en beoefening van ‘gebed’. Wat houdt ‘bidden’ eigenlijk in? Gebed kan een manier zijn om te communiceren met het onbekende en kan helpen de poorten naar een groter gewaarzijn te openen.

Onze rationele geest trekt vaak in twijfel wat het hart ‘weet’. Maar zelfs middenin de waan van de alledag en in de informatieovervloed van vandaag de dag is het mogelijk om het lumineuze te ervaren. Ons hart weet dat iets groters bestaat. Wanneer we ons keren naar deze meer open en uitnodigende dimensie, kunnen we onzekerheid, scepsis of zelfs schaamte voelen. Het juiste perspectief en weten hoe te beoefenen kan dan helpen om onze gebeden zinvol te maken voor onszelf en anderen.

De **workshop op zaterdag** bestaat uit oefeningen, discussie en uitwisseling van ervaringen die licht kunnen werpen op de dynamiek van gebed. We maken contact met positiviteit en met onze innerlijke staat van zijn, en openen zowel naar de wereld als naar het wonderbaarlijke.



‘Het Hart van Dharma’

Wat vertelt het leven van de Boeddha ons vandaag de dag? Hoe kunnen we in het moderne Westen de lessen van de Dharma toepassen? Moeten we eerst iets ‘geloven’ om te starten met de studie ervan, of is dat niet nodig?

In de **workshop op zondag** zullen we:

- spreken over het leven van de Boeddha en het belang van zijn ‘ontwaking’;
- vier contemplaties beoefenen die helpen ons te oriënteren naar een betekenisvol leven;
- geloof, vertrouwen, twijfel en onderzoek bespreken; en
- leren hoe de leringen in je dagelijks leven kunt toepassen, wat leidt tot meer voldoening en betekenis.



In de **retraite van zondag t/m woensdag** diepen we de ervaring van de workshop uit door te leren over de fundamentele leringen van de Boeddha, waaronder: de Vier Edele Waarheden en het Achtvoudige Pad; hoe te werken met emoties; liefde en compassie cultiveren; en werken voor de wereld. Lezingen en discussie worden afgewisseld met meditaties voor innerlijke rust, inzicht en openheid. We doen ook specifieke oefeningen om iedere lering te integreren in je dagelijks leven.



Odiyan en Dharma in het Westen

Nu de bouw van Odiyan – thuisbasis voor Dharma in het Westen – voltooid is, zullen de bewoners vaker op reis gaan om het onderricht van Tarthang Tulku uit te dragen.

We nodigen je graag uit voor de speciale **ceremonie voor Wereldvrede op zaterdagavond** die Ralph en Maria Helena zullen leiden. Toegang: donaties welkom, ter ondersteuning van de vrijwilligersgemeenschap op Odiyan.

In de daaropvolgende **lezing op zaterdagavond** delen Ralph McFall en Maria Helena Kubrusly inzichten, ervaringen en uitdagingen van hun gecombineerde 70 jaren leven en werken op Odiyan. Hoe onderhoud je een Dharmagemeenschap en werk je – iedere dag van het jaar – aan de Dharma?

