

Open meditatie avonden

Je geest tot rust brengen

Elke week vanaf vrijdag 3 januari

OPEN ACTIVITEIT



Met deze open meditatie avonden sluit je de werkweek af met meditatie en stilte. Hierdoor kun je ontspannen en verfrist aan je weekend beginnen. Zowel de beginnende als de meer gevorderde beoefenaar is van harte welkom.

We beoefenen verschillende soorten meditaties zoals: aandacht- en loopmeditatie en visualisaties. Op deze avond kun je letterlijk 'op adem' komen en je geest een rustpauze geven.

Praktische gegevens

Begeleiding: senior studenten Jewel Heart
Tijd: iedere vrijdag van 20.00-21.00 uur. Zaal open vanaf 19.30 uur.

Data: wekelijks, uitzonderingen zie website.

Aanmelden: niet nodig

Vrijwillige bijdrage in de kosten in donatie box ter plekke

Aan deze activiteit kun je per keer meedoen.



Shamatha

Concentratie-meditatie

Elke week vanaf woensdag 8 januari

OPEN ACTIVITEIT



Het doel van Shamatha of concentratie meditatie is een verstillde, vredige staat van geest. Door Shamatha meditatie kun je je aandacht en concentratie trainen en verfijnen. Mentaal en emotioneel ontstaat er daardoor balans en harmonie. Door het beoefenen van Shamatha vergroot je het vermogen van je geest om te observeren en te analyseren. Daarmee is Shamatha onmisbaar voor het ontwikkelen van diep inzicht (Vipashana). Je kunt Shamatha ook binnen je bestaande meditatiepraktijk ontwikkelen.

De bijeenkomsten vinden plaats binnen een boeddhistische context, maar zijn open voor iedereen, ongeacht je spirituele of religieuze achtergrond. De groep kent vaste deelnemers, maar is ook geschikt voor hen die af en toe een avond willen meedoen. Enige ervaring met meditatie is sterk aanbevolen.

Praktische informatie

Begeleiding: Ine Albers

Tijd: wekelijks op woensdag van 20.00-22.00 uur

Data: vanaf 8 januari. Uitzonderingen zie website

Bijdrage in de kosten: Leden: maandelijkse bijdrage; Niet-leden: € 7,50; Stud./ kl. beurs € 5, per avond ter plekke te voldoen.

Meditatiedagen

Een adempauze voor lichaam en geest

Zondagen van 10:30 - 16:00 uur

OPEN ACTIVITEIT



Deze dag geeft je de gelegenheid om nieuwe energie op te doen voor je dagelijkse leven door de kracht van stilte en meditatie.

Vier keer per jaar is er op zondag een meditatiedag. Tijdens deze dag richten we de aandacht vooral op het lichaam en de adem door middel van bodyscan, eenvoudige yogaoefeningen, zit- en loopmeditatie. We lunchen in stilte.

Iedereen is van harte welkom. Je hoeft je niet aan te melden.

Praktische informatie

Begeleiding: senior studenten Gelek Rimpoche

Tijd: Zondag van 10.30-16.00 uur

Data: 5 jan.; 5 april; 5 juli 2020

Aanmelden: niet nodig

Vrijwillige bijdrage in de kosten in donatie box ter plekke

Aan deze activiteit kun je per keer meedoen.



Jewel Heart Nijmegen

Jewel Heart is een Tibetaans boeddhistisch centrum in de Mahayana traditie met vestigingen in Nederland, Amerika en Maleisië. Inspirator is Ngawang Gelek Rimpoche, die een omvangrijke erfenis aan lessen, boeken en transcripten heeft nagelaten. In overleg met hem is een doorlopend studie- en meditatieprogramma ontwikkeld op drie niveaus: kennismaking, basis en verdieping. Daarnaast zijn er open activiteiten waaraan je per keer kunt meedoen. In deze folder vind je onze cursussen en open activiteiten.

Ons overige aanbod aan verdiepingsgroepen, retraites en bezoeken van leraren vind je op: www.jewelheart.nl.



Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen
024-322 69 85
info@jewelheart.nl



Jewel Heart

Tibetaans boeddhisme door Gelek Rimpoche

CURSUSPROGRAMMA VOORJAAR 2020



De Kracht van Meditatie

Je lichaam en geest ontspannen

Start dinsdag 3 maart

KENNISMAKING



Ben je gevoelig voor stress? Voel je je regelmatig moe of onvoldaan? Ervaar dan de kracht van meditatie! In deze cursus maak je kennis met verschillende vormen van meditatie en hun helende werking. Je oefent met het steeds weer terugbrengen van je aandacht en daarin je lichaam en geest te ontspannen. Dit leidt op den duur tot minder spanning, betere concentratie en een algeheel gevoel van welbevinden.

In zes wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur leer je hoe je het dagelijkse leven meer ontspannen tegemoet kunt treden en met aandacht aanwezig kunt zijn. De meditaties worden afgewisseld met ondersteunende, soms fysieke oefeningen. Er is uiteraard aandacht voor hoe meditatie werkt en om ervaringen uit te wisselen.

Praktische informatie

Begeleiding: Fons Aranda

Data: 3, 10, 17, 24, 31 maart, 7 april

Tijd: wekelijks op dinsdag 19.30-21.30 uur

Bijdrage in de kosten: € 75; stud./kleine beurs € 45

Opgeven: info@jewelheart.nl o.v.v. De kracht van meditatie



Voluit Leven!

Kernthema's uit het Tibetaans boeddhisme

Start woensdag 11 maart

KENNISMAKING



De vraag hoe ons leven bevredigend vorm te geven, is er een van alle tijden. 'Hoe gaan we op een prettige manier om met onze relaties, hoe ontwikkelen we een liefdevolle verhouding met onszelf? Hoe kunnen we een zinvol leven leiden?'

Het Tibetaans boeddhisme geeft ons handreikingen voor deze vragen. Ze helpen ons beter te begrijpen waarom het leven soms stroef verloopt, hoe daar goed goed mee om te gaan en vooral hoe een dieper geluk te vinden om vanuit te leven.

In zijn boek 'Voor de dood niet bang' introduceert Gelek Rimpoche, oprichter van Jewel Heart, kernbegrippen als gehechtheid & liefde, reïncarnatie & karma, compassie & wijsheid. Deze plaatst hij in een hedendaagse context, waardoor ze een naadloos antwoord geven op vragen van deze tijd.

In deze cursus van zes bijeenkomsten verdiep je je in deze onderwerpen door meditatie en gesprek en verbind je ze met ervaringen in je eigen leven.

Praktische informatie

Begeleiding: Roland Driebergen

Data: 11, 25 maart, 8, 22, 29 april, 13 mei

Tijd: woensdag 19.30-21.30 uur

Bijdrage in de kosten: € 75; stud./kleine beurs € 45

Opgeven: info@jewelheart.nl o.v.v. Voluit Leven!

Spiegel van de Geest II - NIEUW!

Een verdiepende introductie in de psychologie van het boeddhisme

Start donderdag 5 maart

KENNISMAKING



Waarom ervaar ik sommige zaken als problematisch? Wat is geluk en hoe houden we dat vast? Hoe kunnen we innerlijke rust vinden in deze drukke wereld?

Vanuit de mindfulnessstrainingen weten we dat meditatie ons kan helpen om gemakkelijker met het leven om te gaan. De positieve kracht van ons bewustzijn houdt echter niet op bij het vermogen om mindful te zijn. De geest is tot veel meer in staat. In de boeddhistische psychologie wordt de werking van de geest en haar vermogen om geluk te ervaren uitgebreid beschreven. De sleutel daarvoor ligt in inzicht in de werking van onze geest en hoe daar door meditatie meer regie over te krijgen.

In zes wekelijkse bijeenkomsten gaan we dieper in op de werking van de geest en ga je daar vooral meditatief mee aan de slag. We verdiepen ons o.a. in de ontwikkeling van het ego, de boeddha-natuur, de werking van karma en het samenspel tussen de diepste geest en de mentale factoren. Deze cursus is een vervolg op *Spiegel van de Geest I*, maar kan ook los daarvan worden gevolgd. Enige ervaring met meditatie of introductie in het boeddhisme is dan gewenst.

Praktische informatie

Begeleiding en info: Frances Nijssen

Data: 5, 19, 26 maart, 2, 16, 23 april

Tijd: donderdag 19.30-21.30 uur

Bijdrage in de kosten: € 75; stud./kleine beurs € 45

Opgeven: info@jewelheart.nl o.v.v. Psychologie II

Meditatiecursus: De Vier Hartskwaliteiten

Leven vanuit een open hart

Start woensdagavond 5 februari

KENNISMAKING



Je hebt ervaring met mediteren. Je opmerkzaamheid neemt daardoor toe en je beantwoordt wat zich voordoet in je leven met meer acceptatie en ontspanning. Toch ben je nog niet helemaal tevreden met jezelf. Wat doe je bijvoorbeeld met het gevoel dat je niet goed genoeg bent of aardiger moet zijn? Hoe kun je stabiel zijn en als het even kan ook wat vrolijker? Hoe kun je een volgende stap zetten en leven vanuit een open hart, vriendelijk en met compassie? Het antwoord op deze vragen is dat je ook daarin je geest kunt trainen.

In de meditatiecursus De vier Hartskwaliteiten leer je hoe je de zachtheid en openheid van je eigen hart kunt ervaren. Je leert geduld te hebben en zorgzaam te zijn voor jezelf en anderen. Naast het ontwikkelen van vriendelijkheid zullen we ook de drie andere hartskwaliteiten: compassie, medevreugde en gelijkmoedigheid onderzoeken en beoefenen.

Praktische informatie

Begeleiding: Paula Boon en Hanneke van Bakelen

Data: 5, 19 febr., 4, 18 mrt., 1, 15, 22 april, 6, 20 mei, 10 juni

Tijd: woensdag 19.30-21.30 uur

Bijdrage in de kosten: € 125; Stud./kleine beurs € 75

Opgeven: info@jewelheart.nl o.v.v. Hartskwaliteiten

Odyssee naar Vrijheid

Basistraining in het Tibetaans boeddhisme

Start maandag 27 januari - module 2

BASISCURSUS



Om een goede basis te leggen voor het gaan van het spirituele pad kun je de training 'Odyssee naar Vrijheid' volgen. Het gelijknamige transcript van Gelek Rimpoche is de leidraad voor deze training. Deze meester in het Tibetaans boeddhisme legt daarin op een duidelijke en gestructureerde manier uit hoe ons handelen wordt bepaald door de patronen van onze geest. Hij geeft ook aan hoe we die gewoontepatronen kunnen veranderen, waardoor we op een vrijere manier kunnen omgaan met ons leven en de dingen die daarin gebeuren. Zoals de titel al aangeeft, is dit een Odyssee: een tocht met omzwervingen en leerzame ervaringen. Het is een zoektocht naar onze ware aard van vreugde en liefdevol aanwezig zijn.

Deze basistraining bestaat uit vier delen van elk een half jaar. Elk deel kan los worden gevolgd en bestaat uit zestien wekelijkse bijeenkomsten. Module 2 begint 27 januari over 'Kostbaar menselijk leven'.

Praktische informatie

Begeleiding: Carel Weevers

Tijd: 16x wekelijks op maandag van 20.00-21.30 uur, uitgezonderd schoolvakanties

Data: wekelijks vanaf 27 januari (1e avond is introductie voor nieuwe deelnemers)

Bijdrage in de kosten per half jaar: € 225;

Stud./kl. beurs € 135, exclusief boek € 18.

Opgeven: info@jewelheart.nl o.v.v. Odyssee Module 2