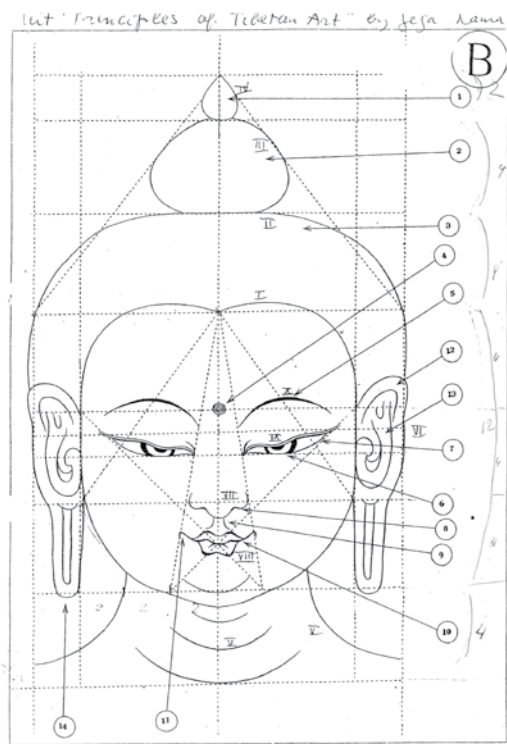


Leren hoe een Boeddha te tekenen

Doorlopende cursus Thangka tekenen

Start woensdag 9 januari



De iconografie van het boeddhisme kent velerlei manifestaties en een algehele onderverdeling in elf verschillende categorieën. Iedere categorie heeft een eigen maatvoering. In de cursus 'Leren hoe een Boeddha te tekenen' maak je eerst een raster van lijnen en hulplijnen waar je de specifieke Boeddha overheen zet.

Als beginner leer je eerst het hoofd van een Boeddha te tekenen, daarna het lichaam en vervolgens een Boeddha-figuur met kleding. Na voldoende oefening en meerdere figuren te hebben getekend, kun je eventueel beginnen met

schilderoefeningen en leren hoe een Thangka – een schildering van een Boeddha op geprepareerde stof – tot stand komt.

Iedere avond wordt begonnen met een korte meditatie, gevolgd door informatie over de symboliek. Symboliek is erg belangrijk bij het maken van de afbeelding. Alles heeft een betekenis: hoe het lichaam wordt getoond, met welke attributen, kleding en de kleur van de diverse onderdelen.

Omdat iedere cursist persoonlijk wordt begeleid, kun je op elk moment instappen. Je hoeft ook geen geoefend tekenaar te zijn, want je krijgt veel uitleg en ondersteuning.

Marian van der Horst is een geautoriseerd Thangka-schilderes en geeft al vele jaren les binnen en buiten Nederland.

Praktische informatie

Begeleiding: Marian van der Horst

Plaats: Jewel Heart, Hatertseveldweg 284, 6532 XX, Nijmegen

Tijd: woensdagavond 1 x per 14 dagen 20.00-22.00 uur

Data: 9, 23 jan.; 6, 20 febr.; 13, 27 mrt.; 10, 24 apr.; 8, 22 mei; 5, 19 juni 2019

Benodigheden: papier, bv. A4, potloden in 2 H en HB, gum, (middel)grote driehoek

Bijdrage in de kosten: € 125

Opgeven: via info@jewelheart.nl o.v.v. Thangka tekenen 2019.

Mensen die in september zijn begonnen en willen doorgaan, worden verzocht zich opnieuw voor deze tweede helft van het jaar in te schrijven.



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 Rinpoche, 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 ons aanbod aan kennismakingscursussen. Ons overige aanbod aan open activiteiten, lerarenbezoeken en verdiepingsgroepen vind je op onze website.



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



www.jewelheart.nl



Jewel Heart

Tibetaans boeddhisme door Gelek Rinpoche

CURSUSPROGRAMMA VOORJAAR 2019



www.jewelheart.nl

De Werkelijkheid als spiegel van de Geest

Introductie in de psychologie van het boeddhisme

Start maandag 11 februari



Waarom ervaar ik sommige zaken als problematisch? Waarom is het zo druk in mijn hoofd? Waarom is sporten ontspannend? Vanuit de mindfulness trainingen weten we dat meditatie 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.

Het is dan ook de moeite waard de geest beter te leren kennen. Tijdens deze cursus stellen we ons daarom vragen als: Hoe neem ik eigenlijk waar? Hoe werkt meditatie daarin? Wat is het (diepste) bewustzijn en waarom is het belangrijk dat te verkennen?

In zes wekelijkse bijeenkomsten krijg je een introductie in de werking van de geest en ga je daar meditatief mee aan de slag.

Praktische informatie

Begeleiding: Jan Rijnierse

Data: maandag 11, 18, 25 febr.;
11, 18, 25 mrt. 2019

Tijd: 20.00-22.00 uur

Plaats: Jewel Heart, Hatertseveldweg 284,
Nijmegen

Bijdrage in de kosten: € 75, studenten/kleine beurs € 45

Opgeven z.s.m. via info@jewelheart.nl o.v.v. Introductie in de psychologie van het boeddhisme

Oude Wijsheid voor deze tijd

Introductiecursus in kernthema's van het Tibetaans boeddhisme

Start woensdag 10 april



Lijden, karma, reïncarnatie, ego, gehechtheid, compassie, wijsheid zijn begrippen uit het Tibetaans boeddhisme die vertellen over het leven en hoe daarin geluk te vinden. Het zijn echter niet de makkelijkste concepten en de vertaling naar Westerse talen is vaak beperkt. Daarom is het goed deze begrippen uitgebreider te bestuderen en erop te mediteren, zodat ze hun belang voor deze tijd openbaren.

In deze cursus van zes wekelijkse bijeenkomsten maak je kennis met genoemde begrippen. Je doet dit aan de hand van het boek 'Voor de dood niet bang'. De schrijver van dit boek en leraar van Jewel Heart, Gelek Rimpoche, is opgeleid in de oude Tibetaanse traditie. In dit boek vertelt hij over zijn ervaringen met leven en dood. Het is verrassend hoe eigentijds deze thema's blijken te zijn.

Praktische informatie

Begeleiding: Jan Rijnierse

Data: woensdag 10, 17, 24 april; 8, 15, 22 mei
2019

Tijd: 20.00-22.00 uur

Plaats: Jewel Heart, Hatertseveldweg 284,
Nijmegen

Bijdrage in de kosten: € 75, studenten/
kleine beurs € 45

Opgeven z.s.m. via info@jewelheart.nl o.v.v. Oude Wijsheid voor deze tijd

Meditatiecursus: De Vier Hartskwaliteiten

Leven vanuit een open hart

Start dinsdag 29 januari



Je bent bekend met de grondbeginselen van 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 moet je bijvoorbeeld met die stem die zegt 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 met jezelf en zorgzaam te zijn voor jezelf en anderen. Naast het ontwikkelen van vriendelijkheid zullen we ook de drie andere hartskwaliteiten: compassie, mede-vreugde en gelijkmoedigheid onderzoeken en ontwikkelen.

Praktische informatie

Begeleiding: Paula Boon en Hanneke van Bakelen

Tijd: 1x 14 dagen op dinsdagavond
van 20.00-22.00 uur

Data: 29 jan.; 12, 26 febr.; 12, 26 mrt.; 9, 23
april; 14, 28 mei, 11 juni 2019

Bijdrage in de kosten: € 125/ Studenten/
kleine beurs € 75

Opgeven doe je z.s.m. via info@jewelheart.nl o.v.v. De Vier Hartskwaliteiten

Basiscursus Leren mediteren

Van Doen naar Zijn

Start donderdag 14 februari



Wil je graag leren mediteren? Dan is deze basiscursus een goed begin.

In zes wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur leer je hoe je in je dagelijkse leven minder op de automatische piloot kunt doen en meer in het moment aanwezig kunt zijn.

Je maakt kennis met verschillende vormen van meditatie zoals: meditatie op de adem, op lichamelijke gewaarwordingen en op de zintuigen. Zit-meditaties worden afgewisseld met ondersteunende fysieke oefeningen, aandachtig bewegen, yoga en loopmeditatie. Er is uiteraard aandacht voor wat meditatie is en ruimte om ervaringen uit te wisselen en vragen te stellen.

Praktische informatie

Begeleiding: Marja de Lint

Tijd: zes donderdagavonden
van 20.00-21.30 uur

Data: 14, 21 en 28 februari en 14, 21 en 28
maart 2019

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

Opgeven: via info@jewelheart.nl o.v.v. Van Doen naar Zijn

