

De Kracht van Meditatie

Je lichaam en geest ontspannen

Start maandag 16 september 2019

KENNISMAKING



Ben je gevoelig voor stress? Voel je je regelmatig moe of onvoldaan? Dan is deze cursus, waarin je kennismakend met verschillende meditatietechnieken, iets voor jou. Je oefent met het steeds weer terugbrengen van je aandacht naar het hier en nu en daarin je lichaam en geest te ontspannen. Dit leidt op den duur tot minder stress, betere concentratie en een algeheel gevoel van welbevinden.

In zes wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur leer je hoe je in je dagelijkse leven minder op de automatische piloot kunt doen en met aandacht in het moment aanwezig kunt zijn. Meditaties op de adem, lichamelijke gewaarwordingen en zintuigen worden afgewisseld met ondersteunende, fysieke oefeningen en aandachtig bewegen. Er is uiteraard aandacht voor wat meditatie is en ruimte om ervaringen uit te wisselen en vragen te stellen.

Praktische informatie

Begeleiding: Fons Aranda

Data: 16, 23, 30 sept.; 14, 21, 28 okt. 2019

Tijd: maandag 20.00-21.30 uur

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

Opgeven: info@jewelheart.nl o.v.v. De Kracht van Meditatie

Odyssee naar Vrijheid

Basistraining in het Tibetaans boeddhisme

Start maandag 16 september 2019

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.

Praktische informatie

Begeleiding: Jan Rijnierse en Carel Weevers

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

Data: 16 sept. - 20 jan. 2020

Introductieavond: maandag 9 september 20.00-21.30 uur

Bijdrage in de kosten per half jaar: € 225;

stud./kleine beurs € 135, exclusief boek € 18.

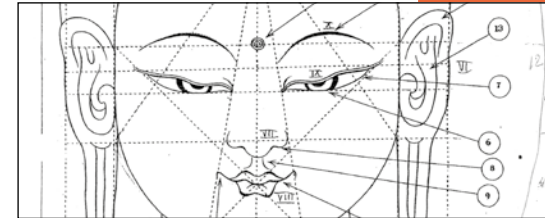
Opgeven voor het eerste half jaar: info@jewelheart.nl o.v.v. Odyssee

Leren een Boedha te tekenen

Doorlopende cursus Thangka tekenen

Start woensdag 25 september 2019

BASISCURSUS



De iconografie van het boeddhisme kent velerlei manifestaties en een algehele onderverdeling in elf categorieën. Iedere categorie heeft een eigen maatvoering. In deze cursus maak je eerst een raster van hulplijnen waar je de specifieke Boedha overheen zet.

Als beginner leer je eerst het hoofd van een Boedha te tekenen, daarna het lichaam en vervolgens een Boedha-figuur met kleding. 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, de kleding en kleur van de diverse onderdelen. Je hoeft geen geoefend tekenaar te zijn, want je krijgt veel uitleg en persoonlijke ondersteuning.

Marian van der Horst is een geautoriseerd Thangka-schilderes, die al tientallen jaren lesgeeft in binnen- en buitenland.

Praktische informatie

Begeleiding: Marian van der Horst

Data: 25 sept.; 9, 23 okt.; 6, 20 nov.; 4, 18 dec. 2019; 8, 22 jan.; 5 febr. 2020

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

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

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

Opgeven: info@jewelheart.nl o.v.v. Thangka tekenen. Oud-cursisten die willen doorgaan verzoeken we zich opnieuw 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 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 ons aanbod aan najaarscursussen. Ons overige aanbod aan open activiteiten, 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

NAJAAR 2019



Open meditatie avonden

Je geest tot rust brengen

Elke week vanaf vrijdag 6 september

OPEN ACTIVITEIT



Met meditatie en stilte kun je de werkweek afsluiten en fris aan je weekend beginnen. Zowel de beginnende als de meer gevorderde beoefenaar is van harte welkom.

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

Tijd: Iedere vrijdag van 20.00-21.00 uur.
Zaal open vanaf 19.30 uur.
Data: wekelijks vanaf 6 sept, uitzonderingen zie website
Aanmelden: niet nodig
Vrijwillige bijdrage in de kosten

Meditatiedagen

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.

Tijd: Zondag van 10.30 - 16.00 uur
Data: 8 sept. 2019; 5 jan.; 5 april; 5 juli 2020
Aanmelden: niet nodig
Vrijwillige bijdrage in de kosten

Shamatha of concentratie-meditatie

Elke week vanaf woensdag 4 september

OPEN ACTIVITEIT



Het doel van Shamatha 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. Shamatha is 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.

Begeleiding: Ine Albers
Tijd: wekelijks op woensdag van 20.00-22.00 uur
Data: vanaf 4 sept. Uitzonderingen zie website
Bijdrage in de kosten: Leden: maandelijks bijdrage; Niet-leden: € 7,50; Stud./kl. beurs € 5, per avond.



Spiegel van de Geest

Introductie in de psychologie van het boeddhisme

Start donderdag 31 oktober 2019

KENNISMAKING



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 vragen als: Hoe ontstaat mijn ervaring van de werkelijkheid? 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 meditatie mee aan de slag.

Praktische informatie
Begeleiding: Frances Nijssen
Data: 31 okt.; 7, 14, 21, 28 nov.; 12 dec. 2019
Tijd: donderdag 19.30-21.30 uur
Bijdrage in de kosten: € 75; stud./kleine beurs € 45
Opgeven: 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 dinsdag 5 november 2019

KENNISMAKING



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 onze 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: Karin Wilbrink
Data: 5, 12, 19, 26 nov. 3, 10 dec. 2019
Tijd: dinsdag 19.30-21.30 uur
Bijdrage in de kosten: € 75; stud./kleine beurs € 45
Opgeven: info@jewelheart.nl o.v.v. Oude Wijsheid voor deze Tijd



Meditatiecursus: De Vier Hartskwaliteiten

Leven vanuit een open hart

Start donderdag 12 september 2019

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 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, medevreugde en gelijkmoedigheid onderzoeken en ontwikkelen.

Praktische informatie
Begeleiding: Paula Boon en Hanneke van Bakelen
Data: 12, 19 sept.; 3, 10, 24 okt.; 7, 21, 28 nov.; 12, 19 dec. 2019
Tijd: donderdag 10.30-12.30 uur
Bijdrage in de kosten: € 125; stud./kleine beurs € 75
Opgeven: info@jewelheart.nl o.v.v. De Vier Hartskwaliteiten