


# Jewel Heart

Centrum Tibetaans boeddhisme



Programma  
2023 - 2024

Zondag 3 september Open dag 15.00 - 17.00 uur



‘Probeer gelukkig te  
zijn met wie je bent en  
wat je hebt, en geniet  
van je leven. Dan zul  
je gelukkig zijn.’

**Demo Rinpoche**

# Overzicht activiteiten

## OPEN DAG ZONDAG 3 SEPTEMBER 15.00 – 17.00 uur

Op zondagmiddag 3 september zetten we onze deuren wijd open voor buurtgenoten, belangstellenden en leden. Er is gelegenheid om het pand te bezichtigen en meer over ons programma te horen en aan den lijve te ervaren. Kijk op [www.jewelheart.nl](http://www.jewelheart.nl) voor het meest actuele programma.

### Over Jewel Heart

#### Lessen van leraren

#### Open activiteiten

- Vredesmeditatie - *senior studenten*
- Open Meditatie avonden - *senior studenten*
- Witte Tara Beoefening **TIP VOOR IEDEREEN** - *Gert-Jan Eldring*

#### Kennismaken

- Drie Hoofdzaken van het pad - *Frances Nijssen*

#### Kennismaken en basis

- Vier Edele Waarheden **TIP VOOR BEGINNERS** - *Eline Rinchen-Dorjee Weiman*

#### Verdiepen

- Delam - *Karin Wilbrink en Ron Twisk*
- How the mind works - *Ineke Vrolijk*
- Ganden Lha Gyema - *Hans op den Buijsch, Tilburg*
- Introductie in Vajrayana - *Ineke Vrolijk*

#### Meditatie

- Meditatiedagen - *senior studenten*
- Meditatieweekend - *senior studenten*
- Shamata meditatie - *Ine Albers*
- Kum Nye Tibetaanse yoga - *Hanneke van Bakelen*

# Over Jewel Heart

In dit boekje vind je een overzicht van onze activiteiten in cursusjaar 2023-2024 van Jewel Heart Nederland.

Jewel Heart is een internationale organisatie in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme en is erkend door Z.H. de Dalai Lama. Jewel Heart heeft centra in Nederland, Amerika en Maleisië. Haar grondlegger en inspirator is Kyabje Gelek Rinpoche, die ons een omvangrijke erfenis aan lessen, boeken en transcripten heeft nagelaten. De nieuwe leraren, Chungtsang Rinpoche en Demo Rinpoche bouwen daar ieder op hun eigen wijze op voort.

Het boeddhisme heeft zich altijd beziggehouden met het vinden van antwoorden op levensvragen. In ons centrum is dat niet anders. Wij bieden een ruime keuze aan cursussen en meditatie, waarmee we op heldere en vreugdevolle wijze antwoorden kunnen vinden op onze levensvragen. In Jewel Heart gebeurt dat vanuit het Mahayana boeddhisme.

Ons volledige en actuele aanbod van lessen door leraren, cursussen, verdiepingsgroepen en retraites vind je op: [www.jewelheart.nl](http://www.jewelheart.nl).



*Gelek Rinpoche*

Voor vragen kun je mailen naar: [info@jewelheart.nl](mailto:info@jewelheart.nl).

Jewel Heart is gevestigd aan de Hartseveldweg 284 in Nijmegen. Je bent daar van harte welkom!

**‘Het zijn onze daden die ons leven bepalen; niet iets of iemand anders.’**

*Gelek Rinpoche*

# Lessen van Leraren

## Bezoek Chungtsang Rinpoche oktober 2023

---

In oktober bezoekt Chungtsang Rinpoche opnieuw ons centrum. In overleg met hem hebben we een gevarieerd programma opgesteld, gebaseerd op de authentieke en springlevende traditie van het Mahayana boeddhisme. Het is een programma voor zowel belangstellenden, beginners en meer gevorderden op het spirituele pad.

Chungtsang Rinpoche werd in 1980 geboren in Kathmandu, Nepal, en op zijn vijfde herkend als de achtste reïncarnatie van Dagjab Chungtsang Rinpoche, een van de belangrijkste lama's van de Dagjab regio in Oost-Tibet. Hij studeerde in Zuid-India in het Drepung-klooster, hetzelfde klooster waar ook Gelek Rinpoche een belangrijk deel van zijn opleiding genoot. Ze behoorden beiden tot hetzelfde Loseling-college en daarbinnen tot hetzelfde 'huis': Nyare Khangtsen. In 2012 verwierf Rinpoche de titel van geshe, het equivalent van doctor in de boeddhistische filosofie. In 2014 begon Chungtsang Rinpoche zijn training aan het Gyuto College om zich verder te verdiepen in het Vajrayana-pad. Hij ontving belangrijke initiaties van o.a. Z.H. de Dalai Lama, Denma Locho Rinpoche en Tokden Rinpoche en



*Chungtsang Rinpoche*

wordt gezien als een belofte voor de toekomst van het Tibetaans boeddhisme en voor Jewel Heart.

### Programma

[Vrijdag 6 oktober Openbare lezing in Jewel Heart - Boeddhisme en vertrouwen in het leven](#)

---

De werkelijkheid met alles wat er is, kan ons soms te veel worden. Oorlog, een pandemie, klimaatverandering en onbeschrijflijk leed dringen binnen in ons persoonlijke leven, zonder dat we weten hoe hiermee om te gaan. Vanuit boeddhistisch perspectief zijn er handvatten die ons houvast geven en ons vertrouwen in het leven, in onszelf en anderen kunnen verstevigen.

[Weekend 7 en 8 oktober - Foundation of all Perfections](#)

---

'The Foundation of All Perfections' is een boeiende, eigentijdse presentatie

# Lessen van Leraren

van de stadia van het spirituele pad. Vanuit dit overzicht van de Tibetaanse filosofie, laat Rinpoche zien hoe we vanuit boeddhistische levenslessen kunnen groeien naar een leven met meer warmte en helderheid, voor onszelf en anderen.

## Weekend 14 en 15 oktober - Vajrayogini initiatie (Maha Annutara Yoga)

Deze initiatie is een mooie gelegenheid voor mensen, die na een gedegen kennismaking met het Tibetaans boeddhisme (studie van Lamrim en vol vertrouwen in het boeddhistische pad en de leraar), willen instappen in Vajrayana. Voor degenen die dit al be-

oefenen is het steeds opnieuw nemen van een initiatie een verdieping van je beoefening.

## Zondag 22 oktober - Zegening Avalokiteshvara (Tibetaans: Chenrezig)

Avalokiteshvara staat symbool voor het volledige mededogen van alle Boeddha's. Door dit meditatieve ritueel kun je hiermee in contact komen. De zegening is toegankelijk voor iedereen. Ook kinderen zijn van harte uitgenodigd.

Via onze website vind je te zijner tijd up to date informatie over tijden, financiële bijdrage, e.d.

## Demo Rinpoche - Over Wijsheid

**D**emo Rinpoche ging op vijfjarige leeftijd naar het Drepung Loseling-klooster in Mundgod en trad officieel toe tot het klooster in 1987, waar hij bijna dertig jaar ononderbroken onderricht genoot in meditatie, debat, memorisatie, filosofie en compositie onder de directe supervisie van de Dalai Lama.

Na het voltooien van zijn studie aan Drepung, ontving Rinpoche in 2011 de hoogste monastieke graad, die van Geshe Lharampa van de Gelugpa Universiteit in



*Demo Rinpoche*

# Lessen van Leraren

India. Hij vervolgde zijn studie aan het Gyume Tantrische College en was gastdocent onder auspiciën van de Dalai Lama aan het Sarah College voor Hogere Tibetaanse Studies in Dharamsala.

Op verzoek van Gelek Rinpoche kwam Demo Rinpoche naar de Verenigde Staten, waar hij in 2018 zijn Master's Degree in Interreligieus Engagement behaalde aan het Union Theologische Seminarie in de stad New York.

Demo Rinpoche geeft ook lessen voor Jewel Heart Nederland. Als het mogelijk is live in Nederland en anders online in Jewel Heart.

## Lessen

In aansluiting op de videolessen over Wijsheid van Gelek Rinpoche, waar het afgelopen voorjaar een begin mee is gemaakt, zal Demo Rinpoche ons in vier lessen bekend maken met de vier filosofie-

sche scholen binnen het Tibetaans boeddhisme. Hierdoor krijgen we inzicht in de meest fundamentele inzichten van Boeddha Shakyamuni.

Dat geeft ons handvatten om in vier stappen onze waarneming van de werkelijkheid te ontrafelen en wezenlijk te veranderen. Door de vier filosofische scholen te bestuderen en erover te mediteren, komen we tot een meer heldere en volledige verbinding met de wereld.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

**Datum:** zaterdag 24 januari 2024

**Plaats:** De lessen van Demo Rinpoche vinden plaats via Zoom. Je kunt de lessen bijwonen in Jewel Heart of thuis.

**Tijd:** 14.30-17.30 uur

**Eigen bijdrage:** Leden donatie; niet-leden € 20

## Voortzetting Wijsheidslessen Gelek Rinpoche

Als je wilt deelnemen aan de lessen over wijsheid van Gelek Rinpoche, dan ben je van harte welkom.

- Zaterdag en zondag 16-17 september van 10.00 – 17.00 u

- Zaterdag en zondag 25-26 november van 10.00 – 17.00 u  
Open voor iedereen. We bevelen aan alle lessen te volgen. Maar los kan ook. Houd onze website in de gaten voor up to date informatie.



‘Anderen respecteren,  
zal respect oproepen.  
Respect hebben  
voor elkaar zal  
onnodige problemen  
voorkomen.’

**Demo Rinpoche**



# Vredesmeditatie

Iedere zaterdag komen we bij elkaar om samen te mediteren voor vrede en gezondheid voor iedereen. Te midden van alle tumult om ons heen willen we het hoofd koel houden en ons hart warm. Dat vraagt om een open houding, die we in deze meditatie oefenen.

We brengen onze geest met behulp van meditatie in balans en kijken vol vreugde naar onze wereld. Als een moeder die stil geniet van de levensvreugde van haar kinderen en vol mededogen naar ze kijkt. Als Jewel-Heart sangha is het een fijn moment om onze beste wensen aan de wereld te geven. Iedereen is van harte uitgenodigd,

## PRAKTISCHE INFORMATIE

**Begeleiding:** Ron Twisk

**Plaats:** live in Jewel Heart en online

**Data:** wekelijks vanaf 2 sept. Behalve 16 sept.; 7, 14, 21 okt. en tijdens lessen van leraren.

**Tijd:** zaterdag 16-17 uur, inloop vanaf 15.45 uur

**Eigen bijdrage:** leden via contributie; niet-leden € 7 per keer

Online meedoen? Geef je uiterlijk vrijdag voor 14.00 uur op via [info@jewelheart.nl](mailto:info@jewelheart.nl).

Aan deze activiteit kun je per keer meedoen.

ook introducés zijn welkom. Na afloop is er gelegenheid om na te praten bij een kopje thee.





# Open meditatie avonden

## Je geest tot rust brengen

**D**e open meditatie op vrijdagavond heeft een licht en open karakter. Er is geen vaste groep of studieprogramma. Tijdens dit uur blijkt er meer te ontstaan dan alleen maar aan het einde van je drukke werkweek dieper uit te ademen om zo beter aan je weekeinde te kunnen beginnen.

Regelmatig horen we van de deelnemers dat er iets lijkt te ontstaan wat groter is. Een groep relatief onbekenden komt bij elkaar en er ontstaat een moment van verbinding en misschien zelfs wel van heling.

De meditaties bestaan vaak uit drie delen. We beginnen met het gewaarworden van je lichamelijke sensaties. In een korter deel twee doen we loopmeditatie of

lichaamswork en in deel drie is er een eenvoudige, geleide visualisatie-meditatie. Het geheel wordt afgesloten met een gesprek onder het genot van een kopje thee.

### PRAKTISCHE INFORMATIE

**Begeleiding:** senior studenten Jewel Heart

**Plaats:** live in Jewel Heart

**Data:** wekelijks vanaf 8 september 2023. Uitzonderingen zie website.

**Tijd:** elke vrijdag van 20.00-21.00 uur. Zaal open vanaf 19.30 uur.

**Aanmelden:** niet nodig

**Eigen bijdrage:** leden via contributie; niet-leden € 7,50 per avond of € 25 per maand in donatie box ter plekke of overmaken op NL95 INGB 0005 7122 89 t.n.v. Jewel Heart o.v.v. Open meditatie + datum.



# Beoefening Witte Tara

**T**ara wordt ook wel de Moeder van alle Boeddha's genoemd. Ze staat symbool voor vrouwelijke kracht en wijsheid, zoals die in de hele kosmos en in elk individu aanwezig is. Ze representeert compassie en Witte Tara wordt specifiek geassocieerd met zuiverende, helende, levensverlengende en beschermende kwaliteiten.

Tijdens de bijeenkomsten is er ruimte om deze kwaliteiten te onderzoeken en er contact mee maken. Dit doen we door middel van (geleide) meditaties, visualisatie, mantra recitatie en concentratie oefeningen.

De bijeenkomsten zijn geschikt en open voor iedereen die zich wil verdiepen in de beoefening van Witte Tara. Ervaring met meditatie en visualisatie oefeningen is gewenst. We dragen de bijeenkomsten op aan ons eigen welzijn, andere sangha-leden en iedereen die we in de beoefening willen meenemen.



## PRAKTISCHE INFORMATIE

**Begeleiding:** Naomi Schieman en Gertjan Eldering

**Plaats:** online

**Data:** wekelijks vanaf 7 sept. 2023 t/m 4 juli 2024. Behalve op 19 okt.; 28 dec. 2023; 4 jan.; 15 febr.; 2, 9 mei 2024

**Tijd:** donderdag 20.00-21.30 uur (inloggen vanaf 19.45 uur)

**Eigen bijdrage:** leden via contributie; niet-leden € 10 per keer.

**Opgeven:** tot 14.00 uur op de dag zelf, alleen via [info@jewelheart.nl](mailto:info@jewelheart.nl).

Aan deze activiteit kun je per keer meedoen.

# De Vier Edele Waarheden

## Boedha's inzichten als kompas in je dagelijks leven

**H**et leven kan vol obstakels zitten. Ben je bezig met het oplossen van het ene probleem, dient het andere zich alweer aan. Dit kan gebeuren in het groot, bij ingrijpende levensvraagstukken, maar ook op alledaags niveau kennen we het als het doorlopend blussen van brandjes. Houdt dat nooit op?

Om het leven zo recht in het gezicht aan te kijken, kan confronterend en zelfs deprimerend zijn. Precies hiermee begint Boedha Shakyamuni zijn eerste les: zicht krijgen op de problematische kant van ons leven. En daar bleef het niet bij. Hij leerde over de oorzaken van ons onbevredigende leven en hoe je je hiervan kunt bevrijden. Dat bevrijding mogelijk is en over het pad daar naartoe.

Wil je kennismaken met het boeddhisme, dan zijn de Vier Edele Waarheden een prachtige introductie om zicht te krijgen op de boeddhistische leer. Ook als je je al in het boeddhisme hebt verdiept, blijven de Vier Edele Waarheden van grote waarde om vorderingen te maken op het pad.

In deze cursus besteden we ook aandacht aan verschillende vormen van meditatie zoals: aandachtmeditatie en mindfulness, concentratie- en analytische meditatie en visualisatie. Studeren,

### PRAKTISCHE INFORMATIE

**Begeleiding:** Eline Rinchen Dorjee-Weiman

**Plaats:** Jewel Heart

**Data:** elke twee weken vanaf 12 sept. behalve schoolvakanties

**Tijd:** dinsdag 19.30-21.30 uur

**Eigen bijdrage:** leden via contributie; niet-leden € 237,50. Exclusief studiemateriaal. In overleg met penningmeester is reductie of betalen in termijnen mogelijk.

**Aanschaf boek:** The Four Noble Truths, Gelek Rimpoche € 17,99

Opgeven vóór 15 augustus  
via: [info@jewelheart.nl](mailto:info@jewelheart.nl) o.v.v. Vier Edele Waarheden

Eerste les gratis kennismaken.

analyseren en mediteren is de beproefde boeddhistische methode om ons spiritueel te ontwikkelen. We staan stil bij deze drie stappen, die we ook zullen beoefenen. Op deze wijze verbinden we de aangereikte kennis met ervaringen in ons eigen leven.





‘Een open geest zal  
ons moed geven  
om ons leven  
te veranderen.’

**Demo Rinpoche**

# De Drie Hoofdzaken van het Pad

## Jaarcursus over de niveaus van spirituele ontwikkeling

In deze cursus richten we ons op 'De Drie Hoofdzaken van het Pad', een tekst van Lama Je Tsongkha-pa (1357-1419), de grondlegger van de Gelugpa traditie binnen het Tibetaans boeddhisme. Wij volgen het commentaar daarop van Gelek Rimpoche, oprichter en inspirator van Jewel Heart.

In deze tekst wordt de essentie van het spirituele pad beschreven als drie stadia van beoefening. In het eerste stadium onderzoeken we hoe stress en lijden ontstaat, hoe we dat kunnen herkennen in ons eigen leven en hoe we door



meditatie een stabiele en positieve geest kunnen ontwikkelen. Het tweede stadium opent het voelen van compassie met onszelf en met anderen. We ontdekken wat onder compassie wordt verstaan en hoe we dit de grondslag van ons dagelijkse leven kunnen maken. Het derde stadium gaat over het ontwikkelen van wijsheid. Hoe komt onze ervaring van de werkelijkheid tot stand? Wat betekent ego-loosheid? Wat is de plaats van wijsheid op het spirituele pad en hoe kunnen we diepere lagen van het bestaan ervaren?

### PRAKTISCHE INFORMATIE

Begeleiding: Frances Nijssen

Plaats: Jewel Heart

Data: tweewekelijks vanaf  
28 september 2023

Tijd: donderdag 19.30-21.00 uur

Eigen bijdrage: leden via contributie;  
niet-leden € 178, excl. boek.  
Exclusief studiemateriaal. In overleg  
met penningmeester is reductie of  
betalen in termijnen mogelijk.

Aanschaf boek: The Three  
Principles, Extensive Commentary  
€ 20 verkrijgbaar via Jewel Heart

Opgeven vóór 1 september via:  
info@jewelheart.nl. o.v.v. 'De Drie  
Hoofdzaken'

Eerste les is een gratis, open les.

# Delam, het soepele pad

**D**elam is de meditatieve vorm van de Lamrim. Het zachte, soepele en gemakkelijke pad. Het is gebaseerd op een klassieke tekst, geschreven door de derde Panchen Lama.

Het beoefenen van Delam geeft een multidimensionale beleving die ons kan helpen om onze door angst en verwarring gecreëerde begrenzings op een rustige wijze te doorbreken. Haast ongemerkt zullen deze belemmerende emoties hun kracht verliezen en meer behulpzame gedachten en acties opkomen.

## PRAKTISCHE GEGEVENS

**Begeleiding:** Karin Wilbrink en Ron Twisk

**Plaats:** Jewel Heart en online

**Data:** tweewekelijks vanaf 12 september 2023

**Tijd:** dinsdag 19.30-21.30 uur

**Eigen bijdrage:** leden via contributie; niet-leden € 237,50. Exclusief studiemateriaal. In overleg met penningmeester is reductie of betalen in termijnen mogelijk.

**Benodigde ervaring:** basiskennis van de Drie Hoofdzaken van het Pad, Odyssee en/of Lamrim

Opgeven vóór 15 augustus via [info@jewelheart.nl](mailto:info@jewelheart.nl) o.v.v. Delam  
Eerste les is gratis kennismaken

Door middel van meditaties maken we maximaal gebruik van de helderheid, compassie en kracht van de verlichte wezens en van onze eigen leraren. Daarmee krijgen we toegang tot direct weten en stabiliteit van onze geest. We onderzoeken en ervaren hoe we deze kwaliteiten kunnen gebruiken in ons dagelijkse leven.





# How the Mind Works

**A**an de hand van het transcript 'How the Mind Works' bestuderen we de mentale factoren van de geest en hun functies. We ontdekken hoe we in verschillende situaties een heldere en stabiele geest kunnen houden en tot meer inzicht/ervaring komen.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

**Begeleiding:** Ineke Vrolijk

**Plaats:** online

**Data:** wekelijks vanaf 5 september (uitgezonderd schoolvakanties)

**Tijd:** dinsdag van 19.30-21.30 uur

**Eigen bijdrage:** leden via contributie; niet-leden: € 250. Exclusief studiemateriaal. In overleg met penningmeester is reductie of betalen in termijnen mogelijk.

**Transcript:** 'How the Mind Works by Gelek Rimpoche' € 36 (verkrijgbaar bij Jewel Heart)


**Inschrijven:** vóór 15 augustus alleen per mail naar [info@jewelheart.nl](mailto:info@jewelheart.nl) o.v.v. 'How the Mind Works'.

Je kunt aan deze verdiepingsgroep deelnemen als je de Drie Hoofdzaken, de Odyssee naar Vrijheid en/of de Lamrim hebt gevolgd. Nieuwe leden kunnen in overleg met Ineke instromen.



**‘Je bent  
zoveel meer,  
dan je denkt.’**

**gelek Rimpoche**



‘Zonder gehechtheid,  
geen woede. Hoe  
minder gehechtheid,  
hoe minder woede.’

**Demo Rinpoche**

# Ganden Lha Gyema (Tilburg)

**D**eze verdiepingsgroep is gericht op het bestuderen en beoefenen van de Ganden Lha Gyema en is geschikt voor mensen die de Lamrim hebben bestudeerd. De Ganden Lha Gyema is een Guru Yoga. In het beoefenen daarvan wordt onder andere gewerkt met visualisatie, meditatie en mantra recitatie.



## PRAKTISCHE GEGEVENS

**Begeleiding:** Hans Op den Buijsch

**Plaats:** Zouavenlaan 8, 5037MV Tilburg

**Data:** 13, 27 sept.; 11, 25 okt.; 8, 22 nov.; 6, 20 dec. 2023; 10, 24 jan.; 7, 21 febr.; 6, 20 mrt.; 3, 17 apr.; 15, 29 mei, 12, 26 juni 2024

**Tijd:** woensdag 19.45-21.30 uur

**Eigen bijdrage:** leden via contributie; niet-leden € 218. Exclusief studiemateriaal. In overleg met penningmeester is reductie of betalen in termijnen mogelijk.

**Inschrijven:** vóór 15 augustus via [info@jewelheart.nl](mailto:info@jewelheart.nl) o.v.v. Ganden Lha Gyema Tilburg

Deze studiegroep is voor mensen die de Lamrim hebben bestudeerd.

Voor informatie kun je contact opnemen met Hans Op den Buijsch.

‘Tevreden zijn met wat je hebt, is het grootste cadeau dat je kunt krijgen.’

Gelek Rimpoche

# Introductie Vajrayana

**D**eze maandelijkse groep is bedoeld voor diegenen die overwegen in Vajrayana in te stappen (door middel van een initiatie) of al met Vajrayana begonnen zijn, maar ook voor hen die gewoon nieuwsgierig zijn naar wat het Vajrayana-pad nu eigenlijk inhoudt.

Elke 4e donderdag van de maand verdiepen wij ons aan de hand van Lama Yeshe's boek 'Introductie in Tantra' in het Vajrayana-pad en de vragen die daarbij opkomen. Zoals bijv.: Wat is Vajrayana? Is dit pad voor mij geschikt? Wat is een initiatie? Welke verplichtingen neem



## PRAKTISCHE INFORMATIE

**Begeleiding:** Ineke Vrolijk

**Plaats:** online

**Data:** 28 sept.; 26 okt.; 23 nov.;  
28 dec. 2023; 25 jan.; 22 febr.;  
28 mrt.; 25 april; 23 mei; 27 juni 2024

**Tijd:** elke 4e donderdag 19.30-  
21.30 uur

**Eigen bijdrage:** leden via contributie;  
niet-leden € 125. Excl. boeken  
€ 19,95 en € 16 verkrijgbaar via Jewel  
Heart.

**Opgeven:** via [info@jewelheart.nl](mailto:info@jewelheart.nl)  
vóór 15 augustus o.v.v. Introductie  
Vajrayana.

De Introductie Vajrayana is een  
doorlopende groep.

Een nieuwe groep begint weer in  
januari 2024.

ik daarmee op mij? Moet ik aan bepaalde voorwaarden voldoen? Hoe te werken met de symboliek in het Vajrayana? Hoe werkt het visualiseren en hoe kan ik dit begrijpen?

Om ook iets van het beoefenen van Vajrayana te ervaren, zullen we iedere bijeenkomst beginnen met een Witte Tara beoefening en aandacht besteden aan het Tara-transcript van Gelek Rimpoche: 'Practice of the Triumphant Ma'.

# Meditatiedagen

## Compassie voor lichaam, hart en geest

**V**ier keer per jaar is er op zondag een meditatiedag. We richten de aandacht vooral op het lichaam en de adem. We doen dit door bodyscan, oefeningen in mindful bewegen, zit- en loopmeditatie. We lunchen in stilte. Iedereen is van harte welkom. Je kunt deze dagen ook online volgen.

### PRAKTISCHE GEGEVENS

Begeleiding: senior studenten Jewel Heart

Plaats: Jewel Heart en online

Data: zondag 24 sept. 2023,  
21 jan.; 19 mei 2024

Tijd: 10.30-16.00 uur


Aanmelden: alléén via  
info@jewelheart.nl t/m vrijdag  
16.00 uur o.v.v. datum meditatiedag  
en aangeven online of live.

Eigen bijdrage: leden via contributie;  
niet-leden € 30. Exclusief  
studiemateriaal. In overleg met  
penningmeester is reductie of  
betalen in termijnen mogelijk.



‘Probeer niet  
anderen te  
veranderen.  
Verander jezelf.’

Gelek Rimpoche



‘Aan het lichaam kun je  
niet zoveel veranderen,  
maar aan je geest kun  
je heel veel veranderen.  
Je kunt je geest trainen.’

**Demo Rinpoche**

# Meditatieweekend: Compassie voor lichaam, hart en geest

**D**eze roerige tijd, waarin er in de wereld om ons heen zoveel gebeurt, vraagt van ieder van ons om wat vaker stil te staan en de aandacht naar binnen te richten. Wanneer ons hart zich opent voor wijsheid en compassie kunnen we gelijkmoediger in het leven staan. In dit weekend oefenen we ons in het ontwikkelen van compassie voor al wat is, met een open, zachte houding.

De eerste dag richten we ons op het ontwikkelen van een lichaamd gewaarszijn door middel van verschillende meditaties op lichaam, adem en zintuigen. Dit breiden we geleidelijk aan uit met gewaarszijn van zintuiglijke ervaringen, gevoelens en gedachten.



Dit gewaarszijn vraagt om een zachtmoedige houding, een toelaten en verwelkomen van alles wat zich aan ons toont. En daarin proberen we te ontspannen.

De tweede dag gaan we van daaruit de compassie, de zachtheid en de vreugde in onszelf aanraken. Liefdevol aanwezig zijn bij wat is!

## PRAKTISCHE INFORMATIE

Begeleiding: senior studenten Jewel Heart

Plaats: Jewel Heart

Data: 18 en 19 november 2023

Tijd: 9.30 - 16.45 uur

Eigen bijdrage: leden via contributie; niet-leden € 55. Voor koffie/thee wordt gezorgd. Neem wel je eigen lunch mee! In overleg met penningmeester is reductie mogelijk.

Info en aanmelden tot 17 november alleen per mail naar: [info@jewelheart.nl](mailto:info@jewelheart.nl) o.v.v. Meditatieweekend nov23.

‘Ware  
compassie  
begint bij  
jezelf!’

Gelek Rimpoche

# Shamatha meditatie

**D**e motivatie om ons spiritueel te ontwikkelen begint vaak met de wens om zelf gelukkig te willen zijn. We kunnen deze motivatie echter uitbreiden met de intentie om ook het welzijn van alle levende wezens te willen vergroten. Dit past binnen de traditie van het Mahayana boeddhisme, dat in Jewel Heart wordt onderwezen.

In deze jaarcursus trainen we vanuit deze motivatie onze geest en verfijnen we onze aandacht en kalmte. We beoefenen afwisselend Shamatha (kalmte) meditatie, aangevuld met Vipassana (inzicht) meditatie op basis van analytische meditatie én Mahamudra meditatie (de natuurlijke staat van de geest). Binnen een steeds terugkerende cyclus van deze drie vormen, ontwikkelen we innerlijk meer balans en harmonie, zodat dit ook ten goede mag komen aan anderen.

De bijeenkomsten vinden plaats binnen een Tibetaans boeddhistische context, maar zijn open voor iedereen, ongeacht je spirituele of religieuze achtergrond. De groep



kent vaste deelnemers, maar is ook geschikt om af en toe een avond mee te doen. Hoewel het een jaarcursus betreft, is het mogelijk om in te stromen wanneer je maar wilt. Ervaring met meditatie is sterk aanbevolen.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

**Begeleiding:** Ine Albers

**Plaats:** Jewel Heart en online

**Data:** vanaf 6 sept. wekelijks behalve 18 okt.; 27 dec 2023; 3 jan.; 14 febr.; 1, 8 mei 2024

**Tijd:** woensdag 19.45-21.45 uur

**Eigen bijdrage:** leden via contributie; niet-leden € 12,50/avond; 45/maand; € 440/jaar. Exclusief studiemateriaal. In overleg met penningmeester is reductie of betalen in termijnen mogelijk.

**Aanmelden online:** tot woensdag 14.00 uur via [info@jewelheart.nl](mailto:info@jewelheart.nl). Je ontvangt dan een link. Inloggen vanaf 19.30 uur.

Eerste les is een gratis open les.



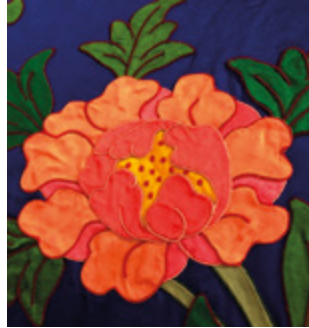
# Kum Nye Yoga

## Tibetaanse meditatieve bewegingsoefeningen

**V**erlang je naar diepe ontspanning? Zoek je een manier om minder in je hoofd te leven en je hart te openen? Wil je je gezond en fit voelen? Doe dan mee aan deze jaar cursus Kum Nye, waarin je kennis maakt met oefeningen uit het boek *Kum Nye Tibetaanse Yoga*. Deze bestaan uit langzame, meditatieve houdingen en bewegingen, ademhalingstechnieken en vormen van zelfmassage. Door het gewaarzijn van je lichaam wordt je geest op een natuurlijke wijze kalm. Bevroren energie komt weer tot leven. Kortom: je voelt je energiever.

Per les doe je drie tot vier Kum Nye oefeningen, waarbij je al voelend zittend, staand en/of liggend beweegt. Na iedere oefening zit je een periode stil om na te voelen. Zo kan het effect van de oefening zich uitbreiden en ontspannen lichaam en geest. Vastgezette energie kan weer gaan stromen. De oefeningen vereisen geen speciale fysieke vaardigheden en zijn geschikt voor gevorderden en beginners. In de lessen leer je ook de meditatieve zithouding. Je kunt zitten op een kussentje, bankje of stoel. Draag voor Kum Nye bij voorkeur loszittende kleding.

Ook dit cursusjaar kun je kiezen of je live of online wilt meedoen. Bei-



de cursussen vinden plaats op een ander tijdstip. Geef dus duidelijk je keuze aan.

### PRAKTISCHE INFORMATIE

**Begeleiding:** Hanneke van Bakelen

**Plaats:** live in Jewel Heart en online

**Data live:** wekelijks vanaf 5 sept. t/m 28 mei. Behalve 24 okt.; 5, 26 dec. 2023; 2 jan.; 20 febr.; 30 apr.; 7 mei 2024

**Data online:** wekelijks vanaf 5 sept. t/m 28 mei. Behalve 24 okt.; 5, 26 dec. 2023; 2 jan.; 20 febr.; 23, 30 april 2024

**Tijd:** dinsdag live 10.30-12.00 uur en online 19.30-21.00 uur

**Eigen bijdrage:** leden en niet-leden € 320. In overleg met de penningmeester is reductie of betalen in termijnen mogelijk.

Opgeven vóór 29 augustus: uitsluitend via [info@jewelheart.nl](mailto:info@jewelheart.nl) o.v.v. Kum Nye + aangeven live of online

Eerste les is proefles.

# Vrijwilligerswerk en lidmaatschap

## Vrijwilligerswerk

Jewel Heart is een organisatie die drijft op de inzet van vrijwilligers. Alle taken en werkzaamheden zijn geclusterd in een aantal werkgebieden. Elk cluster heeft een coördinator.

Als organisatie zijn we voortdurend op zoek naar helpende handen. De werkzaamheden variëren van incidentele, concrete taken tot structurele werkzaamheden. Als je meer informatie wilt of je wilt aanmelden, kun je dat doen via het secretariaat.


Door de belangeloze inzet en vrijwilligheid van alle vrijwilligers kunnen we de kosten voor onze cursussen en activiteiten laag houden.

## Lidmaatschap

Als de kennismaking met Jewel Heart je bevalt, nodigen we je van harte uit om lid te worden. Daarmee ondersteun je ons werk. Voor onze inkomsten zijn we afhankelijk van inkomsten uit activiteiten, giften en de contributie van leden. Het lidmaatschap bedraagt € 30 per maand en voor een kleine beurs € 20 per maand.

Jewel Heart heeft een ANBI status. Voor vragen kun je altijd contact opnemen met het secretariaat.





‘Alle geluk in deze  
wereld komt voort uit  
de houding van anderen  
te willen helpen. Alle  
lijden komt voort uit  
het op onszelf gericht  
zijn van onze geest.’

Shantideva



Gratis onze maandelijkse  
sanghamail ontvangen?  
Mail naar [info@jewelheart.nl](mailto:info@jewelheart.nl).

Jewel Heart  
Hatertseveldweg 284  
6532 XX Nijmegen  
[info@jewelheart.nl](mailto:info@jewelheart.nl)  
[penningmeester@jewelheart.nl](mailto:penningmeester@jewelheart.nl)  
[www.jewelheart.nl](http://www.jewelheart.nl)