


Jewel Heart

Tibetaans boeddhisme



**Programma
2024 - 2025**



‘Diep van binnen
heeft ieder van ons
een goede en
prachtige natuur,
die het in zich
heeft om zo wijs en
liefdevol te worden als
een Boeddha.’

Inhoud

ALGEMEEN

Over Jewel Heart	4
Over Gelek Rimpoche (1939-2017)	
Open dag Jewel Heart	
Lessen van Leraren	6
Lessen oktober 2024	

OPEN ACTIVITEITEN

Vredesmeditatie	9
Open meditatie avonden	10
Beoefening van Witte Tara	11

KENNISMAKEN EN BASIS

Gateway to the spiritual path NIEUW	13
'Transforming Negativity Into A Positive Way Of Living' NIEUW	14
Odyssee naar Vrijheid in 64 stappen NIEUW	15

BASIS EN VERDIEPEN

Delam, het soepele pad	16
------------------------	----

VERDIEPEN

The Four Mindfulnesses NIEUW	17
Lojong: een dieper zelf met zorg voor elkaar en de wereld NIEUW	18
How The Mind Works	19
Introductie in het Vajrayana en de Ganden Lha Gyema NIEUW	21

MEDITATIE

Gom A Course In Meditation	22
Open activiteiten	23
Shamatha meditatie	24
Kum Nye Yoga	25

ALGEMEEN

Vrijwilligerswerk en lidmaatschap	26
Vrijwilligerswerk	
Lidmaatschap	
Doneren	

Over Jewel Heart

In dit boekje is een overzicht opgenomen van de open activiteiten en de cursussen die in 2024-2025 gaan starten bij Jewel Heart.

Jewel Heart is een boeddhistisch centrum in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme en erkend door Z.H. de Dalai Lama. De leraar en grondlegger van Jewel Heart is Kyabje Gelek Rinpoche.

Het doel van Jewel Heart is om de essentie van het Tibetaanse Boeddhisme beschikbaar te maken op een authentieke en toegankelijke manier. Jewel Heart biedt begeleiding en praktische methoden voor iedereen die geïnteresseerd is in spirituele ontwikkeling en die zich wil bezighouden met boeddhistische beoefening.

Het boeddhisme heeft zich altijd bezighouden met het vinden

van antwoorden op levensvragen. In ons centrum is dat niet anders. Ook in diverse steden zijn er studie- en meditatiegroepen waar de lessen en commentaren van Gelek Rinpoche worden vertaald naar het alledaagse leven. Dit scholingsprogramma loopt van korte cursussen voor beginners tot een doorlopend verdiepingsprogramma voor gevorderde studenten. Daarnaast is er een programma van leraren die worden uitgenodigd om in het centrum te komen lesgeven. Het volledige en actuele aanbod van open activiteiten, lessen door leraren, (kennismakings) cursussen, verdiepingsgroepen en retraites staan op onze website.

Over Gelek Rinpoche (1939-2017)

Gelek Rinpoche, achterneef van de dertiende Dalai Lama, werd in 1939 geboren binnen een religieus en politiek vooraanstaande familie in de hoofdstad van Tibet, Lhasa. Hij werd op zijn vierde door de grote Pabongka Rinpoche herkend als de reïncarnatie van de abt van het Tantrische-Gyuto-klooster. Hij ontving zijn opleiding tot Geshe Lharampa in het grootste klooster van het land, Drepung, waar hij een eigenzinnige en begaafde student was. Hij behaalde zijn opleiding in de helft van de tijd die

OPEN DAG JEWEL HEART

Op zondag 25 augustus is er een open dag van 15.00 - 17.00 uur. De deuren staan dan open voor belangstellenden en leden. Er is gelegenheid om het pand te bezichtigen en meer over ons programma en nieuwe cursussen te horen en te ervaren. Houd onze Socials en de website in de gaten voor het actuele programma.

Over Jewel Heart

daar normaliter voor staat. In 1959 behoorde Gelek Rimpoche tot de duizenden monniken en leken die Tibet ontvluchtten. In India werd hij uitgekozen om in een kleine groep monniken specifieke onderwerpen te bestuderen bij een aantal grote meesters, onder wie de persoonlijke leraren van de Dalai Lama. Hij werkte voor All India Radio, maakte deel uit van de Tibetaanse regering in ballingschap en hield zich bezig met het redigeren en publiceren van boeddhistische teksten die in Tibet waren vernietigd door de Chinese communisten.

Op vijftienvingjarige leeftijd zei hij het kloosterleven vaarwel om als leek te gaan leven en werken. Over die tijd zegt hij: 'De Dharma heb ik nooit willen opgeven. Ik wilde alleen een andere manier van leven. Op een troon zitten en lesgeven is een manier; met de mensen meegaan en meedoen is een andere manier om hen te helpen bij hun spirituele ontwikkeling.'

Halverwege de jaren zeventig werd hij aangemoedigd door zijn leraren om te gaan lesgeven. Dat deed hij eerst in India. Later verhuisde hij naar Amerika, werd o.a. onderzoeker adviseur en lector bij verschillende Amerikaanse universiteiten



Gelek Rimpoche

en verdiepte zich in de westerse samenleving. In 1985 stichtte hij Jewel Heart, een internationale organisatie, die zich inzet voor het behoud van het Tibetaans boeddhisme en om de beoefening van deze rijke traditie binnen de context van het hedendaagse leven voor iedereen toegankelijk te maken.

Gelek Rimpoche heeft jarenlang in de Verenigde Staten gewoond in Ann Arbor, Michigan. Van daaruit reisde hij de wereld rond om les te geven, en kwam meestal tweemaal per jaar naar Jewel Heart Nederland. Hij heeft een omvangrijke erfenis aan lessen en transcripten nagelaten. Het werk van Rimpoche wordt voortgezet door twee jonge leraren Chungtsang Rinpoche en Demo Rinpoche.

Lessen van Leraren

Chungtsang Rinpoche

Chungtsang Rinpoche werd in 1980 geboren in Kathmandu, Nepal en op zijn vijfde herkend als de achtste reïncarnatie van Dagyab Chungtsang Rinpoche, een van de belangrijkste lama's van de Dagyab 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 wordt gezien als een belofte voor de toekomst van het Tibetaans boeddhisme en voor Jewel Heart.



Chungtsang Rinpoche

boeddhisme. Het is een programma voor zowel belangstellenden, beginners en meer gevorderden op het spirituele pad.

Voor informatie over het inhoudelijke programma en de data, verwijzen we naar de website. We verwachten medio juli daar een update van te kunnen geven.

Lessen oktober 2024

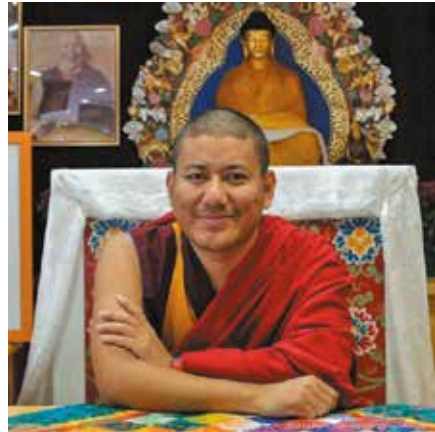
In oktober bezoekt Chungtsang Rinpoche opnieuw ons centrum. In overleg met hem wordt een gevarieerd programma samengesteld, gebaseerd op de authentieke en levende traditie van het Mahayana

Lessen van Leraren

Demo Rinpoche

Demo 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 onderrichtet 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 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.



Demo Rinpoche

Vredesmeditatie

Op zaterdagmiddag komen we bij elkaar om samen te mediteren voor vrede en gemoedsrust voor iedereen. Te midden van alle tumult om ons heen willen we ons vertrouwen in het leven niet laten ondersneeuwen, maar onze blik op de wereld warm, krachtig en realistisch houden. Dat vraagt om een open en gegronde houding, die we in deze meditatie oefenen.

Met behulp van meditatie brengen we onszelf in balans, waardoor onze geest en onze blik op de wereld meer positief wordt en we een gezonde afstand behouden tot alle onrust en onzekerheid in ons leven. We willen immers ook kunnen blijven genieten en het leven waarderen en onze hoop bewaren.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Begeleiding: Ron Twisk

Plaats: live in Jewel Heart en online

Data: elke zaterdag van 16.00 tot 17.00 uur. Inloop vanaf 15.45 uur.

Let op: Kijk per keer in de agenda op de website of de meditatie die dag doorgaat.

Live meedoen: aanmelden niet nodig. Online meedoen? Geef je uiterlijk vrijdag voor 14.00 uur op via info@jewelheart.nl.

Vrijwillige bijdrage in donatie box ter plekke of per bank.

Aan deze activiteit kun je per keer meedoen.

Iedereen is van harte uitgenodigd, 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

De 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 lichaam. In een korter deel twee doen we een loopmeditatie of lichaamswerk en



in deel drie is er een eenvoudige, begeleide 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: vanaf 6 september wekelijks,
uitgezonderd schoolvakanties.

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

Aanmelden: niet nodig

Vrijwillige bijdrage: in donatie box
ter plekke of per bank.

*Aan deze activiteit kun je per keer
meedoen.*

Beoefening van Witte Tara

Tara wordt 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) meditatie, visualisatie, mantra recitatie en concentratie-oefeningen.

De bijeenkomsten zijn geschikt en open voor iedereen die zich wil verdiepen in het beoefenen van Witte Tara. Ervaring met meditatie en visualisatie is gewenst. We dragen de bijeenkomsten op aan ons eigen welzijn en voor iedereen die we in de beoefening meenemen.



PRAKTISCHE INFORMATIE

Begeleiding: Gertjan Eldering en Naomi Schieman

Plaats: online

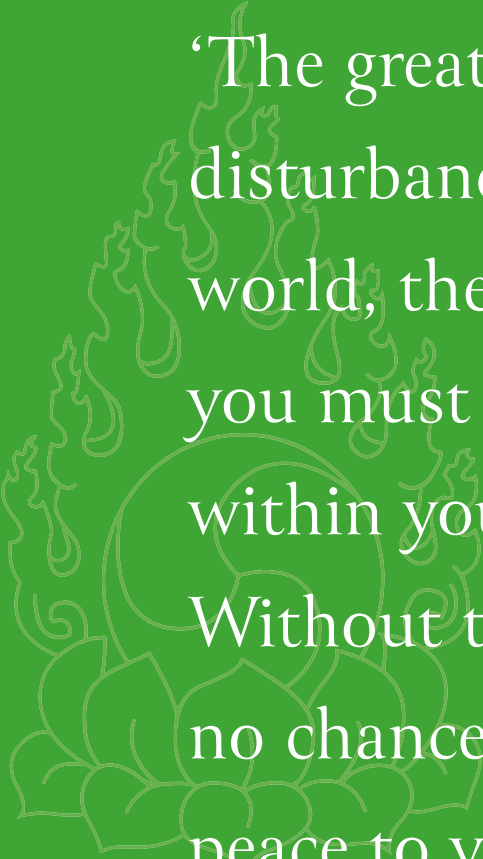
Data: wekelijks vanaf 5 september 2024

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

Opgeven: tot 14.00 uur op de dag zelf, alleen via info@jewelheart.nl.

Vrijwillige bijdrage in donatie box ter plekke of per bank.

Aan deze activiteit kun je per keer meedoen.



‘The greater the
disturbance in the
world, the more peace
you must generate
within yourself.

Without that, there is
no chance to bring
peace to your family
or to the world.’

Gateway to the spiritual path **NIEUW**

We leven in een tijd waarin we veel aandacht hebben voor onze fysieke ontwikkeling. Tegelijkertijd is er sprake van heel veel mentale problemen. Hoe kan dat? Is er al dan niet een verband tussen de lichamelijke en de geestelijke ontwikkeling?

Al in een heel ver verleden waren er, voornamelijk in India, scholen voor 'wetenschap van geest en verschijnselen'. Daar bestudeerde men de menselijke geest: men verzamelde gegevens over allerlei verschijnselen, bestudeerde die, ontdekte patronen en tenslotte werd er een gedegen proces van toetsing gedaan. Al die kennis en ervaring leidden tot de conclusie dat de menselijke geest een heel ingewikkeld geheel was, dat ontwikkeld kon worden. Zo ontstond er een schatkist vol met talloze tips en trucs waarmee de menselijke geest tot rust kan worden gebracht, in toom kan worden gehouden en zelfs kan worden verruimd.

Een groot kenner en ervaringsdeskundige op dit gebied was Gelek Rimpoche. Hij heeft zijn kennis en ervaring op dit gebied uitvoerig gedeeld, met een groot aantal mensen die daar belangstelling voor hadden. Op basis van zijn onder-

PRAKTISCHE INFORMATIE

Begeleiding: Peter van Wanrooij

Plaats: Jewel Heart

Data: vanaf 6 september met uitzondering schoolvakanties

Tijd: tweewekelijks op vrijdag 13.30-15.30 uur

Eigen bijdrage: leden via contributie; niet-leden € 260 excl. studiemateriaal. In overleg met de penningmeester is reductie of betalen in termijnen mogelijk.

Transcript: Gateway to the spiritual path, verkrijgbaar via Jewel Heart

Opgeven vóór 1 september via: info@jewelheart.nl. o.v.v. 'Gateway To The Spiritual Path'.

richt komen in de cursus 'Gateway To The Spiritual Path' een aantal essentiële uitgangspunten aan de orde, die heel behulpzaam zijn om tot een verantwoorde keuze te komen voor een betrouwbaar pad voor verdere geestelijke ontwikkeling.

Naast de kennisaspecten over het boeddhistische pad komen ook praktische zaken aan de orde die je kunnen helpen om je geest beter in beeld te krijgen, waar je in het dagelijks leven baat bij kunt hebben.

'Transforming Negativity Into A Positive Way Of Living' **NIEUW**

We willen graag gelukkig zijn, maar ervaren ook dat ons dat niet altijd lukt. Welke rol spelen onze emoties daarbij? Wat is geluk eigenlijk? En hoe kunnen we onze negatieve emoties transformeren tot bronnen van positiviteit en geluk?

In de boeddhistische filosofie is er een wat andere visie op emoties en negativiteit dan in het Westen. Zij worden gezien als 'verduisteringen' van onze mind; als inperkingen van ons vermogen tot liefhebben en een helder bewustzijn. De vraag is: wat moeten we daarmee? In ieder geval niet negeren, ontkennen of verdringen. Dan gaan ze ondergronds. Het gaat er eerder om onze emoties te onderkennen en te onderzoeken om ze vervolgens te kunnen transformeren. Ten diepste zijn ze terug te voeren op een besef van een 'ik' dat ons perspectief op de wereld bepaalt. Als we het defensieve 'ik' kunnen oplossen, komt de natuurlijke aard van ons mens-zijn vrij en zijn we mededogend, moedig en wijs.

In deze nieuwe groep gaan we dit proces van transformatie op verschillende niveaus ervaren aan de hand van het transcript 'Transforming Negativity Into A Positive Way Of Living.'



PRAKTISCHE INFORMATIE

Begeleiding: Frances Nijssen en Fons Aranda

Plaats: Jewel Heart

Data: tweewekelijks vanaf 12 september 2024

Tijd: donderdag 19.30 - 21.00 uur

Eigen bijdrage: leden via contributie; niet-leden € 195. Exclusief studiemateriaal. In overleg met de penningmeester is reductie of betalen in termijnen mogelijk.

Aanschaf transcript: via Jewel Heart

Opgeven uiterlijk 1 september via: info@jewelheart.nl. o.v.v. 'Transforming Negativities'

Start bij voldoende aanmelding. Aanmelden via info@jewelheart.nl en je wordt op de hoogte gehouden.

Odyssee naar Vrijheid in 64 stappen **NIEUW**

Dit najaar gaat er weer een nieuwe studie- en meditatiegroep van start met de 'Odyssee naar vrijheid'. Het volgen van deze training legt een goede basis voor het gaan van het spirituele pad in het Tibetaans boeddhisme. Het gelijknamige transcript van Gelek Rimpoche is hierbij onze leidraad.

Hij legt daarin op een duidelijke en gestructureerde manier uit hoe ons handelen wordt bepaald door de patronen van onze geest. Gelek Rimpoche 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.

Daarnaast geven de 64 stappen van de 'Odyssee naar Vrijheid' een structuur voor (dagelijkse) beoefening. De cursus en het transcript

PRAKTISCHE INFORMATIE

Begeleiding: Roland Driebergen en Onno de Haas

Data: vanaf 12 september, uitgezonderd schoolvakanties en feestdagen

Tijd: wekelijks op donderdag 19.30-21.30 uur

Eigen bijdrage: via ledenbijdrage; niet-leden € 455. In overleg met de penningmeester is reductie of betalen in termijnen mogelijk. Het transcript Odyssee to Freedom is via Jewel Heart verkrijgbaar.

Opgeven uiterlijk 1 sept.:
info@jewelheart.nl o.v.v. Odyssee.

zijn als een Odyssee: een uitdagende en transformerende tocht met omzwervingen en leerzame ervaringen. Het is een zoektocht naar onze ware aard van vreugde en liefdevol aanwezig zijn.



Delam, het soepele pad

Delam 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 kunnen meer behulpzame gedachten en acties opkomen.

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.



PRAKTISCHE INFORMATIE

Begeleiding: Karin Wilbrink en Ron Twisk

Plaats: Jewel Heart en online

Data: tweewekelijks vanaf 10 september 2024

Tijd: dinsdag 19.30-21.00 uur

Eigen bijdrage: leden via ledenbijdrage; niet-leden € 185. Exclusief studiemateriaal. In overleg met de penningmeester is reductie of betalen in termijnen mogelijk.

Benodigde ervaring: basiskennis van de Drie Hoofdzaken van het Pad, Odyssee en/of Lamrim is een pré. Maar ook nieuwe geïnteresseerden kunnen instappen.

Opgeven: uiterlijk 1 september via info@jewelheart.nl o.v.v. Delam

The Four Mindfulnesses **NIUW**

Deze groep gaat zich verdiepen in de lessen die Gelek Rinpoche gegeven heeft over de 'Four Mindfulnesses'. Dit onderricht is direct door Manjushri - de Boeddha van Wijsheid - aan Lama Je Tsongkhapa gegeven en generaties lang alleen mondeling doorgegeven. Het gaat over vier kernpunten waar we altijd mindful op zouden moeten zijn en die tevens de vier pijlers in onze beoefening zijn:

- De leraar zien als 'Backbone of the Practice'. Bron van zegen, inspiratie en weten.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Begeleiding: Carel Weevers

Plaats: Jewel Heart

Data: vanaf 9 september, uitgezonderd schoolvakanties

Tijd: tweewekelijks op maandag 19.30-21.00 uur

Eigen bijdrage: leden via ledenbijdrage; niet-leden € 185. Excl. transcript. In overleg met de penningmeester is reductie of betalen in termijnen mogelijk. Transcript verkrijgbaar via Jewel Heart.

Opgeven: vóór 1 september, uitsluitend via het secretariaat o.v.v. 'The Four Mindfulnesses'



- Vanuit compassie de motivatie ontwikkelen om voor alle wezens de Verlichting te bereiken.
- Jezelf als een 'meditatie-Boeddha' (Yidam) voorstellen als een speciale beoefening om gelijktijdig wijsheid en verdiensten te verzamelen.
- Wijsheid (Emptiness) realiseren om de bron van al onze problemen te overwinnen.

Deze lessen van Rinpoche gebruiken we om onze eigen beoefening te verrijken en krachtig te maken.

Lojong: een dieper zelf met zorg voor elkaar en de wereld **NIEUW**

Een weekend training van de Mind

In de wereld van vandaag worden wij fors bevraagd door de druk van het leven van alledag, de zorg voor elkaar en de omgang met de vele maatschappelijke en ecologische kwesties. Hier goed mee omgaan vraagt van ons dat we stevig in onze kracht staan vanuit een diep zelfgevoel, gebaseerd op het inzicht dat ons bestaan relationeel is. Wij bestaan in onderlinge verbondenheid met elkaar en met de natuur, en een gevoeld contact hiermee opent onze zorg en betrokkenheid met elkaar en de wereld.

In dit weekend onderzoeken we met behulp van meditatie, hoe we onze eigen geest meer kunnen openen voor onszelf, voor anderen en voor de wereld. We maken daarbij kennis met de methode die binnen de Tibetaans-boeddhistische traditie 'de Training van de Mind' (Lojong) wordt genoemd en baseren ons op de befaamde acht verzen van de Kadampa meester Langri Tangpa. Via het diep gronden in onze eigen lichamelijkheid, gaan we dieper in onze energie om te ontdekken dat het gevoel van afgescheiden te zijn tussen ons en het andere vermindert. Deze verdiepte staat scheidt men-



taal draagvlak voor het inzicht dat we als mensen allemaal gelijk zijn in onze verlangens en behoeften en vandaaruit voor het beoefenen van geven en nemen. Vanuit deze staat beoefenen we het innemen van moeilijkheden van jezelf en anderen en het geven van positieve energie aan jezelf, anderen en de wereld.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Begeleiding: Ine Albers en Caroline Vossen

Datum: weekend 22, 23 november

Tijden: za. 10.00-16.30 u.; zo. 10.00-16.00 uur

Kosten: leden via contributie, niet-leden € 95. In overleg met de penningmeester is reductie mogelijk. Voor koffie/thee wordt gezorgd. Neem wel je eigen lunch mee!

Info en aanmelden tot 16.00 uur op de vrijdag ervoor; alleen per mail naar het secretariaat o.v.v. Lojong.

How The Mind Works

Aan de hand van het transcript 'How The Mind Works' bestuderen we de mentale factoren van de geest en hun functies en kunnen we ontdekken hoe we in verschillende situaties onze geest helder en stabiel kunnen houden en tot meer inzicht en ervaring kunnen komen.

Je kunt aan deze verdiepingsgroep deelnemen als je de 'Drie Hoofdzaken van het Pad', de 'Odyssee naar Vrijheid' en/of de 'Lamrim' hebt gevolgd. Dit is een bestaande groep waarbij instroom van nieuwe deelnemers mogelijk en welkom is!

PRAKTISCHE GEGEVENS

Begeleiding: Frances Nijssen

Plaats: online

Data: wekelijks op dinsdag vanaf 17 september uitgezonderd schoolvakanties.

Tijd: 19.30 - 21.30 uur

Transcript: 'How the Mind Works' van Gelek Rimpoche verkrijgbaar via Jewel Heart

Eigen bijdrage: leden via contributie; niet-leden: € 455. Excl. studiemateriaal. In overleg met de penningmeester is reductie of betalen in termijnen mogelijk.

Aanmelden: uiterlijk 1 september via het secretariaat o.v.v. 'How The Mind Works'.





‘Pas als je compassie
hebt voor jezelf,
kun je het ook voor
anderen hebben.’

Introductie in het Vajrayana en de Ganden Lha Gyema **NIEUW**

Deze cursus is voor mensen die het Mahayana pad beoefenen en nieuwsgierig zijn naar het Vajrayana. Het Vajrayana bouwt voort op de Lam Rim en maakt gebruik van symbolen en visualisaties. Door op deze manier in contact te komen met 'de zuivere werkelijkheid' van de Boeddha, kun je inzicht en alomvattende wijsheid verwerven. Het contact maken met deze werkelijkheid lijkt misschien los te staan van ons dagelijkse leven. Maar hoe meer je ervan doordrongen raakt, hoe meer het een perfect antwoord blijkt te geven op onze alledaagse problemen.

Dit pad vraagt van ons de oprechte wens om onszelf en vooral anderen te willen helpen en ondersteunen. Daarnaast is ook enig begrip noodzakelijk van wat in het boeddhisme 'Wijsheid' ofwel 'Leegte'



wordt genoemd. Onze ervaring met de Lam Rim heeft onze geest al soepel gemaakt om Vajrayana te kunnen beoefenen.

Het beoefenen van Vajrayana is zeer zeldzaam en biedt een ons een grote kans. Samen onderzoeken we hoe dit pad werkt en de structuur ervan. Aan bod komen vragen als: 'Wat is een initiatie? Wat is Guru Devotie en wat niet? Wat is een Mandala, een Sadhana?' Kortom: in deze cursus doen we een eerste verkenning van het Vajrayana en kun je uitgebreid onderzoeken of het volgen van dit pad iets voor je is.

We baseren ons op de transcripten van Gelek Rimpoche: 'Introduction to Vajrayana' en 'Ganden Lha Gyema'. Beide verkrijgbaar via Jewel Heart.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Begeleiding: Ron Twisk

Plaats: Jewel Heart

Data: tweewekelijks vanaf
3 september

Tijd: dinsdagavond 20.00 tot
21.30 uur

Eigen bijdrage: leden via contributie;
niet-leden: € 195

Anmelden: tot 1 september

Gom A Course In Meditation

Meditatie zorgt voor een heldere en stabiele geest als basis voor een gelukkig leven en een verdieping van je spirituele reis. Deze cursus biedt de mogelijkheid om praktische ervaring op te doen met verschillende aspecten van meditatie.

In Tilburg is onlangs een groep gestart met het bestuderen van het transcript 'Gom A Course In Meditation'. Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom, mits zij enige achtergrond in het Tibetaans boeddhisme hebben.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Begeleiding: Hans Op den Buijsch

Plaats: Zouavenlaan 8, 5037 MV Tilburg

Data: 4, 18 sept.; 2, 16, 30 okt.; 13, 27 nov.; 11 dec. 2024

Tijd: woensdag 19.45 - 21.15 uur

Eigen bijdrage: leden via contributie; niet-leden € 78. Excl. studiemateriaal. In overleg met de penningmeester is reductie of betalen in termijnen mogelijk.

Opgeven: uiterlijk 1 september via info@jewelheart.nl o.v.v. Gom A Course In Meditation Tilburg

Nieuwe mensen welkom!



Open activiteiten

Meditatiedagen

Een paar keer per jaar is er op zondag een meditatiedag. We richten dan de aandacht naar binnen: op het lichaam en de adem. We doen dit door bodyscan, oefeningen in mindful bewegen, zit- en loopmeditatie. We lunchen in stilte.

De eerstvolgende meditatiedag is op zondag 22 september en heeft als thema: 'Ontdek de kracht van stilte'

Iedereen is van harte welkom!



PRAKTISCHE INFORMATIE

Begeleiding: seniorstudenten
Jewel Heart

Plaats: live in Jewel Heart

Datum: zondag 22 september

Tijd: 10.30 - 16.00 uur

Eigen bijdrage: leden via contributie;
niet leden € 35. In overleg met
penningmeester is reductie mogelijk.

Aanmelden: via info@jewelheart.nl
vóór vrijdag 20 sept. 16.00 uur



Shamatha meditatie

De 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 van meditatie, ontwikkelen we innerlijk meer balans en harmonie, zodat dit ook ten goede mag komen aan anderen.

De bijeenkomsten vinden plaats binnen de Tibetaans boeddhistische context en zijn open voor iedereen, ongeacht je spirituele of religieuze achtergrond. Nieuwe deelnemers kunnen (tussentijds) instromen. Ervaring met meditatie is sterk aanbevolen. Neem bij interesse contact op met het secretariaat.



PRAKTISCHE INFORMATIE

Begeleiding: Ine Albers

Plaats: Jewel Heart en online

Data: vanaf 11 sept. wekelijks, uitgezonderd schoolvakanties regio Nijmegen

Tijd: woensdag 19.45 - 21.15 uur

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

Aanmelden live: voor 4 september.

Aanmelden online: tot woensdag 14.00 uur via info@jewelheart.nl. Je ontvangt dan een link. Inloggen vanaf 19.30 uur.

Kum Nye Yoga

Tibetaanse meditatieve bewegingsoefeningen

In Kum Nye gaat het niet om het rekken en strekken van spieren en lichaamsdelen, maar om het bewust leren voelen van wat er in je lichaam gebeurt als we eenvoudige oefeningen doen. Deze oefeningen bestaan uit langzame, meditatieve bewegingen, ademhalingstechnieken en vormen van zelfmassage. Door je gewaar te worden van je lichaam ervaar je hoe energie gaat stromen en geblokkeerde energie weer tot leven komt. Kortom: je voelt je energiever.

Per les doe je drie tot vijf Kum Nye oefeningen, waarbij je al voelend



PRAKTISCHE INFORMATIE

Begeleiding: Hanneke van Bakelen

Plaats: live in Jewel Heart en online

Data live en online: wekelijks vanaf 3 sept. t/m 10 dec. 2024 en vanaf 7 jan. t/m 27 mei 2025.

Uitgezonderd schoolvakanties.

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

Eigen bijdrage: leden via contributie. Niet-leden € 320. In overleg met de penningmeester is reductie of betalen in termijnen mogelijk.

Opgeven uiterlijk 1 september uitsluitend via info@jewelheart.nl o.v.v. Kum Nye + aangeven live of online.

zittend, staand en/of liggend beweegt. Na iedere oefening zit je even stil om na te voelen. Zo kan het effect van de oefening zich uitbreiden en kunnen lichaam en geest diep ontspannen en 'heel' worden.

De oefeningen vereisen geen speciale fysieke vaardigheden en zijn geschikt voor gevorderden en beginners. Je kunt op een kussentje, bankje of stoel zitten. Draag bij voorkeur makkelijk zittende kleding.

Ook dit cursusjaar kun je kiezen of je live of online wilt meedoen. Beide cursussen vinden plaats op een ander tijdstip. Geef dus duidelijk je keuze aan.

Vrijwilligerswerk en lidmaatschap

Vrijwilligerswerk

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

We kunnen hierbij altijd nieuwe helpende handen gebruiken! De werkzaamheden variëren van incidentele, concrete taken tot structurele taken/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.

Op vrijwillige basis drukken leden hun betrokkenheid uit door het doen van allerlei grotere en kleinere klussen en taken.

Wil je meer weten over de voordelen van het lidmaatschap? Neem dan contact op met het secretariaat.

Doneren

Jewel Heart heeft een ANBI status. Daardoor zijn alle giften aan Jewel Heart onder bepaalde voorwaarden aftrekbaar. Informeer hiervoor bij de Belastingdienst.



Tenzij anders vermeld, zijn alle citaten van Gelek Rimpoche.

© foto op p. 5: Peter van Wanrooij



‘Moge geen enkel
levend wezen lijden
of ziek worden.
Moge niemand
door een bezwaard
gemoed angstig of
terneergeslagen zijn.’

Shantideva



Gratis onze maandelijkse
sanghamail ontvangen?
Mail naar info@jewelheart.nl.

Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen
info@jewelheart.nl
penningmeester@jewelheart.nl
www.jewelheart.nl