

Cursussen & Workshops Najaar 2010

Thangka's (Tibetaans Boeddhistische Rolschilderingen) & Meditatie



Meditatie & Teachings in Baarn

Blok van 5 lessen op de maandagavonden in aug + sept



Thema: Tibetaans Boeddhistische Leraren + een lezing & ontmoeting met Tulku Sonam

Deze avonden bevatten een combinatie van begeleide meditatie (40 min.) en het luisteren naar de teachings van inspirerende Tibetaans-Boeddhistische Leraren (in het Engels).

Deze lesavonden zijn geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

Op de avond van 6 september zullen we een ontmoeting hebben met Tulku Sonam en zijn lezing volgen.

Data: maandagavond 30 aug, 6, 13, 20 en 27 september 2010

Tijd: 19.30 - 20.45 uur

Kosten: € 40,- voor de 4 meditatie-avonden, te voldoen bij de eerste les *

De lezing van Tulku Sonam (19.30 - 22.00) op 6 sept kost € 15,- en dient ter plekke voldaan te worden.

Waar: Sophialaan 26, Baarn (op loopafstand van station)

Reserveren kan t/m 23 augustus: info@carmenmensink.com (min. aant. deeln.: 8)

* Tot een week voor de eerste les kun je kosteloos afzeggen, daarna wordt de helft van het bedrag in rekening gebracht.

Baarn
september



Thangka Weekendcursus in Amsterdam

'Witte Tara - De Boeddha die Lang Leven schenkt'

In dit weekend zul je leren hoe je de vrouwelijke Boeddha Witte Tara kunt tekenen volgens de traditie van Tibetaans Boeddhistische thangka's (rolschilderingen).

Witte Tara (*Tib. Drolkar*) is een van de voornaamste 'Lang Leven'-Boeddha's binnen het Tib. Boeddhisme.

De zeven ogenvan Witte Tara stellen haar in staat om de wezens in alle bestaanswerelden duidelijk te zien

vol wijsheid en mededogen. Haar meditatie-beoefening, die we ook zullen doen dit weekend, kan worden

gedaan om je eigen leven te verlengen en om obstakels (zoals levensbedreigende ziekten) te overwinnen.

Het tekenen van deze verlichte afbeeldingen is een meditatie op zich en creëert veel vreugde. Daarnaast zul

je door een combinatie van dialezingen en meditaties alles over de achtergrond en betekenissen van Witte Tara

en haar mantra leren. De cursus is geschikt voor iedereen, inclusief beginners zonder enige tekenervaring.

Tijden: vrijdagav. 17 sept 20.00 - 22.00 Introductie & dialezing / za 18 + zo 19 sept 10.00 - 17.00

Kosten: € 95,- inclusief thee en soep; neem je eigen brood mee. (Kinderen tot 15 jaar € 45,-)

Waar: Maitreya Instituut Amsterdam, Brouwersgracht 157-159, Amsterdam

Reserveren: per email amsterdam@maitreya.nl, of telefoon 020 - 4280842 (min. aant. deeln.: 6)

17 t/m 19 sept
Weekendcursus



Thangka Tekenmiddagen in Amsterdam

Deze maandelijkse zaterdagmiddagen zijn er om onder begeleiding verder te werken aan je thangka of tekening (die je in een weekendcursus bent begonnen) in een meditatieve omgeving.

Ook is deze middag uitermate geschikt voor beginners die wat meer willen weten over Boeddhistische kunst. Je kunt dan onder begeleiding het gezicht van de Boeddha tekenen of Boeddhistische symbolen.

Data: 24 juli / 28 augustus / 30 oktober / 20 november (met Sarah Sugatt) en 18 december

Tijd: 11.00 - 16.00 uur **Kosten:** € 17,50 per keer incl. thee (kinderen tot 15 jaar € 9,-)

Waar: Maitreya Instituut Amsterdam, Brouwersgracht 157, reserveren niet nodig, je kunt op elke datum komen

Elke maand
op zaterdag



Thangka Weekendcursus in Deventer

'Medicinboeddha - De Boeddha van Ultieme Genezing'

Een weekend waarin je op traditionele Tib.-Boeddhistische wijze de Medicijn Boeddha leert tekenen.

De Medicijn Boeddha (*Tib.: Sangye Menla*) is de belichaming van alle genezende kwaliteiten van de Boeddha's, die worden geassocieerd met het helen van zowel lichamelijk als geestelijk lijden.

Het maken van een connectie met de Medicijn Boeddha door het beoefenen van zijn meditatie (die we dit weekend ook zullen doen) of zijn mantra te reciteren helpt je jouw potentieel te bereiken van genezing op alle fronten.

Het tekenen van deze verlichte afbeeldingen is een meditatie op zich en creëert veel vreugde. Daarnaast zul je

door een combinatie van dialezingen en meditaties alles over de achtergrond en betekenissen van de Medicijn-

boeddha en zijn mantra leren. De cursus is geschikt voor iedereen, inclusief beginners zonder tekenervaring.

Tijden: vrijdagavond 24 september 20.00 - 22.00 Introductie en dialezing / za 25 + zo 26 sept 10.00 - 17.00

Kosten: € 97,- voor het hele weekend inclusief lunches (alleen lezing op vrijdagavond € 12,-)

Waar: Boeddha's Gompa, van Ravesteijnpad 6, 7425 AE Deventer

Reserveren: contact@boedddhasgompa.nl, of telefoon 0570-606039 (bellen ma-vr tussen 18.30-19.30)

24 t/m 26 sept
Weekendcursus

Voor uitgebreide beschrijvingen van alle cursussen en/of mee te nemen materialen zie website:
www.carmenmensink.com (onder het kopje 'courses')

www.carmenmensink.com