

Programma Kadam Chöling april 2026

De ZOOM inloggegevens van de maand april staan in de mail.

Let op: verschillende Zoom inloggegevens voor Meditation on Tara en voor Online Training Concentratie Meditatie

Woe 1 april: Meditation on Tara (alleen via Zoom) (19:30-20:45)

Do 2 april: Meditatie op de Lamrim (alleen via Zoom) (9.00-12.30)

Wat: meditatie op een onderdeel van de Lamrim (welk onderdeel kan men evt. zelf kiezen)

Wanneer: elke donderdag van 9.00-12.30; er is geen verplichting elke keer mee te doen

Wie: mensen die meegedaan hebben aan de Lamrim retraites

Begeleiding: bij toerbeurt door mensen die zich daar capabel voor voelen

Vorbereidende gebeden: gebeden die door Rinpochee zijn geadviseerd, in het Nederlands

Aanmelden bij: Elly Hendriks, pcghendriks@gmail.com

of Marjolein Hoogkamer, mar.hoogkamer@gmail.com

Za 4 april: Mantra's rollen (11:00-16:00)

Onder leiding van eerwaarde Jan Bijman (Könchok Phüntsook) worden mantrarolletjes gemaakt voor het vullen van onze stupa's. Ook eigen Boeddhabeelden kunnen met de mantrarolletjes gevuld worden.

Begeleiding: eerwaarde Könchok Phüntsook

Di 7 april: Online Training Concentratie Meditatie (alleen via Zoom) (19:30-20:30)

Vanuit de Tibetaans boeddhistische traditie

Deze online-training in concentratie meditatie (shamatha) biedt een heldere en toegankelijke introductie tot een essentiële beoefening binnen het boeddhisme.

Concentratie meditatie helpt de geest tot rust te brengen, stabiliteit te ontwikkelen en een diepere staat van aandacht en helderheid te ervaren.

Tijdens de training leer je stap voor stap hoe je de aandacht kunt richten en vasthouden, bijvoorbeeld op de ademhaling of een ander meditatieobject. Door regelmatige beoefening ontstaat er meer innerlijke stilte, vermindert mentale onrust en groeit het vermogen om met je volle aanwezig te zijn in het moment. Deze stabiele aandacht vormt een belangrijke basis voor inzichtmeditatie (vipashyanā) en is essentieel voor het ontwikkelen van wijsheid en compassie.

De training is geschikt voor zowel beginners als gevorderden en kan in je eigen tempo worden gevolgd. Kenmerkend voor de Tibetaanse benadering is de verfijnde aandacht voor

helderheid, stabiliteit en ontspanning, evenals het herkennen en vriendelijk loslaten van afleiding, spanning en loomheid. De meditatie wordt beoefend vanuit een houding van vriendelijkheid en nieuwsgierigheid ten opzichte van jezelf en je ervaring. Zo ondersteun je niet alleen je meditatiepraktijk, maar ervaar je ook meer balans en helderheid in het dagelijks leven.

De training vraagt slechts een kleine tijdsinvestering: eens per twee weken is er een online-bijeenkomst van ongeveer één uur. In deze sessies ontvang je heldere instructies en praktische handvatten om je meditatie stap voor stap te ontwikkelen en mediteren we samen. Deze opzet maakt de training goed te combineren met werk, gezin en andere verplichtingen.

Tegelijk word je aangemoedigd om zelf dagelijks een korte meditatie te beoefenen. Juist deze regelmaat — al is het maar tien minuten per dag — maakt een groot verschil. Door dagelijkse oefening wordt de geest steeds vertrouwder met rust en helderheid, en gaan de effecten van de meditatie zich echt verdiepen. Veel beoefenaars merken dat dit leidt tot meer stabiliteit, minder afleiding en een grotere openheid en vriendelijkheid in het dagelijks leven.

Trainer: Sandra van Nispen (student van Eerwaarde Dagpo Rinpochee)

Email: sandravannispen11@gmail.com

Telefoon: 06 508 19540

Data:

Febr.:	24
Maart:	10, 24
April:	7, 21
Mei:	5, 19
Juni:	2, 16, 30

Tijd: 19.30-20.30

Gaag aanmelden via gmail van KC.

Begeleiding: Sandra van Nispen

Woe 8 april: Meditation on Tara (alleen via Zoom) (19:30-20:45)

Do 9 april: Meditatie op de Lamrim (alleen via Zoom) (9.00-12.30)
Voor info zie 2 april

Woe 15 april: Meditation on Tara (alleen via Zoom) (19:30-20:45)

Do 16 april: Meditatie op de Lamrim (alleen via Zoom) (9.00-12.30)
Voor info zie 2 april

(Di 21 april: Studiegroep (19:30-21:30) **VERVALT**)

Di 21 april: Online Training Concentratie Meditatie (alleen via Zoom) (19:30-20:30)

Voor info zie di 7 april; graag aanmelden via gmail van KC

Begeleiding: **Sandra van Nispen**

Woe 22 april: Meditation on Tara (alleen via Zoom) (10:00-11:15)

Do 23 april: Meditatie op de Lamrim (alleen via Zoom) (9.00-12.30)

Voor info zie 2 april

Vr 24 april t/m zo 3 mei: Besloten retraite

Het centrum is gesloten van vr 24 april t/m zo 3 mei voor alle andere activiteiten