

## Programma Kadam Chöling maart 2026

*De ZOOM inloggegevens van de maand maart staan in de mail.*

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

**Woe 4 mrt: Meditation on Tara (alleen via Zoom) (19:30-20:45)**

**Do 5 mrt: 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](mailto:pcghendriks@gmail.com)*

*of Marjolein Hoogkamer, [mar.hoogkamer@gmail.com](mailto:mar.hoogkamer@gmail.com)*

**Di 10 mrt: 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](mailto: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 11 mrt: Meditation on Tara (alleen via Zoom) (19:30-20:45)**

**Do 12 mrt: Meditatie op de Lamrim (alleen via Zoom) (9.00-12.30)**  
Voor info zie 5 maart

**Za 14 en zo 15 mrt: Webcast onderricht in Veneux**

Nadere info volgt

**Za 14 mrt: Oefenen melodieën Djor Chö en de Zuidelijke Overleveringslijn (13:00-14:00)**  
Begeleiding: Wim Mual

**Zo 15 mrt: De Lamrim in de dagelijkse praktijk (13:30-15:30)**  
Thematische studie/discussiegroep: Karma in de praktijk

De opzet van de bijeenkomsten is een "thematische studie/discussiegroep". Vooraf aan de bijeenkomst is het onderwerp reeds bekend. Tijdens de bijeenkomst zal eerwaarde Jampel Parchin het onderwerp inleiden en uitleg geven maar is het ook de bedoeling dat de

aanwezigen vragen kunnen stellen zodat er een discussie op gang kan komen. Hierbij is het met name de bedoeling om te kijken hoe het desbetreffende onderwerp in ons dagelijks leven kan worden geïmplementeerd.

**Data voor de Thematische studie/discussiegroepen:**

- Zondag 8 februari (ook lesweekend van Rinpochee): inventarisatie onderwerpen
- Zondag 15 maart (ook lesweekend van Rinpochee): Karma in de praktijk
- Zondag 10 mei: De drang naar bevrijding (Eng. "renunciation") in de praktijk
- Zondag 14 juni: "Leegte" in de praktijk

**Tijden:**

13:30 - 15:30

Graag aanmelden via gmail van KC.

**Begeleiding:** eerwaarde Jampel Parchin (Eugene)

**Zo 15 mrt: Basisbegrippen Boeddhisme (13:30-15:30)**

Onderwerp: Inleiding tot Tantra

**Begeleiding:** Lan Tjoa e.a.

**Woe 18 mrt: Meditation on Tara (alleen via Zoom) (19:30-20:45)**

**Do 19 mrt: Meditatie op de Lamrim (alleen via Zoom) (9.00-12.30)**

**Voor info zie 5 maart**

(Di 17 mrt: Studiegroep (19:30-21:30) **VERVALT**)

**Di 24 febr: Online Training Concentratie Meditatie (alleen via Zoom) (19:30-20:30)**

Voor info zie di 10 maart; graag aanmelden via gmail van KC

**Begeleiding:** Sandra van Nispen

**Woe 25 mrt: Meditation on Tara (alleen via Zoom) (10:00-11:15)**

**Do 26 mrt: Meditatie op de Lamrim (alleen via Zoom) (9.00-12.30)**

**Voor info zie 5 maart**

