

Programma Kadam Chöling mei 2026

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

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

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

Di 5 mei: 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 aanwezigheid 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

Resterende data:

Mei: 5, 19

Juni: 2, 16, 30

Tijd: 19.30-20.30

Gaag aanmelden via gmail van KC.

Begeleiding: Sandra van Nispen

Woe 6 mei: Meditation on Tara (alleen via Zoom) (19:30-20:45)

Do 7 mei: 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

Zo 10 mei: Vertonen documentaire/film die tijdens het eerste bezoek van Ling Rinpochee aan Nederland in 2005 door de BOS (Boeddhistische Omroep Stichting) is gemaakt (11:00-12:00)

Zo 10 mei: 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". 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 10 mei: Karma in de praktijk

- Zondag 14 juni: De drang naar bevrijding (Eng. "renunciation") in de praktijk

Tijden:

13:30 - 15:30

Graag aanmelden via gmail van KC.

Begeleiding: eerwaarde Jampel Parchin (Eugene)

Woe 13 mei: Meditation on Tara (alleen via Zoom) (19:30-20:45)

Do 14 mei: Meditatie op de Lamrim (alleen via Zoom) (9.00-12.30)

Voor info zie 7 mei

Za 16 en zo 17 mei: Zuiveringsweekend met Bekentenis aan de 35 Boeddha's (9:30-17:30)

Op 16 en 17 mei wordt in het Centrum weer een zuiveringsweekend georganiseerd met meditaties en zuiveringsbeoefeningen met de Bekentenis aan de 35 Boeddha's.

Kennis van karma is behulpzaam maar niet noodzakelijk. Het is mogelijk om een van de dagen apart te volgen.

Indien je wilt meedoen, kun je je **tot uiterlijk 8 mei** aanmelden via een return e-mail (kadamcholing@gmail.com). Graag aangeven aan **welke dag(en)** je wilt deelnemen. Na aanmelding ontvang je een bevestiging van je aanmelding.

Zie verder de mail die medio april met info over dit weekend is verstuurd.

Begeleiding: Cécile Paulus en Marjolein Hoogkamer

17 mei t/m 15 juni: heilige maand Saka Dawa (zo 31 mei Saka Dawa *Düchen*)

Di 19 mei: Studiegroep (19:30-21:30)

Onderwerp: boeddhistische filosofie

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

Voor info zie di 5 mei; graag aanmelden via gmail van KC

Begeleiding: Sandra van Nispen

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

Do 21 mei: Meditatie op de Lamrim (alleen via Zoom) (9.00-12.30)

Voor info zie 7 mei

Za 23 en zo 24 mei: Webcast onderricht in Veneux

Nadere info volgt

Za 23 mei: Oefenen melodieën Djor Chö en de Zuidelijke Overleveringslijn (13:00-14:00)

Begeleiding: Wim Mual

Zo 24 mei: Basisbegrippen Boeddhisme (13:30-15:30)

Onderwerp: Inleiding tot Tantra

Begeleiding: Lan Tjoa e.a.

Zo 24 mei: Nabespreking onderricht Dagpo Rinpochee, zie bijlage (13:30-14:30)

Begeleiding: Gakyi-la en Arno

Woe 27 mei: Meditation on Tara VERVALT

Do 28 mei: Meditatie op de Lamrim (alleen via Zoom) (9.00-12.30)

Voor info zie 7 mei

Za 30 en zo 31 mei: Ling Rinpochee in Haarlem

Zaterdag onderricht: Continuation of Lines of Experience (Lam rim nyam mgur)

Zondag initiatie: Saraswati (Yang Chenma) initiation

Zie mail van 15 maart met info

Zo 31 mei: Saka Dawa Düchen: Shakyamoeni Boeddha's geboorte, verlichting en paranirwana