

Boeddha festival Rotterdam

Zondag 9/2/2020

09:30 - 17:00

Programma

The background of the poster features three overlapping silhouettes of Buddha figures in a meditative pose. The silhouettes are rendered in a light blue color with a subtle gradient, giving them a soft, ethereal appearance. They are positioned behind the text, with the central figure being the largest and most prominent.

PROGRAMMA BOEDDHAFESTIVAL 9 Februari 2020

 Voor iedereen

 Beginners

 Gevorderden

Zalen	10.30	11.00 - 11.45	12.00 - 12.45	13.00 - 13.45	14.00 - 14.45	15.00 - 15.45	16.00 - 17.00
Zaal 10 Spekerszaal	Centrale Opening Kaltoum Boufangacha	Mindfulness en boeddhisme Prof.dr. Anne Speckens	Dhammapada muzikaal vertolkt Gabrielle Bruhn, Cees Leurs, Hans Gijsen	Mediteer op je verlangen Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden	Live muziek Sarah Sounds	Bidden en vallen Henk van Straten Interview met schrijver	Live muziek Far I
Zaal 1 Infomarkt & stands	infomarkt	infomarkt	infomarkt	infomarkt	infomarkt	infomarkt	infomarkt
Zaal 3 Maatschappelijke thema's		Op de golven van geboorte en dood Sebo Ebbens	Out of the box into your center Marnix van Rossum	Boeddhistisch kapitaal in de gevangenis Nelleke van Zessen	Hospice de Liefde Ernst Kleisterlee		
Zaal 4		Samatha meditatie Phuntsok Chö Ling	Tonglen beoefening in mededogen. Nalanda Bodhi Frans Commijs		Meditatie met onze zintuigen Nalanda Bodhi Lydia v. d. Pol, Katja Paping	What is real happiness, video met Lama Jigme Phuntsok Chö Ling	
Zaal 5		De Dharma volgens Thich Nhat Hanh Rotterdamse Sangha Wim Erdle	Boeddhisme basics Met aandacht buiten Guido Scholte		Workshop Dhammapada muzikaal vertolkt Cees Leurs, Hans Gijsen	Bewust ouder zijn Marnix van Rossum	
Zaal 6		Kyudo demonstratie boogschieten Shambhala		Kado De weg van bloemen schikking Shambhala		Kyudo demonstratie boogschieten Shambhala	
Zaal 7		Metta SVMR, Andre Waalboer, Marian Puntman	Insight dialogue SVMR, Simin Abravesh	Boeddhisme basics Mediteren doe je zo SVMR, Teun Baak, Sirikit de Joode	Mindful yoga Rotterdamse Sangha Wendy Bockman	Meditatie volgens Thich Nhat Hanh Rotterdamse Sangha Lidwien Meijer	
Zaal 8		Boeddhisme basics Meditatie en adem Kanzeon, Leo Sumitra Huijg	Shikantaza Kanzeon, Marli Lindeboom	Metta Meditatie DharmaBuddies010 Evelyn Brandwijk, Lilian Salden	Boeddhisme basics Wie ben ik Kanzeon, Willem de Vos	Just breathe DharmaBuddies010 Lilian Salden	
Zaal 9		Onze ware natuur...de schat in ons! Maha Karuna ch'an Elsbeth Wolf	Haiku Zen.nl Zuid Hanneke Dijkman	Stembevrijding Fe Hartman Shambhala	De 4 geloften Zen.nl Zuid Hanneke Dijkman	Stembevrijding Fe Hartman Shambhala	

10.30 Opening Boeddha Festival

Zaal 10

Kaltoum Boufangacha

Kaltoum Boufangacha is een Rotterdamse actrice. Zij opent het Boeddha Festival namens het Boeddha huis en vertelt over haar ervaring met meditatie.

11.00 - 11.45

Zaal 10

Mindfulness en boeddhisme

Prof.dr. Anne Speckens

Anne Speckens is hoogleraar psychiatrie met als leeropdracht stemmings- en angststoornissen aan Radboud UMC. Zij richtte het Centrum voor Mindfulness op en heeft er de dagelijkse leiding over. Zij initieert en superviseert wetenschappelijk onderzoek naar de klinische effectiviteit en het werkingsmechanisme van mindfulness voor patiënten met psychiatrische aandoeningen, lichamelijke ziekten en werkers in de gezondheidszorg. In deze lezing behandelt ze de vraag hoe mindfulness zich verhoudt tot boeddhisme. Ook zal ze ingaan op de kritiek dat door de mindfulnesshype mensen geneigd zijn individuele oplossingen te zoeken voor maatschappelijke problemen.



Zaal 3

Op de golven van geboorte en dood Sebo Ebbens

Sebo werkte in het onderwijs als leraar, directeur onderwijs en begeleider van scholen VO en MBO. Vanaf eind jaren zeventig is hij actief in het Tibetaans boeddhisme, de laatste 11 jaar bij Nalandabodhi Nederland. Van die organisatie is Dzogchen Ponlop Rinpoche de spirituele leider. Verder heeft hij geruime tijd aan de boeddhistisch geïnspireerde Naropa universiteit in de VS les gegeven. Daar heeft hij kennis gemaakt met de vijf wijsheden van het Tibetaans boeddhisme. Over dat laatste heeft hij een boek geschreven: 'Stralend in de Wereld, de vijf Tibetaanse wijsheden in het dagelijks leven'. In 2017 heeft hij met Ron Arends dat boek bewerkt voor studenten van 16-24 jaar. Dat boek heet 'Vijf x Eigen-Wijs', en is van elk boeddhistisch jargon gevrijwaard. Afgelopen juli 2019 is zijn laatste boek uitgekomen. Het heet: 'Op de golven van geboorte en dood. Goed leven en sterven in boeddhistische perspectief' en gaat over de Tibetaanse visie op leven en sterven. Het boek kent een theorie en een praktijk deel.

Het boek heeft een ondersteunende website: <https://goedlevenensteren.nl>. Op die website is o.a. informatie te vinden over de boeddhistische visie op maatschappelijke discussies als euthanasie, orgaandonatie en dergelijke.

Inhoud van de lezing:

In de Tibetaans boeddhistische visie op leven en sterven spelen overgangssituaties een belangrijke rol. Ze worden daar bardos genoemd. In de Tibetaanse visie spelen de bardos met name een belangrijke rol tijdens en na ons sterven. Het is echter ook mogelijk om de overgangssituaties, de bardos, een belangrijke rol te laten spelen in ons dagelijks leven. Sterker: ze spelen al een belangrijke rol. Er doen zich in ons leven regelmatig grotere en kleinere overgangen, veranderingen voor. Soms zijn ze klein, soms groot, soms onverwacht, soms gepland. De veronderstelling is dat, wanneer we ze leren herkennen en erkennen, en we leren er adequaat mee om te gaan, we daar beter van worden. Nu is het vaak zo dat overgangssituaties, zeker als ze zich onverwacht aandienen, door ons als onaangenaam worden ervaren. Maar het is ook mogelijk overgangssituaties of kleinere en grotere onverwachte momenten (die doen zich bijzonder vaak voor) te zien als kostbare momenten. Als we dergelijke momenten als kostbaar zien en ze aangaan, geven ze ons de mogelijkheid om op een frisse en creatieve manier naar onszelf en naar ons leven te kijken. Of we dat willen en of we dat kunnen hangt af van onze innerlijke staat van geest. Daarover gaat de lezing.



Zaal 4

Samatha meditatie Phuntsok Chö Ling

Een stabiele basis in de beoefening van meditatie is essentieel. Door middel van eenpuntige concentratie, leren we ons lichaam en geest samen te brengen in het huidige moment.

Zaal 5

De Dharma volgens Thich Nhat Hanh Rotterdamse Sangha, Wim Erdle

De Boeddhistische traditie van Thich Nhat Hanh is eigentijds en in de dagelijkse praktijk zeer goed toepasbaar. In de workshop worden daarvan voorbeelden gegeven en leer je deze in je leven te gebruiken.

11.00 - 11.45

Zaal 6

Kyudo demonstratie boogschieten Shambhala

Kyudo betekent De Weg van de Boog en is een vorm van meditatie in actie. In deze vorm oefenen we het openen van hart en geest en het loslaten van het ego. Wij beoefenen in Gouda, waar we ook op lange afstand schieten. Voor meer info zie onze website: zenboogschieten.nl



Zaal 7

Metta Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam, Andre Waalboer, Marjan Puntman

Deze workshop staat in het teken van meditatie op liefdevolle vriendelijkheid, binnen Theravada boeddhisme ook wel 'metta' genoemd'. Tijdens deze workshop wordt begeleiding geven bij het doen van metta meditatie.

Deze workshop wordt gegeven door Andre Waalboer en Marian Puntman. Andre Waalboer beoefent vipassana meditatie sinds 2012. Sinds 2017 is hij voorzitter in het bestuur van Stichting vipassana meditatie Rotterdam. Hij werkt als gezondheidszorgpsycholoog. Marian Puntman is beeldhouwer/keramist. Zij beoefent sinds midden jaren '90 vipassana meditatie.

Zaal 8

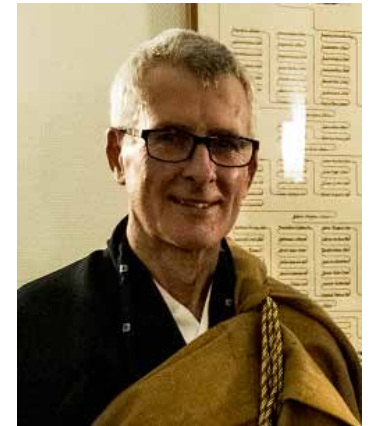
Boeddhisme basics/Meditatie en adem Kanzeon, Leo Sumitra Huijg

Wat ga je nou doen als je gaat zitten in meditatie?

Je wilt rust in je hoofd, of gevoelens de baas worden. Zitten zonder enige houvast is het duiken in het diepe als je nog nooit gezwommen hebt. Dit is een zeer directe methode om de werking van de geest te leren kennen. Maar om een chaotische verwarrende reactie van die geest te voorkomen, zijn er vele methoden om de geest te begeleiden naar de vrijheid. De adem is een zeer bruikbaar hulpmiddel. Je hebt het altijd bij je en je kunt het ook overal gebruiken. In deze workshop onderzoeken we in een paar stappen, wat de ademhaling is en hoe die werkzaam is. En hoe we hem kunnen beoefenen tijdens mediteren en in het dagelijks leven.

Leo Sumitra Huijg Sensei

Sinds 1991 mediteer ik bij zen centrum rotterdam bij de leraren Niko Tenko Tydeman Roshi en Gretha Jikai Aerts Roshi. De kunst van het zitten is voor mij een eindeloze oefening. Steeds weer duiken er nieuwe aspecten op bij het zitten in zazen. Zoals het opkomend en afgaand tij doen de ervaringen in het dagelijks leven mij steeds weer terugkeren naar dat zitten op het kussen.



Zaal 9

Onze ware natuur...de schat in ons! Maha Karuna ch'an, Elsbeth Wolf

Toen de Boeddha tot ontwaken kwam in de vroege morgen toen na een donkere nacht de morgenster zichtbaar werd aan de hemel, sprak hij de volgende historische woorden: "Met mij is iedereen ontwaakt!" Bijzonder is dat zijn ontwaken daarmee niet een individuele topeleving blijft, dat zou het tot een egotrip hebben gemaakt. Nee, hij zegt nadrukkelijk dat iedereen tegelijk met hem is ontwaakt en deze natuur in zich draagt. Het beeld van boeddhanatuur is niet van Shakyamuni Boeddha zelf, maar komt vanaf de vijfde eeuw na Christus in China tot ontwikkeling en bouwt voort op uitspraken van de Boeddha, dat de geest of het bewustzijn van zichzelf puur en zuiver is, maar verduisterd wordt door verlangens en begeerte. "Luminous, monks, is the mind, and it is defiled by incoming defilements". Als een diamant schittert onze geest, maar haar schittering is verbleekt vanwege de vele bezoedelingen; we zijn gericht op de buitenwereld en het stillen van korte termijn behoeften.

12.00 - 12.45

Zaal 10

Dhammapada muzikaal vertolkt

Gabrielle Bruhn, Cees Leurs en Hans Gijsen

Dhammapada muzikaal vertolkt door Gabrielle Bruhn (verteller), Cees Leurs (piano; componist), Hans Gijsen (zang). Hierbij wordt gebruikt gemaakt van de vertaling van de Dhammapada door Paul Boersma.

Zaal 3

Out of the box into your center Marnix van Rossum

Is dat wat de Boeddha bedoelde?

Gedachtes zijn concepten en leeg van werkelijke betekenis, zo zou de boeddha gezegd hebben. Toch bestaan er vele boeddhistische visies, rituelen, dogma's en overtuigingen. Hoe is dat te rijmen?

Marnix van Rossum leefde 5 jaar in meditatiecentra waarvan twee jaar als boeddhistische monnik. Hij onderzocht diverse meditatiestromingen en schreef daarover het boek "Mindfulness: back tot the roots". Hij ontwikkelde een integratieve benadering om out of the box te komen en terug tot de kern van wie je bent.



Zaal 4

Tonglen beoefening in mededogen Nalanda Bodhi

Frans Commijs

De beoefening van tonglen helpt ons om onze houding naar pijn en lijden van anderen en naar onze eigen pijn en lijden te veranderen.

De beoefening maakt dat we, in plaats van ons voor pijn en lijden af te sluiten, ons hart openen en onszelf toestaan de pijn en het lijden te voelen. Daardoor verzachten we en voelen we wat er echt aan de hand is. We worden eerlijker en krijgen meer begrip voor anderen.

Tonglen betekent in het Tibetaans 'nemen en geven'.

Zaal 5

Boeddhisme basics Met aandacht buiten, Guido Scholte

Fundamenteel in de lessen van de boeddha is dat het leven onbevredigend is, lijden zelfs.

Waarom zou je je dáárin nog willen verdiepen als er zoveel leukers te doen is? De beste man leefde tenslotte 2500 jaar geleden, in India nota bene. Hoe relevant zijn zijn inzichten nog voor ons?

In deze workshop kijken we gezamenlijk naar een aantal basale kenmerken van zijn leer en onderzoeken we wat de toegevoegde waarde hiervan voor ons kan zijn. Nieuwsgierig? Kom het onderzoeken.

Guido Scholte is werkzaam voor de Justitiële Dienst Boeddhistisch Geestelijke Verzorging vanuit waar hij mindfulness training geeft aan gedetineerden, gevangenis personeel en andere overheidsmedewerkers. Daarnaast is hij als vrijwilliger betrokken bij Stichting 1000 Handen die zich inzet voor (ex-)gedetineerden, o.a. door het organiseren van meditatiegroepen onder de naam Met Aandacht Buiten.

Zaal 7

Insight dialogue Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam, Simin Abravesh

Tijdens deze workshop mediteer je in contact met de ander. Dit vraagt een open, mindfulle houding zowel van de spreker als de luisteraar. Het is een mooie gelegenheid om te ervaren hoe je hierin de verbinding met elkaar kunt aangaan.

Deze workshop wordt gegeven door Simin Abravesh (1960). Zij is een meditatielerares, die diep verbonden is met de Dhamma met name de Patticca Samupada en Abhidhamma. Ze is afkomstig uit Iran en van daar uit ook verbonden met de Perzische mystiek. Als maatschappelijk werker werkt ze in een opvanghuis voor vrouwen en kinderen die te maken hebben met huiselijk geweld.

Zaal 8

Shikantaza Kanzeon, Marli Lindeboom

Shikantaza, gewoon zitten-zonder-doel, is simpel, subtiel, diepgaand en makkelijk misverstaan. Al 1500 jaar wordt erover geschreven, wordt het beoefend. Vanaf de Boeddha tot moderne Zen leraren wijzen direct naar het hart van deze krachtige praktijk: 'voorbij-denken', zowel cognitie als de afwezigheid van gedachten inhoudend, en in geen van beiden verstrikt rakend.

Sensei Marli Jifu Daigen Lindeboom kwam in 1999 terecht bij Kanzeon Zen Centrum Rotterdam, en voelt zich sindsdien thuis bij het gaan van het Zen-pad: het direct ervaren en alles-zo-laten, steeds dieper in het mysterie van leven en dood durven gaan. Wat een boeiend pad om te gaan, alleen en samen met anderen. Haar leraren zijn: Niko Tenkei Tydeman Roshi en Gretha Jikai Myoshin Aerts Roshi



Zaal 9

Haiku Zen.nl Zuid, Hanneke Dijkman

Haiku zijn Japanse gedichten van drie regels en 17 lettergrepen.

Hanneke Dijkman legt uit hoe je zelf deze gedichten kunt schrijven waarna we direct aan de slag gaan. Ook mensen zonder enige ervaring gaan gegarandeerd met een mooi gedichtje de deur uit!

13.00 - 13.45

Zaal 10, 13.00 - 14.15

Mediteer op je verlangen

Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden



Onze hedendaagse consumptiecultuur roept elke keer nieuwe verlangens op en creëert de illusie dat je gelukkig zult worden als deze verlangens bevredigd worden. En als je dan ontdekt dat die nieuwste iPhone of aantrekkelijke partner je toch niet onverdeeld gelukkig maakt, dan heb je de neiging om die verlangens te gaan onderdrukken.

Boeddhistische tantra biedt een alternatief om met je verlangens om te gaan: genieten van het gevoel van

verlangens op zich, zonder dat je het uit hoeft te leven of te onderdrukken.

Hoe kun je dat leren? Door te mediteren op het verlangen. Dat kun je op een traditionele manier doen, op het kussentje. Maar de uitnodiging van tantra is om vooral het dagelijks leven als een vorm van meditatie te gaan zien. Kun je in meditatie blijven als je net de trein mist? Kun je in liefdevolle aandacht blijven als je in een lange rij bij de kassa staat of in een drukke stad loopt? Kun je aandachtig mediteren op de verleidingen van het internet? Deze vorm van meditatie past goed bij ons moderne drukke leven, het kost geen extra tijd, je mediteert op al die dagelijkse verlangens en emoties. Waarschijnlijk geeft het je zelfs extra tijd, omdat je aandachtiger en liefdevoller met jezelf en je omgeving omgaat. In deze workshop doen we een aantal meditatievormen op het verlangen die je in je dagelijks leven direct kunt gaan toepassen. In deelrondes wordt je uitgenodigd om iets over je ervaring te vertellen, vervolgens zullen wij de betekenis van tantra vertellen als directe reactie op jullie ervaring.

Boeddhistische tantra biedt dus een revolutionaire visie op het verlangen. Waar begeerte traditioneel in het boeddhisme een vorm van lijden is, is volgens tantra verlangen een staat van verlichting. Door te mediteren op de begeerte kun je jezelf bevrijden in het verlangen. Vervolgens is er veel discussie over de rol van seksuele meditatie in dit onderzoek naar begeerte en verlangen. Meer weten hierover? Kom naar onze workshop.

Zaal 3

Boeddhistisch kapitaal in de gevangenis Nelleke van Zessen

In de religiewetenschappen wordt wel gesproken over boeddhistisch kapitaal. Bij kapitaal denken we aan bankieren, investeren in onontgonnen terrein. Deze lezing gaat over de vraag wie

er boeddhistisch bankieren in de gevangenis en over wie er profiteren van het rendement van de investeringen: het boeddhisme of de samenleving?

Nelleke van Zessen, hoofd boeddhistisch geestelijk verzorging bij justitie, zet met anderen sinds 2012 boeddhistisch kapitaal in. Zij doet dat in het Nederlands gevangeniswezen maar is ook betrokken bij andere boeddhistische initiatieven in de samenleving. Graag neemt ze u mee op verkenning van dit nieuwe terrein.

Zaal 6

Kado De weg van bloemen schikking, Shambhala

Kado, bloemschikken als meditatiepad 'Wat heeft de situatie nodig', is de leidende vraag. We werken met de principes Hemel, Aarde, Mens & Ruimte. Annette haar handen doen het werk.

Met elkaar maken we de ikebana bloemschikking. Kom en ervaar, de Rigden Kado School of Ikebana van Shambhala.



Zaal 7

Boeddhisme basics/Mediteren doe je zo

Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam, Teun Baak, Sirikit de Joode

Wat doe je eigenlijk als je mediteert? Bij deze workshop maak je kennis met de basis aspecten van inzichtsmeditatie, ook wel vipassana meditatie genoemd. Je kunt tijdens deze workshop zelf ervaring opdoen met mediteren, tijdens een begeleide meditatie.

Deze workshop wordt gegeven door Teun Baak en Sirikit de Joode. Teun Baak beoefent sinds 2004 Vipassana-meditatie. Hij is bestuurslid van de Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam. Sirikit de Joode beoefent vipassana-meditatie sinds 2012; zij is bestuurslid van de Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam.

Zaal 8

Metta Meditatie DharmaBuddies010, Evelyn Brandwijk/Lilian Salden

In de Mettameditatie oefenen we gedachten van welwillendheid en liefdevolle vriendelijkheid voor alle levende wezens. We gaan aandacht geven aan de onderlinge samenhang van de vier hartskwaliteiten (Brahmaviharas). We mediteren samen en er is ruimte om jouw ervaringen te delen.

Zaal 9

Zing Het Nu-miniworkshop stembevrijding

Shambhala, Fé Hartman

Zoals bij meditatie alles wat opkomt er mag zijn, is dat ook bij stembevrijding zo. Zing vanuit het nu, vanuit wat er op dit moment zich aandient. Het maakt het niet uit of je mooi of lelijk zingt. Wat wel belangrijk is, is je oprechte expressie in het hier en nu en dat je mag zijn zoals je bent. En natuurlijk plezier maken! Door uit volle borst en met hart en ziel te zingen ontdek je gaandeweg kracht en vertrouwen in jezelf en anderen en durf je steeds meer je eigen plek in te nemen.

14.00 - 14.45

Zaal 10, 14.15 - 14.45

Live muziek Sarah Sounds



Als Sarah Sounds geef ik ceremoniële concerten en muzikale helende reizen. Waarom ben ik hier? Wat staat me NU te doen? Hoe kan ik te midden van alle indrukken en impulsen stoppen met rennen en doen om weer te zakken in vertrouwen, zijn, luisteren? Met mijn muziek en aanwezigheid help ik ons herinneren aan wat er echt toe doet. Mijn werk helpt ons te vertragen. Maak ik ruimte voor een dieper luisteren in verbinding met onszelf en de magie van het leven in elk moment.

Zaal 3

Hospice De Liefde Ernst Kleisterlee

Loslaten kun je leren: Hospice de Liefde is ontstaan uit een ervaring: de ervaring dat regelmatige beoefening van meditatie (of mindfulness) ons helpt om ons minder snel door onze angst voor de dood op sleeptouw te laten nemen. Langzamerhand leren we met meer rust naar onze angst te kijken, er een zeker respect voor op te brengen, en ten slotte zelfs om haar te omarmen: zonder angst voor de dood is leven niet mogelijk.



Uit deze ervaring werd een verlangen geboren: wat zou het mooi zijn om deze ervaring, al was het maar voor een klein stukje, te kunnen delen met mensen die nu acute doodsnoed ervaren. We hebben zelf immers de ervaring, dat de aanwezigheid van mensen die meer geoefend zijn in de omgang met hun doodsangst ons helpt om zelf meer rust te vinden. Daar kunnen mensen die weten dat hun einde (acuut of op langere termijn) aanstaande is hun voordeel mee doen. Hospice De Liefde is een kleinschalig hospice, waarin de begrippen 'leren loslaten' en 'afscheid nemen' centraal staan. Het hospice wil zijn gasten maximaal faciliteren bij het realiseren van die laatste levenstaken, al was het maar voor een uur, een dag of een week.

Zaal 4

Meditatie met onze zintuigen

Nalanda Bodhi, Lydia van der Pol en Katja Paping

We geven korte, afwisselende oefeningen om zo kennis te maken met meditatie.

In deze workshop experimenteren we met verschillende zintuigen en zo te ervaren wat dit oplevert. Daarna is het mogelijk om met elkaar in gesprek te gaan hierover.

Zaal 5

Workshop Dhammapada muzikaal vertolkt

Gees Leurs, Hans Gijsen.

Hierbij krijg je meer achtergrondinformatie mbt de Dhammapada, de plaats in de Pali Canon, de Nederlandse vertaling van Paul Boersma en vooral de mogelijkheid om mee te zingen.

Zaal 7

Mindful yoga Rotterdamse Sangha, Wendy Bockman

Thich Nhat Hanh is boeddhistische monnik, dichter en vredesactivist, afkomstig uit Vietnam. Hij is de spiritueel leraar en leider van de internationale Plum Village-gemeenschap, die in 1982 van start ging met de vestiging van het klooster en meditatiecentrum Plum Village in Zuid-Frankrijk. Andere kloosters en instituten volgden snel, waarvan drie in de Verenigde Staten en één in Duitsland, daarnaast zijn er centra opgericht in Hongkong en in Thailand en recent een nieuw klooster in Frankrijk. Vernieuwende boeddhistische leraar. Al op jonge leeftijd was Thich Nhat Hanh een vernieuwende en populaire boeddhistische leraar in zijn thuisland Vietnam. Het was zijn missie om het boeddhisme dichterbij het dagelijks leven te brengen en midden in de maatschappij. Maar hij stond ook open voor westerse literatuur en hij verwerkte wetenschappelijke inzichten in zijn onderricht. 'Mindful Yoga: oefeningen om in aandacht contact te maken met je lichaam en ontspanningsoefeningen'

Zaal 8

Boeddhisme basics/Wie ben ik Kanzeon, Willem de Vos

Deze vraag is binnen alle grote spirituele tradities wel de belangrijkste. Hoe zou je zo'n vraag kunnen beantwoorden en is er wel een antwoord te vinden? Aan de hand van zenmeester Eihi Dogen Zenji (1200 - 1253) verkrijgen we in deze workshop een eerste inzicht in mogelijke antwoorden op de meest essentiële vraag 'Wie ben ik?'. Willem de Vos beoefent al geruime tijd aandachtsoefeningen en vormen van meditatie die aansluiten bij de tradities van het zenboeddhisme, Advaita Vedanta en Shaivism. Hij voelt een sterke verbondenheid met het Kanzeon Zen Centrum Rotterdam aan de Noordsingel te Rotterdam en is daar regelmatig te vinden.

Zaal 9

De vier geloften Zen.nl Zuid, Hanneke Dijkman

De eerste Bodhisatva gelofte luidt: Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te redden. Hanneke Dijkman vertelt over de oorsprong van deze en de andere drie geloften en geeft handvatten hoe deze geloften praktisch toe te passen in je werk en leven. Eerder schreef ze het boek Een 10 voor werkgeluk in vier stappen, dat een eigentijdse invulling geeft van de vier geloften.

15.00 - 15.45

Zaal 10 Bidden en vallen



Interview met schrijver Henk van Straten

Openbaar interview met Henk van Straten, schrijver/ columnist/ journalist. Schreef de roman *Bidden en vallen* en twee boeken met memoires: *Wij zeggen hier niet halfbroer* en *Berichten uit het tussenhuisje*. Recentelijk verschenen ook *Niets zal ons redden* maar een beetje liefde is oké, een bundel met stukjes, en *Van Gogh sneed hier nooit een oor af*, een novelle. In zijn boeken komen thema's als identiteit, zelf/geen-zelf, leegte/vorm aan de orde. Wat betekent boeddhisme voor hem persoonlijk en hoe verwerkt hij dat in zijn boeken?

Zaal 4 What is real happiness, video met Lama Jigme Phuntsok Chö Ling

Echte meditatie heeft niets te maken met je goed voelen. Gevoelens veranderen continu. In echte meditatie word je gestoord door emoties en/of gevoelens, maar ben je in staat om in een kalme, stabiele en heldere staat van geest te verblijven. Dit is wanneer meditatie helderheid brengt en leidt tot herkenning van je zuivere natuur, welke verborgen is onder een continue stroom van gedachten, gevoelens en emoties. Zoals de zon verborgen is achter de wolken.

Wat te doen met emoties tijdens het mediteren? Of in het dagelijks leven? Wat zijn emoties eigenlijk? Waar komen ze vandaan en waar gaan ze naartoe? In het boeddhisme wordt gesproken over antidotes (tegengiften). Welke zijn het en hoe pas je ze toe? Lama Jigmé Namgyal zal uitleggen wat emoties zijn en wat niet, en hoe je ermee om kunt gaan in het dagelijks leven én tijdens je meditatie.

Lama Jigmé Namgyal werd in 1973 geboren in een nomadenfamilie in Golog, in het oosten van Tibet. Toen hij 8 jaar oud was trad hij toe tot het



Tratsok klooster en 10 jaar later vertrok hij naar Serthar Larung Gar, het boeddhistische instituut van Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoche. Hier bestudeerde hij de boeddhistische filosofie, tantra en andere belangrijke leringen. Vervolgens gaf Lama Jigmé zelf les aan grote groepen monniken en leken in Tibet. Hij stichtte twee centra in Europa: het Centre Culturel Tibétain in Luxemburg en Phuntsok Chö Ling in Rotterdam.

Zaal 5 Bewust ouder zijn Marnix van Rossum

Out of the box en naar jezelf als ouder. Pijnlijke patronen worden vaak doorgegeven op generaties omdat men als ouder de oorzaken en effecten van de eigen reacties vaak onvoldoende ziet. Marnix van Rossum, psycholoog en meditatiebegeleider, laat in deze workshop een model zien dat ouders kan helpen in hun eigen bewustwordingsproces, om zo beter aan te sluiten bij de behoeftes van hun kinderen. Dit helpt om probleemgedrag van kinderen te voorkomen en geeft hen meer kans op een succesvol en gelukkig leven.

Zaal 6 Kyudo demonstratie boogschieten Shambhala

Zie: 11.00-11.45

Zaal 7 Meditatie volgens Thich Nhat Hanh Rotterdamse Sangha Lidwien Meijer

Zie: 14.00 - 14.45

Aandacht, aanwezig zijn in het hier en nu, interzijn. Dat zijn belangrijke thema's bij Thich Nhat Hanh. Lidwien Meijer is geïnspireerd door deze leraar. Zij vertelt over hem en samen doen we enkele oefeningen.

Zaal 8 Just breathe DharmaBuddies010, Lilian Salden

Hoe vaak sta jij stil bij de manier waarop je ademhaalt? Tijdens deze workshop oefen je om in jouw dagelijks leven meer aandacht te hebben voor jouw ademhaling. Dus niet alleen op het moment wanneer je op het kussen zit om te mediteren. Je kunt je lichaam en geest ontspannen terwijl je aan het afwassen bent maar ook wanneer je een moeilijk gesprek op het werk aan het voeren bent. We gaan samen oefenen met mindfulness en er is ruimte om jouw ervaringen te delen.

Zaal 9 Zing Het Nu-miniworkshop stembevrijding Shambhala, Fé Hartman

Zie: 13.00-13.45

16.00 - 17.00

Zaal 10

Live muziek Far I

Verrassend: Far I is een Rotterdamse HipHop (met een stevig randje funk) band met als frontman een rapper, die zijn boeddhistische gedachtegoed een weg heeft gegeven in deze daarvoor ongebruikelijke vorm. Als het je lukt om eventuele vooroordelen over de muzieksoort achter je te laten, kan je in zijn prettige aanwezigheid een positieve vernieuwing herkennen. Luister goed en je vindt food for thought, positieve boodschappen maar bovenal, muziek recht uit het hart.

