



# Shambhala Meditatiegroep Bussum

## Nieuwsbrief september 2018

---

### Agenda:

- Zaterdag 22 september. 15:30-17:30. Viering Oogst van Vrede
- Woensdag 26 september. 19:40-22:00. Lezing over belang van regelmatig mediteren door Shastri Dana Marshall.
- Woensdag 24 oktober. Shambhala Sadhana
- Woensdag 14 november. 19:40-22:00. Contemplatie avond
- Zondag 28 oktober en zondag 18 november. 10:00-16:00. "Spiritualiteit en het alledaagse leven van werk, intimiteit/seks en geld" met leraar Jan Mulder.
- Hou de agenda van Shambhala Nederland in de gaten. Ook om eventueel te gaan staffen! <https://shambhala.nl/calendar/>

### *Doorgaande activiteiten:*

#### **Zit- en loopmeditatie**

Iedere woensdagavond van 19.45 uur tot 21.15 uur. Inloop vanaf 19.15 uur. Thee na afloop.

#### **Meditatie-instructie**

Bevoegde gidsen en meditatie-begeleiders geven persoonlijke begeleiding in de beoefening van zitmeditatie.

## **Oogst van Vrede. Zaterdag 22 september**

Onze sangha maakt een uitdagende tijd door. Te midden hiervan lijkt het ons fijn om elkaar te ontmoeten en het veranderen van de seizoenen en de schoonheid van de natuurlijke wereld te waarderen.

We beginnen om 15.30 uur met een wandeling in stilte over de hei.

Startpunt is restaurant Heidezicht, Randweg 203 te Bussum. We verzamelen om 15.30 en vertrekken om 15.35. (wie is ter plaatse goed bekend en zou ons kunnen leiden?).

Na afloop van de wandeling, dat is zo rond 16.30 uur zullen we bij Desiree thuis ter afsluiting een drankje nuttigen. Dit is aan de F.C. Dondersstraat 7 te Bussum.

Graag vernemen we via [bussum@shambhala.nl](mailto:bussum@shambhala.nl) van je of je deze middag met ons wilt vieren en of je aan beide onderdelen meedoet.

Oogst van Vrede is een van de vier jaarlijkse Nyida Day-vieringen in de Shambhala-cultuur. Elk van deze feestdagen markeert het wisselen van de seizoenen, vandaar de naam Nyida-dag (Nyi = zon en Da = maan). Oogst van Vrede wordt gevierd in de buurt van de herfst-equinox op het noordelijk halfrond en de lente-equinox op het zuidelijk halfrond. Historisch gezien wordt deze dag geassocieerd met het gevoel van waardering, de geest van vrijgevigheid en het delen van de gave van de seizoenen.

Fondsenswerving: Oogst van de Vrede is traditioneel ook een moment om fondsen te werven. Dit jaar willen we het geld integraal aanbieden aan ons landencentrum in Frankrijk, Dechen Choling, wat voor veel sanghaleden een tweede thuis is. SMG Bussum zal het geld wat gedoneerd wordt voor DC verdubbelen. Je kunt je gift overmaken aan ....., in dat geval is deze aftrekbaar voor de belasting.

## **Why meditate? Waarom mediteren? Woensdag 26 september**

### **Why meditate?**

A talk on the practice of Mindfulness and Awareness.

The practice of meditation in the Shambhala tradition is based on a recipe that has been handed down from teacher to student for the past 2500 years.

Like freshly baked bread it is up to date and warm.

Why is it important to sit and do nothing?

Because the simple act of stopping, slowing down, remaining still gives us the opportunity to bring out our natural openness, natural intelligence and natural warmth. We cultivate what we already have: a Buddha in the Palm of our Hand.

Buddha means to awaken and to blossom. Our inherent wakefulness is so close we keep missing it because of our habitual patterns of speed and fixation. We meditate in order to awaken and to blossom so that we may be of benefit to ourselves, each other and to our world.

See below information about registration.

## **Waarom mediteren?**

Een avond met een lezing over de beoefening van Aandacht en Gewaarzijn. Dana Marshall zal tijdens deze meditatieavond een lezing in het Engels geven over de (visie op) beoefening van aandacht en gewaarzijn. Er zal ook ruimte zijn voor vragen.

De beoefening van meditatie in de Shambhala-traditie is gebaseerd op een recept dat de afgelopen 2500 jaar van leraar tot student is doorgegeven. Als vers gebakken brood is het up-to-date en warm.

Waarom is het belangrijk om te zitten en niets te doen?

Omdat de simpele handeling van stoppen, vertragen, stil blijven ons de mogelijkheid geeft om onze natuurlijke openheid, natuurlijke intelligentie en natuurlijke warmte naar voren te brengen. We cultiveren wat we al hebben: "een Boeddha in de palm van onze hand". Boeddha betekent ontwaken en bloeien. Onze aangeboren wakkerheid is zo dichtbij dat we deze meestal missen door onze gewoontepatronen van snelheid en fixatie. We mediteren om te ontwaken en te bloeien, zodat we van nut kunnen zijn voor onszelf, voor elkaar en voor onze wereld.

De avond is bedoeld voor zowel nieuwkomers als voor mensen die al langer mediteren.

Je bent van harte uitgenodigd. Graag aanmelden via deze link:

<http://shambhala.nl/calendar-details/?id=371225>. Mocht je vertaling nodig hebben laat het even weten dan dragen we daar zorg voor.

## **Shambhala Sadhana. 24 oktober**

Gezamenlijk beoefenen van deze Sadhana is een manier om het begrip van fundamentele goedheid en de verlichte samenleving te verdiepen. Deze opmerkelijke beoefening versterkt ook de onderlinge verbondenheid, de visie en de vreugde binnen de Shambhala gemeenschap.

## **Contemplatie-avond. 14 november.**

We beginnen deze avond met meditatie. Daarna geeft Shastri Dana Marshall een lezing over contempleren waarna we dat samen gaan beoefenen.

Dana schrijft over de avond:

During this evening of Shamatha (peaceful abiding meditation) and Maitri (loving kindness contemplation) we will explore the practice of making an unconditional friendship with ourselves and with our world.

## **Cursus "Spiritualiteit en het alledaagse leven van werk, intimiteit/seks en geld"**

In het voorjaar onderzochten we tijdens de "Proeverij" wat Fundamentele Goedheid en een verlichte samenleving met elkaar te maken hebben.

Voor het najaar willen we een cursus aanbieden die voortborduurde op dit thema en willen we gaan verkennen wat de relatie is tussen spiritualiteit en het gewone, alledaagse leven.

Vaak denken mensen dat spiritualiteit iets is dat buiten het gewone leven staat. Maar volgens het Shambhala Boeddhisme is spiritualiteit juist verbonden met ons gewone weerbarstige leven van alledag en thema's als werk, seks/intimiteit en geld. Ons openen voor onze directe, onmiddellijke ervaring helpt ons om met moeilijke en chaotische situaties om te gaan. Dit is echter niet altijd even vanzelfsprekend. We zijn in lastige situaties vaak geneigd om de ervaring te ontvluchten. We denken dat we iets verkeerd doen of we zoeken ons heil in gewoontepatronen of allerhande praktische adviezen die de illusie voeden dat het leven maakbaar is. Dit werken met onze directe ervaring en de wereld kun je leren en dat is wat we met deze cursus van plan zijn.

We hopen dat je net zo enthousiast bent als wij over dit thema en het leuk vindt om gedurende twee zondagen in oktober en november deze studie activiteit met ons te ondernemen. Samen kijken hoe we spiritualiteit en alledaagse thema's met elkaar kunnen vermengen op een manier die beide werelden respecteert en versterkt.

Het is een actief programma met meditatie beoefening, korte lezingen, uitwisselen van eigen ervaringen en ideeën, dialogen, en contemplaties.

**Data:** zondag 28 oktober en zondag 18 november.  
**Tijden:** beide dagen van 10.00 tot 16.00 uur  
**Kosten:** 30 euro voor de twee dagen (incl. lunch).

Vorbereiding (aanbevolen, niet verplicht): lezen van (hoofdsukken uit) het boek Werk, seks en geld van Chögyam Trungpa en "Als je wereld instort" van Pema Chödrön.

De leraar is Jan Mulder, sinds 1997 beoefenaar binnen het Shambhala Boeddhisme.

Om deel te kunnen nemen is enige ervaring met meditatie belangrijk. Mocht je vragen hierover hebben dan kun je contact opnemen met je gids of je meditatie-instructeur of met de leraar zelf ([janmulder22558@gmail.com](mailto:janmulder22558@gmail.com))

Ter ondersteuning hiervan zullen we op woensdag 26 september, onder leiding van Dana Marshall, stilstaan bij het belang van regelmatige zitmeditatie. Aan deze avond kun je deelnemen wanneer je besluit mee te doen met de cursus. Deze avond is echter ook los te bezoeken.

NB, de cursus gaat door bij een minimum aantal deelnemers van 10. Wanneer je interesse hebt om mee te doen, meld je dan voor 15 oktober aan via deze [link](https://shambhala.nl/calendar-details/?id=371226): <https://shambhala.nl/calendar-details/?id=371226>

### **Situatie binnen Shambhala**

De frequentie van de berichtgeving rond de beschuldigingen van misbruik binnen Shambhala, over de verschillende procedures en over bestuurlijke verschuivingen is nog

steeds vrij overweldigend. We kiezen ervoor om er voorlopig geen aparte mails meer aan te wijden tot de noodzaak daarvoor gezien wordt.

Alles wat vanuit Shambhala International aan berichtgeving binnen komt wordt op de site van Dechen Chöling in een blog bewaard. Dus mocht je op de hoogte willen blijven, dan kan je daar alles vinden.

<https://www.dechencholing.org/blog/>

### **Schrijn opknappen en andere opristaken.**

Verschillende zaken in de schrijnruimte kunnen wat aandacht gebruiken. De schermen, de lampen en de kussens moeten allemaal even nagekeken, eventueel vervangen en/of opgeschoond worden.

Daarnaast is de schrijn ook aan nieuwe verf toe. Mocht je hierin iets willen betekenen, laat het even weten via [bussum@shambhala.nl](mailto:bussum@shambhala.nl), dan kunnen we een plan maken hoe we het allemaal aan gaan pakken.

### **Stafoproep Weg van Shambhala commissie**

Lieve Sangha, nobele krijgers,

Zoals jullie nu waarschijnlijk allemaal weten, is er binnen Shambhala een tijd aangebroken van veel verwarring én verheldering, teleurstelling en reflectie, pijn en verdriet, en tal van andere emoties. Met een gevoel van droeve vreugde zijn wij in ieder geval dankbaar dat de Sangha bestaat, onze gemeenschap van beoefenaars, waarin we elkaar - zo nodig - kunnen steunen.

En wij, van de Weg van Shambhala commissie gaan met zachte, vriendelijke moed door met onze werkzaamheden, zodat de kostbare Shambhala Boeddhistische leringen gedeeld kunnen worden met elkaar en de wereld.

Voor de komende periode staan er weer weekenden en cursussen op het Shambhala Meditatiecentrum Amsterdam gepland. We nodigen jullie van harte uit om te reageren op één van de stafposities. Je kunt je aanmelden om mee te helpen met de weekendprogramma's, of avondcursussen die je zelf ook hebt gevolgd. Als je het nog nooit hebt gedaan, of als je graag meer uitleg wilt, zullen wij zorgen voor voldoende begeleiding.

De programma's draaien op de vrijwillige hulp van coördinatoren, stafleden en MI's. Samen houden we de Sangha draaiende. Zonder vrijwilligers zijn er geen programma's mogelijk.

Shambhala Amsterdam werkt met het 'Service als Pad' puntensysteem. Iedere keer dat je als staf, coördinator of co-coördinator meehelpt met een Shambhala Training weekend (of een Weg van Shambhala cursus) kun je hier punten mee "verdienen". Deze punten kun je vervolgens inzetten voor korting bij alle programma's van Shambhala Amsterdam én bij programma's van Shambhala centra en groepen in Nederland. (meer informatie hierover kan je opvragen via [bussum@shambhala.nl](mailto:bussum@shambhala.nl))

Je kunt je aanmelden voor de staffuncties via <https://shambhala.nl/volunteer/>

## **Andere wetenswaardigheden:**

### **Annuleringsvoorwaarden**

- Bij annulering tot twee weken voor aanvang van het programma geldt volledige restitutie.
- Bij annulering tussen twee weken en tot 2 dagen voor aanvang van het programma geldt volledige restitutie, minus 10% van de programmaprijs annuleringskosten.
- Bij annulering 2 dagen of minder voor aanvang van het programma geldt volledige restitutie, minus 30% van de programmaprijs annuleringskosten.

\* annuleren dient schriftelijk te geschieden via [bussum@shambhala.nl](mailto:bussum@shambhala.nl)

Shambhala houdt haar programma's graag toegankelijk voor iedereen. Als je beperkte financiële mogelijkheden hebt en je wilt toch graag een programma volgen, neem dan contact op met de penningmeester: [penningmeester.bussum@shambhala.nl](mailto:penningmeester.bussum@shambhala.nl). We kunnen altijd kijken of een korting en/of betaling in termijnen af te spreken valt.

### **Bestuursvergadering**

Mocht je punten willen agenderen, iets met het bestuur willen bespreken of als je graag iets toe zou willen voegen of organiseren binnen de sangha, maak ons deelgenoot van je plan. Samen kunnen we dan kijken hoe wij je kunnen helpen om het voor elkaar te krijgen. Je kunt ons (Desirée, Frank, Ria, of Feike) op de meditatie-avonden altijd aanschieten of mailen via [bussum@shambhala.nl](mailto:bussum@shambhala.nl).

### **Studiefonds Shambhala Nederland**

Dit studiefonds maakt het mogelijk om Shambhala programma's die je doet in andere landen binnen de EU gedeeltelijk aftrekbaar te maken van de belasting. Daarnaast kan het fonds mensen financieel tegemoet komen die langere programma's willen gaan doen. Het fonds is alleen toegankelijk voor leden. Meer informatie hierover kan je opvragen bij de penningmeester via [penningmeester.bussum@shambhala.nl](mailto:penningmeester.bussum@shambhala.nl).

### **De nieuwsbrief, dat ben jij**

Wil je iets delen met de sangha van meditatiegroep Bussum? Maak dan gebruik van deze nieuwsbrief en stuur je informatie naar [Bussum@shambhala.nl](mailto:Bussum@shambhala.nl)

### **Vakanties**

Tijdens de korte schoolvakanties is onze ruimte in principe open. In de zomervakantie (juli en augustus) zijn wij gesloten.

### **Deelname en donateurschap**

Deelname aan de meditatie en/of meditatie-instructie verplicht tot niets.

Wil je wel iets bijdragen dan ben je bij een donatie vanaf € 10,- per maand 'Vriend van Shambhala'.

Donaties en/of lidmaatschapsgeld zijn aftrekbaar van de inkomstenbelasting.

## Lidmaatschap

Indien je lidmaatschap van Shambhala overweegt dan kan je dit bespreken met je meditatie-begeleider.

## Adres

Bezoek: Shambhala Meditatiegroep Bussum, Bremstraat 3, 1402 BD Bussum

Post: F.C.Dondersstraat 7, 1402CE Bussum

Bankrek.nr.: NL51 TRIO 0390126136 tnv Shambhala Meditatie Groep Bussum.

## Lezingen en video's

Mooie les van Sakyong Mipham Rinpoche [Learning to meditate](#)

Sakyong Mipham Rinpoche - Official Channel [www.youtube.com/user/officialsakyong](http://www.youtube.com/user/officialsakyong)

Chögyam Trungpa Rinpoche -Official Channel [www.youtube.com/user/TrungpaRinpoche](http://www.youtube.com/user/TrungpaRinpoche)

## Website en e-mailadressen

Shambhala Internationaal

<http://www.shambhala.org>

Shambhala Europa

<http://www.shambhala-europe.org>

Shambhala Nederland

<http://www.shambhala.nl>

Shambhala Meditatiegroep Bussum

<http://www.shambhala.nl/bussum/>

Email

[bussum@shambhala.nl](mailto:bussum@shambhala.nl)

Sakyong Mipham Rinpoche

<http://www.sakyong.com>

Shambhala op Facebook:

<http://www.facebook.com/ShambhalaNederland>

Shambhala Network:

<http://www.shambhalanetwork.org>

Shambhala op Twitter :

[Follow @ShambhalaNL](#)