



## Avond van de beoefening

iedere donderdag  
19.30 - 22.00 uur,  
in zomervakantie  
19.30 - 21.30 uur

Bijdrage in de kosten:  
€ 10,- per keer  
*(meer geven mag ook,  
overmaken op NL17  
TRIO 0198 5431 15,  
t.n.v. Boeddhistisch  
Centrum Haaglanden,  
o.v.v. 'donderdag', of  
contant in de dana-  
schaal in het centrum)*

De donderdagavond is de avond van de beoefening, georganiseerd dóór en vóór de deelnemers (ook wel de sangha genoemd, de gemeenschap van beoefenaars). Er is geen vast programma, onze beoefening staat centraal. Vast onderdeel is het samen mediteren. Ook wisselen we meditatie-ervaringen uit (al dan niet in kleine groepjes) en bespreken we onze beoefening. Het is een interactieve avond die openstaat voor iedereen die tenminste de cursus Leren mediteren heeft gevolgd.

*Aanmelden is niet nodig.*



## Wakker van start

iedere woensdag  
7.15 - 8.00 uur,  
ook in vakanties

Bijdrage in de kosten:  
€ 5,- per keer  
*(meer geven mag ook)*

Iedere woensdagochtend samen mediteren als wakkere start van de dag. We beoefenen het Gewaarzijn van de ademhaling of de Metta bhavana. De meditatie wordt begeleid met alleen de gong. Deelnemen kan – zonder je tevoren aan te melden – als je eerder tenminste de cursus Leren mediteren hebt gevolgd.



## Stiltewandeling

zondag 24 september  
zondag 25 maart  
vanaf 14.00 uur

Op basis van een  
vrijwillige bijdrage  
in de kosten.

Tweemaal per jaar maken we een stiltewandeling van ongeveer 7 kilometer. De wandeldagen vallen rond het wisselen van de seizoenen. In stilte, aandacht en vriendelijkheid wandelen we door verschillende delen in of rond Den Haag; stedelijk gebied, afgewisseld met bos, duinen en/of strand. Stilte, in het bijzonder verstilling in jezelf, zorgt ervoor dat je beter gewaar kunt zijn. Zie voor actuele gegevens [www.bchaaglanden.nl](http://www.bchaaglanden.nl).

## Leesgroepen

**1 Leesgroep 1**  
**'Aldus sprak de Boeddha'**  
**een bloemlezing uit de Pali-canon**  
zaterdag 10.00 - 13.00 uur  
9 sept • 7 okt • 18 nov • 9 dec • 13 jan •  
10 febr • 10 mrt • 7 apr • 12 mei • 9 juni

In het boek 'Aldus sprak de Boeddha' (Uitgeverij Asoka) zijn de teksten thematisch geordend rond het leven en de leer van de historische Boeddha. Het leven van Siddhattha Gotama wordt verteld aan de hand van markante passages uit de Pali-canon. Centrale begrippen van de boeddhistische leer (de vier edele waarheden, wedergeboorte, afhankelijke oorsprong) worden uitgelegd door de Boeddha zelf, door middel van zorgvuldig geselecteerde citaten uit de oude soetra's. Tijdens de 10 bijeenkomsten lezen en bespreken we telkens een deel van het boek met elkaar. Bijdrage in de kosten: € 150,- (meer geven mag ook)

**2 Leesgroep 2**  
**'Satipatthana, de directe weg naar bevrijding'**  
**Lees/meditatiegroep over het Satipatthana Sutta**  
zondag 10.00 - 16.00 uur  
10 sept • 8 okt • 19 nov • 10 dec • 14 jan •  
11 febr • 11 mrt • 8 apr • 13 mei • 10 juni

*'Satipatthana is een kwestie van praktische beoefening.'* Dit citaat komt uit het voorwoord van Bhikkhu Analayo, de schrijver van het boek dat wij het komende jaar op 10 zondagen gaan bestuderen en gebruiken als leidraad voor onze meditatiebeoefening. Het Satipatthana Sutta is een sleuteltekst uit de boeddhistische canon en richt zich met name op de beoefening van de vier grondslagen van aandacht. Naast theoretische en praktische beschouwingen vraagt de bestudering van dit Sutta vooral om beoefening, en dan niet alleen op je kussentje maar vooral in het leven van alledag. En dat laatste vragen we ook met nadruk aan deelnemers van deze lees/meditatiegroep. De dagen bestaan uit een mix van studie, meditatie en uitwisseling van ervaringen. Bijdrage in de kosten: € 200,- (meer geven mag ook)

*Beide leesgroepen zijn alleen toegankelijk voor deelnemers die minimaal de cursus Leren mediteren hebben gevolgd.*

*Aanmelden via het inschrijfformulier op de website [www.bchaaglanden.nl](http://www.bchaaglanden.nl). Inschrijving is definitief na betaling van je bijdrage op NL17 TRIO 0198 5431 15, t.n.v. Boeddhistisch Centrum Haaglanden, o.v.v. leesgroep 1 (of leesgroep 2).*



## Boeddhistisch Centrum Haaglanden

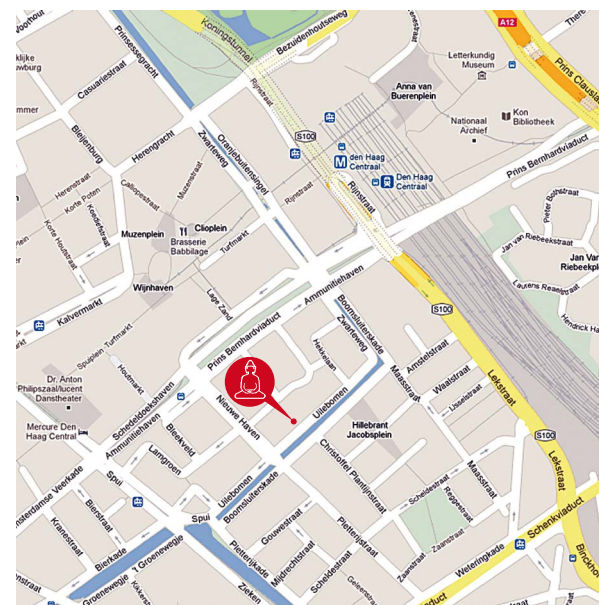
meditatie & boeddhisme

**Boeddhistisch  
Centrum  
Haaglanden**

Uilebomen 55  
2511 VP Den Haag  
06-8345 7920

[info@bchaaglanden.nl](mailto:info@bchaaglanden.nl)  
[www.bchaaglanden.nl](http://www.bchaaglanden.nl)

Triodos Bank NL17 TRIO 0198 5431 15



**Programma sept. 2017 - aug. 2018**

# Meditatie & Boeddhisme

## Open avond

Maak kennis met ons en ons programma-aanbod tijdens de open avond. Je kunt een gratis proefles in meditatie volgen, het lesmateriaal inzien en vragen stellen bij een kopje thee. Je bent van harte welkom op onze locatie aan de Uilebomen 55 in Den Haag. Aanmelden is niet nodig en de toegang is vrij.

dinsdag 29 augustus 2017  
maandag 8 januari 2018  
19.30 - 21.30 uur

Boeddhistisch Centrum Haaglanden biedt sinds 2004 een programma voor beginners en gevorderden in Den Haag. We onderzoeken hoe we vanuit westers perspectief de leer van de Boeddha vorm en inhoud kunnen geven in het dagelijks leven in de stad.

Het programma dat we aanbieden, vindt zijn basis in meditatie. Iedere bijeenkomst mediteren we met elkaar en is er aandacht voor ieders persoonlijke beoefening. Meditatiebeoefening wordt gezien in de context van ons leven van alledag. Als we onszelf echt willen veranderen, wordt ieder deel van ons bestaan betrokken bij een levenswijze vanuit aandacht en vriendelijkheid. Door meditatie verkrijgen we inzicht in onze intenties en ons ethisch bewustzijn. We worden ons bewust van wat er ten grondslag ligt aan ons handelen, spreken en denken.

Verdere informatie en actuele wijzigingen worden aangegeven op onze website [www.bchaaglanden.nl](http://www.bchaaglanden.nl).

## Leren mediteren

**1** dinsdag 19.30 - 22.00 uur  
5 • 12 • 19 • 26 sept, 3 • 10 okt

**2** maandag 19.30 - 22.00 uur  
15 • 22 • 29 jan, 5 • 12 • 19 febr

**3** maandag 19.30 - 22.00 uur  
5 • 12 • 19 • 26 mrt, 9 • 16 apr

**4** maandag 19.30 - 22.00 uur  
14 • 28 mei, 4 • 11 • 18 • 25 juni

Bijdrage in de kosten: € 75,-  
(meer geven mag ook)

Het boeddhisme biedt een pad van dagelijkse beoefening. Het geeft praktische technieken die helpen om een bevredigender leven te leiden. Een belangrijk onderdeel van het pad is de beoefening van meditatie. In deze 6-weekse cursus leer je drie meditaties: het Gewaarzijn van de ademhaling, de Metta bhavana (meditatie voor het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid) en loopmeditatie. Door middel van het creëren van een punt van verstilling in ons leven ontdekken we wie we zijn, los van alle drukte in ons hoofd, het drukke leven dat we wellicht leven.

Verder bekijken we de twee bronteksten (soetra's) waar de meditaties in beschreven worden. Er wordt aandacht besteed aan een goede zithouding en het uitwisselen van ervaringen met elkaar. Deze cursus is gelijk aan module 1 van de Leergang meditatie & boeddhisme, na afloop kun je instromen in één van de andere modules van de leergang of deelnemen aan één van de andere activiteiten.

Aanmelden vanaf zes weken van te voren via het inschrijfformulier op de website [www.bchaaglanden.nl](http://www.bchaaglanden.nl). Inschrijving is definitief na betaling van je bijdrage op NLI 7 TRIO 0198 5431 15, t.n.v. Boeddhistisch Centrum Haaglanden, o.v.v. 'leren mediteren'. 25% korting op vertoon van je studentenkaart of oudervervoerspas.

**1** voor data, tijden en bijdrage zie 'Leren mediteren'

**2** dinsdag 19.30 - 22.00 uur  
24 • 31 okt, 7 • 14 • 21 • 28 nov, 12 • 19 dec

**3** dinsdag 19.30 - 22.00 uur  
9 • 16 • 23 • 30 jan, 6 • 13 • 20 febr

**4** dinsdag 19.30 - 22.00 uur,  
6 • 13 • 20 • 27 mrt, 3 • 10 • 17 • 24 apr

**5** dinsdag 19.30 - 22.00 uur  
15 • 22 • 29 mei, 5 • 12 • 19 • 26 juni

Bijdrage in de kosten:  
module 2 en 4: € 98,-  
module 3 en 5: € 86,-  
(meer geven mag ook)

## Leergang meditatie & boeddhisme

In september start de Leergang meditatie & boeddhisme, bestaande uit 5 modules. De lessen vormen een goede kennismaking met de verschillende basisprincipes van meditatie, de boeddhistische leer en de beoefening daarvan in het dagelijks leven. Elke avond wordt er ook gemediteerd. De modules worden ondersteund met cursusmateriaal. Instromen per module is mogelijk.

### Module 1 Leren mediteren

Gewaarzijn van de ademhaling, de Metta bhavana (meditatie van liefdevolle vriendelijkheid) en loopmeditatie. Er is aandacht voor de zithouding en meditatie-interviews.

### Module 2 De drie juwelen

De Boeddha, de Dharma (de leer van de Boeddha) en de Sangha (gemeenschap van beoefenaars). De drie juwelen en de vijf ethische voorschriften.

### Module 3 Grondslagen van het boeddhisme

De vier edele waarheden, het edele achtvoudige pad, wijsheid & compassie, karma & wedergeboorte.

### Module 4 Het Tibetaanse levenswiel en de mandala van de vijf boeddha's

'Vermijd het onheilzame, ontwikkel het goede en zuiver het hart', dit is de essentie waar het in deze module over gaat.

### Module 5 De leerredes van de Boeddha

Het Sutta Nipata, het Dhammapada, de Bodhicaryavatara en de Prajnaparamita soetra's.

Aanmelden vanaf zes weken van te voren via het inschrijfformulier op de website [www.bchaaglanden.nl](http://www.bchaaglanden.nl). Inschrijving is definitief na betaling van je bijdrage op NLI 7 TRIO 0198 5431 15, t.n.v. Boeddhistisch Centrum Haaglanden, o.v.v. het modulenummer. 25% korting op vertoon van je studentenkaart of oudervervoerspas.

## MindfulnessPlus

De training MindfulnessPlus zal dit seizoen tweemaal plaatsvinden; in het najaar van 2017 en in het voorjaar van 2018, op de woensdagavonden. Op de website [www.bchaaglanden.nl](http://www.bchaaglanden.nl) vind je tegen die tijd de exacte data en tijden van de trainingen.

Bijdrage in de kosten:  
€ 100,- (meer geven mag ook)

In de achtweekse training MindfulnessPlus oefenen we met aandacht of – zoals we het binnen BCH noemen – Sati. Waar we in onze cultuur vooral vanuit ons hoofd leven, gaan we in deze training oefenen om dat wat meer vanuit het lichaam en het hart te doen. En niet alleen tijdens de bijeenkomsten, maar ook of juist tijdens onze dagelijkse activiteiten. Die switch van hoofd naar hart vergt inzet. De training is dan ook meer dan 'alleen' het aanwezig zijn tijdens de 8 bijeenkomsten. Omdat we streven naar voortdurende aandacht (mindfulness of sati) is het dagelijks oefenen – aan de hand van een werkboek – een belangrijk onderdeel van de training. De meditaties (thuis en tijdens de bijeenkomsten) en uitwisseling van ervaringen staan centraal. Toewijding is hierbij – zoals bij beoefening van Satipatthana – een belangrijk kenmerk. De training is gebaseerd op de methode van Jon Kabat-Zinn.

De MindfulnessPlus training is alleen toegankelijk voor deelnemers die minimaal de cursus Leren mediteren hebben gevolgd. Aanmelden vanaf zes weken van te voren via het inschrijfformulier op de website [www.bchaaglanden.nl](http://www.bchaaglanden.nl). Inschrijving is definitief na betaling van je bijdrage op NLI 7 TRIO 0198 5431 15, t.n.v. Boeddhistisch Centrum Haaglanden, o.v.v. 'MindfulnessPlus'. 25% korting op vertoon van je studentenkaart of oudervervoerspas.