

Wakker van start

iedere woensdag
7.15 - 8.00 uur;
ook in vakanties

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

Leesgroepen

1 Leesgroep 1
'Aldus sprak de Boeddha'
een bloemlezing uit de Pali-canon
zaterdag 10.00 - 12.30 uur
8 sept • 13 okt • 10 nov • 8 dec • 12 jan •
16 febr • 9 mrt • 13 apr • 11 mei • 15 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
9 sept • 14 okt • 11 nov • 9 dec • 13 jan •
17 febr • 10 mrt • 14 apr • 12 mei • 16 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. 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).

Stiltewandeling

zondag 23 september
zondag 17 maart
vanaf 14.00 uur

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.

Op basis van een
vrijwillige bijdrage
in de kosten.

Solidariteitsfonds

Bij onze activiteiten mag je in principe zelf bepalen hoeveel je wilt bijdragen in de kosten. Wij moeten echter wel onze kosten kunnen dekken. Daarom stellen we bij de meeste activiteiten een minimum aan de bijdrage.

Boeddhistisch Centrum Haaglanden vindt het belangrijk dat de activiteiten toegankelijk zijn voor iedereen, ongeacht zijn of haar financiële situatie. Het Solidariteitsfonds is er voor mensen, voor wie de minimale bijdrage in de kosten die we vragen een belemmering vormt om deel te nemen aan een activiteit. Door een bijdrage uit dit fonds is het mogelijk om tegen gereduceerd tarief mee te doen aan een activiteit.

Zou je graag in aanmerking willen komen voor een reductie, aarzel dan niet en neem contact op via solidariteitsfonds@bchaaglanden.nl.



Boeddhistisch Centrum Haaglanden

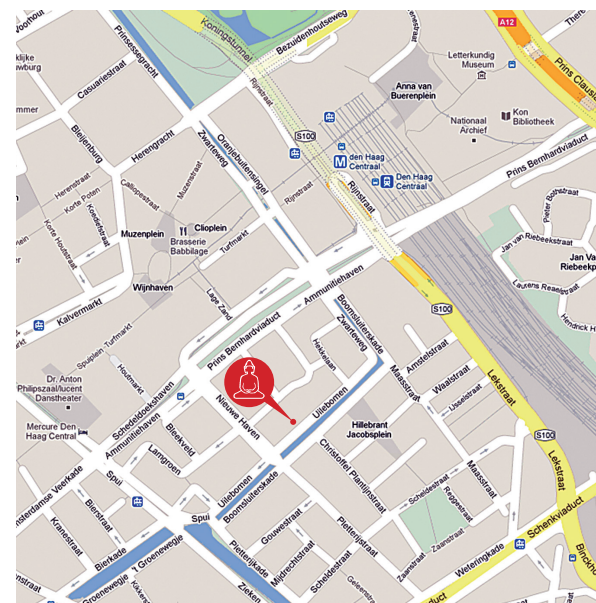
meditatie & boeddhisme

Boeddhistisch Centrum Haaglanden

Uilebomen 55
2511 VP Den Haag
06-8345 7920

info@bchaaglanden.nl
www.bchaaglanden.nl

Triodos Bank NL17 TRIO 0198 5431 15



Programma sept. 2018 - aug. 2019

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 4 september 2018
maandag 7 januari 2019
19.30 - 21.30 uur

Meditatie & Boeddhisme

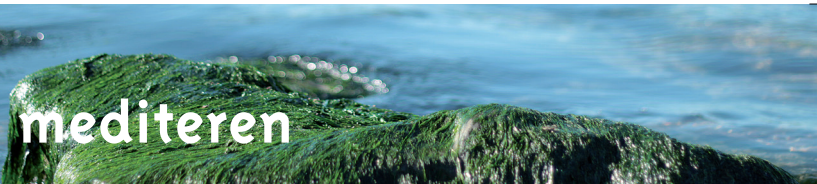


Boeddhistisch Centrum Haaglanden biedt sinds 2004 een programma voor beginners en gevorderden in Den Haag. We onderzoeken hoe we vanuit westers perspectief de leer van de Boeddha vorm en inhoud kunnen geven in het dagelijks leven in de stad.

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.

Leren mediteren



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 verstillings 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. Deze cursus wordt dit seizoen zes maal aangeboden.

Aanmelden vanaf zes weken van te voren via het inschrijfformulier op de website 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.

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, na in ieder geval Leren Mediteren gevolgd te hebben.

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. 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.

Vervolg & Verdieping



Als je je boeddhistische beoefening een vervolg wilt geven, dan zijn de donderdagavonden heel geschikt. Samen met andere meer en minder ervaren beoefenaars vormen we de sangha (gemeenschap van beoefenaars), waar we onze beoefening verdiepen. Voor iedereen die minimaal Leren Mediteren gevolgd heeft.

Je boeddhistische ontwikkeling begint bij het kennis nemen van de boeddhistische leer. Daar is de leergang meditatie en boeddhisme op de dinsdagavonden vooral op gericht. Daarna volgt het je eigen maken van de theorie. De donderdagavonden zijn hier bij uitstek geschikt voor. Dit is de plek om te oefenen met de opgedane kennis, om (zelf)onderzoek te doen en om te experimenteren, zodat de leer kan indalen in je leven. Dit alles doe je in een goede sfeer samen met de andere deelnemers aan de avonden. Je vindt hier mede-beoefenaars, waarmee je open en eerlijk aan je beoefening kunt werken en aan de toepassing daarvan in je dagelijks leven. Je hoeft het niet alleen te doen!

Module 6

We starten het seizoen met module 6, een serie van zeven avonden, waarin we werken aan vaardigheden die ons kunnen ondersteunen bij dit proces van beoefenen en toepassen van de boeddhistische leer.

Aanmelden voor module 6 kan via de website, maar je kunt ook per keer deelnemen. Je bent iedere donderdag van harte welkom.

iedere donderdag 19.30 - 22.00 uur
in juli en augustus 19.30 - 21.30 uur

6 • 13 • 20 • 27 sept, 4 • 11 • 18 okt

Bijdrage in de kosten:
€ 10,- per avond (in één keer voor meer avonden betalen kan ook), bij voorkeur overmaken op NLI 7 TRIO 0198 5431 15, t.n.v. Boeddhistisch Centrum Haaglanden, o.v.v. 'donderdag', of eventueel contant in de danschaal in het centrum.

