

Wakker van start

iedere woensdag
7.15 - 8.00 uur
ook in vakanties

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

Stiltewandeling

zondag 22 september
zondag 22 maart
vanaf 14.00 uur

Op basis van een
vrijwillige bijdrage
in de kosten.

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. Deelnemers kan – zonder je tevoren aan te melden – als je eerder tenminste de cursus Leren mediteren hebt gevolgd.

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.

Zie voor actuele gegevens www.bchaaglanden.nl.

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 gevraagde minimale bijdrage in de kosten een belemmering vormt om deel te nemen aan een activiteit. De bijdrage uit dit fonds maakt 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.

Lees-oefengroep

Mindful Emotion een training in vriendelijkheid

zondag 10.00 - 16.00 uur
13 okt • 10 nov • 8 dec • 12 jan
9 febr • 8 mrt • 5 apr • 17 mei

'Three things in human life are important.
The first is to be kind.
The second is to be kind.
The third is to be kind.'
Henry James

Komend jaar gaan we in de zondaggroep aan de slag met een training in liefdevolle vriendelijkheid, in metta, gericht op jezelf en op anderen. We gebruiken daarbij het Engelstalige boek 'Mindful Emotion'. De ons bekende Metta Bhavana wordt in veel verschillende vormen geoefend, door het bijvoorbeeld te koppelen aan de adem of aan dankbaarheid. Daarnaast doen we onder andere schrijf- en reflectie oefeningen. We trainen onszelf om in verschillende situaties met metta te kunnen reageren. Om je thuis verder te bekwamen in de oefeningen zijn er audiobestanden (in het Engels) beschikbaar. Je kunt meedoen aan de lees-oefengroep als je minimaal de cursus Leren Mediteren hebt gevolgd. Bijdrage in de kosten: € 160,- (meer geven mag ook)

Aanmelden via het inschrijfformulier op 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. 25% korting op vertoon van je studentenkaart of ouderjaarspas.

Retraites

Winterretraite

vrijdag 17 januari 2020 (15.00 uur) tot
zondag 19 januari 2020 (15.00 uur)

Zomerretraite

vrijdag 14 augustus 2020 (15.00 uur) tot
vrijdag 21 augustus 2020 (15.00 uur)

Meer info volgt t.z.t. via de mail.



Boeddhistisch Centrum Haaglanden

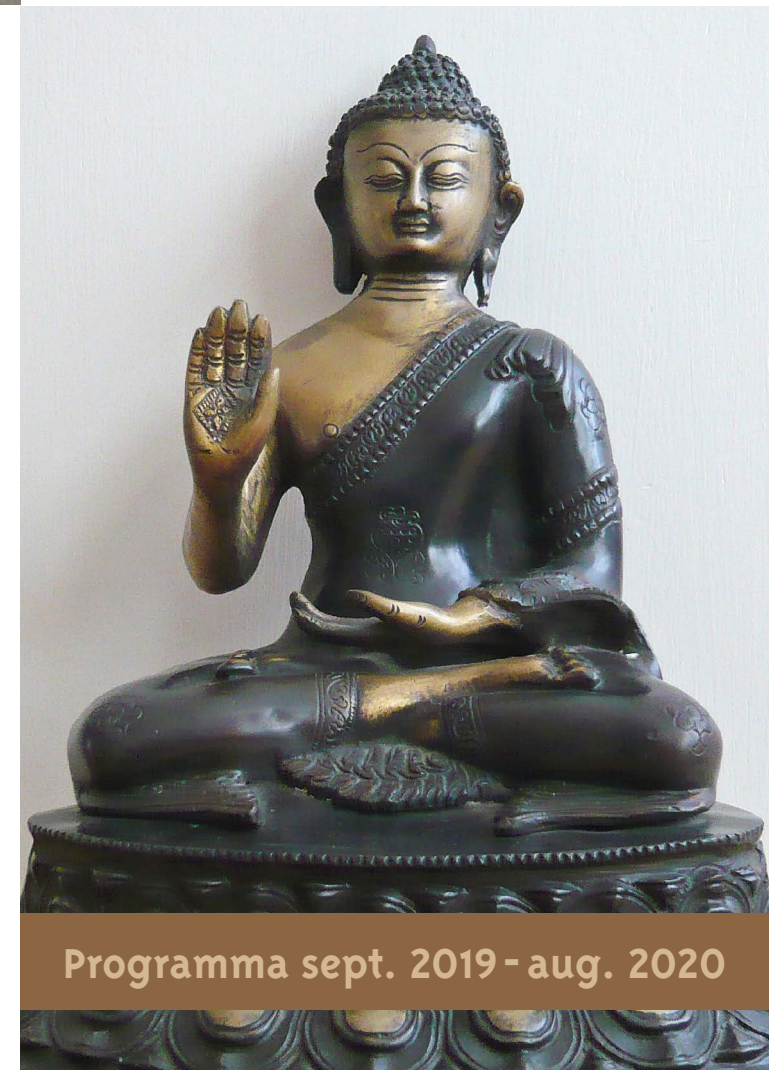
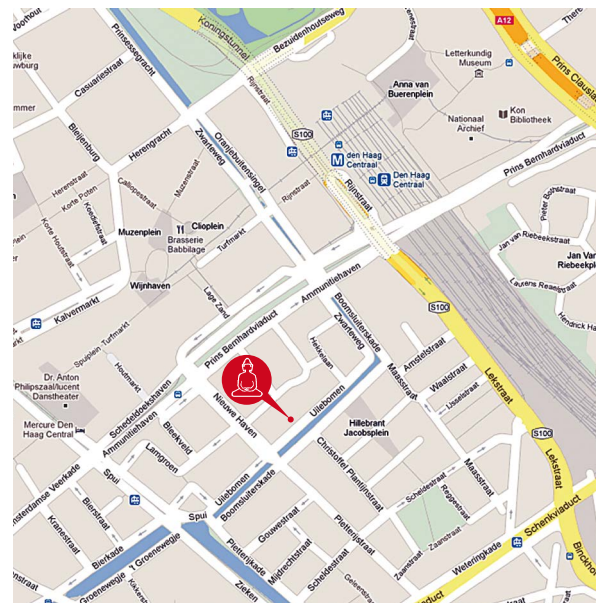
meditatie & boeddhisme

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. 2019 - aug. 2020

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 3 september 2019
maandag 6 januari 2020
19.30 - 21.30 uur

1 dinsdag 19.30 - 22.00 uur
10 • 17 • 24 sept, 1 • 8 • 15 okt

1 maandag 19.30 - 22.00 uur
28 okt, 4 • 11 • 18 • 25 nov, 2 dec

1 maandag 19.30 - 22.00 uur
2 • 9 • 16 • 23 • 30 mrt, 6 apr

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

1 voor data en tijden
zie 'Leren mediteren'

2 dinsdag 19.30 - 22.00 uur
29 okt, 5 • 12 • 19 • 26 nov, 3 • 10 • 17 dec

3 dinsdag 19.30 - 22.00 uur
7 • 14 • 21 • 28 jan, 4 • 11 • 18 febr

4 dinsdag 19.30 - 22.00 uur;
3 • 10 • 17 • 24 • 31 mrt, 7 • 14 • 21 apr

5 dinsdag 19.30 - 22.00 uur
12 • 19 • 26 mei, 2 • 9 • 16 • 23 • 30 juni

Bijdrage in de kosten:
module 1: € 75,-
module 2, 4 en 5: € 100,-
module 3: € 87,50
(meer geven mag ook)

donderdag 19.30 - 22.00 uur
in schoolvakanties en de maanden
juli en augustus 19.30 - 21.30 uur

Minimale bijdrage in de kosten:
€ 10,- per avond (in één keer voor
meer avonden of per module betalen
kan ook), bij voorkeur overmaken op
NL17 TRIO 0198 5431 15, t.n.v. Boeddhistisch Centrum Haaglanden, o.v.v.
'donderdag', of eventueel contant in de
danaschaal in het centrum.
25% korting op vertoon van je
studentenkaart of ouievaarspas.

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.

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, los van 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 binnen het centrum. Leren Mediteren wordt dit seizoen drie maal aangeboden.

Aanmelden vanaf zes weken voor aanvang 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. 'leren mediteren'. 25% korting op vertoon van je studentenkaart of ouievaarspas.

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

Zie hierboven bij 'Leren Mediteren'.

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.

Aanmelden vanaf zes weken voor aanvang 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. het modulenummer. 25% korting op vertoon van je studentenkaart of ouievaarspas.

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 het Tibetaanse levenswiel en de Mandala van de vijf boeddha's over gaat.

Module 5 De leerredes van de Boeddha

Er worden een aantal leerredes behandeld, onder ander het Sutta Nipata, het Dhammapada, de Bodhicaryavatara, het Jivaka Sutta en de Hartsoetra.

Vervolg & Verdieping

Als je jouw 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.

Boeddhistische ontwikkeling begint bij het kennis nemen van de boeddhistische leer. De leergang meditatie en boeddhisme op de dinsdagavonden is daar vooral op gericht. Daarna volgt het je eigen maken van de theorie en daar zijn de donderdagavonden 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. Met deze mede-beoefenaars kun je open en eerlijk aan je beoefening en aan de toepassing daarvan in je dagelijks leven werken. Je hoeft het niet alleen te doen!

Modules

Er worden op de donderdagavond vijf verschillende modules aangeboden. De thema's van de modules zijn bij het verschijnen van deze folder nog niet bekend, deze worden op de website en via de mail gecommuniceerd.

Stilte-avonden

In alle schoolvakanties en in juli en augustus bestaan de donderdagavonden uit drie meditaties achter elkaar in stilte.

Aanmelden per module kan via de website, maar je kunt ook per keer deelnemen en dan is aanmelden niet nodig.