

# Stadsretraite



## Module 8 – Stadsretraite

Januari is de maand van de goede voornemens. Daarom ook bij uitstek geschikt om het jaar goed te starten door je beoefening een boost te geven met een stadsretraite.

Anders dan bij een gewone retraite, is het bij de stadsretraite niet nodig om je enige tijd af te zonderen in een retraite-oord, maar blijven werk, vrienden en je dagelijkse beslommeringen gewoon door gaan.

### Wat maakt de stadsretraite dan toch een retraite?

Dat is het feit dat je gedurende zes weken je beoefening intensiveert. Je kiest aan het begin van de stadsretraite één van de vijf ethische richtlijnen om als leidraad te gebruiken in je dagelijks leven. We maken met elkaar de afspraak om elke dag minimaal een half uur te mediteren. Ook komen we zes keer bij elkaar om samen te mediteren, ervaringen uit te wisselen en zo elkaar te steunen. Aan het begin van de retraite krijg je een maatje, waarmee je gedurende de weken regelmatig contact onderhoudt over je beoefening. Op die manier versterkt de stadsretraite het besef dat je onderdeel uitmaakt van de sangha die je bij je beoefening behulpzaam kan zijn.

Kortom, een intensieve start van 2020!

## Praktische gegevens

Data bijeenkomsten: donderdag  
9, 16, 23, 30 jan. 13, 20 febr.

Tijd: 19.30 - 22.00 uur

Je kunt je inschrijven via de bch-website voor de gehele module van 6 avonden, of per keer beslissen of je komt en dan hoef je je niet aan te melden.

Voor de hele reeks is de bijdrage in de kosten 60 euro, voor losse avonden 10 euro (meer geven mag ook). 25% korting op vertoon van je studentenkaart of oovervoerspas. Iedereen die tenminste Leren Mediteren heeft gevolgd is welkom om mee te doen met deze module.

 **Boeddhistisch  
Centrum  
Haaglanden**