



Van 17 tot 19 januari 2020 organiseert Boeddhistisch Centrum Haaglanden een weekendretraite. Voor mensen die de stap naar een weekretraite te groot vinden, om praktische redenen niet aan een weekretraite mee kunnen doen, of pas kort binnen onze sangha actief zijn, is dit een uitgelezen kans eens wat intensiever met een groep gelijkgestemden te mediteren. De retraite vindt plaats in het stiltecentrum van de Benedictijnse Sint-Willibrordsabdij in Doetinchem.

Met de organisatie van deze weekendretraite bieden we je de mogelijkheid te ervaren wat een retraite is en wat een langere periode van teruggetrokkenheid, stilte en meditatie voor effect kan hebben op jou en je beoefening. De retraite is heel geschikt voor mensen die de maandagavond cursus, en/of één of meer modules op dinsdag gevolgd hebben. Zij krijgen voorrang bij de inschrijving. Maar ook meer ervaren mediteerders binnen BCH kunnen zich inschrijven.



Programma

De retraite begint op vrijdagmiddag met een introductie, een eerste meditatie en een bezoek aan de kapel. Bij de avondmaaltijd gaat de stilteperiode in en volgt nog een meditatie. Zaterdag en zondag brengen we in stilte door met uitzondering van gesprekken in kleine groepen waarin we meditatie-ervaringen delen. We beginnen 's ochtends om 06:15 uur. Af en toe bezoeken we de kapel tijdens een bijeenkomst van de monniken. Naast zit- en loopmeditaties is er ook een stiltewandeling. De stilteperiode loopt door tot de lunch op zondag.

Telefoon, iPad, internet, agenda's, kranten, radio en tv, een mooi boek of een inspirerend muziekstuk zijn in de context van een retraite verstoringen. Ze ondermijnen het proces van verstillings en kun je dus beter thuis laten.

Praktische informatie

Data: vrijdag 17 januari (15.00 uur) t/m
zondag 19 januari (15.00 uur) 2020
Let op: houd ook de gehele vrijdag vrij.

Locatie: stiltecentrum van de Benedictijnse
St. Willibrords Abdij bij Doetinchem
(www.willibrords-abbey.nl)

Kosten: minimale bijdrage in de kosten € 165
voor verblijf en vegetarische maaltijden, 25% korting op vertoon studenten-
of ouderaanpak (als dit bedrag een
belemmering voor je is, schroom
dan niet een beroep te doen op
het Solidariteitsfonds, via
solidariteitsfonds@bchaaglanden.nl)

Kamers: iedere deelnemer heeft een eigen
1-persoonskamer

Aantal deelnemers: 19

Aanmelden: www.bchaaglanden.nl/aanmelden