

## Workshop basiseditatie begeleiden

BCH wil een sangha (gemeenschap van beoefenaars) zijn waar zo veel mogelijk mensen op hun eigen manier bijdragen om de sangha een prettige en veilige plek te laten zijn voor je boeddhistische beoefening.

Dat kan al door aanwezig te zijn bij activiteiten, door ervaringen te delen, door een financiële bijdrage te doneren, door een praktische taak of verantwoordelijkheid op je te nemen.

Maar je kunt ook bijdragen door af en toe één van de basiseditaties te begeleiden.

Dat gebeurt nu al bij de 'Wakker van Start' woensdagochtend meditatie, de zaterdagochtend meditatie, maar ook op de vervolgvacatures op de maandag- en donderdagavonden.



Een meditatie begeleiden kan behoorlijk eng lijken en vragen en twijfels oproepen als 'Kan ik dat wel?' 'Dat durf ik niet.' 'Hoe moet dat dan precies?'

Om je daarin een beetje op weg te helpen is er deze workshop. We gaan in op belangrijke aandachtspunten bij het begeleiden van een basiseditatie (het Gewaarzijn van het lichaam, het Gewaarzijn van de adem en de Metta Bhavana). Daarnaast gaan we met

elkaar oefenen; hoe reciteer je de toevluchten en voorschriften, hoe sla je de klankschaal aan, wat zeg je, waar let je op, etc. Heel laagdrempelig. Het is wel belangrijk dat je zelf ervaring hebt met de basiseditaties, dus je moet in ieder geval de cursus Leren Mediteren gedaan hebben, maar liever meerdere modules uit de jaarcursus.

### **Praktisch**

- Zondag 22 november
- 10.00-12.30 uur (bij meer dan 6 deelnemers komt er een tweede workshop van 13.30-16.00 uur)
- Aanmelden via de website