

# Avond van de beoefening

Vanaf maart start op de maandagavond weer een verdiepingsgroep waarin we samen een boek lezen.

We gaan (opnieuw) aan de slag met het boek 'Alles hier is welkom' van Pema Chödrön, een Amerikaanse boeddhistische non. In het boek verbindt Pema Chödrön haar boeddhistische beoefening aan het dagelijks leven en aan de grote uitdagingen waar we als moderne mensen voor staan. Met persoonlijke verhalen en praktische meditatie-oefeningen moedigt ze ons aan om onszelf en onze omgeving op een positieve manier te beïnvloeden. Haar advies is om te leven vanuit *bodhichitta*, een ontwaakt hart. Dan kunnen we ons eigen welzijn vergroten en ons daarnaast dienstbaar inzetten voor de medemens. 'Alles hier is welkom' helpt ons om onze eigen en andermans fouten te accepteren, tegenslagen te zien als mogelijkheden voor innerlijke groei en uit te gaan van het goede in alle mensen, ook als we het fundamenteel met hen oneens zijn.



Aan de hand van dit toegankelijke boek onderzoeken we onze eigen beoefening en leggen een link met ons eigen dagelijks leven. Dit doen we door samen te mediteren, uit te wisselen en samen te reflecteren op thema's uit het boek.

Als je je aanmeldt voor de serie dan vragen we je om je te committeren aan de gehele reeks avonden. We beoefenen om de week en tussen vakanties en feestdagen door iedere week. Verder is het de bedoeling dat je op je eigen manier en eigen niveau actief deelneemt, door de hoofdstukjes te lezen, je ervaringen te delen, door (samen met een andere deelnemer) een deel van een avond voor te bereiden of door een vraag over een hoofdstuk uit het boek voor te bereiden.

Zo geven we met deelnemers en begeleiders gezamenlijk vorm en invulling aan de avonden.

## Avond van de beoefening, 10 keer op maandag

Data: 1 • 15 • 29 maart, 12 • 19 april, 10 • 17 • 31 mei, 14 • 28 juni 2021

Tijd: 19.30 – 21.45 uur

Minimale bijdrage in de kosten: 100 euro

(Om BCH draaiende te houden is een hoger bedrag zeer welkom.)

Ooievaars/studentenkorting van 25% mogelijk.

Ook kun je een beroep doen op het solidariteitsfonds als je inkomen ontoereikend is.

Neem dan contact op via [solidariteitsfonds@bchaaglanden.nl](mailto:solidariteitsfonds@bchaaglanden.nl).

### Algemeen

Om deel te kunnen nemen moet je in ieder geval de module 'Leren Mediteren' hebben afgerond.

Je schaft zelf het boek aan en heb je vóór aanvang van de serie hoofdstuk 1 en 2 gelezen.

We verwelkomen je graag, de aanmelding loopt via de website.

Er is een coronaprotocol waardoor we voldoen aan de richtlijnen vanuit de overheid.