

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 beslommingen gewoon door gaan.

Wat maakt de stadsretraite dan toch een retraite?

Dat is het feit dat je gedurende vier 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 vier 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 2021!

Praktische gegevens:

Vanwege de corona-maatregelen zijn er dit jaar **twee** stadsretraites, je kiest voor:

1) online via Zoom:

donderdag: 7, 14, 21, 28 jan, 4 feb

2) in BCH:

donderdag 21, 28 jan, 4, 11, 18 feb

Tijd: 19.30 - 21.30 uur

Minimale bijdrage in de kosten:

€ 60,- (ooievaarskorting mogelijk)

Aanmelden: via de website

www.bchaaglanden.nl

Voor iedereen die in ieder geval

Leren Mediteren gevolgd heeft.



**Boeddhistisch
Centrum
Haaglanden**