

## Workshop basismeditaties begeleiden

BCH wil een sangha (gemeenschap van beoefenaars) zijn, waarin 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 je 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 basismeditaties te begeleiden. Dat gebeurt nu al bij de 'Wakker van Start' woensdagochtendmeditaties en de online meditaties, maar ook bij vervolgactiviteiten op de maandag- en donderdagavonden. Verschillende stemmen zijn behulpzaam!



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

Om je daarin op weg te helpen is er deze workshop. We gaan in op belangrijke aandachtspunten bij het begeleiden van drie basismeditaties (Gevaarzijn van het lichaam, Gevaarzijn van de adem en de Metta Bhavana). Daarnaast oefenen we vooral met elkaar: hoe reciteer je de toevluchten en voorschriften, hoe sla je de klankschaal aan, wat zeg je tijdens de meditatie, waar let je op etc. Heel praktisch en laagdrempelig. Het is wel belangrijk dat je zelf enige ervaring hebt met de basismeditaties, dus je moet in ieder geval de cursus Leren Mediteren gedaan hebben, maar liever meerdere modules uit de jaarcursus. En je zult merken dat het je beoefening kan verrijken!

### Praktisch:

- Zaterdag 12 november
- 9.30-12.30 uur (bij meer dan 6 deelnemers komt er een tweede workshop van 13.30-16.30 uur)
- Aanmelden via de website
- Deelname ook open voor hen die 'op herhaling' willen of nog eens feedback willen krijgen