



# Stadsretraite

Januari is de maand van de goede voornemens. En daarom bij uitstek geschikt om je beoefening in het nieuwe jaar een boost te geven, door te beginnen 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 beslommeringen gewoon doorgaan.

## **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 vijf 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 2023!

## **Praktische gegevens:**

*De stadsretraite duurt een maand. We komen 5 keer bij elkaar.*

*Donderdag:*

*12, 19, 26 jan. en 2, 9 febr.*

*Tijd: 19.30 - 21.30 uur*

*Minimale bijdrage in de kosten:*

*€ 67,50. Dana welkom.*

*Ooievaarskorting of beroep op Solidariteitsfonds mogelijk.*

*Geschikt voor iedereen die in Leren Mediteren & Kennismaken gevolgd heeft. Aanmelden: via de website*

*[www.bchaaglanden.nl](http://www.bchaaglanden.nl)*

 **Boeddhistisch  
Centrum  
Haaglanden**