



Satipatthana retraite

30 sept. — 7 okt. met Bhikku Anālayo

In het najaar van 2023 biedt Bhikkhu Anālayo in samenwerking met 30now.nl voor de eerste keer een Satipatthāna-retraite aan voor Nederlands sprekende beoefenaars. Een unieke kans om je beoefening van sati, ofwel boeddhistische mindfulnessmeditatie, te starten of te verdiepen.

De retraite, die ontworpen is door Bhikku Anālayo wordt medegefaciliteerd door Helena Pauptit en Bhikkhuni Dhammadinnā. De begeleide meditatie zijn in het Nederlands en de dagelijkse dhammatalk en Q&A met Bhikkhu Anālayo worden vertaald.

Hoewel de begeleiding van deze retraite online zal plaatsvinden maken wij er op BCH een gezamenlijke en fysieke retraite van. We zullen ons pand aan de Uilebomen de hele week openstellen voor deelnemers aan deze retraite en daar samen mediteren en de dhammatalk en Q&A volgen. Aanwezigheid tijdens de vroege ochtendmeditatie en de avondmeditatie is facultatief (je slaapt gewoon thuis).

Voor wie?

Deze retraite is geschikt voor iedereen die serieus aan de slag wil met de beoefening van Satipatthāna. Het hebben van een dagelijkse meditatiepraktijk of het voornemen om deze op te bouwen, is voorwaarde om toegelaten te worden tot de online retraite. Bij voorkeur heb je ook al eerdere retraite-ervaring. Twijfel je of deze retraite iets voor jou is, neem dan contact op met een van de begeleiders (Julian, Femke, Pauline).

Gezamenlijke voorbereiding bij BCH

We raden aan om je in de periode voorafgaand aan de retraite voor te bereiden door het 8-weekse voorbereidingsprogramma te volgen dat beschikbaar wordt gemaakt door 30now.nl. Een deel van dit voorbereidingsprogramma zullen we bij BCH aanbieden op de Avond van de Beoefening op donderdag 7, 14, 21 en 28 september. Deze voorbereiding is niet verplicht en je moet je er apart voor aanmelden.

Meedoen aan de retraite?

- Let op! om mee te doen moet je je 2x keer inschrijven
1) Meld je je aan via de website van 30now.nl: [Bhikkhu Anālayo - Live Retraite \(30now.nl\)](#). Binnen ongeveer een week hoor je of je toegelaten bent tot de retraite.
2) Meld je vervolgens aan via de BCH-website via [www.bchaaglanden.nl/aanmelden](#). Je inschrijving bij BCH is pas definitief na betaling. *Uiterlijke datum voor betaling en inschrijving is 24 augustus.*
- Wil je zeker zijn van je deelname, meld je dan zo snel mogelijk aan, want 30now.nl heeft een limiet aan het aantal deelnemers. En ook voor de BCH-organisatie is het van belang om tijdig te weten wie er mee doen.

Vorbereidingsbijeenkomst

- De verantwoordelijkheid voor een aantal praktische en organisatorische zaken delen we graag met de hele groep. We bespreken deze op donderdag 31 augustus om 19.30.

Dana en bijdrage in de kosten

- Bhikku Anālayo, Helena Pauptit en Bhikkhuni Dhammadinnā bieden deze retraite aan op basis van dana ([zie: Bhikkhu Anālayo - Live Retraite \(30now.nl\)](#)).
- Om mee te kunnen doen met de BCH-groep betaal je een minimale bijdrage in de kosten van €100,-. Daarvoor kun je de hele week met ons samen oefenen in ons pand. Een extra gift is van harte welkom. Als dit bedrag een belemmering voor je is, schroom dan niet een beroep te doen op het Solidariteitsfonds, via solidariteitsfond@bchaaglanden.nl.