



Satipatthana II: I know what I did last Satipatthana

avond van de beoefening • (elke donderdag) 26 oktober — 14 december

Programma

Vanaf 26 oktober gaan we verspreid over 8 donderdagavonden gezamenlijk uitgebreid met de Satipatthana sutta aan de slag. Als je onbekend met de sutta, die in wezen gaat over mindfulness (aandachtig gewaarzijn), is dit een goed moment om aan te haken.

Oefenen met satipatthana helpt ons met concentratie, verdiept en versterkt het meditatieproces en brengt scherper zicht op onze geest de realiteit. We worden daarbij ondersteund door 7 verschillende meditaties op gewaarzijn van het lichaam, gevoelens, geest en de *dharmas* (de hindernissen, factoren van ontwaken, inzicht).

Voor wie?

Iedereen die module 1 heeft afgerond. Je hoeft geen voorkennis te hebben, dit kan op elk niveau beoefend worden. We gaan veel gezamenlijk mediteren en de opzet is pragmatisch met een verbinding met het dagelijks leven. Er wordt gelezen ter ondersteuning, maar geen hele boeken. Voor wie zich wil verdiepen zijn de boeken *Praktijkboek Satipatthana* van Bhikkhu Analayo en *Mindfulness, A Practical Guide to Awakening* van Joseph Goldstein (helaas alleen nog in het Engels verkrijgbaar) een aanrader.

Als je deel hebt genomen aan *Satipatthana I* of meedoet met de online retraite geleid door Bhikkhu Anālayo is dit een mooi moment om te verdiepen en je ervaring te delen met anderen.

Op de donderdagavond beoefenen we gezamenlijk en geven we gezamenlijk vorm aan de avond. Je committeert je aan de hele reeks. Als je dieper op de stof wilt ingaan, wilt helpen met avonden organiseren, meditaties wilt begeleiden, of thee wilt zetten en matjes neerleggen: meld je bij Julian (julian@bchaaglanden.nl) of Emilie (emiliebuis@hotmail.com).

Meedoen

- Data: Donderdag 26 okt • 2,9,16, 23, 30 november • 7, 14 december
- Tijd: 19:30–21:45
- Meld je aan op de website www.bchaaglanden.nl/aanmelden. Je inschrijving bij BCH is pas definitief na betaling.

Algemeen

- Om deel te nemen moet je in ieder geval de module 'Leren mediteren' hebben afgerond.
- Aan te raden leesvoer: *Praktijkboek Satipatthana* van Bhikkhu Analayo en *Mindfulness, A Practical Guide to Awakening* van Joseph Goldstein (ENG)

Dana en bijdrage in de kosten

- Minimale bijdrage in de kosten: 108,- euro (een grotere bijdrage is zeer welkom).
- Ooievaars/studentenkorting van 25% mogelijk.
- Je kunt daarnaast een beroep doen op het solidariteitsfonds als je inkomen ontoereikend is. Neem dan contact op via solidariteitsfonds@bchaaglanden.nl.