

## INTRODUCTIE MEDITATIE

IEDERE WOE 19.00 - 20.15

Leren mediteren? Op deze inloopavond leer je een van de twee basismeditaties; het gewaarzijn van de ademhaling en de metta bhavana, een meditatievorm waarbij het ontwikkelen van een open vriendelijke houding naar jezelf en anderen centraal staat. Je kunt ook blijven voor de aansluitende open meditatie; er is dan geen/weinig meditatie-instructie.

## OPEN MEDITATIEAVOND

IEDERE WOE 20.15 - 21.15

Samen mediteren kan erg ondersteunend zijn. Een openen meditatieperiode voor iedereen die bekend is met meditatie (weinig/geen instructie).

## MEDITATIE OP DE VROEGE OCHTEND

DI EN WOE 7.00-8.45 EN 8.00-8.45; VRIJ 8.00-8.45 EN 9.00 - 9.45

Inloopmeditatie voor iedereen die bekend is met onze meditaties (geen instructie). Je kunt beide meditaties volgen of één blok doen.

## INTENSIEVE MEDITATIEOCHTEND

ZA 16 SEPTEMBER; ZA 14 OKTOBER; ZA 11 NOVEMBER; ZA 16 DECEMBER 10.30 - 13.00

Een ochtend waarin we zitmeditatie afwisselen met loopmeditatie. Geen instructie, wel lichte input d.m.v poëzie/teksten. Na afloop is er koffie en thee. Voor iedereen die bekend is met meditatie.

## QIGONGLES EN MEDITATIE

ZA 16, 30 SEPTEMBER / 11, 25 NOVEMBER 14.00 - 16.00

Eeuwenoude Chinese oefeningen als basis voor meditatie en gezondheid. Kosten €12,50 per les of €40 bij deelname aan alle vier de lessen. Graag van tevoren opgeven: [info@bcatriratna.nl](mailto:info@bcatriratna.nl)

## CURSUS BOEDDHISME IN DE PRAKTIJK

DI 5, 12, 19, 26 SEPTEMBER / DO 2, 9, 16, 24, 30 NOVEMBER 19.30 - 21.30

We onderzoeken wat de leer van de Boeddha in deze tijd voor ons kan betekenen in twee modules die los van elkaar te volgen zijn (op dinsdag in september, op donderdag in november). Met presentaties, dialoog en meditatie-instructie. Kosten € 60 per module. Graag van te voren opgeven: [info@bcatriratna.nl](mailto:info@bcatriratna.nl)

## CURSUS MINDFULNESS

DI 3,10,17, 31 OKTOBER / 17, 14, 21, 28 NOVEMBER 19.30 - 22.00

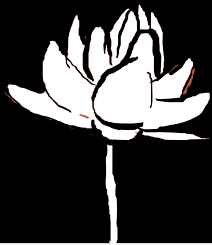
Een praktische cursus die helpt om rust en focus te vinden waardoor je met volle aandacht (mindfulness) je leven kunt leven. Kosten €150, inclusief lesmateriaal. Graag van tevoren opgeven: [info@bcatriratna.nl](mailto:info@bcatriratna.nl)

## THEMAOCHTEND

ZO 3 SEPTEMBER; 1 OKTOBER; 5 NOVEMBER 10.30 - 13.00

Elke eerste zondag van de maand mediteren we en wisselen uit over een bepaald onderwerp. Voor iedereen die bekend is met meditatie. Met koffie/thee en lunch. Bij voorkeur aanmelden via [matthijs.post21@gmail.com](mailto:matthijs.post21@gmail.com)

Voor alle activiteiten geldt: kijk op [www.bcatriratna.nl](http://www.bcatriratna.nl) voor meer informatie en het actuele aanbod



# BOEDDHISTISCH CENTRUM AMSTERDAM

PROGRAMMA 2017  
SEPTEMBER - DECEMBER



In hartje Amsterdam biedt het Boeddhistisch Centrum Amsterdam (BCA) gelegenheid tot meditatie en verdieping in het Boeddhisme. Het BCA maakt deel uit van de wereldwijde Triratna Boeddhistische Beweging, die de 2500 jaar oude leer van de Boeddha vertaalt naar onze moderne tijd en samenleving. Triratna staat bekend om haar vriendelijke en informele stijl van beoefening en lesgeven. Het programma bestaat uit een scala aan activiteiten voor mensen met en zonder ervaring in meditatie en boeddhisme. Ons aanbod is toegankelijk voor iedereen, ongeacht leeftijd, nationaliteit en levensovertuiging.

Al onze activiteiten worden aangeboden op basis van het boeddhistische principe van dana (vrijgevigheid), tenzij anders vermeld. Dana is een belangrijke vorm van beoefening in het boeddhisme: geen markt-gerelateerde prijzen maar 'geef wat je kunt en neem wat je nodig hebt'. Alle opbrengsten komen geheel ten goede van het BCA.

## VOLLE MAANSAVONDEN

DO 5 OKTOBER, ZO 3 DECEMBER 19.30 - 21.30

De Boeddha en zijn leerlingen kwamen elke vollemaansavond samen. Wij zetten deze traditie voort. Een avond vol inspiratie, meditatie en ritueel. Voor iedereen die bekend is met onze meditaties (voor 6 september en 4 november: zie feestdagen).

## SPECIALE GASTEN

ZO 24 SEPTEMBER / ZA EN ZO 18, 19 NOVEMBER

1 oktober: mantrazingen met Puck & Renate (14.00 - 16.00 uur)  
18 e n 19 november: weekend met Ruchiraketu (meer informatie: zie website)

## FEESTDAGEN

WOE 6 SEPTEMBER / ZA 4 NOVEMBER / ZA 17 SEPT / ZO 26 NOVEMBER

6 september: feestelijke inwijding nieuwe locatie BCA  
4 november: we vieren de sangha met een speciaal programma  
17 september en 26 november: speciale middag voor jonge Boeddhisten (tot 35 jaar).

**Boeddhistisch Centrum Amsterdam (BCA)**  
Marius van Bouwdijk Bastiaansestraat 56  
1054 SP Amsterdam

T 020-6327795  
E [info@bcatriratna.nl](mailto:info@bcatriratna.nl)  
W [www.bcatriratna.nl](http://www.bcatriratna.nl)

