

## INTRODUCTIE MEDITATIE

IEDERE WO 19.00 - 20.30 UUR

Leren mediteren? Op deze inloopavond maak je kennis met de twee basismeditaties die we om de week afwisselen: het gewaarzijn van de ademhaling, waardoor je focus en rust ontwikkelt, en de metta bhavana, een meditatievorm waarbij het ontwikkelen van een open, vriendelijke houding naar jezelf en anderen centraal staat.

## MEDITATIE OP DE VROEGE OCHTEND

DI 07.30 - 8.20 UUR EN 08.30 - 9.15 UUR / VRIJ 08.30 - 9.20 UUR EN 09.30 - 10.15 UUR

Een goede start van de dag! Inloopmeditatie voor iedereen die bekend is met meditatie; er is geen instructie. Je kunt beide meditaties volgen of één blok doen.

## INTENSIEVE MEDITATIE OCHTEND

ZA 13 JANUARI / 17 FEBRUARI / 17 MAART / 21 APRIL / 19 MEI / 16 JUNI 10.30 - 13.00 UUR

Een zaterdagochtend waarin we zitmeditatie afwisselen met loopmeditatie. Geen instructie, wel lichte input d.m.v poëzie en dharmateksten. Na afloop is er koffie en thee.

## INTRODUCTIE IN BOEDDHISME

MODULE 1: DO 8, 15, 22, 29 MAART 19.30 - 21.30 UUR / MODULE 2: DI 10, 17, 24 APRIL, DI 1, 8 MEI 19.30 - 21.30 UUR

De veelzijdigheid van de leer van de Boeddha komt aan bod in verschillende modules, die ook los van elkaar te volgen zijn. Onderwerpen dit voorjaar:

### Module 1: Positieve emoties

Bij de Brahma Vihara's, staan vier positieve hartskwaliteiten centraal: vriendelijkheid (metta), compassie (karuna), medevreugde (mudita) en gelijkmoedigheid (upekkha). In deze module leer je hoe je deze positieve geestestoestanden kunt ontwikkelen. Kosten € 60. Graag van te voren opgeven: [info@bcatriratna.nl](mailto:info@bcatriratna.nl)

### Module 2: Het boeddhisme; een leven in vriendschap

'Een gelukkiger leven ontrolt zich vanuit vriendschap met hen die het pad bewandelen', aldus de Boeddha. Aan de hand van de Meghiya sutta onderzoeken we wat dat in deze tijd voor ons betekent. Kosten € 75. Graag van te voren opgeven: [info@bcatriratna.nl](mailto:info@bcatriratna.nl)

## QIGONGLES EN MEDITATIE

ZA 17 FEBRUARI / ZA 14 APRIL / ZA 16 JUNI 14.00 - 16.00 UUR

Eeuwenoude Chinese oefeningen als basis voor meditatie en gezondheid. Kosten €12,50 per les of €30 bij deelname aan alle drie de lessen. Graag van tevoren opgeven via: [gigong4u2@gmail.com](mailto:gigong4u2@gmail.com)

## CURSUS OMGAAN MET LASTIGE SITUATIES

DI 6, 13, 20, 27 MAART 19.30 - 21.30 UUR

Wat doe jij als je het ergens niet mee eens bent? We onderzoeken hoe je constructief en creatief kunt leren omgaan met moeilijke situaties. Deze cursus heeft een opbouw, maar de avonden zijn ook prima los van elkaar te volgen. Kosten €12,50 per avond of €40 voor alle vier de avonden. Bij voorkeur vantevoren opgeven via [info@bcatriratna.nl](mailto:info@bcatriratna.nl)

## THEMA OCHTEND

ZO 4 FEBRUARI / 4 MAART / 1 APRIL / 6 MEI / 3 JUNI 10.30 - 13.00 UUR

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)

## DHARMA@WORK

VRIJ 19 FEBRUARI 19.00 - 21.00 UUR

Hoe pas je je boeddhistische beoefening toe op de werkvloer? Hoe gaat dat samen met de dynamiek in je baan? Hierover wisselen we een keer per maand uit. De vervolgdata bepalen we nader met elkaar.



# BOEDDHISTISCH CENTRUM AMSTERDAM

PROGRAMMA 2018  
JANUARI - JUNI



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 verschillende 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 ten goede aan het BCA of aan boeddhistische projecten van Triratna.

## VOLLE MAANSAVONDEN

WO 31 JANUARI / VRIJ 2 MAART / ZA 31 MAART / MA 30 APRIL / DI 29 MEI / ZA 23 JUNI 19.30 - 21.30 UUR

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. Vanaf 18.00 uur ben je van harte welkom voor een kom soep.

## SANGHA WANDELEN

ZA 20 JANUARI / 24 MAART / 12 MEI 09.00 - 17.00 UUR

Om de zes weken op zaterdag wandelen we o.l.v een professionele wandelgids. Tijdens de wandeling van ca. 14 km is een pauze en er is ook altijd een moment van in stilte lopen. De wandelingen zijn kosteloos. Mail voor informatie of aanmelden: [guidojong@gmail.com](mailto:guidojong@gmail.com)

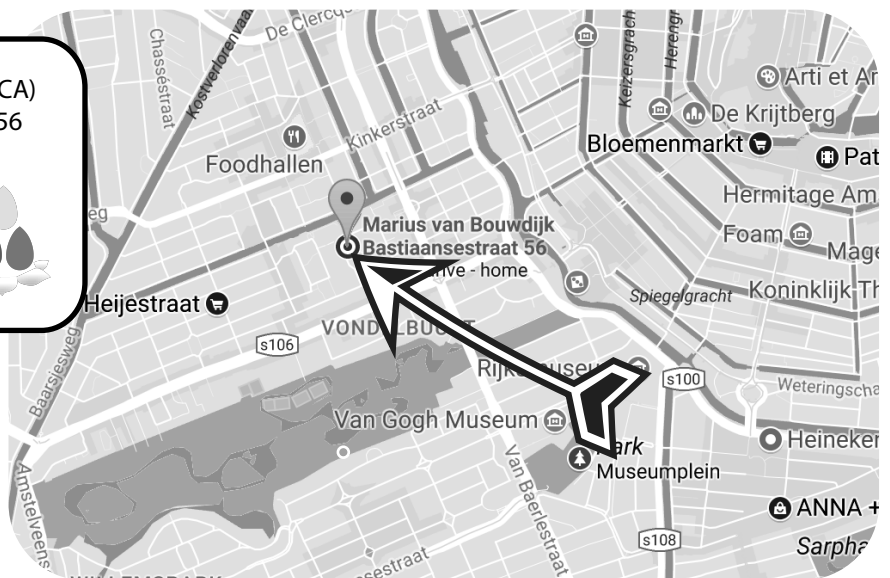
## SPECIALE EVENTS EN GASTEN

DO 15 FEBRUARI / ZO 29 APRIL / ZO 20 MEI / ZA 26, ZO 27 MEI / ZO 17 JUNI

15 februari: Parinirvanadag, herdenking sterfdag van de Boeddha.  
29 april: studie- en meditatiedag Het Zuivere Land van Amithaba Boeddha door Gunabhadri.  
20 mei: concert met Kalyanagita op cello en Arthamitra (piano en zang).  
26 en 27 mei: programma met buitenlandse gast Vajradevi, informatie volgt.  
17 juni: mantrazingen met Renate en Akasauri.

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)



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