

# Basiscursus Boeddhisme

De data: **14 en 28 januari, 11 febr, 4 en 18 maart, 1, 15 en 29 april 2019**

**'Boeddhisme, dat gaat toch over lijden? Wat zwaar!'**

Op deze veelgehoorde aannames kunnen we JA en NEE antwoorden.....

De eerste edele waarheid in het boeddhisme luidt inderdaad 'Er is lijden in dit leven'.

Dat valt niet te ontkennen en is goed om nader te onderzoeken, met elkaar, bij jezelf.

Maar zwaar hoeft dit niet te zijn, want... in het boeddhisme zijn vele manieren beschreven waarop we ons lijden kunnen verlichten. En daarover gaan wij ons vooral buigen in deze cursus.

In de acht bijeenkomsten is om te beginnen veel ruimte voor meditatie. Daarna buigen we ons steeds over 1 thema uit de boeddhistische leer. De eerste avond gaat expliciet over **lijden**, we bespreken wat theorie en onderzoeken ook: waar / hoe kom jij lijden tegen in je leven?

De volgende avonden gaan allemaal over manieren om ons lijden te verlichten.

Denk aan: **Opmerkzaamheid**, leven met aandacht. In meditatie, in je dagelijks leven.

We bespreken ook: **De vier Brahmavihara's** : vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid.

We wijden een avond aan **verzaken**; (onheilzame) dingen nalaten, het leven vereenvoudigen.

We buigen ons over **De middenweg**: wij denken vaak in extremen, zwart-wit, alles of niets. Maar er is ook altijd een – heilzamer – middenweg die we kunnen zoeken!

Een volgend thema is **vreugde** : duurzame vreugde tegenover kortere pleziertjes / hedonisme

Zelfs het besef van **vergankelijkheid** kan een gevoel van vreugde geven, zullen we ervaren.

**Dana (vrijgevigheid)** en de **loka-dhamma's** (tegenstellingen in ons leven als lof en kritiek, succes en falen) komen ook aan de orde.

Kortom, allerlei inzichten en wegen om ons eigen lijden te verlichten en leven te verrijken. Als er nog ruimte is wil ik ook stilstaan bij **ethiek**.

We werken met losse teksten, met onderlinge uitwisseling en met het boek *Terug naar de markt – boeddhisme in het dagelijks leven* (Joost van den Heuvel Rijnders en Eveline Brandt ).

**Ingangsvoorwaarde**: serieuze ervaring met meditatie, door een mindfulnesscursus of andere vormen van meditatie-beoefening. We mediteren die avonden 30-40 minuten aan één stuk.

De tijden: inloop om kwart over zeven, start uiterlijk half acht tot ongeveer half tien

De kosten: acht avonden à 25 euro = **200 euro** voor de hele cursus. Inclusief teksten, thee, lekkers, mogelijk nog wat audio-materiaal. **Exclusief BTW (21%)** en het boek *Terug naar de markt* (bij mij tegen kostprijs te koop).

In overleg met de groep organiseer ik eventueel nog een stiltemiddag in mei.

# WEES WELKOM!

De cursusruimte

