

## Basiscursus Boeddhisme

### ‘De glimlach van de Boeddha’



Ben je mindfulnessstrainer, zoek je verdieping van je kennis over het boeddhisme én van je eigen meditatiepraktijk? Dan is de Basiscursus Boeddhisme mogelijk iets voor jou! Je kunt deze in Leiden komen volgen voor jezelf, met nog maximaal 12 andere deelnemers. Na afloop heb je heel wat handvatten om een dergelijke cursus gaan aanbieden aan je eigen (ex-)cursisten mindfulness, die vaak behoefte blijken te hebben aan een verdiepend vervolg.

We komen negen zondagmiddagen bij elkaar, meestal om de week, op onderstaande data. De cursus is ontwikkeld door Eveline Brandt en Joost van den Heuvel Rijnders en is gebaseerd op hun boek *‘Terug naar de markt – boeddhisme in het dagelijks leven’* (derde druk in 2019).

Eveline Brandt is mindfulnessstrainer van het eerste uur en interviewt voor Psychologie Magazine internationale mindfulnessexperts als Jon Kabat-Zinn en Edel Maex. Joost van den Heuvel Rijnders is Vipassanaleraar, mediteerde zelf drie jaar in kloosters in Azië en begeleidt al jaren talloze retraites en meditatiegroepen.

In het stille, sfeervolle Centrum voor mindfulness Leiden ben je van harte welkom om deze cursus te komen volgen, gezamenlijk te mediteren, en je te buigen over de mooie boeddhistische psychologie.

Lees hier twee reacties op *‘Terug naar de markt’* :

Beste Joost, met twee verdiepingsgroepen mindfulness hebben wij enorm genoten van je boek! Ik vind het echt het meest toegankelijke boek dat ik ooit gelezen heb. Deelnemers hebben veel herkenning kunnen ervaren en hebben zich verder kunnen verdiepen. Dank voor je bijdrage om van de aarde een mooiere plek te maken! **Tiny Westerink, mindfulnessstrainer**

“Met *Terug naar de markt* schreef Joost van den Heuvel (samen met Eveline Brandt) een inspirerend boek over het dagelijks beoefenen van mindfulness vanuit het boeddhisme.”

**Wibo Koole, directeur Centrum voor Mindfulness.**

**Data:** 8, 22 en 29 september, 13 en 20 oktober, 3 en 17 november, 1 en 15 december 2019

**Tijdstippen:** inloop 15.00 uur, start 15.15 uur, einde rond 17.15 / uiterlijk 17.30 uur.

Op **1 december** stiltemiddag met milde yoga, loopmeditatie, stille en begeleide meditaties.

Inloop 13.15 uur, start 13.30 uur, einde rond 17.30 uur.

**Docent:** Eveline Brandt

## Over het programma

### *‘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 juist vele manieren beschreven waarop we ons lijden kunnen verlichten. En daarover gaan wij ons vooral buigen in deze basis cursus, die niet voor niets *De glimlach van de Boeddha* heet.

Je maakt kennis met de boeddhistische psychologie, die *down to earth* is en zeer relevant voor onze moderne levens. Al is de boeddhistische leer al zo’n 2600 jaar oud, telkens weer blijkt dat de psychologische inzichten over lijden, het verlichten van ons lijden en het ontwikkelen van vreugde actueel en behulpzaam blijven in onze tijd.

In de acht bijeenkomsten is om te beginnen veel ruimte voor meditatie. Daarna buigen we ons steeds over een thema uit de boeddhistische leer. De eerste bijeenkomst gaat over **lijden**, we bespreken theorie en onderzoeken de eerste edele waarheid; ook in ons eigen leven.

De volgende bijeenkomsten gaan 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. Je krijgt hiervoor specifieke meditaties aangereikt, zoals de metta.

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!

Ook een belangrijk thema is **vreugde** : duurzame vreugde tegenover kortere pleziertjes / hedonisme. Vreugde zal als een rode draad door de hele cursus lopen.

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

Ook de **loka-dhamma's** (tegenstellingen in ons leven als lof en kritiek, succes en falen) komen aan de orde. We zullen o.a. zien dat deze niet persoonlijk, maar universeel zijn.

De cursus biedt jou ook nog een **mooie meditatiemiddag** met milde yoga, loopmeditatie, stille én begeleide meditaties - om je nog verder te kunnen inspireren en samen te mediteren.

We werken met losse teksten, o.a. van Irène Bakker, Frits Koster en Joseph Goldstein, met onderlinge uitwisseling/vragen, en met het boek *Terug naar de markt – boeddhisme in het dagelijks leven* (Joost van den Heuvel Rijnders en Eveline Brandt, derde druk).

**Ingangsvoorwaarde:** serieuze ervaring met meditatie, door je mindfulness- of andere meditatie-beoefening. We mediteren in de cursus steeds 30-35 minuten aan één stuk.

De kosten: **395 euro** voor de negen bijeenkomsten. Inclusief thee, lekkers, indien nodig voor je beoefening audio-materiaal, losse teksten die je per email thuis ontvangt én inclusief het cursusboek '*Terug naar de markt*'. **Exclusief BTW (21%)**

Na het volgens van alle bijeenkomsten heb je handvatten om een dergelijke cursus zelf te geven. Wil je dit inderdaad gaan doen, bijvoorbeeld aan je (ex-)cursisten mindfulness, dan betaal je **495 euro ex BTW**. Je krijgt dan nog het gehele programma / protocol van de cursus erbij, inclusief de losse teksten en alle benodigde audiobestanden voor je deelnemers. Eventueel ook een persoonlijk (coachings)gesprek hierover met Eveline of Joost. Je kunt dit na afloop beslissen en dan pas de bijbetaling doen.

Meld je aan **vóór 15 juli 2019**. Dit kan via [e.brandt@xs4all.nl](mailto:e.brandt@xs4all.nl) Zie ook [www.centrumvoormindfulnessleiden.nl](http://www.centrumvoormindfulnessleiden.nl) voor meer info over locatie, overig aanbod etc.

## **WEES WELKOM!**

**Frits Koster**, retraitebegeleider, mindfulness- en compassietrainer over deze cursus: "Een nieuwe stap in het vertalen van boeddhistische wijsheid naar een vorm die goed past in het Westen. Het lezen over deze frisheid uitstralende cursus bracht direct een warme glimlach op mijn lippen."

Uitgeverij Asoka over het boek '*Terug naar de markt*':

Joost van den Heuvel Rijnders verbleef drie jaar in boeddhistische meditatiekloosters in Nepal en Birma. Na het kloosterleven keerde hij weer 'terug naar de markt'. Terug naar de markt is een metafoor uit de Japanse zentraditie en staat voor het oefenen en toepassen van meditatie in

het dagelijks leven. Voor de auteur betekende dit na zijn langdurig verblijf in Azië een terugkeer naar een leven als geschiedenisleraar in het voortgezet onderwijs, een liefdesrelatie en vol gezinsleven, en tweewekelijks een plek op de voetbaltribune. Samen met Eveline Brandt beschrijft hij zijn zoektocht naar het integreren van de oeroude leer van de Boeddha in het Westen. Aan de hand van vaak humoristische persoonlijke voorbeelden uit het dagelijks leven, van de voetbaltribune tot leerlingen met kauwgom in de klas, laten de auteurs zien dat de eeuwenoude levenslessen van de Boeddha even tijdloos als universeel zijn. Dit boek is een aanrader voor een ieder die met meditatie en mindfulness in aanraking is gekomen.

## De cursusruimte

