



Met rust, eenvoud en tevredenheid
zuiver ik mijn lichaam

Boeddhistisch Centrum Amsterdam
Vrienden v.d. Westerse Boeddhisten Orde
Palmstraat 63
1015 HP Amsterdam
tel. 020-4207097
info@vwbo.nl
www.vwbo.nl
ING banknr. 2498334 t.n.v stichting vwbo

| september | oktober | november | december | january | february |
|----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|
| di 1 | do 1 verdiepingsavond | zo 1 sanghadag O | di 1 | vr 1 | ma 1 leergang 2 module 2 |
| wo 2 cursus meditatie 1* | vr 2 | ma 2 leergang 2 module 1 | wo 2 volle maan O | za 2 | di 2 |
| do 3 verdiepingsavond | za 3 | di 3 | do 3 verdiepingsavond | zo 3 | wo 3 cursus meditaite 4* |
| vr 4 volle maan O | zo 4 volle maan O | wo 4 | Vr 4 | ma 4 | do 4 verdiepingsavond |
| za 5 | ma 5 leergang 2 module 1 | do 5 verdiepingsavond | za 5 | di 5 | vr 5 |
| zo 6 | di 6 | vr 6 | zo 6 | wo 6 | a 6 introductiemiddag* |
| ma 7 leergang 1 module 1* | wo 7 | za 7 | ma 7 leergang 1 module 2* | do 7 verdiepingsavond | zo 7 themadag |
| di 8 | do 8 verdiepingsavond | zo 8 themadag | di 8 | vr 8 | ma 8 |
| wo 9 cursus meditatie 1* | vr 9 | ma 9 | wo 9 cursus meditatie 3* | za 9 | di 9 |
| do 10 verdiepingsavond | za 10 | di 10 | do 10 verdiepingsavond | zo 10 | wo 10 cursus meditatie 4* |
| vr 11 | zo 11 dagretraite | wo 11 cursus meditatie 2* | vr 11 | ma 11 leergang 2 module 2 | do 11 verdiepingsavond |
| za 12 | ma 12 leergang 2 module 1 | do 12 verdiepingsavond | za 12 | di 12 | vr 12 |
| zo 13 | di 13 | vr 13 | zo 13 dagretraite | wo 13 | za 13 |
| ma 14 leergang 1 module 1* | wo 14 cursus meditatie 2* | za 14 introductiemiddag* | ma 14 leergang 1 module 2* | do 14 verdiepingsavond | zo 14 parinirvanadag* |
| di 15 | do 15 verdiepingsavond | zo.15 dagretraite* | di 15 | vr 15 | ma 15 leergang 1 module 3* |
| wo 16 cursus meditatie 1 * | vr 16 | ma 16 leergang 1 module 2* | wo 16 cursus meditatie 3* | za 16 | di 16 |
| do 17 verdiepingsavond | za 17 | di 17 | do 17 verdiepingsavond | zo 17 dagretraite* | wo 17 cursus meditatie 4* |
| vr 18 | zo 18 | wo 18 cursus meditatie 2* | vr 18 | ma 18 leergang 2 module 2 | do 18 verdiepingsavond |
| za 19 | ma 19 leergang 2 module 1 | do 19 verdiepingsavond | za 19 | di 19 | vr 19 |
| zo 20 dagretraite* | di 20 | vr 20 | zo 20 | wo 20 | za 20 |
| ma 21 leergang 1 module 1* | wo 21 cursus meditatie 2* | za 21 | ma 21 | do 21 verdiepingsavond | zo 21 dagretraite |
| di 22 | do 22 verdiepingsavond | zo 22 | di 22 | vr 22 | ma 22 leergang 1 module 3* |
| wo 23 cursus meditatie 1* | vr 23 | ma 23 leergang 1 module 2* | wo 23 cursus meditatie 3* | za 23 | di 23 |
| do 24 verdiepingsavond | za 24 | di 24 | do 24 | zo 24 | wo 24 cursus meditatie 4* |
| vr 25 | zo 25 | wo 25 cursus meditatie 3* | vr 25 | ma 25 leergang 2 module 2 | do 25 verdiepingsavond |
| za 26 | ma 26 leergang 2 module 1 | do 26 verdiepingsavond | za 26 | di 26 | vr 26 |
| zo 27 | di 27 | vr 27 | zo 27 stadsretraite* | wo 27 | za 27 |
| ma 28 | wo 28 cursus meditatie 2* | za 28 | ma 28 stadsretraite | do 28 verdiepingsavond | zo 28 volle maan O |
| di 29 | do 29 verdiepingsavond | zo 29 | di 29 stadsretraite | vr 29 | |
| wo 30 cursus meditatie 1* | vr 30 | ma 30 leergang 1 module 2* | wo 30 stadsretraite | za 30 volle maan O | |
| | za 31 | | do 31 | zo 31 | |

Zondag DAGRETRAITE van 11:00-17:00 uur

deur open 10:30 uur
Een hele dag van stilte en meditatie.
Alleen op dagen met * worden de
meditaties uitgelegd.
20 september*
11 oktober
15 november*
13 december
17 januari*
21 februari

Donderdag
**VERDIEPINGSVOND
MEDITATIE EN DHARMA**
van 19:30 - 22:00 uur
Iedere avond een meditatie
en reflectie en soms een
lezing of een poeja.

Woensdag
**CURSUS INTRODUCTIE
IN MEDITATIE ***
van 19:30-22:00 uur
Cursussen starten op:
2 september cursus 1
14 oktober cursus 2
25 november cursus 3
3 februari cursus 4

Maandag
LEERGANG BOEDDHISME
Een complete introductie in het boeddhisme
Deel 1* van 19:30-22:00 uur
Modules starten op:
31 augustus: de Boeddha
16 november: het Achtvoudige pad
15 februari: het Tibetaanse Levenswiel
Deel 2 van 19:30-22:00 uur
Modules starten op:
5 oktober: Mandala van de vijf Boeddha's
11 januari: Wijsheidsoetra's

Zaterdag
INTRODUCTIEMIDDAGEN*
Op 29 augustus, 14 november
en 6 februari
van 14:00 - 16:30 uur
Op deze middag wordt een voor-
proefje gegeven van een medita-
tie, geven we een overzicht van
wat er in de diverse
cursussen zal worden behandeld
en neem je een kijkje in de
programma's van
speciale activiteiten.

OCHTENDEN

Begin je dag helder met een ochtendmeditatie! Iedere maandag-, woensdag- en vrijdagochtend kun je van **8:00 - 8:45 uur** samen met anderen mediteren. We geven op deze ochtenden geen meditatie-instructie. Elke vrijdagochtend begint om **9:00 uur** een tweede meditatie van 45 minuten.

SANGHA-AVOND MET VOLLE MAAN*

Vanaf 17:30 uur is IEDEREEN welkom. Om **18:00 uur** is er soep met brood en ruimte om bij te praten. Het avondprogramma van **19:30 - 21:30 uur** wordt door de aanwezigen bepaald.

"De sangha bloeit als we in grote aantallen blijven samenkomen"

| | |
|----------|-------------|
| vrijdag | 4 september |
| zondag | 4 oktober |
| zondag | 1 november |
| woensdag | 2 december |
| zaterdag | 30 januari |
| zondag | 28 februari |

FEESTDAGEN

SANGHADAG*

Zondag 1 november

De Boeddha, Dharma en Sangha zijn de drie juwelen. Op deze dag staat het sanghajuweel centraal.

PARINIRVANADAG*

Zondag 14 februari

Deze dag staat in het teken van het Parinirvana (uiteindelijk nirvana bij het sterven) van de Boeddha. Ook is er gelegenheid om mensen die zijn overleden te herdenken.

STADSRETRAITE*

27 - 28 - 29 en 30 december

Een mogelijkheid tot verstillings- en bezinning tussen kerst en oud en nieuw. Voor iedereen die vertrouwd is met de meditatie. Deelname aan een of meerdere dagen is mogelijk.

THEMADAGEN

Een hele dag met studie, meditatie en reflectie op een thema

van 11:00 - 17:00 uur

Zondag 8 november

De Boeddha

Zondag 7 februari

Het Hart Soetra

Alle activiteiten met een * zijn geschikt voor mensen die nieuw in ons centrum zijn.

Kijk voor uitgebreide informatie op folders in het BCA en website:

www.vwbo.nl

voor opgave en informatie:

tel. 020-4207097

info@vwbo.nl