

Leren in aandacht
Meditatie in de traditie van
Thich Nhat Hanh



Gedachten komen en gaan
Als wolken aan de hemel

Bewuste adem is mijn anker

Onze sangha in Gent is een meditatie- en oefengroep
van mensen die elkaar willen ondersteunen
bij het leven in bewuste aandacht.

Onze beoefening is geïnspireerd door

Thich Nhat Hanh,

een Vietnamees monnik, zenleraar,
vredesactivist, schrijver en dichter,
één van de belangrijkste boeddhistische leraren van deze tijd.

De basis is leren in volle aandacht (mindfulness) te leven
op elk moment, of we nu thee drinken, in gesprek zijn, groenten
snijden of afwassen. Aandacht heeft een helende werking op onszelf
en onze omgeving en vormt de basis voor het ontwikkelen
van inzicht, mededogen en maatschappelijke betrokkenheid.
De rode draad hierbij is het bewustzijn van de ademhaling.

Meer informatie over het netwerk van Vlaamse en
Nederlandse sangha's is te vinden op www.aandacht.net.

We komen bijeen op de eerste en derde donderdag van de maand,
de locatie is vlakbij het St Pieterstation gelegen.

De bijeenkomst duurt van 19u30 tot 21u30
en wordt wisselend geleid door groepsleden.

De avond omvat meestal volgende elementen :
een geleide meditatie, een loopmeditatie,
een stille zitmeditatie, een tekst of lied, delen van ervaringen,
theedrinken in stilte. De bijdrage per avond is 5 euro.

Wil je kennismaken met deze manier van mediteren ?
Neem dan contact op met Johan Bousson, sangha.gent@gmail.com
of telefonisch : 09/ 324 02 37 of 0476/ 62 33 52

Iedereen is welkom !

Beginners en ervaren beoefenaars oefenen samen.

Je hoeft geen boeddhist te zijn of te worden om mee te doen.