

Vipassana-stilte-retraite: Milde aandacht

zondag 14 oktober tot vrijdag 19 oktober 2018 (5 etmalen)

olv Ria Kea en Chris Grijns

Conferentiecentrum 'De Glind' gelegen tussen Amersfoort en Barneveld

Postweg 65

3794 MK De Glind 0342 – 452017

<http://www.ymcadeglind.nl/contact.php>

Deze stilte retraite begint zondag 14 oktober om 16.00 uur en sluiten we af op vrijdag 19 oktober om 15.00 uur. Je bent zondag welkom vanaf 15.00 uur. De retraite vindt plaats in de Glind (vlakbij Amersfoort).

Oefenen in milde aandacht.

Meditatie betekent aandachtig zijn, weten wat je ervaart zonder die ervaring te veranderen.

En betekent de bereidheid om je open te stellen voor wat je ervaart, ontvankelijk te zijn en mild. Je krijgt zicht op de onderliggende reactiepatronen van de geest, of er voorkeur is, of weerstand, of `absent- mindedness`. En zo kom je in contact met het proces van de aard van ervaringen, die opkomen en weer gaan. Gaandeweg ontwikkel je mildheid, inzicht, compassie en wijsheid.

We mediteren vijf dagen in stilte. Het dagritme bestaat uit periodes van loop- en zitmeditatie en periodes van informele meditatie. De begeleiding zal bestaan uit regelmatige instructies voor loop- en zitmeditatie, metta (vriendelijkheids - meditatie), een individueel of groeps gesprek en dhamma talks (een boeddhistische lezing).

Voor Wie?

De retraite is geschikt voor mediterenden die hun meditatiebeoefening willen verdiepen. We gaan ervan uit dat deelnemers al enigszins bekend zijn met de vipassana meditatie methode.

Ook degenen die een aandachtstraining hebben gevolgd (MBSR) en zich willen verdiepen in de wortels van mindfulness zijn welkom. Weet wel dat je veel meer in stilte zult zijn dan je gewend was tijdens een achtweekse mindfulness training.

Begeleiding.

Ria Kea: beoefent vipassana en mettameditatie sinds 1998 bij oosterse en westerse leraren oa Frits Koster en Jotika Hermsen. Vanaf 2008 volgt zij 6-8 weken retraites bij Joseph Goldstein, Carol Wilson, Sally en Guy Armstrong, Sky Dawson. (IMS en Forest Refuge in Amerika). Sinds 2015 bij Patricia en Charles Genoud, die Vipassana en metta meditatie combineren. Zij begeleidt wekelijkse meditatieavond/weekenden in Amsterdam. www.riakea.nl.

Ank Schravendeel, meditatielerares is beschikbaar als achterwacht.

Chris Grijns, beoefent vipassanameditatie sinds 1989 bij Christina Feldman, Jotika Hermsen, Frits Koster en Amerikaanse leraren.

Chris heeft een eigen praktijk als mindfulness trainer en begeleidt beginnende mediterenden. www.mindfulwerken.nl.

Verblijf

De retraite vindt plaats in Conferentiecentrum de Glind, in een landelijke omgeving waar stilte en vogels zijn te horen en we goed verzorgd worden. We zijn niet de enige gasten, wel is er voor bijna iedereen een eenpersoonskamer.

Er worden vegetarische maaltijden en een keer vis geserveerd.

Voor degenen met een dieet (op doktersadvies) kan worden gezorgd. Voor andere specifieke dieetwensen is het raadzaam zelf vervangende producten mee te nemen, overleg hierover met Chris Grijns.

Kosten en opgave

De verblijfskosten voor de retraite bedraagt €387,-

De kosten omvatten: 5 overnachtingen, lakenpakket, handdoek, maaltijden, koffie en thee.

- Inschrijving vindt plaats door het inschrijfformulier op te vragen en ingevuld te mailen aan RiaKea:info@riakea.nl.
- Overschrijving van € 387,- op Rek: NL03 INGB 000 501 86 49 tnv P.C.Grijns te Amsterdam, BIC: INGBNL2A ovv: verblijfskosten retraite de Glind 2018 en je eigen naam. Noteer secuur je eigen naam, zeker als die niet overeenstemt met de tenaamstelling van de rekeninghouder.
- Je bent ingeschreven als het aanmeldingsformulier is ontvangen en het inschrijfbedrag voor de retraite is overgemaakt. Bij annulering 4 weken voor de datum van aanvang zal het overgemaakte bedrag minus €28,00 teruggestort worden. Bij annulering tussen 3 en 1 week voor aanvang wordt 50 % van het volledige inschrijfbedrag ingehouden. Bij annulering binnen 1 week voor aanvang is het volledige inschrijfbedrag verschuldigd.

Dana

Vanaf de tijd van de Boeddha wordt meditatieonderricht gezien als een daad van vrijgevigheid. Deze retraite wordt begeleid op basis van dana.

Het inschrijfbedrag van deze retraite dekt slechts de kosten van verblijf en de reiskosten van de begeleiders.

Aan het einde van de retraite is er gelegenheid om dana te beoefenen.

Inlichtingen

Na opgave ontvang je twee weken voordat de retraite begint een mail met nadere informatie.

Als je vragen hebt kun je contact opnemen met

- Ria Kea: info@riakea.nl |06 13654059
- Chris Grijns info@mindfulwerken.nl |06 232 42 364

AANMELDINGSFORMULIER Vipassana retraite 14 okt -19 okt 2018 in de Glind

Voornaam en achternaam :

Adres :

Postcode en woonplaats :

Telefoon :

Geboortedatum :

e-mailadres :

Ik wens mee te doen aan de vijfdaagse retraite

Ik heb de volgende dieet voorschriften (alleen dieet op doktersadvies):

Meditatie-ervaring in het kort: (methodes, bij wie, hoe lang en met welke regelmaat)

Ik ben onder behandeling van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist
Zo ja,de reden is:

Mocht er sprake zijn van psychotische of ernstige depressie of manische episodes, willen we dit graag weten. Dan is een voorgesprek met Chris of Ria over mogelijke deelname nodig .

Gebruik van medicijnen:

Is deze medicatie van invloed op je concentratie?

Ik geef me op voor bovengenoemde retraiteperiode en neem me voor om me zo zoveel mogelijk aan de retraiteregels te houden.

Ik weet dat ik op geen enkele wijze verplicht ben om oefeningen te doen die ik niet wil doen.

Ik weet dat ik op geen enkele wijze de begeleiders verantwoordelijk kan stellen voor mijn persoonlijke ontwikkeling.

De begeleiders zullen zich er voor inzetten om de deelnemers te ondersteunen in het ontwikkelen van opmerkzaamheid ten gunste van groei van hun meditatieproces.

Ik ben op de hoogte van de annuleringsregeling.

Datum..... Handtekening.....

DIT FORMULIER MAILEN NAAR : Ria Kea info@riakea.nl