

STICHTING INZICHTS MEDITATIE



VIPASSANA-MEDITATIERETRAITE in stilte: “ Milde aandacht” Hemelvaart retraite:16-21 mei 2023 in de Weijst Handel (Brabant)

o.l.v. Ria Kea en Chris Grijns



De retraite start op 16 mei dinsdagmiddag om 16.00 en eindigt op zondagmiddag na de lunch om 14.00 uur. Je bent dinsdag welkom vanaf 15.00 uur in de Weijst, Handel (Brabant).

Oefenen in milde aandacht.

Milde aandacht betekent dat de opmerkzaamheid of mindfulness vergezeld gaat met zorgzaamheid. We ontwikkelen milde aandacht door ontvankelijk te zijn voor onze ervaringen en deze niet af te wijzen. We oefenen om met de ervaring te zijn. En om zowel vreugde als ongemak te verwelkomen. Deze vriendelijke intentie helpt om zicht te krijgen op de onderliggende reactiepatronen van onze geconditioneerde hart-geest: we kunnen voorkeur en weerstand opmerken, of de neiging tot verstrooidheid. We ontwikkelen inzicht in de natuurlijke aard van ons wezen en leren ons te verzoenen met de veranderlijkheid en oncontroleerbaarheid van het leven. Vanuit deze groeiende inzichten ontwikkelen we gaandeweg compassie, innerlijke vrede en gelijkmoedigheid.

Programma

In deze stilte retraite (gebaseerd op de Boeddhistische Vipassana traditie) beoefenen we zittende loopmeditatie. We beginnen elke dag met yoga/mindful bewegen. Er zijn korte perioden van informele meditatie. Iedere dag zijn er meditatie instructies met een begeleide meditatie. s 'Avonds is er een dhammalezing. Ter ondersteuning van het meditatieproces zijn er mogelijkheden voor individuele- en/of groepsuitwisseling.

Van deelnemers wordt gevraagd dat ze het totale programma volgen, in overleg met de begeleiders kan daar soms een aanpassing in gemaakt worden. We beginnen dagelijks om 6.30 uur en eindigen om 21.30 uur.

VOOR WIE: De retraite is geschikt voor mediterenden die hun meditatiebeoefening willen verdiepen. Deelnemers worden voorondersteld enigszins bekend te zijn met vipassana/inzichtmeditatie of MBSR (mindfulness) beoefening. Ook degenen die een opleiding tot mindfulness trainer volgen zijn van harte welkom.

Verblijf:

De retraite vindt plaats in het vroegere Capucijnerklooster “De Weijst” in Handel | Noord Brabant. De Weijst is **een eenvoudige en sobere**, maar sfeervolle accommodatie. **Er zijn 1-persoonskamers**. De toiletten en douches zijn aan het eind van elke gang. Zowel de ruime kloostergangen als de tuin kunnen gebruikt worden voor de loopmeditatie. De maaltijden zijn vegetarisch en van voortreffelijke kwaliteit. De groenten komen uit de tuin. De groene omgeving, de vriendelijke verzorging van gastheer en gastvrouw Sid en Nel, dragen bij aan ontspannen oefenen.

Het klooster is te bereiken met het openbaar vervoer. Vanaf NS Den Bosch met de bus via Uden. Voor een **routebeschrijving** kan je op de website www.deweyst.nl kijken. Adres: Pater Petrusstr.21, Postcode: 5423 SV Handel (N- Br)

Neem zelf lakens en kussensloop en handdoeken mee!!

De maaltijden zijn vegetarisch. Mocht je op advies van de dokter een dieet hebben dan kun je dit doorgeven aan ons.

Begeleiding

Ria Kea beoefent vipassana- en mettameditatie sinds 1998 bij oosterse en westerse leraren. Vanaf 2008 volgt zij jaarlijks 6/8 weken retraites bij Joseph Goldstein, Carol Wilson, Sally en Guy Armstrong (IMS Amerika). Van Charles en Patricia Genoud leerde zij vipassana en mettameditatie te combineren. Zij volgde Insight Dialogue bij Gregory Kramer en Mindful communication bij Susan Gillis Chapman. Sinds vele jaren begeleidt zij vipassana/mettameditatie retraites en is verbonden aan het collectief retraitebegeleiders. (www.vipassana.nu) Zij geeft vipassanameditatie in Amsterdam (www.amsterdaminzichtmeditatie/www.riakea.nl)

Chris Grijns: beoefent vipassana meditatie sinds 1995 bij Christina Feldman, Jotika Hermsen, Frits Koster, Carol Wilson, Patricia en Charles Genoud. En volgde langere retraites in Thailand en Birma. Zij begeleidt wekelijkse meditatieavond/weekenden in Amsterdam. www.mindfulwerken.nl. Zij is ook verbonden aan www.vipassana.nu en www.amsterdaminzichtmeditatie.nl

VERBLIJF: KOSTEN EN OPGAVE: De verblijfskosten voor deze 6 daagse (5 etmalen) retraite zijn €570 . Als je graag mee wilt doen, maar de hoogte van de deelnamekosten vormen een belemmering, dan kun je contact opnemen met de voorzitter van het SIM: voorzitter@simsara.nl.

Inschrijving voor deze retraite vindt plaats

- door het aanmeldformulier op de website www.simsara.nl in te vullen en DIT FORMULIER te MAILEN NAAR: simretraite@gmail.com.
- **De kosten te voldoen: op**
IBAN rekeningnummer: IBAN: NL72 TRIO 0338 4690 87 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Halsteren onder vermelding van : retraite de Weijst 16/21 mei 2023

Je wordt verzocht daarbij je naam te vermelden wanneer deze niet overeenkomen met de naam van de rekeninghouder. Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst van de betalingen.

ALGEMENE VOORWAARDEN :Je wordt erop attent gemaakt dat bij inschrijving voor een SIM-retraite de “Algemene voorwaarden” van kracht zijn zoals die op de website van de SIM (www.simsara.nl) en vanaf het septembernummer 2009 in de SIMsara zijn vermeld. Aangeraden wordt deze te lezen.

DANA

Zoals alle retraites van SIM wordt ook deze retraite begeleid op basis van dana. Vanaf de tijd van de Boeddha wordt meditatieonderricht gezien als een daad van vrijgevigheid.

De begeleiders krijgen alleen hun reis en verblijfskosten vergoedt.

Aan het einde van de retraite is er gelegenheid om vrijgevigheid te beoefenen aan de leraren.

Vragen? Voor **inlichtingen** kun je contact opnemen met Ria Kea: tel 06 136 54 059

AANMELDINGSFORMULIER

Voornaam en achternaam :

Adres :

Postcode en woonplaats :

Telefoon :

Geboortedatum :

e-mail adres :

Tel. bij nood:

Ik geef me op voor de zesdaagse vipassana retraite van 16 - 21 mei 2023

Eventuele dieetvoorschriften:

Meditatie-ervaring : methodes, bij wie, hoe lang en met welke regelmaat:

N.B. Als je onder behandeling bent van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist, is het aan te raden te bespreken of deelname passend is op dit moment. Als je medicijnen slikt die van invloed kunnen zijn op het meditatieproces dit a.u.b. ook vermelden. Als je vragen hebt kun je ook contact op nemen met Ria Kea. tel: 06 136 54 059 info@riakea.nl

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 hun ontwikkeling.

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