

**Vipassana-stilte-retraite in Amsterdam Noord**  
**Begeleiding: Ria Kea en Chris Grijns**  
**20, 21 en 22 januari 2023**

Milde aandacht begint met de bereidheid je open te stellen voor wat je ervaart, wetend wat je ervaart zonder die ervaring te willen veranderen. Het 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. Tijdens deze vipassana retraite leren we ook geduld als vriendelijke metgezel verder kennen. Geduld is een van de tien innerlijke kwaliteiten die de Boeddha ons meegaf om in het dagelijks leven mee te zijn.

**Programma** We oefenen vijf dagdelen in stilte: met zit-en loop- meditatie. We wisselen dit af met een stilte wandeling, een bewegingsoefening, met vriendelijkheidsmeditatie en dhammalezing. Je gaat na hoe je opmerkzaamheid kunt mee nemen in het dagelijks leven. We wensen je toe dat je met meer compassie je eigen weg kunt vervolgen.

Vrijdagavond 20 januari starten we om 19.30 en eindigen om 21.30 uur.

Zaterdag mediteren we van 9.00 – 17.00 uur.

Zondag van 9.00 uur tot 16.00 uur.

**Kosten:** 50 euro voor organisatie en verwarming. Plus dana. Je zorgt zelf voor onderdak.

**Aanvang:** Vrijdag avond 20 januari 2023

**Starttijd:** 19.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur

**Vervolg:** Zaterdag 21 januari

**Starttijd:** 9.00 uur tot 17.00

**Eind:** Zondag 22 januari 2023 start om 9.00 uur

**Eindtijd:** 16.00

**Adres:** Nieuwendammerdijk 306 1023 BT Amsterdam Noord

**Meer informatie**

Contact: Chris Grijns 06-23242364 of Ria Kea: 06-13654059

**Organisatie:** Chris Grijns en Ria Kea

info@mindfulwerken.nl

**Voor wie?**

Iedereen met enige meditatie of mindfulness ervaring is welkom. We stellen voor dat je thuis slaapt, of zelf een slaapplek voor vrijdag en zaterdag regelt.

Wil je iets meenemen voor de lunch om met elkaar te delen? Wij zorgen voor soep, koffie en thee. Er is plek voor maximaal 8 deelnemers.

**DANA**

Deze retraite wordt begeleid op basis van dana. Aan het einde van de retraite is er gelegenheid om vrijgevigheid te beoefenen voor de begeleiding.

**Ria Kea:** beoefent vipassana en mettameditatie sinds 1998 bij oosterse en westerse leraren onder andere bij Frits Koster en Jotika Hermsen. Vanaf 2008 volgde 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 en biedt regelmatig retraites aan. [www.riakea.nl](http://www.riakea.nl).

**Chris Grijns:** Na vipassana retraites in Gaia House, ontdekte ik in 1998 Buddhavihara in Amsterdam en mediteerde bij monnik Mettavahari, Jotika Hermsen, Frits Koster. Er volgden langere retraites bij andere leraren, ook in Thailand en Birma. Bij Tom Lathouwers proefde ik iets van de C'han traditie. Het proces van aandacht belichamen, het hart openen, telkens weer er bij zijn, geeft me verbondenheid en ruimte. Deze ervaring en een leertraject bij Bodhi College inspireert om de Dhamma door te geven tijdens meditatieavonden, introductie cursus, retraites. Ook bied ik mindfulness en compassie trainingen. [www.mindfulwerken.nl](http://www.mindfulwerken.nl)

Ria en Chris maken deel uit van Amsterdam Inzicht Meditatie en van het collectief vipassana-leraren Vipassana Nu.

<https://www.amsterdaminzichtmeditatie.nl/>

<https://www.vipassana.nu/>

Inschrijving voor deze retraite vindt plaats door:

1. Het aanmeldformulier op de website [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl) in te vullen en DIT FORMULIER te MAILEN NAAR: [info@mindfulwerken.nl](mailto:info@mindfulwerken.nl)
2. Na aanmelding op de site vragen we je de betaling in orde maken. Na betaling ben je verzekerd van een plek, tenzij we je mailen.
3. **De kosten voldoen: NL 73 INGB 0003534938 tnv Mw P.C.Grijns**
4. Vermeld svp duidelijk je naam op de rekening, zeker als je naam niet overeenkomt met de naam van de rekeninghouder. Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst van de betalingen.

De retraite kan doorgang vinden bij 6 deelnemers, er is plek voor 8 deelnemers.

### **AANMELDINGSFORMULIER**

Vipassana retraite Amsterdam Noord 20 januari t/m 22 januari 2023

Voornaam en achternaam :

Adres :

Postcode en woonplaats :

Telefoon :

Geboortedatum :

e-mailadres :

Dieet wens? Neem dan zelf de juiste producten mee svp.

Meditatie-ervaring in het kort: (noem volgens welke richting/methode je hebt gemediteerd, bij welke leraren, sinds wanneer, en hoe vaak. )

Ik ben onder behandeling van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist

Zo ja, dan mag je de reden noemen als je wilt:

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 retraite regels 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 de groei van je meditatieproces.

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

DIT FORMULIER MAILEN NAAR Chris Grijns [info@mindfulwerken.nl](mailto:info@mindfulwerken.nl)

### **Vervolg informatie**

Tijdens de retraite vragen we je geen telefoon te gebruiken.

Voor het thuisfront ben je te bereiken via Chris: 06 23242364