



Vipassana-stilte-retraite: Milde aandacht

Dinsdag 24 mei tot en met zondag 29 mei 2022 (zes dagen) Handel, Br.

Begeleiding: Ria Kea en Chris Grijns

Tijdens deze zes dagen in stilte cultiveren we vriendelijke aandacht en oefenen we in opmerkzaam zijn. Milde aandacht begint met de bereidheid je open te stellen voor wat je ervaart, wetend wat je ervaart zonder die ervaring te willen veranderen. We ontwikkelen mildheid door te oefenen vanuit een welwillende, ontvankelijke houding: alles mag er zijn, geen ervaring sluiten we buiten.

Je krijgt zicht op je reactiepatronen, merkt je voorkeur en weerstand op. En kunt je misschien stap voor stap verzoenen met de veranderlijkheid en oncontroleerbaarheid van het leven.

We oefenen samen op dit oude pad om uiteindelijk tot bevrijdend inzicht te komen.

Afwisselend zullen we loop en zitmeditatie beoefenen, er is een Dhamma lezing, Metta meditatie, mindful bewegen en dagelijkse individuele- of groeps- uitwisseling.

De stilte en het ontspannen oefenen worden ondersteund door de groene omgeving en de vriendelijke verzorging van gastheer en gastvrouw Nel en Sid in het oude klooster.

Voor Wie?

De retraite is geschikt voor mediterenden die hun beoefening willen verdiepen en al enigszins bekend zijn met de Vipassana meditatie methode. Ook voor degenen die mindfulness hebben beoefend of een opleiding volgen kunnen deelnemen. De retraite voldoet aan de eisen van de VMBN.

We vragen deelnemers het hele programma te blijven, ook de afsluiting vormt een waardevol onderdeel van de beoefening.

Accommodatie:

Het voormalig Capucijner klooster 'De Weijst' in Handel is een eenvoudige en sfeervolle accommodatie. Met voldoende eenpersoonskamers. Toiletten en douches zijn op de gang, Maaltijden zijn vegetarisch met groenten uit eigen tuin.

Je neemt zelf lakens en kussensloop en handdoeken mee.

*Mocht je een **dieet** hebben- vanwege medische redenen- dan kun je dit doorgeven aan ons.*

Adres: Pater Petrusstraat 21, 5423 SV Handel,

Het klooster is te bereiken met Openbaar Vervoer. <https://www.deweyst.nl>

Aanvang: Dinsdag 24 mei 2022 16.00 uur, vanaf 14.30 welkom

Einde: Zondag 29 mei 2022 14.00 uur

Kosten:

De kosten voor het verblijfsarrangement bedragen € 520 op basis van een één persoons kamer. Daarnaast kun je Dana beoefenen voor de begeleiding.

Als je graag mee wilt doen, maar de deelnamekosten vormen een belemmering, dan kun je contact opnemen met de voorzitter van de SIM: voorzitter@simsara.nl.

Lees de voorwaarden voor deelname - ook ivm preventie covid - op de website <https://simsara.nl/algemene-voorwaarden-sim-retraites>

Inschrijven op volgorde van aanmelding en betaling

1. Vul het aanmeldformulier in op de website www.simsara.nl en mail dit formulier aan: Info@riakea.nl
2. Maak € 520 over op IBAN: NL72 TRIO 0338 4690 87 t.n.v. Stichting Inzicht Meditatie te Halsteren onder vermelding: retraite 24/5 - 29/5 2022.
3. Zorg dat je naam en achternaam duidelijk vermeld worden bij betaling!!

Begeleiding.

Ria Kea: beoefent vipassana en mettameditatie sinds 1998 bij oosterse en westerse leraren onder andere bij 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 en is begeleider bij 30Now. www.riakea.nl.

Chris Grijns, beoefent vipassana meditatie sinds 1990 bij Christina Feldman, Jotika Hermsen, Frits Koster, Carol Wilson, Patricia en Charles Genoud. En volgde langere retraites in Thailand en Birma. Chris biedt mindfulness en compassie trainingen, vipassana introductie cursus, mettameditatie. Ook werkt ze twee dagen in de gezondheidszorg. www.mindfulwerken.nl.

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

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

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

