

STICHTING INZICHTS MEDITATIE



VIPASSANA-MEDITATIERETRAITE: Milde aandacht

o.l.v. Ria Kea

Maandag 17 okt - tot zaterdag 22 okt 2022 in De Weijst, Handel | Noord Brabant

Programma

De retraite start op maandagmiddag 17 oktober om 16.00 uur en eindigt op zaterdagmiddag 22 oktober na de lunch om 14.00 uur. Je bent maandag welkom vanaf 14.00 uur in “de Weijst”.

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 onze ervaring te zijn. Deze vriendelijke intentie helpt om zicht te krijgen op de onderliggende reactiepatronen van onze geconditioneerde hart-geest, we kunnen voorkeur en weerstand opmerken, maar ook of er sprake is van ‘absent minded’ zijn. 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.

In de retraite beoefenen we zit- en 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 van af geweken worden. Het dagelijkse programma begint 's morgens om 6.30 uur en eindigt om 21.30 uur.

Begeleiding

Ria Kea beoefent vipassana- en mettameditatie sinds 1998 bij oosterse en westerse leraren. Vanaf 2008 volgde zij jaarlijks 6/8 weken retraites bij Joseph Goldstein, Carol Wilson, Sally en Guy Armstrong (IMS Amerika). Van Charles en Patricia Genould 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 vipassanaretraites en is verbonden aan het collectief retraite-begeleiders. (www.vipassana.nu) Zij geeft vipassanameditatie in Amsterdam (www.amsterdaminzichtmeditatie.nl) (www.riakea.nl)

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

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. Postcode: 5423 SV Handel (N- Br)

KOSTEN EN OPGAVE: De verblijfskosten voor deze 6 daagse retraite zijn €520. 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: info@riakea.nl
- en door overschrijving van het inschrijfbedrag op
IBAN rekeningnummer: IBAN: NL72 TRIO 0338 4690 87 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te
Ezingen onder vermelding: retraite 17/10-22/10-2022

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

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 vergoed.

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

Vragen? Voor **inlichtingen** kun je contact opnemen (bij voorkeur tussen 9.00-9.30 uur ma. t/m vrij.) met Ria Kea: tel **061365405**

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 17-22 oktober 2022

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.....