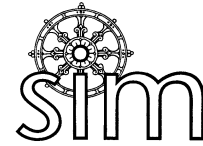
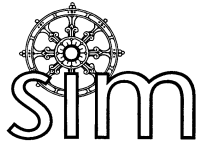


**STICHTING INZICHTS
MEDITATIE**



UITNODIGING

voor deelname aan een

VIPASSANA-MEDITATIERETRAITE

van woensdag 10 november t/m zondag 14 november 2010
in
Zencentrum “Noorder Poort” te Wapserveen

PROGRAMMA

De retraite begint op woensdag 20.00 uur en zal op zondag om ca. 15.30 uur afgesloten worden. De retraite vindt plaats in het mooi gelegen Zencentrum “Noorder Poort” te Wapserveen en wordt begeleid door Dingeman Boot.

Het programma omvat loop- en zitmeditatie, daarnaast meditatie-instructies, yoga, mantra's zingen, inleidingen (dhammatalks) en persoonlijke gesprekken (interviews).

KOSTEN EN OPGAVE

De kosten van deze 5-daagse retraite zijn € 220,00 voor een twee-persoons kamer en € 290,00 voor een een-persoons kamer. Het aantal een-persoons kamers is beperkt en is alleen mogelijk als daartoe de ruimte voor is; geef eventueel op het aanmeldingsformulier aan als er speciale redenen zijn waarom je zo'n kamer wenst.

Als je graag mee wilt doen, maar de hoogte van de deelnamekosten een belemmering vormt, neem dan contact op met 038-4656653.

Inschrijving voor deze retraite vindt plaats door overschrijving van het inschrijfbedrag op giro 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge onder vermelding: retr. 10/11-14/11. Je wordt verzocht daarbij je naam te vermelden wanneer deze niet overeenstemt met de tenaamstelling van de rekeninghouder. Daarnaast word je verzocht het inschrijfformulier volledig ingevuld te zenden naar Ria van Puffelen, Glanerbeek 125, 8033 GB Zwolle of naar dingeman@pannananda.nl

Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst van de betalingen.

Wanneer je je aanmeldingsformulier hebt verzonden zal de ontvangst daarvan bevestigd worden.

ALGEMENE BEPALINGEN

Je wordt erop attent gemaakt dat bij inschrijving voor een SIM-retraite de “Algemene bepalingen” van kracht zijn zoals die op de website van de SIM en vanaf het septembernummer 2009 in de SIMsara zijn vermeld. Aangeraden wordt deze te lezen.

MAALTIJDEN

De maaltijden zijn vegetarisch.

ONDERSTEUNING MEDITATIEPROCES

Ter ondersteuning van het meditatieproces wordt de retraite volledig in stilte doorgebracht. Verder wordt gevraagd tijdens de retraite niet te lezen of te schrijven.

WERKMEDITATIE

In het Zencentrum wordt verwacht dat de deelnemers van 8.10 tot 8.50 uur (na het ontbijt) werkmeditatie beoefenen.

VIPASSANA-MEDITATIE

Vipassana- of inziichts-meditatie is een techniek die stamt uit het Boeddhisme zoals dat met name in Zuidoost-Azië veel beoefend wordt. Centraal in deze meditatietechniek staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid (aandacht), het leren observeren wat er in het hier en nu gebeurt. Het leidt tot verdieping van inzichten en uiteindelijk tot innerlijke vrede.

BEGELEIDING

Dingeman Boot, oorspronkelijk opgeleid en werkzaam als yogaleraar beoefent Vipassana-meditatie sedert 1983 en heeft in deze periode langere tijd gemediteerd o.l.v. oosterse en westerse leraren. In Birma was hij gedurende 14 maanden Boeddhistisch monnik. In "Pannananda", centrum voor yoga en meditatie te Zwolle, begeleidt hij sedert 1992 groepen. Verder begeleidt hij retraites en is hij voor het onderdeel meditatie als docent verbonden aan de opleiding voor yogadocent van de Stichting Yoga & Vedanta te Doorn.

DANA

Zoals alle retraites van de SIM wordt ook deze retraite begeleid op basis van dana (= donatie). Vanuit de tijd van de Boeddha worden de leringen en het meditatieonderwijs beschouwd als een daad van vrijgevigheid. De hoogte van het inschrijfbedrag voor deze retraite is bepaald door de direct te maken kosten; de begeleiders krijgen slechts hun reis- en verblijfkosten vergoed. Daarom is er aan het einde van de retraite gelegenheid dana te geven aan de begeleiders.

INLICHTINGEN

Bij aanmelding ontvang je ongeveer twee weken voor aanvang van de retraite een brief met nadere bijzonderheden. Inlichtingen: dingeman@pannananda.nl, tel. 038-4656653 of 038-4538952.

