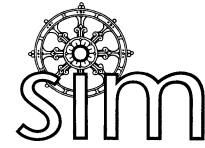


**STICHTING INZICHTS
MEDITATIE**



UITNODIGING

voor deelname aan een

**VIPASSANA-MEDITATIERETRAITE
MET INSIGHT DIALOGUE**

van zondag 17 t/m zaterdag 23 oktober 2010
(van zaterdag 23 tot en met 25 oktober facilitatortraining)

onder leiding van Gregory Kramer

in

“Naropa Instituut” te Cadzand

PROGRAMMA

De retraite begint op zaterdag om 16.00 uur en zal op de laatste dag na de lunch afgesloten worden. De retraite vindt plaats in het mooi en rustig gelegen “Naropa Instituut” (Tibetaans Boeddhistisch Centrum) te Cadzand (Zeeland). Het programma omvat loop- en zitmeditatie, daarnaast dhammatalks, insight dialogue en mogelijk een persoonlijk gesprek (interview). Deze retraite is niet bedoeld voor mensen die geen of weinig ervaring hebben met meditatie.

Aansluitend op deze retraite zal er tot maandag 25 oktober een facilitatortraining worden gegeven door Gregory voor mensen die in groepen insight-dialogue willen beoefenen..

GREGORY KRAMER

Hij is medeoprichter en toonaangevend meditatie-leraar van de Metta Foundation. Hij geeft Vipassana- en Metta-retraites sinds 1980. Gregory is de auteur van het boek “Insight Dialogue”. Verder is hij gastleraar aan het studiecentrum van IMS (Insight Meditation Society) te Barre (USA) en reist hij veel om zijn kennis omtrent Insight Dialogue te delen en de dhamma te onderwijzen. Dit is inmiddels de derde keer dat Gregory een retraite met insight dialogue begeleid in Nederland. Degenen die deze retraite in 2008 en 2009 hebben meegemaakt waren getroffen door zijn wijze van onderricht en inhoud van de retraite.

INSIGHT DIALOGUE

Vipassana meditatie met Insight Dialogue is een Boeddhistische oefening voor de ontwikkeling van wijsheid en mededogen door meditatie in dialoog. Insight Dialogue is een manier om het inzicht en de rust, verkregen door de meditatie, direct te integreren in je interacties met andere mensen. Deze interacties met een partner zijn bedoeld om tot een dieper inzicht te komen.

Het dagelijks leven staat bol van interpersoonlijke contacten. Wij ontlene veel plezier, maar ook veel stress in de contacten met andere mensen. Voor Kramer is dit aanleiding geweest een oefening te ontwikkelen waarbij mindfulness toegepast wordt in dialoog met medediterenden.

Naast periodes van het beoefenen van Vipassana meditatie is er ruimte voor dialoogsessies, die worden begeleid door Gregory aan de hand van specifieke instructies en onderwerpen, zoals b.v. het verlangen om gezien en gehoord te worden. Buiten de dialoogsessies wordt het nobele stilzwijgen in acht genomen.

Bart van Melik die Gregory Kramer in New York heeft meegemaakt schrijft hierover:

“Insight Dialogue is een enorme uitdaging en een oefening om opmerkzaamheid in dialoog toe te passen, zowel tijdens de formele retraite als in het dagelijks leven. Ik was verbaasd over de kwaliteit van de opmerkzaamheid tijdens de workshop. In een gewone meditatieretraite kan de opmerkzaamheid en concentratie soms verslappen. Bij Insight Dialogue herinneren de leraar en de mediterenden elkaar heel frequent om opmerkzaam te blijven. Dit kan de kwaliteit van de opmerkzaamheid en daarmee van de meditatie enorm versterken”.

Gregory Kramer heeft een boek hierover geschreven; “Insight Dialogue”. Dit boek is b.v. te bestellen via www.bol.com. Zie verder www.metta.org.

JOSEPH GOLDSTEIN

Omdat Joseph Goldstein Gregory Kramer goed kent en een positief commentaar heeft gegeven op de verschijning van zijn boek “Insight Dialogue” heeft de SIM hem destijds gevraagd of een retraite met Gregory Kramer past in ons programma. Zijn reactie hierop was als volgt:

“Greg Kramer is a very good teacher and everyone I know who has done his Insight Dialogue retreats has benefited greatly from them. I think it would be good to organize a retreat with him. He has a deep and thorough understanding of the dhamma”.

KOSTEN EN OPGAVE

De kosten van deze 7-daagse meditatie-retraite zijn € 410,00, waarbij je de beschikking krijgt over een eenpersoons kamer. Als je eveneens wenst deel te nemen aan de aansluitende 2-daagse facilitatortraining zijn de kosten € 540,00.

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 vermelde inschrijfbedrag op giro 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge onder vermelding van: retraite Kramer.

Vermeld ook je naam als deze niet dezelfde is als de tenaamstelling van de rekening. **Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst van de betalingen.**

Wil daarnaast het aanmeldingsformulier zenden naar Karin Videc: k.videc@psy.umcn.nl of SIM, Weezenhof 84 – 22 , 6536 BV Nijmegen. Als je je ook inschrijft voor de facilitatortraining geef dan op het aanmeldingsformulier de totale periode tot 25 oktober aan. **Je wordt vriendelijk verzocht op dit formulier je meditatie-ervaring in het Engels te vermelden.**

ALGEMENE BEPALINGEN

Je wordt erop attent gemaakt dat bij inschrijving van een SIM-retraite de “Algemene Bepalingen” van kracht zijn zoals deze 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, behoudens tijdens de dialoogsessies, de retraite in stilte doorgebracht. Verder wordt gevraagd tijdens de retraite niet te lezen of te schrijven.

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.

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 meditatieonderricht beschouwd als een daad van vrijgevigheid. De hoogte van het inschrijfbedrag voor deze retraite is bepaald door de direct te maken kosten; Gregory Kramer krijgt slechts zijn reis- en verblijfkosten vergoed. Daarom is er aan het einde van de retraite gelegenheid dana te geven. Op deze wijze willen wij de traditie voortzetten waarin het ontwikkelen van vrijgevigheid en vriendelijkheid een belangrijke rol spelen. Dana-beoefening is zowel voor degene die geeft als voor degene die ontvangt een moment van bezinning en in feite een vreugdevol gebeuren.

INLICHTINGEN

Bij aanmelding ontvang je ongeveer drie weken voor aanvang van de retraite een brief met nadere bijzonderheden, w.o. een routebeschrijving. In deze brief zal ook een voorstel opgenomen worden die erin voorziet dat zoveel als mogelijk is gebruik wordt gemaakt van aangeboden liften, zodat zo min mogelijk gebruik van auto's hoeft te worden gemaakt.

Inlichtingen: k.videc@psy.umcn.nl of tel. 06-47009515.

