



VIPASSANA MEDITATIE RETRAITE

o.l.v. Henk Barendregt & Dingeman Boot
mmv Katja Teunissen

Zondag 19.09.2010 - zondag 26.10.2010

**Klooster Zusters Franciscanessen
Huize Elisabeth
Gravenallee 11
7591 PE Denekamp**

VIPASSANAMEDITATIE

Vipassana of inzichtmeditatie is een meditatietechniek die vanaf de tijd van de Boeddha, in zuid-oost Azië en ook steeds meer in het westen, beoefend wordt. De meditatieoefeningen ontwikkelen onze opmerkzaamheid: heldere en gelijkmoedige aandacht voor wat zich op dit moment, hier en nu, aan ons voordoet. Daardoor kan inzicht verkregen worden in de wezenlijke aard van het bestaan en de conditioneringen van onszelf en anderen. De beoefening is gericht op een grondhouding met tevredenheid, innerlijke rust en compassie.

VOOR WIE

De retraite is geschikt voor mediterenden die hun meditatiebeoefening willen verdiepen. Deelnemers worden voorondersteld enigszins bekend te zijn met de vipassana meditatie-methode.

PROGRAMMA

Het programma begint zondagavond om 20.00 uur en wordt zondagmiddag na de lunch afgesloten. Er wordt zit- en loopmeditatie beoefend, er zijn inleidingen ('Dhamma lezingen') ter ondersteuning van de meditatie en er is dagelijks een uitwisselingsgesprek (interview) met een leraar. De retraite wordt in stilte doorgebracht. De instructies en lezingen worden in het Nederlands gegeven.

KOSTEN EN OPGAVE

De verblijfskosten voor overnachtingen en maaltijden zijn 375 euro. U kunt zich opgeven bij voorkeur uiterlijk tot **19 augustus 2010** door het hele bedrag over te maken op **postbankrekeningnummer 8122006** t.n.v. **Stichting Inzicht Meditatie te Ezinge** o.v.v. "Vipassana retraite" plus de namen van de leraren. U wordt verzocht daarbij uw naam te vermelden indien deze niet overeenstemt met de tenaamstelling van de rekeninghouder. Wil daarnaast het **aanmeldingsformulier** online invullen op de link: www.cs.ru.nl/~henk/retraite.html
Als u graag mee wil doen, maar de hoogte van de deelnamekosten een belemmering vormt, neem dan contact op met 038-4656653.

ALGEMENE BEPALINGEN

Je wordt erop attent gemaakt dat bij inschrijving voor een SIM-retraite de "Algemene bepalingen" van kracht zijn zoals deze op de website van de SIM (aan het begin van het overzicht van de vermelde retraites) en in de SIMsara zijn vermeld. Aanbevolen wordt deze bepalingen te lezen.

VERBLIJF

Wij verblijven in het Franciscanessen klooster te Denekamp, nabij Oldenzaal, in een landelijke en bosrijke omgeving. De maaltijden zijn vegetarisch. Iedereen krijgt een eigen kamer met wastafel. Toiletten en douches zijn in ruim voldoende aantal op de gang. Huize Elisabeth is zeer schoon.

De aanvang van de retraite is 19 september om 20.00 uur. Men kan in het klooster en op de kamer terecht vanaf 19:00. De retraite duurt tot zondag 26 september 13:30 uur en wordt afgesloten met een lunch.

BEGELEIDING

Henk Barendregt mediteert sinds 1972, eerst 7 jaar in de zen en daarna in de vipassana traditie. Zijn leraren waren Kobun Chino Roshi (1939-2002) en Phra Mettavihari (1942-2007). Door Phra Mettavihari werd hij in 2006 gekwalificeerd als vipassana leraar in de stijl van de Birmese leraar Mahasi Sayadaw.

Dingeman Boot is oorspronkelijk opgeleid en werkzaam als yogaleraar. Sedert 1983 beoefent hij Vipassana-meditatie o.l.v. oosterse en westerse leraren. In Birma was hij gedurende 14 maanden Boeddhistisch monnik. In “Pannananda”, centrum voor yoga-meditatie te Zwolle begeleidt hij sedert 1992 groepen. Verder begeleidt hij retraites en is hij verbonden als docent aan de opleiding voor yogaleraar van de Stichting Yoga & Vedanta te Doorn. Zie verder onder: www.pannananda.nl.

LEEFADVIEZEN.

Discipline geeft aanleiding tot concentratie en concentratie tot inzicht. Om die reden houden we de retraite in stilte en volgen we de vijf ethische leefadviezen voor een vipassanaretraite. Dit houdt in dat we respectvol met levende wezens omgaan, geen onwaarheid spreken, niet nemen wat ons niet toebehoort, geen sex hebben en geen verdovende middelen (alcohol, drugs en tabak) gebruiken. Ook maakt de deelnemer geen gebruik van mobiele telefoon, sms of email. In dringende gevallen kan het thuisfront contact opnemen met de leraren en het klooster. Lezen, schrijven, muziek beluisteren etcetera wordt tijdens de retraite ook niet gedaan.

DANA

Vanaf de tijd van de Boeddha wordt meditatie-onderricht gezien als een daad van vrijgevigheid. Het doorgeven van de leringen wordt beschouwd als een daad van vrijgevigheid. De leraren krijgen slechts hun kosten vergoed. Aan het einde van de retraite is er gelegenheid om vrijgevigheid te beoefenen in de vorm van een vrijwillige gift (dana) aan de leraren.

INFORMATIE

Twee weken voor de aanvang krijg je nadere informatie over de retraite. Voor inlichtingen kun je contact opnemen met Katja Teunissen, email <kjiteunissen@gmail.com>. Graag als onderwerp vermelden: “Retraite”.

Wetenschappelijk onderzoek

Om meer bekendheid te geven aan de meditatie en de effecten ervan kunnen deelnemers aan de retraite, indien zij dat willen, meewerken aan wetenschappelijk onderzoek. Hierover zal later informatie gegeven worden, op grond waarvan men kan kiezen al dan niet mee te doen.