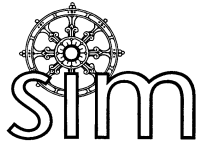
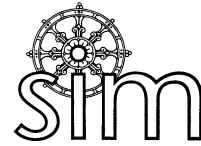


*STICHTING INZICHTS
MEDITATIE*



UITNODIGING



voor deelname aan een

VIPASSANA-MEDITATIERETRAITE

van zondag 18 tot en met zondag 25 juli 2010

in

Folkshegeskoalle Schylgeralan op Terschelling

MEDITATIE EN CONTACT MET DE NATUUR

Evenals in vorige jaren zal ook tijdens deze retraite het contact met de natuur een belangrijke rol spelen in het meditatieproces. We willen nagaan in hoeverre de wederzijdse beïnvloeding van beoefening van meditatie en contact met de natuur een verdiepend effect op beide zal hebben.

Voor zover nodig zullen daarvoor de nodige aanwijzingen worden gegeven.

Als het weer het toelaat gaan we voor het ontbijt naar het strand om daar aan de waterlijn alleen maar aanwezig te zijn en de verschillende onderdelen van de natuur in alle openheid op ons af te laten komen, wat yogaoefeningen te doen en loop- en zitmeditatie te beoefenen. Zitmeditatie met zicht op de zee, terwijl het strand zich ervoor leent op blote voeten loopmeditatie te doen.

Je zal worden uitgenodigd de middag zelf in te vullen op een manier die aansluit bij je meditatieproces en waarvoor je de nodige aanwijzingen zal krijgen. Je kunt dat wandelend, zwemmend of misschien alleen maar zittend te doen, je zoveel mogelijk openstellend voor de natuur om je heen en je laten inspireren door de stilte, de spontaniteit, de schoonheid en de vergankelijkheid in de natuur (bos, duin, strand en zee) en zo de meditatie laten plaats vinden.

TIJDENS DE RETRAITE

De maaltijden zullen vegetarisch zijn.

Naast loop- en zitmeditatie is er ruimte voor dhammatalks, gesprekken (interviews), yoga en mantra's zingen.

Als ondersteuning van het meditatieproces proberen we binnenkomende prikkels van buitenaf zoveel mogelijk te beperken. Zo zullen we gedurende de retraite het nobele stilzwijgen in acht nemen en niet lezen of schrijven.

We moeten er rekening mee houden dat in de eetzaal ook een andere groep aanwezig kan zijn, die dit nobele stilzwijgen niet in acht neemt. De uitdaging is om daar op een goede manier mee om te gaan.

CENTRUM

Het centrum is heel mooi gelegen midden in de natuur aan het weggetje, dat loopt van het plaatsje Hoorn naar het strand. We hebben daar een eigen (rond) gebouw tot onze beschikking. Het is iets meer dan 5 minuten fietsen en 10 tot 15 minuten lopen naar het strand. Naar Hoorn is de afstand iets minder.

VERVOER

We vertrekken op zondag 18 juli om 15.00 uur met de boot vanuit Harlingen naar Terschelling. Evenals vorige jaren kunnen we bij aankomst in West-Terschelling een fiets huren en gezamenlijk naar het centrum fietsen. De bagage wordt dan in het centrum bezorgd. Natuurlijk is het ook mogelijk – voor wie dat liever doet – om de bus te nemen naar het centrum. Bij aankomst maken we gebruik van de avondmaaltijd, terwijl de retraite om 20.00 uur begint. De retraite eindigt op de laatste dag na de lunch.

We gaan terug op zondag met de boot van 17.30 uur vanuit Terschelling. Eventueel eerder kan ook.

Er is een treinverbinding met Harlingen. Voor het parkeren van de auto is er een speciaal terrein.

ACCOMMODATIE EN KOSTEN

We hebben de beschikking over kort geleden gerenoveerde twee-persoonskamers met douche en toilet. De kosten voor deze 8-daagse retraite bedragen €570,00. Wanneer je graag mee wil doen maar de hoogte van het inschrijfbedrag een belemmering is, aarzel dan niet en neem contact op met 038-4656653.

In de bedragen zijn niet begrepen de kosten voor de boot, bus en huur voor de fiets.

DEELNAME

Deze retraite is alleen bedoeld voor mensen met meditatie ervaring.

AANMELDING

Als je aan deze retraite mee wil doen word je verzocht het aanmeldingsformulier volledig ingevuld te sturen naar : Ria van Puffelen, Glanerbeek 125, 8033 GB Zwolle of naar: dingeman@pannananda.nl. **Inschrijving voor deze retraite vindt plaats in volgorde van binnenkomst van het inschrijfbedrag op giro 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge** o.v.v. “Terschelling juli”. Voorlopige inschrijving vindt plaats door overschrijving van €200,00 met dezelfde vermelding. Het resterende bedrag dient dan voor 1 mei 2010 op de betreffende rekening overgemaakt te zijn. Als dit niet het geval is wordt ervan uitgegaan dat je geen belangstelling meer hebt en wordt de €200,00 min €25,00 teruggestort. Wanneer de tenaamstelling van de rekening niet overeenkomt met de naam van de deelnemer wil dan ook deze naam vermelden.

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

ALGEMENE BEPALINGEN

Bij deze retraite zijn de algemene bepalingen van kracht zoals deze zijn vermeld op de website van de SIM (www.simsara.nl) en vanaf het septembernummer 2009 in de nieuwsbrief SIMsara. Aanbevolen wordt deze door te lezen.

VIPASSANA-MEDITATIE

Vipassana- of Inzichts-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, het leren observeren wat er in het hier en nu gebeurt.

BEGELEIDING

De retraite zal worden begeleid door Dingeman Boot. Oorspronkelijk opgeleid en werkzaam als yogaleraar beoefent hij Vipassana-meditatie sedert 1983 en deed dit 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.

DANA

Zoals alle retraites van de SIM wordt ook deze retraite begeleidt 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 uitsluitend bepaald door de direct te maken kosten; de begeleider krijgt slechts zijn reis- en verblijfkosten vergoed.

Aan het einde van de retraite is er gelegenheid dana te geven aan de begeleider.

TV-UITZENDING BOEDDISTISCHE OMROEP STICHTING (BOS)

Om enig idee te krijgen hoe deze retraite verloopt kun je de TV-uitzending bekijken, die de Boeddhistische Omroep Stichting op 18 februari 2007 heeft uitgezonden over de in juli 2006 gehouden retraite op Terschelling. Zie: klik onderaan de openingpagina van www.pannananda.nl of ga naar www.boeddhistischeomroep.nl en klik op: TV-archief.

INLICHTINGEN

Bij aanmelding ontvang je twee weken voor aanvang van de retraite een brief met nadere bijzonderheden.

Verdere inlichtingen: tel. 038-4656653 of 038-4538952.

