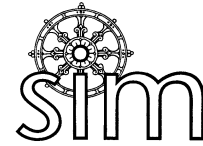
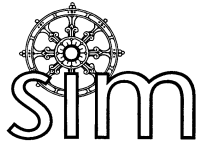


**STICHTING INZICHTS
MEDITATIE**



UITNODIGING

voor deelname aan een

MEDITATIERETRAITE

van zondag 3 tot zondag 10 oktober 2010

in

het Zencentrum “Noorder Poort” te Wapserveen

PROGRAMMA

De retraite begint op zondag 3 oktober om 16.00 uur en zal op de laatste dag na de lunch afgesloten worden. De retraite vindt plaats in het mooi gelegen Zencentrum “Noorder Poort” te Wapserveen en wordt begeleid door de uit Maleisië afkomstige Visuddhacara (Visu).

Het programma omvat loop- en zitmeditatie (Vipassana- en metta-meditatie), instructies, dhammatalks en persoonlijke gesprekken (interviews).

KOSTEN EN OPGAVE

De kosten van deze 8 daagse-retraite zijn € 425,00 voor een twee-persoons kamer en € 545,00 voor een een-persoons kamer. Omdat de voorkeur voor een eenpersoons kamer dikwijls groter is dan de beschikbaarheid, word je vriendelijk verzocht eventueel aan te geven wanneer er bijzondere omstandigheden zijn voor zo'n kamer.

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

Inschrijving vindt plaats door het inschrijvingsbedrag over te maken op giro 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge met vermelding: retraite Visu. Als je naam anders als de tenaamstelling van de rekeninghouder word je verzocht ook je naam te vermelden. Voorlopige inschrijving vindt plaats door overmaking van € 200,00. Het resterende bedrag moet dan overgemaakt zijn voor 1 augustus a.s. Als dat niet gebeurd is wordt ervan uitgegaan dat er geen belangstelling meer is voor het bijwonen van deze retraite en wordt het overgemaakte bedrag min € 25,00 teruggestort. **Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst van de betalingen.**

Daarnaast word je verzocht het ingevulde aanmeldingsformulier te zenden naar lidabokkers@planet.nl of naar Lida Bokkers, Hertestraat 22, 8011 GT Zwolle. **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 voor een SIM-retraite de “Algemene bepalingen” van kracht zijn zoals die op de website van de SIM (www.simsara.nl) 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 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 8.05 tot 8.50 uur (na het ontbijt) werkmeditatie beoefenen.

VIPASSANA- EN METTA-MEDITATIE

Naast de beoefening van Vipassana-meditatie zal er ook aandacht geschonken worden aan de beoefening van Metta-meditatie. Metta is een Pali woord en wordt meestal vertaald met liefdevolle vriendelijkheid. Het is een universele vorm van liefde, een liefde die onvoorwaardelijk is. In de metta-meditatie wordt gebruik gemaakt van een frase, die telkens wordt herhaald, waarin een liefdevolle wens tot uitdrukking wordt gebracht, die gericht wordt op onszelf, op andere mensen en uiteindelijk op alle levende wezens. De metta-meditatie wordt beoefend om onze potentie tot metta wakker te maken, te verdiepen en te activeren.

BEGELEIDING

De retraite zal worden begeleid door Visuddhacara (Visu) uit Maleisië. Visu beoefent sedert 1982 Vipassana-meditatie en werkte aanvankelijk als journalist. In 1986 werd hij in Birma als monnik ingewijd en mediteerde en studeerde daar lange tijd o.l.v. bekende leraren, waaronder U Pandita Sayadaw. In 2003 legde hij het monnikskleed af en hij is inmiddels getrouwd met een Duitse vrouw.

Visu heeft behalve in zijn eigen land retraites geleid in Singapore, Australië, Hong Kong, Sri Lanka, Tsjechië en Italië. In Italië zal hij evenals vorig jaar ook dit jaar een langere retraite leiden.

Visu heeft een sterke affiniteit met metta meditatie en hij straalt dat ook uit.

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 begeleider krijgt slechts zijn reis- en verblijfkosten vergoed. Daarom is er aan het einde van de retraite gelegenheid dana te geven aan de begeleider. 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 twee weken voor aanvang van de retraite een brief met nadere bijzonderheden. Inlichtingen: lidabokkers@planet.nl of tel. 038-4217440 (eventueel: 038-4656653).

