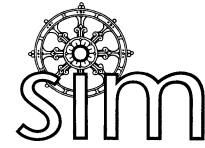
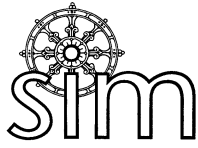


*STICHTING INZICHTS
MEDITATIE*



UITNODIGING

Metta meditatie-retraite

**Van donderdagavond 11 tot en met zondag 14 maart 2010
Buitengoed Fredeshiem Steenwijk
Ank Schravendeel**

Metta meditatie

Metta betekent liefdevolle vriendelijkheid, goodwill, genegenheid, bereidwilligheid. Het gaat om liefde zonder voorwaarden. Bij Metta meditatie gebruik je gedachten om liefdevolle vriendelijkheid uit te stralen, naar jezelf en anderen.

Metta meditatie kan een goede aanvulling zijn op Vipassana meditatie. Je leert een vorm van concentratie, waarbij de geest makkelijk alert blijft op een positieve gemoedstoestand. Dat heeft waarde in zichzelf en dat geeft ruimte om – als negatieve gemoedstoestanden opkomen – te leren ze toe te laten.

Vipassana meditatie kan behulpzaam zijn bij het doen van Metta. Ook tijdens Metta meditatie kunnen allerlei lichamelijke of mentale processen opkomen (verveling, weerzin, verdriet) waarbij opmerkzaamheid kan helpen om bewust te zijn van die reacties en daar aandacht aan te geven. De retraite is geschikt voor mensen die enige vipassana meditatie ervaring hebben. Metta meditatie (en chanting) wordt aangeleerd. Tijdens de dagen wordt meest Metta meditatie gedaan en bij gelegenheid Vipassana.

Retraite programma

Op retraite gaan betekent terugtrekken, afzonderen. Alles wat je doet en ervaart kan onderdeel worden van het meditatieproces. Om die gelegenheid werkelijk te benutten vindt de retraite plaats in stilte. Er wordt van harte aanbevolen om geen contact met thuisfront of werk te hebben tijdens die dagen, geen telefoon en geen mail.

Het programma begint 's morgens om 6.45 uur, tot 's avonds 21.30 uur. Er wordt gezamenlijk gemediteerd volgens een schema met periodes van loop- en zitmeditatie en kortere periodes van informele meditatie. De begeleiding bestaat uit individuele begeleidingsgesprekken, dhamma talks, chanting en begeleide zit- en loopmeditatie.

Praktische informatie

De retraite **start donderdagavond om 20.00 uur**. Je bent welkom vanaf 19.00 uur. De retraite vindt plaats in **Buitengoed Fredeshiem, Eiderberg 2, 8346 KJ Steenwijk (de Bult)**.

Er zijn 1 en 2 persoonskamers beschikbaar. Toilet en douche zijn op de kamer. Er is een meditatiezaal. Fredeshiem staat op een groot bosrijk terrein er is ook gelegenheid om buiten loopmeditatie te doen. Er worden drie vegetarische maaltijden per dag geserveerd. Diëet voorschriften kunnen bij aanmelding worden doorgegeven.

Er zijn enkele meditatiekussens aanwezig, neem alsjeblieft eigen meditatie kussens, bankje, omslagdoek, warme sokken mee.

De retraite **eindigt zondagmiddag om 16.00 uur.**

Tijdens de retraite ben je in noodgevallen telefonisch bereikbaar op nummer 06 52624506.

Kosten en opgave

De kosten voor deze 3 daagse retraite zijn € 230,- (1-persoons kamer) en € 195,- (2-persoonskamer). Als je graag mee wilt doen, maar de hoogte van de deelnamekosten vormen een belemmering 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: *mettaretr.11-14/3 2010*.

Je wordt verzocht daarbij je naam te vermelden wanneer deze niet overeenstemt met de tenaamstelling van de rekeninghouder. Daarnaast wordt je verzocht het algemeen inschrijfformulier volledig ingevuld te zenden naar: Ank Schravendeel, Emmabuert 9, 8711 BL Workum of naar aschravendeel@hetnet.nl. **Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst van de betalingen.**

Begeleiding

Ank Schravendeel (1963) beoefent Vipassana meditatie sinds 1988. De eerw. Mettaviharee was haar eerste leraar. In 2006 is zij door hem gekwalificeerd als Vipassana leraar. Ank is betrokken als huisleraar bij het Vipassana Meditatiecentrum Groningen en begeleidt activiteiten op verschillende plaatsen in Friesland. Sinds 2007 heeft zij zich ook toegelegd op Metta meditatie. (zie de website www.simsara.nl en het artikel over Metta meditatie in de Simsara van sept. 2009). Ank wordt geassisteerd door Laura Las.

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; de begeleiders krijgen slechts hun reis- en verblijfkosten vergoed. Daarom is er aan het einde van de retraite gelegenheid dana te geven voor de begeleiders.

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.

Inlichtingen

Bij aanmelding ontvang je ongeveer twee weken voor aanvang van de retraite een brief met nadere bijzonderheden. Als je vragen hebt: Ank Schravendeel 0515 540430 aschravendeel@hetnet.nl (niet bereikbaar van 26-1 tot en met 9 -2).