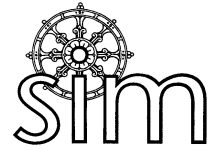
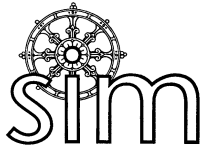


STICHTING INZICHTS MEDITATIE



UITNODIGING

voor deelname aan een

METTA MEDITATIE RETRAITE

van maandag 20 tot en met vrijdag 24 februari 2012
onder leiding van **Ank Schravendeel** in
Meeuwenveen te Havelte

Programma

De retraite start maandag 20 februari om 11 uur en zal op vrijdag 24 februari om ca. 15 uur worden afgesloten. Je bent maandag welkom vanaf 10 uur. De retraite vindt plaats in het mooie en rustig gelegen Meeuwenveen. Deze retraite is met name geschikt voor mensen die al enige (vipassana) meditatie ervaring hebben. Er worden basisinstructies gegeven over het beoefenen van Metta meditatie.

Er wordt gezamenlijk gemediteerd volgens een schema met periodes van loop- en zitmeditatie en kortere periodes van informele meditatie. De begeleiding zal bestaan uit regelmatige instructie voor loop- en zitmeditatie, inleidingen en individuele- en groepsinterviews.

Metta en vipassana

Bij meditatie train je je geest. Bij vipassana is opmerkzaamheid, mindfulness, een sleutelbegrip. Je leert je aandacht te richten en je bewust te zijn van wat er opkomt. Maar er is nog meer. Bij meditatie train je je hart. Je leert open te staan voor wat er opkomt, of dat nou plezierig is of niet. Mindfulness heeft heartfulness nodig. Daarvoor kun je Metta meditatie gebruiken.

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 is een goede aanvulling op Vipassana. 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 (pijn, verveling, weerzin, verdriet) waarbij opmerkzaamheid kan helpen om bewust te zijn van die reacties en daar aandacht aan te geven.

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

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

Ieraar. Sinds 2008 is Ank betrokken als huisleraar bij het Vipassana meditatiecentrum in Groningen en begeleidt zij activiteiten in Friesland. Sinds 2007 heeft zij zich toegelegd op Metta meditatie (bij Visu en Christina Feldman).

Accommodatie

Meeuwenveen ligt in Havelte (Meeuwenveenweg 1-3, 7971 PK, zie www.meeuwenveen.nl voor informatie en een routebeschrijving) Er zijn 1 en 2-persoonskamers beschikbaar. Er worden drie vegetarische maaltijden per dag geserveerd; diët voorschriften kunnen bij aanmelding worden doorgegeven.

Er zijn enkele meditatiekussens aanwezig. Neem zo mogelijk eigen meditatie attributen mee, en een omslagdoek en warme sokken.

De retraite eindigt vrijdagmiddag 15 uur. Tijdens deze periode ben je in noodgevallen bereikbaar op nummer 06 52624506. Twee weken voor aanvang van de retraite ontvang je een brief met nadere informatie. Als je vragen hebt kun je contact opnemen met Ank Schravendeel 0515 540430 of aschravendeel@hetnet.nl.

Kosten en opgave

De kosten voor deze 5-daagse meditatieretraite bedragen € 365 voor een 1-persoonskamer of € 325 voor een 2-persoonskamer. Als er veel inschrijvingen zijn bestaat de mogelijkheid dat je genoeg moet nemen met een tweepersoons kamer.

Je kunt een lakenset en handdoeken huren voor 9,-. De begeleiding vindt plaats op basis van dana / donatie. Als je graag mee wilt doen maar de deelname kosten vormen een belemmering, dan kun je contact opnemen met Hans Gijsen (010 4672952).

Inschrijving voor deze retraite vindt plaats door overschrijving van het bedrag op giro 8122006, t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge onder vermelding van **metta retraite 20-24 febr. 2012**. Als je naam als deelnemer niet overeenkomt met de naam op het bankafschrift, dan graag ook je naam vermelden.

Daarnaast wordt je verzocht het algemeen inschrijfformulier – zoals te vinden hierachter of op www.simsara.nl – volledig ingevuld te sturen naar: Ank Schravendeel, Emmabuert 9, 8711 BL, of naar aschravendeel@hetnet.nl.

Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst en betalingen.

Dana

Zoals alle retraites van de SIM wordt ook deze retraite begeleid op basis van dana (vrijgevigheid). Vanaf de tijd van de Boeddha wordt het doorgeven van zijn 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. Aan het einde van de retraite krijgen de deelnemers eveneens de gelegenheid vrijgevigheid te beoefenen en word je uitgenodigd dana (donatie) te geven voor de begeleiders. Bij voorbaat: dank je wel voor de gift.

Algemene voorwaarden

Je wordt erop attent gemaakt dat bij inschrijving voor een SIM-retraite de "Algemene voorwaarden" 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 inschrijving ontvangt u ongeveer twee weken voor aanvang van de retraite een brief met nadere bijzonderheden. Inlichtingen: Ank Schravendeel 0515 540430 of aschravendeel@hetnet.nl. (per email heeft de voorkeur).

"When you change the way you look at things, the things you look at change"
