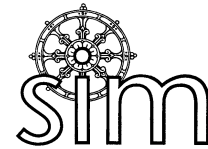


m

*STICHTING INZICHTS  
MEDITATIE*



**UITNODIGING**

voor deelname aan een

**VIPASSANA-MEDITATIERETRAITE**

van zondag 29 april t/m zondag 6 mei 2012

in

“Meeuwenveen” te Havelte

**PROGRAMMA**

De retraite begint op zondag 20.00 uur en zal op de laatste dag na de lunch afgesloten worden. De retraite vindt plaats in het mooi en rustig gelegen centrum “Meeuwenveen” te Havelte (ca 10 km ten noorden van Meppel) en wordt begeleid door Dingeman Boot en Ria Kea.

Het programma omvat loop- en zitmeditatie, daarnaast meditatie-instructies, mindfulness yoga, mantra's zingen, inleidingen (dhammatalks) en persoonlijke gesprekken (interviews).

**KOSTEN EN OPGAVE**

De kosten van deze 7-daagse retraite zijn € 480,00, waarbij je de beschikking hebt over een 1-persoons kamer.

Als je graag mee wilt doen, maar de hoogte van de deelnamekosten een belemmering vormt, neem dan contact op met 0594-628348 of 06-17595210 (ev. 010-4672952).

Inschrijving voor deze retraite vindt plaats door overschrijving van het inschrijfbedrag op giro 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge onder vermelding: retr. 29/4-6/5 12. Je wordt verzocht daarbij je naam te vermelden wanneer deze niet overeenstemt met de tenaamstelling van de rekeninghouder. Daarnaast wordt je verzocht het inschrijfformulier volledig ingevuld te zenden naar: Jan van der Miesen Haya v Someren Downerlaan 6 7207 KJ Zutphen of [janvdmiesen@upcmail.nl](mailto:janvdmiesen@upcmail.nl)

**Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst van de betalingen.**

**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](http://www.simsara.nl)) en vanaf het septembernummer 2009 in de SIMsara zijn vermeld. Aangeraden wordt deze te lezen.

**MAALTIJDEN**

De maaltijden zijn vegetarisch.

## **ONDERSTEUNIG MEDITATIEPROCES**

Ter ondersteuning van het meditatieproces wordt de retraite volledig in stilte doorgebracht. Verder wordt gevraagd tijdens de retraite niet te lezen of te schrijven.

## **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 (aandacht), het leren observeren wat er in het hier en nu gebeurt. Het leidt tot verdieping van inzichten en uiteindelijk tot innerlijke vrede.

## **BEGELEIDING**

**Dingeman Boot**, oorspronkelijk opgeleid en werkzaam als yogaleraar beoefent hij Vipassana-meditatie sedert 1983 en heeft in deze periode langere tijd gemediteerd o.l.v. Oosterse en Westerse leraren. In Birma was hij gedurende 14 maanden Boeddhistisch monnik. In “Pannananda”, centrum voor yoga en meditatie te Zwolle, begeleidt hij sedert 1992 groepen. Verder begeleidt hij retraites en is hij voor het onderdeel meditatie als docent verbonden aan de opleiding voor yogadocent van de Stichting Yoga & Vedanta te Doorn.

**Ria Kea** beoefende meditatie bij Shambala (Chogyam Trungpa) en volgde sinds 1998 intensieve Vipassana-retraites bij de eerwaarde Mettavihari, bij vele andere Aziatische leraren en 6-weekse retraites bij Joseph Goldstein en Carol Wilson in IMS (USA). Ze begeleidt vipassanameditatiegroepen in Haarlem en ze is een gekwalificeerd assistent leraar.

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

## **INLICHTINGEN**

Bij aanmelding ontvang je ongeveer twee weken voor aanvang van de retraite een brief met nadere bijzonderheden. Inlichtingen: Jan van der Miesen: [janvdmiesen@upcmail.nl](mailto:janvdmiesen@upcmail.nl) of tel. 0575-522113 (ev. 038-4656653)

