



# VIPASSANA MEDITATIE RETRAITE

o.l.v. Dōshin Houtman

Donderdag 2 t/m zondag 5 februari 2012

**Klooster van de Missiezusters van het Heilig Hart**  
**Zusterstraat 20**  
**5935 BX Steyl (deelgemeente van Tegelen)**

## VIPASSANAMEDITATIE

Vipassana of inzichtmeditatie is een meditatietechniek die vanaf de tijd van de Boeddha, in zuid-oost Azië en ook steeds meer in het westen, beoefend wordt. De meditatieoefeningen ontwikkelen onze opmerkzaamheid: heldere aandacht voor wat zich op dit moment, hier en nu, aan ons voordoet. Daardoor kan inzicht verkregen worden in de wezenlijke aard van het bestaan en de conditioneringen van onszelf en anderen. De beoefening is gericht op een grondhouding van vriendelijkheid en openheid.

## VOOR WIE

De retraite is geschikt voor mediterenden die hun meditatiebeoefening willen verdiepen. Deelnemers worden voorondersteld enigszins bekend te zijn met de vipassana meditatie-methode.

## PROGRAMMA

Het officiële retraiteprogramma begint op donderdag 2 februari om 20.00 uur. Vanaf 16.00 uur ben je welkom, rond 18.00 uur is er een broodmaaltijd. De retraite eindigt op zondag 5 februari om 16.00 uur. De retraite vindt plaats in het klooster van de zusters van het H. Hart te Steyl. Om het aandachtig zijn in het alledaagse leven te ondersteunen oefenen we in formele meditatie: zitmeditaties, waarin de bodysweep (letterlijk: vegen door het lichaam): aandachtig de veranderingen in de verschillende lichaamsdelen voelen, de kern van de beoefening is. Door de veranderingen in het lichaam gade te slaan komen we ook de bewegingen in de geest op het spoor. Zitmeditaties worden afgewisseld met lopen in aandacht, en bewegen in aandacht. Er is onderricht over de boeddhistische oefening en ook is er ruimte voor uitwisseling van ervaringen en voor vragen.

## KOSTEN EN OPGAVE

De verblijfskosten voor deze meditatieretraite bedragen €175,= voor een één-persoons kamer en volpension.

Wanneer u graag mee wilt doen maar de deelnamekosten een belemmering vormen, kunt u voor een korting op het inschrijfbedrag contact opnemen met tel. 010-4672952.

Als u zich wilt laten inschrijven voor deze retraite wordt u verzocht bijgaand aanmeldingsformulier in te vullen en te sturen naar: [willie.brunekreeft@hetnet.nl](mailto:willie.brunekreeft@hetnet.nl) of naar Willie Brunekreeft, Hoflaan 22, 6953 AM DIEREN.

U bent definitief ingeschreven als u het inschrijfbedrag hebt overgemaakt op **ING bankrekeningnummer 8122006** t.n.v. **Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge** onder vermelding van: “Feb 2012 Steyl (Dōshin)”, uw postcode en huisnummer en uw naam wanneer deze anders is dan de tenaamstelling van de rekening.

## **STEUN MINDER DRAAGKRACHTIGEN**

Het wordt zeer op prijs gesteld wanneer u bovenop het te betalen inschrijfbedrag een extra bedrag overmaakt om minder draagkrachtigen in de gelegenheid te stellen ook deel te nemen aan een retraite. Bij voorbaat hartelijk dank.

## **ALGEMENE BEPALINGEN**

Je wordt erop attent gemaakt dat bij inschrijving voor een SIM-retraite de “Algemene bepalingen” van kracht zijn zoals deze op de website van de SIM (<http://www.simsara.nl>) aan het begin van het overzicht van de vermelde retraites en in de SIMsara zijn vermeld. Aanbevolen wordt deze bepalingen te lezen.

## **VERBLIJF**

Wij verblijven in het Klooster van de zusters van het Heilig Hart, Zusterstraat 20, 5935 BX Steyl (deelgemeente van Tegelen), in een landelijke omgeving. De maaltijden zijn vegetarisch.. Het klooster kan rekening houden met een melkvrij of glutenvrij dieet op doktersadvies. Graag bij opgave vermelden. Iedereen krijgt een eigen kamer.

## **BEGELEIDING**

De begeleiding van de activiteiten is in handen van Dōshin Houtman (geb. 1948). In 1988 begon Doshin met zen meditatie. Ze werd ze leerling van Prabhasa Dharma Roshi (VS), en werd in 1995 Unsui (non in training). Na het overlijden van Prabhasa Dharma Roshi in 1999 trainde Dōshin verder met haar opvolger Jiun Hogen Roshi op de Noorder Poort.

Tijdens een zen retraite in 1998 maakte Dōshin kennis met vipassana meditatie onder leiding van Ruth Denison (VS). De manier waarop Ruth de dharma onderwees sprak haar zo aan dat ze besloot ook verder met Ruth te trainen.

In 2002 kreeg Dōshin in beide scholen toestemming om mensen te begeleiden.

Sinds 2004 woont Doshin in Tilburg, waar ze mensen begeleid in vipassana meditatie (zie ook [www.inzichtenbevrijding.nl](http://www.inzichtenbevrijding.nl)). Ze is moeder en grootmoeder.

## **ONDERSTEUNIG MEDITATIEPROCES**

Ter ondersteuning van het meditatieproces wordt de retraite in stilte doorgebracht en volgen we de vijf ethische leefadviezen voor een vipassana-retraite. Dit houdt in dat we respectvol met levende wezens omgaan, geen onwaarheid spreken, niet nemen wat ons niet toebehoort, geen sex hebben en geen verdovende middelen (alcohol, drugs en tabak) gebruiken.

Verder wordt gevraagd tijdens de retraite niet te lezen of te schrijven.

## **DANA**

Vanaf de tijd van de Boeddha wordt meditatie-onderricht en het doorgeven van de leringen beschouwd als een daad van vrijgevigheid. De leraar krijgt slechts zijn reis- en verblijfkosten vergoed. Aan het einde van de retraite is er gelegenheid om vrijgevigheid te beoefenen in de vorm van een vrijwillige gift (dana) aan de leraren.

## **INFORMATIE**

Bij aanmelding ontvangt u ongeveer twee weken voor aanvang van de retraite een brief met nadere bijzonderheden. Voor inlichtingen kun je contact opnemen met Willie Brunekreeft, tel. 0313-450822 of per e-mail [willie.brunekreeft@hetnet.nl](mailto:willie.brunekreeft@hetnet.nl).

## **ANNULERING**

Bij annulering 4 weken of langer voor de datum van aanvang zal het overgemaakte bedrag minus € 25,00 teruggestort worden. Bij annulering tussen 4 en 2 weken voor aanvang wordt 50% van het volledige inschrijfbedrag ingehouden. Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang is het volledige inschrijfbedrag verschuldigd.