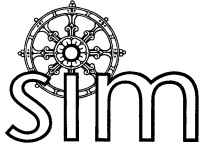
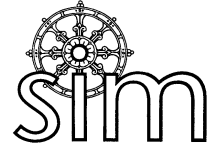


## STICHTING INZICHTS MEDITATIE



### UITNODIGING



## VIPASSANA-MEDITATIERETRAITE

o.l.v. Marij Geurts & Ria Kea  
woensdag 16 mei tot zondag 20 mei 2012  
De Weijst, Handel | Noord Brabant

### 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 zijn gericht op het ontwikkelen van opmerkzaamheid; heldere aandacht voor wat zich op dit moment, hier en nu, aan ons voordoet. Daardoor kan inzicht ontwikkeld worden in de wezenlijke aard van het bestaan en de conditioneringen van onszelf en anderen. De beoefening leidt tot een grondhouding welke gericht is op gelijkmoedigheid, innerlijke rust en compassie.

### 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. Ook degenen die een aandachtstraining (MBSR) hebben gevolgd zijn welkom.

### PROGRAMMA

Het programma begint woensdagmiddag 16 mei om 16.00u en wordt zondagmiddag 20 mei na de lunch afgesloten. Woensdag kun je vanaf 14.00 terecht in “de Weijst”. Er wordt zit- en loopmeditatie beoefend, er zijn inleidingen ter ondersteuning van de meditatie en er is gelegenheid voor een persoonlijk gesprek met de leraren. Ter ondersteuning van het oefenen zullen ‘s ochtends eenvoudige lichaams oefeningen gedaan worden.

De retraite wordt in stilte doorgebracht. Verder wordt gevraagd om tijdens de retraite niet te lezen of te schrijven

### VERBLIJF

De retraite vindt plaats in het vroegere Capucijnerklooster “De Weijst” in Handel | Noord Brabant. De Weijst is een eenvoudige maar sfeervolle accommodatie. Er zijn een aantal eenpersoonskamers en twee persoonskamers. Als je prijs stelt op een eenpersoonskamer wil je dat a.u.b. op het inschrijfformulier aangeven. Toezegging is op grond van urgentie.

Zowel de ruime kloostergangen als de tuin kunnen gebruikt worden voor de loopmeditatie.

De maaltijden zijn vegetarisch en van voortreffelijke kwaliteit.

Het klooster is te bereiken met het openbaar vervoer. Vanaf NS Den Bosch met de bus via Uden. Voor een **routebeschrijving** zie ook de website van [www.deweyst.tk](http://www.deweyst.tk)

## **BEGELEIDING**

Ria Kea, beoefent sinds 1997 meditatie en vanaf 1998 vipassanameditatie bij verschillende leraren oa: Ven. UKundula, Ven. Mettaviharee, Jotika Hermsen, Ven. Suyiva, Vissudicara, Frits Koster, Joseph Goldstein, Carol Wilson, Sally Clough Armstrong, Guy Armstrong en Sky Dawson. Zij geeft vipassanameditatie en mindfulnessstrainingen in Amsterdam en is psychosynthese therapeut. Info: [www.riakea.nl](http://www.riakea.nl)

Marij Geurts, beoefent sinds 1985 meditatie en sinds 1998 vipassanameditatie. Zij praktiseerde met aziatische en westerse leraren o.a. Phra M.T. Mettavihari en Yotica Hermsen, Joseph Goldstein, Ven. Ukundula, Ven. Sujiva, Frits Koster, Vissudicara, Carol Wilson, Charles en Patricia Genould, Sky Dawson. Zij geeft vipassanameditatie in Nijmegen en is betrokken bij de activiteiten van Vipassana Nijmegen. Zij is docent in de Dhammaverdiepingscursus van de SIM. Daarnaast is zij o.a. mindfulnessstrainer en supervisor/coach. [www.marijgeurts.nl](http://www.marijgeurts.nl)

## **KOSTEN EN OPGAVE**

De verblijfskosten voor deze 5 daagse retraite € 285,- . Je kunt je opgeven **tot 10 mei 2012**. Als je graag mee wilt doen, maar de hoogte van de deelnamekosten een belemmering vormt, neem dan contact op met SIM

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. 16-5 / 20-5,12. 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: Ria Kea, [info@riakea.nl](mailto:info@riakea.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.

## **DANA**

Zoals alle retraites van SIM wordt ook deze retraite begeleid op basis van dana. Vanaf de tijd van de Boeddha wordt meditatieonderwijs gezien als een daad van vrijgevigheid. Het inschrijfbedrag van deze retraite dekt de kosten van verblijf, de begeleiders krijgen alleen hun reis en verblijfskosten vergoed. Aan het einde van de retraite is er gelegenheid om vrijgevigheid, dana, te beoefenen. Op vrijwillige basis kan dana gegeven worden aan de leraren

## **INLICHTINGEN**

Na opgave ontvang je twee weken voordat de retraite begint een brief met nadere informatie. Voor inlichtingen kun je contact opnemen met:

Marij Geurts: 024-32 34 620, bij voorkeur tussen 8.30 uur-9.00 uur, [mj.geurts@hccnet.nl](mailto:mj.geurts@hccnet.nl)  
of met Ria Kea: 020-66 47 058, bij voorkeur tussen 9.00 uur-9.30 uur, [info@riakea.nl](mailto:info@riakea.nl)

# AANMELDINGSFORMULIER

**Vipassana retraite 16 - 20 mei 2012 in de Weijst.**

Voornaam en achternaam :

Adres :

Postcode en woonplaats :

Telefoon :

Geboortedatum :

e-adres :

Ik wens mee te doen aan de vijfdaagse retraite van 16 - 20 mei 2012.

Eventuele dieetvoorschriften:

Meditatie-ervaring in het kort: methodes, bij wie, hoe lang en met welke regelmaat:

N.B. Als je onder behandeling bent van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist, is het aan te raden te bespreken of deelname passend is op dit moment. Als je medicijnen slikt die van invloed kunnen zijn op het meditatieproces dit a.u.b. ook vermelden. Als je vragen hebt kun je ook contact op nemen met Ria Kea, 020 6647058 [info@riakea.nl](mailto:info@riakea.nl) of Marij Geurts tel. 024 3234620, [mj.geurts@hccnet.nl](mailto:mj.geurts@hccnet.nl)

*Ik geef me op voor bovengenoemde retraiteperiode en neem me voor om me zo zoveel mogelijk aan de retraiteregels te houden.*

*Ik weet dat ik op geen enkele wijze verplicht ben om oefeningen te doen die ik niet wil doen. Ik weet dat ik op geen enkele wijze de begeleiders verantwoordelijk kan stellen voor mijn persoonlijke ontwikkeling.*

*De begeleiders zullen zich er voor inzetten om de deelnemers te ondersteunen in het ontwikkelen van opmerkzaamheid ten gunste van hun ontwikkeling*

Datum..... Handtekening.....

DIT FORMULIER VERZENDEN OF MAILEN NAAR: Ria Kea, 1<sup>e</sup> J. v.d. heijdenstraat 112-1, 1072 VB Amsterdam [info@riakea.nl](mailto:info@riakea.nl)