



VIPASSANA MEDITATIERE TRAITE

o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Frits Koster van

vrijdag 20 juli – zaterdag 11 augustus 2018

in Cadzand (Z)

VIPASSANA-MEDITATIE:

Vipassanā- of inzichtmeditatie is een meditatievorm die stamt uit het boeddhisme zoals dat met name in Zuidoost-Azië veel beoefend wordt. Hierin staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid centraal; het leren observeren wat er hier en nu gebeurt, zonder direct over te hoeven gaan tot het be- of veroordelen, rationeel analyseren of verklaren van wat waargenomen wordt.

HET PROGRAMMA:

Er wordt gemediteerd volgens een vaststaand gezamenlijk meditatieprogramma, met periodes van zit- en loopmeditatie en informele meditatieoefeningen, zoals ligmeditatie of het maken van buigoefeningen. De periodes van zit- en loopmeditatie duren afwisselend 30-45 minuten en gaan door in stilte. In overleg met de begeleider kun je echter ook een individueel opgesteld meditatieprogramma volgen, waarbij meer rekening gehouden wordt met individuele behoeftes en eventuele gezondheidsbeperkingen.

De retraite vindt plaats in **stilte**. De begeleiding (door Joost van den Heuvel Rijnders en Frits Koster) bestaat uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie, daarnaast wordt als extra ondersteuning regelmatig uitgenodigd tot de beoefening van mildheidmeditatie. Een keer per dag worden oefeningen op het gebied van *mindful movement* aangeboden. Ten slotte zijn er regelmatige individuele uitwisselingsgesprekken en uitwisselingsgesprekken in kleinere groepjes.

Het is mogelijk om een gedeelte mee te doen, zie hiervoor blz. 2.

MAALTIJDEN:

Er zijn drie maaltijden per dag: het ontbijt, een warme middagmaaltijd en een broodmaaltijd in de avond. Alle maaltijden zijn vegetarisch. Medische diëten dienen op het aanmeldingsformulier vooraf vermeld te worden zodat de kok hier rekening mee kan houden. Voor sterk afwijkende en/of specifieke diëten, wordt voor de deelnemer een aparte ruimte geregeld waar het eten neergezet wordt en om voedingsmiddelen en/of additieven apart te plaatsen en te bewaren.

VERBLIJF:

Het mooie Centrum Cadzandië is gelegen in een stil gebied buiten de stad, we verblijven daar in appartementen van 4 kamers per unit. Er is een klein huiskamertje waar je thee kunt zetten. De badkamer en het toilet zijn voor gezamenlijk gebruik.

Adres: Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand. Tel: 0117-396969. Zie www.cadzandie.be.

Joost van den Heuvel Rijnders (1975) begon in 1995 met het beoefenen van vipassana-meditatie. In Nederland deed hij vele retraites onder begeleiding van verschillende leraren. Na zijn studie geschiedenis vertrok hij naar Azië en mediteerde bijna drie jaar intensief in Birma en Nepal. Sinds zijn terugkomst in Nederland begin 2005 begeleidt hij meditatieactiviteiten in Enschede en elders in het land. Daarnaast is Joost als docent verbonden aan de Dhammaverdiepingscursus en aan verschillende mindfulness opleidingsinstituten en de Volksuniversiteit.

Zie www.inzichtmeditatie.com. Joost begeleidt de retraite van 20-31 juli.



Frits Koster (geb. '57) is in 1979 in aanraking gekomen met vipassana-meditatie. Hij heeft ruim vijf jaar als boeddhistische monnik in Zuidoost Azië gemediteerd en boeddhistische psychologie gestudeerd. Frits is uitgetreden in 1994 en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Daarnaast werkt hij als mindfulness- en compassietrainer in de GGZ en is hij als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulnessstrainer in Nederland en andere Europese landen. Hij is auteur van diverse boeken en cd's (uitgeverij Boom en Asoka).

Zie www.fritskoster.nl. Frits begeleidt de retraite van 31 juli – 11 aug.



Riët Aarse zal deze retraite als stagiaire meelopen. Haar spirituele zoektocht bracht haar in 2010 in contact met vipassanā meditatie. Dat was een vorm van thuis komen en sindsdien beoefent ze intensief inzichtmeditatie, mettameditatie (liefdevolle vriendelijkheid) en Insight Dialogue. Ze is psycholoog en werkte als onderzoeker/leidinggevende in de GGZ en jeugdzorg totdat ze besloot zich aan de studie en beoefening van de Dhamma te wijden. Ze is veel in Z.O. Azië en studeert online bij westerse leraren.

DEELNAMEMOGELIJKHEDEN EN KOSTEN:

- A. Blok A: vrij 20 juli - za 28 juli** (met Joost van den Heuvel Rijnders).
Aanvang: vrij 20.00 u (entree v.a. 17.00 u) tot za 28 juli 11.00 u).
 - Tweepersoonskamer: € 518
 - Eenpersoonskamer (indien mogelijk): € 598
- B. Blok B: za 28 juli - za 4 aug** (met Joost van den Heuvel Rijnders en Frits Koster).
Aanvang: za 28 juli 15.00 u (entree v.a. 14.00 u) tot za 4 aug 11.00 u).
 - Tweepersoonskamer: € 465
 - Eenpersoonskamer (indien mogelijk): € 535
- C. Blok C: za 4 aug - za 11 aug** (met Frits Koster).
Aanvang: za 4 aug 15.00 u (entree v.a. 14.00 u) tot za 11 aug 11.00 u).
 - Tweepersoonskamer: € 465
 - Eenpersoonskamer (indien mogelijk): € 535
- D. Blok D: combinatie blok A+B: vr 20 juli – za 4 aug** (incl. lunch 28 juli).
 - Tweepersoonskamer: € 983
 - Eenpersoonskamer (indien mogelijk): € 1133
- E. Blok E: combinatie blok B+C: za 28 juli – za 11 aug** (incl. lunch 4 aug)
 - Tweepersoonskamer: € 930
 - Eenpersoonskamer (indien mogelijk): € 1070
- F. Blok F: combinatie blok A+B+C: vr 20 juli – za 11 aug** (incl. lunch 28 juli en 4 aug).
 - Tweepersoonskamer: € 1448
 - Eenpersoonskamer (indien mogelijk): € 1668

N.B. De begeleiding vindt plaats op basis van dana / donatie (zie blz. 3 over dana). Als je graag mee wilt doen maar de deelname kosten vormen een belemmering, dan kun je contact opnemen met Hans Gijsen (06 20233245).



INSCHRIJVING:

Je kunt je inschrijven door overschrijving van het bedrag op NL72 TRIO 0338 4690 87, t.n.v. Stichting Inzicht Meditatie onder vermelding van 'Cadzand 2018 blok A/F'. Graag duidelijk aangeven aan welk blok je wilt meedoen en of je een 1-persoons- of 2-persoonskamer wilt: bv. **blok A1** of **blok A2**.

Als je naam als deelnemer niet overeenkomt met de naam op het bankafschrift, dan graag ook je naam vermelden. Daarnaast word je verzocht het algemeen inschrijfformulier volledig ingevuld te sturen naar: simretraite@gmail.com.

Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst en 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) en in de SIMsara zijn vermeld. Aangeraden wordt om deze te lezen.

ETHISCH DRIELUIK:

In het Boeddhisme is de basis van de beoefening ethisch gedrag. Ook de SIM zet zich in voor een veilig en kwalitatief betrouwbaar klimaat. In de retraite houden we ons daarom aan 5 leefregels, zie <http://www.simsara.nl/ethisch-drieluik>.

DANA:

Zoals alle retraites van SIM wordt ook deze retraite begeleid op basis van dana. Het doorgegeven van het meditatieonderricht is een gift aan iedereen die het wil ontvangen. Om het doorgeven daarvan mogelijk te maken in de toekomst, kan je bijdragen door na afloop van de retraite geld te schenken. Het beoefenen van dana is een oefening in het openen van het hart, in vrijgevigheid, en het is waardevol als je bijdraagt aan het doorgeven van het meditatieonderricht ná de retraite.

MEER INFORMATIE:

Voor meer informatie kun je contact opnemen met:

- Riët Aarsse (voor 21 januari en na 21 maart): simretraite@gmail.com of tel. +31 (0)6 45080579 (bellen via Whatsapp).
- Brunhilde Denoodt (van 21 januari - 21 maart): simretraite@gmail.com of tel. +32 (0)4 72792020.

Van harte welkom in



