



VIPASSANA MEDITATIE RETRAITE

o.l.v. Henk Barendregt & Yowon Choi
Dinsdag 27.12.2011 - vrijdag 06.01.2012 (10 dagen)

Schloss Gnadenthal
Gnadenthal 8
47533 Kleve (D)



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. Die conditionering ontstaat doordat we krampachtig de illusie proberen te handhaven dat wij de verschijnselen volledig in de hand hebben. Die illusie los laten, terwijl we toch met goed begrip tot de juiste daden komen, maakt vrij. De beoefening is gericht op een grondhouding met tevredenheid, 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.

PROGRAMMA

Het programma begint dinsmiddag 27.12.2011 om 18.00u met de broodmaaltijd en wordt vrijdagmiddag 06.01.2012 na de lunch afgesloten. Er wordt zit- en loopmeditatie beoefend, er zijn inleidingen ('Dhamma lezingen') ter ondersteuning van de meditatie en er is dagelijks een uitwisselingsgesprek met een van de leraren. De retraite wordt in stilte doorgebracht. De instructies en lezingen worden in het Nederlands en het Engels gegeven. Ook de interviews zullen tweetalig zijn.

KOSTEN EN OPGAVE

Verblijf 10 dagen volpension (in 2 persoonskamer): 530 E.
Verblijf 10 dagen volpension (in 1 persoonskamer): 690 E.

U kunt zich opgeven bij voorkeur vóór **23 november 2011** door het **aanmeldingsformulier** online in te vullen op de link: www.cs.ru.nl/~henk/retraite.html
Het totaal bedrag dient over gemaakt te zijn **uiterlijk 25 november 2011** op **postbankrekeningnummer 8122006** t.n.v. **Stichting Inzicht Meditatie te Ezinge** o.v.v. "Vipassana retraite" plus de naam van de leraren.

VERBLIJF

Wij verblijven in Schloss Gnadenthal bij Kleef, 22 km vanaf Nijmegen, bereikbaar met de bus vanaf station Nijmegen. De maaltijden zijn vegetarisch.

BEGELEIDING

Yowon Choi komt uit een Koreaanse Zen familie en heeft daarna langere tijd Vipassana beoefend onder leiding van U Pandita en andere Birmese Vipassana leraren.

Henk Barendregt mediteert sinds 1972, eerst 7 jaar Zen meditatie en daarna in de vipassana traditie. Zijn leraren waren Kobun Chino Roshi (1938-2002) en Phra Mettavihari (1942-2007). Door Phra Mettavihari werd hij in 2006 gekwalificeerd als vipassana leraar in de stijl van de Birmese leraar Mahasi Sayadaw.

LEEFADVIEZEN.

Discipline geeft aanleiding tot concentratie en concentratie tot inzicht. Om die reden houden we de retraite in stilte en volgen we de vijf ethische leefadviezen voor een vipassanaretraite. Dit houdt in dat we respectvol met levende wezens omgaan, geen onwaarheid spreken, niet nemen wat ons niet toebehoort, ons sexueel onthouden en geen verdovende middelen (alcohol, drugs en tabak) gebruiken. Medicijnen zijn toegestaan.

DANA

Vanaf de tijd van de Boeddha wordt meditatie-onderricht gezien als een daad van vrijgevigheid. Het doorgeven van de leringen wordt beschouwd als een daad van vrijgevigheid. De leraar krijgt slechts zijn kosten 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

Twee weken voor de aanvang krijg je nadere informatie over de retraite.

Voor inlichtingen kun je contact opnemen met Yowon Choi, email <yowonc@cs.ru.nl>.

Graag als onderwerp vermelden: "Retraite".

Wetenschappelijk onderzoek

Om meer bekendheid te geven aan de meditatie en de effecten ervan kunnen deelnemers aan de retraite, indien zij dat willen, meewerken aan wetenschappelijk onderzoek. Hierover zal later informatie gegeven worden, op grond waarvan men kan kiezen al dan niet mee te doen.