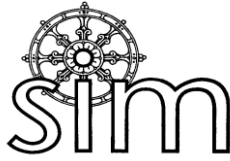


## STICHTING INZICHTS MEDITATIE



### UITNODIGING

#### VIPASSANA-MEDITATIERETRAITE: Milde aandacht

o.l.v. Ria Kea en Chris Grijns

**Zondag 15 okt tot vrijdag 20 okt 2023** in De Weijst, Handel | Noord Brabant

#### **Programma**

De retraite start op zondagmiddag 15 okt om 16.00 uur en eindigt op vrijdagmiddag 20 okt na de lunch om 14.00 uur. Je bent zondag welkom vanaf 14.30 uur in 'De Weijst'.

#### **Oefenen in milde aandacht.**

Tijdens deze stilte periode cultiveren we aandacht en opmerkzaamheid op zorgzame wijze. Milde aandacht begint met de bereidheid je open te stellen voor wat je ervaart, wetend wat je ervaart zonder die ervaring te willen veranderen. We oefenen vanuit een welwillende, ontvankelijke houding en verbinden ons met de veranderlijke aard van de natuur.

Deze mildheid helpt om zicht te krijgen op onderliggende reactiepatronen, we kunnen voorkeur en weerstand opmerken, maar ook of er sprake is van 'absent minded' zijn. Gaandeweg ontstaat er ruimte voor compassie, innerlijke vrede en gelijkmoedigheid.

In de retraite beoefenen we zit- en loopmeditatie. We beginnen de dag met mindful bewegen. We mediteren in stilte, twee maal per dag is er een begeleide meditatie. s'Avonds een dhammalezing. Ter ondersteuning van het meditatieproces is er de mogelijkheid tot individuele- en/of groepsuitwisseling.

We vragen van deelnemers om het totale programma volgen, in overleg met de begeleiders kunnen we individuele aanpassingen bieden. We beginnen s' ochtends om 6.30 uur en eindigen de dag om 21.30 uur.

#### **Begeleiding**

**Ria Kea** beoefent vipassana- en mettameditatie sinds 1998 bij oosterse en westerse leraren. Vanaf 2008 volgde zij jaarlijks 6/8 weken retraites bij Joseph Goldstein, Carol Wilson, Sally en Guy Armstrong (IMS Amerika). Van Charles en Patricia Genould leerde zij vipassana en mettameditatie te combineren. Zij volgde Insight Dialogue bij Gregory Kramer en Mindful communication bij Susan Gillis Chapman. Sinds vele jaren begeleidt zij vipassana/mettameditatie(retraites). Zij geeft vipassana meditatie in Amsterdam de Pijp. [www.riakea.nl/info@riakea.nl](http://www.riakea.nl/info@riakea.nl)

**Chris Grijns:** Na vipassana retraites in Gaia House, begeleiding in Amsterdam door monnik Mettavihari, Jotika Hermsen, Frits Koster, volgden langere retraites bij andere leraren, ook in Thailand en Birma. Tom Lathouwers liet me kennis maken met de C'han traditie. Het proces van aandacht belichamen, het hart openen, telkens weer er bij zijn, biedt me verbondenheid en ruimte. Deze ervaring

en een leertraject bij Bodhi College inspireert om de Dhamma door te geven tijdens meditatieavonden, introductie cursus, retraites. Ook bied ik mindfulness en compassie trainingen. [www.mindfulwerken.nl](http://www.mindfulwerken.nl)

Ria en Chris maken deel uit van het vipassana leraren netwerk Vipassana Nu: ( [www.vipassana.nu](http://www.vipassana.nu))

**VOOR WIE:** Iedereen met enige vipassana - meditatie of mindfulness- ervaring is welkom. Deze retraite kan meetellen voor certificering VMBN.

**VERBLIJF:** De retraite vindt plaats in het vroegere Capucijnerklooster “De Weijst” in Handel | Brabant. De Weijst is een eenvoudige, sobere en sfeervolle accommodatie. Er zijn 1-persoonskamers. De toiletten en douches zijn aan het eind van elke gang. 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** kan je op de website [www.deweyst.nl](http://www.deweyst.nl) kijken. Adres: Pater Petrusstr. Postcode: 5423 SV Handel (N- Br)

**KOSTEN EN OPGAVE:** De verblijfskosten voor deze 6 daagse retraite zijn € 571,- Als je graag mee wilt doen, maar de hoogte van de deelnamekosten vormen een belemmering, dan kun je contact opnemen met de voorzitter van het SIM: [voorzitter@simsara.nl](mailto:voorzitter@simsara.nl).

Inschrijving voor deze retraite vindt plaats

- door het aanmeldformulier op de website [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl) in te vullen en DIT FORMULIER te MAILEN NAAR: [simretraite@gmail.com](mailto:simretraite@gmail.com).
- De kosten te voldoen: **IBAN rekeningnummer: IBAN: NL72 TRIO 0338 4690 87 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Halsteren** onder vermelding: retraite de Weijst 15/10-20/10-2023
- Vermeld svp duidelijk je naam op de rekening, zeker als je naam niet overeenkomt met de naam van de rekeninghouder.

Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst van de betalingen.

De retraite kan doorgang vinden bij deelnemers, er is plek voor deelnemers. ???

**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 meditatieonderricht gezien als een daad van vrijgevigheid.

De begeleiders krijgen alleen hun reis en verblijfskosten vergoedt.

Aan het einde van de retraite is er gelegenheid om vrijgevigheid te beoefenen aan de leraren.

**Vragen?** Voor **inlichtingen** kun je contact opnemen (bij voorkeur tussen 9.00-9.30 uur ma. t/m vrij.) met Ria Kea: tel **06 136 54 059**

## AANMELDINGSFORMULIER

Voornaam en achternaam :

Adres :

Postcode en woonplaats :

Telefoon :

Geboortedatum :

e-mail adres :

Tel. bij nood:

Ik geef me op voor de zesdaagse vipassana retraite van 15 okt – 20 okt 2023

Eventuele dieetvoorschriften:

**Meditatie-ervaring :** ( **Dit is van belang!**) Welke methode, 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. tel: 06 136 54 059 [info@riakea.nl](mailto:info@riakea.nl)

*Ik geef me op voor bovengenoemde retraiteperiode en neem me voor om me zo zoveel mogelijk aan de retraitseregels 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.....x