



Nieuwjaarsretraite “Compassie en Inzicht”

Van maandag 2 januari tot en met vrijdag 6 januari 2012 wordt een Metta met Vipassana retraite gehouden.

Metta en vipassana

Bij meditatie train je je geest. Bij vipassana is opmerkzaamheid, mindfulness, een sleutelbegrip. Je leert je aandacht te richten en je bewust te zijn van wat er opkomt. Maar er is nog meer. Bij meditatie train je je hart. Je leert open te staan voor wat er opkomt, of dat nou plezierig is of niet. Mindfulness heeft heartfulness nodig. Daarvoor kun je Metta meditatie gebruiken.

Metta betekent liefdevolle vriendelijkheid, goodwill, genegenheid, bereidwilligheid. Het gaat om liefde zonder voorwaarden. Bij Metta meditatie gebruik je gedachten om liefdevolle vriendelijkheid uit te stralen, naar jezelf en anderen.

Metta meditatie kan een goede aanvulling zijn op Vipassana. Je leert een vorm van concentratie, waarbij de geest makkelijk alert blijft op een positieve gemoedstoestand. Dat heeft waarde in zichzelf en dat geeft ruimte om – als negatieve gemoedstoestanden opkomen – te leren ze toe te laten.

Vipassana meditatie kan behulpzaam zijn bij het doen van Metta. Ook tijdens Metta meditatie kunnen allerlei lichamelijke of mentale processen opkomen (verveling, weerzin, verdriet) waarbij opmerkzaamheid kan helpen om bewust te zijn van die reacties en daar aandacht aan te geven.

De retraite is geschikt voor mensen die enige (vipassana) meditatie ervaring hebben. Metta meditatie (en chanting) wordt aangeleerd.

Er wordt gezamenlijk gemediteerd volgens een schema met periodes van loop- en zitmeditatie en kortere periodes van informele meditatie. De retraite vindt plaats in stilte. De begeleiding door Ank Schravendeel zal bestaan uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie en individuele- en groepsinterviews.

Ank Schravendeel is in 1988 in aanraking gekomen met Vipassana meditatie. Sinds 2003 begeleidt zij meditatie activiteiten in het Vipassana Meditatiecentrum in Groningen. In 2008 is ze daar huisleraar geworden. Zij doet Metta meditatie sinds 2007. zie www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

Tijden:

De retraite begint maandag 2 januari om 11.00 uur en eindigt vrijdag 6 januari om 16.00 uur.

Kosten:

- €225,- of € 180,- (naar draagkracht) voor de gehele retraite. Dit bedrag is incl. vegetarische maaltijden; de begeleiding is op basis van Dana.
- Overnachting is mogelijk à € 7,50 per nacht incl. ontbijt;.

Dana:

De kosten van de retraite zijn gebaseerd op de directe kosten, zoals huur van het gebouw, eten en drinken. De begeleiders ontvangen alleen een vergoeding voor de gemaakte kosten, zoals reiskosten. De Boeddha stimuleerde iedereen om te oefenen in dana (vrijgevigheid) om zo eigenbelang en hechten aan dingen te overstijgen. Lering en meditatieonderwijs werden ook beschouwd als een vorm van vrijgevigheid. Aan het eind van de retraite is er daarom gelegenheid om vrijgevigheid te oefenen in de vorm van dana voor de begeleider.

Bepaling draagkracht:

Om er voor te zorgen dat het centrum voor iedereen toegankelijk blijft worden inkomensafhankelijke tarieven gehanteerd. Een richtlijn voor de bepaling van de draagkracht is de volgende:

Lage tarief: netto inkomen tot € 1500,- per maand per huishouden

Hoge tarief: netto inkomen boven € 1500,- per maand per huishouden

Info en opgave:

Meer inhoudelijke info kan verkregen worden via Ank Schravendeel (0515 540430). Voor praktische informatie kun je bellen met de coördinator: Hanny van der Vlugt 050-5423553. Je kunt je opgeven via het "aanmeldformulier nieuwjaarsretraite" (zie hieronder) en door een aanbetaling van € 75,- vóór 1 december over te maken op postgirorekeningnummer 5914431 van de Stichting Vipassanā Meditatie Groningen, o.v.v. "nieuwjaarsretraite". Het resterende bedrag kan ook worden overgemaakt of betaald bij aanvang van de retraite.

N.B. Gezien het beperkte aantal plaatsen graag ruim van tevoren opgeven!

N.B. Je aanmelding is geldig als de aanbetaling is geregeld en als het aanmeldformulier is verzonden naar aanmelden@vipassana-groningen.nl of naar SVMG, Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen.

Bij annulering van de retraite kan de aanbetaling niet teruggevorderd worden, eventuele overig gemaakte kosten wel.

ALGEMENE INFORMATIE

- Meditatiekussentjes en -bankjes zijn volop aanwezig in het meditatiecentrum.
- Als je blijft overnachten, wil je dan zelf een slaapzak en een klokje meenemen? Er is een beperkt aantal matrassen beschikbaar.. Voor gebruik van de douche graag zelf een handdoek meenemen.
- Helaas kunnen we je geen eigen kamer bieden. Er is echter voldoende overnachtingsruimte en het centrum beschikt over Japanse kamerschermen waarmee je je slaapplek kunt afschermen.
- Je wordt gevraagd om je tijdens de retraite zo veel mogelijk te houden aan de leefadviezen die gehanteerd worden in boeddhistische meditatiecentra:
 - niet doden, stelen of liegen
 - geen seksuele activiteiten
 - geen gebruik van alcohol en drugs
 - niet lezen, schrijven of communiceren met de buitenwereld.
- Er wordt niet gepraat tijdens de retraite. Meditatie-ervaringen kunnen tijdens de (dagelijkse) individuele interviews met Ank uitgewisseld worden.
- Om je gemakkelijk te kunnen verdiepen in de meditatie wordt ten slotte geadviseerd om privé- en werkverantwoordelijkheden zo veel mogelijk af te ronden of uit handen te geven gedurende de meditatieretraite.

AANMELDFORMULIER nieuwjaarsretraite 2012

Achternaam: _____ man / vrouw

Voorna(a)m(en): _____

Adres (straat, huisnummer, postcode en stad): _____

E-mailadres: _____

Telefoon: _____

Geboorteplaats en -datum: _____

Ik wens mee te doen aan de retraite van ____ /1/2012 tot en met ____ /1/2012

Meditatieachtergrond in het kort (methode(s), bij wie, sinds hoe lang, regelmaat): _____

Ik stem in met de kosten voor verblijf en voedsel:

* hele retraite = € 225,- / € 180,- (n. dr.kracht) = €

* overnachtingen volledige retraite = € 30,- = €
.. overnachtingen à € 7,50 per nacht = €

Totaal -----
= €

Eventuele dieetvoorschriften: _____

'Ik geef me op voor de bovengenoemde retraiteperiode en neem me voor me zo veel mogelijk aan de retraineregels te houden..

Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen - om welke reden dan ook - niet kan of niet wil doen, dat ik op geen enkele wijze verplicht ben deze oefeningen te doen..

Ik weet ook dat ik de begeleider niet verantwoordelijk kan stellen voor letsel als gevolg van deze oefeningen.'

Datum: .. / .. / 2011

Handtekening:

N.B. In geval je medicatie gebruikt en/of onder behandeling van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist bent is het aangeraden om - alvorens je aan te melden - eerst contact op te nemen met Ank Schravendeel. (aschravendeel@hetnet.nl, 0515 540430)

Versturen naar :
SVMG , Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen
of naar
aanmelden@vipassana-groningen.nl

“when you change the way you look at things,
the things you look at change”