



Zomerretraite 2010 Metta- en Vipassana Meditatie

Van vrijdag 6 – 13 augustus wordt er een zeven etmalen durende metta- en vipassanā retraite gehouden in het Vipassanā Meditatiecentrum aan de Kamerlingh Onnesstraat 71 te Groningen.

Metta meditatie

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 meditatie. Je leert een vorm van concentratie, waarbij de geest makkelijk alert blijft op een positieve gemoeds-toestand. 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. Tijdens de dagen wordt meest Metta meditatie gedaan en bij gelegenheid Vipassana.

Retraite programma

Op retraite gaan betekent terugtrekken, afzonderen. Alles wat je doet en ervaart kan onderdeel worden van het meditatieproces. Om die gelegenheid werkelijk te benutten vindt de retraite plaats in stilte. Er wordt van harte aanbevolen om geen contact met thuisfront of werk te hebben tijdens die dagen, geen telefoon en geen mail. Het programma begint 's morgens om 6.45 uur, tot 's avonds 21.30 uur. Er wordt gezamenlijk gemediteerd volgens een schema met periodes van loop- en zitmeditatie en kortere periodes van informele meditatie. De begeleiding bestaat uit individuele begeleidingsgesprekken, dhamma talks, chanting en begeleide zit- en loopmeditatie.

Ank Schravendeel (1963) beoefent Vipassana meditatie sinds 1988. De eerw. Mettaviharee was haar eerste leraar. In 2006 is zij door hem gekwalificeerd als Vipassana leraar. Ank is betrokken als huisleraar bij het Vipassana Meditatiecentrum Groningen en begeleidt activiteiten op verschillende plaatsen in Friesland. Sinds 2007 heeft zij zich toegelegd op Metta meditatie.

Tijden:

Vrijdag 6 augustus 19.30 u. tot vrijdag 13 augustus 14.00 u. (Het is ook mogelijk een gedeelte van de retraite mee te doen. Deelnemers aan de gehele retraite hebben voorrang) .

Kosten:

- € 315,- (laag tarief € 255,-) voor de gehele retraite.
Dit bedrag is incl. vegetarische maaltijden en een bijdrage voor de begeleiding.
- Overnachting is mogelijk à € 7,50 per nacht incl. ontbijt;.

Bepaling draagkracht:

Om er voor te zorgen dat het centrum voor iedereen toegankelijk blijft worden 2 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 info kan verkregen worden via Ank Schravendeel (0515- 540430). Je kunt je opgeven via het "aanmeldingsformulier zomerretraite" en door een aanbetaling van € 75,- vóór 15 juli over te maken op postgirorekeningnummer 5914431 van de Stichting Vipassanā Meditatie Groningen, o.v.v. 'zomerretraite'. 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 dit formulier per mail of per post is verzonden aan Stichting Vipassana Meditatie Groningen

Bij voortijdige beëindiging of 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 overnachtingruimte 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.
- 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 verantwoordelijkheidszin zo veel mogelijk af te ronden of uit handen te geven gedurende de meditatie-retraite.

Aanmelden

Hieronder staat een aanmeldingsformulier dat u kunt invullen en opsturen. U kunt zich ook online aanmelden: http://www.vipassana-groningen.nl/bestanden/retraite_aanmelden.html

AANMELDINGSFORMULIER

Zomerretraite 2010

Achternaam: _____ man / vrouw

Voorna(a)m(en): _____

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

E-mailadres: _____

Telefoon: _____

Geboorteplaats en -datum: _____

Levensovertuiging/religie: _____

Ik wens mee te doen aan de retraite van _____ . . / 8 / 2010 tot _____ . . / 8 / 2010.

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

Ik stem in met de kosten voor verblijf en voedsel:

* hele retraite	=	€ 315,- / € 255,- (n. dr.kracht)	=	€
.. dagen	à	€ 50,- / € 60,- (n. dr.kracht)	=	€

* overnachtingen volledige retraite	=	€ 52,50	=	€
.. overnachting(en)	à	€ 7,50	=	€

Totaal = €

Eventuele dieetvoorschriften: _____

'Ik geef me op voor de bovengenoemde retraiteperiode en neem me voor me zo veel mogelijk aan de retraiteregels te houden. Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen - om welke reden dan ook - niet kan of niet wil doen, ik daartoe op geen enkele wijze verplicht ben. Ik zal geestelijke of lichamelijke effecten die ik ervaar tijdens de oefeningen bespreken met de begeleider. De begeleider kan ik op geen enkele wijze verantwoordelijk houden voor geestelijk of lichamenlijk letsel als gevolg van de oefeningen of verband houdend met het deelnemen aan deze retraite.

N.B. In geval je 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 de contactpersoon (aschravendeel@hetnet.nl, 0515 - 540430) en dit ook te bespreken met je behandelaar.

Datum: . . - . . - 2010 Handtekening:

Versturen naar :
SVMG , Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen

Alvast een vruchtbare retraite toegewenst.