



## Zomerretraite 2009 Vipassana Meditatie

Van **vrijdag 31 juli – vrijdag 7 augustus** zal er een zeven etmalen durende intensieve vipassanā meditatie-retraite worden gehouden in het Vipassanā Meditatiecentrum aan de Kamerlingh Onnesstraat 71 te Groningen.

**Vipassanā- of inzichtmeditatie** is een techniek die stamt uit het boeddhisme zoals dat met name in zuid-oost Azië veel beoefend wordt. Centraal in deze meditatietechniek staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid, het leren observeren wat er hier en nu gebeurt, zonder direct over te gaan tot het be- of veroordelen of rationeel analyseren van wat waargenomen wordt.

Je kunt het beschouwen als een fysiek en mentaal bewustwordingsproces, waarbij je op een eenvoudige manier de kracht van opmerkzaamheid leert ontwikkelen. Je kunt zo leren om op een wijze manier met de ervaringen in het dagelijkse leven om te gaan en je minder te laten bepalen door gedachten en emoties. Inzicht en innerlijke vrijheid zijn het resultaat.

Er wordt gezamenlijk gemediteerd volgens een schema met periodes van loop- en zitmeditatie en kortere periodes van vrije meditatie. De retraite vindt plaats in stilte, de begeleiding (door Joost van den Heuvel Rijnders) zal bestaan uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie en individuele (dagelijkse) interviews.

**Joost van den Heuvel Rijnders** (1975) begon in 1995 met het beoefenen van inzichtmeditatie. In Nederland deed hij vele retraites onder verschillende leraren. Na zijn studie geschiedenis vertrok hij naar Azië en mediteerde bijna 3 jaar intensief in Birma en Nepal. Sinds zijn terugkomst in Nederland geeft hij cursussen en retraites in o.a. Enschede, Groningen, Vught en Naarden. Voor meer info: [www.inzichtmeditatie.com](http://www.inzichtmeditatie.com)

### Tijden:

Vrijdag 31 juli 19.30 u. tot vrijdag 7 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 Joost van den Heuvel Rijnders (06-11318224). Je kunt je opgeven via het "aanmeldingsformulier zomerretraite" en door een aanbetaling van € 75,- vóór 1 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 is verzonden naar het postadres van de stichting: Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG 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 zijn matrassen beschikbaar. Voor gebruik van de douche graag zelf een handdoek meenemen.
- We kunnen je geen eigen kamer bieden. Er is echter voldoende overnachtingruimte en het centrum beschikt over mooie Japanse kamerschermen, waarmee je toch een klein kamertje kunt creëren.
- Je wordt gevraagd om je tijdens de retraite zo veel mogelijk te houden aan de leefadviezen die gehanteerd worden in boeddhistische meditatiecentra:
  - niet doden (b.v. van insecten);
  - niet stelen (niet nemen wat je niet gegeven is);
  - niet liegen;
  - geen seksuele activiteiten;
  - geen gebruik van alcohol en drugs;
  - niet lezen, schrijven of communiceren.
- Meditatie-ervaringen kunnen tijdens de (dagelijkse) individuele interviews met Joost 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.

# AANMELDINGSFORMULIER

## Zommerretraite 2009

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 \_\_\_\_\_ . . / 7 / 2009 tot \_\_\_\_\_ . . / 8 / 2009.

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, 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: . . / . . / 2009

Handtekening: . . . . .

N.B. Indien je geen ervaring met Vipassana hebt graag eerst contact opnemen met de begeleider. Ook als 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 de begeleider (Joost van den Heuvel Rijnders).  
Info Joost: joostvdhr@hotmail.com, 053-4785970)

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

Alvast een vruchtbare retraite toegewenst.