



# ZOMERRETRAITE VIPASSANA-MEDITATIE



o.l.v. Joost v.d. Heuvel Rijnders, Ank Schravendeel en Frits Koster

Van **donderdag 19 augustus – zondag 29 augustus** zal er een 10 dagen durende intensieve vipassana meditatieretraite worden gehouden in Huize Loreto te Lievelede. Dit is een mooi klooster gelegen in Gelderland en zeer geschikt voor langere retraites.

**Vipassana-** of **inzichtmeditatie** is een techniek die stamt uit het boeddhisme zoals dat met name in Zuidoost-Azië veel beoefend wordt. Centraal in deze meditatietechniek staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid of *mindfulness*, 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 is in handen van een drietal leraren: Joost, Frits en Ank. Joost zal de gehele retraite aanwezig zijn, Ank alleen de eerste helft en Frits alleen de tweede helft. De begeleiding zal bestaan uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie en regelmatige (dagelijkse) uitwisselingsgesprekken. Deze uitwisselingsgesprekken zijn individueel, bij minder ervaren mediterenden kunnen ze soms ook plaatsvinden in kleine groepjes. De organisatie van deze retraite is in handen van Joost: zie [www.inzichtmeditatie.com](http://www.inzichtmeditatie.com) / 053-4785970.

**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. Daar ontving hij onderricht van enkele bekende Birmese leraren waaronder Sayadaw U Pandita. Sinds zijn terugkomst in Nederland 2005 begeleidt hij meditatieactiviteiten. [www.inzichtmeditatie.com](http://www.inzichtmeditatie.com).

**Ank Schravendeel** (1963) is in 1988 in aanraking gekomen met Vipassana meditatie. In haar leven was ze op zoek naar een manier om spiritualiteit vorm te geven in het dagelijks leven. Vipassana meditatie sprak haar aan, door de gerichtheid op het ontwikkelen van bewustzijn over het beleven van alledag. Ze heeft veel intensieve retraites gevolgd bij de eerw. Mettaviharee. Sinds 1992 is zij betrokken bij het organiseren van meditatieactiviteiten (in Tilburg) en sinds 1997 begeleidt zij meditatie activiteiten. Ank is de huisleraar van het Vipassana Centrum in Groningen. [www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl](http://www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl).

**Frits Koster** (1957) heeft vijf jaar als boeddhistisch monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost Azië. In 1988 kwam hij terug naar Nederland en begeleidt sinds die tijd meditatie-activiteiten in binnen- en buitenland. Hij werkt als trainer Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) en Mindfulness Based Cognitive Training (MBCI) bij GGZ-instellingen in het Noorden van het land en is verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulness-trainer in Nederland, België en Ierland. Frits is auteur van diverse boeken en de audio-CD *Inzichtmeditatie*. [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl).

## Data en tijden:

Donderdag 19 augustus vanaf 09.00 (start 10.00) tot zondag 29 augustus 14.00 u. Het is ook mogelijk om slechts een gedeelte van de retraite mee te doen, met een minimum van drie dagen. Deelnemers voor de gehele retraite krijgen echter voorrang.

## Kosten:

- € 750 voor de gehele retraite. Van dit bedrag is €495 voor het verblijf (maaltijden en een eenpersoonskamer) en € 255 voor de begeleiding.
- Voor deelname van minder dan 10 dagen wordt € 80 per dag gerekend. Hiervan is €50 voor het verblijf (maaltijden en een een- of tweepersoonskamer) en €30 voor de begeleiding).

**Info en opgave:**

Meer informatie: Joost van den Heuvel Rijnders (053-4785970 of joostvdhr@hotmail.com).

Je kunt je opgeven door het bijgevoegde aanmeldingsformulier in te vullen en op te sturen en door € 750 vóór 1 augustus te storten op postgirorekeningnummer 6595748 van Joost van den Heuvel Rijnders o.v.v. 'zomerretraite Lieveelde'. *N.B. Je aanmelding is pas geldig als de betaling is geregeld en als het aanmeldingsformulier is ingevuld en verzonden naar het postadres van Joost.*

**Annulering:**

Bij annulering tussen 1 juli en en 1 aug wordt de aanbetaling niet teruggestuurd, het overige bedrag wel.

Bij annulering van de retraite **na 1 augustus**, kan de betaling niet teruggevorderd worden.



## 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 .. / 08 / 2010 t/m .. / 08 / 2010.

Meditatieachtergrond in het kort (methode, waar, bij wie, sinds hoe lang, regelmaat) Indien geen ervaring met vipassana-meditatie graag eerst contact opnemen met Joost. Graag ook invullen als je de leraren kent:

Ik stem in met de kosten voor verblijf en maaltijden:

\* hele retraite = € 750 = €

.. dagen à € 80 = €

-----  
**Totaal = €**

Eventuele dieetvoorschriften:

*Ik geef me op voor de bovengenoemde retraiteperiode en neem me voor me z.v.m. 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 begeleiders niet verantwoordelijk kan stellen voor letsel als gevolg van deze oefeningen.'*

Datum: .. / .. / 20 ..

Handtekening: .....

N.B. In geval je medicatie gebruikt en/of onder behandeling van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist bent is het raadzaam om - alvorens je aan te melden - contact op te nemen met Joost van den Heuvel Rijnders.

N.B. Je aanmelding is geldig als de aanbetaling (zie voorblad) is geregeld en als dit formulier is verzonden naar het postadres van de stichting. Bij voortijdige beëindiging kunnen gemaakte kosten niet teruggevorderd worden.

**Versturen naar: GJ van Heekstraat 446, 7521 EP, Enschede**