

MEDITATIERE TRAITE MINDFULNESS & DE VIER LEVENSVRIENDEN

Zondag 8 - zondag 15 juli 2018

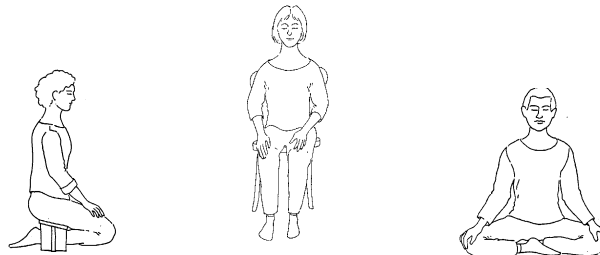
Van **zondag 8 - zondag 15 juli 2018** zal er een 7 etmalen durende meditatie-retraite worden georganiseerd in het mooie, landelijk gelegen Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen (Dr). In deze retraite staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid centraal. Als ondersteuning en verdieping worden oefeningen aangereikt m.b.t. de vier levensvrienden, die in het boeddhisme 'de vier Nobele Verblijven' (*brahmanivāra*) worden genoemd. Deze vier levensvrienden bieden verschillende mogelijkheden bij verschillende situaties en relaties in ons leven; ze kunnen ontwikkeld worden naar anderen toe maar ook naar onszelf toe.

Vriendelijkheid (*mettā*) draagt de wens in zich dat alle wezens gelukkig mogen zijn. Vriendelijkheid richt zich op het bevorderen van het welzijn van onszelf en dat van anderen. Zij biedt een medicijn bij haat en intolerantie en bloeit op als we het goede in onszelf en/of in anderen kunnen erkennen.

Compassie of mededogen (*karuṇā*) is een dieper bewustzijn van pijn en lijden bij onszelf en/of bij anderen, gekoppeld aan de wens deze te verzachten. Mededogen is een medicijn bij wreedheid en valsheid; ze ontstaat wanneer vriendelijkheid pijn en lijden ontmoet.

(Mede)vreugde (*muditā*) kan ontstaan wanneer er iets te vieren is. Zij laat zich zien als de vreugdevolle sympathiebetuiging met materiële en immateriële voorspoed en rijkdom en manifesteert zich onder andere ook als ontroering en dankbaarheid. *Muditā* heeft een feliciterend karakter en biedt een medicijn bij jaloezie.

Gelijkmoedigheid of ruimhartigheid (*upekṣhā*) zorgt er voor dat we mensen en situaties met een evenwichtige en relativerende wijsheid in de juiste proporties kunnen zien en niet verblind worden door gehechtheid of aversie. Zij heeft het karakter van een begripvolle onpartijdigheid en belangeloosheid. Gelijkmoedigheid wordt beschouwd als een medicijn tegen extreme passie en extreme haat; daarnaast brengt zij innerlijk evenwicht bij gevoelens van overmatige betrokkenheid, trots en arrogantie.



Het programma:

Er wordt gemediteerd volgens een vaststaand gezamenlijk meditatieprogramma, met periodes van zit- en loopmeditatie en informele meditatieoefeningen, zoals ligmeditatie of het maken van buigoefeningen. Het accent ligt bij het ontwikkelen van opmerkzaamheid middels vipassanā- of inzichtmeditatie. Als ondersteuning en verdieping is er ruimte voor het ontwikkelen van de vier levensvrienden. In overleg met de begeleider kun je bij eventuele gezondheidsbeperkingen ook een individueel opgesteld meditatieprogramma volgen. De retraite vindt plaats in stilte. De begeleiding bestaat uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie. Daarnaast wordt er dagelijks (facultatief) een sessie 'mindful bewegen' begeleid en zijn er individuele en groepsmatige uitwisselingsgesprekken over het meditatieproces.



Frits Koster (geb. '57) is in 1979 in aanraking gekomen met inzichtmeditatie. Hij heeft ruim vijf jaar als boeddhistische monnik in Zuidoost Azië gemediteerd en boeddhistische psychologie gestudeerd. Frits is uitgetreden in 1994 en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Daarnaast werkt hij als mindfulness- en compassietrainer bij Lentis (CIP). Hij is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulnessstrainer in Nederland en omliggende landen. Frits is auteur van diverse boeken (Asoka en Boom).



Jetty Heynekamp (geb. '57) is werkzaam geweest als fysiotherapeute, beoefent sinds 1982 inzichtmeditatie en heeft veel ervaring in het werken met mensen met fysieke beperkingen. Zij is gecertificeerd mindfulnessstrainer via het Instituut voor Mindfulness (IvM).

Jetty verzorgt tijdens de retraite naast de praktische organisatie ook het 'mindful bewegen' en houdingsadviezen.

Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen (tel. 0521-321204)

Data en tijden:

de retraite begint zondag 8 juli 15.00 u. (entree vanaf 14.00 u.) en eindigt zondag 15 juli om 14.00 u.

Kosten:

A. Een plek op een tweepersoonskamer:

Hiervoor bedragen de kosten **€ 618** voor de gehele retraite.

- Hiervan is **€ 423,75** voor het verblijf.
- De kosten voor de begeleiding en organisatie bedragen **€ 194,25**.
- Alle bedragen zijn inclusief 21% BTW.

B. Een eenpersoonskamer: hiervoor rekent de Noorder Poort **€ 21,75 per nacht** extra.

C. Als in het centrum zelf geen kamers meer beschikbaar zijn dan kan gekeken worden naar overnachting in een pension op 300 meter afstand van het centrum. Er zijn daar een- en tweepersoonskamers beschikbaar.

D. De prijzen voor het verblijf zijn inclusief koffie, thee en vegetarische maaltijden. Dekbedden, kussens, beddegoed en handdoeken worden verstrekt door het centrum (of het pension).



Zencentrum Noorder Poort

Diëten:

wat betreft diëten hanteert de Noorder Poort een strikt beleid. Er zal alleen met diëten op voorschrift van een medisch specialist of natuurarts rekening worden gehouden, ook dan graag in overleg. Dit omdat de keuken van de Noorder Poort niet is uitgerust om rekening te houden met uitgebreide dieetvoorschriften.

Meer info: Jetty Heynekamp, info@mindfulnessstraining.nl of 0594-621807. Zie ook www.fritskoster.nl.

Opgave: graag z.s.m. aanmelden als je mee wilt doen. Je kunt hiervoor het bijgevoegde aanmeldingsformulier invullen en opsturen. Je opgave is pas geldig na het overmaken van een aanbetaling van € 150 te storten op IBAN-nummer: **NL03 SNSB 0858 4034 47** van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'juli 2018'. Hierna krijg je - als bevestiging - een factuur thuisgestuurd voor het gehele bedrag. Na aftrek van de aanbetaling kan het restbedrag dan worden overgemaakt.

Na opgave ontvang je een week voor aanvang van de retraite een bevestiging met meer gedetailleerde informatie over het verblijf op de Noorder Poort.

AANMELDINGSFORMULIER

Retraite Mindfulness en de vier Levensvrienden 8-15 juli 2018

Voornaam en achternaam: M / V

Adres (straat en huisnummer):

Postcode en woonplaats: Geboortedatum:

E-mailadres: Telefoon:

Beroep/dagbesteding:

Dieetvoorschrift (alleen op medische indicatie):

Meditatie-ervaring in het kort (methode(s), waar bij wie, sinds hoe lang, regelmaat):

Contactpersoon en (mobiel) telefoonnummer bij noodgevallen:

Ik wens mee te doen aan de retraite van zondag 8 – zondag 15 juli 2018 en stem in met de onderstaande kosten (inclusief 21% BTW):

- A. Voor een plek op een tweepersoonskamer: € 618 = €
B. Toeslag à € 21,75 per etmaal voor een 1-persoonskamer: 7x € 21,75 = € 152,25 = €

Totaal: = €

Ik geef me op voor deelname aan de meditatie-retraite van zondag 8 - zondag 15 juli 2018. Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen - om welke reden dan ook - niet kan of niet wil doen, 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: .. / .. /

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 de retraitebegeleider.

Annulering: je aanmelding is pas geldig als de aanbetaling van € 150 is geregeld en als de aanmelding digitaal is verzonden of als dit formulier per post is verzonden naar het postadres op het bovenstaande logo. Bij voortijdige annulering van de retraite hanteren we dezelfde regel als het gastcentrum: als de annulering acht of meer weken van tevoren wordt doorgegeven dan wordt de aanbetaling teruggestort (verminderd met € 30 administratiekosten). Als de annulering vier tot acht weken van tevoren is dan kan de aanbetaling niet meer teruggestort worden. Bij annulering binnen vier weken voor aanvang van de retraite wordt 80% van het deelnemtarief in rekening gebracht.