



VIPASSANA-RETRAITE EGMOND - BROEKAKKERS

16 t/m 30 augustus 2019

WAAR?

Achter de duinen bij Egmond-Binnen, verblijven we in groepsaccommodatie De Broekakkers, een royale ruimte met eetzaal, meditatieruimte, 3-persoons slaapkamers en enkele 1-persoons kamer.

LERAAR

De retraite wordt begeleid door Dhammuttamo (Adi Ichsan). Adi beoefent Vipassana sinds 1982 en werd in 1998 tot leraar benoemd. Adi's aanpak is gedetailleerd en wortelt in de traditie van zijn leraar Achaan Sobhin Namto, in de overtuiging dat dit de beste methode is voor een doorsnee persoon. Hij is o.a. leraar bij meditatiecentrum Dhammadipa in Amsterdam, Wat Prayong Gittivanaram (Thailand) en Dat Pon Zon Au Menggaung (Birma).



ORGANISATIE

De retraite wordt georganiseerd vanuit meditatiecentrum Dhammadipa in Amsterdam met de vrijwillige inzet van Carina Ellemers, Danielle Klootwijk en Peter Lange.

BESCHRIJVING

Vipassana-retraite in stilte, in de stijl van Mahasi Sayadaw volgens de benadering van Achaan Sobhin Namto. De retraite is bedoeld voor mensen met enige Vipassana ervaring.

Vipassana is inzichtmeditatie. Het leert je om helder van geest, direct en ongekleurd naar je ervaringen te kijken in ieder moment. De intensiteit van oplettendheid wordt tijdens de retraite stapsgewijs opgebouwd en aan het einde weer teruggebracht naar dagelijkse proporties.

Er zal meditatie-instructie en dhamma-onderricht worden gegeven en er zijn dagelijks korte één-op-één gesprekken met de leraar. De acht leefregels zijn van toepassing.



VAN DAG TOT DAG

Aankomst is op vrijdag 16 augustus tussen 18.00-19.30. Om 20.00 begint het programma met de eerste bijeenkomst in de meditatiezaal.

De volgende dag is een overgangsdag waarop inhoudelijke uitleg wordt gegeven over de gehanteerde wijze van mediteren. Vervolgens is er een vast dagelijks meditatieschema in stilte. De voorlaatste dag is ook een overgangsdag, met mettameditatie en het delen van verdiensten. Daarna kan een gezamenlijke wandeling in stilte worden gemaakt in de duinen van Egmond over het Monnikspad.

Op vrijdagochtend 30 augustus maken we gezamenlijk de accommodatie schoon, waarna we De Broekakkers om 11.30 uur verlaten.

De retraite wordt aangeboden tegen kostprijs en is daardoor betaalbaar en toegankelijk. Omdat we met een kleine groep zijn, maximaal 14 deelnemers, heeft de retraite ook een gemeenschappelijk karakter. Deelnemers nemen zelf meditatiekussens en dergelijke mee, helpen de kok, maken schoon en voeren ook andere werkzaamheden in huis uit, alles in stilte en als onderdeel van de meditatie. We slapen op 1- en 3-persoonskamers (m/v gescheiden), de sanitaire voorzieningen bevinden zich in de hal.

TAAL

Nederlands

KOSTEN

De kosten van de retraite bedragen € 745,- voor een 1-persoonskamer (beperkt beschikbaar) en € 610,- voor een 3-persoonskamer. Dit is inclusief accommodatie en vegetarische maaltijden (veganistisch optioneel).

Een beddengoed-pakket kan desgewenst gehuurd worden voor € 6,50.

Aan het eind van de retraite is er gelegenheid om dana (vrijwillige bijdrage) te geven aan de leraar voor het onderricht.

We moedigen carpoolen aan.

INLICHTINGEN

Praktische vragen aan Peter Lange: info@dhammadipa.nl

Inhoudelijke vragen aan Adi Ichsan: adi.ichsan@gmail.com

Aanmelden via <https://www.dhammadipa.nl/aanmelden-activiteit/>