

FROM MINDFULNESS TO INSIGHT

Een 5- daagse retraite in de duinen bij Egmond-Binnen van 25 t/m 30 oktober 2022

In deze retraite willen we terug gaan naar het begin, namelijk de oorspronkelijke staat van ons bewustzijn voordat we verstrikt raakten in ideeën, meningen en conflicterende gevoelens. Middels in stilte te wandelen, te zitten en door een vriendelijke vorm van enquiry geraken wij aan de bron van onze aangeboren wijsheid. Bij die bron, die onze ware natuur is, is het mogelijk om te rusten met een overweldigende liefde voor de wereld waarin wij leven. We hoeven daar niets voor te doen, alleen maar mindful zijn van ons eigen gewaarzijn.

Ter inspiratie voor deze retraite gebruiken we het volgende boek 'From Mindfulness to Insight' van de Mindfulness Association dat uitgaat van het Boeddhisme, maar toepasbaar is in iedere levensovertuiging.

De spirituele beoefening bestaat uit:

- **Mindfulness** – we verdiepen eerst de Shamatha en daarna de Vipassyana meditatie
- **Compassie** – de zachtmoedige kracht om ons toe te wenden naar wat er is, ook als dit ongemakkelijk of pijnlijk aanvoelt.
- **Inzicht – meditatief zelfonderzoek** – de aangeboren nieuwsgierigheid om de dingen te bevragen en te onderzoeken, waarin de vraag belangrijker is dan het antwoord
- **Mindful dialogue** – open uitwisseling van ervaringen

Voor deze retraite is een jaar dagelijkse ervaring met mindfulness en/of meditatie wenselijk. Neem contact met ons op als je vragen hebt en wilt onderzoeken of dit iets voor je is.

Praktische informatie

Data 2022: Van dinsdag 25 oktober 17.00 uur t/m zondag 31 oktober 14.00 uur

Locatie: Liobaklooster, Herenweg 85, 1935 AH Egmond-Binnen

Trainers: Annick Nevejan & Olaf van Kooten

Investering

€ 425,- verblijfskosten 2-persoonskamer, vegetarische maaltijden, incl. btw

€ 575,- verblijfskosten eenpersoonskamer, vegetarische maaltijden, incl. btw

Trainerskosten € 550,- incl. btw

Informatie en aanmelden mail Annick anevejan@xs4all.nl of www.nevejan.net

*Spiritual practice isn't just something we do,
like mindfulness.
It's an orientation of being.
It's to be oriented in a deep way of life.
It's an attitude.
It's something we live with.
It's living in a state of discovery.
It transcends forms of spiritual practice.
To live in state of discovery is an orientation
to all of life, all the time.*

Adyashanti

