

FROM MINDFULNESS TO INSIGHT

Een 4- daagse retraite in de natuur nabij Lochem van 27 november t/m 1 december 2021

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 2021, zaterdag 27 nov. 17.00 uur t/m woensdag 1 dec. 14.00 uur

Locatie: Centrum Athanor, Hooislagen 9, 7241NJ Lochem

Trainers: Annick Nevejan & Olaf van Kooten

Investing

€ 500,- verblijfskosten 2-persoonskamer, vegetarische maaltijden, incl. btw

€ 600,- verblijfskosten eenpersoonskamer, vegetarische maaltijden, incl. btw

Voor de trainingskosten vragen we een donatie naar eigen inzicht en vermogen (richtlijn € 250,-)

De locatie kan de 1,5 meter afstand i.v.m. Corona maatregelen waarborgen

Na aanmelding word je hier verder over geïnformeerd

Extra informatie en aanmelden: www.nevejan.net/nl/mindfulness/mindfulness-retraite/

*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

