

**Spirituele Vriendschap - Het hele pad! -  
Inzichtmeditatie en Insight Dialogue  
Door Ank Schravendeel en Riët Aarsse  
27 oktober tot en met 1 november**

Thema: Wijze vrienden op het pad zijn belangrijk, zei de Boeddha al. Welke rol speelt spirituele vriendschap op ons pad? Vriendschap gaat verder dan aanmoediging als het moeilijk is. In deze intensieve retraite onderzoeken we deze vraag. Periodes van inzichtmeditatie worden afgewisseld met de gezamenlijke oefening van insight dialogue. De combinatie van individuele en gezamenlijke meditatie draagt bij aan het verdiepen van inzicht en het openen voor onszelf en anderen.

Deze retraite is geschikt voor mensen met - enige of veel - ervaring in inzichtmeditatie (vipassana) of mindfulness. Ervaring met Insight Dialogue (ID) is niet nodig.

De retraite verloopt in stilte en er zijn Insight Dialogue oefeningen. We doen afwisselend zit en loopmeditatie, rond de maaltijden is er een periode met informele meditatie. De begeleiding bestaat uit begeleide meditaties, lezingen en uitwisselingsgesprekken.

NB: de retraite telt mee voor de certificering tot mindfulness trainer (VMBN.)

De retraite vindt plaats in Bosoord te Loenen. Het centrum is aangepast voor corona en iedereen heeft een eigen slaapkamer en sanitair. Bosoord is een fijne plek waarbij Peter, de chefkok heerlijke (vegetarische) maaltijden verzorgt. (Zie het boek: Geheimen uit een Boeddhistische keuken),

De retraite wordt begeleid door Riët Aarsse en Ank Schravendeel

*Riët Aarsse* mediteerde en studeerde veel in Zuid Oost Azië. Ze begeleidt meditaties, geeft cursussen en retraites sinds 2012. Een retraite setting kan veel brengen en in dit proces kunnen we dingen in onszelf ontdekken die soms moeilijk en vaak bevrijdend kunnen zijn. Het meditatieve proces ondersteunt ze met zachtheid en humor. Iedereen met welke achtergrond dan ook is van harte welkom. Riët is leraar Insight Dialogue en als retraite begeleider verbonden aan vipassana.nu. Ze is initiator van Amsterdam Inzichtmeditatie en mentor voor mensen op hun spirituele pad.

*Ank Schravendeel* beoefent Vipassana meditatie sinds 1988. Ze begeleidt retraites sinds 2007. Sinds 2008 is Ank betrokken als retraitebegeleider bij het Vipassana meditatiecentrum in Groningen en begeleidt zij activiteiten in Friesland. Ze is betrokken als docent bij de Dhamma Verdiepingscursus.

Kosten:

468,- euro. Dit is voor volledige verzorging in een éénpersoonskamer. Inschrijving voor deze retraite vindt plaats door overschrijving van het bedrag op Iban NL72TRIO 0338 469 087, t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie onder vermelding van "retraite 27 okt-1 nov 2021 " Als je naam als deelnemer niet overeenkomt met de naam op het bankafschrift, dan graag ook je naam vermelden.

Indien financiën een belemmering zijn om je in te schrijven, dan kun je gebruik maken van het Ondersteuningsfonds van de SIM en contact opnemen met Nelleke Heinkens 06 136 21 887 ([penninmeester@simsara.nl](mailto:penninmeester@simsara.nl))

De begeleiding wordt gegeven op basis van dana.

Aanmelding: [simretraite@gmail.com](mailto:simretraite@gmail.com), of gebruik aanmeldingsformulier op [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl), (weekretraite, bij info over deze retraite)