



De rijke adem

Zomerretraite 2021

‘De aandacht voor de ademhaling, monniken, draagt, wanneer zij ontwikkeld wordt, serieus beoefend wordt, grote vrucht, brengt groot voordeel’ (*Anapanasati sutta*)

Het gewaarzijn van de ademhaling is in zijn eenvoud een hele toegankelijke meditatie. Tegelijk biedt de serieuze beoefening een enorme rijkdom aan kwaliteiten en mogelijkheden tot verdieping. Tijdens deze retraite nemen we de Anapanasati sutta als leidraad om met de adem aan de slag te gaan.

We richten ons eerst op een goede voorbereiding en gaan vervolgens onderzoeken hoe de beoefening van het gewaarzijn van de ademhaling een ingang is voor het ontwikkelen van de factoren van ontwaken (zoals o.a. aandachtig gewaarzijn, vreugde, een onderzoekende geest).

We volgen een intensief meditatieprogramma van zit- en loopmeditaties, inleidingen, individuele en groepsinterviews.

We brengen de dagen door in stilte. Telefoon, iPad, internet, agenda's, kranten, radio en tv, een mooi boek of een inspirerend muziekstuk zijn in deze context verstoringen. Ze ondermijnen het proces van verstillen en kun je dus beter thuis laten.

De retraite wordt begeleid door Femke, Julian en Karin.

Praktische informatie

- Data: vrijdag 13 augustus (16.00 uur) t/m vrijdag 20 augustus (15.00 uur) 2021
- Locatie: abdijhoeve Bethlehem van de St. Willibrords Abdij bij Doetinchem www.willibrords-abbey.nl
- Minimale bijdrage in de kosten: €650,- voor verblijf, lakenpakket en vegetarische maaltijden. Een extra gift is van harte welkom. (Als dit bedrag een belemmering voor je is, schroom dan niet een beroep te doen op het Solidariteitsfonds, via solidariteitsfond@bchaaglanden.nl.)
- Kamers: 1-persoonskamer met toilet en douche
- Aanmelden via de website: www.bchaaglanden.nl/aanmelden
Je inschrijving is pas definitief na betaling. Uiterlijke datum voor betaling en inschrijving is 21 mei.
- Annuleren: Bij annulering na 21 mei is teruggave van het betaalde bedrag niet in alle gevallen mogelijk en afhankelijk van de kosten die we moeten maken.
- Corona-maatregelen: Tijdens de retraite van afgelopen zomer is gebleken dat het goed mogelijk is de coronaregels in acht te nemen. Ook komende zomer zullen we ons houden aan de dan geldende regels.