



Een heldere geest en een open hart

Zomerretraite 2022

De zomerretraite van BCH biedt een wat langere periode van verstillings, waarin je dagelijks meerdere keren mediteert en via uitwisseling en studie je meditatiebeoefening onderzoekt en verder ontwikkelt.

Komende zomer staat de retraite in het teken van een heldere geest en een open hart. Door de beoefening van het gewaarzijn van de ademhaling komen we tot een verstilde, heldere geest. Door het beoefenen van de metta bhavana openen we ons hart.

We besteden aandacht aan de hindernissen die onze geest vertroebelen: zintuiglijk verlangen, boosheid, onrust, luiheid en twijfel. En ook aan de overtuigingen die ons bewust of onbewust in de weg zitten bij het beoefenen van de mettameditatie. We leren deze obstakels herkennen en er vaardig mee omgaan.

Deze zomerretraite biedt je een uitgelezen kans om je meditatiebeoefening te verdiepen en is geschikt voor zowel beginners als voor sanghaleiden die al langer bij ons mediteren.

We volgen een intensief meditatieprogramma van zit- en loopmeditaties, inleidingen, en meditatie-interviews.

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 verstillings en je kunt ze dus beter thuis laten.

Begeleiding

De retraite wordt begeleid door Femke en Julian.

Praktische informatie

- Data: vrijdag 29 juli (16.00 uur) t/m vrijdag 5 augustus (15.00 uur) 2022
- Locatie: abdijhoeve Bethlehem van de St. Willibrords Abdij bij Doetinchem www.willibrords-abbey.nl
- Minimale bijdrage in de kosten: €710,- 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.
- Als je mee wilt, is het van belang dat je zo snel mogelijk opgeeft, bij voorkeur in ieder geval uiterlijk op 10 juni. Op dat moment moeten we namelijk beoordelen of er genoeg deelnemers zijn om de retraite door te laten gaan.
- Annuleer je na 10 juni, maar uiterlijk op 26 juni, dan krijg je 50% van de kosten terug. Als je daarna nog annuleert, is het helaas niet meer mogelijk geld terug te krijgen. Deze annuleringsvoorwaarden houden verband met de annuleringsvoorwaarden die de abdij hanteert.