

Van spontane adem, via metta naar vrijheid

Meditatiedag met Henk Barendregt
zondag 12 november 2023



Thema

De adem kan gestuurd worden of vanzelf gaan. De kunst van Vipassana begint bij het kunnen observeren van de spontane adem. Dan ontstaat vreugde, die we willen delen met anderen. Deze vorm van Metta geeft vertrouwen om onheilzame 'mind states' los te laten. Als resultaat ontstaat er meer vrijheid.

Op deze meditatiedag worden begeleide en stille meditaties afgewisseld met een dhammatalk.

De begeleider

Henk Barendregt (1947), hoogleraar wiskunde aan de Radboud Universiteit Nijmegen, studeerde van 1972 tot 1979 Zenmeditatie met Kobun Chino Roshi (1938-2002) in California. Van 1977 tot 2006 studeerde hij Vipassanameditatie met Phra Mettavihari (1942-2007) in Nederland. In 2021 kwam hij via Delson Armstrong in aanraking met de TWIM-meditatie van Bhante Vimalaramsi, welke methode hij momenteel verder bestudeert.

Henk begeleidt meditatiebijeenkomsten en retraites in en buiten Nederland.

Locatie en kosten

Vipassana Rotterdam, gebouw De Heuvel, Grotekerkplein 5, Rotterdam (5e etage).
Zondag 12 november 2023, 10.00 – 16.30 uur. Inloop vanaf 9.30 uur. Je kunt uitsluitend voor de hele dag inschrijven.

De kosten zijn € 20. Dit bedrag dekt alleen de kosten van de zaal en koffie/thee. Ons verzoek is dana te beoefenen, d.w.z. een vrijwillige donatie te doen als waardering voor de meditatiebegeleider. We gaan ervanuit dat je zelf zorgt voor een lunch.

Aanmelding

Aanmelden en betalen kan via de website: www.vipassanarotterdam.nl/agenda
Voor meer info zie de website of mail naar retraite@vipassanarotterdam.nl.

Volg ons op facebook: Vipassana Rotterdam