



Instituut voor Aandacht & Mindfulness

## MINDFULNESS MEDITATIE

Stille retraite december 2010

Week van 06-10 december

### Zijn en Gewaarzijn Stilte-dagen & het 8-voudige pad naar vrijheid

*'Zijn' is een levendige toestand waarbij men volledig hier is,  
volledig ontwaakt voor wat dit moment te bieden heeft.*

Het zijn is een natuurlijke toestand. Toch lijkt het dat we zelden dit zijn ervaren. Onze geest heeft te neiging te **dissociëren** naar iets anders of te **fixeren** op iets dat als problematisch overkomt, een zorg, een herinnering, ...

Daardoor ervaren we de rijkdom van het hier en nu niet.

Gedurende deze retraite gaan we aan de hand van stilte, stapmeditaties en een aantal geleide meditaties, ervaringsgericht kennismaken met de 3 subtiele gewoontes van de geest: gehechtheid, afkeer en begoocheling.

In de meditaties maken we kennis met een aantal thema's :

*Gehechtheid en afkeer  
Luisteren met je hele lichaam  
Alles toelaten te zijn zoals het is*

Verder komen er nog een aantal yogasessies aan bod. Het geheel wordt ondersteund door een praktische aanreiking van het 8-voudige pad naar vrijheid.

#### **VOOR WIE?**

Deze retraite biedt de gelegenheid tot verdere verdieping voor mensen die al meditatie-ervaring hebben of een training MBCT of MBSR hebben gevolgd.

De retraite is vrij intens maar kan aangepast worden aan de fysieke noden van iedereen.



#### BEGELEIDING

**Paul Van Hooydonck** verbleef twaalf jaar in boeddhistische kloosters in Nepal, India, Sri Lanka, Birma, Thailand en Engeland.

Hij werkte als meditatieleraar in een Tibetaans centrum in Nepal (Ganden Yiga Chözin), in een meditatiecentrum in Sri Lanka (Nilambe) en in de Peradeniya University, de grootste universiteit van Sri Lanka.

Hij was monnik in de traditie van het Theravada boeddhisme (de oude school) en kreeg van zijn leraars de opdracht een meditatiecentrum uit te bouwen in België. Hij woont boven het meditatiecentrum in Zurenborg, Antwerpen.

Op 31 juli 2008 stapte hij uit de orde van boeddhistische monniken en sindsdien leidt hij het centrum verder als leek.

#### PLAATS

De Toren  
Kloosterstraat 16  
9988 Watervliet  
[www.detoren.be](http://www.detoren.be)

#### DATUM

Van maandag 06 tot vrijdag 10 december 2010

#### BIJDRAGE ( all inclusive, vol pension en cursus)

- 420 euro op basis van een 1- persoonskamer
- 350 euro op basis van een 2- persoonskamer
- 320 euro op basis van een 3- persoonskamer
- 290 euro op basis van een 4- persoonskamer

#### AANKOMST

Men wordt verwacht maandag vanaf **14.00 u** voor registratie.

Er wordt gestart om 15.30 u .

**(gelieve minstens 45 min. vooraf aanwezig te zijn)**

Iedereen blijft de hele retraite in het centrum.

De retraite duurt tot vrijdag **10.30 u** .

#### AANMELDEN

Graag uw voorkeur (1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> keuze) voor een 1, 2, 3 of 4-persoonskamer per email [a@aandacht.be](mailto:a@aandacht.be)

Tel. informatie 0494/94 60 60 of 09/328 60 90.

Het aantal plaatsen is beperkt tot 19 personen.



## INSCHRIJVEN EN ANNULEREN

Na uw aanmelding zal u een email ontvangen met bevestiging van uw kamer en zal er voorschot van €50 worden gevraagd. Begin september kan u dan het resterende bedrag overmaken.

### Annulatievoorwaarden:

Meer dan 8 weken vooraf:	terugbetaling met €50,00 kosten
Minder dan 8 weken, meer dan 3 weken vooraf:	terugbetaling met €100,00 kosten
Minder dan 3 weken:	geen terugbetaling

## PRAKTISCHE INFO.

Gelieve uw lakens en handdoek mee te nemen.

Neem een **mat**, deken, warme sokken en een meditatiebankje of kussen mee .

Voor verdere vragen en informatie mail [a@aandacht.be](mailto:a@aandacht.be)

**Voor definitieve data en onderwerpen gelieve steeds [www.aandacht.be](http://www.aandacht.be) te raadplegen.**

**Data kunnen wijzigen.**

## ROUTEBSCHRIJVING DE TOREN

1) Vanuit Brussel, E40 richting Gent, afslag R4 naar Knokke/Zelzate/Eeklo

Neem na een paar meter opnieuw afslag Knokke/Zelzate/Eeklo, blijf deze baan volgen tot in Zelzate. Op de 1<sup>ste</sup> brug (helling)voorsorteren naar rechts en richting Brugge/Maldegem volgen. Je bent nu op de N 49. (volg zoals hieronder \* )

2) Vanuit Gent, 3 mogelijkheden: A) ga naar R4 via Wondelgem. Volg R4 tot in Zelzate . Neem afslag Brugge/Maldegem, je bent op de N 49.

B) R4 = Kennedybaan richting Zelzate. Afslaan richting Brugge/Knokke/Eeklo. Je bent op de N 49. (volg zoals hieronder \* )

C) Vanuit Gent voorbij de palingshuizen, langs de vaart naar Eeklo. In Eeklo voorbij de markt aan de eerste lichten rechts. Watervliet is aangeduid. Alsmear rechtdoor. Rond punt rechtdoor, over de expressweg rechtdoor. Dorheen Bentille op kruispunt met frietuur en superette Louis Delhaise naar links. Watervliet volgen. In het dorp naar rechts aan bakker Tom De Wilde.

3) Vanuit **Antwerpen** volg richting **Knokke**.

Voorbij Zelzate ( \* ) afslag **Kaprijke/Breskens**. (Dit is aan de 4 de lichten rechts)

Baan blijven volgen. Aan rond punt in Kaprijke richting **Watervliet aanhouden**. Rechtdoor tot in **dorp** van Watervliet.

Aan de bakker Tom De Wilde naar **rechts**.



## Instituut voor Aandacht & Mindfulness

Wegwijzer De Toren is hier aangebracht.

300 m verder de straat in rijden: op rechterkant:

De Toren

Kloosterstraat nr 16

4) Vanuit Knokke of Aalter, volg richting N 49 **Antwerpen**.

Neem afslag **Breskens/ St. Laureins**. (Links ter hoogte van Eeklo)

Steeds rechtdoor, doorheen het dorp van Bentille (= St; Jan in Eremo)

Op het kruispunt naar rechts. ( herkenningspunt Louis Delhaise en frituur )

Tot in dorp Watervliet. Aan bakker Tom De Wilde naar rechts. 300 m verder op je rechterkant: De Toren.

5) Vanuit Kortrijk: Makkelijkst is via E 17 naar Gent rijden. Afslag R4 Brugge/Zelzate/Eeklo. Volg de uitleg verder vanuit Brussel.

Bij problemen telefoon nr. De Toren: 09/ 379 01 49 of gsm 0474/ 513 828