



# RØSNÆS VIPASSANA RETREATER

d. 18.-26 juni 2018 (9 dage) &

d. 12.-17. august 2018 (6 dage) &

d. 15.-26. oktober 2018 (12 dage)

---

Silent retreat med intensiv mindfulness meditation (vipassana & metta) i observation af tavshed.

Undervisningen varetages af psykolog og vipassana-lærer Uffe Damborg, der underviser i linjen fra Anagarika Munindra og Mahasi Sayadaw.

---

Det er en klassisk vipassana-retreat med en fast daglig rutine (se programmet) med sidde-meditation, gå-meditation og spise-meditation, løbende instruktioner og individuelle opfølgninger. Programmet følger strukturen fra tidligere retreats arrangeret af NLVS. Retreaten er både for den motiverede begynder og den erfarne.

Den teoretiske forståelsesmodel er theravada buddhismens meditationspsykologi. Der undervises på dansk.

Retreaten finder sted i Kajestenshuset på Røsnæs langs Kalundborg Fjord 8 km. udenfor Kalundborg.

Ved dagens slutning afholdes en dharma-tale med et emne, der er relevant for den meditative praksis.

Observation af tavshed gælder ikke i forhold til underviseren.

Der arrangeres privat bus fra Københavns Hovedbanegård direkte til Kajestenshuset, Røsnæs, t/r. Busprisen er ikke inkluderet i retreatgebyret.

Der udstedes retreat-bevis, hvis det ønskes. Retreaten er kvalificerende på uddannelsen til MBSR instruktør i Dansk Center for Mindfulness ved Aarhus Universitet.

Det er ikke muligt at deltage i kun et begrænset antal dage.

Der kan ansøges om retreat-legalat.



RØSNÆS

## Retreat-gebyr

Gebyret for deltagelse i 6-dages retreaten er kr. 1.750, for deltagelse i 9-dages retreaten kr. 2.850,- og for 12-dages retreaten kr. 3.850,- Beløbet dækker fuld forplejning og logi samt et bidrag til oprettelsen af retreat-legater, der kan søges af SU-studerende uden eller med kun få bi-indtægter, og af andre ubemidlede.

For enkeltværelse er der tillægspris på kr. 100,- per overnatning.

Retreat-gebyret omfatter ikke undervisningen. Retreaten afholdes efter theravada buddhismens traditionelle dana-princip. Dette indebærer, at deltagerne opfordres ved slutningen af retreaten til anonymt at donere et gebyr for undervisningen i overensstemmelse med deres værdsættelse og økonomiske formåen.

Ved tilmelding til retreaten betaler du et depositum på kr. 1.400,-. Herefter er tilmeldingen bindende.

Der arrangeres privat bus fra Københavns Hovedbanegård direkte til Kajestenshuset, Røsnæs, t/r. Busprisen er ikke inkluderet i retreat-gebyret.

## Northern Light Vipassana Society

Røsnæs retreatene arrangeres af Northern Light Vipassana Society, der er en sammenslutning af skandinaviske buddhister. Selskabet blev grundlagt i Fredrika, Lapland i 2008 og har til formål at arrangere vipassana-retreater på en non-profit basis se [www.northernlight-vipassana.org](http://www.northernlight-vipassana.org)

NLVS har tidligere arrangeret retreater i Lapland i Sverige, i Danmark, på Røsnæs, i København og Kerteminde, sidstnævnte sted med Joseph Goldstein fra Insight Meditation Society, Barre, Mass, U.S.A., som gæstelærer.

## Program for Røsnæs-retreaten

Der er ankomst og indkvartering fra kl. 15.00 den første dag.

Der er aftensmad kl. 18.00.

Retreaten begynder officielt kl. 19.00 med praktisk information.

Herefter observeres tavshed undtagen i forbindelse med undervisningen.

Kl. 19.30 - 21.30 Introduktion, instruktion og meditation.

Kl. 21.30 Kaffe og te.

## Programmet for de efterfølgende hele dage:

- 7.00 Sidde-meditation.
- 7.45 Morgenmad.
- 8.15 Gå-meditation.
- 8.45 Instruktion og meditation veks-lende mellem siddende og gående meditationer frem til:
- 12.00 Frokost og hvilepause.
- 13.30 Gå-meditation.
- 14.00 Instruktion og meditation veks-lende mellem siddende og gående meditationer frem til:
- 18.00 Aftensmad og hvilepause.
- 19.00 Dharma-tale.
- 20.00 Gå-meditation.
- 20.30 Sidde-meditation.
- 21.30 Den officielle retreat-dag ender. Det forventes, at deltagerne følger det officielle program. Men efter kl. 21.30 disponerer man frit over sin tid. Der observeres stadig tavs-hed. Men du kan fx gå en tur langs stranden eller deltage i bonus-meditationerne.

21.30 Kaffe og te.

22.00 Bonus-meditation veks-lende mellem siddende og gående medita-tioner. Det er frivilligt, om man deltager i dette open ended pro-gram, hvor deltagerne sidder og går efter egen planlægning, og som ender hver aften/nat, når den sidste meditator slukker og lukker i meditationshallen, hvilket sæd-vanligvis sker 2-4 timer senere.

Der vil være kaffe og te mellem medi-tationerne. Under fortsat observation af tavshed. Det forventes, at mobiltelefoner og andet elektronisk udstyr holdes slukket under hele retreaten. I nødstilfælde kan personer udefra ringe til meditationslære-ren på 25 89 09 41, der vil formidle hen-vendelsen.

\* \* \* \*