



Northern Light Vipassana Society arrangerer en 9-dages retreat i Danmark fra d. 12.-20. aug. i 2012.

Retreaten omfatter 2 halve og 7 hele dage 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.

Den teoretiske forståelsesmodel er theravada-buddhismen. Programmet følger strukturen fra tidligere retreats, arrangeret af NLVS. Der er således tale om en intensiv retreat med en fast rutine hver dag med sidde-meditation, gående meditation og spise-meditation. Ved dagens slutning vil der være en dharma-tale med et emne, der er relevant for den meditative praksis (se dagprogrammet nedenunder).

Der instrueres løbende i både vipassana/indsigtsmeditation og metta/kærlig venlighed. Retreaten er både for den erfarne og begynderen. Det er en stor hjælp at meditere i en gruppe, og det er en stor hjælp at gøre med observation af tavshed. Der observeres tavshed fra søndag aften d. 12. efter aftensmaden indtil morgenmaden mandag d. 20. aug. Observation af tavshed gælder ikke i meditationshallen, hvor undervisningen foregår.

Retreaten finder sted på Sjælland, i Kajestenshuset, beliggende i et naturskønt og isoleret område på Røsnæs ved Kalundborg Fjord ca 8 km uden for byen. Kajestenshuset er en feriekoloni, der ejes af Danmarks Lærerforening, og som består af nyere bygninger med flot beliggenhed højt over Kalundborg Fjord og med direkte adgang til stranden. Bygningerne er tidssvarende indrettet med varme og gode sanitære forhold, storkøkken samt opholds- og aktivitetsrum/foredragssal, hvor vi vil meditere. Der er 56 sengepladser fordelt på 18 værelser med toilet og dusch på hvert værelse. Deltagerne skal selv medbringe sengelinned.

Det tager ca 2 timer med offentlig transport fra København (kombineret tog og bus) at nå frem til Røsnæs.

Gebyret for deltagelse i sommer-retreaten på Røsnæs er kr. 2000,- . Beløbet dækker udelukkende kost og logi samt et bidrag til oprettelsen af to retreat-legater, der kan søges af SU-studerende uden eller med kun få bi-indtægter, og af andre ubemidlede.

Køkkenet varetages af Hanne Kristjansen fra Den Grønne Kælder-Catering, der laver superlækker vegetarmad.

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.

PROGRAM

Der er ankomst og indkvartering fra kl. 15.00 søndag d. 12. august.

Der er aftensmad kl. 18.00.

Retreaten begynder officielt kl. 19.00 med praktisk information.

Herefter observeres tavshed undtagen i meditationshallen 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:

Kl. 7.00 Siddende meditation.

Kl. 7.45 Morgenmad.

Kl. 8.15 Gående meditation.

Kl. 8.45 Instruktion og meditation vekslende mellem siddende og gående meditationer frem til:

Kl. 12.00 Frokost og hvilepause.

Kl. 13.30 Gående meditation.

Kl. 14.00 Instruktion og meditation vekslende mellem siddende og gående meditationer frem til:

Kl. 18.00 Aftensmad og hvilepause.

Kl. 19.00 Dharma-tale.

Kl. 20.00 Gående meditation.

Kl. 20.30 Siddende meditation.

Kl. 21.30 Den officielle retreat-dag ender. Det forventes, at man følger det officielle program. Men efter kl. 21.30 disponerer deltagerne frit over deres tid. Der observeres stadig tavshed. Men man kan fx gå en tur langs stranden eller deltage i bonus-meditationerne.

Kl. 21.30 Kaffe og te.

Kl. 22.00 Bonus-meditation vekslende mellem siddende og gående meditationer. Det er frivilligt, om man deltager i dette open ended program, hvor deltagerne sidder og går efter egen planlægning, og som ender hver aften/nat, når sidste meditationsleder slukker og lukker i meditationshallen, hvilket sædvanligvis sker 2-4 timer senere.

Der vil være kaffe og te mellem meditationerne. Under fortsat observation af tavshed. Det anbefales, at mobiltelefoner holdes slukket under hele retreaten. I nødstilfælde kan personer udefra ringe til meditationslæreren på 25 89 09 41, der vil formidle henvendelsen.

Retreaten slutter officielt efter morgenmaden og inden kl. 12.00 mandag d. 20. august. Observation af tavshed ender kl. 7.45 ved morgenmaden.