

RØSNÆS VIPASSANA RETREATER

d. 27. maj – 7. juni 2019

d. 12. – 16. august 2019

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 motive-rede 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.

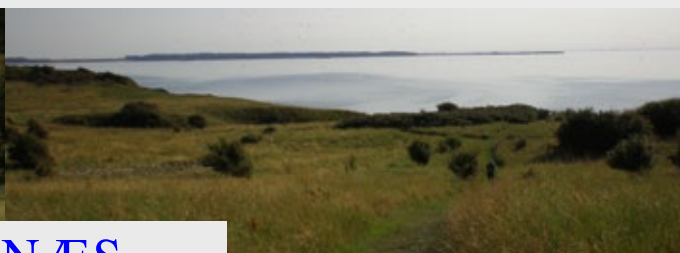
Observation af tavshed gælder ikke i forhold til underviseren.

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 12 dages retreaten er kr. 3.850,- og for 5 dages retreaten kr. 1.700,-. 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 12-dages retreaten betales et depositum på kr. 1.500,-, ved tilmelding til 5-dages retreaten et depositum på kr. 500,-. Herefter er tilmelding 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

NLVS har tidligere arrangeret retreatene 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 mel-lem 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.

Retreaten slutter kl. 12:00 på sidstedagen.

* * * *



[Tryk her for at se videoen](#)
Røsnæs Vipassana Retreat, juni 2015.
DIREKTE-VIDEN I BUDDHALÆREN