

BLOKHUS Vipassana Retreat **d. 24. august – 2. September 2020**



Sandsgården, Klitvej 97, 9492 Blokhus.

Silent retreat med intensiv mindfulness meditation (vipassana & metta) under observation af tavshed. Det er en klassisk vipassana-retreat med en fast daglig rutine (se programmet for Røsnæs-retreaterne) med sidde-meditation, gå-meditation og spise-meditation, løbende instruktioner og individuelle opfølgninger.

Der undervises af psykolog og vipassana-lærer Uffe Damborg i linjen fra Mahasi Sayadaw og Anagarika Munindra. Ved dagens slutning afholdes en dharma-tale med et buddhistisk emne, der er relevant for den meditative praksis. Observation af tavshed gælder ikke for deltageres relation til underviseren.

Retreaten er både for den motiverede begynder og den erfarne. Den teoretiske forståelsesmodel er theravada buddhismens meditationspsykologi. Der undervises på dansk. Der er mulighed for individuel instruktion på engelsk.

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-legal.

Det daglige program for Blokhus Vipassana Retreat er identisk med programmet for Røsnæs Vipassana Retreat (se under linket til retreaten).

RETREAT-GEBYR

Gebyret for deltagelsen i 10-dages retreaten i Blokhus er kr. 3.700,-. Beløbet dækker fuld vegetarisk 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. Ved tilmelding til retreaten betales et depositum på kr. 1.500,-. Herefter er tilmelding bindende.

Der er et begrænset antal enkeltværelser for hvilke, der beregnes 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.

Tilmelding uffedamborg@msn.com

SANDSGÅRDEN

Sandsgården ligger i 1. klitrække ud til det flotteste og vildeste stykke strandnatur ved Vesterhavet, ca 700 meter nord for Blokhus by, 34 km nordvest for Ålborg.

Den stråtækte hovedbygning er en sommervilla fra 1916, med en nyere værelsesfløj og anneks. Villaen havde oprindeligt panoramaudsigt over hele Jammerbugten. Men som det fremgår af fotografiet har tidens løb blæst sandklitterne hen foran bygningen. Du skal blot en tur op over klitten, før du kan gøre gående meditation på Danmarks mest fantastiske strand.





NORTHERN LIGHT VIPASSANA SOCIETY

Retreaterne 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 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.