



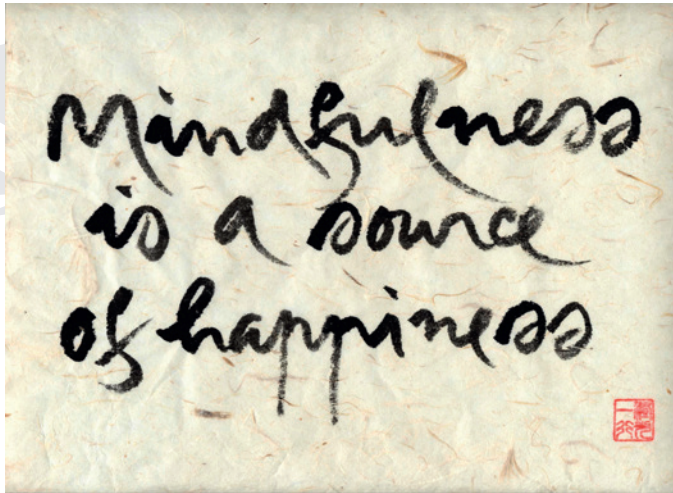
## AANDACHT IS EEN BRON VAN VREUGDE EN GELUK

Zuster Jina bezoekt samen met andere kloosterlingen van Plum Village in mei 2019 Nederland en Vlaanderen voor een Mindfulness retraite en vier Dagen van Aandacht.

Onze levens zijn vaak druk en dan is stoppen niet zo makkelijk. Tijdens de retraite en Dagen van Aandacht kunnen we leren stoppen door gezamenlijk te oefenen. We inspireren elkaar door in aandacht te zijn, bewust te ademen, bewust te lopen, bewust te eten enz. De oefening van aandacht brengt ons ook concentratie en inzicht. En door inzicht kunnen we leren ons te bevrijden van onrust, angst, woede en andere negatieve emoties. Inzicht helpt ons vreugde en geluk te ontdekken in het 'nu', het enige moment dat we werkelijk thuis kunnen komen.

### Wanneer en waar?

- **2-5 mei:** Mindfulness retraite in Beukenhof, Biezenmortel (bij Tilburg)
- **11 mei:** Dag van Aandacht in het Rustpunt, Gent
- **12 mei:** Dag van Aandacht in Boeddhistisch Centrum Deventer
- **18 mei:** Mindfulness Day in het ITC in Naarden: voor jong en oud (18 tot 80 jaar)
- **19 mei:** Mindfulness Day speciaal voor jongeren (18 tot 35 jaar)



## Praktisch

**Tijden:** De retraite start donderdag 2 mei om 17 uur en eindigt zondag 5 mei om 17 uur. De Dagen van Aandacht beginnen om 10 uur en eindigen om 16 uur.

**Programma:** Het programma van de retraite en de aandachtsdagen is ingebed in de Plum Village traditie van zit- en loopmeditatie (vaak buiten), eten in aandacht en stilte. Er zijn lezingen over hoe de boeddhistische wijsheid te vertalen naar het dagelijks leven. Tijdens de retraite kun je de Vijf Aandachtoefeningen aannemen.

**Voor wie?** Iedereen is van harte welkom. Je hoeft geen ervaring te hebben met meditatie. Jongeren van 18 tot 35 jaar zijn op alle activiteiten welkom, speciaal op de aandachtsdagen van 18 en 19 mei.

**Locatie:** Voor meer bijzonderheden over de locaties en de route lees de aankondigingen op de website.

**Deelnameprijzen:** voor de Dagen van Aandacht bedraagt de deelnameprijs 15 - 20, inclusief koffie en thee. Je neemt dan zelf een vegetarische lunch mee.

De retraite kost 240 (vol tarief) of 180 (reductie), all-in. Na afloop van de activiteiten wordt Dana (donatie) gevraagd voor de monniken en nonnen als dank voor hun onderricht en bijdrage aan de kloosters van Plum Village.

**Aanmelden:** De inschrijvingen verlopen online via de website 'Leven in Aandacht' en starten 1 februari 2019. Zie: <https://www.aandacht.net/activiteiten/liaprogramma>.

**Contact:** [liaprogramma@aandacht.net](mailto:liaprogramma@aandacht.net)

Stichting Leven in Aandacht ([www.aandacht.net](http://www.aandacht.net)) geeft bekendheid aan de mindfulness traditie van zenleraar Thich Nhat Hanh in Nederland en Vlaanderen. We ondersteunen de gemeenschap van beoefenaars in deze traditie, die uit ca. 75 meditatiegroepen (sangha's) bestaat. Jaarlijks organiseren we een programma van verdiepingdagen en retraites. We zamelen geld in voor kinderen in Vietnam. Internationaal zijn we onderdeel van de Plum Village Community for Engaged Buddhism.