

# metta

vihara

Met mindfulness je positieve emoties ruim baan geven.

Ontsnap aan een situatie waarin je geleefd wordt door je gewoonten en je omgeving.

Ideaal voor iedereen die in het dagelijkse leven veel drukte ervaart.

13|15 oktober

introductie weekend

leren mediteren



(Vermeld bij betaling: **retraite 2017.16 + je naam**)  
**€ 162,50 / € 137,50 /**

Leren mediteren: hoe, wat en waarom?

Mediteren doe je niet alleen voor jezelf. In de tijd van de Boeddha was dat iets vanzelfsprekends. In onze tijd willen we dat nog wel eens vergeten. We neigen ernaar te denken dat het gaat om onze eigen rust, tevredenheid en welzijn.

In dit weekend leren we je wat mediteren is en hoe je gewaar zijn van jezelf en de ander kunt oefenen vanuit je hart. Hoe we samen kunnen leven, in vriendelijkheid en vriendschap.

Tijdens dit weekend zullen we mediteren er zal uitwisseling zijn van onze ervaring in kleine groepjes.

We doen samen het "huishouden" zoals tafels dekken en afwassen en er is vrije tijd in de middag. In de avond doen we een activiteit met een devotieel karakter..

Voor beginners

Lees ook ['Wat is een retraite?'](#)

---

#### Stichting Metta Vihara

Hengstdijkse Kerkstraat 36  
4585AC Hengstdijk  
Telefoon: (0031) (0)114-681444  
Email: [info@mettavihara.nl](mailto:info@mettavihara.nl)



Triodosbank Nederland  
IBAN: NL35 TRIO 0212 4425 03  
BIC: TRIONL2U

[www.mettavihara.nl](http://www.mettavihara.nl) - [www.mettavihara.be](http://www.mettavihara.be) - [www.mettavihara.eu](http://www.mettavihara.eu)

## Leiding

### Jayavajri



Is sinds 1997 betrokken bij de Triratna boeddhistische beweging. In 2010 trad ze toe tot de Triratna Boeddhistische Orde en ontving de naam Jayavajri wat betekent "triumferende vajra".

Jayavajri heeft een grote liefde voor de Dharma/de leer van de Boeddha. Ze is een echte no-nonsense Dharma-beoefenaar en kan dit vanuit een heldere geest als geen ander aan anderen uitleggen. Ze is inhoudelijk- en praktisch actief in Boeddhistisch Centrum Amsterdam en woont met anderen in een Triratna woongroep in Amsterdam. In het dagelijks leven werkt ze met veel plezier als milieu-inspecteur.

### Ujukarin



Is een duizendpoot. Soms kom je hem tegen als nerd (z'n dagelijks werk), soms als familiemens, soms als wereldreiziger maar bovenal als Ordelid.

Naast in Amsterdam en Hengstdijk natuurlijk geeft hij ook regelmatig les voor de Triratna boeddhistische beweging in India en Sri Lanka. Zijn naam heeft iets van doen met oerhollandse kwaliteiten als recht door zee handelen en rechtschapenheid.

Meld u bij voorkeur aan met het [aanmeldingsformulier](#)

- Vul uw naam en gegevens in.
- Maak in de andere rolmenu's uw keuze.
- Bij opmerkingen kunt u nog extra vragen en/of mededelingen kwijt.

Als u de aanmelding verstuurd heeft, krijgt u de volgende melding te zien:

*Dank u voor uw vraag of uw aanmelding. We nemen spoedig contact met u op.*

Als dat niet zo is dan is uw aanvraag niet verstuurd.

Nadat u zich aangemeld heeft, ontvangt u binnen een paar dagen ook een bevestigingsbrief. Mocht u die niet ontvangen hebben, mail ons dan even. [info@mettavihara.nl](mailto:info@mettavihara.nl)

Heeft u problemen met het invullen van het formulier, bel ons op nummer (0031) (0)114-681444.

---

#### Stichting Metta Vihara

Hengstdijkse Kerkstraat 36  
4585AC Hengstdijk  
Telefoon: (0031) (0)114-681444  
Email: [info@mettavihara.nl](mailto:info@mettavihara.nl)



Triodosbank Nederland  
IBAN: NL35 TRIO 0212 4425 03  
BIC: TRIONL2U



Gelieve bij betaling te vermelden: 'retraite - nummer - naam',  
dus bijvoorbeeld **'retraite 2017.16 - Walter de Rochebrune'**

Metta Vihara biedt voor deelnemers een standaardtarief en een kortingstarief aan. Het kortingstarief is voor mensen met een lage financiële draagkracht. Indien betaling in één bedrag bezwaarlijk is, dan kun je in overleg in twee termijnen betalen. Je kunt je verzoek kenbaar maken door te bellen of te schrijven naar [admin@mettavihara.nl](mailto:admin@mettavihara.nl)

Alle prijzen zijn inclusief overnachting en maaltijden tenzij anders vermeld.

Na aanmelden ontvang je een bevestigingsbrief. We stellen het op prijs als je het volledige retraitebedrag na de bevestiging aan ons overmaakt, doch uiterlijk 2 weken van te voren.

Ongeveer twee weken voor aanvang van een retraite ontvang je een informatiebrief per mail met praktische en inhoudelijke informatie.

Annuleringsvoorwaarden:

Bij intrekking van deelname : langer dan 14 dagen voor het begin van de retraite ontvang je het bedrag retour minus € 30.

Bij intrekking boeking: binnen 14 dagen voor het begin van de retraite ontvang je de helft van het retraitebedrag retour.

---

**Stichting Metta Vihara**

Hengstdijkse Kerkstraat 36  
4585AC Hengstdijk  
Telefoon: (0031) (0)114-681444  
Email: [info@mettavihara.nl](mailto:info@mettavihara.nl)



Triodosbank Nederland  
IBAN: NL35 TRIO 0212 4425 03  
BIC: TRIONL2U