

Leren mediteren

9 - 11 maart 2018

(Vermeld bij betaling: **retraite 2018.03 + je naam**)

€ 163 / € 138

Leren mediteren: hoe, wat en waarom?

Het pad van de Boeddha is een avontuur van nieuwe gebieden ontdekken. Zoals de ontdekkingsreizigers in de 16e eeuw in vreemde werelddelen aankwamen, op zoek naar avontuur en wereldlijke schatten, zo kunnen wij, 21e eeuwers, schatten gaan zoeken in onze innerlijke wereld.

Op deze introductieretraite leren we mediteren en we horen over de beginselen en de ethiek van het boeddhisme.

Door meditatie leren we onze innerlijke wereld, onze geest, kennen, en hoe we aandachtig en vriendelijk kunnen leven.

Stichting Metta Vihara

Hengstdijkse Kerkstraat 36 4585AC Hengstdijk

Telefoon: (0031) (0)114-681444

Email: info@mettavihara.nl



Triodosbank Nederland

IBAN: NL35 TRIO 0212 4425 03

BIC: TRIONL2U

www.mettavihara.nl - www.mettavihara.be - www.mettavihara.eu

Boeddhistische ethiek kan een leidraad bieden voor een harmonieus en bloeiend leven te midden van anderen.

We nemen als leidraad een verhaal uit de oude boeddhistische geschriften, hoe de despotische koning Ajatasattu zijn vertrouwde omgeving verliet en naar het woud trok om de Boeddha te ontmoeten. Doen we zelf ook die stap in het woud?

Voor beginners

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

Leiding



Parina woont in Den Haag. Ze houdt van het "retraite- leven": de eenvoud, focus, verstillings en samen met anderen mediteren en daarom is ze regelmatig in Metta Vihara te vinden. Leven vanuit de visie van de Boeddha betekent voor haar dat het vanzelfsprekend een plek heeft in haar dagelijkse leven: in haar werk als trainer en coach maar ook als moeder en oma. Haar fascinatie is het volle dagelijkse leven te verbinden met de beoefening van gewaarzijn, vriendelijkheid en wijsheid.



Silavadin (Meynard Vasen) kwam in 1995 in aanraking met de Triratna beweging, en werd direct gegrepen door meditatie en retraites. Hij werkte in de antroposofische zorg voor verstandelijk gehandicapten, en studeerde filosofie in Nederland en België. Hij houdt ervan de Dharma met Westerse vormen van filosofie te vergelijken. Woonde vier jaar in Vajraloka, een retraite-gemeenschap in Wales, en woont en werkt nu in Groningen.

In zijn praktijk en onderwijs brengt hij mindfulness terug in zijn oorspronkelijke context en toont hij aan hoe schoonheid en verstillings kunnen bijdragen aan transformatie.

Stichting Metta Vihara

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



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

www.mettavihara.nl - www.mettavihara.be - www.mettavihara.eu

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

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



Gelieve bij betaling te vermelden: 'retraite - nummer - naam',
dus bijvoorbeeld **'retraite 2018.03 - 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

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



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