

Brahma Vihara's "2"

22 dec. 2017- 2 jan. 2018

Vermeld bij betaling: **retraite 2017.19 + je naam**

With your payment please mention
retraite 2017.19 + your name

€ 698 / 588

De Brahma Vihara's (nivo 2)

Grenzeloze Liefde

Tijdens deze retraite verdiepen we ons in positieve emoties die zich oneindig kunnen ontploegen: liefde, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid.

We kijken naar wat ons tegen houdt om die emoties te ervaren en hoe we condities kunnen scheppen zodat ze als vanzelf ontstaan. We gaan leren zien of we een inspanning dienen te leveren om ze te ontwikkelen of dat het voldoende is om eenvoudigweg ons hart ervoor te openen en erin te ontspannen. We kijken ook verder, tot aan de horizon: hoe het zou voelen om die emoties volledig te ervaren en van daaruit te leven - met een hart zo wijd als de grenzeloze lucht.

Voor mensen met ervaring in meditatie, puja en stilte.

The Brahma Viharas

Love Without Limits

During this retreat we'll explore love, compassion, sympathetic joy and equanimity: positive emotions that can be unfolded limitlessly. We'll look at what holds us back from expe-

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

riencing them and how to set up conditions so that they come more naturally. We'll find out whether we need to make an effort to develop them or if it's possible to simply open our hearts and relax into them. We'll also look towards the horizon of our practice, to feel how it would be to fully experience them and live from them -- to open our hearts as wide as the sky.

For people experienced in meditation, puja and silence

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

Leiding



Vessantara

In 1971 kwam hij als een jonge hippie, vol idealisme, in contact met de Triratna Boeddhistische Gemeenschap, vastberaden om de Dharma in praktijk te brengen.

In 1974 trad hij toe tot de Triratna Orde en kreeg de naam Vessantara ('a universe within').

Hij woont in Cambridge en verdeelt zijn tijd tussen les geven, schrijven en periodes van intensieve meditatie.

Meditatie is zijn grote passie, culminerend in een 3 jarige meditatie retraite van 2008-2011.

Hij is een bevlogen, zachtmoedige leraar die je ongemerkt meeneemt naar 'hogere sferen'!

Hij is de auteur van 8 boeken, o.a. 'Boeddha's Dichterbij' (Meeting the Buddhas), 'the Heart', 'the Breath' (Windhorse Publications) en 'Verhalen van Vrijheid' (de3juwelen.org).

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



Akāśaśūrī

Sinds haar eerste contact met het boeddhisme in 1985 is het niet meer weg te denken uit haar leven. Ze woonde 13 jaar in diverse retraitecentra in het buitenland en momenteel woont ze met 4 anderen in een woongroep in Amsterdam, want samen wonen, en samen werken, heeft haar fascinatie. Huidig thema in haar leven: 'heartfulness' (de essentie van mindfulness) en het beoefenen van het Boeddhisme in het dagelijks leven (met de nadruk op: 'we doen elkaar en onszelf pijn' en eigenlijk willen we dat niet).



Prajnadevi (ord 2000) is Nederlandse en sinds 1990 betrokken bij het London Buddhist centre waar ze onder andere Dharma studie leidt, scholen wegwijs maakt in het hoe en wat in Boeddhisme, en cursussen geeft in Mindfulness.

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

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

Please book using the the [booking form](#)

Metta Vihara applies two different rates for its retreats. The high rate is applied for normal and high incomes and the low rate for low or no income. The fee includes board, meals, tea and coffee.

About two weeks before the retreat you will receive an email containing all practical and other information.

When you cancel less than two weeks be-

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

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.

fore the retreat we charge half of the fee.

Your booking is effective on receipt of a € 30 deposit (non-refundable). You can of course also pay the whole fee at once.



Gelieve bij betaling te vermelden: 'retraite - nummer - naam',
dus bijvoorbeeld **'retraite 2017.19 Walter de Rochebrune'**

With your payment please mention
retraite 2017.19 + your name

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