



# Tuin- en klusretraite

12 - 15 april 2018

Vermeld bij betaling: **retraite 2018.06 + je naam**

**€ 60 + vrijwillige bijdrage**

## Tuinieren met compassie

In komende tuinretraites staan we stil bij compassie en tuinieren. Hoe ervaar je compassie? Waarin komt compassie naar buiten in de context van het samen werken in de tuin? We beoefenen gerichte aandacht en vriendelijk gewaarszijn gedurende het werken in de tuin en daarbuiten.

In deze retraite vinden we voor iedereen een klus op maat: wieden, spitten, maaien, schilderen, opruimen, timmeren... We werken ontspannen, langzaam en met gewaarszijn.

We beginnen en eindigen de dag met meditatie. Af en toe stoppen we met werken voor een gewaarszijnsoefening.

Voor mensen met en zonder meditatie ervaring

---

### 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)

Een dag op een werkretraite ziet er vaak als volgt uit.

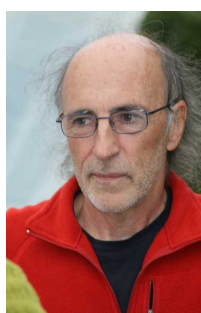
7 u 30 meditatie  
9 u ontbijt  
9u30 werkperiode met pauze om 11u  
13u lunch en vrije tijd  
15u werkperiode  
17u opruimen  
17u30 meditatie  
18u30 avondmaaltijd  
20u meditatie en ritueel  
21.30 afsluiting van de dag

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

## Leiding



Vajramayi



Dhammavedin



Maitridaya

**Vajramayi** is sinds 1986 betrokken bij de Triratna Boeddhistische beweging. Naast het geven van Boeddhistisch onderricht, is ze werkzaam in de geestelijke gezondheidszorg. Ze heeft Boeddha Natuur kampeerretretes mee opgericht. Ze is werkzaam in het beheersteam van Metta Vihara.

**Maitridaya** is sinds ongeveer 2000 betrokken bij Triratna. De onvoorwaardelijke hartelijkheid en het zich welkom voelen maakte toen dat ze bleef komen. Dharma beoefenen in de dagelijkse praktijk met een gezin en haar werk als pedagogisch adviseur is voor haar belangrijk. Een goede vriendin zijn voor anderen en zichzelf.

Meditatie en verbinding aangaan met mensen en ze ondersteunen op het pad naar meer inzicht en verdieping doet ze met veel liefde. In West Grafdijk leidt ze met passie studie- en meditatie groepen.

**Dhammavedin** is gepensioneerd leraar en ongeveer tien jaar actief in het Triratna Boeddhistisch Centrum Gent en in Metta Vihara. Hij zorgt mee voor de website, nieuwsbrieven en de tuin van Metta Vihara. In Gent geeft hij meditatieonderricht en introductie tot het boeddhisme.

---

### 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

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



Gelieve bij betaling te vermelden: 'retraite - nummer - naam',  
dus bijvoorbeeld **'retraite 2018.06 Walter de Rochebrune'**

De € 60 dekt de kosten voor voeding. We nodigen deelnemers uit daarnaast een gift te doen volgens hun mogelijkheden. ('Dana')

Ongeveer twee weken voor aanvang van een retraite ontvangt u een mail met praktische en inhoudelijke informatie over de 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