



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

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

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

Retraite opgedragen aan Vajramayi



Vajramayi leidde, samen met anderen, alle tuinretraites in Metta Vihara. Zij gaf de visie vorm van *wroeten in de aarde, wieden, zaaien, planten* als boeddhistische praktijk: intens onze band beleven met gras, narcissen, wilg, populier en kornoelje, met kever, mol en witte kwikstaart; ervaren dat anderen, net zoals ik een kloppend hart, warme handen, stijve spieren, hoge verwachtingen en ontgoochelingen kennen.

Ze legde op heel toegankelijke wijze de basisingrediënten van de Dharma uit, bekommerde zich om ieders lichamelijk en geestelijk welbevinden, genoot van zitten bij de vijver en van de heerlijke keuken. spoorde ons met de *mindfulness-bel* aan aandacht te hebben voor onze botten en spieren, voor onze gedachten en emoties.

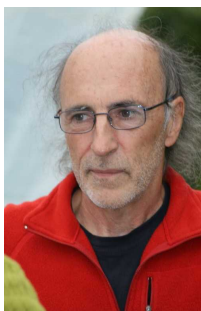
In februari overleed Vajramayi in Amsterdam. We gaan in deze retraite een eresaluut aan haar brengen. Ze heeft ook de wens geuit dat we haar asse zouden uitstrooien bij een boom die we voor haar planten. Dat zullen we samen met haar familie plannen.

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

- 7 u 30 meditatie
- 9 u ontbijt
- 9u30 werkperiode met pauze
- 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



Dhammavedin



Maitridaya

Meld u bij voorkeur aan met het [aanmeldingsformulier](#). Als u de aanmelding verstuurd heeft, krijgt u de volgende melding te zien:

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

*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 2018.06 Kevin de Bruyne**'

De € 10 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

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