



De os achterna, het temmen van de os in meditatie 19 - 26 juli 2019

Vermeld bij betaling: **retraite 2019.11 + je naam**

€ 460 / 390

Het temmen van de os is een serie plaatjes uit Japan, 11e eeuw, die uitbeeldt hoe een monnik een wilde os achterna zit, vangt, temt, en vervolgens loslaat. Wij zijn natuurlijk zelf de monnik, en de os is onze geest: eerst wild alle kanten op rennend, daarna kalmer. En uiteindelijk leidt hij ons tot ontwaken. Deze serie plaatjes speelde traditioneel een grote rol in het Zen-boeddhisme, en wij nemen hem deze retraite als leidraad om onze geest te leren kennen, te kalmeren, en uiteindelijk vrij te laten.

Met veel meditatie, stilte, en individuele meditatie-gesprekken.-

Voor mensen met meditatie-ervaring

Lees ook ['Wat is een 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

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

Leiding

Sobhanandi



Opgeleid als anesthesie-verpleegkundige en acupuncturiste, begon in 1984 te mediteren en zich te verdiepen in boeddhisme als levensweg. Zij werd geordineerd in 1999 en was daarna verbonden aan Boeddhistisch Centrum Amsterdam en sinds 2008 aan Boeddhistisch Centrum Arnhem. Zij is ook betrokken bij het project om Dharma boeken van Sangharakshita te vertalen en op een website te publiceren.

Silavadin



Silavadin (Meynard Vasen) kwam in 1995 in aanraking met de Triratnabeweging, 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.

Meld u 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

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

Geleive bij betaling te vermelden: 'retraite - nummer - naam',
dus bijvoorbeeld '**retraite 2019.11 Kevin de Bruyne**'

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

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

je verzoek kenbaar maken door te bellen of te schri

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