

**Uncontrived Mindfulness:
from Awareness to Wisdom.**
(in English)
**Ongedwongen mindfulness:
van aandacht naar wijsheid.**
(Voertaal Engels)
20 - 29 december 2019

mention with payment / vermeld bij betaling:
retraite 2019.20 + your name / je naam

€ 590 / 500

Awareness is crucial to Insight, but a dharma perspective is even more important. Without 'Right View' informing our everyday perspective, we run the risk of reinforcing 'wrong views'. Wrong views are naturally present in the unenlightened state, but we can train ourselves to become aware of those ideas and distortions in our thinking, through learning to watch our minds. Mind watching reveals how we are relating to whatever is happening in experience, whether it be a thought, an emotion or arising through one of our senses.

We can relate to experience with acceptance, interest and impartiality. Or we can resist and proliferate around what is happening, seeing a painful state grow before our eyes, feeling that we are seemingly powerless to stop it. All of our dukkha; our dis-ease, dissatisfaction and disappointments come from this resistance.

Mindfulness and Right View give us tools to relate to ourselves in ways that don't create further suffering for ourselves or others.

The retreat will mainly be in silence to facilitate turning inwards, although most days there

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

will be input, using the framework of the Satipatthana Sutta, the Buddha's primary teaching on Mindfulness. In the evenings there will be simple ritual practice.

We will practice using all four traditional postures: walking, sitting, standing and lying down. The emphasis, however, is on continuity of awareness outside of formal practice. You will receive encouragement to stay present and aware to whatever is happening, and whatever is needed, in any moment. This is a receptive and flexible approach to awareness with kindness as an implicit thread running through it, and understanding a potential in every moment.

There will be opportunities to talk about your practice in individual meditation reviews.

Aandacht en bewustzijn zijn cruciaal voor het bereiken van inzicht, maar een dharma perspectief ('juist begrip'), is nog belangrijker. Als 'juist begrip' afwezig is in ons dagelijks leven, lopen we het risico 'onjuist begrip' te versterken. Onjuist begrip, of een onjuist perspectief, is aanwezig in onze onverlichte staat, maar we kunnen onszelf trainen ons bewust te worden van die onjuiste ideeën en verwarrende gedachten. Door onze geest waar te nemen onthullen we hoe we ons verhouden tot wat er gaande is in onze ervaring, of het nu een gedachte, een emotie of een zintuiglijke waarneming is.

We kunnen ons verhouden tot ervaringen met acceptatie, interesse en onpartijdigheid. Of we kunnen ons ertegen verzetten en van alles verzinnen, waardoor een pijnlijke toestand groter wordt voor onze ogen, met het hulpeloze gevoel dat we er niets tegen kunnen doen. Al onze dukkha, ons on-gemak, ontevredenheid en teleurstellingen komen voort uit deze weerstand.

Mindfulness en juist begrip geven ons handvatten om ons te verhouden tot onszelf op een manier die niet méér lijden voor onszelf of anderen veroorzaakt.

De retraite zal voornamelijk in stilte zijn, om introspectie te vergemakkelijken, maar de meeste dagen is er wel input, waarbij het kader van het Satipatthana Sutta wordt gebruikt, de Boeddha's voornaamste lering over mindfulness. 's Avonds doen we eenvoudige rituelen.

We oefenen in de vier traditionele houdingen: lopen, zitten, staan en liggen. Maar de nadruk ligt op een voortdurende aandacht buiten de formele beoefening. Je wordt aangemoedigd aanwezig en aandachtig te zijn bij alles wat er gaande is op elk moment. We benaderen aandacht op een ontvankelijke en flexibele manier, met vriendelijkheid als impliciete rode draad en vanuit het oogpunt dat elk ogenblik nieuwe mogelijkheden schept.

Tijdens individuele gesprekken heb je de mogelijkheid je beoefening en ervaringen te bespreken.

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

Leiding / Leaders



Vajradevi has been meditating since 1985 and has been ordained for 24 years. She has been practising and teaching mindfulness with a strong insight dimension for many years. To further her practice she has studied with specialists on Satipatthana on long retreats in Burma and the US.

Between 2000-2007 she was involved in fundraising for and setting up Akashavana retreat centre for women's ordinations, in Spain.

You can read her meditation blog at www.uncontrived-mindfulness.net

Vajradevi mediteert sinds 1985 en werd geordineerd in 1995. Sinds lange tijd beoefent en onderwijst ze mindfulness met een sterke nadruk op inzicht. Om verder te komen in haar beoefening heeft ze les gehad van specialisten op het gebied van satipatthana tijdens lange retraites in Burma en de VS. Tussen 2000 en 2007 was ze betrokken bij de fondsenwerving en het opstarten van Akashavana, een retraitecentrum in Spanje voor de ordinantie van vrouwen.

Hier vind je haar meditatie-blog: www.uncontrivedmindfulness.net



Amritapurna has been meditating since 1990. She came across the Triratna Buddhist Movement in 1996 in Mexico City and has been practising within Triratna ever since: mainly in Mexico, Netherlands, UK and Spain. She loves exploring how awareness leads to understanding, joy and kindness.

Amritapurna mediteert sinds 1990. Haar eerste contact met de Triratna boeddhistische beweging was in 1996 in Mexico Stad. Sindsdien heeft ze binnen Triratna beoefend: voornamelijk in Mexico, Nederland, Groot-Brittannië en Spanje. Ze onderzoekt graag hoe aandacht leidt tot begrip, blijdschap en genegenheid.

Meld u aan / book [aanmeldingsformulier / booking form](#)

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.

After sending the form you will see:

Dank u voor uw vraag of uw aanmelding. We nemen spoedig contact met u op.

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

If not, the form has not been sent.

After a few days you will receive a confirmation by mail.

If not contact us by info@mettavihara.nl

If you have trouble with the form phone us at (0031) (0)114-681444.

With your payment please mention /Gelieve bij betaling te vermelden: 'retraite - nummer - name / naam',
e.g. / bijvoorbeeld **'retraite 2019.20 Frida Kahlo**

Metta Vihara offers a standard rate and a discount rate for participants. The discount rate is for those with low financial capacity. If complete payment is difficult, after consultation you can pay two installments. You may submit your request by calling or writing to admin@mettavihara.nl

All prices include accommodation and meals unless otherwise stated.

After registering you will receive a confirmation letter. We would appreciate you to transfer the full amount after the confirmation, but no later than two weeks before the retreat.

About two weeks before the start of a retreat you will receive an information letter by mail with practical and thematic information.

Cancellation Policy:

Upon withdrawal of participation: more than 14 days before the beginning of the retreat you will be refunded the amount minus € 30.

If you cancel less than 14 days before the beginning of the retreat you will be refunded half the retreat rate.

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.

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 tevoren.

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