

METTA

ZOMERRETRAITE 2020

*In the beginning we attempt
to cultivate loving kindness,
later loving kindness cultivates us.*
Stephen Levine

Metta, liefdevolle vriendelijkheid, is als de middagzon. Het schijnt op alles en iedereen, zonder voorkeur of afkeer en zonder iets terug te verlangen.

De beoefening van metta is een zeer waardevolle oefening die zowel voor jezelf, als voor je omgeving zijn vruchten afwerpt. Het is één van de basisbeoefeningen van het boeddhistisch pad en draagt bij aan het verkrijgen van inzicht.

Je kunt op vele manieren metta beoefenen en hier gaan we op deze retraite mee experimenteren. Als je nou denkt; ik vind die Metta Bhavana maar niets of ik kan het toch niet, juist dán is het de beoefening voor jou!

We volgen een intensief programma van zit- en loopmeditaties, inleidingen, individuele en groepsinterviews. Daarnaast oefenen we ook tijdens de dagelijkse bezigheden; de afwas, het opstaan of het wandelen in het bos.

We brengen de dagen door in stilte. Telefoon, tablet, internet, agenda's, kranten, radio en tv, een mooi boek of een inspirerend muziekstuk zijn in deze context verstoringen. Ze ondermijnen het proces van verstillen en kun je dus beter thuis laten.

Praktische informatie

Data: vr. 14 augustus (15.00 uur) t/m vr. 21 augustus (15.00 uur) 2020
Locatie: St. Willibrords Abdij bij Doetinchem (www.willibrords-abbey.nl)
Minimale bijdrage in de kosten: € 550 voor verblijf en vegetarische maaltijden, meer geven mag ook. (Als dit bedrag een belemmering voor je is, schroom dan niet een beroep te doen op het Solidariteitsfonds, via solidariteitsfonds@bchaaglanden.nl.)
Aantal deelnemers: 18, iedereen krijgt een eenpersoonskamer
Je moet minimaal Leren Mediteren gevolgd hebben om mee te kunnen doen, maar het is aan te raden meer activiteiten gedaan te hebben.
Mocht je twijfelen of deze retraite iets voor jou is, overleg dan even met één van de begeleiders.

Aanmelden

Alleen via de website www.bchaaglanden.nl/aanmelden (deelname op volgorde van betaling). Je inschrijving is gegarandeerd na ontvangst van € 100 inschrijfgeld op NL17 TRIO 0198 5431 15, uiterlijk 14 april 2020. De inschrijving vervalt als op 14 april het inschrijfgeld niet is ontvangen. Het resterende bedrag van € 450 dient voor 14 juli 2020 betaald te zijn.

Annulering

- Voor 14 april: restitutie van het volledige inschrijfgeld.
- Tussen 14 april en 14 juli: restitutie van het betaalde bedrag minus € 50.
- Na 14 juli: restitutie van het betaalde bedrag minus € 50, mits de gereserveerde plek wordt ingenomen door een andere deelnemer. Mocht er geen vervangende deelnemer zijn, dan vindt er geen restitutie plaats.