

# METTA RETRAITE



*vrijdag 24- zondag 26 september*

Van vrijdag 24 t/m zondag 26 september vindt er een metta- of mildheidretraite plaats o.l.v. Ank Schravendeel in Retraitecentrum Ezinge (bij Groningen).

## METTA

betekent liefdevolle vriendelijkheid, welwillendheid, genegenheid, bereidwilligheid. Het gaat om liefde zonder voorwaarden. Bij Metta meditatie gebruik je gedachten om liefdevolle vriendelijkheid uit te stralen, naar jezelf en anderen. Metta meditatie kan een goede aanvulling zijn op Vipassana- of inzichtmeditatie. Je ontwikkelt een vorm van concentratie, waarbij de geest makkelijk alert blijft op een positieve gemoedstoestand. Dat heeft waarde in zichzelf en dat geeft ruimte om ook negatieve gemoedstoestanden toe te kunnen laten als ze opkomen.

Vipassana meditatie kan behulpzaam zijn bij het beoefenen van van meditatie op liefdevolle vriendelijkheid. Ook tijdens metta-meditatie kunnen allerlei lichamelijke of mentale processen opkomen (verveling, weerzin, verdriet) waarbij opmerkzaamheid kan helpen om bewust te zijn van die reacties en daar aandacht aan te geven. De retraite is geschikt voor mensen die al enige (vipassana) meditatie ervaring hebben. In dit weekend worden metta-meditatie en recitatieoefeningen (of *chanting*) aangeleerd. De nadruk ligt op het beoefenen van metta-meditatie; bij gelegenheid wordt vipassana-meditatie beoefend.

## OP RETRAITE



**"Love and compassion are necessities, not luxuries. Without them humanity cannot survive."**

**- His Holiness the Dalai Lama**

Een retraite geeft de mogelijkheid om langer achter elkaar te mediteren. Vaak zien mensen daar tegenop: alsof het dan wel erg veel en zwaar wordt. De ervaring leert dat het meditatieproces veel baat heeft bij een langere periode achter elkaar er mee bezig zijn. De concentratie en het gewaar zijn worden sterker, omdat ze de tijd krijgen om op te bouwen. Het vraagt tijd om over te schakelen, van 'doen' naar 'zijn'. Als die omschakeling plaats heeft gevonden heb je baat bij de investering. Het heeft zin om vooraf aan de retraite tot rust te komen, zodat je energie over hebt voor het meditatieproces.

Op retraite gaan betekent terugtrekken, afzonderen.

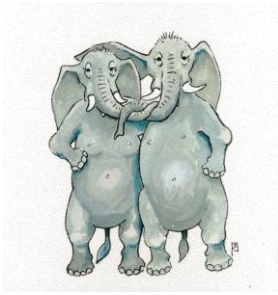
Alles wat je doet en ervaart kan onderdeel worden van het meditatieproces. Om die gelegenheid werkelijk te benutten vindt de retraite plaats in stilte. Er wordt daarbij van harte aanbevolen zo weinig mogelijk (liefst geen) contact met thuisfront of werk te hebben, geen telefoon en geen e-mail. Verder blijf je in het moment met alles wat zich voordoet. Daar hoort ook bij om geen boek te lezen of te schrijven, omdat je de aandacht dan verplaatst naar wat je leest of schrijft (in plaats van naar je eigen reacties).



**Ank Schravendeel** (1963) beoefent Vipassana meditatie sinds 1988. De eerw. Mettaviharee was haar eerste leraar. In 2006 is zij door hem gekwalificeerd als Vipassana leraar. Ank is betrokken als huisleraar bij het Vipassana Meditatiecentrum Groningen en begeleidt activiteiten op verschillende plaatsen in Friesland. Sinds 2007 heeft zij zich toegelegd op Metta meditatie.

Zie [www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl](http://www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl) voor meer info.

<b>Data:</b>	<b>Vrijdag 24 - zondag 26 september.</b>
<b>Tijden:</b>	Je bent vrijdag welkom v.a. 19.00 u; het formele programma begint 20.00 u. Het weekend eindigt zondag om 15.00 uur.
<b>Plaats:</b>	Retraitecentrum, Peperweg 9, 9891 AK Ezinge. Tel. 0594-628348 of 0594-621807. Zie ook <a href="http://www.fritskoster.nl">www.fritskoster.nl</a> .
<b>Begeleiding:</b>	Ank Schravendeel.
<b>Kosten:</b>	€ 175 (incl. BTW). De prijs is inclusief vegetarische maaltijden en overnachting op een meerpersoonskamer; voor verblijf op een kamer met meer privacy wordt € 10 extra gerekend (er zijn een paar eenpersoonskamers beschikbaar). Als er in het centrum zelf geen eenpersoonskamers meer zijn terwijl een eigen kamer wenselijk is zal gekeken worden naar overnachting in een b&b in de buurt; over extra kosten wordt dan met je overlegd.
<b>Vervoer:</b>	Als je met het openbaar vervoer naar Ezinge komt zie <a href="http://www.9292.nl">www.9292.nl</a> . Als je met de auto komt: zie <a href="http://www.anwb.nl">www.anwb.nl</a> voor een routebeschrijving. In het dorp is er vaak gebrek aan parkeergelegenheid; bij aankomst zullen we je daarom instructies geven om de auto vlak buiten het dorp te parkeren. We kunnen mogelijk ook bemiddelen in met elkaar meerijden met de auto; geef het dus op tijd door als je mensen een lift kunt geven of zelf met iemand mee zou willen rijden.
<b>Meer info:</b>	Jetty Heynekamp, tel. 0594-628348. E-mail: <a href="mailto:jetty.heynekamp@hetnet.nl">jetty.heynekamp@hetnet.nl</a> . Zie ook <a href="http://www.mindfulnessstraining.nl">www.mindfulnessstraining.nl</a> .
<b>Opgave:</b>	Je kunt je opgeven door het bijgevoegde aanmeldingsformulier in te vullen en op te sturen. Je opgave is geldig na betaling van het deelnamebedrag, liefst <i>vóór 1 september</i> te storten op bankrekeningnummer <b>85 84 03 447</b> van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness, o.v.v. 'metta-retraite'. Als bevestiging krijg je een nota toegestuurd.



# Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness

Peperweg 9  
9891 AK Ezinge



## Aanmeldingsformulier

### metta-retraite 24 - 26 september

Naam: ..... Geboortedatum: .....

Voornaam: ..... Man/vrouw

Adres, postcode en woonplaats: .....

Telefoon: ..... E-mailadres: .....

Beroep/ dagbesteding: .....

Eventuele dieetvoorschriften: .....

Meditatieervaring: .....

.....

Ik stem in met de volgende kosten:

- Verblijf, begeleiding & organisatie	à	€ 175	= €
- Eventuele extra toeslag à € 10 per nacht voor een eenpersoonskamer: .. x € 10			= €
			-----
		<b>Totaal</b>	<b>= € .....</b>

*Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen – om welke reden dan ook – niet kan of niet wil doen, dat ik op geen enkele wijze verplicht ben deze oefeningen te doen. Ik weet ook dat ik de begeleider niet verantwoordelijk kan stellen voor eventueel letsel als gevolg van deze oefeningen.'*

Datum: .. / .. / .....

Handtekening: .....

**N.B:** In geval je onder behandeling van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist bent en/of medicijnen gebruikt is het aangeraden om - alvorens je aan te melden - eerst contact op te nemen met een van de begeleiders.

**Annulering:** Bij voortijdige annulering van de workshop hanteren we de volgende regel: als de annulering acht of meer weken van tevoren wordt doorgegeven dan wordt de aanbetaling teruggestuurd (verminderd met € 25,- administratiekosten). Als de annulering vier tot acht weken van tevoren is dan wordt € 50,- in rekening gebracht; bij annulering binnen vier weken voor aanvang van de retraite wordt € 100 in rekening gebracht; bij annulering binnen één week voor aanvang wordt het hele bedrag in rekening gebracht.

*P.S. Je aanmelding is geldig als het deelnamebedrag is betaald en als dit formulier is verzonden naar*

**Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness, Peperweg 9, 9891 AK Ezinge.**

Voorlichting en training:  
mindfulness bij stresshantering,  
inzichtmeditatie en boeddhistische psychologie

Tel: 0594-628348  
E-mail: info@fritskoster.nl  
Website: www.fritskoster.nl

K.v.K: Groningen 02067518  
Bankrek.nr: 85 84 03 447  
BTW: 820646751B01