

Metta meditatie weekend – Herbronnen met Metta

12 tot 14 november 2021 - Gent

Metta betekent vriendelijkheid en Metta meditatie cultiveert oprechte welwillendheid naar onszelf en anderen.

In deze wereld met een overload aan stimuli en 1001 dingen die moeten gebeuren, ontwikkelen we makkelijk een strenge en veeleisende blik op onszelf en anderen om alles voor elkaar te krijgen. Tot op zekere hoogte werkt dit goed. Tot het (te) veel wordt en er gevoelens van spanning, frustratie en onzekerheid insluipen. Soms raken we zelfs helemaal gevangen in een web van eisen en verwachtingen. De afgelopen tijd van beperkt menselijk contact waarbij onze leefwereld verkleint, maakte de uitdaging soms nog groter.

Opnieuw mogen openen met een frisse en welwillende blik is een welkom geschenk.

Vriendelijkheid en mildheid blijken goede hulpmiddelen te zijn om de balans te herstellen. Het hart openen voor wat is, met een zachte en welwillende blik onszelf en de ander her-ontmoeten. Ervaring leert dat dit soms best een hele uitdaging is, maar wel waardevol. Metta als bescherming tegen negatieve gedachtenspiralen. Metta als kracht om met meer gemak om te gaan met onszelf en in relatie met anderen, even goed met de complexiteit van het dagelijks leven, privé of werk.

Dit weekend reikt je de beoefening van Metta meditatie aan. De oefeningen worden afgewisseld met begeleide meditaties, mindful bewegen en een lezing over Metta en de toepassing in het dagelijks leven. Daarnaast is er ook de mogelijkheid tot groepsuitwisseling ter ondersteuning van je meditatie. Het weekend richt zich op mensen die al Mindfulness beoefenen en/of ervaring hebben met Vipassana meditatie. Ervaring met Metta meditatie kan maar hoeft niet.

Het weekend verloopt volledig in stilte om elke deelnemer maximaal de gelegenheid te geven zijn of haar beoefening te verdiepen.

Is dit weekend iets voor jou? [Hier](#) vind je meer informatie of neem contact op met Katleen Janssens, katleen@aora.be.

Metta meditatie weekend – Herbronnen met metta

Praktisch

Start: Vrijdag 12 november 2021 17u stipt. Je bent welkom vanaf 16 uur.

Eind: Zondag, 14 april 2021 14u30

Locatie: Het Rustpunt, Burgstraat 116, Gent

Website: www.hetrustpunt.com.

Locatie

Dit weekend vindt plaats in Het Rustpunt, een prachtig Karmelieten klooster en een oase van stilte in hartje Gent. Het centrum is volledig aangepast zodat er afstand gehouden kan worden in alle ruimtes en de paden elkaar niet kruisen. Iedereen heeft een eigen slaapkamer en sanitair. De maaltijden zijn goed verzorgd en volledig vegetarisch.

Er zijn met eerdere retraites heel goede ervaringen opgedaan in Het Rustpunt. Het programma omvat o.a. afwisselend zitmeditatie, loopmeditatie, gelegenheid tot uitwisselen en uitleg over de ontwikkeling van de meditatie in relatie tot het thema.

Begeleiding

Ank Schravendeel



Ank Schravendeel (1963) beoefent Vipassana meditatie sinds 1988. Belangrijke drijfveer voor haar spirituele ontwikkeling is de toepassing van de Dhamma naar het dagelijks leven. `Hoe kun je dat leven?` Dat wat je ervaart, wat je denkt of voelt, gebruiken om gewaar zijn te leren ontwikkelen. Het oefenen van een innerlijke houding van welwillendheid en ontvankelijkheid, niet alleen op het meditatiekussen maar juist door de dag heen.

Ank leerde vipassana van Johan Tinge, de Thaise meditatieleraar Mettavihari en Frits Koster. Vanaf 2004 verdiepte ze zich in metta meditatie bij Visu Teoh en Christina Feldman. Sinds 2010 zijn Patricia en Charles Genoud haar leraren, die Vipassana en metta meditatie combineren. Ank begeleidt retraites sinds 2007, ze liep daarvoor stage bij Frits Koster. Ze geeft regelmatig retraites samen met andere leraren, onder andere met Joost van den Heuvel Rijnders. Ze is docent bij de Dhamma Verdiepings Cursus.

In haar werk was Ank projectleider in welzijnswerk en manager in de zorg. Ze heeft nu een eigen praktijk als coach.

Katleen Janssens



Katleen is psycholoog en werkt als coach in bedrijven rond teamwork en leiderschap (www.aora.be). In 2003 volgt zij een opleiding Creatieve therapie en creëert zij haar eigen therapie praktijk. Reeds als kind kwam zij in contact met Yoga en is ze geboeid door meditatie. Yoga en meditatie zijn een regelmatige beoefening in de loop der jaren. In 2005 leert zij Mindfulness kennen en de boeddhistische leer spreekt haar meteen erg aan. Zij volgt de Mindfulness trainer opleiding bij IAM en Itam, geeft Mindfulness trainingen en integreert

Mindfulness in coaching. Zij blijft zich verdiepen in meditatie via jaarlijkse langere Vipassana retraites en metta weekenden bij diverse leraren (Frits Koster, Joost Van den Heuvel, Ank Schravendeel en Zuster Virañani). En ook via de Dhammaverdiepings cursus, de Insight Dialogue retreat onder leiding van Jill Sanders en Bart Melik en de Compassie training van Frits Koster en Erik van den Brink. Sinds een aantal jaren assisteert zij ook in retraites bij Frits Koster en Joost Van den Heuvel en verzorgde zij samen met Joost een 5-daagse vipassana retraite in de Kluizerij in Affligem.

Vipassana, gewaarzijn en openen voor wat is, lastig of fijn, inspireert elke dag en verdiept een leven lang. Geraakt door wat meditatie bij mensen teweegbrengt is elkaar mogen inspireren op dit pad een bron van levensvreugde geworden. Zij houdt ervan meditatie heel concreet toepasselijk te maken in werk, gezin, relaties en natuur. Wat betekent het voor jou, hier en nu?

Prijs

De prijs bedraagt 275 euro per persoon. Dit omvat de kosten voor verblijf in een éénpersoonskamer met ontbijt, thee/koffie hele dag en maaltijden. Graag het bedrag overschrijven naar: Aora, Katleen Janssens op het nummer BE20 0015 0601 7956, met als mededeling: 'Mettaweekend 12 -14 november 2021 + je naam'. Je inschrijving is pas definitief na betaling.

Indien de retraite vanwege covid niet kan plaatsvinden zal het bedrag teruggestort worden. Mocht je ziek zijn, dan wordt verwacht dat je je afmeldt. In dat geval worden geen kosten in rekening gebracht.

In geval van annulering minder dan 3 weken vooraf wordt 50% van het totaalbedrag teruggestort.

De begeleiding gebeurt op basis van dana (vrije gift) op het einde van het weekend.

Dana biedt een gelegenheid tot het beoefenen van vrijgevigheid. Meer uitleg over dana volgt op het einde van de retraite.

AANMELDINGSFORMULIER

Gebruik dit formulier om u aan te melden voor bovenstaande retraite. Gelieve dit formulier ingevuld te mailen aan katleen@aora.be ten laatste tegen 15 oktober 2021. Ook vragen of opmerkingen zijn welkom.

Naam:
Email:
Telefoon:
Woonplaats:
Geboortedatum:
Geslacht M/V/X:
Contact i.g.v. nood:

Meditatie-ervaring

Uw meditatie-ervaring in het kort: methode(s), waar, bij wie, sinds hoe lang en bijvoorbeeld regelmaat:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bent u in behandeling (geweest) bij een psychiater, psycholoog, (psycho)therapeut en/of medisch specialist?

Ja

Nee

Reden van behandeling/aard van de klachten:

.....
.....

N.B. Indien u bovenstaande vraag met ja hebt beantwoord, kan het raadzaam zijn om contact op te nemen met de organisatie voordat u zich aanmeldt. Dit omdat (psychische) klachten de meditatiepraktijk kunnen beïnvloeden en vice versa. Het kan ook zijn dat hierover contact met u wordt opgenomen.

Dieeteisen of bijzonderheden

.....
.....

Vraag en/of opmerking

.....
.....
.....
.....

“Ik geef me op voor de bovengenoemde retraiteperiode en neem me voor me zo veel mogelijk aan de retraitsregels te houden. 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 letsel als gevolg van deze oefeningen.”

Naam, datum

.....
.....
.....