

De Brahma Vihara's



(Vermeld 'retraite 2017.11' en uw naam bij betaling)
€ 217 – 257

Brahma Vihara's: een andere benadering van onze dagelijkse werkelijkheid.

Ruimte (maken) in je hart

Metta (liefdevolle warmte), karuna (compassie, mededogen), mudita (medevreugde) en upekkha (gelijkmoedigheid) worden in traditioneel boeddhisme omschreven als de Vier Goddelijke Verblijven.

In contact ermee voelen we ons geheel verbonden met al wat leeft en zijn dan in staat de krampachtige grip die we soms op het leven hebben los te laten. Op deze retraite worden de Vier Brahma Vihara's als meditatievormen uitgelegd en beoefend.

Geschikt voor iedereen die bekend is met de mettabhavana. Verdieping voor mensen die eerder aan deze retraite hebben meegedaan.

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

Leiding



Gunabhadri & Dayapadma

Gunabhadri is geboren, woont en werkt in Amsterdam.

Toen zij 27 was trad zij toe tot de Triratna Boeddhistische Orde. Haar ontmoeting met Boeddhisme, training in Engeland en terugkomst naar Nederland beschrijft zij in het verhaal [The Return Journey](#).

Van 2007 tot 2011 was zij [voorzitter](#) van het Boeddhistisch Centrum Amsterdam.

In 1992 kwam Dayapadma in contact met de Triratna boeddhistische beweging en ze is sindsdien volledig toegewijd aan het boeddhisme. Meditatie heeft haar wereld geopend en biedt haar een grenzeloos perspectief. Het is daarom niet meer weg te denken uit haar leven. Dayapadma is verbonden aan het Boeddhistisch Centrum Amsterdam, waar ze cursussen geeft in meditatie en boeddhisme.

Praktisch

Een dag op retraite ziet er vaak als volgt uit.

7 u instructie en meditatie

9 u ontbijt

10u30 ochtendprogramma kan bestaan uit verdere instructie, meditatie, een lezing, kleine discussiegroepen

13u lunch en vrije tijd

16u30 instructie en meditatie beoefening

18u30 avondmaaltijd

20u meditatie, mantra zingen of ander ritueel

21.30 afsluiting van de dag

Lees meer op ['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

Meld u bij voorkeur 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.

Gelieve bij betaling te vermelden: 'retraite - nummer - naam',
dus bijvoorbeeld '**retraite 2017.11 Kevin de Bruyne**'

Metta Vihara hanteert een tweeprijzensysteem afhankelijk van het inkomen. Voor minima geldt het lagere bedrag. De prijs is inclusief overnachting, maaltijden, koffie en thee.

Ongeveer twee weken voor aanvang van een retraite ontvangt u een mail met praktische en inhoudelijke informatie over de retraite.

Bij intrekken van deelname binnen 14 dagen voor het begin van de retraite, brengen wij de helft van het totaalbedrag in rekening. Uw aanmelding geldt na een aanbetaling van € 30,00 (niet terugvorderbaar). Vanzelfsprekend mag u ook meteen het volledige bedrag overmaken.

Stichting Metta Vihara

Hengstdijkse Kerkstraat 36
4585AC Hengstdijk
Telefoon: (0031) (0)114-681444
Email: info@mettavihara.nl



www.mettavihara.nl - www.mettavihara.be

Triodosbank Nederland
IBAN: NL35 TRIO 0212 4425 03
BIC: TRIONL2U