

# Een blauwdruk voor een zinvol leven

(Vermeld 'retraite 2018.19' en uw naam bij betaling)  
€ 257 – 217

## Meditatie- en reflectieretraite:

- een blauwdruk voor een zinvol leven - (een vervolg op de Brahma Vihara's)

Door de beoefening van meditatie, zoals bijvoorbeeld de meditatie van Liefdevolle Vriendelijkheid, worden we ons meer bewust van onze emotionele reacties op de wereld en zien we dat we die kunnen transformeren in positieve reacties.

Als we dan vervolgens de dingen beginnen te zien zoals ze werkelijk zijn, kunnen we twee reacties hebben, soms tegelijkertijd: we willen weg uit deze wereld en we willen juist de wereld in om te helpen.

Door in dit spanningsveld te blijven ontstaat er iets nieuws en dit nieuwe is het bodhisattva-ideaal.

In deze retraite gaan we dit spanningsveld onderzoeken. Naast mediteren is er ruimte voor reflectie en uitwisseling.

Voor mensen met ervaring in meditatie

---

### Stichting Metta Vihara

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



[www.mettavihara.nl](http://www.mettavihara.nl) - [www.mettavihara.be](http://www.mettavihara.be)

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

## 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](mailto:info@mettavihara.nl)

Triodosbank Nederland

IBAN: NL35 TRIO 0212 4425 03

BIC: TRIONL2U



[www.mettavihara.nl](http://www.mettavihara.nl) - [www.mettavihara.be](http://www.mettavihara.be)

Meld u bij voorkeur aan met het [aanmeldingsformulier](#).

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](mailto: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 2018.19 - Jean-Marie Pfaff'**

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](mailto:info@mettavihara.nl)



[www.mettavihara.nl](http://www.mettavihara.nl) - [www.mettavihara.be](http://www.mettavihara.be)

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