

# Mandala van de vijf Boeddha's

(Vermeld 'retraite 2019.10' en uw naam bij betaling)  
€ 200 – 170

- Kwaliteiten voor een gelukkig en zinvol leven -

We gaan verbinding maken met deze mandala door onze verbeelding te gebruiken in meditatie en reflectie en geven er in de loop van de retraite op allerlei manieren een creatieve vorm aan.

De mandala van de 5 Boeddha's staat voor de Boeddha en al zijn kwaliteiten: liefdevolheid, vrijgevigheid, vastberadenheid,..... enzovoort. Elke Boeddha belichaamt een facet van de Ontwaakte geest en elke Boeddha heeft mede daarom ook een eigen mantra (geluidsymbool) moedra (handgebaar), kleur en symboliek.

Om er verbinding mee te kunnen maken gebruiken we onze 5 zintuigen: smaak, reuk gehoor, tast en zien. In het boeddhisme is onze geest het zesde zintuig: daarom werken we ook aan onze geest, in meditatie en reflectie. Zo leren we onze innerlijke wereld en onze verbeeldingskracht kennen en gebruiken. En dit kan weer leiden tot een meer vervuld en gelukkig leven waarin we het beste in onszelf naar boven halen.

Voor mensen met en zonder ervaring in meditatie

---

## 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)

## Leiding



**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.



**Parina** woont in Amsterdam, in de woongemeenschap *Subhavana*. Ze houdt van het "retraite- leven": de eenvoud, focus, verstillend en samen met anderen mediteren en daarom is ze regelmatig in Metta Vihara te vinden. Leven vanuit de visie van de Boeddha betekent voor haar dat het vanzelfsprekend een plek heeft in haar dagelijkse leven: in haar werk als trainer en coach maar ook als moeder en oma. Haar fascinatie is het volle dagelijkse leven te verbinden met de beoefening van gewaarzijn, vriendelijkheid en wijsheid.

## 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?](#)'

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

---

### 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

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 2019.10 - 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