

INHOUD

- 1 **Gelijkmoedigheid - Paul Boersma**
- 3 **Verlangen en vrijheid (deel 2) - Frits Koster**
- 4 **Meditatie retraite op Terschelling - Mary Koot**
- 5 **Juli 2007—retraite Terschelling - Carla Baarspul**
- 6 **Overzicht Vipassana-retraites**
- 7 **Overzicht lokale Vipassana centra**
- 11 **Gelijkmoedigheid, de beste vreugde - Joost van den Heuvel Rijnders**
- 12 **Toelichting op de Vipassana in-dialoog retraite met Gregory Kramer**

REDACTIONEEL

Dit nummer van SIMSara is voor een groot deel gewijd aan het thema gelijkmoedigheid. Door buitenstaanders wordt wel eens gedacht dat dit hetzelfde is als saai, dikhuidig, onverschillig of emotioneel. Volgens Paul Boersma is dat echter niet het geval. Gelijkmoedigheid gaat juist hand in hand met openheid en zeer menslievende emoties. Gelijkmoedigheid is echter niet iets waar je in de meditatie bewust naar kunt streven. Gelijkmoedigheid is een bijproduct, zoals geluk dat ook kan zijn. Ernaar streven vernietigt het effect. Een andere auteur Joost van den Heuvel Rijnders, spreekt verderop in dit nummer ook over het verschil tussen gelijkmoedigheid en onverschilligheid. Bij onverschilligheid sluit de geest zich af en is het in feite een vorm van boosheid. Maar in de meditatie stellen we ons juist open voor de spontane en natuurlijke loop van omstandigheden.

Verder in dit nummer twee verslagen van dezelfde retraite van afgelopen zomer op Terschelling. Waar de ene auteur worstelt met rommelende ingewanden, daar geniet de ander juist van de stilte en de ruimte op Terschelling. Opvallend hoe twee mensen dezelfde retraite zo verschillend kunnen ervaren!

Onze trouwe schrijver Frits Koster vertelt in zijn bijdrage over het probleem van 'double trouble'. Enerzijds lijden mensen aan de pijn die zij beleven, en tegelijkertijd lijden zij ook aan het verlangen een eind te maken aan de pijn. Inzicht in dat mechanisme creëert innerlijke vrijheid en rust in het ongemak.

Tot slot van dit nummer een aankondiging van een bijzondere retraite 'Vipassana meditatie met Insight Dialogue' onder leiding van Gregory Kramer. Het belooft een bijzondere gebeurtenis te worden! Moge uw geest gelijkmoedig zijn!

De redactie



stichting **inzichts meditatie**

SIMSARA

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
JANUARI 2008 – JAARGANG 10, NUMMER 1

Gelijkmoedigheid

door Paul Boersma

Gelijkmoedigheid is een kernbegrip in het Boeddhisme, maar kan bij de doorsnee Nederlander niet op veel sympathie rekenen. Tijd om enkele misverstanden op te helderen.

Allereerst is het goed vast te stellen dat het niet mogelijk is om resultaatgericht naar gelijkmoedigheid te streven. Wat dat betreft staat zij op dezelfde hoogte als verwante begrippen zoals geluk en innerlijke vrijheid. Als ik gelukkig, gelijkmoedig of innerlijk vrij wil zijn, kan ik daar wel naar streven, maar alleen indirect: door het einddoel weer los te laten. Het resultaatgerichte streven zelf heeft een vernietigende invloed op het nagestreefde doel. Als ik het resultaat per se wil, kan ik al niet meer gelijkmoedig, gelukkig of vrij zijn. Mijn gehechtheid aan het resultaat verhindert het resultaat. Indirect streven kan wel. We kunnen bijvoorbeeld het besluit nemen om te gaan mediteren in de wetenschap dat we daarmee de kans op geluk, gelijkmoedigheid en vrijheid vergroten. Maar de garantie dat we na de meditatie-retraite gelukkig, gelijkmoedig en vrij te voorschijn komen is er nooit, en tijdens de meditatie is het denken aan het gewenste resultaat fnuikend: ons streven beperkt zich tot het zo continu mogelijk oplettend zijn. En zijn er na de meditatie "resultaten" te bespeuren, dan blijken ze nooit door ons afgedwongen te zijn, maar in de schoot geworpen vruchten. Een Christen zou kunnen spreken van genade, een Boeddhist uit het Verre Oosten van de boeddhanatuur, die eindelijk naar voren kan treden als de verhullende persoonlijkheid opzij gaat.

Gelijkmoedigheid is dus niet zozeer iets om resultaatgericht naar te streven als wel iets waarvan we plotseling vaststellen dat het er in zekere mate is geweest. We kunnen achteraf vaststellen dat we

in een bepaalde situatie, waarin we vroeger opgewonden werden of ons lieten meeslepen, ons evenwicht hebben behouden. Lang geleden nam ik eens duiklessen op Aruba. De eerste keer dat ik naar beneden ging met de zuurstoffles was ik volkomen verbijssterd. Ik was zo onder de indruk van de lichamelijke effecten, dat de gebaren van de leraar nauwelijks tot me doordrongen. Maar we hielden vol, en na enige dagen had ik de eerste beginselen onder de knie. De leraar zwom voor me uit, toen ik ineens merkte dat het ademen uiterst moeilijk ging. Mijn zuurstof was op! Dit is een moment waarop het makkelijk is in paniek te raken. De zuurstofmeter had gefaald en mijn leraar was niet in de buurt. Het bijzondere was dat er geen enkele angst in me was. Ik ging de leraar inhalen en gebarde met afgesproken tekens welke nood er was. We losten de zaak op volgens het boekje. Ik kreeg weer lucht van hem (nog nooit was lucht zo lekker) en we stegen naar de oppervlakte.

Dit voorbeeld laat meteen zien dat gelijkmoedigheid een wenselijke eigenschap is. Ze is zelfs levensreddend, want paniek kan in zulke situaties de biologische dood tot gevolg hebben. Dit argument is voor bijna iedereen overtuigend; voor degene die een spiritueel pad is opgegaan komt daarbij het argument dat het meegaan met de angst en andere onheilzame emoties de geestelijke dood betekent. Voorbeelden van de levensreddende kwaliteit van gelijkmoedigheid zijn er te over, en kunnen voorgehouden worden aan mensen die met een weerstand ertegen zitten. Zo kom ik nog wel eens mensen tegen, die bang zijn dat als je gaat mediteren je een zombie wordt waar geen emotie meer afkan. Helemaal ongegrond is die vrees niet, zoals we verderop zullen zien, maar bij echte gelijkmoedigheid wel.

Gelijkmoedigheid is een innerlijke eigenschap en behoeft niet in het gezicht uitgedrukt te worden. Een pokergezicht kan opgezet worden door iemand om zijn kansen in het kaartspel te verhogen. Een strak indianengezicht kan getrokken worden om te laten zien dat men niet om pijn geeft. Een onverstoort gezicht wordt soms door Aziatische monniken getrokken om te laten zien dat zij boven de wereldse zaken staan. Maar in al deze gevallen kan de innerlijke gelijkmoedigheid afwezig zijn. Anderzijds kan deze zich op heel andere manieren uiten, bijvoorbeeld als vriendelijkheid in plaats van boosheid in geval van een kwetsende of hatelijke opmerking van een ander. En daarmee wordt meteen aangetoond dat de vier zogenaamde Brahmaviharas nauw met elkaar verweven zijn. Dit zijn liefdevolle vriendelijkheid (*metta*), mededogen (*karuna*), medevreugde (*mudita*) en gelijkmoedigheid (*upekkha*). De eerste drie zijn positieve (heilsame) emoties, die tot ontwikkeling komen als de negatieve (onheilsame) emoties minder sterk worden. Dat is de reden waarom de aspirant meditator niet bang hoeft te zijn een zombie te worden. Deze drie worden in het Boeddhisme zonder onderscheid des persoons geoefend naar alle mensen (en zelfs alle levende wezens) en daar zit een element van gelijkmoedigheid in: we stappen over de voorkeur en afkeer heen die we ten opzichte van de ons omringende mensen hebben. Echte gelijkmoedigheid gaat vaak hand in hand met zeer mensvriendelijke emoties.

Maar laten we het nog even hebben over de onechte gelijkmoedigheid, die haar zo'n slechte naam bezorgen. Een misdadiger wordt nog afschuwelijker als hij zijn daden in koelen bloede verricht. Vaak blijken misdadigers blij te geven van een volslagen gebrek aan menselijke emoties. Maar dit is geen gelijkmoedigheid. Dit is een verwrongen gevoelsleven ontstaan door jaren lang negeren van emoties. Iemand die echte gelijkmoedigheid ontwikkelt verliest de motieven om misdaden te plegen. En dan is er nog een minder extreme schijnvorm van gelijkmoedigheid: de onverschilligheid. Deze wordt met name genoemd in de Pali-canon als de indirecte vijand van de gelijkmoedigheid (de rechtstreekse vijand is gehechtheid). Juist doordat zij erop lijkt, en zo de indruk wekt dat alles in orde is, kan zij de echte gelijkmoedigheid in de weg staan. Onverschilligheid, dikhuidigheid, gevoelloosheid, olifantshuid. Het zijn allemaal toestanden waarin slechts schijnbaar voorkeur en afkeer overwonnen zijn. Meestal ligt er een of andere vorm van afkeer onder, zoals teleurstelling of angst om gekwetst te worden. En als we intensief Vipassana gaan doen, ontdekken we dat vroeg of laat. Dan kunnen we ons weer openen.

Uit het voorgaande blijkt wel dat echte en ver doorgevoerde gelijkmoedigheid een zeldzaam verschijnsel is. Dit wordt ook duidelijk als we onze houding tegenover de acht wereldse invloeden nagaan. Dit zijn: winst en verlies, plezier en pijn, lof en blaam, succes en mislukking. Maakt het ons werkelijk niets uit, of we plezier hebben of pijn, winst boeken of verlies, lof oogsten of blaam, succes hebben of mislukking? Als we deze vraag overwegen, wordt onmiddellijk duidelijk hoe veel we nog op het gebied van de gelijkmoedigheid te leren hebben. Het eerste duo komt iedereen zo nu en dan tegen. De andere drie duiken vaak op in ons werk. Als topschaker heb ik volop de gelegenheid gehad kennis te maken met de pijn van het verlies en de verleiding mezelf op te blazen bij winst. En succes/mislukking en lof/blaam stonden er nauw mee in ver-

band. Maar iedereen kan voorbeelden in zijn eigen beroep vinden. In feite is het beroepsleven de grootste leermeester in onze Westerse maatschappij. De wens om zijn werk goed te doen is de grootste motor in de ontwikkeling der deugden van de moderne mens. Dat is een troost nadat we hebben ingezien hoe gesecculariseerd en ontheiligd onze samenleving geworden is.

Gelijkmoedigheid omarmt het goede en het slechte, het plezierige en het pijnlijke, het geliefde en het ongeliefde. Het stapt heen over verlangen en afkeer. Een symbool ervoor is het beeld van een berg. Ook de berg ondergaat schijnbaar



onbewogen de wisseling der seizoenen, temperaturen en dergelijke. Een verwante metafoer in onze taal is de rots in de branding. Ik kwam bij bikkhu Narada een etymologie tegen van het Paliwoord voor gelijkmoedigheid *upekkha*. Die wil ik wegens de leerzaamheid niet achterwege laten, hoewel ik niet weet of ze wetenschappelijk verantwoord is. Het woord is volgens hem opgebouwd uit *upa*, hetgeen betekent 'op rechtvaardige wijze' 'op onpartijdige wijze' 'op juiste wijze', en *ikkha*, dat 'zien', 'ontwaren' of 'beschouwen' betekent. De etymologische betekenis van *upekkha* is dus 'op juiste wijze zien', 'op onpartijdige wijze beschouwen', dat wil zeggen zonder gehechtheid of afkeer.

En hiermee zitten we natuurlijk volop in de Vipassana meditatie. In het dagelijks leven is het bijna ondoenlijk om zo'n onpartijdige houding vol te houden. Tijdens de meditatie oefenen we erin met behulp van de momentane concentratie en de oplettendheid. De momentane concentratie houdt de hindernissen buiten de deur en maakt het mogelijk naar onze eigen processen te kijken. De oplettendheid ontwaart mogelijke invloeden op ons bewustzijn en houdt op die manier het zien zuiver. Vipassana ontwikkelt van alle vier Brahmaviharas de gelijkmoedigheid het meest, hoewel ook de andere drie bevorderd worden.

De centrale rol van de gelijkmoedigheid moge ook blijken uit de volgende korte opsomming. De vierde Jhana in de samatha meditatie wordt in de Digh Nikaya (I 75) genoemd 'het van plezier en pijn vrije, door zuivere aandacht en gelijkmoedigheid gekenmerkte vierde meditatiestadium'. Gelijkmoedigheid kenmerkt de elfde van de zestien *ñāna*'s die in de Vipassana-training doorlopen moeten worden om Maggha en Phala te ervaren. Ze is een van de zeven factoren van verlichting. Over de precieze aard en functie van gelijkmoedigheid zou nog veel

te zeggen zijn, maar ik wil besluiten met een uitstapje naar de geschiedenis van de Griekse filosofie, die voor ons westerlingen toch nog een speciale waarde heeft.

De gelijkmoedigheid is namelijk al aanbevolen door de filosofen van de Stoa, een school die rond 300 voor Christus gesticht werd en zeer invloedrijk was in het Hellenisme en het Romeinse rijk. Of er beïnvloeding is geweest vanuit het Boeddhisme is me niet bekend. De Stoïcijnen maakten van de 'apatheia' de pijler van hun ethiek. Het betekent 'niet door hartstochten (pathos) meegesleept worden'. Het is het (zelden bereikte) ideaal van de Stoïcijns wijze, dat nog steeds in ons woord 'stoïcijns' naspeurbaar is. Maar de Stoïcijnen hebben bij latere Europese denkers geen al te beste pers gekregen en zo heeft ook het woord 'stoïcijns' geen positieve klank. De Stoa is vanuit het Christendom heftig bekritiseerd. Het verwijt van gevoelloosheid valt telkens weer.

Een verwante term is het Griekse woord *ataraxeia*. Deze 'onverstoorbaarheid' wordt al aangeprezen door Democritus (de atomist die nog voor Socrates leefde), en later door Epicu-

rus en de scepticus Pyrrho. Beide begrippen *apatheia* en *ataraxeia* werden door het westerse denken meestal veroordeeld. Bij het verwijt van gevoelloosheid kwam later een cultuurhistorisch argument: het ideaal zou ontstaan zijn door het uiteenvallen van sociale verbanden: als een verdediging tegen negatieve emoties. Dit is kenmerkend voor de hoofdstroom van het westerse denken na de Middeleeuwen: men blijft liever aan de oppervlakte om daar verbanden te leggen dan dat men de diepte ingaat en zich afvraagt wat de termen innerlijk gezien nu werkelijk betekenen. De claim van de Griekse filosofen dat de onverstoorbaarheid het voorportaal voor het geluk (*eudaimoneia*) was, werd niet serieus genomen. De scepticus Sextus Empiricus zei: "Scepticisme is een vermogen om een tegenstelling van verschijnselen of gedachten op te zetten... een vermogen van waaruit we door de gelijke kracht van de tegengestelde beweringen en standen van zaken, eerst in *epoche* (opschorten van oordeel) komen en daarna in vrijheid van verstoringen (*ataraxeia*)." En deze leidde weer tot geluk, het einddoel van de ethiek van alle Griekse filosofen. Maar het Christelijke westen had een heel andere opvatting van geluk. Het is duidelijk: de weerstand tegen de gelijkmoedigheid is altijd groot geweest.

Verlangen en vrijheid (deel 2)

door Frits Koster

Voor een eerdere editie van de SIMsara heb ik een artikel geschreven over verlangen en gehechtheid, als directe oorzaak voor veel stress en ongemak. Ik heb het toen in veel algemenere zin hierover gehad. In het meditatieproces komen we verlangen en gehechtheid echter ook tegen, en wel op verschillende manieren.

Oorspronkelijk ongemak en reactief ongemak

Meditatie blijkt lang niet altijd eenvoudig te zijn. Zodra we eindelijk lekker zitten gaan we ongemak ervaren: pijn, jeuk, angst, onrust, moeheid, herrie bij de burens, obsessieve gedachten, enzovoort. Vaak en zonder dat we dit beseffen ontstaat hier een situatie die ik ook wel eens 'stereo-dukkha' of 'dubbel lijden' noem.

De meeste SIMsara lezers hebben inmiddels de naam Jon Kabat-Zinn en de term aandachtstraining al eens gehoord. Een andere nog vrij onbekende maar ook al zeer succesvol gebleken nieuwe vorm van psychotherapie waarbij *mindfulness* een belangrijke rol speelt is de Acceptatie en Commitment Therapie (ACT). Hier wordt een helder onderscheid gemaakt tussen *clean pain* en *dirty pain*. *Clean pain* of 'oorspronkelijke pijn' is pijn die we direct kunnen ervaren, zoals een lichamelijke of een mentale handicap, een trauma, fysieke pijn, angst, enzovoort. Als mens zijn we echter meteen geneigd innerlijk hierop te reageren, met vechten, boosheid, weerstand, aversie, ontmoediging, bezorgdheid, piekeren, enzovoort. Die innerlijke reactie worden *dirty pain* of 'vervuilde pijn' genoemd.

Verlangen naar het kwijt raken van de bron van stress of verlangen naar een prettiger ervaring is een van deze innerlijke reacties. We lijden dan eigenlijk dubbel, namelijk aan de pijn of het ongemak én aan het onrust veroorzakende verlangen. En vaak zijn we hierbij - om met de woorden van de echtgenote van onze kroonprins te spreken - een beetje dom. Dan fixeren we ons op het benoemen van bijvoorbeeld pijn, moeheid of piekeren terwijl er allang verlangen is ontstaan naar een aangename ervaring of naar het beëindigen van het ongemak.

We vergeten op een dergelijk moment gemakkelijk om het verlangen dan te benoemen en zo kan het meditatieproces verworpen tot een grote worstelpartij.

Het ontmaskeren van *double trouble*

Als zo'n situatie van *double trouble*, zoals een vriendin van mij dit noemde, zich voordoet is het de uitdaging om erkennend gewaar te zijn wat zich werkelijk op de voorgrond bevindt. Het ene moment kan de ervaring zelf zich duidelijk voordoen en dan ook opgemerkt worden zo lang zij zich duidelijk voordoet. Maar elke keer dat verlangen of ongeduld zich duidelijk voordoet is het raadzaam dit erkennend op te merken, als 'verlangen, verlangen' of als 'ongeduld', 'ongeduld'; zo lang en zo vaak deze reactie zich duidelijk voordoet. En het is dan goed om te weten dat meditatie niet idealistisch van aard is maar heel pragmatisch de situatie neemt zoals die is. Oftewel, er is niets mis met verlangen of ongeduld. Ze veroorzaken gewoonlijk onrust maar als meditatieobject zijn ze even waardevol als de bewegingen van de buik, pijn, blijdschap of wat dan ook.

Wanneer we verlangen dat is opgekomen (h)erkennen als zodanig zitten we er al niet meer helemaal in ingekapseld. Er ontstaat innerlijke ruimte waardoor de leed veroorzakende lading van het verlangen wordt opgeheven.

Dit is een van de redenen waarom de basisprincipes van inzichtmeditatie zo succesvol zijn gebleken bij mensen die kampen met chronische pijnklachten of problemen op het gebied van angst en depressie. Een meer correcte observatie van wat we gewoonlijk als ongewenst beschouwen blijkt getransformeerd te kunnen worden naar louter het ervaren van gedachten, gevoelens en sensaties als zodanig. Misschien wordt de oorspronkelijke pijn hiermee niet (helemaal) opgeheven maar in ieder geval lijden we er minder onder. Er ontstaat op deze manier innerlijke vrijheid en rust in het ongemak.

(Wordt vervolgd)

Meditatie retraite op Terschelling

door *Mary Koot*

Binnen mijn bewustwordingsproces heb ik al enige tijd het verlangen om deel te nemen aan een stilte meditatie retraite. Aangezien ik door de jaren heen mijn "eigen meditatiewijze" heb ontwikkeld, ben ik niet gebonden aan een specifieke meditatiemethode. Dus waar sluit ik mij dan bij aan? Al surfend op internet naar een retraite kan ik niets vinden waar ik meteen "warm" voor loop. Tot ik de documentaire "Natuurlijk zijn" op de televisie zie. Intuïtief heb ik meteen: "Dit is het." De combinatie yoga, meditatie en natuur spreken me enorm aan. Het heeft de elementen waarmee ik bewust word en bij mezelf kom. Ik wil dit nog verder ontwikkelen. Bovendien ligt mijn hart op een van de Waddeneilanden, dus kan ik mij eigenlijk wel een mooiere locatie voorstellen? Of is dit gehechtheid??

Tijdens de overtocht naar Terschelling waait op het bovendek een stevige koude wind, waarmee ik de beslommeringen die bij me zijn weg laat waaien en het vasteland los laat. De groep bestaat uit een mix van ervaren en niet-ervaren mensen. Al gauw wordt me duidelijk dat het voor velen de voorgaande keer een waardevolle ervaring is geweest. Zo voelt het ook in mij, of is die verwachting te hoog? Het lijkt me heel bijzonder om een aantal dagen in stilte te leven en bij mezelf naar binnen te keren en ik vind het een uitdaging om dit met mezelf te gaan doen. De gezamenlijke energie zal me er zeker bij helpen.

Op de boot hoorde ik iemand tegen een ander zeggen: "Je hoeft de namen van iedereen niet te onthouden, want het samenzijn is toch in stilte." Even vond ik dat raar (oordeel!), maar al gauw denk ik; ook zonder die namen kun je met respect met elkaar omgaan."

Tijdens de stilteperiode merk ik dat ik de stilte als heel welkom ervaar en heb er dan ook geen moeite mee. Het is wel even wennen om er mee om te gaan met mijn man als we samen op onze kamer zijn. Al gauw blijkt dat het goed gaat,

we zijn zo op elkaar ingespeeld er hoeft niets overlegd of besproken te worden. Het loopt vanzelf, ook het loslaten van elkaar.

Schitterend en ontroerend vind ik het programma 's morgens op het strand. Ik voel me dan een met de natuur, met alles wat ik zie, ruik, voel en hoor. Het maakt me nog stiller. Zo ook de middaginulling in de natuur. Het maakt me alert, wakker en ik zie alles helderder en de intense schoonheid. Wat gaat er een kracht uit van de natuur! Op het strand komt het kind in mij naar boven. Lekker spetteren in de zee en me vrij en los voelen. Om geen genoeg van te krijgen. Ook als ik me nestel in het zachte, droge, losse, warme duinzand en naar de lucht kijk, heb ik niets meer nodig en voel ik me een met alles.

Af en toe valt de zitmeditatie me zwaar. Mijn lichaam laat van zich horen, een pijntje hier en een pijntje daar. Maar... het mag er zijn! De loopmeditatie is nieuw voor mij en ik ervaar dat ik de methode nogal kunstmatig vind. Volgens Dingeman is het een waardevolle bijdrage en voorbereiding op de zitmeditatie. Wat me overtuigt om het een kans te geven. En... inderdaad het blijkt een goede afwisseling te zijn en het zitten gaat daardoor makkelijker.

Tijdens deze retraite heb ik kennis gemaakt met Vipasanna en ik kom tot de ontdekking dat het ook elementen heeft van mijn mediteerinulling. Ik heb nieuwe inspiratie en motivatie opgedaan. Mijn invulling blijf ik trouw. Er zijn vele wegen, maar het doel is toch hetzelfde!

Na deze dagen voel ik mij vredig, alert en bewuster. Ik ervaar dat ik steeds meer toeschouwer ben. Bovendien ben ik dankbaar dat ik dit heb mee mogen maken en dat ik naar mijn intuïtie heb geluisterd. Het heeft me iets moois gebracht.

Ik ben weer een stapje dichterbij mijn bron.

Juli 2007 - retraite op Terschelling

door *Carla Baarspul*

Een eerste keer dat ik meedoe aan een retraite. De combinatie mediteren en de zee, en nog wel op Terschelling met z'n schitterende brede lege stranden, lijkt me fantastisch.

Maar, hoe mooi de omgeving ook, ook daar kom je jezelf tegen. Al de tweede dag merk ik dat ik toch helaas mijn angst in mijn rugzakje blijf meegenomen te hebben.

Een angst die mij al heel lang parten speelt: het lawaai dat mijn buik soms kan maken, en wat ik in het bijzijn van anderen erg gênant vind als het stil is verder.

Tijdens de yoga-oefeningen deze morgen vroeg aan het strand met de hele groep rommelden mijn ingewanden er vrolijk op los. En wat was ik blij met het lawaai van de zee dat alles overstemde.

Toen Dingeman aan het begin van de retraite het thema had genoemd: thuiskomen bij jezelf, had mij dit direct aangesproken. Ik voelde op dat moment een verlangen mijzelf helemaal open te stellen voor alles. Toch loop ik hier aan tegen een angst die ik maar liever veilig weg wil stoppen.

En ik voel hoe ik mijzelf daarmee voor de gek houd: liever mijn kop in het zand van Terschelling steek dan hierin open te worden...

De volgende dag vertel ik Dingeman over deze angst. "Angst" zegt hij direct, "is gebakken lucht. Laat het gewoon los, laat gewoon alles er zijn zoals het er is. Al valt iedereen van z'n stoel door het lawaai, wat kan jou het schelen. Angst zit alleen maar in je eigen hoofd.

Iedereen denkt altijd dat je een salto mortale maakt als je besluit je angst los te laten. Dat je tien meter naar beneden valt, of meer. In werkelijkheid val je altijd maar twee centimeter. En er is altijd een vangnet...

Ga vanmiddag maar de natuur in en kijk of die je hierin misschien kan inspireren. En morgen wil ik je graag weer even spreken over hoe dat is gegaan."

Aanvankelijk denk ik: "Ja ja, makkelijk praten, laat gewoon los die angst- ik durf het toch juist niet! Ik ben er juist ZO bang voor!"

En toch. Op de één of andere manier hebben zijn woorden wel erg indruk gemaakt en ik voel dat ik die middag echt wil proberen zo eerlijk mogelijk te kijken naar dit probleem.

En daar zit ik. In het bos. In mijn eentje.

"O jee o jee" denk ik, "Nu moet het gaan gebeuren. Ik wil zó graag die angst loslaten, maar ik durf niet!"

En ineens voel ik dat ik die angst helemaal niet zo vreselijk graag los wil laten. Sterker nog, ik voel hoe ik me juist enorm aan die angst vastklamp!

Dat is vreemd, dat heb ik me nog nooit gerealiseerd! Daarna voel ik weer hoe graag ik me zou willen openen, de angst zou willen kunnen loslaten.

En tegelijk met mij voor te stellen dat ik die angst loslaat verschijnt daarachter het inzicht waaróm ik me zo vasthoud al die tijd aan die angst.

Ik ben NOG banger voor wat daarachter zit: namelijk dat ik er dan aan zou moeten dat ik iemand ben met een buik die lawaai kan maken.

Dat ik dat dan toe zou moeten geven, moet gaan accepteren.

En dat nu klopt niet met het beeld dat ik op wil houden naar de buitenwereld. Ik wil netjes zijn, niet opvallen, niet erbuiten vallen, niet iemand zijn waar wat op aan te merken valt, en zeker niet als het om iets gaat dat mogelijk iets is om je voor te schamen...

Wat loop ik eigenlijk op mijn tenen, wat een hoogmoed ook eigenlijk. Op dat moment besluit ik dat ik er voor wil kiezen dit beeld te laten vallen. Ik wil mijn hoofd buigen.

Iemand worden, net als ieder ander, waar ook wel es wat "mis mee is". Gewoon, ik ben dus iemand met af en toe lastige ingewanden. Meer is het niet. En minder ook niet.

Ik voel hoe er bevrijding ontstaat. Hoe ik eindelijk in staat ben dit moeilijke stuk in mij bij me te nemen, voel hoe deze pijn zachter wordt, me zelfs benieuwd maakt naar

hoe het geluid eigenlijk zal klinken.

Blijdschap, ontroering.

"Nu nog in het echt" denk ik. "Ik heb het nu in me zelf overwonnen, zal het straks ook lukken tussen anderen in?"

Ik vraag God om hulp voor die momenten die zullen komen, de natuur vraag ik om steun.

De kracht van een boomstam laat ik door mijn rug stromen. Later op de middag geef ik mijn tranen aan de zee, en andersom neem ik een slokje van de zee om kracht daarvan mee te nemen binnen in mij.

De terugweg.

Acht paarden komen mij tegemoet.

Best beangstigend, van die grote paarden die straks zo vlak langs mij moeten...

Al lopend zie ik in dit beeld ineens een symbool: daar is straks misschien mijn angst, die komt mij tegemoet, en ik moet er dan langs...

De paarden komen steeds dichterbij. Als ze nog maar één meter bij mij vandaan zijn en ik de angst omhoog voel kruipen naar mijn keel verschijnt er plotseling aan mijn linkerkant een vader met een kind op zijn fiets. Hij gaat tussen mij en de paarden in staan.

Over een vangnet gesproken...



Overzicht binnenlandse Vipassana-retraites

Hieronder vindt u een overzicht van Vipassana-meditatieretraites in Nederland, per maand waarin de retraite start. Als u wilt deelnemen aan een retraite of nadere informatie wenst, kunt u contact opnemen met de bij de retraite vermelde contactpersoon of centrum. Indien het een SIM-retraite betreft geldt de algemene informatie zoals vermeld op de volgende pagina.

Januari 2008:

- ⇒ **Vrijdag 25 januari t/m zaterdag 15 februari (wisseling vindt plaats 5 februari)** - Retraite o.l.v. **Jotica Hermesen** in het ITC te Naarden. Inl. en opgave Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl

Februari 2008:

- ⇒ **Woensdag 6 februari t/m zondag 10 februari (5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Marij Geurts en Henk Barendrecht** in de "De Weijst" te Handel. Inl. en opgave www.vipassananijmegen.nl of Marij Geurts tel. 024-3234620, mj.geurts@hccnet.nl
- ⇒ **Donderdagavond 14 t/m zondag 17 februari (SIMretraite; 4 dagen)** - Retraite o.l.v. **Coby van Herk** en **Till Erkens** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 155,-. Inl. en opgave: Anneke Seelen, tel. 010-4048756 of 06-24470274. E-mail: a_seelen@hotmail.com

Maart 2008:

- ⇒ **Zondag 9 t/m vrijdag 14 maart (6 dagen)** - midweek retraite o.l.v. **Jotica Hermesen & Mariëtte Sinnighe Damsté** in het ITC te Naarden. Inl. en opgave Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl
- ⇒ **Maandag 17 t/m maandag 24 maart (SIMretraite; 8 dagen)** - Paasretraite o.l.v. **Frits Koster** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 350,-. Inl. en opgave: Sietske Boersma, tel. 035-6857880. Zie: www.fritskoster.nl

April 2008:

- ⇒ **Woensdag 2 t/m zondag 6 april (SIMretraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 210,-. Inl. en opgave: tel. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.pannananda.nl
- ⇒ **Woensdag 23 april t/m donderdag 1 mei (10 dagen)** - Abhidhamma studieweek o.l.v. **eerw. Sayadaw U Nandamala** in het ITC te Naarden. Inl. en opgave Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl

Mei 2008:

- ⇒ **Maandag 5 t/m zondag 11 mei (SIMretraite; 7 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot & Joost van den Heuvel Rijnders** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 300,-. Inl. en opgave: tel. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.pannananda.nl

Juni 2008:

- ⇒ **Vrijdag 30 mei t/m woensdag 4 juni (6 dagen)** - Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Retraitecentrum Ezinge. Inl. en opgave: Zie: www.fritskoster.nl
- ⇒ **Zaterdag 31 mei t/m vrijdag 6 juni (SIMretraite; 7 dagen)** - Retraite o.l.v. **Christina Feldman** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. IKosten: € 312,-. Inl. en opgave: Anneke Seelen, tel. 010-4048756 of 06-24470274. E-mail: a_seelen@hotmail.com
- ⇒ **Vrijdag 27 juni t/m dinsdag 1 juli (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite (alleen voor meer ervaren mediterenden) o.l.v. **Gregory Kramer** in Huize Elizabeth te Denekamp: Vipassana meditatie met Insight Dialogue. Kosten: € 245,-. Inl. en opgave: tel. 038-4656653 en 024-3481166.

Juli 2008:

- ⇒ **Woensdag 16 t/m zondag 20 juli (SIMretraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in "Folkshegeskoalle Schylgeralan" op Terschelling. Thema: 'De natuur als inspiratiebron'. Kosten: € 320,-. Inl. en opgave: tel. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.pannananda.nl
- ⇒ **Zaterdag 12 t/m zaterdag 19 juli (8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Doshin Houtman** op landgoed "Stoutenburg" bij Amersfoort. Inl. en opgave: Willie Brunekreeft, tel. 0313-450822, e-mail: infodoshin@planet.nl

Augustus 2008:

- ⇒ **Vrijdag 1 t/m zaterdag 9 augustus (8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Frits Koster & Joost van den Heuvel Rijnders** in het Vipassana meditatiecentrum te Groningen. Inl. en opgave: tel. 050-5276051 of zie www.vipassana-groningen.nl.
- ⇒ **Vrijdag 8 t/m zondag 17 augustus (10 dagen)** - Retraite (alleen voor meer ervaren mediterenden) o.l.v. **Frits Koster** in retraitecentrum Ezinge. Inl. en opgave: zie www.fritskoster.nl.
- ⇒ **Vrijdag 8 t/m zondag 17 augustus (10 dagen)** - Retraite o.l.v. **Jotica Hermesen & Joost van den Heuvel Rijnders** op landgoed "Bleijendijk" te Vught. Inl. en opgave: Inl. en opgave Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl
- ⇒ **Woensdag 27 t/m zondag 31 augustus (SIMretraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Carol Wilson** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 235,-. Inl. en opgave: Do Radius tel. 020-6360358.

September 2008:

- ⇒ **Donderdag 25 t/m zondag 28 september (SIMretraite; 4 dagen)** - Retraite o.l.v. **Coby van Herk & Till Erkens** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 155,-. Inl. en opgave: Anneke Seelen, tel. 010-4048756 of 06-24470274. E-mail: a_seelen@hotmail.com

Oktober 2008:

- ⇒ **Zaterdag 4 oktober t/m zaterdag 11 oktober (SIM-retraite; 8 dagen)** - Metta-retraite o.l.v. **Visu** in het Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Inl. en opgave: tel. 038-4656653 of 038-4538952.

Begeleiders Vipassana-retraites

Dingeman Boot heeft sedert 1983 langere tijd Vipassana-meditatie beoefend o.l.v. oosterse en westerse leraren. In Birma was hij gedurende 14 maanden monnik. In 'Pannananda', centrum voor yoga-meditatie te Zwolle, begeleidt hij sedert 1992 groepen. Tijdens de retraites die hij begeleidt is er ruimte voor yoga als middel tot Vipassana-meditatie.

Henk Barendregt volgde vanaf 1979 lessen en intensieve retraites Vipassana meditatie bij de eerwaarde Mettavahari, door wie hij in 2006 gekwalificeerd is als Vipassana leraar.

Christina Feldman is mede-oprichter en toonaangevend meditatie-lerares van Gaia House (UK) en leidt retraites sinds 1976. Daarnaast is ze verbonden aan IMS, Barre (US). Ze is de auteur van *Woman Awake*, *Quest of the Warrior Woman*, *Principles of Meditation* en mede-auteur van *Soul Food*.

Marije Geurts volgde in 1998 haar eerste intensieve Vipassana retraite bij de Thaise monnik de eerwaarde Mettavahari en Jotika Hermsen. Zij praktiseert sindsdien bij verschillende Aziatische en westerse Vipassana leraren en volgde intensieve retraites in Birma, Zwitserland en Italië en is gekwalificeerd als assistent Vipassana lerares.

Coby van Herk en **Till Erkens** zijn vanaf 1990 intensief bezig met Vipassana-meditatie. Zij volgden korte en langere retraites onder leiding van Christina Feldman, Christopher Tittmus en andere leraren van Gaia House. Beiden werken met groepen en individueel - Coby met yoga en meditatie - Till met meditatie en als psychotherapeut.

Jotika Hermsen heeft vele jaren geleefd als katholieke non en is in 1992 ingewijd als boeddhiste met acht leefregels. Ze is verantwoordelijk voor het inhoudelijk programma van het Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum in Amsterdam.

Dōshin Houtman is dharmaleraar in Vipassana en Zen. Ze trainde en traint in de Vipassana school van Ruth Denison, een pionier Vipassana leraar die in Californië woont. Ze geeft spirituele begeleiding aan groepen en individuele personen.

Frits Koster heeft ruim 5 jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Azië en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Hij geeft cursussen stresshantering en burnout preventie, en is auteur van o.a. het boek *Bevrijdend Inzicht*.

Gregory Kramer is mede oprichter en toonaangevend meditatie-leraar van de Metta Foundation. Hij geeft Vipassana en Metta retraites sinds 1980. Gregory is de auteur van het boek *"Insight Dialogue"*. Verder is hij gast leraar aan IMS (Insight Meditation Society) te Barre (USA) en reist hij veel om zijn kennis omtrent *Insight Dialogue* te delen en de dhamma te onderwijzen.

Visudhacara (Visu), werd geboren in Maleisië en praktiseert sedert 1982 Vipassana-meditatie. Hij werkte als journalist toen hij in 1986 monnik werd. Gedurende de 17 jaar dat hij monnik was mediteerde en studeerde hij onder leiding van bekende leraren in Birma (met name U Pandita Sayadaw) en Maleisië. Inmiddels leidt hij retraites in landen als Maleisië, Singapore, Australië, Hong Kong, Sri Lanka, Tjechië, Ierland en Italië. In 2006 heeft hij in ons land een weekretraite geleid. Visu heeft een bijzondere affiniteit tot de metta-meditatie. Het is ook de metta die hij uitstraalt. Momenteel woont hij in Hongkong.

Carol Wilson praktiseert sedert 1971 Vipassana-meditatie, onder meer als non in Thailand. Sedert 1986 begeleidt zij retraites in vele landen over de hele wereld. Zij is tevens verbonden als vaste leraar aan IMS (Insight Meditation Society) te Barre (USA), het grootste Vipassana-meditatiecentrum in het Westen.

Zie voor uitgebreidere informatie over retraitebegeleiders:
<http://www.simsara.nl/leraren.html>

Algemene informatie SIM-retraites

Onderstaande informatie geldt voor alle **SIM-retraites** (d.w.z. retraites die door SIM georganiseerd worden), tenzij anders is vermeld bij de specifieke retraite. Voor de overige retraites: informatie bij de contactpersoon.

- Opgave graag minimaal 4 weken voor aanvang van de retraite. **Een inschrijfformulier vindt u op onze website (<http://www.simsara.nl/>).**
- Het voorschot dient u te storten op gironummer 8122006 t.n.v. SIM te Breda onder vermelding van de naam van de retraite. **Bij voorkeur maakt u bij opgave het volledige retraitebedrag over. Dit vereenvoudigt de administratieve afhandeling bij aanvang van de retraite.** Of anders minimaal het vermelde voorschotbedrag (in geval van een lange retraite). Bij annulering 2 weken of langer voor datum van aanvang zal het overgemaakte geld minus € 25,- teruggestort worden. Bij annulering tussen 1 en 2 weken voor aanvang wordt €45,- ingehouden. Bij annulering binnen 1 week voor aanvang is het volledige retraite-bedrag verschuldigd.
- Het begin van de retraite is om 20.00 uur. Het einde van de retraite is voor de lunch. Een meditatieweekend dat begint op vrijdagavond eindigt echter om circa 16.00 uur op zondag.
- Uiterlijk 1 week voor aanvang ontvangt u verdere schriftelijke informatie met o.a. adviezen over wat u kunt meenemen en een routebeschrijving.
- Wanneer u onder behandeling bent van een psychiater of psychotherapeut kan het raadzaam zijn eerst contact op te nemen met de contactpersoon voor de retraite.
- Het doorgeven van de leringen wordt beschouwd als een daad van vrijgevigheid. De leraar krijgt slechts zijn/haar reiskosten vergoed. Aan het eind van de retraite is er gelegenheid uw bijdrage voor de leraar te geven.
- In het algemeen geldt een indeling op basis van 2-persoonskamers en geldt een meerprijs voor een 1-persoonskamer.
- Voor een tegemoetkoming in de retraitekosten kunt u een beroep doen op ons fonds voor minder-draagkrachtigen.

Overzicht lokale Vipassana centra

ALMERE

Plaats: Almere-Haven

Info: Marion Kraaijvanger 036-5319398

Activiteit: elke woensdagavond mantra's en vipassana-meditatie 19.30-21.30 uur

AMSTERDAM

Plaats: "Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum" St. Pieterpoortsteeg 29-I

Info: Jotika Hermsen 020-6264984

<http://www.sanghametta.nl/>

E-mail: gotama@xs4all.nl

Activiteiten:

- elke ma 18.00-20.00 uur; wo 18.00-20.00 uur en beginners op do 18.00-19.30 uur. Kosten: gift bijv. €5,=.
- zo 3 feb, 2 mrt en 6 apr (10.00-12.00 uur): meditatie ochtend
- za 16 feb 9.30-21.30 uur: meditatie dag o.l.v. Peter Baert
- zo 2 t/m wo 5 mrt: Vipassana mini-retraite te Naarden o.l.v. Jotika Hermsen
- vr 6 t/m zo 9 mrt: Abhidhamma studie weekend o.l.v. Eerw. Agganyani
- vr 6 t/m zo 9 mrt: 4-daagse vipassana retraite speciaal voor

vrouwen in leidinggevende functies o.l.v. Jotika Hermsen en Ina Wind. Inl. tel. 0592-544439.

- vanaf di 11 mrt 6x (19.30-21.30): introductie cursus o.l.v. Ria Kea
- vr 21 t/m za 22 mrt (9.30-17.00 uur): meditatie weekend o.l.v. Jotika Hermsen
- za 12 apr + zo 13 apr (9.30-17.00): meditatie weekend o.l.v. Adi Ichsan
- do 1 t/m zo 4 mei: Vredesretraite te Naarden o.l.v. Jotika Hermsen en Ank Schravendeel
- do 12 t/m zo 15 juni: Vipassana mini-retraite te Vught o.l.v. Jotika Hermsen

AMSTERDAM ZUIDOOST

Plaats: Buitenplaats Reijgersbroeck
Provincialeweg 30, 1108 AB
Amsterdam Zuidoost

Info: Mariëtte Sinninghe Damsté
020-365 39 65, e-mail:
info@reijgersbroeck.nl

<http://www.reijgersbroeck.nl>

Activiteiten:

- vanaf wo 6 feb (4): cursus Vipassana (inzicht) meditatie van 19.00-22.00 uur o.l.v. Mariëtte Sinninghe Damsté

AMERSFOORT

Plaats: Oude Viltfabriek,
Arnhemseweg 47

Info: Paul Boersma 035-6857880

Activiteiten:

- elke ma-avond van 19.45 tot 22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma

ARNHEM

Plaats: Stadspastoraat 'De Drie
Koningen', Driekoningendwarsstraat 30

Info: Willem Philip Waller, 026-
3639601, of stadspastoraat 026-
3513185

Activiteiten:

- elke ma-ochtend van 07.00 tot 08.00 of 07.30 tot 8.00 uur: Vipassana-meditatie
- za 8 mrt 9.30-12.30 uur: Instructie Vipassana
- zo 27 jan (10.00-17.00 uur): verdiepingsdag actieve en stille meditatie
- zo 24 feb (10.00-17.00 uur): verdiepingsdag Vipassana meditatie
- za 30 mrt (10.00-15.00 uur): verdiepingsdag yoga en meditatie

BLOEMENDAAL/HAARLEM

Info: Ineke Bosma, tel. 023-5358653

Activiteiten: di 1 keer per 2 weken van
19.30-21.30

BREDA

Plaats: Ceres, Ceresstraat 29

Info: secretariaat 076-
5656134/5211625

<http://www.ceresbreda.nl>

E-mail: secretariaat@ceresbreda.nl

Activiteiten:

- zo 1x per 3 wk (14x) jaargroep Vipassana meditatie o.l.v. St.Ceres i.s.m. Frits Koster
- vanaf do 10 jan 18.30-19.45 uur

(10x): mindfulness yoga en
inzichtmeditatie o.l.v. Aukje Rood

- vanaf 27 jan 10.00-12.30 uur: thema ochtenden t.b.v. deelnemers aan jaargroepen vipassana meditatie en introductie cursus
- vanaf di 12 feb 10.00-12.30 uur (8x): mindfulness training o.l.v. Rob Vincken
- vanaf vr 15 feb 19.30-22.00 uur (7x): training "Wat gebeurt er nu" o.l.v. Heleen Grooten en Aukje Rood
- vr 11 t/m zo 13 apr: weekendretraite o.l.v. Frits Koster in Berkel-Enschot

DEDEMSVAART

Plaats: Adelaarsweg 69, 7701 KL

Info: Emiel Smulders 0523-612821

Activiteiten: Elke dinsdag 20.00-22.00

DEN HAAG

Plaats: Waalsdorperweg 93

Info: Birgit Peet-Bleijts tel 070-3281877

Activiteiten: Iedere maandag meditatie
20.00-21.45 uur

EINDHOVEN

Plaats: 't Hofke 128 (dependence van
wijkcentrum 't Oude Raadhuis)

Info: Hans van der Meulen 06-
26818267 of Sigi Droste 040-2811978.

Activiteiten: Elke zaterdagochtend
10.00-12.00 uur meditatie

ENSCHEDA

Plaats: Meidoornstraat 18-20, Enschede

Info: Joost van den Heuvel Rijnders
053-4785970, 06-11318224

<http://www.inzichtmeditatie.com>

email: joostvdhr@hotmail.com

Activiteiten:

- vanaf za 12 jan 09.30-11.30 uur (6x): basiscursus leren mediteren
- vanaf za 8 mrt 09.30-11.30 uur (6x): basiscursus leren mediteren
- zo 27 apr en zo 8 mei (13.30-17.00 uur): meditatie middag

Plaats: De Japanse Tuin, Binnenhof 15

Info: Peter Leenders 053-5729078 of
06-51852440

<http://www.inzichtmeditatie.com>



Activiteiten: Elke vrijdagavond
Vipassana (loop en zitmeditatie)
tijd: 19.45 - 21.30 uur

EZINGE

Plaats: Peperweg 9

Begeleiding: Frits Koster

Info, folder: tel. 0594-621807

<http://www.fritskoster.nl>

e-mail: info@fritskoster.nl

Activiteiten:

Activiteiten:

- vr 7 – zo 9 mrt: Weekend ‘Tai Chi Chuan & Mindfulness’ o.l.v. Isabelle Schuurman en Frits Koster in Zencentrum ‘Noorder Poort’ te Wapserveen.
Info: zie www.fritskoster.nl.
- vr 7 t/m zo 27 juli: Retraite o.l.v. Frits Koster in Centrum Rosario, Bever, België (bij Gent). Inl. en opgave: Björn Prins, tel. 00-32-93870045 of e-mail bp@itam.be.

GASELTERNIJVEEN

Plaats: “Centrum Samavihara”
Hoofdstraat 84

Info: René Stahn 0599-512075

<http://www.samavihara.nl>

E-mail: rene@samavihara.nl

Activiteiten:

- elke ma: vipassana meditatie beginners 19.00-20.30 uur
- elke ma: vipassana meditatie gevorderden 20.30-22.30 uur

GRONINGEN

Plaats: Stichting Vipassana-Meditatie
Boeddhistisch centrum voor
inzichtsmeditatie

Kamerlingh Onnesstraat 71

9727 HG Groningen

Info: 050 5276051

<http://www.vipassana-groningen.nl>

e-mail: info@vipassana-groningen.nl

Activiteiten:

- elke wo: doorgaande vipassana meditatie-avond 19.30-21.30 o.l.v. Hanny van der Vlugt; 5 en 12 mrt o.l.v. Frits Koster
- wo vanaf 9 jan van 19.30-21.30 uur (6x): Basiscursus I Vipassana meditatie o.l.v. Rommy Hutting
- di vanaf 22 jan van 19.30-21.00 uur (8x): yoga en vipassana meditatie o.l.v. Arnica Bosma
- zo 6 jan, 3 feb, 9 mrt, 6 apr, 4 mei, 1 jun en 6 jul (13.30-17.30 uur):

meditatie middag o.l.v. Ank Schravendeel

- wo 16 jan, 6 feb, 27 feb, 19 mrt, 9 apr: dhamma-studieavonden
- za 9-10 feb (10.00-16.30 uur): meditatie weekend (thema balansvinden) o.l.v. Ank Schravendeel
- vr 21 t/m ma 24 mrt (Pasen): meditatie weekend met ‘bodysweep’ o.l.v. Doshin Houtman
- di vanaf 8 apr van 19.30-21.30 uur (8x): yoga en vipassana meditatie o.l.v. Kees Hemerik
- zo 20 apr EFT (Emotional Freedom Techiques) en vipassana meditatie o.l.v. Kees Hemerik en Jan van der Molen
- zo 25 mei en 1 juni van 10.00-13.00 uur: cursus II Vipassana meditatie o.l.v. Kees Hemerik

‘S-HERTOGENBOSCH

Info: Inéz Roelofs 073-6147481

Activiteiten:

- elke wo meditatie 19.00-21.00 uur

Plaats: Centrum de Poort, Luybenstr 48

Info: Doshin Houtman Tel. 013-

4631847

e-mail: doshin@planet.nl

Activiteiten:

- elke do: beginners 19.00-20.00 uur
- elke do: doorgaande meditatie groep 20.15-22.00 uur

LEIDEN

Plaats: De Genestetstraat 16

Info: Nynke 071-5769581.

Activiteiten:

- elke dinsdag 19.30-21.30 uur. Vanaf 19.00 welkom voor ontspannings-oefeningen. Ben je benieuwd, bel dan eerst.

MAASTRICHT

Plaats: Hoekweg 15, Meerssen

Info: Marjan Bouhuijs 043-3644180

Activiteiten: Elke dinsdag 19.30-21.30 uur

NIJMEGEN

Plaats: Han Fortmann-centrum,
Descartesdreef 21, Nijmegen

Info: Marij Geurts, tel. 024-3234620

Marij@vipassananijmegen.nl

<http://www.vipassananijmegen.nl>

Activiteiten:

- vanaf ma 28 jan 17.15-19.00 uur (6 lessen): Introductiecursus Vipassana meditatie.
- vanaf do 24 jan 17.15-19.00 uur (6 lessen): vervolgcursus Vipassana meditaite
- za 19 en zo 20 apr: vervolgcursus in weekendvorm
- vanaf do 3 apr 17.15-19.00 uur (6 lessen): Introductiecursus Vipassana meditatie
- Inl. Marij Geurts, tel. 024-3234620. Aanmelding: www.hanfortmanncentrum.nl
- elke di: doorgaande meditatiegroep 19.30-21.30, o.l.v. Marij Geurts, Centrum voor bewust zijn, Mr. Franckestr. 74
- mediteren op zondag 9.30-17.00u o.l.v. Henk Barendregt of Marij Geurts, info tel. 024 3234620, www.vipassananijmegen.nl

OISTERWIJK

Plaats: Yogacentrum Balans,
Terburgtweg 3

Info: Doshin Houtman Tel. 013-4631847

e-mail: doshin@planet.nl

Activiteiten:

- elke woensdagmiddag van 16.30-18.00 uur.

ROTTERDAM

Plaats: Oost-West Centrum
Mariniersweg 9 (010-4135544)

Info: Coby van Herk 06-28206469 of 010-7952129.

Activiteiten:

- elke ma: meditatie-cursus 18.30-20.30 o.l.v. Jerry van Capelle
- elke di: yoga meditatie 20.00-22.00 uur o.l.v. Coby van Herk
- elke wo: yoga-meditatie-cursus 10.00-12.00 uur o.l.v. Coby van Herk

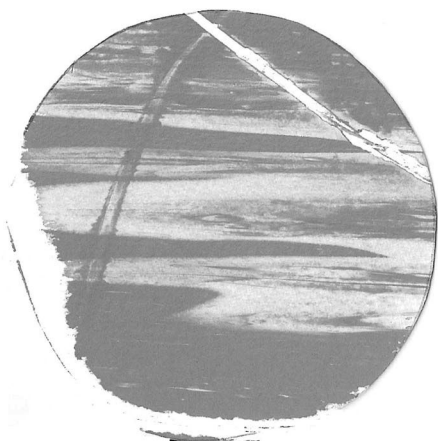
Stichting Vipassana Meditatie
Rotterdam

Info: Didi de Joode 010-4668815

email: dididejoode@tiscali.nl

Mei nummer

Informatie over activiteiten van uw centrum/zitgroep graag per e-mail (info@simsara.nl) toesturen vóór 15 april 2008.

Activiteiten:

- iedere dinsdagavond meditatie van 19.30 tot 21.30 in centrum Djoj (Anthony Duijklaan 5-7)
- laatste donderdag van de maand: Dhamma-avond
- eerste zondag van de maand: meditatiedag van 9.30 tot 16.00 uur in Centrum Djoj. Info en opgave Martin de Lange, 010-5222525 of martinij.delange@12move.nl

TILBURGPlaats: Stichting Aandachtsmeditatie

Tilburg (Sati), Poststraat 7A

Info: Engelen Donkers 013-5367293

www.sati.nl

Activiteiten:

- elke donderdag meditatie van 20.00-22.00 uur
- één maal per maand dhamma studiegroep

Plaats: Auteurslaan 176Info: Doshin Houtman Tel. 013-

4631847

e-mail: doshin@planet.nl

Activiteiten:

- elke ma (beginners) 20.00-21.00 uur
- elke di: doorgaande meditatiegroep van 19.30-21.30 uur
- elke wo: doorgaande meditatiegroep van 20.00-22.00 uur
- elke di: van 12.30-13.30 uur (in stiltecentrum UVT)
- zo 13 jan, za 16 feb, zo 16 maart, za 12 apr: meditatiedag in Tilburg (Poststr. 7a). Inl. en aanmelding Willie Brunekreeft, tel. 0313-450822 of e-mail: infodoshin@planet.nl
- zo 11 mei (1ste Pinksterdag): meditatiedag op landgoed Bleijendijk in Vught. Inl. en aanmelding Willie Brunekreeft, tel. 0313-450822 of e-mail: infodoshin@planet.nl
- vr 26 t/m zo 28 sep: meditatie

weekend in het trappisten klooster Koningshoeven in Tilburg. Inl. en aanmelding Willie Brunekreeft, tel. 0313-450822 of: infodoshin@planet.nl

UTRECHTPlaats: Werfkelder, Oude Gracht 328Info: Henk van Voorst 06-51542526,

e-mail: hvanvoorst@casema.nl

en Aad Verboom 030-2888655,

e-mail: aad.verboom@xs4all.nl

Activiteiten:

- meditatieavond elke dinsdag van 20.00 - 22.00 uur

ZUTPHENPlaats: Kerkhof 12Info: Martha Pastink, 06-19354689

e-mail: m.pastink@planet.nl

Activiteiten:

- doorgaande meditatiegroep maandag (even weken) van 19.30 tot 21.00
- introductie cursus maandag (oneven weken) van 19.30 tot 21.30 uur

ZWOLLEPlaats: "Pannananda", Hoefslagmate

44, 8014 HG, Zwolle

Info: Dingeman Boot, tel./fax: 038-

4656653

http://www.pannananda.nl

Activiteiten:

- iedere ma, wo en do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00
- meditatie op zaterdag; 1 maal per maand rond thema

Plaats: Reiki/Meditatie Toren Milarepa, Zalmkolk 6Info: John Kenter 038-4660868 en

Koos Hofstee 0572-373623

http://www.milarepatoren.nl

info@milarepatoren.nl

Activiteiten: elke woensdag yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur.**BELGIË**Plaats: Dhamma Pajjota, Driepaal 3 B -3650 Dilsen-Stokkem Info: tel. +32 (0)

89 518 230, fax +32 (0)89 518 239

http://www.pajjota.dhamma.org

e-mail: info@remove-

this.pajjota.dhamma.org

Plaats: 2, Hertoginstraat 1040 BrusselInfo: Marie-Cécile Forget, tel.: +32 (0)2

734 11 28

http://www.dhammagroupbrussels.be

e-mail: info@dhammagroupbrussels.be

IERLANDPlaats: 'Passaddhi' Retreat Centre

(Leitrim Beg, Adrigole, Beara, co. Cork)

Info: Marjó Oosterhoff tel. 00-353-27-60223

e-mail: info@passaddhi.com

Website: http://www.passaddhi.com

Activiteiten:

- do 15 t/m do 22 mei: Retraite o.l.v. Frits Koster in Vipassana Meditatiecentrum Passaddhi, Adrigole, Ierland. Inl. en opgave: zie http://www.passaddhi.com

**Thema Mei: Boeddhanatuur**

In veel van de boeddhistische literatuur komt het woord Boeddhanatuur voor. Alles zou een boeddhanatuur hebben. Maar wat wordt daar eigenlijk mee bedoeld? Verwijst het woord naar iets, of juist naar niets? Is boeddhanatuur datgene wat terugkeert in een volgend leven? En, dichter bij huis: heeft u uw boeddhanatuur wel eens ervaren? Laat ons delen in uw gedachten en ervaringen en stuur uw bijdragen voor 15 april 2008 naar info@simsara.nl

De redactie

Gelijkmoedigheid, de beste vreugde

door Joost van den Heuvel Rijnders

Vaak associëren we gelijkmoedigheid niet met geluk of vreugde. Gelijkmoedigheid zou neigen naar vervlakking van emoties, onverschilligheid ten aanzien van het leven en is niet verenigbaar met spontaniteit. Mijn leraar in Birma, Sayadaw U Pandita, heb ik vaak horen spreken over de vreugde die voortkomt uit gelijkmoedigheid. Hij noemt dat vipassana-vreugde. Er zijn echter nog meer verschillende soorten van vipassana-vreugde. Welke vormen van vreugde worden onderscheiden en waar komt deze vreugde uit voort?

Het verhaal van de Boeddha is bij velen bekend. Als prins Siddharta leidde hij een prinsheerlijk leven. Hij hoefde maar met zijn vingers te knippen of het lekkerste eten stond voor hem klaar, dansgezelschappen zorgden voor de mooiste muziek en voorstellingen. Kortom, er werd gezorgd voor vermaak en genot door het strelen van de zintuigen. Echte bevrediging verkreeg hij zo niet en dus besloot hij op zoek te gaan naar een beter geluk. Als Boeddha vond hij geluk dat bestendig was. Dit geluk kwam van binnenuit en was niet afhankelijk van externe omstandigheden.

Anno 2007 leven we ook in een tijd van materiële overvloed. Onze samenleving propageert het idee dat geluk in het verschieft ligt door het vervullen van zintuiglijke verlangens. Je hoeft maar naar een reisbureau te gaan en je geeft aan wat je wilt: zon, zee, strand, cultuur, steden of sneeuw? Het kan allemaal en in sommige gevallen ook in een vakantie! In het dagelijkse leven besteden we veel geld en energie aan het stimuleren van zintuiglijke ervaringen. Alledaagse keuzes - van de eerste kop koffie tot het reguleren van de temperatuur van de douche - worden gemotiveerd door onze drang naar aangename sensaties of gevoelens.

In een retraite is dat anders. We trekken ons terug uit de zintuigen. De eerste dagen zijn vaak zwaar. De geest is duf en neigt naar zintuiglijke verlangens, weerstand en twijfel. Ondanks deze ervaringen zijn er ook momenten van vreugde. Een vreugde die voortkomt uit afzondering. Er wordt geen appèl op je gedaan en de ingekeerde aandacht werkt als het opladen van een batterij. Langzamerhand groeit de energie. De geest wordt lichter, momenten van aandacht nemen toe en de slaperigheid trekt weg. Als opmerkzaamheid en concentratie toenemen groeit wijsheid. Er is een stadium op het meditatieve pad waarbij energie, concentratie, opmerkzaamheid, vertrouwen en wijsheid zeer scherp worden. Dit kan gepaard gaan met een uitbundig en intens gevoel van geluk (*piiti*). Soms denkt men dat de Verlichting bereikt is. In Birma kwamen soms zen-monniken uit Korea voor het beoefenen van Vipassana. Enkelen wilden het centrum verlaten als ze in dit stadium zaten, omdat ze dachten dat ze Verlicht waren!

Als men gewoon doorgaat en de vreugde observeert dan ontstaat er een gevoel van geluk dat meer gebalanceerd en minder uitbundig is (*sukha*). Het meditatieproces rijpt in eigen tempo als men tijdens de retraite doorgaat met het beoefenen van aandacht. *Sukha* verandert na verloop van tijd in gelijkmoedigheid (*upekkha*). Deze gelijkmoedigheid heeft betrekking op alle zintuiglijke indrukken en komt voort uit aanvaarding en acceptatie van de mentale en fysieke verschijnselen zoals ze zich aan ons voordoen. De geest blijft kalm en rustig. Een gecon-

ditioneerde reactie (vaak gedreven door verlangens, boosheid of onwetendheid) blijft uit en gewoontepatronen worden doorbroken. De geest is scherp, helder en zonder grote inspanning opmerkzaam en geconcentreerd. U Pandita vergelijkt het met een boemerang. Bij het ervaren van een gedachte, emotie of fysieke sensatie is er geen verlangen noch afkeer of verwarring, maar komt de opmerkzaamheid automatisch terug in het hier en nu. De geest blijft zuiver. Dit is de vreugde van gelijkmoedigheid. Een koele vreugde die enerzijds voortkomt uit helderheid, lichtheid en zuiverheid en anderzijds onafhankelijk is van externe omstandigheden en zintuiglijke indrukken. In deze wereld is dit de meest verheven vreugde en een logisch gevolg van de ontwikkeling van het Achtvoudige Pad.

Staat deze gelijkmoedigheid haaks op spontaniteit en is het een vorm van onverschilligheid? Bij onverschilligheid sluit de geest zich af en is dus in feite een vorm van boosheid. Juist in de meditatie stellen we ons open voor de spontane en natuurlijke loop van omstandigheden. We ontwikkelen een houding van overgave. Spontaniteit in de meditatie betekent zitten met een ontvankelijke en open geest. Zonder voorkeuren en zonder afkeer. Vaak verwarren we spontaniteit met een levenshouding waar reacties ontstaan uit verlangens, boosheid of onwetendheid. De pieken en dalen die hier uit voortkomen worden dan beschouwd als onvermijdelijk en belichamen het *echte* leven. Zonder deze gemoedstoestanden vervlakken we en halen niet genoeg uit het leven.

In de meditatie oefenen we in belangeloos gewaarzijn. Door zo te zitten gaat het hart open en ontvouwt het leven zich op zijn manier in eigen tempo. Door het herhaaldelijk opmerken van de verschijnselen trainen we onszelf in helderheid en wijsheid en ontstaat de vreugde van gelijkmoedigheid.

Wiens geest getraind is kan dit ook in het dagelijks leven ervaren. In het zuiden van Nepal is er een meditatiecentrum. Regelmatig moeten beoefenaars naar Kathmandu voor het verlengen van hun visum. Het is een busrit van meer dan acht uur en kan door landverschuivingen, stakingen en legercontroles uitgroeien tot een lange zit van meer dan tien uur. De meditatieleeraar vertelde vaak dat als beoefenaars in het stadium van gelijkmoedigheid de reis ondernemen ze deze rit heel anders beleven. De reis lijkt veel aangener, korter en wordt als licht ervaren!

Hoewel deze vorm van vreugde als heilzaam en weldadig ervaren wordt kleeft er ook een nadeel aan. Ook dit verschijnsel is tijdelijk en onderhevig aan de wet van vergankelijkheid. Om die reden is deze vreugde nog niet volmaakt en word je aangemoedigd door te gaan met het beoefenen van aandacht. Totdat de bovenwereldse vreugde (*Nibbana*) ervaren wordt en de allerhoogste vreugde of vrijheid verwezenlijkt wordt.

(Dit is een bewerkte versie van een Dhamma-talk gehouden tijdens een retraite op 7 juli 2007 in Naarden)

Toelichting op de “Vipassana meditatie-in-dialoog retraite” met Gregory Kramer 27 juni t/m 1 juli

Toelichting

Afgelopen herfst heeft Bart van Melik te Nijmegen een workshop “Vipassana meditatie met Insight Dialogue” gevolgd bij Gregory Kramer in New York en hij geeft hierbij zijn impressie.

“Vipassanameditatie met Insight Dialogue” is een Boeddhistische oefening voor de ontwikkeling van wijsheid en mededogen door meditatie in dialoog. De workshop was voor mij een bijzondere ervaring, die mij geïnspireerd heeft het bestuur van de SIM te vragen hem uit te nodigen voor een retraite “Vipassanameditatie met Dialogue” in Nederland onder zijn leiding.

De oefening

Het dagelijkse leven staat bol van interpersoonlijk contact. Wij ontlenen veel plezier, maar ook veel stress aan relaties met andere mensen. Voor Kramer is dit aanleiding geweest om een oefening te ontwikkelen waarbij mindfulness toegepast wordt in dialoog met medemeditatoren. De oefening heeft veel overeenkomsten met een traditionele Vipassana retraite. Periodes van individuele meditatie worden afgewisseld met periodes in dialoog. De dialoogsessies worden begeleid door Gregory aan de hand van specifieke instructies en onderwerpen, zoals bijvoorbeeld de honger om gezien of gehoord te willen worden door anderen. Buiten de dialoogsessies wordt de nobele stilte in acht genomen.

Ontwikkeling van opmerkzaamheid

De oefening is een enorme uitdaging en oefening om opmerkzaamheid in dialoog toe te passen, zowel tijdens formele meditatie als in het dagelijkse leven. Ik was verbaasd over de kwaliteit van opmerkzaamheid tijdens de workshop. In een gewone meditatie-retraite kan de opmerkzaamheid en concentratie soms verslappen. Bij Insight Dialogue herinneren de leraar en de medemeditatoren elkaar heel frequent om opmerkzaam te blijven. Dit kan de kwaliteit van de opmerkzaamheid en daarmee van de meditatie enorm versterken.

Joseph Goldstein

Omdat Joseph Goldstein Gregory Kramer goed kent en een positief commentaar heeft gegeven op de verschijning van zijn boek “Insight Dialogue” heeft de SIM hem gevraagd of een retraite met Gregory Kramer past in ons programma. Zijn reactie hierop is als volgt:

"Greg Kramer is a very good teacher and everyone I know who has done his Insight Dialogue retreats has benefited greatly from them. I think it would be good to organize a retreat with him. He has a deep and thorough understanding of the dhamma."



Voor meer info: www.metta.org

Deze SIM retraite vindt plaats van vrijdag 27 juni t/m dinsdag 1 juli. **Locatie:** Huize Elizabeth te Denekamp. Kosten: € 245,=.

Inlichtingen en opgave voor de retraite: tel. 038-4656653 en 024-3481166. Deze retraite is niet bedoeld voor mensen die geen of weinig meditatie-ervaring hebben.

COLOFON

Redactie:

Sietske Boersma (o.a. tekeningen)
Willie Brunekreeft
Gert van Dijk
Akasa van der Meij

Website:

<http://www.simsara.nl/>

Secretaris (tijdelijk): Dingeman Boot (contact liefst via e-mail)

E-mail: info@simsara.nl

Post: secretaris SIM, Hoefslagmate 44, 8014 HG Zwolle.

Tel.: 038-4656653 of 035-6857880

Giro: 8122006 t.n.v. SIM, Breda (vanuit buitenland: IBAN NL50PSTB0008122006, BIC PSTBNL21)

Donaties:

Suggestie: € 9,00 per jaar.

Op giro 8122006 t.n.v. SIM, Breda

Met als opmerking: "Donatie" en uw naam en adres.

U ontvangt dan tevens de SIMsara. De SIMsara verschijnt drie maal per jaar: januari, mei, september.