

INHOUD

- 1 **Het Edele Zwijgen - Paul Boersma**
- 3 **Nobel zwijgen: het afscheid van het ik - Dōshin Houtman**
- 4 **Het Nobele Zwijgen in weinig woorden - Har Baetsen**
- 6 **Overzicht binnenlandse Vipassana-retraites**
- 8 **Lezingen van Godwin Samararatne: "Leren door meditatie" - Peter van Leeuwen**
- 9 **Overzicht lokale Vipassana-centra**
- 12 **Gregory Kramer: insight dialogue retreat - Karin Rekveld**
- 15 **Op retraite - Frits Koster**

REDACTIONEEL

In de moderne samenleving wordt op vele wijzen gesproken: via e-mail, sms, MSN, Hyves of de voicemail. Maar in het boeddhisme wordt juist het zwijgen zeer gewaardeerd, maar dan alleen als het een 'nobel' zwijgen is. Wat dat precies is wordt in dit nummer van SIMSara onderzocht. Paul Boersma laat zien dat zwijgen niet alleen te maken heeft met onze mond, maar ook met de gesprekken die we in ons hoofd voeren. Alleen als we ophouden voortdurend tegen onszelf te spreken kunnen we de stilte in onszelf ervaren.

Dōshin Houtman beschrijft hoe een dergelijke poging kan uitpakken in een retraite: 'Door te zwijgen in retraites komen we tot meer helderheid in waarnemen, en dit leidt tot meer helderheid in denken'. Har Baetsen erkent dit in het volgende artikel. Volgens hem is de diepere betekenis van nobel zwijgen niet uit te leggen in woorden.

Peter van Leeuwen vertelt over een bijzonder project, waarin hij probeert om de lezingen van Godwin Samararatne in boekvorm uit te brengen. Karin Rekveld bezocht een retraite waarin juist niet werd gezwegen, maar waarin via de dialoog geprobeerd wordt om tot een dieper inzicht te komen.

Tot slot van dit nummer een artikel van onze trouwe auteur Frits Koster, waarin hij zijn eerste ervaringen met een retraite beschrijft. Die vielen in het begin nogal tegen. Hoewel hij kwam voor de rust, ontdekte hij juist veel onrust in zichzelf. Gelukkig ontdekte hij uiteindelijk toch de rust in zichzelf.

Moge u ook in staat zijn de stilte in uzelf te ervaren!

De redactie



stichting **inzichts meditatie**

SIMSARA

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
JANUARI 2009 – JAARGANG 11, NUMMER 1

Het Edele Zwijgen

door Paul Boersma

Zwijgen is de stilte laten voortbestaan: de stilte die betrekking heeft op het geluid. Er is ook de stilte van beweging: het nalaten van elke lichamelijke bezigheid. Beide stiltes worden in de zitmeditatie in praktijk gebracht. Beide zijn afspiegelingen van de grote stilte die in ons hart, het centrum van ons wezen, schuilt en zijn tegelijk manieren om deze grote stilte te naderen. Het beoefenen van deze twee stiltes bevordert rust en kalmte: een basis om verder te gaan op de weg van het inzicht. Dit beoefenen geeft ons ook de gelegenheid om te ontdekken wat er tussen ons en de stilte in staat: de diverse drijfveren die ons aanzetten tot bewegen of tot spreken. Het opent ons de ogen voor de zogenoemde hindernissen voor de meditatie (*nivaranas*).

Zwijgen is niet-spreken. Er is niet alleen hardop spreken, maar ook het inwendige gebabbel. Pas als we innerlijk zwijgen, dus ophouden gesprekken met onszelf te voeren, kunnen we de grote stilte naderen. Dat gebeurt binnen het boeddhisme in de *samatha*-meditatie (concentratie-meditatie). Zo valt te begrijpen dat op sommige plaatsen in de soetra's de term Edel Zwijgen wordt uitgelegd als de tweede verdiepingfase (*jhana*) van de concentratie-meditatie. In het Ariyapariyesana soetra bijvoorbeeld wordt gezegd dat monniken als ze vergaderd zijn slechts twee goede dingen kunnen doen: dhamma bespreken of *noble silence*. Onder andere Bhikkhu Thanissaro merkt op dat daarmee het binnengaan in de tweede *jhana* wordt bedoeld, dus niet alleen het mond houden. Nu is in de eerste

jhana het innerlijke geklets en zelfs het denken ook al afgelopen, maar de stilte in de tweede *jhana* is toch dieper. We laten de *samatha*-meditatie verder terzijde, daar de meesten van ons toch alleen de droge Vipassana beoefenen, dus de Vipassana zonder de diepe concentratie.

Meestal echter wordt met *noble silence* het gewone zwijgen bedoeld: het niet hardop spreken. Hier kan opgemerkt worden dat in sommige situaties zwijgen toch gelijk staat aan iets zeggen. In een vorig SIMSara-artikel getiteld "Spreken en zwijgen" heb ik al voorbeelden genoemd. Daarom kan het interessant zijn eens te proberen de regels voor het juiste spreken toe te passen op het juiste zwijgen. De eerste regel luidt vereenvoudigd: niet liegen. Dit lijken we te vermijden met zwijgen, maar als er vele leugens om ons heen verteld worden, en we zeggen niets, dan houden we deze leugens mede in stand. En in sommige gevallen kunnen we mensen ronduit misleiden door ons zwijgen. Ik noemde in het vorige artikel al de situatie dat een onderzoeker vraagt wie er iets gezien heeft. Als iedereen zwijgt zal hij ten onrechte concluderen dat niemand iets gezien heeft, met alle gevolgen van dien. De tweede regel luidt vereenvoudigd: niet kwaadspreken. Ook hier geldt dat zwijgen kwaadspreken van anderen in stand kan houden. Als ik weet dat iemand valselijk beschuldigd wordt, en ik houd mijn mond, dan kan dat in sommige gevallen betekenen dat ik grote schade berokken. De derde regel luidt vereenvoudigd: vermijd grove, beledigende en scherpe taal.

Hier geldt *niet* dat zwijgen bij het horen van zulke taal instemming ermee betekent. Zwijgen kan niet grof, beleedigend of scherp zijn. De vierde regel luidt vereenvoudigd: vermijd doelloos geklets. Nu gaan mensen over het algemeen niet voor de gezelligheid met elkaar zitten zwijgen. Dus ook het risico van het doelloze zwijgen lijkt niet groot.

Met zwijgen vermijden we dus de laatste twee vormen van onjuist spreken, maar niet altijd de eerste twee. Maar er zijn legio vormen van onjuist zwijgen. Net als met alle andere handelingen hangt alles af van de motivatie. Als ik tuk ben op eigen voordeel, en me laat leiden door begeerte of verlangen, kan het zijn dat ik niets zeg, wanneer iemand een fout in mijn voordeel maakt. Men kan bijna zeggen: zovele vormen van onheilsame motivatie er zijn, zo vele vormen zijn er ook van onjuist zwijgen.

“Wie zwijgt stemt toe”, luidt een gezegde. Dit is (zoals we hierboven gezien hebben) niet altijd waar, maar het principe wordt overal ter wereld gevonden. We vinden het in de soetra’s terug, waar de Boeddha herhaaldelijk zijn toestemming geeft door te zwijgen. Dit toestemmen door zwijgen is later geïnstitutionaliseerd in de gemeenschap der monniken, waar besluiten werden aangenomen door zwijgen op een voorstel. Dit herinnert ons eraan dat zwijgen bijzonder krachtig kan zijn. Ook kan het zwijgen de woorden die vervolgens *wel* gesproken kracht verlenen. We leven in een tijd van de devaluatie van het woord. Om onbenullige redenen worden stortvloed van woorden gependend. Het zwijgen waardeert de woorden weer op.

Wanneer is zwijgen edel? Als het verband houdt met de grote stilte in ons. Dus als het geschiedt *vanuit* die stilte of *met het oog op* die stilte. Dat laatste is het geval bij de regel in retraites om ook buiten de loop- en zitmeditaties niet te spreken. Dit is het meest voorkomende gebruik van de term “noble silence”. Hier geldt wat hierboven werd gezegd: dat het oefenen van deze regel ons helpt

een basis van kalmte op te bouwen en een ruimte schept waarin we onze motivaties (dus gemoedstoestanden) kunnen opmerken. Juist de gemoedstoestanden kunnen tussen de sessies door goed geïnterpreteerd worden. Dit wordt ook bevorderd door langzamer bewegen. In het algemeen kan men zeggen dat het zwijgen en niet bewegen dient om fijnere dingen zichtbaar te maken. Dat geldt niet alleen voor de zitmeditatie maar ook voor het Edele Zwijgen tijdens de tussenperiodes.

Het *vanuit* de stilte zwijgen is uiteraard een verheven en dus edel ding. Daar kunnen we alleen maar naar streven. Soms vermoeden wij dit waar te nemen bij enkele ver ontwikkelde mensen. Deze mensen kunnen de stilte ook bewaren in het spreken en zelfs in alles wat ze doen. De buitenkant beweegt, de innerlijke kern blijft stil. Dan rest ons slechts eerbied.

Dit doet me denken aan de Onbewogen Beweger van de Griekse filosoof Aristoteles (384-323). Hij bedoelde daarmee God, die de hele wereld in beweging zet, maar zelf bewegingsloos blijft. Hij doet dat door te fungeren als object van verlangen. Dat de spil van het bestaan de stilte is en dat we die kunnen benaderen door zelf stil te zijn is een idee die we in alle religies en culturen kunnen terugvinden. Zie hoe de christelijke kloosters waren ingericht op de stilte. De oosters orthodoxe monniken die onder andere op de berg Athos hun eeuwenoude traditie hebben bewaard worden gerekend tot het Hesychasme: van het Griekse woord Hesychia, dat niet alleen rust maar ook eenzaamheid, stilte en zwijgen betekent. En stilte zoekende kluizenaars hebben bestaan (en zijn in ere gehouden) in het hindoeïsme (India), boeddhisme (Azië) en taoïsme (China). De islam ontmoedigt afzondering en ascese, maar de mystieke tak van de islam, het soefisme, heeft voor de stilte en het zwijgen een hoge waardering. Ibn ‘Arabi, die door velen als de grootste soefi wordt gezien, beschouwde zwijgen als een van de vier steunpilaren van spirituele transformatie.



Nobel zwijgen: afscheid van het ik

door Dōshin Houtman

Ik had al een artikel in de grondverf staan voordat ik op retraite ging in de week voor de sluitingsdatum van de kopij. Het stroomde niet echt, dus ik besloot om alles maar even te laten en eerst de retraite te doen. Hoewel ik niet bewust ben bezig geweest met het onderwerp merk ik vandaag, een dag na de retraite, dat het toch weer wat meer helder is geworden waarom we spreken over nobel zwijgen.

Aan het begin van de retraite aankomen, koffiedrinken, even bijpraten met oude bekenden en kennismaken met nieuwe “gezichten”. Hoe gaat het met jou? Nou, ik ...ik, ..., ik. Waar kom je vandaan, hoe kom je hier? Ik..., ik, mij, ...mijn. Aan het begin van de retraite de kennismakingsronde: ik.,ik. En dan begint de eerste zitmeditatie; word je bewust van je lichaam, ontspan je lichaam, word je bewust van de adem; word je bewust als de aandacht afdwaalt naar gedachten, of wanneer je de focus van je aandacht verliest. Begin dan weer opnieuw. Ondanks het feit dat de aandacht nu op de adem is gericht, er nu gezwegen wordt, gaat het stemmetje in het hoofd gewoon door: ik, ik, ik, en nog meer stemmen, de ene is nog niet afgelopen of de volgende dient zich aan. Het lijkt wel een wilde aap.

Maar de aandacht op het lichaam / de adem richten helpt. Gewoon steeds opnieuw beginnen en langzamerhand wordt het rustiger. Het voelt goed als de geest rustiger wordt. Het wordt ook meer helder, al die stemmen in het hoofd. Er zijn heel wat verhalen over vroeger, maar ook over wat er allemaal nog zal gaan gebeuren. Er zijn dialogen, en monologen. Op het moment dat je ze opmerkt lijken ze op te lossen. Op momenten buiten de zitmeditaties, als de ogen opengaan, de plaats wordt verlaten, lijkt alles wat er gezien wordt verhalen op te roepen, wat een,..die is..., wat leuk..., wat stom..., en dan gaat het stemmetje weer verder. Ik, ik, ik. Zo gaat dat maar door. Vervelend dat stemmetje, want het verstoort wel de net opgebouwde rust. Gelukkig is er steeds weer een zitmeditatie, waarin dat stemmetje tot rust kan worden gebracht. Maar er komt pijn op, de aandacht kan niet meer bij de adem / het lichaam gehouden worden, en als de pijn verergert gaat het stemmetje ook steeds luider worden, deze keer laat het stemmetje zich niet het zwijgen opleggen. Auw, ik..., ik, mijn. Gelukkig gaat de bel. Lopen, eten, kijken, het stemmetje vindt overal wat van. Gelukkig weer verder met zitten, maar weer die pijn, en moeheid nu ook, ontspannen is er niet meer bij, de adem volgen ook niet. Ik kan niet, ik wil niet,, mijn benen, ik. Vreselijk! Lijden!!!!!!

Natuurlijk weten we wel dat het gedachten zijn en geen echte stemmetjes. Maar ze lijken zo echt dat we niet zien dat het “maar” gedachten zijn. Ik denk dat ze echt zijn.

Ik denk dat ik het ben die dat denkt. Ik denk dat ik het ben die pijn heeft, ik denk dat ik het goed zie, ik denk dat ik aan het oordelen ben, ik denk dat dat slecht is en dat ik dat niet meer moet doen, en dat ik nu eindelijk eens goed moet gaan mediteren, omdat ik hier niet ben om mijn tijd te verdoen. Ik moet ophouden met denken.

Maar dat kan niet. We kunnen het denken niet stoppen, zoals we ook niet kunnen ophouden met horen of ruiken. Het gaat erom te komen tot juist denken, en om tot juist denken te komen zullen we al die gedachten los moeten laten. We zullen de gehechtheid aan het denken moeten gaan inzien.

Door de aandacht op het lichaam / de adem te blijven richten komt er rust in de geest. De gedachten verdwijnen, het ik stemmetje verdwijnt, en er komt meer helderheid: alles verandert, alles wat ontstaat gaat ook weer weg, het één volgt op het ander; en als ik het anders wil hebben is er lijden, als er losgelaten wordt komt er vrijheid, vrede en geluk.

In retraites wordt niet gezwegen om gedachten het zwijgen op te leggen. Het gaat erom om in de stilte te gaan ervaren wat gedachten zijn: mentale energieën zonder ik, die komen en gaan, waarin geen geluk te vinden is.

Ik denk? De Boeddha heeft laten zien dat de gehechtheid aan het “ik” lijden met zich meebrengt. Mijn lichaam; ik vind het aangenaam; ik zie een boom; ik ben verdrietig, ik zie, ik hoor, ik ruik, ik voel, ik zie, ik proef, ik denk? Het is een illusie, een ik-illusie, ontstaan uit gehechtheid aan zintuiglijke waarnemingen, en het wordt in stand gehouden door al die ik gedachtes, verwachtingen en aannames.

De Boeddha kwam tot helder waarnemen, de gehechtheid liet los, en hij zag dat we een proces zijn: steeds veranderende vorm, gevoel(stoon), waarneming, mentale activiteit en bewustzijn. Met dat inzicht werd hij van lijden verlost, werden zijn geest en hart grenzeloos, zodat wijsheid en liefde stroomden.

Doordat mensen niet helder waarnemen, denken ze dat er iemand is, en dat brengt lijden. Er is niet zoiets als een ik, zei Boeddha, maar, zei hij ook, geloof het niet omdat ik het zeg, maar onderzoek of het waar is. En dat doen we in een retraite. We zwijgen en gaan kijken of er zoiets als een ik bestaat. We gaan zien dat als er een ik is, dat lijden veroorzaakt.

Als we in een retraite ophouden met spreken, het denken gaan loslaten, en onze aandacht gaan richten op wat zich aandient in ons gewaarzijn, wordt het rustig en stil en gaat het bouwwerk van ik, ik, ik wankelen.

We hebben moed en vertrouwen nodig om dat door ons

opgebouwde ik achter ons te laten, want het voelt wel heel vertrouwd. Bovendien beantwoordt de wereld die zich aan ons voordoet niet aan de verwachtingen die we ervan hebben. Want het ik heeft daar nergens houvast. We hebben geen invloed op wat gaat komen, en hoe het gaat komen.

Als we doorgaan met aandachtig waarnemen hoe het echt in elkaar zit, en bereid zijn om onze zienswijzen aan te passen aan de werkelijkheid zoals die zich aandient, laten we de staat van wereldling (degene die leeft in een ik-gerichte wereld) achter ons.

We gaan ervaren en we gaan inzien: de adem ademt, het horen hoort, het zien ziet, het ruiken ruikt, het proeven proeft, het voelen voelt en het denken denkt. Dat is de wereld van de nobelen, degenen die 24 uur per dag vrij door de zintuigdeuren heen lopen zonder een spoor van een ik na te laten.

Door te zwijgen in retraites komen we tot meer helderheid in waarnemen, en dit leidt tot meer helderheid in denken. De Boeddha maakte onderscheid in heilzame en onheilzame gedachtes. Onheilzame gedachtes zetten vast en brengen lijden, heilzame gedachtes werken bevrijdend voor jezelf en de wereld om je heen. We kunnen gaan leren om ze te gaan onderscheiden, en dat is belangrijk, want het denken gaat vooraf aan het spreken en het handelen.

Na een retraite, weer terug in de wereld van het spreken, merken we dat we nog niet vrij zijn. Oude gewoontepatronen van ik, ik, ik, zijn niet weg, ze steken gemakkelijk de kop weer op. Maar ook na een retraite kunnen we dagelijks een korte tijd in nobel zwijgen te verkeren, om steeds opnieuw vrij te worden van dat ik stemmetje, dat me zo beperkt. Een goed hulp daarbij zijn ook de inspirerende woorden van de Boeddha. Laten we ze ter harte nemen:

De gedachte manifesteert zich als woord.

Het woord manifesteert zich als daad.

De daad ontwikkelt zich tot gewoonte.

En gewoonte verhardt zich tot karakter.

Dus bekijk de gedachte en haar wegen met zorg,
en laat haar ontstaan uit liefde,
die voortkomt uit betrokkenheid met alle wezens.



Het Nobele Zwijgen in weinig woorden

door Har Baetsen

Zwijgen is niet automatisch hetzelfde als nobel zwijgen. Nobel zwijgen is iets geheel anders dan enkel het ontbreken van geluid. Zwijgen kan van alles betekenen. Het kan bijvoorbeeld duiden op sufheid, domheid, verdriet, boosheid of het gewoon even niet meer weten. En zwijgen kan bovendien soms ook nog eens volkomen misplaatst zijn. Soms is het van belang om noodzakelijke informatie door te geven. Soms is het nodig om een woord van troost uit te spreken. In welk geval er zelfs sprake is van nobel spreken.

Wat is het wat zwijgen maakt tot nobel zwijgen?

Het opkomen van het nobele steunt op de overeenkomst tussen de geestelijke staat waaruit het voortkomt en de aard van de staat van nirwana. Ofwel het nobele zwijgen heeft iets te maken met de staat van nirwana.

Een aspect van de staat van nirwana is absoluut natuurkundig evenwicht wat overeen komt met een vorm van absolute stilte. En wel die stilte, die vrede, die wanneer ze in iemands geest aanwezig is, inzicht en wijsheid als vanzelf laten opkomen. De geestelijke staat waaruit nobel zwijgen voortkomt komt hiermee overeen. Nobel zwijgen kan enkel voortkomen uit een staat van inzicht, van gelijkmoedigheid, van evenwichtigheid, van innerlijke stilte. De spirituele betekenis hiervan is, dat nobel zwijgen de staat van nirwana in deze wereld laat opkomen. Nobel zwijgen is een openbaring van de staat van nirwana in deze wereld. Niet slechts symbolisch maar werkelijk.

Overeenkomstig zijn aard kan er enkel nobel worden gezwegen vanuit een zekere mate van wijsheid. Alleen een enigszins wijs mens kan nobel zwijgen. Zoals alleen een enigszins wijs mens kan horen dat er nobel gezwegen wordt. Strikt genomen is nobel zwijgen niets anders dan het zicht onthouden van het leveren van overbodig commentaar.

Overbodig omdat het voor onszelf en voor anderen een obstakel vormt op de weg naar verlichting. En alleen een enigszins wijs mens kan deze obstakels herkennen.

Verlichting komt overeen met innerlijke stilte. En nobel zwijgen bevordert deze stilte. Terwijl spreken vanuit allerlei onfrisse motieven deze stilte verstoort.

Nobel zwijgen beperkt zich niet alleen tot uiterlijk zwijgen. Het omvat ook innerlijk zwijgen. Het zich in denken onthouden van overbodig commentaar. Nobel is het in deze doordat het iets van de staat van nirwana in de geest aanwezig laat zijn. Maar bovendien nobel omdat het bevorderlijk is voor het laten opkomen van meer inzicht, meer wijsheid en meer innerlijke stilte. Bevorderlijk is voor verder realisatie van de staat van verlichting. Met betrekking tot meditatie betekent dit. Wil men



van de meditatie de vruchten kunnen plukken, dan dient men tijdens de meditatie, zo veel als mogelijk de nobele stilte te betrachten.

Samengevat. Nobel zwijgen is nobel vanwege zijn vermogen om iets van de staat van Nirwana in deze wereld te openbaren. En vanwege zijn vermogen om de beoefenaar ervan als vanzelf verder te voeren in de richting van de verlichting.

De werkelijke diepe betekenis van nobel zwijgen, de nobele stilte, is niet uit te leggen in woorden. De stilte kan niet worden gevangen in woorden. Wat al aangeeft hoe verbonden het nobele zwijgen is met het onkenbare. De werkelijke betekenis kan dan ook enkel worden begrepen vanuit een persoonlijk ervaren.

Alleen stilte is van betekenis.

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 2009:

- ⇒ **Vrijdag 23 januari t/m zaterdag 14 februari (21 dagen)** - Retraite o.l.v. **Jotika Hermsen, Ria Kea en Henk van Voorst** in het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden. Inl. en opgave: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl

Februari 2009:

- ⇒ **Donderdag 12 t/m zondag 15 februari (SIM-retraite; 4 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dōshin Houtman** in trappisten klooster "Koningshoeven" in Berkel-Enschot. Kosten: € 130,00. Inl. en opgave: Willie Brunekreeft, e-mail: infodoshin@planet.nl of tel. 0313-450822.
- ⇒ **Woensdag 18 t/m zondag 22 februari (5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Joost van den Heuvel Rijnders** in "Huize Elisabeth" te Denekamp. Inl. en opgave: Joost van den Heuvel Rijnders, e-mail joostvdhr@hotmail.com, tel. 06-11318224 (zie: www.inzichtmeditatie.com).
- ⇒ **Woensdag 25 februari t/m zondag 1 maart (5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Marij Geurts en Ria Kea** in "De Weijst" in Handel. Inl. en opgave: www.vipassananijmegen.nl

Maart 2009:

- ⇒ **Zondag 8 maart t/m donderdag 12 maart (5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Jotika Hermsen en Mariette Sinnighe-Damsté** in het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden. Inl. en opgave: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl
- ⇒ **Zaterdag 14 t/m zaterdag 21 maart (SIM-retraite; 7 dagen)** - Retraite o.l.v. **Stephen & Martine Batchelor** in het Naropa instituut te Cadzand. Kosten: € 350,00. Inl. en opgave: Anneke Seelen, e-mail: a_seelen@hotmail.com. Zie: www.simsara.nl
- ⇒ **Woensdag 25 t/m zondag 29 maart (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 210,00. Inl. en opgave: tel. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.pannananda.nl

April 2009:

- ⇒ **Donderdag 2 april t/m maandag 6 april (SIM-retraite; 5 dagen)**. Retraite o.l.v. **Till Erkens en Coby van Herk** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 195,00. Inl. en opgave: Anneke Seelen, e-mail: a_seelen@hotmail.com. Zie: www.simsara.nl
- ⇒ **Vrijdag 24 april t/m zondag 3 mei (retraite; 10 dagen)**. Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Inl. en opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807 of zie www.fritskoster.nl.
- ⇒ **Zaterdag 25 april t/m zaterdag 2 mei (SIM-retraite; 8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot en Joost van den Heuvel Rijnders** in "Huize Elisabeth" te Denekamp. Kosten: € 315,00. Inl. en opgave: 038-4656653 en 06-11318224. Zie: www.pannananda.nl en www.inzichtmeditatie.com

Mei 2009:

- ⇒ **Dinsdag 26 t/m zondag 31 mei (retraite; 6 dagen)**. Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Retraitecentrum Ezinge. Inl. en opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807 of zie www.fritskoster.nl.

Juni 2009:

- ⇒ **Woensdag 3 juni t/m woensdag 10 juni (retraite; 8 dagen)** - Retraite met als thema "Vrouwen in het boedhisme" o.l.v. eerw. **bhikkhuni Dhammananda en Jotika Hermsen** in het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden. Inl. en opgave: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl
- ⇒ **Zaterdag 6 t/m vrijdag 12 juni (SIM-retraite; 7 dagen)** - Retraite o.l.v. **Christina Feldman en Rob Burbea** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 312,00. Inl. en opgave: Anneke Seelen, e-mail: a_seelen@hotmail.com. Zie: www.simsara.nl
- ⇒ **Vrijdag 26 juni t/m zondag 28 juni (SIM-retraite; 3 dagen)** - Speciale retraite voor jongeren van 16 t/m 28 jaar o.l.v. **Coby van Herk en Joost van den Heuvel Rijnders** in centrum "De Weijst" te Handel (N.Br.). Kosten: € 100,00. Inl. 06-11318224. Zie: www.simsara.nl en www.inzichtmeditatie.com
- ⇒ **Zaterdag 27 juni t/m zaterdag 4 juli (SIM-retraite; 8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Gregory Kramer** in "Huize Elisabeth" te Denekamp. Vipassana meditatie met Insight Dialogue. Kosten: € 360,00. Inl. en opgave: tel. 06-47009515. Zie: www.simsara.nl

Juli 2009:

- ⇒ **Vrijdag 10 juli t/m vrijdag 17 juli (retraite; 8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dōshin Houtman** op Huize Loreto in Lievelede. Inl. en opgave: www.inzichtenbevrijding.nl
- ⇒ **Vrijdag 10 juli t/m zondag 2 augustus (retraite; 24 dagen)**. Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Koningsteen te Kapelle-op-den-Bos (vlakbij Brussel). Inl. en opgave: ITAM, e-mail i@itam.be of zie www.itam.be.
- ⇒ **Zondag 19 t/m zondag 26 juli (SIM-retraite; 8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in de "Folkshegeskoalle" op Terschelling met als thema "meditatie en de natuur". Kosten: € 560,00. Inl. en opgave: tel. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.pannananda.nl

Augustus 2009:

- ⇒ **Vrijdag 7 t/m zondag 16 augustus (retraite; 10 dagen)** - Retraite o.l.v. **Jotika Hermsen** op landgoed Bleijendijk in Vught. Inl. en opgave: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl
- ⇒ **Maandag 17 t/m zondag 23 augustus (retraite; 7 dagen)** - Retraite o.l.v. **Joost van den Heuvel Rijnders en Jotika Hermsen** te Lievelede (Gelderland). Inl. en opgave: Joost van den Heuvel Rijnders, tel. 053-4785970/06-11318224 of e-mail joostvdhr@hotmail.com. Voor meer informatie zie: www.inzichtmeditatie.com
- ⇒ **Zaterdag 22 t/m woensdag 26 augustus (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in de "Folkshegeskoalle" op Terschelling met als thema "meditatie en de natuur". Kosten: € 320,00. Inl. en opgave: tel. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.pannananda.nl
- ⇒ **Zondag 23 t/m zondag 30 augustus 2009 (SIM-retraite; 8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Visu** (uit Maleisië) in het Zen centrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 390,00. Inl. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.simsara.nl

Begeleiders Vipassana-retraites

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

Stephen en Martine Batchelor. Stephen Batchelor werd in Schotland geboren en studeerde in boeddhistische kloosters in India, Zwitserland en Korea. Hij was meer dan tien jaar monnik in zowel de Tibetaanse als de Zentraditie. Batchelor is mede-oprichter van het Sharpham College for Buddhist Studies and Contemporary Enquiry in Devon. Hij schreef verschillende boeken. Hij leeft en werkt, samen met zijn vrouw Martine, nu afwisselend in Engeland en Frankrijk. Martine Batchelor woonde 10 jaar in Korea en was Zen-non bij meester Kusan. Zij is auteur van verschillende boeken, haar meest recente publicatie is *The Path of Compassion*. Samen leiden ze meditatie-retraites over de gehele wereld.

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.

Eerw. Dhammananda is abdis van Wat Songdhammakalyani ("de vrouwentempel die de dhamma hoog houdt") opgericht door haar moeder. Voor haar wijding werkte zij aan de Thammasat Universiteit in Bangkok als professor in de filosofie en religie. In 2003 ontving ze de volledige wijding als non in de Theravada traditie. In Thailand is ze daarin, na haar moeder, de tweede. Ze zet zich in voor de herleving van de nonnenorde, zowel in de Theravada als de Tibetaanse traditie. Zij is daarin een pionier. Naast verschillende andere onderscheidingen ontving zij de "Outstanding Woman in Buddhism Award" van de Verenigde Naties.

Marij Geurts volgde in 1998 haar eerste intensieve Vipassana retraite bij de Thaise monnik de eerw. 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 in de lijn van de eerw. Mettavahari.

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*.

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.

Joost van den Heuvel Rijnders begon in 1995 met het beoefenen van Vipassana meditatie. In Nederland deed hij vele retraites en in 2001 vertrok hij naar Azië waar hij in Birma en Nepal drie jaar intensief mediteerde. Sinds zijn terugkomst in Nederland begin 2005 begeleidt hij meditatieactiviteiten in Enschede en elders in Nederland. Voor meer info: www.inzichtmeditatie.com

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.

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.

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*.

Visuddhacara (Visu), werd geboren in Maleisië en praktiseert sedert 1982 Vipassana-meditatie. In 1986 werd hij monnik. 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.

Henk van Voorst beoefent vanaf 1976 Vipassana-meditatie. Eerst met leraren uit zowel de Mahasi traditie als de U-Ba-Khin traditie. Vanaf ongeveer 1982 is de eerw. Mettavahari zijn belangrijkste leraar. Vanaf 1982 treedt hij ook op als begeleider van meditatiegroepen en weekends. Het geven van meditatie-onderwijs beschouwt hij als een wezenlijk onderdeel van zijn eigen meditatie-beoefening.

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 ING bank 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge, graag duidelijk vermelden om welke retraite het gaat. **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 4 weken of langer voor datum van aanvang zal het overgemaakte geld minus € 25,- teruggestort worden. Bij annulering tussen 4 en 2 weken voor aanvang wordt 50% van het volledige retraitebedrag ingehouden. Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang is het volledige retraitebedrag 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.

Lezingen van Godwin Samararatne: “Leren door Meditatie”

door Peter van Leeuwen

Het is dit jaar tien jaar geleden dat Godwin Samararatne voor het laatst een bezoek aan Nederland bracht. Hij gaf hier een aantal lezingen en leidde retraites. Godwin was een geliefde meditatieleraar uit Sri Lanka die in 2000 overleden is. In zijn onderricht stond de ontwikkeling van vriendelijkheid en eigen verantwoordelijkheid centraal. Met zijn humor en empathische houding maakte hij vele vrienden. Godwin gaf retraites in Zuid-Afrika, Europa en Azië. Bovendien was hij de residentiele leraar van het lekenmeditatiecentrum “Nilambe” in Sri Lanka.

Indertijd was ik betrokken bij de organisatie van de retraites in Nederland. In mijn enthousiasme voor Godwin's manier van lesgeven zegde ik toe de lezingen die hij gaf, in boekvorm te zullen gaan uitgeven. Ik had geen enkele ervaring op dat gebied en kon niet inschatten hoeveel werk het zou zijn. Ik had zeker niet verwacht dat dit project 10 jaar op de plank zou blijven liggen, voordat ik het uiteindelijk zou kunnen afronden.

Voordat ik verder ga wil ik eerst uitleggen waarom de afronding van dit project zo lang op zich heeft laten wachten.

Tien jaar geleden stond mijn maatschappelijke carrière nog in de kinderschoenen. Ik was net begonnen met een opleiding tot psychiatisch verpleegkundige en bevond mij nog in het leerling-stadium hiervan. In 2000 was dit voorbij en kreeg ik werk in een algemeen psychiatisch ziekenhuis. Dit werk ging mij redelijk goed af en na een paar jaar deed ik een vervolgopleiding. Mijn carrière en de opbouw van een maatschappelijk leven namen mij zo in beslag dat ik niet toekwam aan de verwerking van de lezingen.

In 2007 besloot ik mijn bakens te verzetten. Ik zegde mijn baan op en verbleef gedurende de winter in Plum Village, de kloostergemeenschap van Thich Nhat Hanh. In de lente van 2008 verhuisde ik terug naar mijn geboortestad. Tijdens die verhuizing stond ik weer met de map “Godwin” in mijn handen.

Ik besloot mijn belofte na te komen en het project af te

ronden. Hiervoor had ik inmiddels voldoende tijd en energie. Dankzij de inspanning van een aantal vrienden van Godwin, tien jaar geleden, waren de meeste tapes al uitgeschreven zodat ik ze alleen nog over moest typen in de computer. Inmiddels had ik contact gekregen met Anandajoti Bikkhu. Hij beheert de website van Godwin en van de verschillende transcripts wist hij een goed lopend verhaal te maken.

De tapes heb ik naar mp3 kunnen omzetten en zo kunnen bewerken dat er een aantal lezingen over bleef die zeer de moeite van het beluisteren waard zijn. Opnieuw Godwin's stem te horen en opnieuw zijn eenvoudige, maar van diep begrip getuigende, aanwijzingen te kunnen volgen was een onverwacht geschenk.

Momenteel ligt de vraag bij het comité van het meditatiecentrum Nilambe om de tekst in boekvorm uit te geven. Het zou dan kunnen gaan dienen als een geschenkje voor degenen die betrokken zijn bij het centrum. Hier wordt volgend jaar, bij het 25-jarig bestaan van het meditatiecentrum, een besluit over genomen.

De SIM vond het een goed idee de hoofdstukken uit het boekje te plaatsen in de SIMSARA als voorpublicatie. Voor degenen die er in geïnteresseerd zijn kan ik tegen een kleine vergoeding een cd opsturen met hierop alle lezingen en begeleide meditaties in mp3-bestand, de tekst van het boekje “Learning through Meditation” en een aantal foto's. Houd er wel rekening mee dat zowel de gesproken als de geschreven tekst in het Engels is. Stuur een mail naar: petervanleeuwen43@gmail.com om te laten weten of je prijs stelt op een cd. Verder kun je ook een bezoek brengen aan www.godwin-home-page.net Hierop staat eveneens veel materiaal.

Speciale retraite voor jongeren

Geïnspireerd door de positieve ervaringen in Zwitserland (Beatenberg) en de USA (IMS) organiseert de SIM een speciale retraite voor jongeren van 16 t/m 28 jaar. De retraite wordt gehouden in centrum “De Weijst” te Handel in Noord Brabant en zal worden geleid door (de moeder en inmiddels grootmoeder) Coby van Herk en Joost van den Heuvel, die als geschiedenisleraar gewend is om met de jeugd om te gaan. Mocht het deelnamebedrag een bezwaar zijn kan er contact opgenomen worden met 038-4656653.

Zie voor meer bijzonderheden de uitnodiging op www.simsara.nl

Nieuwe meditatiegroep in Zeist

Elke woensdagavond van 19.30 tot 21.30 uur
o.l.v. Gabriëlle Bruhn, tel. 030-6045815, e-mail:
gabi1404@hotmail.com



Overzicht lokale Vipassana-centra

Voor uitgebreidere informatie zie www.simsara.nl of de website van het betreffende centrum

ALMERE

Plaats: Almere-Haven

Info: Marion Kraaijvanger 036-5319398

Activiteiten:

- elke wo avond mantra's en vipassana-meditatie 19.30-21.30

AMSTERDAM

Plaats: "Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum" St.

Pieterpoortsteeg 29-I

Info: Jotika Hermsen 020-6264984

e-mail: gotama@xs4all.nl

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

- elke ma 18.00-20.00 uur o.l.v. Peter Baert
- wo 18.00-20.00 uur o.l.v. Ria Kea
- do 18.00-20.00 uur meditatie voor beginners o.l.v. Jotika Hermsen

AMSTERDAM ZUIDOOST

Plaats: Buitenplaats Reijgersbroeck Provincialeweg 30, 1108 AB

Amsterdam Zuidoost

Info: Mariëtte Sinninghe Damsté tel. 020-3653965

e-mail: info@reijgersbroeck.nl

Activiteiten: zie: <http://www.reijgersbroeck.nl>

AMERSFOORT

Plaats: Oude Viltfabriek, Arnhemseweg 47

Info: Paul Boersma 035-6857880

Activiteiten: Zie: <http://www.paulboersma.nl>

- elke ma avond van 19.45 -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 07.00-08.00, 07.00-7.30 of 07.30 tot 8.00 uur
- za 17 jan 10.00-13.00 uur instructie vipassana
- zo 25 jan. 10.00-16.00: stiltedag
- zo 22 feb. 10.00-15.00 uur: yoga en meditatie
- wo 25 en/of do 26 feb. 10.00-17.00 uur: stilte dagen
- zo 15 mar. 10.00-17.00 uur: actieve en stille meditatie

BLOEMENDAAL/HAARLEM

Info: Ineke Bosma, tel. 023-5358653

Activiteiten:

- di 1x per 2 weken van 19.30-21.30

BREDA

Plaats: Ceres, Ceresstraat 29

Info: secretariaat 076-5656134/5211625

E-mail: secretariaat@ceresbreda.nl

Activiteiten:

- zo 9.30-12.00 uur of van 19.30-22.00 uur, 1x per 3 wk (14x) jaargroep Vipassana meditatie o.l.v. St.Ceres i.s.m. Frits Koster
- do van 18.45 tot 19.30 uur Vipassana meditatie o.l.v. Aukje Rood

Zie: <http://www.ceresbreda.nl>

DEDEMSVAART

Plaats: Adelaarsweg 69, 7701 KL

Info: Emiel Smulders 0523-612821

Activiteiten:

- elke di avond 20.00-22.00

DEN HAAG

Plaats: Waalsdorperweg 93

Info: Birgit Peet-Bleijts tel 070-3281877

Activiteiten:

- elke ma avond 20.00-21.45 uur meditatie

DIEREN

Plaats: Hoflaan 22

Info: Hanny Bruisten, tel 0313-450822

e-mail: hbruisten@hetnet.nl

Activiteiten:

- elke ma avond 19:30-21:30 uur meditatie

EINDHOVEN

Plaats: "De Zuidwester" 2e etage Cyclamenstraat 1

Info: Hans van der Meulen 06-26818267 of Mark van Schijndel 06-47776232.

Activiteiten:

- elke di 19.30-21.30 uur meditatie

EMMEN

Plaats: Centrum Imagine, Noorderstr. 25a, Emmen

Info: Citra van Hijnningen 0591-630420, of Ria Siermans 0591-647673

Activiteiten:

- elke ma ochtend van 10.00 tot 11.300 uur (oneven weken)
- elke ma avond van 20.00 tot 21.30 uur (even weken)

Zie: <http://www.massageenbeweging.nl>

ENSCHEDDE

Plaats: "Ruimte voor Balans", Postweg 15, 7523 CA, Enschede

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

email: joostvdhr@hotmail.com

Activiteiten: Zie:

<http://www.inzichtmeditatie.com>

- wo 19.30 - 21.30 uur: basiscursus Vipassana meditatie

Plaats: De Japanse Tuin, Binnenhof 15

Info: Peter Leenders 053-5729078 of 06-51852440

Activiteiten: Zie: <http://www.inzichtmeditatie.com>

- elke vr avond Vipassana meditatie 19.45 - 21.30 uur

EZINGE

Plaats: Peperweg 9

Begeleiding: Frits Koster

Info: tel. 0594-621807

e-mail: info@fritskoster.nl

Activiteiten:

Zie: <http://www.fritskoster.nl> of: www.fristrainingen.nl

GASSELTERNIJVEEN

Plaats: "Centrum Samavihara" Hoofdstraat 84

Info: René Stahn 0599-512075

e-mail: rene@samavihara.nl

Activiteiten:

Zie: <http://www.samavihara.nl>

- 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

e-mail: info@vipassana-groningen.nl

Activiteiten:

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

- elke wo: doorgaande vipassana meditatie-avond 19.30-21.30

'S-HERTOGENBOSCH

Info: Inéz Roelofs 073-6147481

Activiteiten:

- elke wo avond meditatie 19.00-21.00

Plaats: Centrum de Poort, Luybenstr 48

Info: Doshin Houtman tel. 013-4631847

e-mail: doshin@planet.nl

Activiteiten:

Zie: <http://www.inzichtenbevrijding.nl>

www.inzichtenbevrijding.nl

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

LEIDEN

Plaats: De Genestetstraat 16

Info: Nynke 071-5769581

email: nynke.humalda@casema.nl

Activiteiten:

- elke di 19.30-21.30 uur doorgaande groep.
- wo 20.00 -22.00 uur Basis cursus (bij voldoende belangstelling).

Plaats: Shambhala

meditatiecentrum, Geverstraat 48, Oegstgeest.

Info: Gertrude Kraysenbosch, tel. 071-5234642

e-mail: gertrude@xs4m.com

Activiteiten:

- za 6 en zo 7 juni: meditatieweekend 'Mildheid & mindfulness' o.l.v. Frits Koster

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

Activiteiten:

Zie: <http://www.vipassananijmegen.nl>

www.vipassananijmegen.nl

- elke di: doorgaande meditatiegroep 19.30-21.30, o.l.v. Marij Geurts, Centrum voor Bewust-Zijn, Mr. Franckenstr. 74, Nijmegen

ROTTERDAM

Plaats: Oost-West Centrum

Mariniersweg 9 (010-4135544)

Info: Coby van Herk 06-28206469

of 010-7952129.

Activiteiten:

- elke ma: meditatie-cursus 19.30-21.30 o.l.v. Coby van Herk
- elke di: yoga meditatie 20.00-22.00 uur o.l.v. Coby van Herk
- elke wo: yoga-ochtend-meditatie-cursus 10.00-12.00 uur o.l.v. Coby v. Herk
- elke do: beginnerscursus 18.30-20.30 o.l.v. Coby van Herk

Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam

Info: Didi de Joode 010-4668815

e-mail: dididejoode@tiscali.nl

Activiteiten:

- elke di avond meditatie van 19.30 tot 21.30 in centrum Djoj (Antony Duyklaan 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. 1 maart o.l.v. Dōshin Houtman, 5 april o.l.v. Henk Barendrecht, 10 mei o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders, 7 juni o.l.v. Martin de Lange
- Info en opgave Martin de Lange, 010-5222525 of martinj.delange@12move.nl

TILBURG

Plaats: Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg (Sati), Poststraat 7A

Info:

e-mail: sati-tilburg@live.nl of

Engelien Donkers tel. 013-5367293

Activiteiten:

Zie: <http://www.sati.nl>

- elke do-avond meditatie van 20.00-22.00 uur

Mei nummer

Informatie over activiteiten van uw centrum/zitgroep graag per e-mail (info@simsara.nl) toesturen vóór 15 april 2009.

Plaats: Auteurslaan 176

Info: Doshin Houtman Tel. 013-4631847

e-mail: doshin@planet.nl

Activiteiten: Zie: <http://www.inzichtenbevrijding.nl>

• elke di: doorgaande meditatie-groep van 19.30-21.30 uur

• elke di: van 12.30-13.15 uur (in stiltecentrum UVT)

• elke wo: doorgaande meditatie-groep van 10.00-12.00 uur

• elke wo: beginnersgroep van 18.30-19.30 uur

• elke wo: doorgaande meditatie-groep van 20.00-22.00 uur.

UTRECHT

Plaats: Werfkelder, Oude Gracht 328

Info: Henk van Voorst 06-51542526, e-mail:

hvanvoorst@casema.nl

en Aad Verboom 030-2888655, e-mail: aad.verboom@xs4all.nl

Activiteiten:

• elke di avond van 20.00 tot 22.00

ZEIST

Plaats: Couwenhoven 51-09

Info: Gabrielle Bruhn, 030-6045815

e-mail: gabi1404@hotmail.com

Activiteiten:

• elke wo avond van 19.30 tot 21.30 doorgaande meditatiegroep

ZUTPHEN

Plaats: Kerkhof 12

Info: Martha Pastink, 06-19354689 / 0575-545162

e-mail: m.pastink@planet.nl

Activiteiten:

• meditatie maandag (even weken) van 19.30 tot 21.00

ZWOLLE

Plaats: "Pannananda",

Hoefslagmate 44, 8014 HG, Zwolle

Info: Dingeman Boot, tel./fax: 038-4656653

Activiteiten: Zie: <http://www.pannananda.nl>

• elke ma, wo en do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur.

Plaats: Milarepa Toren, Centrum voor zelfontwikkeling, Zalmkolk 6 (open op werkdagen van 9.30 tot 12.30 uur)

Info: John Kenter 038-4660868 en Koos Hofstee 0572-373623

info@milarepatoren.nl

Activiteiten:

Zie: <http://www.milarepatoren.nl>

• elke do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur o.l.v. Brenda

Wielders en John Kenter

• elke woensdag yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur o.l.v. John Kenter en Koos Hofstee

BELGIË

Plaats: Dhamma Pajjota, Driepaal 3 B - 3650 Dilsen-Stokkem

Info: tel. +32 (0)89 518 230,

fax +32 (0)89 518 239

e-mail:

info@removethis.pajjota.dhamma.org

Activiteiten:

Zie: <http://www.pajjota.dhamma.org>

Plaats: 2, Hertoginstraat 1040

Brussel

Info: Marie-Cécile Forget, tel.: +32

(0)2 734 11 28

e-mail:

info@dhammagroupbrussels.be

Activiteiten:

<http://www.dhammagroupbrussels.be>

Plaats: Instituut voor Aandacht en Mindfulness

Info: Dr. David Dewulf, tel.: +32 (0)495 22 0707

e-mail: a@aandacht.be

Activiteiten:

Zie: <http://www.aandacht.be>

IERLAND

Plaats: 'Passaddhi' Retreat Centre (Leitrim Beg, Adrigole, Beara, co. Cork)

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

e-mail: info@passaddhi.com

Activiteiten:

Zie: <http://www.passaddhi.com>

• vr 29 mei - ma 1 jun: vipassana retraite o.l.v. Bhikkhu

Bodhidhamma

• vr 31 jul - zo 9 aug: Metta retraite o.l.v. Visu Teo

• vr 31 aug - wo 9 sep: vipassana retraite o.l.v. Frits Koster

• vr 18 - zo 27 sep: vipassana retraite o.l.v. Visu Teo



Thema Mei: Euthanasie

In het boeddhisme staat het beëindigen van het lijden centraal. En boeddhisten proberen dat lijden te beëindigen door inzicht te verkrijgen in de aard ervan. Maar wat als mensen op een ander wijze hun lijden willen beëindigen? Bijvoorbeeld omdat ze een ernstige ziekte hebben en deze ziekte niet het einde willen dragen. Hoe kijken boeddhisten aan tegen euthanasie? Is het iets waar ze om zouden kunnen vragen, of juist iets wat ze zouden willen vermijden? En zou een boeddhistische arts een principieel tegenstander van euthanasie zijn?

Het mei-nummer van de SIMSara zal gewijd zijn aan het thema euthanasie. Uw bijdrage over dit – of een ander – onderwerp kunt u tot 15 april 2009 sturen aan: info@simsara.nl.

De redactie

Gregory Kramer: *Insight dialogue retreat*

door Karin Rekveld

Algemene informatie over de 5-daagse retraite

In de uitnodiging tot deelname aan deze retraite stond: “Vipassana meditatie met *Insight Dialogue* is een boeddhistische oefening voor de ontwikkeling van wijsheid en mededogen door meditatie in dialoog. *Insight Dialogue* is een manier om het inzicht en de rust, verkregen door de meditatie, direct te integreren in je interacties met ander mensen. Deze interacties met een partner zijn bedoeld om tot een dieper inzicht te komen. Het dagelijks leven staat bol van inter-persoonlijke contacten. Wij ontlenen veel plezier, maar ook veel stress in de contacten met andere mensen. Voor Gregory Kramer is dit aanleiding geweest een oefening te ontwikkelen waarbij mindfulness toegepast wordt in dialoog met medemeditatoren.”

De *insight dialogue retreat* werd gehouden van 27 juni tot 1 juli 2008 in Huize Elisabeth in Denekamp, op uitnodiging van Bart van Melik en Dingeman Boot. Vrijdagsavond was na de ontvangst om 20.00 uur het begin van de retraite. Van zaterdag t/m maandag was het schema als volgt: 6.15 uur opstaan, 6.45-7.30 uur zitmeditatie, 7.30-8.00 uur ontbijt, 8.00-9.00 uur werk of vrije tijd meditatie, 9.00-12.30 uur ochtendsessie, 12.30-14.30 uur lunch en vrije tijd, 14.30-17.30 uur middagsessie, 17.30-19.30 uur diner en werk of vrije tijd meditatie, 19.30-21.30 uur avondsessie. Op dinsdag was van 9.00-12.00 uur de laatste sessie gevolgd door lunch. Buiten de dialoogsessies werd stilte in acht genomen.

Specifieke opbouw van de retraite

Vrijdagsavond opwarmingsoefeningen. In tweetallen deden we om en om zittende bewegingsoefeningen met hardop benoemen wat wordt ervaren in de beweging. Degene die niet beweegt luistert, kijkt en merkt op zowel innerlijk als dat wat wordt gezien. Deze koppelt het na de oefening terug, gevolgd door degene die vertelt wat hij/zij heeft ervaren in wat toen was (tijdens de beweging), en wat nu is. Vervolgens doen we in de gehele groep enkele staande bewegingsoefeningen en er wordt afgerond met een korte metta meditatie.

Zaterdag t/m dinsdagochtend: oefeningen in *insight dialogue*. Over de dagdelen heen leren we geleidelijk aan en per fase de opbouw van *insight dialogue* beoefening. Elke dialoog oefening heeft een contemplatief thema dat door Gregory is uitgekozen en als instructie aan ons wordt meegegeven. De contemplatieve thema's beslaan de vier nobele waarheden: er is lijden, er is een oorzaak van lijden, er is bevrijding van lijden en er is een weg die naar bevrijding leidt. Per thema wordt dit soms per dialoog onderverdeeld, zoals contempleer op 'ouder worden', op 'ziekte', op 'dood gaan', of: contempleer op

'rollen in de buitenwereld', op de vijf hindernissen (sensual desire, ill-will, sloth-and-torpor, worry-and-restlessness, doubt). De laatste dag kregen we contemplatie mee op 'compassion' en 'cultivating generosity' en in de middag stond 'where suffering stops' centraal. De laatste dialoog sessie op dinsdagochtend werd met een uitgebreide metta meditatie afgerond.

De methodische opbouw van *insight dialogue* kent zes fasen:

- Pause
- Relax
- Open
- Trust emergence
- Listen deeply
- Speak the truth

Deze fasen kunnen als volgt worden gegroepeerd, tussen haakjes staat welke potentie wordt aangesproken:

- Pause (mindfulness)
- Relax (kalmte, aanvaarding)
- Open (relationele beschikbaarheid, ruimte)
- Trust emergence (flexibiliteit, 'letting go')
- Listen deeply (ontvankelijkheid, afstemmen),
- Speak the truth (integriteit, zorg)

In het begin van de retraite zijn we in tweetallen bezig geweest met 'pause, relax en open' aan de hand van een thema. Na het 'openen' kon worden gesproken, terwijl de gesprekspartner luisterde, om en om. Daarna werd de fase uitgebreid met 'trust emergence', waarna men sprak en luisterde. In de laatste fase van de retraite werden de fasen verder uitgebreid met 'listen deeply' en 'speak the truth'. Dit laatste gebeurde niet alleen in tweetallen, maar ook in viertallen.

Tussendoor deden we soms bewegingsoefeningen om energie op peil te houden. De wijze waarop Gregory de instructies gaf was helder: hij gaf met luide stem aan welk thema en welke fase van de beoefening aan de orde waren. Hij herhaalde hierbij de woorden in een prettige cadans en soms met meer of minder stilte ertussen. Hij benadrukte telkens weer om niet van vooropgezette ideeën uit te gaan of verhalen te vertellen, maar dat het werkelijk ging om innerlijk waarnemen in het moment. Op het einde van de dag was het mogelijk aan Gregory in de groep enkele vragen te stellen.

Insight dialogue retreat – enkele persoonlijke ervaringen

Als er innerlijk onvoldoende ruimte is

Ik begin de retraite niet zoals ik had voorzien: ik kwam net op tijd aan – na een lange reis van treinen en taxi's -

voor de start om 20.00 uur in de zaal, en was nog wat gejaagd. De dagen ervoor moest ik in persoonlijke omstandigheden een aantal emotionele en intensieve gesprekken voeren, wat alle tijd vulde naast mijn werkzaamheden en gezinsleven. Dit maakte dat ik daags ervoor mijn oorspronkelijk ruime planning en ruim op tijd aanwezig zijn, moest laten varen. Ik kwam de zaal binnen, de grote groep (rond de 30 deelnemers) was al aanwezig en er was geen meditatiekussen meer. Iedereen zat al op een kussen en sommigen op een stoel; ik kon nauwelijks overzien waar er nog plek was. Dit hield mij bezig, terwijl Gregory op het punt stond met zijn inleiding te beginnen of welkom te worden geheten door Dingeman en Bart. Hier begon direct een dilemma voor mij: zal ik me terugtrekken, eerst in stilte mediteren en acclimatiseren om vervolgens in de groep verder mee te gaan doen? Of zal ik hier blijven en gewoon met aandacht volgen wat er aan de orde komt - ik wilde ook niets missen - en dan mijn interne onrust gewoon laten voor wat het is? Het maakte dat ik bij de eerste dialoog oefening, een opwarmer, mijn ogen niet kon openen en alles met ogen dicht deed. Later hoorde ik dat dit niet de bedoeling was geweest. Voor mij was het echter behulpzaam geweest en begrijpelijk, gezien de mentale en lichamelijke gesteldheid die ik op dat moment had. Om het in het kader van de *insight dialogue* te plaatsen: ik was duidelijk nog niet toe aan de fase van 'open'. Met 'open' wordt bedoeld: het zich openen voor contact met de ander: relationele beschikbaarheid. Er was bij mij geen balans of ruimte hiervoor. Innerlijk werd ik totaal in beslag genomen, ik was daarvan gewaar.

Pause, relax, open

De zaterdag en zondag deed ik actief mee met de dialoog oefeningen. Ik signaleerde mentale en lichamelijke (hormonale) onrust. Ik had geen rust in hoe ik letterlijk zat. Ik was op een stoel gaan zitten, maar ik verlangde naar het zitten op een kussen. Pas op



het einde van de dag kon ik op een kussen zitten, en direct voelde ik meer kalmte en balans. Dat had effect op de kwaliteit van de dialoog: ik voelde meer ruimte in relatie tot de ander. Inmiddels waren we ook bezig met 'pause, relax en open', waarbij we geleid werden om alles innerlijk waar te nemen, lichamenlijk en mentaal, en dat ook naar buiten, externally, te doen. Om vervolgens 'in relationship' te spreken. Op dat moment liep ik aardig 'in tune' en voelde ik afstemming met verschillende gesprekspartners (attunement). Ook kwam meer en meer de behoefte op om langer te pauzeren, stil te zijn, op te merken en pas dan contact met de ander te maken door woorden, of door expressie te geven aan wat van binnenuit opkwam en ook om tot mij te nemen wat van buitenaf kwam.

Aantal thema's en tempo

De thema's volgden elkaar snel op, voor mij dan. Ik heb tijd en gelegenheid nodig om te ervaren hoe een thema mij raakt, hoe ik daar innerlijk op resoneer. Soms had ik moeite om een thema te laten gaan. We begonnen dan alweer met de volgende dialoog. Ik was soms net begonnen een thema van binnen te doorgronden, ook samen met de gesprekspartner, maar dan was de oefening alweer afgerond.

Dat ik een hoog tempo ervoer, zal mede komen door een tekort aan innerlijke ruimte dat ik ervoer in het huidige moment van de retraite.

Verhalen, relationele beschikbaarheid en balans

Het was behulpzaam om 's ochtends, in plaats van met de groep de zitmeditatie te doen, buiten in de frisse lucht te loop mediteren. Daarin scherpte opmerkzaamheid en kalmeerde mijn lichamelijke processen. Ik realiseerde me dat ik me liet leiden door dat wat van buitenaf tot mij kwam en dat mijn innerlijke processen veel aandacht vroegen. Slechts daar waar er in de dialoog geen verhalen tot mij kwamen, maar

waarin er in het 'hier-en-nu' contact was, met een instelling van 'trust emergence' (vertrouwen hebben in dat wat opkomt, zonder vooropgezette ideeën), kon ik zijn met alles wat op dat moment aanwezig was. Dan was de ruimte tot de ander vrij van ruis en was er geen verwarring. Het ging dan meer om het waarnemen van processen en om dat wat werd opgeroepen of wat zich aandienende: de woorden werden dan ook allengs minder en voorzichtiger, een aftasten, meer stilte en een gezamenlijk onderzoeken, dat gaf inspiratie en hield mijn energie op peil.

Verwarring was er wel, zodra er een gesprekspartner was die maar doorpraatte en geen enkele pauze in acht nam. Dan richtte ik me al snel op de ander en hoorde diens verhaal aan, maar tegelijkertijd kwamen dan vragen boven als: Is dit de bedoeling? Moet het zo? Zo moet het toch niet? Zeg ik er wat van? Of niet? Waar zal ik uit kiezen? Heb ik het niet begrepen? Het kostte veel meer energie en het was moeilijk niet te oordelen.

Wat is 'de waarheid'?

De laatste dag riep Gregory diverse malen 'speak the truth' als een soort mantra tijdens de dialoogoefeningen. Soms leek het makkelijk 'de waarheid' te spreken, maar soms toch ook niet, want wat is 'de waarheid'? Geef ik aandacht aan wat ik innerlijk ervaar, en hoe maak ik de verbinding hiermee naar de ander toe? En hoe laat ik dat wat de ander laat horen en zien, binnenkomen? En hoe beantwoord ik dat? Ik heb echt tijd en gelegenheid nodig om dit te ervaren en daarin ook intenties te ervaren. 'Trust emergence', 'listen deeply' en vooral in stilte pauzeren zijn hierbij onmisbaar.

De waarde van stilte

In tegenstelling tot de 5-daagse *insight dialogue* retreat, bood de 10-daagse vipassana-retraite iets later, in augustus, mij de gelegenheid om in vrijheid en in eigen tempo te ervaren dat wat opkomt. Soms verwerkte ik, soms merkte ik concentratie die duurde, soms balans, soms geen balans, een dynamiek waarin levensprocessen zich voltrokken. Ik oefende opmerkzaamheid in een omgeving waarin van buitenaf zo veel mogelijk wordt gereduceerd, zodat innerlijke processen zich in vrijheid voltrokken. Elementen uit de boeddhistische psychologie worden door de meditatieleraar overgedragen en hebben een ontvangst in stilte. In gesprek met de meditatieleraar kon ik 'horen of het klopt' en kon ik vragen stellen die me op dat moment bezighielden. Een opmerkelijk inzicht deed zich voor, toen ik me realiseerde dat, daar waar ik voorheen direct een antwoord op een vraag zou willen hebben, ik nu makkelijker zonder antwoord kan leven. Sinds de start van de dhammaverdiepingscursus, de ervaringen met de *insight dialogue* retreat en daarna weer de vipassana-retraite, leer ik dat het ontbreken van antwoorden op vragen de ervaringen niet in de weg hoeven te staan die leiden naar een antwoord of naar inzicht. Ik vind het verrassend dat antwoorden soms niet te vinden zijn daar waar je ze zoekt en dat die wel te vinden zijn daar waar je ze niet zoekt. Dan komen ze langzaam en van binnenuit omhoog borrelen in de weldaad van de langer durende stilte.



Op retraite

het intensief en in stilte trainen van opmerkzaamheid (deel 1)

door Frits Koster

Sinds vele eeuwen gaan mensen op retraite. Grote voorbeelden als Jezus Christus, Mohammed en de Boeddha deden dit al. Maar ook heden ten dage ervaren velen de behoefte zich een tijd terug te trekken uit de alledaagse beslommeringen. Hierbij kunnen we door allerlei factoren gedreven worden. Soms zijn we alleen op zoek naar wat rust. Zeker in onze drukke en hoge eisen stellende cultuur kunnen we behoorlijk uitgeput raken; we zijn vervreemd geraakt van de eenvoud van het in het nu zijn. Een andere motivatie is het verstrikt raken in drijfveren en gewoontepatronen die het leven en de innerlijke balans problematisch maken. Zo kunnen we verslavingsgeneigd zijn, met betrekking conflicten die ons beknellen. Anderen komen zo nu en dan periodes van somberheid, angst, eenzaamheid of dwangmatigheid tegen. De een heeft er meer en vaker last van dan de ander maar we hebben allemaal dergelijke kwetsbaarheden. En vooral wanneer we opgeslokt raken in de drukte en het nu-contact verliezen dan gaan deze geneidheden ons kwellen. In deze context worden in de boeddhistische psychologie tien *kilesa's* of moeilijk hanteerbare drijfveren genoemd (letterlijk: folterende krachten): Begeerte of gehechtheid (*lobha*)

- Haat (*dosa*)
- Onbegrip of onbewustheid (*moha*)
- Hoogmoed, ijdelheid (*mana*)
- Onjuiste en leed veroorzakende overtuigingen en ideeën (*ditthi*)
- Sceptische twijfel (*vicikicchā*)
- Dufheid, lethargie (*thina*)
- Rusteloosheid (*uddhacca*)
- Schaamteloosheid (*abhirika*)
- Roekeloosheid (*anottappa*)

Al deze drijfveren of emoties hebben een beperkende werking, die zichtbaar en/of soms ook onzichtbaar aanwezig is. Vanuit begeerte en gehechtheid worden we immers in min of meerdere mate obsessief. Haat of woede doet ons branden en kan er voor zorgen dat we in een mum van tijd een goede relatie of vriendschap kapotmaken. Vanuit onbegrip maken we domme inschattingen. Hoogmoed komt voor de val. Onjuiste en leed veroorzakende ideeën zetten ons aan tot fanatisme of zelfs terrorisme. Door sceptische twijfel durven we of denken we niet te kunnen veranderen en zakken weg in uitzichtloze apathie. Vanuit luiheid kunnen we onze wensen niet verwezenlijken en worden weer ontevreden. Rusteloosheid doet ons als een kip zonder kop rondlopen met een houding van 'Ik ren dus ik ben'. Schaamteloosheid en roekeloosheid zorgen er ten slotte voor dat

we grensoverschrijdend gedrag gaan vertonen, waardoor we automatisch onze vingers weer branden of 'met modder gaan gooien', waarmee we onszelf uiteindelijk weer besmeuren. Met name als we langere tijd opgeslokt raken in ons alledaagse doen en laten gaan deze mentale virussen woekeren en gaat ons leven moeizamer lopen. Als ik terugkijk kan ik niet anders dan concluderen dat ik zelf bij het begin wanhopig aan het zoeken was naar een uitweg uit het harde dagelijkse bestaan. Ik voelde me doodongelukkig en wist als 20-jarige jongeman echt niet wat ik met mijn leven wilde. Mijn eerste meditatieleraar, de eerwaarde P.K.K. Mettavihari uit Thailand, suggereerde mij tijdens mijn allereerste meditatieweekend in Groningen om mee te doen aan een retraite. Hij zei *'It's nice, it's in the forest'* en dat ik er *'more peaceful'* van zou worden.



Dat leek me wel wat. De oase van rust bleek een koud voormalig katholiek klooster te zijn met lange gangen en hele kleine internaatkamertjes met een open plafond, zodat je alle geluiden kon horen. En *'the forest'* bleek slechts een paar bomen voor mijn raam te zijn, terwijl ons de eerste dag gezegd werd dat we helemaal niet naar

buiten mochten. Ook het *'more peaceful'* bleek zwaar tegen te vallen; ik kwam één grote bonk onrust in mezelf tegen. Ik had die onrust altijd ontvlucht door van alles en nog wat te doen. Met reizen, veel drinken en soft-drugs had ik de laatste jaren geprobeerd om de onrust in mezelf te ontvluchten en onbewust had ik eenzelfde vlucht gezocht in meditatie. De eerwaarde Mettavihari speelde hier wijs op in door aan te geven dat inzichtmeditatie als een spiegel werkt en dat ik nu dus meer zicht kon krijgen op mijn functioneren. En dat het een heel gebruikelijk uitgangspunt is dat we eerst allerlei vormen van pijn, onrust en leed in onszelf gaan zien. De innerlijke rust zou vanzelf wel komen door het steeds te observeren. Zo veranderde wat begon als een wanhopige vlucht vanzelf in een thuiskomen bij al die onrust en onverwerkte frustraties in mezelf.

De een komt naar een retraite wegens vermoeidheid. Een tweede doet mee om een groot verlies te verwerken. Een derde wil leren omgaan met terugkerende somberheid of met chronische pijnklachten. Een vierde wil rust en een vijfde ervaart minder specifieke levensklachten maar is vooral op zoek naar diepere wijsheid in de chaos van het gewone leven. Al deze motivaties hebben te maken met een basisrealiteit: op de een of andere manier ervaren we de onvolmaaktheid en onbevredigendheid van het bestaan en zoeken naar innerlijke ruimte en vrijheid. Een meditatie-retraite is dan een prachtige gelegenheid en biedt een goede omgeving tot het ontwikkelen van zelfinzicht en innerlijke vrijheid.

Opmerkzaamheid en stilte

Bij een vipassana- of inzichtmeditatie-retraite staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid of *mindfulness* centraal. Het is een intensieve training waarbij we het vermogen

trainen op een erkennende, niet-oordelende manier gewaar te zijn wat zich in het nu in of aan ons voordoet. We nemen als het ware vakantie van het gewone leven waarin de nadruk meer ligt op doen en presteren; we ontwikkelen de kunst van het zijn met wat zich voordoet. Om dit vermogen goed tot bloei te laten komen worden doorgaans allerlei praktische trainingregels gehanteerd. Zo word je als deelnemer bijvoorbeeld gevraagd de retraite zo veel mogelijk in stilte door te brengen en alleen te communiceren als het louter functioneel is. In het begin ervaren mediterenden het in stilte samen zijn vaak als lastig en onwennig, terwijl ze aan het einde van een retraite doorgaans aangeven dat ze het heerlijk hebben gevonden. Communicatie blijkt velen enorm veel energie te kosten, veel meer dan we gewoonlijk beseffen. Door alleen al stil te zijn ervaren we wat de Boeddha *kaya-viveka* noemde: een oase van rust door lichamelijke en verbale afzondering. Ook telefoneren wordt afgeraden; het is verstandig alle werkzaamheden en verantwoordelijkheden zo veel mogelijk los te laten tijdens een retraite en verplichtingen zo veel mogelijk te delegeren. We geven in een bevestigingsbrief daarom altijd een mobiel nummer door dat bij urgente zaken gebeld kan worden door mensen thuis of op het werk. Ook wordt doorgaans aangeraden niet te lezen of te schrijven. Niet omdat dat fout of zondig zou zijn maar vooral omdat we ons gemakkelijk verliezen in dergelijke activiteiten. Daarnaast gaan we heel gauw schrijven over iets dat eerder plaatsvond. Hierdoor verliezen we dan de directe tegenwoordigheid van geest, terwijl we dit juist willen trainen in een retraite.

Wordt vervolgd

COLOFON

Redactie:

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

Website:

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

Secretaris: Willie Brunekreeft (contact liefst via e-mail)

E-mail: info@simsara.nl

Post: secretaris SIM, Hoflaan 22, 6953 AM Dieren.

Tel.: 0313-450822

ISSN: 1876-150X

ING bank: 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie, Ezinge (vanuit buitenland:
IBAN NL98INGB0008122006, BIC INGBNL 2A)

Donaties:

Suggestie: € 9,00 per jaar.

Op ING bank 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie, Ezinge

Met als opmerking: "Donatie" en uw naam en hele adres. U ontvangt dan tevens de SIMsara. De SIMsara verschijnt drie maal per jaar: januari, mei, september.