

- 1 Misleidende suggesties
- 3 September thema: Het goede leven ...
- 5 Retraite-anekdotes door Frits Koster
- 6 Overzicht binnenlandse retraites
- 7 Vipassana retraite begeleiders
- 8 Algemene SIM informatie
- 9 Vipassana centra
- 12 Bijzondere retraite-ervaringen door Karin Rekvelt



Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie Juni 2010 Jaargang 12, No. 2

## Misleidende suggesties

Door Paul Boersma

### REDACTIONEEL

*Retraites zijn vaak voorspelbaar en verlopen doorgaans zeer regelmatig. Maar iedereen die wel eens een retraite heeft gedaan weet dat er ook altijd onverwachte dingen gebeuren. Grappige dingen, ontroerende dingen, memorabele dingen. Meditatieleraren die verdwalen, buiken die te hard rommelen, veel te lekker eten, ongewassen sokken, ongepaste gedachten over mede-meditatoren ...*

*In dit nummer van Simsara hebben we een aantal van dergelijke anekdotes verzameld. Karin Rekvelt bijvoorbeeld, at tijdens een retraite eens een complete suikerpot leeg. En warm dat ze het daarvan kreeg! Tijdens een andere retraite had zij zo'n jeuk op haar hoofd dat zij er – gelukkig ten onrechte - van overtuigd raakte dat zij hoofdluis had. Toen de retraite was afgelopen was direct ook de jeuk verdwenen.*

*Paul Boersma gaat in op enkele veel voorkomende misverstanden rond spiritualiteit. Zo is het bijvoorbeeld niet waar dat u uw lichaam bent, en ook is het niet zo dat als veel mensen dezelfde mening hebben, die mening ook wel meer waarheid zal bevatten.*

*Mocht u na het lezen van dit artikel op een van deze misverstanden stuiten, dan dient er een 'rode waarschuwingsvlag' te gaan wapperen die u behoedt voor valkuilen.*

*De redactie wenst u veel waardevolle retraites toe!*

*De redactie*

**Wanneer we het ideaal hebben opgevat om een meditatief leven te leiden, ontdekken we al gauw dat er vele factoren binnen onszelf zijn die tegenwerken. Het zijn de hindernissen voor de meditatie (nivarana's), die ons ook buiten de sessies om uit balans kunnen brengen. Denk aan ongeduld, angst, twijfel enzovoort.**

Nog ruimer gesteld houden alle drie 'onheilhame wortels' (mula's) of 'vuren' ons van de meditatieve levenshouding af: gretigheid, afkeer en onwetendheid. Een belangrijk deel van het pad der Vipassana bestaat in het leren omgaan met deze factoren. Op den duur worden ze steeds beter opgemerkt en zo in de meditatie opgenomen.

Maar deze keer wil ik het hebben over de negatieve invloeden van buitenaf. Omdat we met vele miljoenen op een kluitje leven en omdat de communicatiemiddelen zich enorm uitgebreid hebben, staan we voortdurend bloot aan beïnvloeding door andere mensen. Onlangs heb ik in de krant gelezen van een neurologisch onderzoek, waarin bewezen werd dat er een fysiologische basis is voor het kuddegedrag dat mensen vaak ten toon spreiden. Uit hersenonderzoek werd geconcludeerd dat mensen grote moeite hebben om voor een eigen me-ning of waarneming uit te komen, als het merendeel der mensen anders gesproken heeft. Sommige proefpersonen conformeerden zich aan de foute uitspraken van de meerderheid, hoewel ze wel zelf de juiste waarneming hadden gedaan. Volgens de onderzoekers was dit een gevolg van een onaangenaam gevoel dat veroorzaakt wordt door het besef af te wijken. Dit gevoel was volgens de onderzoekers nauwkeurig in de hersenen te lokaliseren.

Ook zonder fysiologisch onderzoek weten we natuurlijk al lang dat mensen door de omringende groep te beïnvloeden zijn, en wel in heel verschillende mate. De beïnvloeding geschiedt vaak onbewust. Treffend voorbeeld is de

mentaliteitsverandering die optreedt wanneer een land in oorlog is. Plotseling verstomt alle kritiek en schaart iedereen zich achter de leiders. Het is alsof een collectief bewustzijn bezit neemt van iedereen. Een ander opvallend voorbeeld is de mode, niet alleen in kleren maar ook in auto's, huizen, draagbare telefoons, etc. etc.

Omdat de wereld om ons heen in sterke mate gesecculariseerd is en een aanzienlijk deel der intellectuelen zelfs antireligieus is, moet iemand die zich op een spiritueel pad beweegt attent zijn op de vele suggesties die van zijn/haar omgeving uitgaan. De media (televisie, internet, krant, tijdschrift) vormen hierbij een belangrijke schakel. Zij zijn bovendien enorme aandachtsvreters. Om beide redenen is een matig en doelbewust gebruik van deze media raadzaam.

Suggestie vindt ook plaats in persoonlijke gesprekken. In dat verband valt op te merken hoe bepaalde woorden de suggestie kunnen versterken. Zo wordt het woordje 'je' vaak gebruikt in de betekenis van 'men', maar de oorspronkelijke betekenis van 'je' blijft toch meertillen. 'Men' is opzettelijk vaag. 'Men' bestaat eigenlijk niet. In zekere zin bestaan alleen 'ik' 'jij' 'hij' 'wij' 'jullie' 'zij'. Natuurlijk heeft het gebruik van 'men' zijn nut, de Fransen zijn er ware meesters in, maar het is goed zich zo nu en dan af te vragen wie er nu mee bedoeld wordt/ worden, en dat geldt in nog veel sterkere mate voor het woordje 'je'. Wees dus attent op 'je' en 'men' als je aan jou gerichte suggesties op het spoor wilt komen.

## Hier volgen enkele van de meest voorkomende 'anti-meditatieve' of 'anti-spirituele' suggesties.

### 1) Ik ben mijn lichaam.

Dit is onjuist, zeker als bedoeld wordt 'ik ben alleen mijn lichaam'. Maar een materialistische opvatting van de werkelijkheid, wat iets anders is dan een methodologisch materialisme, is helaas heel gebruikelijk in wetenschappelijke kringen. Ook onze taal brengt ons soms op een dwaalspoor, doordat de criteria voor het gebruik van woorden voornamelijk waarneembare verschijnselen moeten zijn, anders is taal niet overdraagbaar. De idee 'ik ben mijn lichaam' leidt er ook toe dat mensen die de evolutietheorie onderschrijven zeggen 'wij stammen van de apen af' in plaats van 'ons lichaam stamt van de apen af'.

### 2) Er is voortdurend vooruitgang op allerlei gebied, onze beschaving is dus de beste die er ooit geweest is.

Dit berust vaak op het overdragen van de vooruitgang die er inderdaad is op technologisch gebied naar vooruitgang op andere gebieden. Maar het is helemaal niet vanzelfsprekend dat er in het westen tegelijk een vooruitgang op bijvoorbeeld moreel en kunstzinnig gebied is. Denk aan de tweede wereldoorlog en aan de neergang van de klassieke muziek. Om over vooruitgang op spiritueel gebied (wat eigenlijk het belangrijkste is, maar waar vaak helemaal niet aan gedacht wordt) nog maar te zwijgen.

### 3) Je kunt gelukkig worden door steeds meer geld te verdienen en steeds meer te kopen.

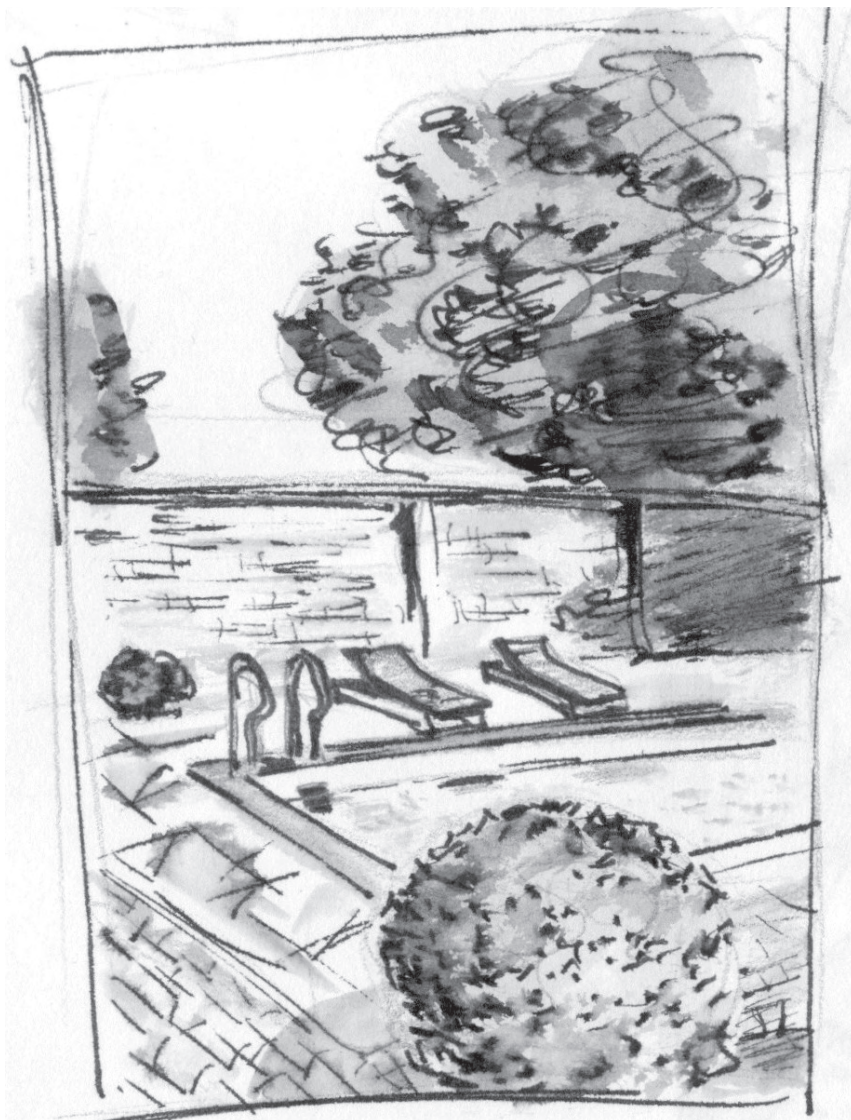
Wie even nadenkt (bijvoorbeeld over ziekte en oorlog) weet dat dit niet waar is, maar de suggestie is voortdurend aanwezig en mensen handelen ernaar. Waarom anders krampachtig geld blijven verdienen als je al zo rijk bent? Ten opzichte van de rest van de wereld is elke westerling rijk.

### 4) 'Onze economie' is het belangrijkste dat er is.

Dit is de leidraad van de hele politiek. Wie dit axioma niet onderschrijft maakt in de politiek weinig kans. Voor velen is het een vanzelfsprekende vooronderstelling. Deze berokkent echter niet alleen spirituele schade aan de veronderstellers zelf, maar ook materiële schade aan andere landen (economische concurrentie/oorlog).

### 5) Alleen de gevestigde wetenschap kan ons waarheid brengen, de rest is onzin of heeft hoogstens emotionele waarde.

Iets dergelijks was in de jaren dertig de stelling van de Wiener Kreis in de filosofie. Het is door de filosofen verlaten, er zaten teveel haken en ogen aan. Maar de mentaliteit waarop het berustte is niet verdwenen. Streven naar objectiviteit



is een noodzakelijk onderdeel van onze samenleving, maar de wetenschap kan geen kompas zijn voor het leven. Iedere wetenschapsfilosoof weet: wetenschap kan ons alleen middelen verschaffen, geen levensdoelen.

Er is andere kennis en andere waarheid mogelijk. In de Vipassana streven we ernaar: het woordeloze intuïtieve inzicht. In de westerse geschiedenis is voor die andere vorm van kennis ook een apart woord gebruikt: 'gnosis'. Gnosis is niet gebonden aan een bepaalde denkrichting (het gnosticisme), maar wordt in alle religies gevonden. Het wordt ook wel genoemd de kennis van het hart of mystieke kennis.

**6) Welvaart is materiële welvaart. Levensstandaard is materiële levensstandaard.** Dit vooroordeel is niet alleen in de reclame aan te treffen, maar overal. 'Standard of living' betekent helaas niet een moreel niveau, maar een hoog inkomen, een riant huis met tuin en zwembad, enkele dure auto's, etc. 'Welvaart'

betekent oorspronkelijk dat het goed gaat met iemand of met de maatschappij. Die oorspronkelijke betekenis is vrijwel verdrongen door de economische.

### 7) Hoe meer mensen iets vinden, des te meer kans dat het waar is.

Extreem gesteld: Wat de meerderheid vindt is waar. Variatie: Wat de meerderheid vindt is goed. Deze mentaliteit grijpt op een onrustbarende manier om zich heen. Ze uit zich in de tendens die de laatste jaren steeds sterker wordt om steeds frequenter over steeds meer onderwerpen polls te houden. Deze polls rijden intelligente mensen die het land verstandig proberen te besturen in de wielen door luid kenbaar te maken dat de bestuurder tegen de 'wil van het volk' ingaat. Zo wordt de parlementaire democratie langzamerhand vervangen door de heerschappij van de massa (mob rule). Het antimeditatieve, om niet te zeggen corrumperende karakter van mentaliteit 7) zit hem in het niet erkennen van enige hogere waarheid die boven de polls en enquêtes uitgaat. De mentaliteit uit zich ook

in het wijd verspreide vooroordeel dat als eenmaal overal democratie ingevoerd is, alles wel goed zal komen. Dit vooroordeel heeft tot het fiasco van de oorlog in Irak geleid, maar lijkt nog overal levend.

### 8) Succes is kwantificeerbaar.

Hoe meer dingen een fabrikant verkoopt des te meer succes heeft hij. In de economie is dat logisch. Maar het adagium 'hoe meer hoe beter' wordt zonder onderscheid op van alles toegepast. Voorbeelden: hoe meer personen op iemands verjaardag komen des te belangrijker is hij; hoe meer leerlingen een leraar heeft des te beter is hij, enz. Dit alles berust op een tragisch onvermogen kwaliteit van kwantiteit te scheiden. De achterliggende gedachte is: kwaliteit is betwistbaar, want onmeetbaar. Maar kwaliteit is wel degelijk merkbaar: tenminste voor mensen die er oog voor hebben. De nadruk op kwantiteit in plaats van kwaliteit staat niet los van de opkomst van de moderne wetenschap, die alles moet kwantificeren.

### 9) Als niet bewezen kan worden dat iets bestaat, dan bestaat het niet.

Dit is een logische fout, maar veel hoger opgeleiden denken zo. Hiermee worden niet alleen God, maar ook alle andere onzichtbare dingen van tafel geveegd.

Over elk van deze misleidende suggesties kan een heel boek geschreven worden. De lijst kan ook met vele andere aangevuld worden. Wie hem slechts leest als een reeks meningsverschillen mist de pointe. Het gaat mij er niet om een mening kenbaar te maken en de mensen die achter sommige van deze negen punten staan doen dat ook vaak niet als bewuste mening. Ik nodig de lezer uit zelf na te gaan in hoeverre deze suggesties een negatieve invloed op het ontwikkelen van een meditatieven leven kunnen hebben. Bij sommige punten ligt dat voor de hand, bij andere is enig nadenken vereist. Bij sommige wordt het ontwikkelen van meditatief inzicht onmogelijk verklaard, bij andere wordt de motivatie voor een spiritueel leven ondermijnd. Wie verder nadenkt zal inzien dat deze punten niet alleen een Vipassanameditator maar een willekeurige spirituele reiziger op een dwaalspoor brengen. Ze gaan in tegen alle grote traditionele religies: Hindoeïsme, Boeddhisme, Christendom en Islam.

Het is dus niet mijn bedoeling de lezer een mening op te dringen, maar juist om hem/haar in de gelegenheid te stellen zelf een eigen mening te vormen, en niet alleen maar die van de omgeving over te nemen. Vaak kan men de vooroordelen van zijn omgeving pas als zodanig zien, wanneer men op het punt staat eruit te groeien. Zo is het mogelijk de vooroordelen van het ouderlijk gezin te ontgroeien, van de stad, streek of het land waar men woont, het sociale milieu waarin men vertoeft, en zelfs

de vooroordelen van de eigen beschaving. Ontgroeien gebeurt zelden alleen door methodische twijfel. Meestal kunnen we vooroordelen pas los laten als betere inzichten in aantocht zijn.

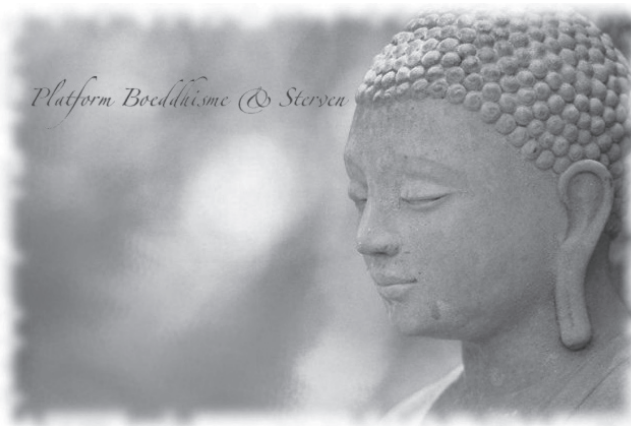
Tot slot, welke zijn de beste remedies tegen de misleidende suggesties, waaraan we dag in dag uit bloot staan? Natuurlijk helpt de meditatie zelf. Niet alleen onttrekken we ons tijdens de meditatie aan het bombardement van suggesties, maar ook leert de meditatie dat er andere waarden zijn. Maar ook als we regelmatig mediteren kan het lang duren voordat we ons denken gezuiverd hebben. Ook mensen die al lange tijd mediteren hangen soms klakkeloos materialistische theorieën aan.

We moeten dus ons denken regelmatig goed voedsel geven. Dat betekent dat we regelmatig ons bezig houden met leringen van het Theravada boeddhisme, waaruit de Vipassana meditatie afkomstig is, of ook met leringen van een andere authentieke traditie, boeddhistisch of anderszins. Het lezen van boeken helpt. (Belangrijk is wel

de houding waarmee we lezen: het als een toerist bekijken van exotische leringen is iets heel anders dan een open houding waarbij we ons afvragen wat het voor ons eigen leven betekent.) Het bespreken van de leesstof in een groep helpt. Het volgen van een dhammacursus helpt.

Een ander belangrijk afweermiddel tegen de misleidende suggesties is het gezelschap zoeken van spiritueel ingestelde mensen. Ik bedoel niet alleen een leraar, maar ook mensen met wie je samen op het spirituele pad bent. Zo kunnen we elkaar stimuleren en inspireren. In de Theravada-traditie wordt het hebben van spirituele vrienden (kalyana-mitta) de eerste voorwaarde genoemd voor geestelijke ontwikkeling.

En tenslotte geldt natuurlijk ook: een gewaarschuwd man telt voor twee. De bedoeling van dit artikel is dat voortaan een rode waarschuwingsvlag gaat wapperen als een van de genoemde vooroordelen of suggesties in ons leven de kop op steken.



## www.Boeddhisme-Sterven.nl

Het landelijk Platform Boeddhisme & Sterven van de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) is nu ook op internet. Het platform en de website vormen een interactief netwerk van boeddhistische inspiratie en informatie over leven, sterven en rondom de dood.

## September thema: Het goede leven ...

Deze Simsara is gemaakt ten tijde van de verkiezingen voor de Tweede Kamer. In de debatten die politici tijdens deze verkiezingscampagne voeren gaat het vaak meer of minder expliciet over het goede leven. Voor sommige politici is een goed leven een zo vrij mogelijk leven, voor anderen is het een goed leven een leven waarin andere waarden, zoals solidariteit of dierenwelzijn een belangrijke rol spelen. De redactie is benieuwd naar wat boeddhisten voor opvattingen over het goede leven hebben. Door welke waarden laat u zich leiden in het leven?

**Uw bijdragen, lang of kort, kunt u tot 27 augustus 2010 aanleveren op [info@simsara.nl](mailto:info@simsara.nl)**

# Retraite anekdotes en (over)concentratie

door Frits Koster

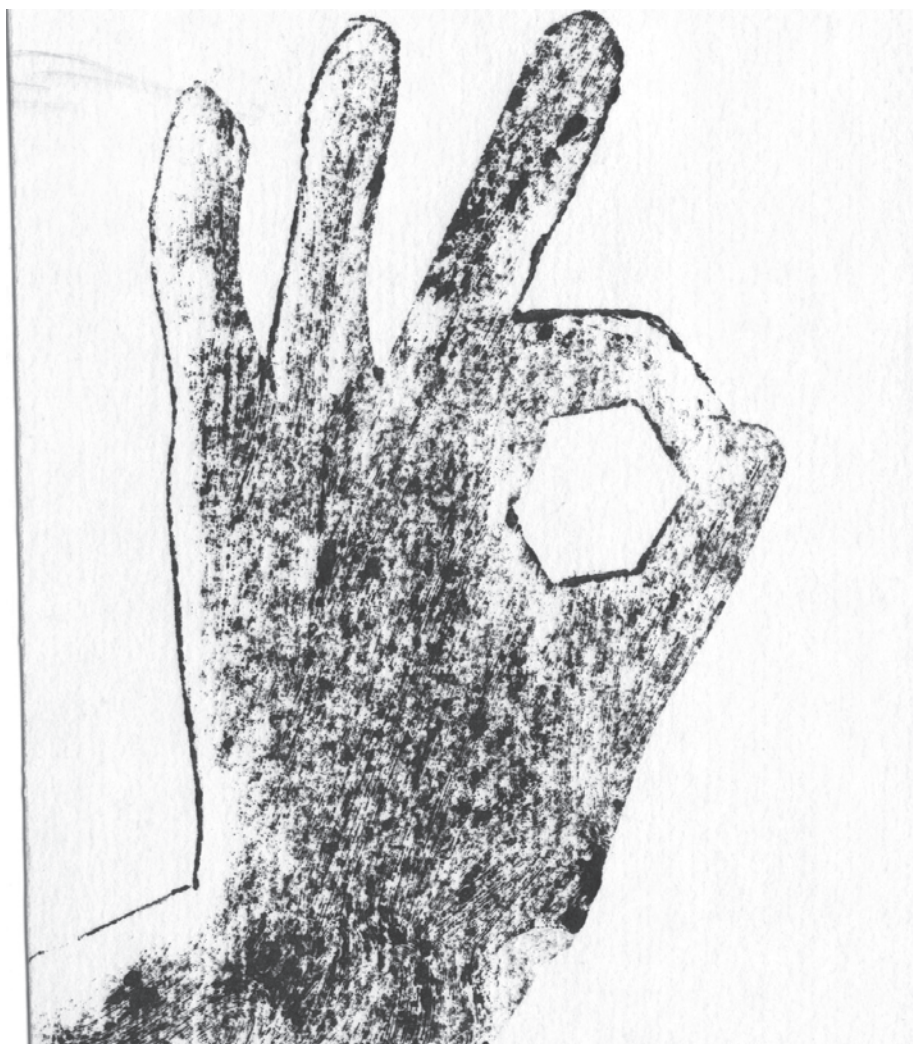
**Ik weet nog dat ik bij mijn eerste retraite al de eerste avond een volledig onbeheersbare lachbui kreeg. Het volgende gebeurde. We hadden allemaal onze eerste maaltijd in stilte en met aandacht genuttigd. Na de maaltijd kwam de organisator van de retraite in stilte de tafels langs met een kan thee en een kan koffie. Voor iedere tafel stopte ze, schonk koffie of thee in en ging dan weer verder. De meeste mediterenden – waaronder ikzelf ook – maakten dankbaar gebruik van deze stille uitnodiging voor een kopje ‘galgenkoffie’.**

Mijn buurman reageerde echter totaal niet. Hij keek niet op of om en leek diep geconcentreerd op het kauwen, proeven, slikken, enzovoort. Na even gewacht te hebben voor zijn tafel ging de organisator verder en zette na de koffieronde de kannen aan de kant; de boeddhistische monnik uit Thailand eerwaarde Mettavihari wilde als meditatieleraar wat gaan vertellen. Op dat moment stond mijn buurman echter heel langzaam op, liep tot mijn verbazing naar de koffiekant en pakte deze op een superlangzame, diep geconcentreerde manier, terwijl de organisator een minuut geleden nog pal voor hem had gestaan. Een andere mediterende (Jan) en ik kregen de slappe lach. De eerwaarde Mettavihari probeerde eerst gewoon wat te vertellen en negeerde ons aanvankelijk, om ons na enkele minuten met een enigszins verontwaardigd gezicht – het voelde als voor straf – de gang op te sturen. Dit wekte nog meer hilariteit bij ons en we hebben uiteindelijk meer dan een kwartier dubbel gelegen op de gang. Waarschijnlijk was het puur de spanning die er zo uit kwam maar het was ook z'n absurd tafereel geweest.

Ik moeste aan deze gebeurtenis denken toen ik door de redactie van de SIMsara gevraagd werd iets te schrijven met betrekking tot retraite anekdotes. Toch leek het me van waarde niet alleen maar leuke voorvallen te gaan beschrijven, hoewel ik tientallen ontroerende, grappige en bizarre dingen heb meegemaakt in mijn ‘meditatiecarrière’. Ik wil mijn bijdrage dit keer te koppelen aan een fenomeen dat ik bij veel mediterenden herken. Zelf heb ik er – zeker in de beginperiode dat ik mediteerde – ook regelmatig last van gehad en ik kan het duidelijk herkennen bij de hoofdpersoon uit de bovenstaande anekdote: het overgeconcentreerd zijn.

## Innerlijke internetfavorieten

Technisch gesproken ontwikkelen we naast opmerkzaamheid ook concentratie en wat ik wel eens ontspannen toewijding noem. Opmerkzaamheid zorgt ervoor dat er een duidelijk, erkennend en tegelijkertijd niet



vereenzelvend besef of gewaar zijn is wat zich op het moment duidelijk in of aan ons voordoet. Concentratie is meer de focus of de lens waarmee iets waargenomen wordt; toewijding is de lichte moment tot moment energie in het opmerken wat zich voordoet. Nu blijkt dat veel westerse mediterenden geneigd zijn de opmerkzaamheid vergezeld te laten gaan van een zeer groot portie concentratie en inzet. Vaak heeft dit te maken met innerlijke drijfveren als ‘Het moet perfect gaan’, ‘Ik mag niet falen’, ‘Ik moet goed mijn best doen’, enzovoort. We krijgen dergelijke ideeën vaak mee vanuit

de opvoeding en slaan ze onbewust in ons op, net zoals we favoriete websites opslaan in het internetprogramma dat we gebruiken. Bij de internetfavorieten kiezen we echter gewoonlijk op een bewuste manier welke sites we wel opslaan en welke niet. Dit terwijl de innerlijke drijfveren of ‘gewoontefavorieten’ doorgaans onbewust opgeslagen worden. Dit groeit uit tot een vaak zo sterke symbiotische relatie hiermee, dat we ons amper meer bewust zijn van hun bestaan, zo sterk zijn we er mee geïdentificeerd.

## Oefening verschillende opmerkzaamheidstijlen

Zo worden we – zeker als westerse mens – vaak enorm bepaald door bovenstaande drijfveren, waarbij we onbewust heel erg ons best doen om alles zo goed mogelijk te observeren. En dit mechanisme blijkt vaak moeilijk aanschouwd te kunnen worden, juist omdat we zo in dit mechanisme leven. Er is dus niet een gezonde of nuchtere helicopterview waarmee aanschouwd wordt. Om dit meer bewust te laten worden vraag ik mediterenden bij dagelijkse uitwisselingsgesprekken tijdens een retraite wel eens de volgende oefening doen.

‘Sluit de ogen en ga op je gemak zitten (op de stoel), met de handen op de dij-benen. We gaan nu een experiment doen, in twee delen. Als eerste onderdeel van de oefening: breng alle aandacht die je op dit moment paraat hebt eens in je rechterhand. Zodat je als het ware helemaal in die hand kruipt, tot in de vingertoppen. En til die hand nu eens heel langzaam ongeveer een halve meter op, terwijl je helemaal met al je aandacht in die hand blijft. Je kunt dit ook benoemen, als ‘optillen’, ‘optillen’; terwijl je dus helemaal en met volledige aandacht in die hand blijft...

Als de hand ongeveer een halve meter is opgetild, kun je hem vervolgens op de zelfde manier weer langzaam naar beneden bewegen, terwijl je dus weer helemaal in die hand blijft; met alle aandacht. Je kunt dit weer benoemen als ‘dalen’, ‘dalen’; totdat je rechterhand weer op je been rust.

Je kunt vervolgens even zitten zonder iets te hoeven doen, en dan zo dadelijk je linkerhand langzaam een halve meter optillen. Maar je doet dit op een ietwat andere manier. Bij de linkerhand hoeft je namelijk niet helemaal in die hand te kruipen met al je aandacht. Maar als alternatief kun je je bewust zijn van de wens om die hand op te tillen en dan is het net alsof die linkerhand vanzelf omhoog gaat. En het enige dat je hoeft te doen is je bewust te zijn dat er een opgaande beweging plaatsvindt. Terwijl je deze beweging gewaar bent, kun je haar innerlijk weer heel subtiel noteren of aanstippen, als ‘optillen’, ‘optillen’...

Als de linkerhand op ongeveer een halve meter is aangekomen kun je hem op dezelfde manier weer naar beneden brengen, dus zonder dat je helemaal in die hand hoeft te zitten maar louter de beweging gewaar bent en dit innerlijk noteert, als ‘dalen’, ‘dalen’... totdat de hand weer op je been rust. Ten slotte kun je dan de ogen weer openen.’

In het napraten blijken mediterenden vaak wonderbaarlijke verschillen te ervaren in de twee observatiestijlen. Enkele reacties die regelmatig genoemd worden de volgende:

- ‘De rechterhand voelde heel erg zwaar, terwijl de beweging met de linkerhand vlinderlicht aanvoelde’
- ‘Het kostte veel meer moeite om de rechterhand op te tillen, hij voelde loodzwaar aan’.
- ‘Bij de rechterhand had ik totaal geen benul waar ik was, ik ging helemaal op in die hand’.
- ‘Ik voelde me vrij gespannen en merkte ook dat ik allerlei spieren aanspande bij de rechterhand’.
- ‘Ik vond het optillen met de rechterhand erg vermoeiend’.

Als ik dan vervolgens vraag welke observatiestijl het meest beoefend wordt bij bijvoorbeeld de loopmeditatie, dan blijkt dat veel mediterenden in het begin geneigd zijn te observeren met de ‘rechterhandstijl’. Zo ben ik zelf ook ooit begonnen en ik zeg dan wel eens gekscherend dat het een wonder is dat ik in die beginperiode niet ben opgebrand. Ik was zo gemotiveerd en wilde zo mijn best doen dat ik eigenlijk alleen maar heel zwaar aan het proberen was, zonder dat ik werkelijk en gebalanceerd gewaar was wat er gebeurde. En ik zou zelfs zo ver durven gaan dat misschien wel negentig procent van alle westerse mediterenden in het begin geneigd zijn om zich veel zwaarder in te spannen en te focussen dan dat nodig is. Het zit ook heel sterk in onze cultuur: om zo goed mogelijk ons best te doen, er helemaal voor te gaan, alles zo perfect mogelijk te doen, enzovoort. Enerzijds is dit een deugd. Nederland is niet voor niets zo’n rijk en welvarend land. Anderzijds heeft het ook een flinke schaduwzijde en zijn de onbewuste geneigdheid om meer en extra ons best te doen en de onbewuste geneigdheid tot het zwaarder focussen dan nodig mijns inziens twee van de grootste innerlijke bronnen van uitputting en symptomen van een burnout.

### ‘Opmerkzaamheid is eigenlijk heel oppervlakkig’

Bij beide stijlen is er beslist opmerkzaamheid. Maar bij velen neigen de inzet en de concentratie de overhand te krijgen, en dit zorgt soms voor wonderlijke tafereel, met enigszins bizar gedrag zoals in de beginanekdote in dit artikel. Daarnaast blijkt het voor mediterenden vaak een bevrijding te zijn als ze horen dat ze niet heel erg zwaar geconcentreerd hoeven te zijn. En dat ze ook niet heel erg hun best hoeven te doen om volledig, met onverdeelde aandacht helemaal in de voet, de buik of de te verrichten handeling hoeven te kruipen en te blijven. Maar dat het voldoende is eenvoudigweg de bewegingen en andere verschijnselen gewaar te zijn en deze eventueel lichtjes te benoemen of noteren; en dit geldt natuurlijk ook voor het gewaar zijn van ongemak, geluid, enzovoort.

Met andere woorden: de ‘linkerhandstijl’ van opmerkzaam zijn is dus mogelijk al voldoende bij de beoefening van inzicht-meditatie. Zoals de eerwaarde Mettavahari wel eens met een glimlach stelde: ‘Mindfulness is very superficial (oppervlakkig). You don’t need to sink deeply into your belly and into your feelings. But you can be aware’.

### Momentconcentratie en bevrijdend inzicht

Paradoxaal gezien blijkt dat er door dit niet diep in het object wegzinkende gewaarzijn eigenlijk veel meer inzicht kan ontstaan. In managementtrainingen wordt bijvoorbeeld vaak geadviseerd om wekelijks enkele uren helemaal vrij en verplichtingloos te houden. Juist op dergelijke momenten blijkt er namelijk gemakkelijk een verschuiving plaats te vinden van doen en gefocust zijn (de ‘doemodus’) naar een ontspannen metaperspectief (de ‘zijnsmodus’). Hierdoor ontstaat er innerlijke ruimte, waarin als vanzelf nieuwe mogelijkheden zichtbaar worden. De grootste creatieve inzichten vinden voor veel mensen juist ook plaats tijdens vakanties of dit soort vrijetids-momenten; denk bijvoorbeeld aan het verhaal van de Griekse wiskundige Archimedes die een diep inzicht kreeg terwijl hij in bad stapte. Psychologisch gezien heeft dit te maken met de accentverschuiving die op zulke momenten plaatsvindt, van het zwaardere, wils-kracht gestuurde observeren (‘rechterhandstijl’) naar het natuurlijker gewaar zijn dat plaatsvindt bij de ‘linkerhandstijl’. Bij inzichtmeditatie hoeven we ons dus ook geen zorgen te maken over het al dan niet voldoende geconcentreerd zijn. Ieder moment dat we eenvoudigweg beseffen wat zich op het moment in of aan ons voordoet - en het eventueel innerlijk als verschijnsel opmerken of aanstippen – is er al de juiste concentratie. Deze vorm van concentratie, die ook wel khanika-samādhi of ‘momentconcentratie’ wordt genoemd, is lichtvoetig en kan gemakkelijk van object tot object meeverhuizen. Zij is soepel en plooibaar als water, wordt gedragen door ontspannen toewijding en opmerkzaamheid en zorgt voor bevrijdend inzicht.



# 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 pagina 8.

## JULI 2010

### Donderdag 1 juli t/m vrijdag 23 juli (23 dagen)

o.l.v. Jotika Hermsen en Joost van den Heuvel Rijnders in "Internationaal Theosofisch Centrum" te Naarden. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)  
Inl. en opgave: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, 020-6264984 gotama@xs4all.nl | www.sanghametta.nl

### Vrijdag 16 t/m zondag 25 juli (10 dagen) óf vrijdag 16 t/m woensdag 21 juli (6 dagen)

o.l.v. Doshin Houtman in "Klooster van het Heilig Hart" te Steyl (Limburg).  
Inl. en opgave: Willie Brunekreeft 0313-450822 | infodoshin@planet.nl  
www.inzichtenbevrijding.nl

### Zondag 18 t/m zondag 25 juli (SIM-retraite; 8 dagen)

Retraite met als thema "Meditatie en natuur" o.l.v. Dingeman Boot in "Folkshegeskoalle Schylgeralan" op Terschelling. Kosten: € 570.  
Inl. en opgave: Dingeman Boot | 038-4656653 of 038-4538952  
www.pannananda.nl

### Maandag 12 juli t/m zondag 1 augustus (21 dagen)

o.l.v. Frits Koster in Centrum Koningsteen te Kapelle-op-den-Bos, België (bij Brussel). (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)  
Inl. en opgave: Inge Prins 00-32-93870045 www.itam.be

## AUGUSTUS 2010

### Zondag 22 t/m donderdag 26 augustus (SIM-retraite; 5 dagen)

Retraite met als thema "Meditatie en natuur" o.l.v. Dingeman Boot in "Folkshegeskoalle Schylgeralan" op Terschelling. Kosten: € 330.  
Inl. en opgave: Dingeman Boot 038-4656653 of 038-4538952  
www.pannananda.nl

### Zaterdag 7 t/m dinsdag 17 augustus (11 dagen)

o.l.v. Frits Koster in Retraitecentrum Ezinge. (Niet door de SIM georganiseerd.) Inl. en opgave: Frits Koster 0594-621807 | www.fritskoster.nl

### Donderdag 19 t/m zondag 29 augustus (11 dagen)

o.l.v. Anke Schravendeel, Joost van den Heuvel Rijnders en Frits Koster in klooster "Huize Loreto" te Lievelede (Gelderland). (Niet door de SIM georganiseerd.)  
Inl. en opgave: Joost van den Heuvel Rijnders 053-4785970  
joostvdhr@hotmail.com | www.fritskoster.nl

## SEPTEMBER 2010

### Donderdag 23 t/m maandag 27 september (SIM-retraite; 5 dagen)

o.l.v. Coby van Herk en Ingrid Dassen in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: 2-persoonskamer € 235,-; 1-persoonskamer € 305,- (beperkt aantal beschikbaar).  
Inl. en opgave: Anneke Seelen a\_seelen@hotmail.com

### Zaterdag 4 t/m zaterdag 11 septemberr (SIM-retraite; 8 dagen)

o.l.v. Eerw. Olanda Ananda in klooster "Huize Loreto" te Lievelede (Gelderland). Kosten: € 420, waarbij je de beschikking hebt over een 1-persoonskamer.  
Inl. en opgave: Lida Bokkers 038-4217440 (of eventueel 038-4656653)  
lidabokkers@planet.nl

## OKTOBER 2010

### Zondag 3 t/m zondag 10 oktober (SIM-retraite; 8 dagen)

o.l.v. Visu in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 425.  
Inl. en opgave: Lida Bokkers 038-4217440 (of eventueel 038-4656653)  
lidabokkers@planet.nl

### Zondag 17 t/m zaterdag 23 oktober (SIM-retraite; 7 dagen)

Retraite met Insight Dialogue o.l.v. Gregory Kramer in "Naropa Instituut" te Cadzand. Kosten: € 410, waarbij je de beschikking hebt over een 1-persoonskamer. Als je eveneens wenst deel te nemen aan de aansluitende 2-daagse facilitatortraining t/m 25 oktober zijn de kosten € 540.  
Inl. en opgave: Karin Videc 06-47009515 | k.videc@psy.umcn.nl

### Vrijdag 22 oktober t/m zaterdag 30 oktober,

Retraite o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Jotika Hermsen, in "Huize Loreto" (Geld). Info: www.inzichtmeditatie, joostvdhr@hotmail.com

## NOVEMBER 2010

### Woensdag 10 t/m zondag 14 november (SIM-retraite; 5 dagen)

o.l.v. Dingeman Boot in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 220,- Inl. en opgave: Dingeman Boot 038-4656653 of 038-4538952 | www.pannananda.nl

Voor de overige retraites in 2010 zie [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

## Dhamma Verdiepings Cursus 2010

In het najaar van 2010 gaat de 3e Dhamma Verdiepingscursus (DVC) van start, georganiseerd door de Stichting Inzichts Meditatie. De cursus omvat acht weekends verdeeld over twee jaar en biedt o.a. ondersteuning van het meditatieproces door het aanbieden van theoretische en praktische kennis over boeddhisme. Iedereen in Nederland en Vlaanderen die al geruime tijd mediteert en retraite-ervaring heeft in de beoefening van Vipassanameditatie kan zich aanmelden.

Vaste docenten van de cursus zijn Frits Koster, Marij Geurts en Joost van den Heuvel Rijnders.

De data voor het eerste cursusjaar 2010/2011 zijn :

vr. 26 t/m zo. 28 november 2010

vr. 28 t/m zo. 30 januari 2011

za. 26 maart t/m zo. 27 maart 2011

za. 21 t/m zo. 22 mei 2011

Meer informatie vind je op de site [www.dhammaverdiepingscursus.nl](http://www.dhammaverdiepingscursus.nl) waarop je ook een aanmeldformulier vindt.

Je kunt ook bellen met Hanny van der Vlugt, tel. 050-5423553 of een mail sturen naar [info@dhammaverdiepingscursus.nl](mailto:info@dhammaverdiepingscursus.nl)

# Begeleiders Vipassana-retraites

## Dingeman Boot

Dingeman 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 mindfulness-yoga als middel tot Vipassana-meditatie.

Yowon Choi komt uit een Koreaanse Zen familie en heeft daarna langere tijd Vipassana beoefend onder leiding van U Pandita, door wie zij in 2009 gekwalificeerd is om les te geven.

## Coby van Herk

Coby is vanaf 1990 intensief bezig met Vipassana-meditatie. Zij volgde korte en langere retraites onder leiding van Christina Feldman, Christopher Titmuss en andere leraren van Gaia House. Coby werkt met yoga en meditatie en zowel met groepen als individueel.

## Jotika Hermsen

Jotika 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. In 2005 ontving Jotika voor haar jarenlange inzet voor de verspreiding van de leer van de Boeddha de "Outstanding Woman in Buddhism Award" van de Verenigde Naties.

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](http://www.inzichtmeditatie.com)

## Joost van den Heuvel Rijnders

Joost begon in 1995 met het beoefenen van Vipassana-meditatie. In Nederland deed hij vele retraites onder begeleiding van verschillende leraren. In 2001 vertrok hij naar Azië en mediteerde bijna drie jaar intensief in Birma en Nepal. Sinds zijn terugkomst in Nederland begin 2005 begeleidt hij meditatieactiviteiten in Enschede en elders in Nederland. Voor meer informatie: [www.inzichtmeditatie.com](http://www.inzichtmeditatie.com)

## Dōshin Houtman

Dōshin 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

Frits 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

Gregory Kramer is medeoprichter en toonaangevend meditatieleraar van de Metta Foundation. Hij geeft Vipassana- en Metta-retraites sinds 1980 en is auteur van het boek *Insight Dialogue*. *Insight Dialogue* is een manier om het inzicht en de rust, verkregen door de meditatie, direct te integreren in je interacties met andere mensen. Deze interacties met een partner zijn bedoeld om tot een dieper inzicht te komen. Verder is Gregory gastleraar aan de Insight Meditation Society (IMS) te Barre, USA, en reist veel om zijn kennis omtrent *Insight Dialogue* te delen en de dhamma te onderwijzen.

## Olande Ananda, Eerw.

Eerw. Olande Ananda is een Nederlander die in 1975 op Sri Lanka tot monnik werd gewijd. Sinds 1979 is hij daar werkzaam als meditatieleraar en verbonden aan Pagoga Meditation Centre te Nugegoda. Daarnaast heeft hij wereldwijd vele meditatie-retraites, zowel in oosterse als westerse landen. Website: [www.olandeananda.org](http://www.olandeananda.org).

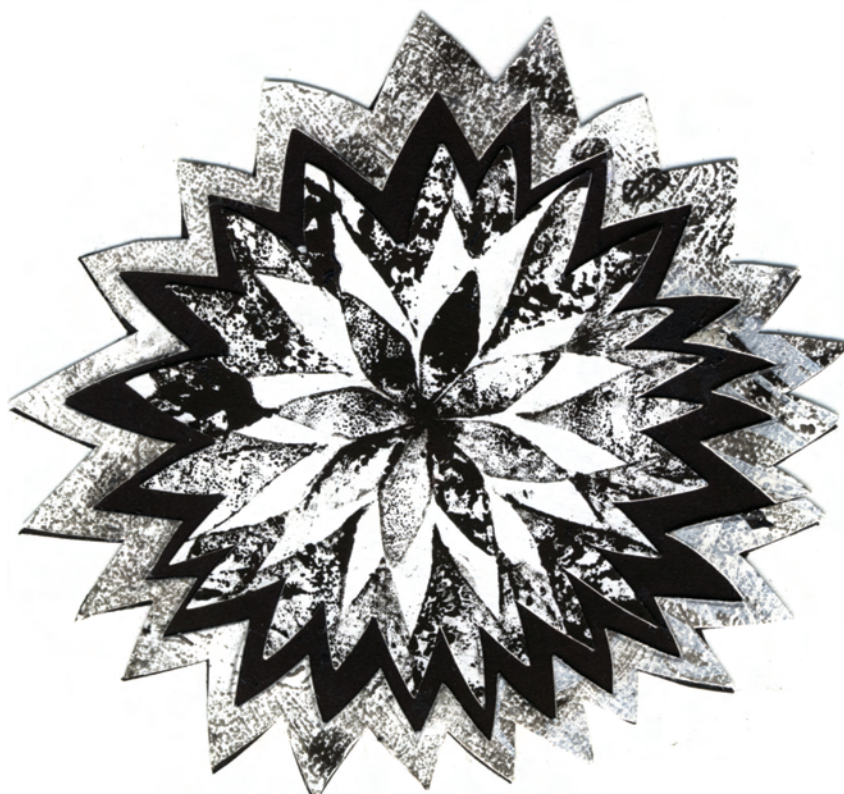
## Visu (Visuddhacara)

Visu werd geboren in Maleisië en beoefent sedert 1982 Vipassana-meditatie. Hij werkte 12 jaar als journalist tot hij in 1986 in Birma als monnik werd ingewijd. Gedurende de 17 jaar dat hij monnik was mediteerde en studeerde hij o.l.v. bekende leraren in Birma, waaronder U Pandita Sayadaw, en in Maleisië. In 2003 legde hij het monnikskleed af en hij is inmiddels getrouwd met een Duitse vrouw. Visu heeft behalve in zijn eigen land retraites geleid in Singapore, Australië, Hong Kong, Sri Lanka, Tsjechië, Ierland en Italië. Hij heeft verscheidene boeken geschreven, waaronder *Curbing Anger Spreading Love* en *Metta - the practice of lovingkindness for a happier life*. Visu heeft een bijzondere affiniteit tot de metta-meditatie. Het is ook de metta die hij uitstraalt. Momenteel woont hij in Hongkong.

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



# Algemene informatie over SIM-retraites



**Onderstaande informatie geldt voor alle SIM-retraites (d.w.z. retraites die door de SIM georganiseerd worden en geldt dus niet voor de overige vermeldde retraites), tenzij anders is vermeld in de uitnodiging. Voor de overige retraites: informeer bij de contactpersoon.**

Opgave graag minimaal 4 weken voor aanvang van de retraite. Inschrijving voor een retraite vindt plaats als het aanmeldingsformulier is ontvangen en het inschrijfbedrag voor de retraite is overgemaakt op ING bank 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge onder vermelding van datum en plaats van de retraite. Als de deelnemer een andere is dan de tenaamstelling van de rekening deze naam eveneens vermelden. Bij langere (duurdere) retraites is het mogelijk eerst een voorschot over te maken, e.e.a. zoals in de betreffende uitnodiging is vermeld.

Voor minder draagkrachtigen, b.v. als je uitsluitend van de bijstand of een beurs moet rondkomen, is het mogelijk een korting te krijgen. Hiervoor dient contact opgenomen te worden met het in de uitnodiging vermeldde telefoonnummer.

Bij annulering 4 weken of langer voor de datum van aanvang zal het overgemaakte bedrag minus € 25,00 teruggestort worden. Bij annulering tussen 4 en 2 weken voor aanvang wordt 50 % van het volledige inschrijfbedrag ingehouden. Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang is het volledige inschrijfbedrag verschuldigd.

Een retraite begint op de eerste dag om 20.00 uur en eindigt op de laatste dag na de lunch, tenzij het anders in de uitnodiging is vermeld. Een korte retraite (tot 5 dagen) eindigt in het algemeen omstreeks 15.30 uur. Uiterlijk 1 week voor aanvang ontvangt u nadere bijzonderheden over de retraite met o.m. een routebeschrijving.

Wanneer u onder behandeling bent van een psychiater of psychotherapeut is het raadzaam eerst contact op te nemen met de contactpersoon.

Het doorgeven van de dhamma (onderricht van de Boeddha) door de leraar wordt beschouwd als een vorm van dana (vrijgevigheid). De leraar krijgt

slechts zijn/haar reis- en verblijfkosten vergoed. Aan het einde van de retraite is er gelegenheid dana (donatie) te geven aan de leraar. Als het een centrum betreft waar gebruik gemaakt wordt van 1-persoons en 2-persoons kamers wordt dit vermeld in de uitnodiging met de bijbehorende prijzen.

## **Kosten retraite**

Het retraitebedrag is als volgt samengesteld: verblijfkosten in het centrum, reis- en verblijfkosten van de lera(a)r(en) en degene die met de organisatie is belast en algemene kosten voor de SIM. Het bestuur is er steeds op uit de kosten zo laag mogelijk te houden. Uiteraard vormen de verblijfkosten het grootste deel van de kosten. Naast de kosten die een centrum in rekening brengt, kijken we ook naar de accommodatie, de maaltijden, de sfeer en de ligging van het centrum. De ervaring heeft ons geleerd dat de mensen het erg op prijs stellen om in een goede omgeving te kunnen mediteren.

## **Dana**

Dana (vrijgevigheid of donatie) speelt een belangrijke rol in de 2500 jaar oude boeddhistische traditie. Het doorgeven van de leringen van de Boeddha wordt al sinds de tijd van de Boeddha beschouwd als een daad van vrijgevigheid. De leerling reageert hier dan gewoonlijk op met een gift ter ondersteuning van de leraar. Zoals hierboven reeds is vermeld krijgt bij een retraite de leraar slechts zijn/ haar reiskosten vergoed en is dus voor zijn/haar levensonderhoud geheel of gedeeltelijk afhankelijk van de vrijgevigheid van de deelnemers aan een retraite. Aan het einde van de retraite wordt u in de gelegenheid gesteld uw bijdrage aan de leraar te geven.

## **Steun voor minder draagkrachtigen**

Het wordt zeer op prijs gesteld wanneer u bovenop het te betalen inschrijfbedrag een bedrag extra overmaakt om minder draagkrachtigen in de gelegenheid te stellen ook deel te nemen aan een retraite. Bij voorbaat hartelijk dank!

# Overzicht lokale Vipassana-centra

Voor uitgebreidere informatie zie [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl) of de website van het betreffende centrum

## ALMERE

**Almere-Haven** | Info: Marion Kraaijvanger 036-5319398  
Activiteiten: elke wo avond mantra's en vipassana 19.30-21.30

## AMSTERDAM

**Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum**  
St. Pieterpoortsteeg 29-1  
Info: Jotika Hermsen 020-6264984 | e-mail: [gotama@xs4all.nl](mailto:gotama@xs4all.nl)  
Zie: [www.sanghametta.nl](http://www.sanghametta.nl)  
ma 18.00-20.00 uur o.l.v. Peter Baert  
wo 18.00-20.00 uur o.l.v. Ria Kea  
do 19.30-20.00 uur meditatie voor beginners o.l.v. Jotika Hermsen  
Abhidhamma studiedagen, 22 t/m 29 april 2010 in Naarden

**Buitenplaats Reijgersbroeck**  
Provincialeweg 30, 1108 AB Amsterdam Zuidoost  
Info: Mariëtte Sinninghe Damsté  
tel. 020-3653965 | [info@reijgersbroeck.nl](mailto:info@reijgersbroeck.nl)  
Activiteiten: zie: <http://www.reijgersbroeck.nl>

**Potgieterstraat 69-3, Amsterdam Oudwest**  
Info: Fred Pelon van der Velden  
tel. 020-7702213 | [meditatie@fredpelon.nl](mailto:meditatie@fredpelon.nl)  
Activiteiten: [www.fredpelon.nl](http://www.fredpelon.nl) | wo van 19.30-21.30  
Niet van 27/12/09 t/m 31/3/10; weer bijeenkomst op 7/4)

## AMERSFOORT

**Oude Viltfabriek, Arnhemseweg 47 Amersfoort**  
Info: Paul Boersma 035-6857880 | [paulboers@planet.nl](mailto:paulboers@planet.nl)  
Activiteiten: [www.paulboersma.nl](http://www.paulboersma.nl)  
elke ma avond van 19.45 -22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma

## ARNHEM

**Stadspastoraat 'De Drie Koningen'** | Driekoningendwars-straat 30  
Info: Willem Philip Waller, 026-3639601 of stadspastoraat 026- 3513185  
Activiteiten: elke ma-ochtend tussen 07.00 en 08.00 uur

## BREDA

**"Zero point (Ceres stilteruimte), Ceresstraat 29**  
Info: secretariaat 076-5656134/5211625  
E-mail: [secretariaat@ceresbreda.nl](mailto:secretariaat@ceresbreda.nl)  
Activiteiten: [www.ceresbreda.nl](http://www.ceresbreda.nl)  
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

## DEDEMSVAART

**Adelaarsweg 69**  
Info: Emiel Smulders 0523-612821  
Activiteiten: elke di avond 20.00-22.00

## DEN HAAG

**Waaltdorperweg 93**  
Info: Birgit Peet-Bleijts tel 070-3281877  
Activiteiten: elke ma avond 20.00-21.45 uur meditatie

## DIEREN

**Hoflaan 22**  
Info: Hannah Bruisten, tel 0313-450822 | [hbruisten@hetnet.nl](mailto:hbruisten@hetnet.nl)  
Activiteiten: elke ma avond 19.30-21.30 uur meditatie

## EINDHOVEN

**De Zuidwester, Cyclamenstraat 1 (2e etage)**  
Info: Hans van der Meulen 06-26818267 of  
Mark van Schijndel 06-47776232.  
Activiteiten: elke di 19.30-21.30 uur meditatie

## EMMEN

**Tijgeroogdreeft 16, 7828 CD Emmen**  
Info: Citra van Hijningen 0591-630420  
Activiteiten: elke ma ochtend van 10.00 tot 11.30 uur (oneven weken)

## ENSCHEDA

**Ruimte voor Balans, Potsweg 15, 7523 CA, Enschede**  
Info: Joost van den Heuvel Rijnders 053-4785970, 06-11318224  
email: [joostvdhr@hotmail.com](mailto:joostvdhr@hotmail.com)  
Activiteiten: [www.inzichtmeditatie.com](http://www.inzichtmeditatie.com) elke ma meditatie 19.30 - 21.30 uur

**De Japanse Tuin, Binnenhof 15, 7522 EP Enschede**  
Activiteiten: elke vr 20.00-22.00 u. Vipassana, zonder begeleiding.  
Info: Monique Bijlsma Tel: 053-4336231 of 06-81072025  
e-mail: [moniquebijlsma@zonnet.nl](mailto:moniquebijlsma@zonnet.nl)

## EZINGE

**Peperweg 9, Begeleiding: Frits Koster**  
Info: tel. 0594-621807 | e-mail: [info@fritskoster.nl](mailto:info@fritskoster.nl)  
Activiteiten: [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl) of: [www.fristrainingen.nl](http://www.fristrainingen.nl)  
Vr 18 - zo 20 juni: 'Yoga & Meditatie' o.l.v. Elles Vlaanderen en Frits Koster, in Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen. Info zie [www.yogadrenthe.nl](http://www.yogadrenthe.nl).  
Za 3 - zo 4 juli: 'Mindfulness & Lichaamsexpressie' o.l.v. Laila Keuning en Frits Koster. Zie [www.keukos.nl](http://www.keukos.nl).

## GASSELTERNIJVEEN

**"Centrum Samavihara" Hoofdstraat 84**  
Info: René Stahn 0599-512075 | [rene@samavihara.nl](mailto:rene@samavihara.nl)  
Activiteiten: [www.samavihara.nl](http://www.samavihara.nl)  
elke ma: vipassana meditatie beginners 19.00-20.30 uur  
elke ma: vipassana meditatie gevorderden 20.30-22.30 uur

# Overzicht lokale Vipassana-centra (vervolg)

Voor uitgebreidere informatie zie [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl) of de website van het betreffende centrum

## GRONINGEN

### Stichting Vipassana-Meditatie

Boeddhistisch centrum voor inzichtsmeditatie  
Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen  
Info: 050-5276051 | [info@vipassana-groningen.nl](mailto:info@vipassana-groningen.nl)  
Activiteiten: [www.vipassana-groningen.nl](http://www.vipassana-groningen.nl)  
Elke wo: doorgaande vipassana meditatie-avond 19.30-21.30  
Vr 9 - zo 11 apr: weekend 'Familieopstellingen en Inzichtmeditatie' o.l.v.  
Frits Koster en Heleen Grooten. Info: tel. 026-3514634 l of e-mail [info@heleengrooten.nl](mailto:info@heleengrooten.nl).

## HAARLEM / BLOEMENDAAL

Info: **Ineke Bosma**, tel. 023-5358653  
Activiteiten: di 1x per 2 weken van 19.30-21.30

### ZenCentrum, Nieuwe Gracht 86 zw; Haarlem

Info: [www.vipassanahaarlem.nl](http://www.vipassanahaarlem.nl)  
Vragen: [postmaster@vipassanahaarlem.nl](mailto:postmaster@vipassanahaarlem.nl), Kathy Kuijt  
Activiteiten: 3 en 17 februari kennismakingsbijeenkomsten (20.00 uur)  
Start: vanaf 3 maart elke woensdagavond van 20.00 tot 22.00 uur

## 'S-HERTOGENBOSCH

**Inéz Roelofs** 073-6147481  
Activiteiten: elke wo avond meditatie 19.00-21.00

## LEEUWARDEN

### Tadingastraat 1, 8932 PJ Leeuwarden

Info en opgave: Klaas Vos 058 2138377, [klaas-vos@zonnet.nl](mailto:klaas-vos@zonnet.nl)  
Activiteiten: Meditatie ochtend, olv Ank Schravendeel, 2e zaterdagochtend van de maand, (behalve maart en mei) 10 tot 12.30 uur (9 januari, 13 februari, 10 april, 12 juni)

## LEIDEN

### De Genestetstraat 16

Info: Nynke 071-5769581 | email: [nynke.humalda@casema.nl](mailto:nynke.humalda@casema.nl)  
Activiteiten: elke di 19.30-21.30 uur doorgaande groep.  
wo 20.00 -22.00 uur Basiscursus(bij voldoende belangstelling).

### Shambhala meditatiecentrum

Geverstraat 48, Oegstgeest.  
Info: Gertrude Krayenbosch, tel. 071-5234642 e-mail: [gertrude@xs4m.com](mailto:gertrude@xs4m.com)  
Activiteiten: Za 8 - zo 9 mei Meditatieweekend 'Mildheid & Mindfulness' o.l.v. Frits Koster

## MAASTRICHT

### Hoekweg 15, Meerssen

Info: Marjan Bouhuijs 043-3644180  
Activiteiten: elke dinsdag 19.30-21.30 uur

## NIJMEGEN

### Han Fortmann-centrum

Descartesdreef 21, Nijmegen  
Info: Marij Geurts, tel. 024-3234620 | [Marij@vipassananijmegen.nl](mailto:Marij@vipassananijmegen.nl)  
Activiteiten: [www.vipassananijmegen.nl](http://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

### Oost-West Centrum

Mariniersweg 9 (010-4135544)  
Info: Coby van Herk 06-28206469 of 010-7952129.  
Activiteiten: [www.oostwestcentrum.nl](http://www.oostwestcentrum.nl)  
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

Centrum Djoj, Anthony Duyklaan 5-7  
Info: Martin de Lange, 010-5222525  
e-mail: [martinijj.delange@gmail.nl](mailto:martinijj.delange@gmail.nl)  
Activiteiten: [www.vipassanarotterdam.nl](http://www.vipassanarotterdam.nl)  
elke di avond meditatie van 19.30 tot 21.30  
laatste donderdag van de maand: Dhamma-avond  
eerste zondag van de maand: meditatiedag van 9.30 tot 16.00 uur

## SNEEK

### Yogacentrum Sneek

Gysbert Japiksstraat 34, 8602 AD Sneek  
Info: Gonnje Wingens 01515 422214, [info@yogacentrumsneek.nl](mailto:info@yogacentrumsneek.nl)  
Activiteiten: Meditatie ochtend olv Ank Schravendeel, 4e zaterdagochtend van de maand, van januari tot juli, 10 tot 12.30 uur (23 januari, 27 februari, 27 maart, 24 april, 22 mei, 26 juni)

## de TIJNJE

### Ulesprong 17, 8406 AH de Tijnje

Info: Wytske Oosterhof - Hallema, 0566 624142 (na 18.00 uur) [info@wytskeoosterhof.nl](mailto:info@wytskeoosterhof.nl)  
Activiteiten: Basiscursus olv Ank Schravendeel; op vrijdagochtenden (26 februari, 5,19, 26 maart, 2 en 9 april), van 9 tot 11.00 uur  
Activiteiten: 1-daagse workshop mediteren olv Ank Schravendeel  
Zaterdag 20 maart en 5 juni, van 10 tot 17.00 uur

## TILBURG

### Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg (Sati)

Poststraat 7A  
Info: e-mail: [sati-tilburg@live.nl](mailto:sati-tilburg@live.nl) of Engeliën Donkers tel. 013-5367293  
Activiteiten: [www.sati.nl](http://www.sati.nl)  
elke do-avond meditatie van 20.00-22.00 uur

(vervolg Tilburg)

### Het Kloosterhuis

St. Willebrordplein 4, Tilburg  
 Info: Dōshin Houtman Tel. 013-4631847  
 e-mail: doshin@planet.nl  
 Activiteiten: www.inzichtenbevrijding.nl  
 elke di: doorgaande meditatie-groep van 19.30-21.30 uur  
 elke di: van 12.45-13.15 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

### Werkelder, Oude Gracht 328

Info: Henk van Voorst 06-51542526 | hvanvoorst@casema.nl  
 en Aad Verboom 030-2888655 | aad.verboom@xs4all.nl  
 Activiteiten: elke di 20.00-22.00 uur meditatie voor ervaren yogi's vereiste,  
 10 daagse retraite met 'erkende' leraar of introductie cursus (incl. bij Henk  
 of Aad)

### Wittevrouwen, Kapelstraat 24

Info: Crina van Belzen, 030-2732630  
 Activiteiten: elke tweeweken di 17.00-19.00 uur vipasaana-meditatie voor  
 zowel beginners als gevorderden

## ZEIST

### Couwenhoven 51-09

Info: Gabriëlle Bruhn, 030-6045815  
 e-mail: gabi1404@hotmail.com  
 Activiteiten: elke ma avond van 19.30 tot 21.30 doorgaande meditatiegroep

## ZUTPHEN

### 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

### "Pannananda" Hoefslagmate 44, 8014 HG, Zwolle

Info: Dingeman Boot, tel./fax: 038-4656653  
 Activiteiten: www.pannananda.nl  
 elke ma, wo en do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur.

### 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: 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

### Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg

Korte Altaarstraat 8, 2018 Antwerpen  
 Info: Paul van Hooydonck  
 tel. +31 3 271 18 08/+31 477 76 51 99  
 e-mail: paulvanhooydonck@hotmail.com  
 Zie: www.meditatie-antwerpen.be

### Verschansingsstraat 55, 2000 Antwerpen

Info: Donna Rosseel  
 tel. +32 (3) 230 10 92,  
 e-mail: drosseel@yahoo.com  
 Activiteiten: elke do 20.15 tot 21. 45

### Dhamma Pajjota

Driepaal 3 B - 3650 Dilsen-Stokkem  
 Info: tel. +32 (0)89 518 230,  
 fax: +32 (0)89 518 239  
 e-mail: info@pajjota.dhamma.org  
 Activiteiten: www.pajjota.dhamma.org

### Dhamma Group

Hertoginstraat 1040 Brussel  
 Info: Marie-Cécile Forget, tel.: +32 (0)2 734 11 28  
 e-mail: info@dhammagroupbrussels.be  
 Activiteiten: www.dhammagroupbrussels.be

### Instituut voor Aandacht en Mindfulness

Info: Dr. David Dewulf, tel.: +32 (0)495 22 0707  
 e-mail: a@aandacht.be  
 Activiteiten: www.aandacht.be

## IERLAND

### 'Passaddhi' Retreat Centre

(Leitrim Beg, Adrigole, Beara, co. Cork)  
 Info: Marjó Oosterhoff tel. 00-353-27-60223  
 e-mail: info@passaddhi.com  
 Activiteiten: www.passaddhi.com



# Enkele opmerkelijke retraite-ervaringen

Door Karin Rekvelt

## Te laag suikergehalte

Wapserveen, winter-retraite 2006

Ik voelde me op een dag gammel na een intense vroege ochtend ervaring, ik had het ontbijt overgeslagen om te kunnen mediteren, 's middags had ik af en toe een zwak gevoel, week en wee, en het eten viel zwaar. Na het avondeten nam ik het enige zoet dat ik zag dat er was: een schepje honing. Direct voelde ik me bijkomen, ik nam nog een schep, wat groter, en ik voelde me meteen warmer worden, en toen ik de chocopasta in het vizier kreeg nam ik daarvan een grote schep (normaal eet ik nooit zoet op deze wijze) en ik voelde mijn bloed nog beter stromen. Het deed mijn lichaam zo goed dat ik bij het afruimen een onderonsje had met de tafel opruimers die de pot met chocopasta wegreden: en ja, ik mocht de lepel aflikken met als gevolg dat ik de warmte verder voelde stromen. Tegelijkertijd voelde ik nog steeds een tekort in mijn lichaam omdat het direct zo'n effect had fysiek. Ik liep naar de koffieruimte en daar nam ik een schep suiker (ik eet nooit suiker direct uit de pot) en nog een en nog een met een klein laagje thee. Zo bleef ik mijzelf letterlijk met zoet voeden. Ik trok helemaal bij lichamen en voelde de warmte in mijn lichaam en letterlijk meer energie en zin om verder te gaan met mediteren.

## Meditatieverschijnsel

Ezinge, zomer-retraite 2009

Reeds op de derde dag van de retraite begon zich een pittig meditatieverschijnsel aan te dienen, dat ik nauwelijks kon bevatten als zijnde een meditatieverschijnsel: ik had hevige jeukmomenten op mijn hoofdhuid en dat werd zo erg dat ik dacht dat ik hoofdluis had. Toen het maar bleef duren (niet aankomen, maar 'gewoon' opmerken als kriebel of fysieke sensatie, opmerken van verlangen om te krabben, verzet, het niet willen voelen enz.) besloot ik in overleg met Frits tot onderzoek door Jetty. Er was niets te zien. Dat gaf een moment van opluchting, maar de jeuk bleef duren en zelfs dacht ik opnieuw dat er toch wel iets van hoofdluis aanwezig moest zijn. Het gekke was dat ik als ik naar bed ging, ik er geen last van had. Het was gewoon regelmatig aanwezig tijdens het mediteren. En dan hevig op verschillende punten op mijn hoofdhuid, dan weer hier dan weer daar, soms stekend. Het kan bijna niet anders dan dat het een meditatieverschijnsel is geweest: toen ik na de vijftien dagen weer naar huis ging nam het meteen af en voelde ik geen jeuk meer op mijn hoofd.



## De sprinkhaan

Ezinge, zomer-retraite 2009

In de tuin zag ik een sprinkhaan op een tak zitten en het deed me herinneren aan de sprinkhaan van mijn dochter, die ze koesterde tijdens onze vakantie enkele weken eerder. De sprinkhaan die ik nu zag, zag ik in de dagen erna nog drie keer. Het leek een grote oude sprinkhaan en er zat een beige randje bovenop zijn lijfje. De tweede keer kwam ie in mijn hand zitten tijdens de loopmeditatie voor het hutje waarin ik sliep. Ik voelde wat kriebelen in mijn handen op mijn rug, wilde het afschudden, maar toen ik in mijn handen keek, zag ik dat het de sprinkhaan was. De derde keer zag ik 'm zitten op de tafelpoot van het tafeltje buiten. De vierde keer op het gordijn binnen in de meditatiezaal met open deur toen iemand er naar wees. Wonderlijk!

## Werkgroep Sutta Studie

Het lijkt me zinvol en leuk om een werkgroep sutta studie te starten. Gezamenlijk verkennen van de sutta's aan de hand van een aantal 'sleutels'. Daarbij hoop ik op een levendige interactie tussen door mij aangedragen invalshoeken en een eigen actieve inbreng. Sutta's vormen samen met de boeddhistische psychologie/filosofie (Abhidhamma) en leefregels voor boeddhistische monniken en nonnen (Vinaya) de Pali-Canon. De verschillende verzamelingen uit de sutta's (lange leerredes, middellange

leerredes, thematisch gegroepde leerredes, numeriek geordende leerredes, kleine teksten, enz.) zullen belicht worden. Bij de keuze van onderwerpen heb ik me vooral laten leiden door sutta's die dicht bij de meditatie-boefeningen staan, zoals Vipassana meditatie en metta meditatie. Daarnaast heb ik ook een aantal sutta's gekozen die wat verder weg staan van onze meditatiepraktijken maar waar veel betekenis aan wordt toegekend in de boeddhistische landen van herkomst, zoals de paritta's.

Ter voorbereiding van de bijeenkomsten krijgt iedere deelnemer een aantal mogelijke werkopdrachten aangereikt. Zodra de bijeenkomsten vorderen is er alle ruimte om eigen interesses verder te verkennen. Korte presentaties en/of het schrijven van essays behoren tot de mogelijkheden.

Data: 2010: 18/9; 9/10; 6/11 en 4/12; 2011: 8/1; 5/2; 12/3; 9/4; 14/5.

Nadere informatie / aanmelden:  
Hans Gijsen, hansgijsen@msn.com

## Colofon

### Redactie

Sietske Boersma (o.a. tekeningen), Gert van Dijk, Akasa van der Meij & Job Burgers

Website [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

ISSN: 1876-150X

### Secretaris

Willie Brunekreeft E-mail: [info@simsara.nl](mailto:info@simsara.nl)  
Post: Secretaris SIM, Hoflaan 22, 6953 AM Dieren.  
Tel.: 0313-450822

### Bank

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 adres. U ontvangt dan tevens de SIMsara.

### Verschijningsdata

De SIMsara verschijnt drie maal per jaar: januari, mei, september.