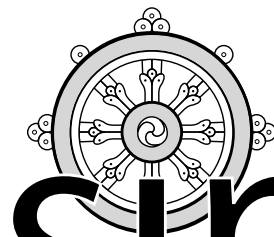


- 1 Leidt Vipassana-meditatie tot geluk?**
Paul Boersma
- 3 SIM zoekt Secretaris & ondersteuning**
- 4 Retraite met Martine Batchelor**
Marjet Bodde
- 5 Vipassana-retraite met Insight Dialogue**
Marieke Duijvestijn
- 7 Vakantie- of trainingskamp?**
Anja Edwards van Muijen
- 8 Interview with Carol Wilson**
Frits Koster
- 10 Overzicht van retraites en begeleiders**
- 16 In memoriam Achahn Asabha**
Frits Koster



simsara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie

Mei 2011 Jaargang 13, No.2

Leidt Vipassana-meditatie tot geluk?

door Paul Boersma

REDACTIONEEL

U zult het zich tijdens de meditatie in een twijfelachtige bui vast wel eens afgevraagd hebben: word ik hier nou gelukkig van? Een goede vraag, maar volgens Paul Boersma ook weer niet. Wie achter geluk aanjaagt zal het immers nooit vinden. Juist het streven naar geluk zorgt er voor dat we dat geluk niet bereiken. Toch kunt u van meditatie gelukkiger worden, bijvoorbeeld doordat u zich meer en meer bewust wordt van conditioneringen en angsten.

Het is een goede gewoonte dat deelnemers van SIM-retraite hun ervaringen delen in Simsara. Ook in dit nummer daarom een aantal impressies en ervaringen.

Marjet Bodde deed een retraite bij Martine Batchelor en leerde daar zelf creatief te zoeken naar wat voor het meest passend is.

Verder in dit nummer een interview met Carol Wilson, een van de leraren van de Insight Meditation Society in Massachusetts. Het valt Wilson op dat westerlingen heel erg hechten aan hun ego en het analyseren van hun persoonlijkheid.

Tot slot een in memoriam van Achahn Asabha, een Thaise leraar die veel Nederlandse meditatoren heeft geïnspireerd. Niet alleen omdat hij een goede leraar was en een wijze papegaai had, maar ook omdat hij net zo makkelijk over lekkere hapjes als over boeddhistische leerstellingen kon praten...

***Moge deze SIMsara u
afhelpen van uw streven naar
geluk!***

Worden we van Vipassana-meditatie gelukkiger? Dit is een rechtmatige vraag, wat degenen er ook van mogen vinden die geluk een te vaag begrip vinden. Het begrip is overigens alleen maar vaag in de volksmond. De diverse religieuze tradities hebben een genuanceerde en deskundige opvatting van geluk, en als we ons nu tot de boeddhistische traditie gaan wenden behoeven we dus niet bang te zijn in een moeras te belanden.



Dan valt meteen op dat het boeddhisme in haar leringen nooit spreekt over de aanvang van het geluk, maar over het einde van het lijden. Het boeddhisme heeft zich niet uitgebreid met de leus: kom bij ons, dan wordt u gelukkig. Er zijn boeddhologen (bv. Paul Williams) die de verlossingsleer van het boeddhisme schetsen als een poging de mensheid van lijden naar geluk (van dukkha naar sukkha) te brengen, alsof bij de bevrijding al het onaangename zou ophouden en het aangename zou aanbreken. Dit is natuurlijk vreemd, want wat is dit voor soort bevrijding, waarbij men gevangen blijft in de dualiteit van dukkha en sukkha? Maar het belangrijkste is dat deze voorstelling van zaken een enigszins misleidende simplificatie is, en we zullen verderop zien waarom. Anderzijds

laten de arahants (volledig verlichte personen) uit de beginjaren van het boeddhisme er geen twijfel over bestaan dat zij gelukkig waren (getuige de Therigatha en Theragatha). En de leerlingen van de Boeddha maakten indruk door hun mooie uitstraling, die toch zeker iets met geluk te maken had. Ook de Boeddha zelf noemde zich gelukkig na zijn verlichtingservaring onder de Bodhiboom. Hoe zit dit? Is het einde van het lijden dan toch het begin van het geluk?

Een deel van het raadsel is al opgelost, wanneer we bedenken dat een doelgericht streven naar geluk het bereiken van het doel onmogelijk maakt. Wanneer we in ons streven voortdurend ons geluk op het oog hebben, raken we daar zo gehecht aan,

dat we nooit gelukkig kunnen worden. Dat gehechtheid tot ellende leidt is een hoofdgedachte van het boeddhisme en trouwens ook van zijn Indiase voorgangers. Wel kunnen we het doel ergens in ons hoofd houden, zodat het een rol op de achtergrond speelt, en weer op de voorgrond kan treden wanneer we bijvoorbeeld moeten besluiten of we een retraite gaan doen. Tijdens de retraite (of tijdens de zitmeditatie thuis) denken we juist niet aan het geluk.

Het andere deel van het raadsel wordt opgelost door te kijken naar de boeddhistische visie op vedana. Vedana is het onmiddellijke, meestal kortstondige, niet opgehoopte gevoelselement dat meekomt met de verschijnselen, nauwkeuriger gezegd: dat optreedt in onze geest ten gevolge van een verschijnsel. Een geluid kan prettig, onprettig of neutraal zijn, en hetzelfde geldt voor ook andere verschijnselen. Gevoelselementen treden ook op in emoties als ergernis, begeerte, verdriet enz., maar hier zijn ze opgehoopt en zijn de gevolgen gewichtiger. Laten we de neutrale vedana-gevoelens even buiten beschouwing, dan kunnen we zeggen dat geluk positieve vedana is en ongeluk of ellende negatieve vedana.

Belangrijk is nu dat de Dhamma (leer van de Boeddha) bij vedana niet alleen een onderscheid maakt naar de drie genoemde gevoelswaarden, maar ook naar twee sferen. De eerste categorie wordt samisa genoemd en heeft betrekking op het wereldse. De tweede categorie wordt niramisa genoemd; dit kan met 'onwerelds' vertaald worden, maar dan niet in de zin van 'bovenaards' of 'transcendent' (die betekenis hoort bij het Pali woord 'lokuttara'); een omslachtige maar wel juiste vertaling is 'verbonden met loslaten', 'verbonden met zich iets ontzeggen en ergens afstand van doen' of 'verbonden met het spirituele pad'. Deze tweede categorie wordt vaak vergeten, maar speelt een belangrijke ondersteunende rol op het spirituele pad.

De wereldse vedana's treden op bij de zes zintuigen, d.w.z. de bekende vijf (zien, horen, tasten, ruiken en proeven) plus het denken. Wat ik zie, hoor, aanraak, ruik of proef kan aangenaam of onaangenaam zijn en hetzelfde geldt voor gedachten die bij me opkomen. Ook de lichamelijke gewaarwordingen van prettig of onprettig (pijn, jeuk, kriebel, druk etc.) behoren tot de aardse categorie vedana. Seksueel genot is een combinatie van gevoelselementen die door zintuigen en lichamelijke gewaarwordingen worden veroorzaakt, waarbij vooral zien, aanraken en lichaamsbesef een rol spelen.

Voorbeelden van niramisa vedana zijn er in verschillende soorten. We kunnen

beginnen met gevoelens die verbonden zijn met loslaten in het dagelijks leven. Als ik iets echt weggeef met het duidelijke besef dat de ander er iets aan heeft en dat ik het makkelijk kan missen, treedt er vaak een prettig en licht gevoel op, geheel anders dan het prettige gevoel dat ontstaat bij de gedachte dat ik door deze daad bewijs een respectabel persoon te zijn. Deze vedana komt minder vaak voor dan de wereldse en is subtieler, maar wel duidelijk waarneembaar. Echte dankbaarheid, in tegenstelling tot een gevoel van verplichting, is ook een voorbeeld van niramisa vedana.

Ook de zogenaamde brahmavihara's geven van zichzelf een prettig gevoel, dat onder de niet aardse vedana valt. Wie metta (liefdevolle vriendelijkheid) beoefent, voelt zich op dat moment prima; hetzelfde geldt voor karuna (mededogen), omdat ons hart dan veel ruimer is dan gewoonlijk; en dat mudita (medevreugde) een prettig gevoel geeft spreekt voor zichzelf. De brahmavihara draagt de beloning in zichzelf, doordat het subtiele positieve gevoel onmiddellijk aanwezig is. Het woord brahmavihara zelf is overigens ook een aanwijzing ervoor, want het betekent letterlijk goddelijke verblijfplaats: op zo'n plaats ben je veilig en heerst gewoonlijk een goede stemming.



Er bestaat in de Pali-canon (in het Kandaraka Soetra) ook een beschrijving van de opgaande lijn van de prettige gevoelens die optreden in verband met het beoefenen van Vipassana-meditatie. Als eerste wordt genoemd het plezier van de schuldeloosheid en van de tevredenheid. Dan het plezier van volledige bevrijding. Het eerste plezier is een gevolg van het zich houden aan de leefregels en het opgeven van allerlei materiële eisen. Het tweede doet zich alleen voor op de weg van de diepe concentratie en dit geldt dus niet voor de Mahasi Sayadaw methode die slechts een momentane concentratie vereist. De Boeddha zelf en velen na hem hebben de Vipassana toegepast in combinatie met voorafgaande Samatha meditatie: diepe concentratie, waarbij verschillende stadia (zogenaamde jhana's) doorlopen worden.

We kunnen ook iets gedetailleerder kijken naar de geluksgevoelens die bij regelmatig beoefenen van Vipassana kunnen optreden. Er is het goede gevoel van het heldere, scherpe zien van de meditatie-objecten. De kwaliteit van ons bewustzijn brengt zijn eigen beloning mee in de vorm van een verfiind plezierig gevoel (zo'n licht gevoel is dan ook een aanwijzing dat de meditatie goed loopt). Hetzelfde geldt ook voor het duidelijk waarnemen van de drie karakteristieken van het menselijk bestaan (lijden, vergankelijkheid, niet-zelf). En dan is er het geluk van de vrijheid, van het niet-geconditioneerd zijn, of dit nu plaats vindt op lagere niveaus of op hogere. Zoals een alcohol- of nicotineverslaafde een prettig gevoel kan hebben verlost te zijn van een grote dwang in zijn leven, zo geniet ook de Vipassana-beoefenaar van het loskomen van de vele dwangmechanismen die in hem – zoals in vrijwel iedereen – aanwezig waren. (Omgekeerd kennen sommigen het onprettige gevoel door emoties geregeerd te worden. Het duidelijk ondervinden van dit gevoel is een eerste stap naar inzicht en verbetering, misschien kan men zelfs zeggen: een teken van verlangen naar bevrijding.) Vermelding verdienen ook nog allerlei prettige verschijnselen die tijdens de vierde ñana kunnen optreden en samengevat worden in de Pali term pithi. Velen van ons hebben in retraites periodes van diepe vrede ervaren, die soms uren, soms dagen kunnen duren.

Antwoorden

We kunnen nu beginnen met het formuleren van een antwoord op onze beginvraag. Door het meditatieproces wordt de gehechtheid aan de wereldse vormen van geluk verzwakt, zodat er minder conditioneringen en dus minder problemen optreden. Dat wil niet zeggen dat de prettige gevoelens (in de zin van vedana) over aardse aangelegenheden verdwijnen. Integendeel, meditatoren ondervinden vaak dat ze door de meditatie meer van bijvoorbeeld de natuur kunnen genieten, dat de zintuigen scherper worden, en het zintuiglijk genot daardoor verfiinder. Het is ook niet zo dat de Boeddha prettige wereldse gevoelens verbood (zoals sommige dominees in ons land lange tijd deden). Maar ook de onprettige aardse gevoelens verdwijnen niet, zelfs niet bij de volledig verlichte persoon (ze kunnen zelfs duidelijker beleefd worden, net als de hierboven genoemde natuur); ze hebben alleen minder impact; de persoon wordt er minder door geraakt. De onprettige wereldse gevoelens werden niet door de Boeddha aangeprezen. Het boeddhisme is wel een pad van loslaten en afstand doen, maar niet van ascese en boete doen. Onprettige vedana, bijv. lichamelijke pijn, kan heel leerzaam zijn (bijv. wanneer we nauwkeurig onze eigen reacties kunnen waarnemen) maar is op zich geen garantie

voor vooruitgang op het pad en behoeft niet opgezocht te worden.

Wie langdurig Vipassana beoefent ontmoet waarschijnlijk nieuwe geluksgevoelens, die met overgave verbonden zijn en subtieler zijn (en waarvan het bestaan dan ook door minder fijngevoelige mensen ontkend wordt). Het kunnen alle bovengenoemde gevoelens (niramisa vedana) zijn, ook de brahmavihara's, want daarvoor ontstaat meer ruimte als de conditioneringen teruglopen. Deze prettige gevoelens worden niet alleen toegestaan, maar ook gewaardeerd, want zij vormen een goede basis om voort te gaan op het pad. Dus de beginvraag kan positief beantwoord worden: we worden gelukkiger van Vipassana, maar op een manier die de meeste mensen niet verwachten. Vele mensen, vooral zij die door het noodlot geplaagd worden, hebben een irrealistisch beeld van geluk, als een einde aan alle aardse ellende en een voortduren van aardse geluk. Het is misleidend om tegen deze mensen te zeggen dat het boeddhisme hen gelukkig maakt, zolang het onwereldse gevoel (niramisa vedana) geheel buiten beschouwing blijft. En als we toch bezig zijn illusies door te prikken, dan is het ook goed hen eraan te herinneren dat alle vedana (ook het geluksgevoel) tijdelijk is, en daarom voor de wijze van geen belang. Vedana is een bonus, niet de essentie.

Laten we nog opmerken dat er ook negatieve gevoelens zijn die tot de niramisa

vedana gerekend worden zoals het onaangename gevoel dat optreedt bij het besef van eigen onvolkomenheid. Dit besef kan een stimulans zijn om zich in te zetten op het spirituele pad en dus een heilzame werking hebben. Een waarschuwing is echter wel op zijn plaats, speciaal voor westerse meditatoren, die vaak meer dan oosterlingen gebukt gaan onder schuldgevoel en zelfverwijt, en zo gevaar lopen in onheilzame emoties verstrikt te raken. Wanneer een zelfdiagnose geen stimulans, maar een rem wordt op het spirituele pad, wordt het tijd onze houding tegenover het pad of ons zelfbeeld eens te bekijken of misschien wat flexibeler in onze oefeningen te worden. Onplezierige onwereldse gevoelens treden ook op in Vipassana-retraites na de eerste vier ñāna's.

Ook wie niet snel doorstoot naar Nibbana, dat in de Dhammapada als het hoogste geluk omschreven wordt, kan zich aanmerkelijk gelukkiger voelen bij regelmatig Vipassana. Soms komen we er later pas achter hoe we jaren lang door subtiele conditioneringen op de achtergrond geplaagd waren. We leefden bijvoorbeeld in een sfeer van voortdurende lichte angst of depressie zonder dat we het in de gaten hadden. Verdwijnen die dan door Vipassana, dan beseffen we pas hoe ongelukkig we waren, en zouden we voor geen goud naar onze oude toestand terugwillen.

Ons verhaal kan aardig samengevat worden

in de woorden van een monnik die ik las in een boek van Joseph Goldstein: wat een geluk om te ontdekken dat het geluk niet in het aardse gevonden kan worden!? Wie zich serieus op een spiritueel pad begeeft, vindt een dieper geluk dan het gangbare. Dit geldt niet alleen voor het boeddhisme, maar ook voor alle andere tradities. In het christendom wordt het diepere geluk aangeduid met de term beatus (gelukzalig, zalig). In het hindoeïsme heet het ananda. Het is er een van de drie aspecten van het goddelijke (naast Zijn en Bewustzijn). In het Engels wordt meestal het woord bliss

Er is geen erger vuur dan begeerte,

Geen erger kwaad dan haat.

Er is geen groter lijden dan de componenten,

Geen groter geluk dan innerlijke vrede.

COLOFON

Redactie

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

Website www.simsara.nl

ISSN: 1876-150X

Secretaris

Martha van de Berg

Laan van Eik en Duinen 37, 2564 GL Den Haag

Bank

ING bank: 8122006

t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie, Ezinge

Vanuit buitenland:

IBAN NL98INGB0008122006, BIC INGBNL 2A

Donaties

Suggestie: € 10,00 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

SIMsara verschijnt in januari, mei en september.

Sluitingsdatum SIMsara September 2011

28 augustus



De stichting SIM is de laatste jaren flink gegroeid. Om het belangrijkste doel, de bevordering van Vipassana meditatie te blijven ondersteunen, wil het bestuur graag in contact komen met mensen voor de volgende functies:.

SECRETARIS

Nadere informatie: Dingeman Boot, tel 038-4656653 of dingeman@pannananda.nl

ONDERSTEUNING VAN DE PENNINGMEESTER

Bij voorkeur iemand die verstand heeft van boekhouden en kan werken met een boekhoudprogramma.

Nadere informatie: Jetty Heynekamp, tel. 0594-628348 of jettyheyne@gmail.com

In beide gevallen betreft het vrijwilligerswerk met een vergoedingsregeling voor kantoorartikelen en reiskosten.



Impressie van de retraite met Martine Batchelor in Meeuwenveen

Door Marjet Bodde

“When I was a nun in Korea, we used to work in the fields. Sometimes Master Kusan went with us and every time he saw a cow, he approached it and sort of patted it on the head. And he seemed to whisper something. “What is it?” I wondered. “What is it that the Zen-Master has to say to this cow?” And one day it became clear to me. He was following the Bodhisattva-Precepts. He was reminding the cow, very softly, of her Buddha-Nature.”

Martine Batchelor is een Française, afkomstig uit een gezin van niet-religieuze humanisten. Op tienjarige leeftijd had ze de ambitie om de wereld te redden en als achttienjarige werd ze geraakt door de Dhammapada, waarin de Boeddha aanbevelingen geeft voor een goed leven. Ze realiseerde zich dat het zinvol zou zijn om zichzelf te transformeren alvorens aan de hele wereld te beginnen en ze begon met meditatie.

Van 1975 tot 1985 leefde Martine als non in een Zen-klooster in Zuid-Korea. Ze was op dat moment één van de weinige westerlingen die daar permanent woonden. Ze leerde Koreaans en heeft zich ingezet als vertaalster voor Zenmeester Kusan. Hij adviseerde haar te mediteren met de vraag: “What is this?” In het Songgwangsa-klooster ontmoette ze Stephen Batchelor, op dat moment een monnik in de Tibetaanse Geluk-traditie. Martine leefde toen al zes jaar als de non Songil. Ze mediteerden beiden tien uur per dag, in periodes van drie maanden. In december 1983 overleed Master Kusan. Een aantal maanden later besloten Stephen en Martine te trouwen en verder te gaan als leken.

Naast haar grote ervaring met Zen-meditatie is Martine ook bekend met de Vipassana-meditatie en mindfulness. Tijdens de retraite verwees ze hier steeds naar. Naast het mediteren over de vraag, “Wat is dit?” werden we uitgenodigd om ons te richten op de ademhaling of op geluiden in de zaal. Het was een uitdaging om open te staan voor geluiden, zonder erop te anticeren, ernaar te zoeken, of er

onmiddellijk een verklaring voor te vinden. De afwisselende zit- en loopmeditaties werden door sommige deelnemers als vrij zwaar ervaren. Martine benadrukte dat het doel van de meditatie niet is om onszelf voortdurende lichamelijke pijn te bezorgen en dat we alert moeten zijn op pijn die ook lang na de meditatie bleef. Dit konden we opvatten als een signaal om bijvoorbeeld op een rechte stoel te gaan zitten. In Korea mediteert men in een carré-vorm. Bij de dharma-overdracht zit men met de gezichten naar elkaar toe en voor de meditatie keert men zich om. Dit bleek een grote schok voor één van de deelnemers, die ons op humoristische wijze vertelde hoe hij voor zichzelf een plek had gekozen met zicht op het raam, waarna hij bij de eerste sessie al ontdekte dat hij het hele weekend met zijn gezicht op anderhalve meter van een witte muur zou zitten.

Martine heeft een grote kennis van de klassieke teksten van het boeddhisme. Ze vertelde ons over de Vier Grote Bodhisattva Geloften, die samen met nog achtenveertig andere geloften maandelijks door de Koreaanse nonnen worden hernieuwd. Zo reciteerde ze: “Sentient beings are numberless, we vow to save them all” en na een toelichting over vroege Chinese kloosters, die in diertuinen veranderden omdat de monniken immers aanboden voor alle levende wezens te zorgen, zei ze: “We kunnen deze gelofte ook lezen als: “We vow to serve them all” en dit kan een basis zijn om op creatieve wijze interactie te hebben met de wezens om ons heen.”

De dharma-overdracht van Martine werd voortdurend verlicht door de grappige manier waarop ze sprak over haar ervaringen in Korea en als leidster van retraites. Ze vertelde over het advies om tijdens de meditatie de ogen dicht te houden, wijddopen, halfopen, of voor negentig procent gesloten en de manier waarop elke Zen-traditie veronderstelt dat hun voorschrift het enige juiste is.

“Grasping”

Meditatie kan ook een methode zijn om inzicht te krijgen in de manier waarop we ons in het dagelijks leven vastklampen aan zowel positieve als negatieve zaken. Wat we willen hebben en wat we willen vermijden leidt tot gewoonten en de identificatie met die gewoonten. Juist het idee: “Ik ben zo, ik kan niet anders” maakt het erg moeilijk om ze weer los te laten. In haar boek “Let Go” legt Martine gedetailleerd uit hoe we dit patroon kunnen doorbreken, al zei ze tijdens de retraite dat de totale bevrijding van negatieve gewoonten, die vaak samenhangen met verdedigingsmechanismen en overgeërfde persoonlijke aanleg, in de praktijk niet altijd haalbaar zal zijn.

Zowel alleen als samen met Stephen Batchelor leidt Martine retraites over de hele wereld. Het bijzondere van haar visie is, dat deze niet dogmatisch is. Voortdurend daagt ze de deelnemers uit om zelf na te denken, om creatief te zoeken naar wat voor jou het meest passend is, naar wat voor jou werkt.

Retraite Vipassanameditatie met Insight Dialogue te Cadzand

Begeleiding: Gregory Kramer en Sharon Beckman-Brindley

Marieke Duijvestijn, Groningen

Door de beoefening van Vipassanameditatie krijg ik steeds meer zicht op wat zich in en aan mij voordoet. Vooral op het meditatiekussen, maar ook in mijn dagelijks leven is dat merkbaar. In de communicatie met anderen kom ik echter nog vaak in automatische reacties terecht. Ook in deze interactie zou ik graag meer opmerkzaamheid willen ontwikkelen. De Insight Dialogue retraite sprak mij daarom direct aan.

Over Vipassana met Insight Dialogue

Insight Dialogue is een boeddhistische oefening voor de ontwikkeling van wijsheid en mededogen door meditatie in dialoog. Gregory Kramer heeft deze methode ontwikkeld met als doelen: de interactie meer mindful te laten verlopen (met aandacht spreken en luisteren) en door de beoefening een ontmoeting met jezelf te creëren. Het inzicht en de rust, die verkregen wordt door de meditatie, kan direct geïntegreerd worden in de interacties met andere mensen. De dialoog vindt plaats aan de hand van specifieke instructies, die bedoeld zijn om de opmerkzaamheid in de interactie te vergroten. Bij de oefeningen worden de volgende zes instructies gegeven: pauze, relax, open, vertrouw wat opkomt, luister diep en spreek de waarheid. Soms is het onderwerp van de dialoog de directe ervaring in de ontmoeting met de ander. Ook worden wel thema's ter contemplatie aangedragen, veelal uit de leringen van de Boeddha. Voorbeelden van dergelijke onderwerpen tijdens de retraite waren: prettig, onprettig en neutraal, rollen (in het publieke en persoonlijke leven en de rol van het 'zelf') en de vormen van verlangen (zintuiglijk verlangen, verlangen om te zijn en verlangen om niet te zijn.)

Mijn ervaringen

De omgeving rond Cadzand vond ik inspirerend. Een wijds, verstillend landschap, waar je de horizon kunt zien, met mooie vergezichten. Tussen de middag was er gelegenheid om te wandelen in aandacht. Door de meditatie was dit een intense ervaring. Het weer was zeer wisselend. Nu eens zon en dan weer stromende regen. Een aantal keren was er zelfs een dubbele regenboog te zien, precies boven de meditatie-tempel. De reactie van de geest was om hieraan speciale betekenis toe te kennen.

Het begin van elke nieuwe dialoogsessie startte telkens met een individuele stiltemeditatie. Tussen de dialoogsessies in was er eveneens nobele stilte. Ik vond het opvallend, dat er ondanks dat er gesproken werd, een soortgelijke verdieping optrad als bij een stilteretraite. Tijdens het oefenen met de dialoog gaf Gregory ons handreikingen en spoorde ons op een milde manier aan om werkelijk opmerkzaam te blijven met vragen en opmerkingen zoals: "what's real now" en "don't fake, be honest". Het lukt mij in de loop van de retraite steeds beter om opmerkzaam te blijven in de interactie. Door te pauzeren en te ontspannen in het contact heb ik ruimte ervaren om werkelijk aanwezig te blijven in het moment. Af en toe bracht dat heftige emoties naar boven. Vanuit de ruimte, die door de meditatie ontstond, kon ik mij openen. Durven vertrouwen wat opkomt en de keuze te hebben dat al dan niet uitspreken vond ik een rijke ervaring. Mijn motieven om te spreken of juist niet werden helder. Hierin herkende ik de soorten verlangen die Gregory geschetst had. Bijvoorbeeld de behoefte aan een prettig gesprek (zintuiglijk verlangen), iets 'interessants' willen zeggen (verlangen om te zijn) en de angst om iets te zeggen en van daaruit te zwijgen (verlangen om niet te zijn). Het spreken werd afgewisseld met diep luisteren naar anderen, voorbij de woorden in contact met mijzelf. In de loop van de week trad er meer verstilling op in de dialogen en ontstonden er momenten van samen 'zijn'.

Naast mindfulness voelde ik ook sterk de heartfulness, mededogen naar mijzelf en de medemeditatoren. Tijdens de dialogen heb ik op een dieper niveau ervaren dat we allemaal mensen zijn en dat veel ervaringen niet persoonlijk zijn. Dat gaf een groot gevoel van verbondenheid. Mooi



vond ik de dialoog rond het thema: de zeven factoren van verlichting (opmerkzaamheid, onderzoek, energie, vreugde, rust, concentratie en tenslotte gelijkmoedigheid). Het was bijzonder om deze eigenschappen ook concreet te kunnen ervaren in het gewaarzijn tijdens de meditatie in dialoog. We hebben tijdens de retraite voornamelijk in tweetallen gewerkt. De beoefening vond vaak plaats in drie 'rondes'. Tijdens de eerste twee rondes was er telkens één spreker, terwijl de ander luisterde. De derde ronde was er een gesprek, waarbij spreker en luisteraar elkaar afwisselden. Tijdens de dialoog wordt de eigen opmerkzaamheid als het ware weerspiegeld in de ander en de helderheid neemt daartoe toe. >> Als de aandacht bij de een wegvalt is het behulpzaam dat de ander er is om zelf ook weer aanwezig te zijn. Je helpt elkaar om mindful te blijven. We hebben ook enkele dialogen in wat grotere groepen gedaan. Dat vond ik ingewikkelder, het riep bij mij veel op.

Naast zitmeditatie stonden er ook loopmeditaties op het programma. Deze vonden regelmatig buiten plaats. Soms kregen we daarbij een specifieke opdracht. Bijvoorbeeld om te kijken of je de vergankelijkheid in de natuur kunt herkennen. Of hoe je verschillende bomen kunt waarnemen. Tijdens de loopmeditatie

zag ik op een middag een egeltje lopen, dat door het warme weer uit zijn winterslaap ontwaakt was. Ontroerend om te zien hoe het beestje uit een grote hoop takken kroop. Ik voelde mij verbonden met het diertje en dook al snel in dit prettige gevoel. Vervolgens kon ik dat weer opmerken en benoemen. Een mooie en leerzame ervaring.

De begeleiding van de retraite vond ik ondersteunend. Sharon vulde met haar opleiding en ervaring als psycholoog de inspirerende Dhammatalks van Gregory aan met praktische uitleg over de werking van de geest. 's Avonds was er gelegenheid om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen.

Enkele zaken hebben mij geraakt. Bijvoorbeeld de term 'construerende geest'. Door te accepteren dat de geest nu eenmaal de neiging heeft te construeren kon ik met meer mildheid kijken naar het proces van denken. Ik bemerkte dat ik toch vaak een negatief oordeel op denken had. Het woord 'body-mind' gaf voor mij helder weer hoe de reacties in geest en lichaam op elkaar inwerken. De benadering dat mensen 'tere wezens' zijn, raakte mij. Als voorbeeld daarvan lichtte Gregory toe: "Soms is het

allemaal even teveel, en doet het contact pijn. Dan kun je de neiging hebben om je terug te trekken". Dit was voor mij, ook tijdens de retraite, een herkenbaar fenomeen.

Na de retraite

Door deze retraite heb ik meer zicht gekregen op mijn manier van communiceren en mijn patronen en conditioneringen in de interactie met anderen. Ook heb ik mijn intenties achter spreken of zwijgen duidelijker gekregen. In de weken na de retraite voelde ik meer ruimte in het contact met anderen. Ik had minder de neiging om direct te reageren en wat ik zei kwam vanuit een andere laag.

Verder oefenen

Om verder te oefenen met de Insight Dialogue hebben we in onze regio een oefengroep gevormd. Ook heb ik deelgenomen aan online oefengroep, die begeleid werd door Bart van Melik. Dat heb ik als zeer inspirerend ervaren. Ik ervaar de Insight Dialogue als een verdieping voor mijn individuele meditatie en wil hiermee verder gaan. Dit najaar ga ik dan ook weer deelnemen aan de retraite met Gregory Kramer.

Meer over Insight Dialogue: www.metta.org

Tranquil Wisdom Insight Meditation (TWIM): samatha en vipassana onder één juk

De koppeling van samatha (serenity, kalmte) en vipassana (insight, inzicht) staat in meerdere sutta's (o.a. The great sixfold base, ML 149: "These two things – serenity and insight – occur in him yoked evenly together." Het Engelse woord 'yoke' betekent juk. Bhante's interpretatie is dat samatha en vipassana tegelijk en evenwichtig ontwikkeld moeten worden, net als twee ossen onder een juk elk evenveel moeten bijdragen. Wanneer de ene os luier is dan de ander, dan loopt het span in grote cirkels.

De ontwikkeling van samatha vindt vooral plaats in de stappen loslaten en ontspannen, en die van vipassana vooral in de recognize-stap. Je ziet iedere keer hoe de aandacht van de geest van het meditatie-object afgaat. In het begin pas als het al weer een tijdje geleden is dat je van het meditatie-object afging, later vrijwel op het moment van afdwalen. En dan zie je aldoor voorwaardelijk ontstaan in werking.

Hoezo adviseert Bhante om na het loslaten van een afleiding als aparte stap te ontspannen?

In o.a. de *Ānāpānasati*-sutta (MN 118) staat: "He trains thus: 'I shall breathe in tranquillising the bodily formation'; he trains thus: 'I shall breathe out tranquillising the bodily formation'."

Volgens BV is de interpretatie hiervan niet: door in en uit te ademen zal het lichaam rustig worden, maar: breng bij elke in- en uitademing het lichaam tot rust (ontspan).

Accenten in het lesgeven van Bhante Vimalaramsi

- 1 Iedereen start met liefdevolle vriendelijkheid (metta) voor een vriend(in) als meditatie-object
- 2 Na het loslaten van een afleiding als aparte stap: ontspannen van de spanning in het hoofd en in de geest.
- 3 Tijdens zit- en loopmeditatie hetzelfde meditatie-object gebruiken
- 4 Tijdens een retraite bepaalt ieder zelf de lengte van het zitten (met een minimum van 30 minuten) en van het lopen (minimaal 15 minuten)
- 5 Op grond van het dagelijkse gesprek stuurt Bhante bij: bijvoorbeeld langer zitten, langer lopen, ander meditatie-object, niet zo hard proberen

Wat is mediteren, en hoe te mediteren?

Bhante Vimalaramsi hanteert als definities:

MEDITEREN = het observeren van de bewegingen van de aandacht van de geest om helder te zien hoe dingen echt werken en om de vier edele waarheden en het onpersoonlijke proces van voorwaardelijk ontstaan te begrijpen

MINDFULNESS = je herinneren om de bewegingen van de aandacht van de geest te blijven volgen

HOE TE MEDITEREN: 6 stappen (6 keer een R)
Recognize = herkennen van het afgeleid zijn
Release = loslaten van afleiding = stoppen van vastklampen (*upādāna*, clinging)
Relax = ontspannen = stoppen van verlangen (*taṇhā*, craving)
Re-smile = glimlachen
Return = teruggaan naar je meditatie-object
Repeat = herhalen



Vakantie- of trainingskamp?

Anja Edwards van Muijen

Mijn eerste meditatie-retraite voelde als een heerlijke voorjaarsvakantie. Vier dagen niet praten, stilte, en gewoon de stem van de leraar volgen. Het resultaat van vier dagen alleen in de eigen geest kijken was verbluffend in het echte leven.

Helaas ebde het effect binnen enkele dagen weg.

Ik wilde meer ...

Mijn wetenschappelijke geest had me het boeddhistisch mediteren binnengesleurd omdat Daniel Coleman in 'Deconstructieve emoties' de resultaten ervan zo fascinerend had beschreven en omdat ik helemaal niks begreep van de boeddhistische opvatting van het functioneren van de geest. En diezelfde geest vroeg zich na de eerste retraite af: maar hoe mediteer je dan goed? En daarmee begon een zoektocht die ik herkende in het verhaal van Joop Romeijn in het vorige nummer van Simsara. Wat is nou eigenlijk de systematiek van de meditatie-trainingen: wanneer concentratie, wanneer samatha, wanneer vipassana, wanneer visualisaties, wanneer reciteren? Ik zocht houvast in de sporttraining.

Sporttraining

Als je beter wilt leren hordelopen, dan zijn beenkracht, loopsnelheid, springen, lenigheid en bewegingscoördinatie belangrijk. Maar als je eerst de beenkracht traint en daarna sprintjes gaat trekken, kun je nog steeds niet beter hordelopen. Daarvoor moet je hordelopen. En als dat niet lukt over de voorgeschreven wedstrijdhoogte, dan verlaag je die horden. Daarmee ervaar je direct de magie van hordelopen én je traint de beenkracht en de sprintsnelheid.

Samen of apart trainen

De beschrijvingen van samatha en vipassana deden me denken aan beenkracht of snelheid apart trainen om beter horden te lopen. Toen ik in 2008 dan ook een aankondiging zag van iemand die samatha en vipassana gekoppeld onderwees, de Tranquil Wisdom Insight Meditation (TWIM), was ik wel erg nieuwsgierig hoe die meditatie zou zijn ...

Samatha en vipassana gekoppeld

Als carnavalsvakantie ging ik naar de Pauenhof en maakte kennis met Bhante Vimalaramsi en Sister Khema. De eerste verrassing was dat het meditatie-object niet de adem was, maar metta. Neem een moment in gedachten dat je gelukkig was,

bij een zonsopgang, samen met vrienden of een ander moment. Voel hoe je je toen voelde. Maak een wens voor je eigen geluk: moge ik kalm zijn, of gelukkig of wat je jezelf toewenst. Voel dit gevoel. Als het wegzakt: doe opnieuw een wens. Na een kwartier ga je een vriend(in) geluk toewensen. Voel dat gevoel. Dat blijft je meditatie-object. Ok. Doen we. En als je merkt dat je met je gedachten afdwaalt, doe dan het volgende: laat de gedachte los. En ontspan vervolgens. Ga terug naar je meditatie-object.

De pijn

Het is niet altijd even eenvoudig. Die eerste retraite had ik iedere keer als ik ging zitten pijn, in het hoofd, de schouders, borstkas. Het werd erger en erger. Loopmeditatie ging beter. 'Ga meer lopen,' zei Bhante. Dat viel goed, niet alleen dat lopen, maar vooral de individuele feedback. Andere mensen zaten juist veel langer tot wel twee uur aan één stuk toe. Trouwens, het zal u niet verrassen maar mij deed het wel, de pijn verdween niet na het lopen, wel na een huilbui.

Amerikaans trainingskamp

De zomervakantie van 2008 zat ik in Missouri voor de TWIM. Een trainingskamp voor de geest. Bhante Vimalaramsi en Sister Khema onderwezen de dhamma en begeleidden het zitten en lopen. Aannames vielen om.

Stilte? Nee, dat hoefde niet. Dat was alleen maar een verlangen van mij, een gehechtheid. Concentratie? Nee, je hoeft niet elk dingetje dat jou afleidt los te laten. Zolang je nog op je meditatie-object zit, laat je die geluiden, pijntjes, gewoon voorbij komen. Dus het wordt geen eenpuntige concentratie, maar meer een concentratie zoals tijdens het fietsen: je ziet waar je moet rijden, maar hoort ook de vogels zingen. Collectedness, noemt Banthe het.

Niet praten? Praten mag in dit trainingskamp bij het ontbijt, bij het middageten, bij de dhammalezing, en ook

tussendoor. Pas als je verder komt, krijg je vanzelf de behoefte om heel weinig te praten.

Jhanas alleen in diepe concentratie? Bhante baseert zich op de beschrijvingen in de sutta's, zoals bijvoorbeeld in 'One by one as they occurred' (Middellange leerredes, 111), en zegt dat de Boeddha 'awareness jhanas' onderwees, en geen 'concentration jhanas' zoals die in de Boeddha's tijd gebruikelijk waren.

TWIM is hordenlopen

Na die drie jaar TWIM merk ik veranderingen bij mezelf, verbeteringen, bijvoorbeeld eerder merken dat het verlangen naar ... wat dan ook ... inzet, en voor mij als serieus persoon ook een opluchting: dingen onbezorgd zien, meer lachen.

Tsja, zegt mijn wetenschappelijke geest dan. Dat zal allemaal wel. Een studie met slechts één proefpersoon bewijst vrijwel niks. En misschien is dit alles wel gewoon een leeftijdseffect, of zou leren golfen of alleen vipassana trainen even effectief zijn geweest. Dan zou je toch een dubbel-blinde studie moeten doen tussen samatha, vipassana, TWIM en golfen en dan ...

Hé lieve wetenschappelijke geest, dit begint op een gehechtheid te lijken. Accepteer die onzekerheid nou maar. Ga rustig door met TWIM en leef je nieuwsgierigheid uit: hoe beweegt de aandacht van de geest? En ach, een straf is het niet om in de vakanties door te gaan met TWIM-retraites. Ze mochten dan wel op trainingskampen uitdraaien, maar uiteindelijk deden ze het dagelijks leven meer op een vakantie lijken.

Meer op www.dhammasukha.org waarop ook een Nederlandstalige brochure 'Een praktische handleiding voor liefdevolle vriendelijkheid meditatie' is te downloaden.

[VERVOLG VAN PAG.4]

Daarnaast zijn haar eigen deelname aan de meditaties en haar oprechte aandacht voor alle deelnemers, ook in de persoonlijke interviews die ze met iedereen had, een bron van inspiratie.

Tijdens de retraite stelde iemand een vraag over de relatie tussen meditatiebeoefening en het boeddhistische begrip compassie. Martine legde uit dat de stabiliteit en het creatieve bewustzijn van de wereld om ons heen die we kunnen bereiken door meditatie een uitstekende basis zijn om compassie te beoefenen in ons dagelijkse leven. Ze vertelde: "Mensen die compassie willen beoefenen denken vaak aan heel grote dingen. Dat maakt ze somber en machteloos. Ik adviseer iedereen om te beginnen met het allerkleinste dat je zou kunnen doen. Bekijk het van de andere kant. Vanuit dat kleine kun je verder bouwen."

Uit de reacties aan het eind van de retraite, waarbij iedereen werd uitgenodigd om "als popcorn" iets met de groep te delen, bleek hoezeer Martine's benadering en humor hun weerklank hadden gevonden.

Met dank aan Hans Gijsen en Ingrid Dassen voor de uitstekende organisatie.

Gebruikte boeken:

Martine Batchelor and Son'Gyong Sunim "Women in Korean Zen."
Martine Batchelor "The spirit of the Buddha".
Martine Batchelor "Let Go"
Stephen Batchelor "Confession of a Buddhist Atheist"

Geschreven door: Marjet Bodde, deelnemer,

Inzendingen simsara december 2011

Uw bijdragen zijn van harte welkom. Voor het volgende nummer kunt u tot 28 augustus 2011 bij de redactie aanleveren op: info@simsara.nl

Dit geldt ook voor aanpassingen op het overzicht van vipassana-activiteiten zoals die achter dit nummer vermeld staan

Interview with Carol Wilson

(Aug. 2008 by Frits Koster, with gratitude to Marjo Oosterhoff for the transcription)

[DEEL 1, WORDT VERVOLGD IN HET VOLGENDE NUMMER]

This is an interview with Carol Wilson, one of the senior meditation teachers at the Insight Meditation Society (IMS) at Barre, Massachusetts, USA.

Frits (F): Can you tell us something about your first contact with meditation, with Buddhism?

Carol (C): I first came in contact with meditation on a retreat with Goenka in Bodhgaya, in India. I was only 19 at the time and I just felt that I had to go to India, I didn't really know why. So that was my first retreat, in the Burmese vihara in Bodh Gaya, in January 1971.

Looking back that was a very auspicious place to begin but at the time I didn't have a clue of what I was doing. I hadn't even really understood it was Buddhism. At the end of that retreat I felt I needed to go back into the world and do good in the world. I went back to college, but that retreat basically changed my life. It was the beginning of meditation. Looking back after that first retreat I somehow came back different from how I went. I felt really happy and I didn't understand why. I had a kind of a contentment and ease with life for the next year that I had never had before. Of course it went away, and all I needed to do was go back to retreat. I didn't know anybody in the States who knew anything about what I was doing.

So that was my first contact. And I felt pretty much at home with Theravada Buddhism, even though I didn't know what it was at the time. Ever since I have had very little contact with Zen or Tibetan Buddhism, and so somehow I just fell into it.

F. Now if you look back, what was your motive to start to practise?

C. I can't say in any clear way. I felt that from the time I was 16 or 17 something shifted in me when I started reading about Zen Buddhism and Advaita Hinduism. I didn't understand it but there was some... May be it was parami or previous lives but there was some yearning and I didn't even know for what. That's why I went to India.

F. May be some recognition.

C. Something. It all stopped making sense. I was good at school but it didn't make so much sense. So I went to Delhi and I just



heard about this retreat by accident – I wasn't looking for it, I wasn't looking for Buddhism. But I went and I just trusted the intuition. Looking back it was right. I was scared to death to go to India. It wasn't like 'let me go travelling by myself'. Looking back I can't believe I did it. I was scared to death! I was homesick and I was miserable but something made me go off by myself and do that. It is so interesting: I just trusted, and now I am so grateful that I did.

F. Then you got connected to the practice. How would you briefly describe the years after that? You must have grown, you had different teachers? What were major shifts and moments for you?

C. For many years I only knew about the Goenka system, and there were some teachers like Ruth Denison and Robert Hover from U Ba Khin who started teaching in the States. I did one retreat a year or so and then continued to go to school or work, but I didn't know how to integrate it at all. The pull of that got stronger, and then when IMS opened in 1976 – by people who had been with Goenka – I started to do some retreats there with Ruth Denison, still in the Goenka system.

But I always had this pull to keep sitting and wanted to do a 3-month retreat. In 1977 I quit my job and organised to do it. That was when I first met Joseph Goldstein and Jack Kornfield actually, and Sharon Salzberg was teaching. I had met Sharon in Bodhgaya. It was a different style; it wasn't the Goenka style anymore but more a modified Mahasi style – not with the intensive noting like with Sayadaw U Pandita, but in a more relaxed way.

F. The Munindraji style.

C. Yes, and that was a major shift. The choicelessness and the mental states, the whole mental world. Not so rigidly structured as with the Goenka/U Ba Khin style. So that was a major shift and I loved it. After that 3-month retreat they asked me to come on staff. That pretty much was the shift in my life. I was a cook at IMS for a couple of years and I spent time practising in England and Asia. I came back and became manager at IMS, and then I was asked to start teaching. But really since 1977 the meditation or the Buddhadhamma became the focus in my life.

It all happened quite naturally without having planned it in any way. I never thought about going on staff, I never thought about teaching. It was just unfolding. It has always unfolded like that, my whole life. I don't even feel I made choices, I don't have kids, I don't have a family, but I don't feel I ever made that conscious choice. It was just the direction my life flowed and I trust in it.

F. How has your life changed by the practice? Or has it changed by the practice?

C. I started when I was 19. I grew up in the practice. It's hard for me to even know what would be different if I hadn't been practising. If you start when you're 30, you can see you make some changes. The changes I made I don't think I can even separate.

F. No, but if you wouldn't have tasted any fruit of the practice somehow...

C. I wouldn't have kept practising.

F. No. So what would be the fruits, in your understanding?

C. Looking back now 30 years later, in hindsight, I could say that there was a peace in my mind, a non-reactivity to circumstances that hadn't really been there before. When I came back that year, I went back to college and lived with my parents for a year. That's not usually a recipe for happiness. I commuted to college, and I was really happy and enjoyed what I was studying. I stopped hanging out. I had friends but I quit spending time with them

because they smoked and went to bars. I didn't feel 'holier than thou', which is interesting because later I went through a phase of 'I am so spiritual'. I didn't then. But I just didn't want to go to bars, didn't want to smoke and drink. It fell away in a very natural way. My life from the outside looked very dull but inside I was happy. So looking back I changed. Later I got caught up in my patterns again but that first year I really tasted some fruit, some possibility.

There is certainly more ease with my personality, more ease with life. My personality is the same personality, but my mental states don't affect me so much. I definitely feel easier with things that are stressful.

And there is of course, for moments, the sense of emptiness, the sense of the potential of freedom. Just awareness of things happening. Just once in a while; I don't live like that – I don't want that people think that. But there is a taste of that, which is incredibly freeing and things just aren't a problem. It's very different in that way. There's less concern about figuring out what I need to do, because it doesn't really matter. It will unfold in some way by itself. At the same time, even starting from back then, my personality is just quieter. My energy mostly goes to teaching. I don't do a lot of other things. But it's not that I am some kind of nun, not at all. I just have a quiet life. The desire to go out and do things and see things, to travel here and there doesn't come up so much. I'm just kind of happy and quiet. Does that make sense?

F. Yes, definitely. I can recognise that. What to you are important things in teaching the Dhamma. I mean many teachers have favourites, one can be mild, another can stress being energetic. In teaching the Dhamma, in what way would you describe your style?

C. What I notice in terms of how I am teaching at the moment, is that – because I have been practising with U Tejaniya a lot – I am focussing less on the precise noting technique which I had been practising and had taught for many years. I am focussing less on that precision and more on turning people to the attitude in the mind. Using a little bit a connection to the breathing or the body – as primary object – so not completely without a primary object like he does.

So at the moment what I emphasize, what I am consciously trying to communicate is noticing the attitude and I find that as people learn to turn around and recognise what qualities are in the mind, they just naturally they start to become more aware of awareness.

I also notice – and I have heard Ajahn

Sumedho talk about this – that people may have a moment of mindful awareness, a moment of insight, and then it's gone; and their tendency is to not pay much attention to it, to not really trust it. And I notice that I try to help people have a more conscious recognition that yes, that really was an insight, that really was a moment of wisdom.

F. Sort of an assurance.

C. Yes, assurance, really confidence, really saddha, really faith, but in their own ...

F. That you may trust your experience

C. Exactly. Everyone is always looking for some amazing experience where everything blows apart, and not just a simple moment. I try more consciously to support the wisdom, to support the saddha.

F. The more positive things in general

C. Yes. Ajahn Sumedho – I sat with him recently – he talks about that a lot. He sees that the strongest hindrance for Westerners is the lack of faith in their own insights. Because we believe our personality so much, we fall back into our personality, thinking that that is the truth and the other experience was not.

F. Would there be other things for western meditators to take care of, to be aware of?

C. I haven't worked so much with non-western meditators and I can't really make comparisons based on personal experience. But it seems we take our personalities so seriously, we believe them so much. We really are quite involved in our personalities. May be in a stronger way than Asians. I hesitate to say this but it does seem like that. I know some Asian friends, they don't seem to analyse themselves constantly: why do I do this, and now I feel like this.

F. They are easier with themselves.

C. Yes, a little easier. If they make a mistake: oh well, never mind. We don't go: oh well, never mind.

F. We blame ourselves for 25 years or so.

[EIND VAN DEEL 1]

Overzicht binnenlandse Vipassana-retraites 2011

Hieronder vindt u een beknopt overzicht van Vipassana-meditatieretraites. 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 hiernaast vermeld.

Juni 2011:

Woensdag 1 t/m zondag 5 juni

Retraite o.l.v. Marij Geurts en Ria Kea in "De Weijst" te Handel, Noord Brabant. Kosten: € 260.
Contact: mj.geurts@hccnet.nl of info@riakea.nl

Donderdag 9 juni t/m zondag 12 juni (4 dagen)

Vipassana mini-retraite o.l.v. Jotika Hermsen en assistent op het Landgoed Bleijendijk in Vught. Kosten: € 112,50 (slaapzolder) of € 85 (tent).
Contact: sangha.metta.adm@gmail.com

Vrijdag 24 juni t/m zondag 26 juni (3 dagen)

Yoga&Meditatie met Elles Vlaanderen en Frits Koster in de "Noorder Poort"
Contact: www.yogadrente.nl

Juli 2011:

Vrijdag 1 t/m zondag 3 juli 2011 (2 dagen)

Mindfulness en Lichaamsexpressie retraite o.l.v. Laila Keuning en Frits Koster in centrum "Meeuwenveen" te Havelte.
Contact: Laila Keuning, 0595-435351 www.lailakeuning.nl

Vrijdag 1 juli t/m woensdag 27 juli (13 of 26 dagen)

Vipassana-zomerretraite o.l.v. Jotika Hermsen en Henk van Voorst en/of Peter Baert in het Internationaal Theosofisch
Kosten: € 1170 (eigen kamer) of € 884 (tent).
Contact: sangha.metta.adm@gmail.com

Vrijdag 8 t/m vrijdag 15 juli (7 dagen) - Vipassana-light retraite

(mediteren, werken, mindful interactie) o.l.v. Henk Barendregt in Kissos, Griekenland. Kosten: vanaf € 250,-
Contact: Henk Barendregt, 06-26488169 hbarendregt@gmail.com
www.cs.ru.nl/~henk/retraite.html

Donderdag 21 t/m vrijdag 29 juli (retraite; 9 dagen)

Vipassana retraite o.l.v. Doshin Houtman in Steyl (L). Kosten: € 420,-. Op basis van 1-persoonskamer.
Contact: Yvonne Molenaar, 06-28042930 infodoshin@planet.nl

Maandag 11 juli t/m woensdag 3 augustus (24 dagen) - Retraite

o.l.v. Frits Koster (11 - 25 juli) en Joost van den Heuvel Rijnders (25 juli - 3 augustus) in Centrum Koningsteen, Kapelle-op-den-Bos, België (bij Brussel). (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Contact: 00 (32) 93870045, www.itam.be

Woensdag 13 t/m woensdag 20 juli (7 dagen) - Mindfulness retraite

(Vipassana) o.l.v. Niek Meulenbroek en Koen Kwaaitaal in Paroldo, Italië. Kosten: € 590,-
Contact: Niek Meulenbroek, 013-5359764
Niek.meulenbroek@phorosadvies.nl www.phorosadvies.nl

Vrijdag 15 t/m dinsdag 19 juli (SIM-retraite; 4 dagen) -

Vipassana meditatie-retraite met als thema "Meditatie en Natuur" o.l.v. Dingeman Boot in Volkshogeschool op Terschelling. Kosten € 330,00.
Contact: Dingeman Boot 038-4656653 dingeman@pannananda.nl

Donderdag 21 t/m vrijdag 29 juli (8 dagen)

Vipassana retraite o.l.v. Doshin Houtman in het Klooster van de Missiezusters van het Heilig Hart te Steyl (L). Kosten: € 420,-.
Contact: Yvonne Molenaar, 06-28042930 infodoshin@planet.nl
www.inzichtenbevrijding.nl

Zaterdag 30 juli t/m zaterdag 13 augustus (14 dagen)

Retraite o.l.v. Frits Koster in Retraitecentrum Ezinge.
Contact: Jetty Heynekamp, 0594-628348 www.fritskoster.nl

Augustus 2011:

Zondag 7 t/m zondag 14 augustus (7 dagen)

Mindfulness retraite (Vipassana) o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Ank Schravendeel in Meeuwenveen, Meeuwenveenweg 1-3, 7971 PK Havelte. Kosten: va.€ 330,-
Contact: Joost van den Heuvel Rijnders, 0534785970
joostvdhr@hotmail.com www.www.inzichtmeditatie.com

Zondag 21 t/m donderdag 25 augustus (SIM-retraite; 4 dagen)

Vipassana meditatie-retraite met als thema "Meditatie en Natuur" o.l.v. Dingeman Boot in Volkshogeschool op Terschelling. Kosten € 330,00.
Contact: Dingeman Boot, 038-4656653 (ev. 038-4538952)
dingeman@pannananda.nl

Zondag 21 t/m zondag 28 augustus (7 dagen)

Meditatie retraite o.l.v. Ven. Olande Ananda in het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden.
Contact: Olande Ananda olandeananda@gmail.com
www.olandeananda.org | http://olandeananda48.blog.co.uk/

Zaterdag 27 aug. t/m vrijdag 2 september (SIM-retraite; 6 dagen)

Vipassana retraite o.l.v. Henk Barendregt in Monastero Clarisse Eremitte. Kosten € 295,00. Goed bereikbaar vanaf de vliegvelden van Rome
Contact: Henk Barendregt, 06-26488169 hbarendregt@gmail.com
www.cs.ru.nl/~henk/retraite.html

September 2011:

Donderdag 22 t/m zondag 25 september (3 dagen)

Retraite o.l.v. Frits Koster in Zencentrum "Noorderpoort" te Wapserveen.
Contact: Jetty Heynekamp, 0594-628348 www.fritskoster.nl

Donderdag 29 sept. t/m maandag 3 okt. (SIM-retraite; 4 dagen)

Vipassanaretraite o.l.v. Coby van Herk en Ingrid Dassen in "De Noorderpoort" te Wapserveen. Kosten € 235,00. Er is een beperkte beschikbaarheid van 1-persoonskamers, kosten € 305.
Contact: Anneke Seelen, 010-4048756 (avond) a_seelen@hotmail.com

Oktober 2011:

Woensdag 5 t/m zondag 9 oktober (SIM-retraite; 4 dagen) - Vipassana

meditatie-retraite o.l.v. Dingeman Boot in Zencentrum "Noorderpoort" te Wapserveen. Kosten € 220,00.
Contact: Dingeman Boot, 038-4656653 (ev. 038-4538952)
dingeman@pannananda.nl

Vrijdag 7 oktober t/m zondag 9 oktober 2011 (2 dagen)

Vipassana-meditatie-retraite o.l.v. Doshin Houtman in Klooster van de zusters van het Heilig Hart in Steyl (L), Zusterstraat 20, 5935 BX Steyl. Kosten: € 120,- + dana op basis van 1 persoonskamer.
Contact: Yvonne Molenaar, 06-28042930 info@inzichtenbevrijding.nl
www.inzichtenbevrijding.nl

Vrijdag 14 oktober t/m zondag 16 oktober 2011 (2 dagen) -

Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Coby van Herk en Aukje Rood in "Abdij van de trappistinnen" te Arnhem. Kosten: € 333,00. 1 persoonskamer met eigen badkamer en toilet, vol-pension en begeleiding.

Contact: Aukje Rood, 076-5207878 info@ceresbreda.nl

Vrijdag 14 t/m maandag 17 oktober (SIM-retraite; 3 dagen) -

Vipassana wandelretraite o.l.v. Ingrid Dassen en Hans Gijsen in Meeuwenveen, Meeuwenveeweg 1-3, 7971 PK Havelte. Kosten € 245,00.

Contact: Hans Gijsen, 06 20233245, hansgijsen@msn.com

November 2011:**Zondag 13 t/m zondag 20 november (SIM-retraite; 7 dagen) -**

Vipassana meditatie retraite o.l.v. Dingeman Boot en Ria Kea in huize "Elizabeth" te Denekamp. Kosten € 390,00.

Contact: Ria van Puffelen, 038-4538952 (ev. 038-4656653)

dingeman@pannananda.nl

December 2011:**Vrijdag 9 december t/m vrijdag 16 december 2011 (7 dagen)**

Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Dōshin Houtman in Klooster van de zusters van het Heilig Hart in Steyl (L), Zusterstraat 20, 5935 BX Steyl.

Kosten: € 370,- + dana op basis van 1 persoonskamer.

Yvonne Molenaar, 06-28042930, info@inzichtenbevrijding.nl

www.inzichtenbevrijding.nl

Vrijdag 16 t/m zaterdag 24 december (8 dagen)

Retraite o.l.v. Frits Koster in Zencentrum "Noorderpoort" te Wapserveen.

Contact: Jetty Heynekamp, 0594-628348 www.fritskoster.nl

Dinsdag 27 dec. t/m vrijdag 6 jan. 2012 (SIM-retraite; 10 dagen)

Vipassana meditatie retraite o.l.v. Yowon Choi en Henk Barendregt in Schloss Gnadenenthal, Gnadenenthal 8, 47533 Kleve (D). Kosten € 530,00 op basis van een 2-persoonskamer, € 690,00 voor een 1-persoonskamer.

Contact: Yowon Choi +31 6 1418 0431 yowonc@cs.ru.nl



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 vermelde 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!

Begeleiders Vipassana-retraites

Olande Ananda, Eerw.

Eerw. Olanda 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.

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.

Yowon Choi

Sinds haar jeugd beoefent Yowon actief Koreaanse Zen meditatie onder begeleiding van Bikkhu Chungwha en Bikkhu Yongta, en Vipassana onder begeleiding van Sayadaw U Pandita. Verder bezocht zij regelmatig stilte-retraites in Korea, Burma, Nepal, and Europe. In 2009 kreeg zij van Sayadaw U Pandita toestemming om Vipassana te onderwijzen. Sindsdien geeft zij Vipassana. Yowon is tevens psycholoog en psychotherapeut. Op dit moment is zij werkzaam als onderzoeker in het mind-brain-mindfulness project van de Radboud Universiteit in Nijmegen en als MBSR (Mindfulness based stress reduction) instructeur.

Dassen, Ingrid

Ingrid Dassen (1959) beoefent al vele jaren Vipassana-meditatie en nam deel aan de eerste Dhamma-verdiepingscursus van de Stichting Inzichts Meditatie. Zij heeft verschillende retraites in Nederland en Engeland (Gaia House) gevolgd. Ze deed een opleiding in Gestalt en Psychosynthese en werkt in het dagelijkse leven als coach in haar praktijk in Rotterdam. Ze begeleidt mensen individueel alsook gezinnen en groepen. De boeddhistische psychologie is hierin een belangrijke inspiratiebron.

Marij Geurts

Marij Geurts volgde in 1998 haar eerste intensieve Vipassana-retraite bij de eerw. Mettavihari 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-Vipassanalerares in de lijn van de eerw. Mettavihari.

Hans Gijsen

Hans Gijsen (1959) is psycholoog en beoefent en bestudeert het boeddhisme sinds 1984, zowel Theravada als Mahayana/Vajrayana. Vipassana-meditatie is voor hem de basis. Hans heeft ruime ervaring met yoga en de combinatie yoga en meditatie. Hij werkt momenteel aan cultuursociologisch promotieonderzoek naar de receptie van het boeddhisme in het Westen, in het bijzonder 'mindfulness'.

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

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

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.

Ria Kea

Ria Kea beoefende meditatie bij Shambala (Chogyam Trungpa) en volgde sinds 1998 intensieve Vipassana-retraites bij de eerw. Mettavihari en vele Aziatische en westerse leraren, o.a. lange retraites bij Joseph Goldstein in Amerika. Zij is als meditatie-begeleider verbonden aan Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum in Amsterdam en gekwalificeerd assistent Vipassana-lerares. Website: www.riakea.nl

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*.

Ank Schravendeel

Ank Schravendeel (1963) beoefent Vipassana-meditatie sinds 1988. In 2006 is zij door de eerw. Mettavihari gekwalificeerd als Vipassana-leraar. Ank is betrokken (als huisleraar) bij het Vipassana Meditatiecentrum Groningen en begeleidt meditatie-activiteiten op verschillende plaatsen in Friesland. Sinds 2007 heeft zij zich ook toegelegd op Metta-meditatie. Website: www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl.

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



Overzicht lokale Vipassana-centra

Voor uitgebreidere informatie zie 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
Zie: 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
Activiteiten: zie: <http://www.reijgersbroeck.nl>

Potgieterstraat 69-3, Amsterdam Oudwest

Info: Fred Pelon van der Velden
tel. 020-7702213 | meditatie@fredpelon.nl
Activiteiten: 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 | p.a.boersma@kpnmail.nl
Activiteiten: <http://home.kpn.nl/p.a.boersma/>
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
Activiteiten: 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

Waalsdorperweg 93

Info: Birgit Peet-Bleijs 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
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
Activiteiten: 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

EZINGE

Peperweg 9, Begeleiding: Frits Koster

Info: tel. 0594-621807 | e-mail: info@fritskoster.nl
Activiteiten: www.fritskoster.nl of: 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.
Za 3 - zo 4 juli: 'Mindfulness & Lichaamsexpressie' o.l.v. Laila Keuning en Frits Koster. Zie www.keukos.nl.

GASSELTERNIJVEEN

"Centrum Samavihara" Hoofdstraat 84

Info: René Stahn 0599-512075 | rene@samavihara.nl
Activiteiten: 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 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
Activiteiten: 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.

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.vipassana haarlem.nl
Vragen: postmaster@vipassana haarlem.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
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
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
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

Introductiecursus vipassanameditatie:

Start in januari, april en september, 6 lessen en een dag.
Begeleiding: Marij Geurts en Henk Barendregt.
Plaats: Han Fortmanncentrum.
Aanmelding: www.hanfortmanncentrum.nl
Informatie: Marij Geurts, 024 3234620, henk@cs.ru.nl

Doorgaande groep:

Coördinatie, informatie en aanmelding:
Robbert Thijssen, dr laser12@hotmail.com of info@vipassananijmegen.nl,
024 3568341 (na 19.00) Plaats: Jewel Heart.

Meditatie op zondag en retraites: www.vipassananijmegen.nl

ROTTERDAM

Oost-West Centrum

Mariniersweg 9 (010-4135544)
Info: Coby van Herk 06-28206469 of 010-7952129.
Activiteiten: 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 Duykiaan 5-7
Info: Martin de Lange, 010-5222525
e-mail: martinjj.delange@gmail.nl
Activiteiten: 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: meditatie dag van 9.30 tot 16.00 uur

SNEEK

Yogacentrum Sneek

Gysbert Japiksstraat 34, 8602 AD Sneek
Info: Gonnje Wingens 01515 422214, 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
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 of Engelen Donkers tel. 013-5367293Activiteiten: www.sati.nl elke do-avond meditatie van 20.00-22.00 uur**Het Kloosterhuis**

St. Willebrordplein 4, Tilburg

Info: Dōshin Houtman Tel. 013-4631847, e-mail: doshin@planet.nlActiviteiten: 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.nlen 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 twee weken 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.nlActiviteiten: www.milarepatoren.nl

elke do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur o.l.v. Brenda Wiolders 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.comZie: 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.orgActiviteiten: www.pajjota.dhamma.org**Dhamma Group**

Hertoginstraat 1040 Brussel

Info: Marie-Cécile Forget, tel.: +32 (0)2 734 11 28

e-mail: info@dhammagroupbrussels.beActiviteiten: www.dhammagroupbrussels.be**Instituut voor Aandacht en Mindfulness**

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

e-mail: a@aandacht.beActiviteiten: 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.comwww.vipassana.ie**Activiteiten 2010:**

17-26 sept vipassana retraite o.l.v. eerw. Ariya Nyani

22-25 okt inzichtmeditatie en voice awareness o.l.v. Eva Bruha

29-31 okt vipassana o.l.v. Marjo

28 dec - 1 jan metta en vipassana o.l.v. Marjo in Teach Bhride vlakbij Dublin

In mei 2011 is er gelegenheid in Passaddhi om tijdelijk tot non gewijd te worden, in de Burmese traditie, onder begeleiding van eerw. Ariya Nyani. Meer details op www.vipassana.ie onder 'retreats'

Inl en opgave bij Marjó Oosterhoff

In memoriam Achahn Asabha

door Frits Koster



25 november 2010 is een voor de beoefening van vipassana-meditatie zeer belangrijke leraar overleden: Achahn Asabha. De meeste Nederlanders kennen hem niet, maar dankzij hem is de eerwaarde Mettavihari vertrouwd geraakt met vipassana-meditatie. Ook Jack Kornfield, Johan Tinge, Jotika Hermsen, ikzelf en andere 'oudgedienden' hebben onder zijn leiding gemediteerd.

Achahn (dit betekent 'leraar') Asabha is begin vorige eeuw geboren in een klein dorpje vlakbij de stad Pakokku, in de buurt van Bagan. Hij is op 15-jarige leeftijd ingetreden als leerling-monnik, op 20-jarige leeftijd kreeg hij de hogere inwijding als monnik of bhikkhu. Als jonge monnik heeft hij in allerlei bekende studiekloosters de geschriften (pariyatti) bestudeerd. Op 30-jarige leeftijd kreeg hij de in Birma hoogst mogelijke titel hiervoor, als Kanavācaka Sayadaw.

Op 40-jarige leeftijd maakte hij kennis met de beoefening van vipassanā-meditatie volgens de richtlijnen die door de eerwaarde Mahāsi Sayadaw in die tijd opnieuw bekend werden gemaakt in Birma. Na twee langere retraites werd hij uitgenodigd om meditaties te geven in het Mahāsi Sasana Yeiktha, een groot meditatiecentrum in Rangoon. Achahn Asabha vertelde mij een keer met enige trots dat hij in die tijd vooral gevraagd werd om de monniken en mannelijke lekenvolgelingen les te geven. Dit is in een land als Birma (misschien in Nederland ook wel) in feite veel moeilijker. Nonnen en vrouwelijke mediterenden zijn in Zuidoost-Azië meestal heel devoot en gemakkelijk te begeleiden. Monniken kunnen daarentegen veel meer last hebben van autoriteitsgevoeligheid en willen veel meer discussiëren over van alles en nog wat. Achahn Asabha bleek een zeer mondige leraar, die niet alleen veel meditatieve wijsheid maar ook een zeer grondige kennis van de geschriften had. Dit in combinatie met een hoge sociale intelligentie en een zeer goed gevoel voor humor maakte hem een geweldige leraar.

Toen de eerwaarde Vimaladhamma, abt van Wat Mahadhatu in Bangkok en later bekend als Somdet Phra Buddhacarn, tijdens een bezoek aan de eerwaarde Mahāsi Sayadaw vroeg om een talentvolle Abhidhamma-leraar en een meditatieleeraar naar Thailand te sturen, werd Achahn Asabha geselecteerd. Zo kwam hij begin 50-er jaren naar Thailand om les te geven, eerst in Wat Mahadhatu en later in Wat Vivek Asom (vlakbij Chonburi).

In 1986 kreeg hij een hoge onderscheiding voor zijn werk in Thailand, in 1993 kreeg hij van de Birmese regering de titel van Aggamahākammattānācāriya (letterlijk 'zeer hoog gerespecteerde meditatieleeraar') voor zijn bijzondere rol als meditatieleeraar. De laatste jaren van zijn leven heeft Achahn Asabha doorgebracht in Wat Bhaddanta Asabharam (bij Bahnbeung) en uiteindelijk ook veel in het ziekenhuis. Hij is op 100-jarige leeftijd overleden.

Ik heb zelf het voorrecht gehad veel tijd bij en met Achahn Asabha te kunnen doorbrengen. Ik ging op mijn 25-ste met een aanbevelingsbrief van de eerwaarde Mettavihari naar het meditatiecentrum waar hij les gaf, Wat Vivek Asom. Ik wilde daar drie maanden mediteren en dan terugkomen naar Nederland, om te gaan studeren. Toen ik Achahn Asabha voor de eerste keer ontmoette had ik een bijzonder gevoel van herkenning en ontstond er een sterke wens in mij onder zijn begeleiding te mediteren. Achahn Asabha kon echter maar een heel klein beetje Engels praten en zo werd ik aanvankelijk begeleid door een Amerikaanse monnik.

Op een bepaald moment kwam er echter een Indiase monnik naar Wat Vivek Asom en door toedoen van de Somdet Phra Buddhacarn uit Wat Mahadhatu, die ik al kende vanuit Nederland, mocht ik na een paar weken om de dag op interview bij Achahn Asabha.

Na deze retraite kwam ik tot de conclusie dat ik eigenlijk heel graag nog een tijd zou willen blijven en toen ik het aanbod vanuit Bangkok kreeg om in te treden (eerst als leerling-monnik, later als volledig gewijde monnik) heb ik besloten te blijven. Zo heb ik veel tijd in Wat Vivek Asom doorgebracht, eerst mediterend en later ook vertalend en als begeleider voor de westerlingen die daar kwamen mediteren. De communicatie met Achahn Asabha had vaak wel een komisch tintje. Hij zei zelf dat hij 120% Thai sprak maar de Thaise mensen konden zijn (Birmese) accent lang niet altijd goed verstaan. Omdat ik zelf ook als buitenlander Thai spreek leek het of



we elkaar gemakkelijker konden begrijpen hierdoor.

Achahn Asabha bleek en blijkt voor velen een bijzondere leraar te zijn geweest. Het leek vaak net of hij precies wist wat je als mediterende nodig had. En wat ik ook bijzonder vond, hij was zeer open en humoristisch in zijn begeleiding. Moeiteloos gaf hij een hele dag les; je kon vaak van verre zijn vrolijke gelach horen dat Achahn Asabha een groepsinterview gaf. Op een bepaald moment had de Achahn ook een papegaai in dienst. Deze zat in een kooi vlakbij het huis waar Achahn Asabha les gaf. Iedere keer als een mediterende langs deze papegaai liep zei deze 'foong sahn', het geen 'rusteloos' of 'bezorgd' betekent.

Wat ik ook zeer waardeerde is dat hij heel menselijk en niet schijnheilig was. Hij deed zich niet beter of hoger voor dan anderen en kon met vrouwelijke mediterenden die niet zo veel interesse in het meditatieproces hadden gezellig over lekkere hapjes praten. Ook bleek de Achahn heel ondogmatisch te kunnen zijn in zijn adviezen. In boeddhistische centrum geldt bijvoorbeeld meestal een regel om 's avonds niet te eten. Maar toen een Braziliaanse jongedame vertelde dat ze 's avonds vaak niet lekker was omdat ze een lichte vorm van suikerziekte had, aarzelde de Achahn geen moment en gaf gewoon als advies 's avonds dan iets te eten. In die zin keek hij meer naar de persoon dan naar regels.

Al met al kan ik niet anders zeggen dan dat ik enorm dankbaar ben hem als leraar te hebben gehad. Mogen zijn leven en onbaatzuchtige vrijgevigheid in het delen van de Dhamma een voorbeeld zijn voor ons allemaal.