

- 1 **Meditatie-instructie en je best doen**
Paul Boersma
- 3 **Omgaan met verstorende gedachtes**
Hans Gijsen
- 5 **Medevreugde, bevrijding van onszelf**
Joost van den Heuvel Rijnders
- 6 **Studieretraite met de Batchelors**
Anca Ansink
- 8 **Interview Carol Wilson (Deel 2)**
Frits Koster
- 10 **Overzicht Vipassana-retraites**
- 14 **Overzicht Vipassana-centra**
- 16 **Retraite met Christina Feldman & Chris Cullen** | Margreet Heringa



simsara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie September 2011 Jaargang 13, No.3

Meditatie-instructies en je best doen door Paul Boersma

REDACTIONEEL

U bent van de Simsara gewend dat ieder nummer gewijd is aan een bepaald thema. Dit nummer echter bevat een groot aantal artikelen over verschillende onderwerpen. Paul Boersma gaat in op het probleem dat veel meditatoren kennen: het ego maakt zich meester van de meditatie-instructies. Wie heeft niet ooit tegen zichzelf gezegd 'ik bak er niks van'? Ook Hans Gijsen gaat in op dergelijke verstorende gedachten en bespreekt verschillende methodes om ermee om te gaan, variërend van mild tot heftiger ingrijpen. Joost van den Heuvel Rijnders laat zien dat het niet altijd erg hoeft te zijn als uw favoriete voetbalclub verliest. In plaats van daarover te treuren kunt u toch ook medevreugde ervaren in de winst van de andere partij?

Verder in dit nummer enkele verslagen van retraites. Margreet Heringa verhaalt over het gevoel van dankbaarheid dat haar overviel bij een retraite van Christina Feldman. Anca Ansink was aanwezig bij een studieretraite van de Batchelors, die met name gewijd was aan boeddhisme in de 21e eeuw. Helaas blijken er in het vorige nummer van de Simsara enkele foutjes te zijn geslopen. Wij betreuren dit ten zeerste. Inmiddels hebben wij de werkwijze van de redactie iets aangepast, zodat dit hopelijk niet meer kan voorkomen. Wij wensen u veel leesplezier, zonder ergernis of andere storende gedachten!

De redactie

Sluitingsdatum Januari nummer:

Artikelen voor het volgend nummer kunt u tot 12 december inleveren op info@simsara.nl.

Meditatie-instructies zijn ontworpen als de poort naar innerlijke vrede, maar kunnen voor sommige mensen ook een bron van ellende zijn.

Voor hen werken de instructies zo nu en dan als versterkers van hun onheilzame gevoelens en gedachten. Als voorbeeld kunnen we nemen de meditatoren die concluderen: 'ik bak er weer niets van' of 'het zal me nooit lukken'.

Zij bevestigen hun negatieve zelfbeeld met behulp van de instructies. Anderen die tegen zichzelf zeggen: 'vooruit, wees actief, luiaard' of 'o wee, als je niet nauwkeurig de instructies volgt' vervallen in zelfbestrafing of in zichzelf onder druk zetten. En zo zijn er nog veel meer manieren waarop het ego zich meester kan maken van de meditatie-instructies.

Over de invloed van meditatie-instructies op de meditator las ik een interessant artikel van Jason Siff in het boeddhistische tijdschrift Tricycle van herfst 2009. Kort gezegd is de strekking ervan: 'Als de meditatie slecht loopt, hoeft dat niet aan jou te liggen; het kan ook liggen aan de meditatie-instructies, of in ieder geval aan de manier waarop je met de instructies omgaat.' Helemaal helder vond ik het artikel niet, en ik proefde ook onnodige kritiek op het traditionele meditatie-onderwijs, maar in één ding geef ik de auteur van harte gelijk: er bestaat bij het mediteren niet één zaligmakende methode die voor alle leerlingen werkt. Ondertussen heeft hij in 2010 een boek gepubliceerd met de titel 'Unlearning meditation: what to do when the meditation instructions get in the way', waarin hij aanbeveelt om de instructies meer op zichzelf toe te snijden, en om toleranter om te gaan met de bekende hindernissen voor de meditatie, zoals emoties, slaperigheid, in beslag nemende gedachten enz. Ik heb het niet gelezen, maar als mensen als Joseph Goldstein en Jack Kornfield daar welwillend over schrijven kan het geen slecht boek zijn.



Zelf denk ik dat de meeste problemen waar Siff het over heeft, ook beschreven kunnen worden binnen een traditionele context en wel met behulp van het begrip 'juiste inspanning'. Daar komen we dadelijk aan toe, maar eerst wil ik nog even uitweiden over de idee van hierboven dat 'de enige zaligmakende methode niet bestaat'. We maken daartoe even een uitstapje buiten

het boeddhisme naar de metafysica, en wel naar het onderscheid 'absoluut en relatief'. Er is maar één ding absoluut, en dat kan het Absolute genoemd worden (zoals onder andere gebeurt binnen het Hindoeïsme), of ook Allah (Soefi's), de Godheid (i.t.t. de persoonlijke God) (Meister Eckhart), de Leegte (Mahayana boeddhisme), Nibbāna (klassiek boeddhisme, de term sankhāra drukt het tegendeel, d.w.z. het vormhebbende, relatieve uit). En dat Absolute is oneindig en onzichtbaar. Alles wat zichtbaar is en vorm heeft, is niet absoluut. Daarom kan geen enkele religie absoluut gesteld worden; ze is immers aan vormen (rituelen, doctrines enz.) gebonden; en daarom ook kan binnen een religie niet één methode absoluut gesteld worden. Soms is de werkelijkheid eenvoudig; in ieder geval worden veel dingen eenvoudiger en duidelijker wanneer men dit belangrijke principe niet uit het oog verliest.

Dit principe is volgens de Soefi's datgene wat de bekende geloofsgetuigenis (shahadah) van de Islam wil uitdrukken: 'Er is geen godheid, behalve als het de Godheid is.' (Vaak minder juist vertaald als 'Er is geen andere God dan Allah'.) Het is interessant om bij jezelf (en trouwens ook bij anderen) vast te stellen welke dingen je bewust of niet bewust (bijna) absoluut stelt. Volgens de theoloog Paul Tillich is dat precies de definitie van 'religieus geloof' (Glauben). Dan zullen we zien dat vele mensen in onze tijd geloven in geld, in 'onze economie', in democratie, in de vooruitgang van onze beschaving enz. Allemaal relatieve dingen die absoluut gesteld worden, waar niet aan getornd mag worden, die tot afgod (tot een absoluut iets naast het werkelijke Absolute) gemaakt worden. Dit is dus niet een zeldzame vergissing, maar gebeurt voortdurend overal om ons heen. Maar de stelregel is dus ook van toepassing op spirituele methodes: deze hebben een bepaalde vorm en een bepaalde geschiedenis en mogen niet als universeel geldig voorgesteld worden. Natuurlijk zou het empirisch wel zo kunnen zijn dat een bepaalde methode toevallig voor alle nu levende mensen werkt, maar dit empirisch bewijs is verre van geleverd.

Een andere simpele waarheid is dat wie het Absolute, dat zelf van elke vorm onafhankelijk is, bereiken wil, op een gegeven moment elke methode achter zich moet laten. Dit gegeven vindt men terug in elke religie. Het blijft wel de vraag wanneer (op welk moment van het meditatiepad) men dat moet doen. Er valt veel voor te zeggen om in ieder geval in het begin toch een bepaalde methode te volgen. Zen is zich zeer bewust van het feit dat meditatie-instructies (en trouwens ook elk nadenken daarover) kunnen hinderen, en probeert zo weinig mogelijk instructie te geven: de geest is van zichzelf helder en stralend (ieder

mens heeft zijn boeddha-natuur) en wordt zich van zichzelf bewust. Het is belangrijk zo weinig mogelijk zelf te doen, d.w.z. zo weinig mogelijk met onze persoonlijkheid of met ons ego te doen. Dit is het Taoïstische ideaal van niets doen (woe wein). Dat niets doen blijkt echter niet zo makkelijk te zijn, en dan rijst voor velen de vraag:

hoe kan ik 'niets' doen?

En als antwoord krijgen ze waar ze om vragen, een methode. Voor meditatie moeten we ons best doen. Het gaat niet vanzelf. Viriya (inspanning, energie) is een van de vijf geestelijke factoren (vijf indriya) die een goede meditatie mogelijk maken. In het Achtvoudige Pad is de juiste inspanning (sammā vāyāma) de poging om nog niet opgekomen onheilzame dingen niet te laten opkomen, wel opgekomen onheilzame dingen te overwinnen, niet opgekomen heilzame dingen op te wekken, wel opgekomen heilzame dingen tot ontplooiing te brengen. Tijdens de meditatie is viriya de poging om zo oplettend (mindful) mogelijk te zijn. Niets meer en niets minder. Het is dus niet de poging een bepaald resultaat te bereiken! Het gaat er niet om een bepaalde staat of geestestoestand te bereiken, bijvoorbeeld een toestand die we eerder meemaakten en toen heel prettig of heel diep vonden. Het heeft minder met wilskracht te maken als met de bereidheid zich open te stellen voor wat er is. Het betekent ook dat we bereid zijn onze comfortzone te verlaten. Oplettendheid is niet een staat maar een bepaalde kwaliteit van onze aandacht. Het opvolgen van de meditatie-instructies is geen doel op zichzelf, maar dient alleen maar het grotere doel van het wekken en doorlopend maken van de oplettendheid.

Eerst leren we ons voor de meditatie in te zetten, maar later moeten we vaak weer leren ons niet te veel in te spannen. Als de geest te gespannen raakt wordt

de meditatie negatief beïnvloed. Hier moet iedere meditator voor zichzelf een evenwicht vinden. Bij te geringe inspanning dreigt de meditatie in sufheid te verzanden; bij teveel inzet kan de meditatie onrustig worden. Na verloop van tijd ontdekt elke meditator tot welke van de twee uitersten hij/zij het meeste neigt. Wie ontdekt dat hij te veel druk op de ketel zet, kan maar één ding doen: ontspannen. En als het hiervoor nodig is de meditatie-instructies iets luchtiger op te vatten, prima. Hier komen we op hetzelfde punt uit als Jason Siff in zijn benadering. Het kan bijvoorbeeld tijdelijk nodig zijn het benoemen iets minder streng toe te passen. Dit is niet het verwerpen van de meditatie-instructies, maar het tijdelijk opschorten ervan.

Laten we de inspanning bij de meditatie in een breder perspectief plaatsen. Het doel van de meditatie is om althans tijdelijk voorbij alle onheilzame (akusala) factoren te komen; men kan ook zeggen: vrij van de drie wortels (mūla's) begeerte, afkeer en onwetendheid, vrij van de smetten (āśava's). Maar we beginnen de meditatie met onze eigen persoonlijkheid die niet vrij is van zulke dingen. Het is dus onvermijdelijk dat deze persoonlijkheid zijn stempel op de inspanning zal drukken, dat dus de viriya 'smetten' zal vertonen. De perfecte, niet door de persoonlijkheid gekleurde, inspanning mag niet voorondersteld worden. Hier zijn een paar voorbeelden van hoe de inspanning gekleurd kan zijn.

Sommige mensen gebruiken het benoemen defensief, namelijk om bepaalde meditatie-objecten, bepaalde ervaringen dus, van zich af te houden. Hun inspanning is defensief. Anderen benoemen angstig: ze zijn bang iets te missen. Op zich is het juist dat het missen van een object (vooral van de onheilzame emoties) de meditatie in het slop kan brengen, maar de angst brengt verkramping en dus verkleuring van de meditatie met zich mee. We kunnen ook gretig benoemen: we willen dan zo veel mogelijk benoemen. Een ander voorbeeld is ambitie: we willen dan doelen halen, onszelf bewijzen. Eigenlijk kunnen alle onheilzame drijfveren die in het dagelijks leven bestaan ook in de inspanning voor de meditatie optreden. Als we ons gaan verdiepen in onszelf zullen we merken dat bepaalde drijfveren die in ons karakter verankerd liggen plotseling weer in onze inspanning tevoorschijn komen. Het proces van bewustwording van de invloed van onze eigen persoon op de meditatie-inspanning (viriya) hoort onvermijdelijk bij het pad van meditatie. Meditatie is immers niets anders dan het afleggen van de persoonlijkheid om de hele werkelijkheid helder te kunnen zien (zoals het echt is, yathā bhūta). Die bewustwording geschiedt in de meditatie door de oplettendheid, maar het kan ook

goed zijn eens rustig bij jezelf in gedachten na te gaan waar jouw inspanning naar neigt.

Het te hard proberen als de meditatie niet goed loopt is een veel voorkomende fout. Geen wonder, want in de maatschappij is dat de manier om vooruit te komen. Maar hoe moet het in de meditatie dan wel? Zoals hierboven gezegd gaat het om een bereidheid ons open te stellen voor wat er is. Er kan niet een bepaald orgaan aangewezen worden dat dit doet en daarom worden verbale aanwijzingen vaak als vaag ervaren. Maar in wezen is het proces heel concreet. Er is al veel gewonnen als de meditator beseft dat het er niet om gaat de inspanning te verdubbelen, maar het bewustzijn te intensiveren. Meer op zijn hoede te zijn. Nauwkeuriger te kijken. Meer onbevooroordeeld te kijken. Soms is het nodig zijn aandacht te verleggen, bijv. over te stappen van grove naar fijnere dingen. In extreme gevallen kan hij zich de vraag stellen: 'Zie ik iets over het hoofd?' of 'Is er iets dat ik niet wil accepteren?' Vragen stellen behoort niet bij de Vipassana instructies, maar als we toch al bezig zijn uit de meditatie te glijden is dat een geoorloofd middel.

Uiteindelijk komt alle vooruitgang en heil van de oplettendheid. Als deze onder een bepaald niveau is moeten er trucs toegepast worden. Is zij boven een bepaald niveau dan beschermt ze zichzelf, wendt ze de bedreigingen af simpelweg door ze registreren. Dit is zo met de bekende vijf hindernissen (nīvarana). Het kan ook zijn dat het simpelweg waarnemen van ons zwoegen of worstelen de weg weer vrij maakt.

Tenslotte is het goed erop te wijzen dat er ook fases van de meditatie zijn waarin de oplettendheid vanzelf gaat. Er is dan geen of bijna geen inspanning nodig. De geest gaat vanzelf van het ene object naar het volgende, heeft niet meer het gevoel dat hij zelf de objecten kiest. Dit wordt in de literatuur 'unprompted mindfulness' genoemd (niet aangedreven oplettendheid). Als het pogen van ons ego er niet meer is, kan het ego de meditatie niet meer kleuren. Voor mensen die nu nog worstelen met de meditatie-instructies moet dat een heerlijk vooruitzicht zijn.



Woorden van de Boeddha: omgaan met verstorende gedachtes

Door Hans Gijsen

In de Pali-canon staan twee sutta's waarin de Boeddha specifieke methodes aanreikt om met verstorende, onheilzame gedachtes om te gaan: het Dvedhavitakka-Sutta (Het tweevoudige denken) en het Vitakkasanthana-Sutta (Het stoppen der gedachten). Beide sutta's zijn te vinden in het Majjhima Nikaya, de verzameling van middellange leerredes, uit de Sutta-Pitaka .

Ik zal hier verwijzen naar de Engelse vertalingen die te vinden zijn op www.accesstosight.org/tipitaka/ Op deze site vind je ook meer informatie over de Pali-canon.

Het tweevoudige denken

(Dvedhavitakka-Sutta; MN 19)

In dit sutta geeft de Boeddha aan hoe je onheilzame gedachtes kunt vervangen door heilzame gedachtes. Hij beschrijft hoe deze methode bij hem opkwam toen hij nog een niet volledig ontwaakte bodhisattva was. Hij overwoog bij zichzelf dat gedachtes gekleurd door begeerte, boosheid of agressie niet heilzaam zijn, en dat gedachtes die daarvan vrij zijn wel heilzaam zijn. Hij besloot om de gedachtes in twee verzamelingen in te delen.

Dit doet me denken aan het verhaal van de Tibetaanse lama die iedere dag bijhield of zijn gedachtes heilzaam of onheilzaam waren. Daarvoor had hij twee soorten steentjes, zwarte voor onheilzame gedachtes en witte voor heilzame

gedachtes. Aan het einde van de dag kwam hij er steeds weer achter dan het stapeltje zwarte stenen groter was dan het stapeltje witte stenen.

Sleutelzin in dit sutta: "Whatever a monk keeps pursuing with his thinking & pondering, that becomes the inclination of his awareness." In de Nederlandse vertaling lezen we: "Monniken, in de richting waarin een monnik veel nadentkt en overweegt, in die richting buigt zich zijn geest". Er vormt zich als het ware een groef in je geest, een patroon van denken, gekleurd door eerste associaties.

Een voorbeeld uit mijn eigen geest. Als ik geconfronteerd wordt met G.W. Bush, dan volgen er een hele rij associaties die niet positief zijn. En deze gedachtes kunnen

weer een bepaalde emotie of gevoel oproepen, meestal van aversie, boosheid, enzovoorts. En ik kan ook overgaan tot bijv. verbaal gedrag waarin ik iets lelijks zeg over G.W. Bush. Dit kan ik ombuigen als ik me realiseer dat hij een man van vlees en bloed is, een gezin heeft, enz. Dan krijgt het beeld van G.W. Bush een heel andere lading.

De methode die de Boeddha aanreikt herbergt een bevrijding in zich: we kunnen onze geest ombuigen. Dat doen we door na te gaan of de gedachtes heilzaam zijn voor onszelf en anderen. Daarmee creëren we een positief en heilzaam sociaal kader voor onszelf en anderen. Tevens krijgen we al een beetje inzicht in het loslaten van gedachtes.

De methode kan ondersteunend werken voor de meer observerende houding die in de 'directe methode' van de Vipassana-meditatie gecultiveerd wordt.

Het is ook een methode die in cognitieve psychotherapie toegepast wordt. In de Rationeel Emotieve Therapie (RET) van Albert Ellis bijvoorbeeld worden 'irrationele' gedachtes vervangen door 'rationele' gedachtes. Dat gebeurt ook in een proces van overwegen en uitdagen van 'irrationele gedachtes'. Een vruchtbaar tweerichtingsverkeer tussen het therapeutisch kader van de cognitieve therapie en het spirituele kader van de Vipassana-meditatie vindt daarom ook volop plaats.

Het is in dit verband ook nog wel aardig om te vermelden dat de RET gebaseerd is op de filosofie van de Stoa. En precies die filosofie vertoont veel overeenkomsten met de boeddhistische filosofie.

Zo lezen we in de 'Meditations' van Marcus Aurelius (boek 8; vers 29): "To erase false perceptions, tell yourself: I have it in me to keep my soul from evil, lust and all confusion."

In beide methodes komt het erop neer om de onheilzame, ongezonde, neurotische gedachtes te vervangen door heilzame. Verschil is wel dat de bodhisattva uiteindelijk een stap verder gaat waarin hij volledig ontwaakt, volledig onthecht en een Boeddha wordt.

Het stoppen der gedachten

(Vitakkasanthana-Sutta; MN 20)

In het vorige sutta werden de storende gedachtes vervangen door heilzame. In dit sutta geeft de Boeddha vijf methodes om de aandacht op een andere manier te richten om zodoende de gedachtes te stoppen. De vijf methodes variëren van mild tot heftiger ingrijpen.

1. De aandacht verleggen naar een heilzaam beeld, een heilzame gedachte. Deze methode komt overeen met de methode uit MN 19.

2. Als 1 niet werkt, overweeg dan de gevolgen van de onheilzame gedachtes.
3. Als 2 nog niet werkt, schenk dan geen aandacht aan onheilzame gedachtes.
4. Als 3 niet werkt, onderzoek dan wat de bron is van de onheilzame gedachtes.
5. En als ook 4 niet werkt, oefen dan met kracht controle uit op de onheilzame gedachtes.

In de 5e methode staat: "...with his teeth clenched and his tongue pressed against the roof of his mouth — he should beat down, constrain, and crush his mind with his awareness." Je gebruikt een ander deel van de geest om het onheilzame deel onder controle te houden. Het is opmerkelijk dat de Boeddha in deze context deze methode aanbeveelt omdat hij op ten minste één andere plaats een deel deze methode afwijst (zie MN 36; De grote leerrede over de vernietiging van begeerte (Maha-Tanhasankhaya-Sutta). Het verschil kan zitten in de context en het doel. In MN 36 is bij die methode sprake van het onderdrukken van de geest. Hier is het een methode om onheilzame gedachtes te stoppen.

Binnen het zogenoemde vajrayana-boeddhisme treffen we methodes aan, om negatieve gedachtes te transformeren in positieve, vaak door gebruik te maken van de energie die er aan gekoppeld is. Deze methodes variëren ook van mild tot steviger.

De vijf methodes uit dit sutta (MN 20) hebben overeenkomsten met bepaalde cognitieve therapieën. Meer hierover kun je lezen in een artikel van Padmal de Silva .

Het fraaie aan de sutta's is de wijze waarop de Boeddha verschillende personen met verschillende methodes tegemoet trad. Wellicht kunnen deze twee sutta's een ondersteuning of aanvulling vormen voor de beoefening van Vipassana-meditatie.

- 1 Sutta-Pitaka. De woorden van de Boeddha werden pas enkele eeuwen naar zijn heengaan op schrift gezet. Dat gebeurde op palmbladeren en die werden in manden bewaard. De Pali-canon bestaat uit drie verschillende 'manden' (verzamelingen): de Vinaya-Pitaka (leefregels voor monniken en nonnen), de Sutta-Pitaka (de leerredes van de Boeddha) en de Abhidhamma-Pitaka (de boeddhistische filosofie/psychologie; een schematische weergave van de woorden van de Boeddha).
- 2 Dvedhavitakka-Sutta: <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.019.than.html>
Vitakkasanthana-Sutta: <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.020.than.html>
- 3 'MN 19' is de afkorting van Majjhima Nikaya nummer 19.
- 4 Jan de Breet & Rob Janssen; Majjhima-Nikaya, De verzameling van middellange leerredes, Deel 1 – Suttas 1 – 50; Rotterdam: Uitgeverij Asoka, 2004, pagina 227.
- 5 <http://www.psychologytoday.com/blog/rational-buddhism/201107/the-buddha-and-albert-ellis-the-eightfold-path-meets-the-abc-rcbt>;
Michael S. Christopher (2003): Albert Ellis and the Buddha: rational Soul Mates? A comparison of Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) and Zen Buddhism, Mental Health, Religion & Culture, 6:3, 283-293
- 6 Gregory Hays (2003): Marcus Aurelius, Meditations. New York: The Modern Library.
- 7 Padmal de Silva (2001): A Psychological Analysis of the Vitakkasanthana Sutta; in: Buddhist Studies Review, 18(1).

Werkgroep Sutta Studie; voorjaar 2012

Begin 2012 start ik weer met een nieuwe werkgroep, de tweede. Daarin zullen we de sutta's verkennen. Ik zal materiaal aanreiken en als deelnemer kun je materiaal inbrengen. We zullen sutta's met elkaar bespreken die dicht bij de meditatie-beoefening staan, maar ook sutta's die verder weg staan van de eigen ervaringswereld. Tevens komen basis-thema's uit het boeddhisme aan bod, zoals reïncarnatie, de vier edele waarheden, de drie onheilzame wortels, enzovoorts. Dit alles in relatie met de te bespreken sutta's.

Interactie, eigen inbreng en gezamenlijk werken aan de sutta's staat voorop. Data: 7 en 21 jan; 4 en 8 febr; 3 en 24 maart; 14 en 28 april; 12 mei. Locatie is afhankelijk van de aanmeldingen. Kosten: huur/gebruik van de locatie en dana voor de begeleiding.

Voor meer informatie: hansgijzen@msn.com of T: 010 4672952



Medevreugde, bevrijding van onszelf

Door: Joost van den Heuvel Rijnders

In mei vierden we in Enschede Vesak, de boeddhistische feestdag waarbij we de geboorte, Verlichting en het sterven van de Boeddha worden herdacht. Op deze zondagmiddag lag de focus van heel Twente op iets anders: de plaatselijke FC kon kampioen worden in Amsterdam!

Iedereen wachtte gespannen af. Aan het einde van onze viering vernamen we dat FC Twente verloren had. Heel Twente huilde van verdriet, in de hoofdstad was het feest. Waarom konden velen niet gewoon delen in de vreugde van de Amsterdammers? Was het niet veel beter geweest (ook voor henzelf) als iedereen in Twente zich kon verheugen in het succes van Ajax?

Deze medevreugde - Mudita - is geen gemeengoed in voetballand, laat staan in andere delen van onze samenleving. Medevreugde is een van de vier verheven gemoedstoestanden (liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en gelijkmoedigheid zijn de andere) en werd door de Boeddha dus zeer gewaardeerd. In Nederland zijn we hier niet zo bekend mee. Hoor je weleens iemand zeggen dat hij vandaag veel medevreugde ervaart?

Medevreugde is een meelevende vorm van vreugde die zich kan verheugen in het succes van een ander. De tegenpool is jaloezie of afgunst. Tijdens mijn reizen in Azië viel het mij op hoe complimenteus men daar kan reageren. Gewoon een heel eenvoudig goed woordje over mijn kleding of over mijn haar. Het zorgde voor een heel prettig samenzijn, vriendelijk en gemoedelijk. In Nederland vinden we dit over het algemeen een stuk moeilijker. We zijn competitief en vergelijken onszelf voortdurend met een ander.

Ons eigen succes wordt vaak afgemeten aan dat van een ander. Als docent geschiedenis in het voortgezet onderwijs krijg ik bijna standaard twee vragen als ik een toets heb nagekeken: 'Wat is mijn cijfer?' en 'Wat is het gemiddelde van de klas?' Bij mijn antwoord op de eerste vraag zie ik vaak blije gezichten die weer snel betrekken als ze horen dat het gemiddelde van de klas hoger is dan hun eigen score.

Nader beschouwd komt de tegenpool van medevreugde, afgunst of jaloezie, voort uit onze ik-gerichtheid of eigendunk. In de Abhidhamma wordt dit mana genoemd: het verheffen of juist kleineren van onszelf aan anderen. Mana komt op als we onszelf vergelijken met anderen en ons sterk identificeren met aspecten van onszelf.

Op het moment dat we ons identificeren met bijvoorbeeld ons succes, falen, politieke voorkeur, religie, leeftijd, gedachten, gevoelens en opinies, scheiden we ons ook af van de ander. Als we kijken naar het ontstaan van conflicten in de wereld dan zien we hoe groepen zich kunnen identificeren met hun land, etnische groep, religie of politieke gezindheid. Denk bijvoorbeeld aan het Israëlisch-Arabisch conflict, voormalig Joegoslavië, de genocide in Rwanda. De dualiteit van een wij en een zij zorgt voor een afgescheidenheid, een waar medevreugde afwezig is.

Een tijdje geleden las ik in de krant het verhaal over een vrouw die de PostcodeLoterij ging aanklagen omdat zij de enige was uit een winnende straat die niet had meegespeeld met de loterij. Als enige viel ze dus niet in de prijzen. Ze kon dus geen vreugde ervaren bij het zien van het succes van haar burens en identificeerde zich erg sterk met haar slachtofferschap!

Medevreugde komt dus voort uit een zienswijze die steunt op de onderlinge verbondenheid of interzijn; het besef dat we deel uitmaken van een groter geheel dan onszelf. Door middel van meditatie komen we in contact met onszelf. Ogenscheinlijk zijn we met onszelf bezig, maar hoe dichter we bij onszelf komen hoe universeler het wordt. Als we ons hart kunnen openen voor het leven in onszelf zullen we dat ook doen voor de wereld rond ons heen. In de meditatie laten we langzaam onze identificatie met gedachten, gevoelens en fysieke sensaties los.

Als het inzicht zich verdiept krijgen we steeds meer zicht op het oncontroleerbare karakter van de mentale (nama) en fysieke (rupa) processen, een inzicht in anatta of geen-zelf. Er is geen 'ik' dat dit proces kan beheren, controleren of managen. Het ik is een illusie, een mentaal luchtkasteel. Natuurlijk bestaat het ik in de relatieve of alledaagse werkelijkheid: ik als man of vrouw, werknemer of werkgever, gezond of

ziek, jong of oud, Tukker of Amsterdammer.

Achter deze wereldse zienswijze schuilt nog een andere realiteit. Daar is geen ik, noch een ander. Er is alleen nama en rupa, die beide opereren op eigen kracht, zonder een eigenaar. Gedachten zonder denker, gevoelens die niemand toebehoren. Het inzicht in geen-zelf vertaalt zich onder meer in medevreugde, een open hart dat de wereld omarmt, en zich verblijdt in de vreugde van het leven om ons heen. In de woorden van een Indiase wijsgeer: 'Weten dat ik niets ben, is wijsheid. Weten dat ik alles ben, is liefde.'

Onderstaand zijn enkele oefeningen voor het ontwikkelen van medevreugde en het overstijgen van onszelf gegeven.

- Door de beoefening van mindfulness groeien we in bevrijdend inzicht. Door het zien van geen-zelf openen we het hart voor het leven om ons heen.

- We kunnen ook medevreugde ontwikkelen naar onszelf. Denk aan de goede dingen die je gedaan hebt, bijvoorbeeld het beoefenen van vrijgevigheid of meditatie. Herinner je je toewijding, inzet en geduld op de momenten dat je het moeilijk had op je kussentje, maar toch door bent gegaan met de meditatie. Meditatie is een heilzame handeling waarbij je je geest en hart zuivert voor het welzijn van alle levende wezens.

- Door contemplatie op de onderlinge afhankelijkheid of verbondenheid maken we verbinding met de wereld om ons heen en overstijgen we onszelf. Kijk bijvoorbeeld eens naar het eten dat op je bord ligt en overweeg hoeveel mensen met zorg en aandacht betrokken zijn geweest bij de totstandkoming van de maaltijd (boeren, vervoer, winkeliers). Wens al deze mensen geluk, vreugde en gezondheid.

- Bekijk je houding ten aanzien van het succes van je partner, collega's, burens of onbekenden op straat. Is de geest gevuld met medevreugde of is er afgunst? Kijk vervolgens naar je eigen intentie om gelukkig te zijn en maak op deze manier verbinding met het geluk van een ander.

- Beoefen meditatie op medevreugde. Maak contact in je geest met een persoon naar keuze en herhaal de volgende zin (of een andere zin die een expressie is van medevreugde): 'Moge dit geluk en deze voorspoed u niet verlaten.'



Studieretraite met Stephen en Martine Batchelor, Gaia House, Devon, 16-24 juli 2011

In juli van dit jaar gaven Stephen en Martine Batchelor een studieretraite in Gaia House in Devon, Engeland, een centrum voor meditatieretraites dat in de jaren tachtig mede door hen is opgericht.

Gaia House is gelegen in het lieflijke heuvellandschap van Devon, Zuid-Engeland. Het is er heel stil, je hoort er absoluut geen verkeer en 's nachts is er een prachtige sterrenhemel te zien als het niet bewolkt is. De gebouwen zijn omgeven door een grote tuin met schitterende bloemenperken en een grote moestuin. Een ideale plek voor stilleretraites. Je kunt er het hele jaar terecht voor individuele retraites, en er worden ook frequent groepsretraites gehouden.

Stephen heeft de Engelse nationaliteit en Martine Batchelor is Francaise. Al bijna dertig jaar onderwijzen zij het boeddhisme over de hele wereld en hun retraites en andere lessen worden in brede kring gewaardeerd. Beiden hebben in hun jonge jaren een gedegen training ondergaan als boeddhistisch geestelijke. Stephen is eerst tot Tibetaans monnik gewijd en heeft later enige jaren als Zen-monnik in Korea gewoond. Daar heeft hij ook Martine ontmoet, die meer dan een decennium non in Korea is geweest. Na het overlijden van Master Kusan, die het Zen-klooster waar ze woonden leidde, zijn Stephen en Martine uitgetreden en getrouwd. Sindsdien geven ze les en schrijven ze boeken. Ze zijn degelijk geworteld in verschillende boeddhistische richtingen, maar ze zitten niet vast in een bepaalde traditie. De laatste jaren zijn ze zich meer en meer gaan verdiepen in de oudste boeddhistische geschriften, de Pali-canon. In hun lessen,

en met name in die van Stephen, hebben de sutta's een centrale rol.

Aan de retraite in juli dit jaar in Gaia House namen ruim vijftig mensen deel, grotendeels Britten, maar ook buitenlanders, waaronder zes mensen uit Nederland.

De dagindeling van een studieretraite is erg gevarieerd, en 'drukker' dan een stilleretraite. In het programma is per dag ongeveer vier uur tijd voor zitmeditatie en drie uur voor loopmeditatie. 's Morgens is er een uur werkmeditatie. Ik koos voor tuinieren, in de zomer een heerlijke klus. Daarnaast is er een uur les van Stephen, 's middags drie kwartier discussie en vragenstellen aan beiden samen, en 's avonds een uur les van Martine. Buiten de les- en discussietijd is het stil. Al met al is een studieretraite dus niet heel intensief voor wat betreft de formele meditatie, maar ik ervoer het wel als een evenwichtige combinatie van mediteren en studeren.

De lessen van de Batchelors spreken mij erg aan. Hun beider uitgangspunt is: wat hebben we in de eenentwintigste eeuw aan de oude boeddhistische leer? Hoe kunnen we die toepassen en benutten in de complexe, supersnel veranderende maatschappij van vandaag? Stephen gaat daarbij primair uit van de tekst van bijvoorbeeld een sutta en komt dan bij een praktische toepassing uit, terwijl Martines startpunt praktischer is. Zij haalt dan in tweede instantie de theorie erbij om

praktische levenskwesaties te bespreken. De kracht van hun lesgeven samen is het feit dat ze elkaar aanvullen waarbij ze een gemeenschappelijk uitgangspunt hebben. Ruim een jaar geleden gaven de Batchelors een studieretraite in Cadzand waaraan ik heb deelgenomen. Dit jaar, in Gaia House, was duidelijk te merken dan beiden zich sindsdien alweer verder ontwikkeld hebben. Natuurlijk waren er elementen in de lessen die ik herkende van vorig jaar, maar er was ook veel nieuws. Zowel in hun leven als in hun lesgeven laten Stephen en Martine zien dat alles voortdurend in verandering is.

Centraal thema in de lessen van Stephen was dit jaar de kracht van parabels. Daarop zal ik wat dieper ingaan. De andere onderwerpen die de revue gepasseerd zijn laat ik omwille van de lengte van dit artikel buiten beschouwing. Parabels werden veel gebruikt in de sutta's van de Pali-canon. Het is een algemeen fenomeen dat tradities/religies in het begin meer gebruik maken van parabels. Er wordt daarbij gestimuleerd dat de eigen verbeelding wordt gebruikt. Zodra tradities/religies zich meer ontwikkeld hebben, en er een machthebbende clerus is ontstaan, wordt overgeschakeld op lesgeven vanuit doctrines, c.q. een rationele uitleg van ideeën die in praktijk gebracht moeten worden.

Stephen heeft vooral veel aandacht besteed aan de weinig bekende parabel van de oude stad (Samyutta Nikaya 12:65). De Boeddha vertelt het verhaal van een man die bij toeval een oud, half overgroeid pad vindt. Hij volgt het pad en komt bij de ruïne van een oude stad die vroeger prachtig en welvarend geweest moet zijn. De man keert terug naar waar hij woont, en dringt er bij de machthebber (koning) op aan om deze oude stad te gaan herbouwen. Dit gebeurt inderdaad, en de stad wordt opnieuw bloeiend en welvarend. Na dit verhaal legt de Boeddha de betekenis van dit verhaal uit, en Stephen is hier tijdens de retraite deze zomer uitvoerig op verder gegaan. Het oude pad wordt door de man bij toeval gevonden. Velen van ons komen bij toeval op het spirituele pad. We worden door iets getroffen, er wordt een zaadje gezaaid en soms pas jaren later heeft dat gevolgen. Stephen hoorde als achtjarige op de radio het verhaal over boeddhistische monniken die niet op het gras wilden lopen omdat ze geen insecten wilden doodtrappen. Hij was daar toen al van onder de indruk, maar pas jaren later had het gevolgen. Spirituele fenomenen die veel voor iemand gaan betekenen, zijn nogal eens als vanzelf tot die persoon gekomen. Het oude pad staat in de parabel voor het achtvoudige pad. Het volgen van dat pad resulteert in het herbouwen van de oude stad. Een oude stad staat voor ouderdom en

dood, de twee laatste delen van de twaalf elementen van voorwaardelijk ontstaan. De oude stad staat ook voor het ontwaken. Ontwaken betekent begrijpen van de vier edele waarheden en van het voorwaardelijk ontstaan.

Het is echter niet zo dat je 'klaar' bent als je de oude stad gevonden hebt. De parabel van de oude stad stelt ontwaken/nibbana als statisch gedefinieerd einddoel ter discussie. Ook ontwaken is een proces, zowel persoonlijk, cultureel als maatschappelijk. Er moet steeds aan gewerkt worden, en wel samen met anderen in de gemeenschap. Een stad is nu eenmaal complex, het bouwen en onderhouden ervan kun je niet in je eentje regelen. Je bent hoe dan ook van anderen afhankelijk.

Naar de oude stad kun je ook kijken als iets terugvinden dat je verloren hebt. Dat kan met je meditatie gebeuren. Het is mogelijk dat je meditatie op een gegeven moment vervalt tot een wat routineuze handeling waardoor het vlak wordt. Dan is het zaak om je meditatie te vernieuwen, je af te vragen waarom je het ook weer doet. Het blijft dus een proces dat je kan ondersteunen bij een bloeiender manier van leven.

Zo liet Stephen ons zien dat er heel veel lagen zitten in een korte parabel. Hij is een artikel aan het schrijven over de parabel van de oude stad; dat kunnen we binnenkort ongetwijfeld tegemoet zien.

Martine gaf ons elke ochtend een suggestie om in de meditatie die dag specifieke aandacht aan te besteden. Hierin liet ze ons nadrukkelijk vrij; als een object of techniek bleek aan te spreken moedigde ze ons aan om ermee verder te gaan, als dat niet het geval was, kon je iets anders kiezen. Ik had hiermee een bijzondere ervaring. Zowel vorig jaar tijdens de retraite in Cadzand als dit jaar in Gaia House was er een dag waarop de suggestie was om te mediteren op de vraag: 'Wat is dit?' Dit is een techniek uit de Zen-traditie, waarbij het vraagtteken het belangrijkste onderdeel van de zin is. Het idee is dat je je bij het werken met deze vraag maximaal open opstelt ten opzichte van alle fenomenen die passeren, en over niets al bij voorbaat weet wat het is of betekent. Je cultiveert dus onbevangenheid. Vorig jaar vond ik deze vraag alleen maar irritant, hij prikkelde me op een verkeerde manier, ik kon er niets mee aanvangen. Dit jaar kon ik de vraag opeens helemaal omarmen en er goed mee werken.

In de avondlessen van Martine kwamen zeer herkenbare situaties uit het dagelijks leven aan de orde waarbij ze veel van haar persoonlijke ervaringen benutte als didactische voorbeelden. Enkele conclusies uit haar lessen die me erg

aanspraken wil ik hier noemen. Over opmerkzaamheid. Natuurlijk willen we allemaal heel graag voortdurend opmerkzaam zijn, want we weten dat dat heilzaam is en dat we in die staat een beter mens zijn. Maar we zullen moeten accepteren dat we niet altijd even opmerkzaam zijn. Dat hangt samen met de hoeveelheid energie die we hebben op een bepaald moment van de dag. Aan het begin van de middag is het bij bijna iedereen fysiologisch gewoon minder. Dan is het veel moeilijker om je intentie te volgen. Over mededogen. Opmerkzaam luisteren naar de verhalen die anderen vertellen over hun lijden roept als het goed is mededogen op, maar je wordt er niet door overspoeld. Je leert ervan dat lijden universeel is. Aanvaard dat er een grens is aan hoe mededogend je kunt zijn; elk mens kan maar een bepaalde hoeveelheid geven. Effectief mededogen begint met goed luisteren en je af te vragen wat de ander echt nodig heeft, en vervolgens moet je dan kijken of je in staat bent om het te geven. Als dat niet zo is, aanvaard dat dan. Over loslaten. Status en bezit, zelfs dierbaren loslaten, dat lukt veel mensen op een gegeven moment wel. Het laatste dat de meeste mensen kunnen loslaten zijn meningen en gedrag. Beide zijn gebaseerd op persoonlijke ervaringen en op de cultuur waarin ze opgegroeid zijn. Die leiden tot een conditionering die erg moeilijk af te leren is.

Over triggerwoorden. Het grote belang van juist spreken wordt geïllustreerd door het feit dat woorden een heel krachtige invloed op ons kunnen hebben. Vrijwel iedereen kent het fenomeen van het opkomen van een heftige emotie als je een herinnering terughaalt aan iets dat iemand soms wel jaren geleden tegen je gezegd heeft. Soms is het een heel betoog, maar het kan ook om één woord gaan. Martine heeft dat bijvoorbeeld zelf bij het begrip 'non-conceptual'. Alle wijsheid die je in hebt kan dan (tijdelijk) verdwijnen. Maar als je opmerkzaam omgaat met wat mensen zeggen, dan is de schade in je eigen geest beperkt.

Na een afwisselende week met meditatie en mooi complementaire lessen over het toepassen van boeddhisme in de 21e eeuw, gingen we met nieuwe geestelijke bagage ons weegs. Ik zie uit naar de studieretraite die de Batchelors volgend jaar in Nederland komen geven.

Anca Ansink.

Studieretraite 2012
26 okt. - 2 nov.

Interview with Carol Wilson

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

[DEEL 2, VERVOLG VAN HET ARTIKEL IN DE SIMSARA VAN MEI]

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

F. We blame ourselves for 25 years or so.

C. Yes, or someone else or something else. So in terms of working with Westerners, with Americans, that is what I have learned from western teachers: how to acknowledge the power of our personalities and personal histories and different traumas and the different psychic knots that we have. They are part of meditation and sometimes they get in the way of meditation. Sometimes people confuse working out their psychic histories with meditation. It's not the same thing. I think for many of us in the West we can't just say: Do the meditation and ignore the personal history. For a certain period for many of us it goes along side by side. The personal history or the personal patterns can be so strong. We can't meditate without falling into them. Does this make sense?

F. Yes. I notice at least in Asia – I trained with Ajahn U Asabha for example at Wat Vivek Asom in Thailand – that if I would mention an emotion he wouldn't ask much about it. But when I am teaching here, and especially beginning meditators, I often ask: Can you say something about what is there.

C. That is a good example. With Sayadaw U Pandita I could go in to the interview and say 'grief'. He's fine with grief, it's fine for grief to be there if I keep noting it. I could be crying, that was fine, no problem. But he was not at all interested in what the grief was about.

F. In the content.

C. I didn't need to do the content, but the content was happening. And you are right: for most meditators here they say 'grief' and I find that if you ask about the content, they are pushing it away.

F. It gets blocked

C. Yes, and you have to go a little bit into the content. It's tricky. For each person it is different, but at some point people can get too absorbed into the content or too identified, and they really don't need to keep going with the content anymore. That can be an illuminating moment for someone when they see: ah, the content isn't important

F. It's just a feeling.

C. And usually people have to go through that. And you are right – as a teacher I naturally pull out what is going on, but it is really tricky. Sometimes I say: Okay, that's enough; I don't want to hear anymore. Sometimes people come to a 10-15 minute interview and they don't really know how to use the interview time because they are used to a one-hour therapy session. We learned a lot from Sayadaw U Pandita in that way: really talking about the meditation itself. But within the interview structure, any content can be talked about in terms of that is what is coming up now. So that's one thing about my style I would say.

Another thing that I am noticing more is that in vipassana, never mind Buddhism in the West, there are so many techniques and modalities.

You said you were with Ajahn U Asabha when you were a monk, and you did just that, nothing else.

And in Burma even now each Sayadaw teaches in his – mostly his – own way. It is not like that in the West anymore.

We do a 3-month retreat, and it used to be: this is how we are teaching, one particular way. Now none of us teach that way. And the yogis come in with having done so many different kinds of practices. There are so many techniques available now. So I think we learn how to navigate that: to support people to trust their own wisdom, but also to come in and say: This is what we are teaching now. It is like that. Are you finding that?

F. Yes. And of course in Asia one would stay with a teacher for a long time, say a year or 18 months. And now in the West – in America you still have the 3-month retreat, that is the longest one – but here we only have 10-30 days, and then you're off again. And then you don't have a teacher to reflect with anymore.

C. No continuity. Some of that, looking back, came from the way western vipassana started with taking the U Ba Khin style 10-day retreat. Because we didn't have monasteries.



In Asia one goes on retreat in a monastery, with nuns and monks living there and the people live around.

I know for me, when I started with Goenka, that was all I knew: you go on retreat – then you are on your own. And then you go to retreat again because you fall apart, and then you are on your own again.

Now in different places in the States, in California, in Washington DC, in Seattle and in some other places where a more senior Dharma teacher has settled, a lay teacher is available, training senior students. They have more classes and day longs; more ways for people to check in without going off to a 10-day retreat.

F. More like a community.

C. Yes, and I see that as the next step. Not a monastery, but there's a community of lay people. This is a whole different way of teaching, which I think is amazing – and really needing to happen.

In the newest group with people who are training at IMS or Spirit Rock, people who have all different interests, I can see that they'll take the Dharma into new areas – one of them is teaching mindfulness to elementary school kids in the Bay Area. And

the kids love it. Other ones are going into juvenile detention centres or prisons. I can see that as a kind of third generation that needs to start happening.

I'm just doing this little tiny piece. I tend to teach longer retreats; that is kind of my skill set. And that's okay. Now there are all these other people and they can do this with their passion and their understanding.

F. We can't do everything.

This brings me to another question: what are important points for new teachers to develop?

C. At IMS a few years ago we organised a teacher training; and we as teachers spent a lot of time drawing up what we thought was important. Very broadly, there needs to be a depth of practice and a breadth of practice, a certain depth of insight – and everyone is going to disagree about what that depth is – but some depth of insight into impermanence, into anatta, into dukkha, into emptiness. Of course there's that, but there is also something like – as Jack would put it – basic goodness. Not that the personality is perfect, but that the person's sila is basically together, and that they are basically kind-hearted. There are people with a lot of insight but their personality is just a little too sharp, a little too harsh, and you wouldn't really pick that person to train them to teach.

So a level of basic sila seems essential. You feel you don't need to say it but you do. It is important, it is the foundation. So basic sila, and a basic insight level of practice; both in insight, but also over some years, over time. People really need time to cook. I'm really in favour of not rushing it. Some people have deep insight quickly, but that is too soon to start teaching, I think. You need a little time to cook, in your life, and not just on the cushion.

F. Just today there was a thought: if I had to choose between a person who had become an arahat in two weeks or if I could choose somebody who had a lot of years of practice but may be only sankharupekkha nana, something like that – I might choose the second person, as far as grounding in the experience is concerned.

C. Exactly. Two weeks might work in a monastery with the technique and all, but the way we are working in the West we really need to find the broadening. So that's one thing – the cooking and the sila.

Another thing is that we thought a sense of tradition is needed – not in a harsh way, but we were training people to teach Theravada Buddhism. All of us have done other things and we were not married to the Mahasi method, but it is Theravada Buddhism, it's not a little Dzogchen, a little this, a little

that. So some sense of lineage and some sense of Theravada.

Not that everyone is a sutta scholar. Some people love the suttas, and for some people that is just not their personality. But we felt that some basic familiarity was important.

And then there is one's own practice, continuing one's own practice. When people just want to teach and are not interested in pursuing their own practice – there's something fishy. There needs to be the love of practice – not only to teach retreats, but wanting to wake up.

F. I still have another question. Nowadays in Holland, but I suspect also in America, MBSR/MBCT is huge. What do you think of the new way of spreading the Dhamma in the West?

C. It's all views and opinions, right. So this is another view and opinion. Some people from that mindfulness training – I don't call it Dhamma training, I call it mindfulness training – really get into the Dhamma from it, some don't. It can really helping their lives, freeing their minds. I think that is great. In a way anything that helps relieve suffering is wonderful. And of course it is booming in the States and it is booming over here. There is no quality control and so many people are teaching it. I'm sure there is a huge range of knowledge and information. For some teachers there is a great Dhamma understanding and love of the Dhamma, and they are sharing from that place, even if they don't use that language. Then there are people who have learned it through MBSR and then it is only a technique that they know is useful. But it would be stretching it in my mind to call it Dhamma teaching.

F. There are many different levels.

C. Yes. For some people it may be confusing because from the outside people don't know all those different levels. But I think as long as it is helping people that's fine. Personally I wouldn't call MBSR Buddhaddhamma. I think it would be confusing. People who have done MBSR courses come on retreats and I can see they know the meditation. But then when I start talking about the Dhamma I see that may be they are interested in it, may be they're not.

It's different, it is a whole other angle from what they have learned in MBSR. Sometimes it is welcome and sometimes it is not. And that is okay.

F. It is may be more like an introduction to Buddhaddhamma in another way.

C. That's what I think. What do you think?

F. For me too, I find it lovely to see that when I was working as a psychiatric nurse I was doing the job but I didn't have a sense

that I really could contribute something. And now it's great that this programme is there. It gives a wonderful tool to share. And it's wonderful that people who would never get to a retreat get a little bit of a taste of the Dhamma without realising it.

C. I was thinking that how in the States, how just the language of mindfulness has come into the culture. It's wonderful; mindfulness is great, whatever you call it.

F. The word 'mindfulness' will probably get into the Dutch dictionary in a few years. We have a few Dutch words for 'mindfulness' but the word 'mindfulness' appears to be the most attractive one for people.

C. That's interesting. In the States – and because of that familiarity – meditation is not as weird as it used to be. Twenty years ago when somebody asked me what I did and I said I teach meditation, they would throw up their eyes. Now more often than not they say: Oh, that's interesting, I need to learn that. They may not mean it but they say it. Twenty years ago they would say: What?

F. It is definitely a big change.

C. It's great. I used to feel much more protective of Buddhaddhamma. The Dhamma can take care of itself. We don't have to protect it.

Overzicht Vipassana-retraites 2011-2012

Hier vindt u het retraite-overzicht van 9 september 2011.

Het meest actuele overzicht is te vinden op www.simsara.nl.

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 verderop vermeld.

Oktober 2011

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

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

Friday 7th until friday 14th October (SIM-retreat; 7 days)

Vipassana Retreat with Insight Dialogue. Teachers: Gregory Kramer, Phyllis Hicks and Bart van Melik at "Meeuwenveen", Meeuwenveenweg 1-3, 7971 PK Havelte. Costs € 550,00.
Joyce Curran, +31 (0)61 422 01 03, Dutch.idretreat@gmail.com

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

Vipassana-retraite o.l.v. Dōshin 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.
Yvonne Molenaar, 06-28042930 info@inzichtenbevrijding.nl
www.inzichtenbevrijding.nl

Woensdag 12 oktober t/m donderdag 20 oktober 2011 (7 dagen)

Vipassana-retraite o.l.v. Frits Koster in Passaddhi Retreat Centre Leitrim Beg, Adrigole, Co. Cork, Ierland.
Marjo Oosterhoff, 00-353-27-60223, info@passaddhi.com of moosterhoff@eircom.net | www.vipassana.ie

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

Vipassana stilte-retraite met geïntegreerd aanbod van mindfulness yoga o.l.v. Coby van Herk en Aukje Rood in "Abdij van Onze Lieve Vrouwe van Koningsoord" te Arnhem. Tijdens deze Vipassana retraite zal mindfulness yoga een vast onderdeel van de dag zijn.
Grieta Hellinga, 076-5207878, info@ceresbreda.nl, www.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, Meeuwenveenweg 1-3, 7971 PK Havelte. Kosten € 245,00.
Hans Gijsen, 06 20233245, hansgijsen@msn.com

Zaterdag 22 t/m zondag 23 oktober (2 dagen)

Vipassana weekendretraite "The Healing Power Of Compassion" o.l.v. Sylvia Boorstein in "Schuilkerk De Hoop" te Diemen.
info@presentmind.net | www.presentmind.net

Zaterdag 22 t/m zaterdag 29 oktober (7 dagen)

Vipassana-retraite o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders in "Huize Franciscus" te Denekamp. Kosten: Voor een eenpersoonskamer: € 340. Alle deelnemers hebben een eenpersoonskamer. Begeleiding vindt plaats op dana.
Joost van den Heuvel Rijnders | 06-11318224 | joostvdhr@hotmail.com
www.inzichtmeditatie.com

Vrijdag 28 oktober t/m maandag 31 oktober 2011 (7 dagen)

Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Marjo Oosterhoff in Passaddhi Retreat Centre Leitrim Beg, Adrigole, Co. Cork, Ierland.
Marjo Oosterhoff, 00-353-27-60223,
info@passaddhi.com of moosterhoff@eircom.net, www.vipassana.ie

November 2011

Woensdag 9 november (start 20.00 uur) t/m zondag 13 november (4 dagen)

Vredes en metta-retraite o.l.v. Jotika Hermsen met assistentie van Marleen Vandenbosch in Naropa Instituut, Cadzand. Accommodatie en voeding: € 225 voor een tweepersoonskamer, € 250 voor een eenpersoonskamer. Huur lakenpakket: € 9. Begeleiding: op basis van vrijwillige gift. Marleen Vandenbosch, 0032-475-350133, info@essens.be, www.essens.be

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

Vipassana-retraite o.l.v. Dingeman Boot en Ria Kea in huize "Elizabeth" te Denekamp. Kosten € 390,00. Ria van Puffelen, 038-4538952 (ev. 038-4656653)mvanpuffelen@planet.nl

Donderdag 17 november 2011 t/m zondag 20 november 2011. (3 dagen)

Vipassana-retraite: Vrouwen in leidinggevende functies o.l.v. Jotika Hermsen en assistent in het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden. Accommodatie en voeding: € 156 voor de hele periode. Begeleiding: op basis van vrijwillige gift. Ina Wind, 059-2544439, sangha.metta.adm@gmail.com, www.sanghametta.nl

Vrijdag 18 november t/m vrijdag 25 oktober (7 dagen)

Vipassana stilte-retraite met geïntegreerd aanbod van mindfulness yoga o.l.v. Frits Koster en Aukje Rood in "Abdij van Onze Lieve Vrouwe van Koningsoord" te Arnhem. Tijdens deze Vipassana retraite zal mindfulness yoga een vast onderdeel van de dag zijn. Grieta Hellinga, 076-5207878, info@ceresbreda.nl, www.ceresbreda.nl

Zondag 20 november 2011 t/m zondag 4 december 2011 (14 dagen)

Vipassana-retraite met de Eerwaarde Bhante U Adicca in het Accommodatie en voeding: € 50 per nacht, € 700 voor de hele periode. Begeleiding: op basis van vrijwillige gift. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.) sangha.metta.adm@gmail.com | www.sanghametta.nl

December 2011

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

Vipassana-retraite 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, Butenweg 1. Jetty Heynekamp, 0594-628348, info@mindfulnessstraining.nl, www.fritskoster.nl

dinsdag 27 december 2011 t/m dinsdag 3 januari 2012 (7 dagen)

Mindfulness-retraite (vipassana) o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Jotika Hermsen in Huize Elisabeth te Denekamp. Kosten € 420. Alle deelnemers hebben een 1-persoonskamer, gedeeltelijke deelname met een minimum van 3 dagen is mogelijk, per dag 59 euro. Joost van den Heuvel Rijnders, 06-11318224, inzichtmeditatie@hotmail.com | www.inzichtmeditatie.com

Dinsdag 27 december t/m vrijdag 6 januari 2012 (SIM-retraite; 10 dagen)

Vipassana-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 op basis van een 1-persoonskamer. Yowon Choi, +31 6 1418 0431 | yowonc@cs.ru.nl

Januari 2012

Woensdag 4 t/m zondag 8 januari (4 dagen)

Retraite 'Mindfulness & Mededogen' voor MBSR/MBCT-trainers o.l.v. Frits Koster en Marij Geurts in Huize Elisabeth te Denekamp. Jetty Heynekamp, 0594-628348, info@mindfulnessstraining.nl, www.fritskoster.nl

Februari 2012

zaterdag 25 februari t/m zaterdag 3 maart (7 dagen)

Mindfulness-retraite (vipassana) o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders in Huize Franciscus te Denekamp. Kosten € 440. Alle deelnemers hebben een 1-persoonskamer, gedeeltelijke deelname met een minimum van 3 dagen is mogelijk, per dag 63 euro. Joost van den Heuvel Rijnders, 06-11318224, inzichtmeditatie@hotmail.com www.inzichtmeditatie.com

Juni 2012

Vrijdag 1 t/m maandag 4 juni 2012 (3 dagen)

Vipassana-retraite o.l.v. Bhante Bodhidharma in Passaddhi Retreat Centre Leitrim Beg, Adrigole, Co. Cork, Ierland. Het is mogelijk een langere retraite te doen, bijv. van 20 of 30 of 40 dagen, als je tussendoor wilt blijven. Marjo Oosterhoff, 00-353-27-60223, info@passaddhi.com of moosterhoff@eircom.net | www.vipassana.ie

Augustus 2012

Vrijdag 10 t/m zondag 19 augustus 2012 (9 dagen)

Metta-retraite o.l.v. Visu Teoh in Passaddhi Retreat Centre Leitrim Beg, Adrigole, Co. Cork, Ierland. Het is mogelijk een langere retraite te doen, bijv. van 20 of 30 of 40 dagen, als je tussendoor wilt blijven. Marjo Oosterhoff, 00-353-27-60223, info@passaddhi.com of moosterhoff@eircom.net | www.vipassana.ie

Dinsdag 21 t/m donderdag 30 augustus 2012 (7 dagen)

Vipassana-retraite o.l.v. Frits Koster in Passaddhi Retreat Centre Leitrim Beg, Adrigole, Co. Cork, Ierland. Het is mogelijk een langere retraite te doen, bijv. van 20 of 30 of 40 dagen, als je tussendoor wilt blijven. Marjo Oosterhoff, 00-353-27-60223, info@passaddhi.com of moosterhoff@eircom.net | www.vipassana.ie

September 2012

Vrijdag 31 augustus t/m zondag 9 september 2012 (9 dagen)

Vipassana-retraite o.l.v. Visu Teoh in Passaddhi Retreat Centre Leitrim Beg, Adrigole, Co. Cork, Ierland. Het is mogelijk een langere retraite te doen, bijv. van 20 of 30 of 40 dagen, als je tussendoor wilt blijven. Marjo Oosterhoff, 00-353-27-60223, info@passaddhi.com of moosterhoff@eircom.net | www.vipassana.ie

Vrijdag 14 t/m zondag 23 september 2012 (9 dagen)

Vipassana-retraite o.l.v. Ven. Ariya Nyani in Passaddhi Retreat Centre Leitrim Beg, Adrigole, Co. Cork, Ierland. Het is mogelijk een langere retraite te doen, bijv. van 20 of 30 of 40 dagen, als je tussendoor wilt blijven. Marjo Oosterhoff, 00-353-27-60223, info@passaddhi.com of moosterhoff@eircom.net | www.vipassana.ie



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 vermelde 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 tennaamstelling 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!

Overzicht Vipassana-centra

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

Almere-Haven | Info: Marion Kraaijvanger, 036-5319398
Elke woensdagavond mantra's en vipassana 19.30-21.30

Amsterdam | "Dhammadipa Meditatie Centrum"

St. Pieterpoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam
Voor alle meditatieactiviteiten en abhidhamma: www.dhammadipa.nl
Secretariaat Dhammadipa 020-6264984, gotama@xs4all.nl
Activiteiten:
Maandagavond van 18.00-20.00 uur meditatie
Donderdagavond 19.30-21.30 uur meditatie voor beginners
Zondag (maar niet elke zondag) 10:00 - 12:00 meditatie

Amsterdam | Buitenplaats Reijgersbroeck

Provincialeweg 30, 1108 AB Amsterdam Zuidoost
Info: Mariëtte Sinninghe Damsté
Tel. 020-3653965 | info@reijgersbroeck.nl
Activiteiten: zie: www.reijgersbroeck.nl

Amsterdam | Potgierstraat 69-3, Amsterdam Oudwest

Info: Fred Pelon van der Velden
Tel. 020-7702213 | meditatie@fredpelon.nl | www.fredpelon.nl
Activiteiten: woensdag van 19.30-21.30

Amersfoort | Oude Viltfabriek | Arnhemseweg 47, Amersfoort

Info: Paul Boersma 035-6857880 | p.a.boersma@kpnmail.nl
Activiteiten en basis cursus vipassana zie: home.kpn.nl/p.a.boersma/
Maandagavond van 19.45 - 22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma

Arnhem | Stadspastoraat 'De Drie Koningen' | Driekoningendwarsstraat 30

Activiteiten: elke maandag 07.00-08.00 uur Vipassana-meditatie
Informatie: Dick Dekker, dickdekker@kpnplanet.nl

Breda | Ceres | Stiltecentrum, Ceresstraat 29, 4811 CA

076-5207878 | info@ceresbreda.nl | www.ceresbreda.nl
Activiteiten (voor meer details bel of zie website):
Zondag: Vipassana jaargroep, St. Ceres, Aukje Rood i.s.m. Frits Koster
Zondag: Vipassana introductie, St. Ceres, Jolanda Bosch i.s.m. Frits Koster
Donderdag: Mindfulness Yoga & Vipassana, Aukje Rood
Donderdag: Intensieve yoga en vipassana, Peter Leslie
2 x per jaar 'Open' meditatie met Vipassana leraar en Mindfulness trainer
Frits Koster in het Mastbosch Breda.

Castricum | Dorpshuis De Kern, Overtoom 15

Iedere dinsdagavond van 20.00-21.30 uur
Anneke Breedveld, 0251-658851, 06-49149542, breedan7@xs4all.nl
Doeschka Ferkenius, 0251-292351, 06-46160684, d.ferkenius@xs4all.nl

Culemborg | Lange Meent 12

Activiteiten:
Maandag meditatiegroep van 20.00 - 22.00 uur, o.l.v. Mari den Hartog en Marianne van Lobbereg
Ieder voorjaar vipassana-introductie cursus
Mari den Hartog, 06-16544502 / 0345-521225, mari.den.hartog@orange.nl
www.vipassanaculemborg.nl

Dedemsvaart | Adelaarsweg 69

Info: Emiel Smulders 0523-612821
Elke dinsdagavond van 20.00-22.00

Den Haag | Waalsdorperweg 93

Info: Birgit Peet-Bleijts tel 070-3281877
Activiteiten: elke maandagavond 20.00-21.45 uur meditatie

Dieren | Hoflaan 22

Info: Hannah Bruisten, tel 0313-450822 | hbruisten@hetnet.nl
Maandagavond: 19.30-21.30 uur

Eindhoven | De Zuidwester | 2e etage, Cyclamenstraat 1, 5644 KH

Dinsdag: 19.30-21.30 uur meditatie
Hans van der Meulen 06-26818267
Mark van Schijndel tel. 06-47776232, marrik@gmx.net

Emmen | Tijgeroordreeft 16 | 7828 CD Emmen

Info: Citra van Hijningen 0591-630420
Elke maandagochtend van 10.00 tot 11.30 uur (oneven weken)

Enschede | 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 maandagavond meditatie 19.30 - 21.30 uur

Enschede | De Japanse Tuin, Binnenhof 15, 7522 EP Enschede

Elke vrijdagavond 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 | Peperweg 9, 9891 AK

Zie de website voor meer activiteiten en actuele agenda
Frits Koster, 0594-621807, www.fritskoster.nl, info@fritskoster.nl

Gasselternijveen | Centrum Samavihara Hoofdstraat 84

Info: René Stahn 0599-512075 | rene@samavihara.nl
Activiteiten: www.samavihara.nl
Elke maandag: vipassana meditatie beginners 19.00-20.30 uur
Elke maandag: vipassana meditatie gevorderden 20.30-22.30 uur

Groningen | Vipassana Meditatiecentrum Kamerlingh Onnesstraat 71

Woensdag: Vipassana-meditatie 19.30-21.30 uur o.l.v. Hanny v.d. Vlugt e.a.
Zie de website voor programmaoverzicht, nieuwsbrief en meer info
050-5276051, info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl

Haarlem - Bloemendaal | Schulzlaan 63, 2061 KP Bloemendaal

Dinsdag (1 keer per 2 weken) 19.30-21.30 uur
Ineke Bosma, 023-5358653

Overzicht Vipassana-centra (vervolg)

Haarlem | Vipassana Haarlem, Zencentrum, Nieuwe Gracht 86 zw

Activiteiten: www.vipassana haarlem.nl

Kathy Kuijt, 023-5278326, info@vipassana haarlem.nl

's-Hertogenbosch | Inéz Roelofs 073-6147481, inez.roelofs@planet.nl

Woensdag, 19.00-21.00 uur meditatie (doorgaande groep)

Donderdag 19.30 - 21.30 Basis cursus (bij voldoende belangstelling)

Leeuwarden | FNV-gebouw, Tadingastraat 1, 8932 PJ

Vipassana-meditatie o.l.v. Ank Schravendeel

Zie de website voor meer activiteiten en actuele agenda

Klaas Vos, 058-2138377, klaas-vos@zonnet.nl

www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

Leiden | Wingerdleiden | De Genestetstraat 16, 2321 XM

Dinsdag, doorgaande Vipassana groep, 19.30-21.30 o.l.v. Nynke Humalda op danabasis.

www.wingerdleiden.nl, 071-5769581, nynke.humalda@casema.nl

Leiden | Shambhala meditatiecentrum

Geverstraat 48, Oegstgeest.

Info: Gertrude Krayenbosch, tel. 071-5234642, gertrude@xs4m.com

Maastricht | Hoekweg 15, Meerssen

Info: Marjan Bouhuijs 043-3644180

Activiteiten: elke dinsdag 19.30-21.30 uur

Naarden | Stichting Sangha Metta, Meentweg 9, 1411 GR Naarden

Vipassana-retraites en Dhammastudiedagen zie onze website.

Helen Bosch, 06-41365516, sangha.metta.adm@gmail.com

www.sanghametta.nl

Nijmegen | Han Fortmann Centrum (introductie cursus)

Introductie cursus start 3 keer per jaar: sep/okt, jan en apr.

Info en aanmelding: www.fortmanncentrum.nl

Nijmegen | Jewel Heart (doorgaande groep)

Dinsdag 19.30-21.30 uur o.l.v. Marij Geurts, Hatertseveldweg 284, 6532 XX

Zondag (tweemaandelijks) o.l.v. verschillende leraren.

Informatie en aanmelden via de website.

Marij Geurts, 024-3234620, www.vipassananijmegen.nl, mj.geurts@hccnet

Rotterdam | Oost-West Centrum

Mariniersweg 9 (010-4135544)

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

Activiteiten: www.oostwestcentrum.nl

Maandag: meditatie-cursus 19.30-21.30 o.l.v. Coby van Herk

Dinsdag: yoga meditatie 20.00-22.00 uur o.l.v. Coby van Herk

Woensdag: yoga-ochtend-meditatie-cursus 10.00-12.00 uur o.l.v. Coby v. Herk

Donderdag: beginnerscursus 18.30-20.30 o.l.v. Coby van Herk

Rotterdam | Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam

Centrum Djoj Rotterdam | Antony Duyklaan 5-7, 3051 HA

Dinsdag: Inloopavond van 19.30-21.30 uur o.l.v. Simin Abravesh

Een keer per maand een hele zondag mediteren.

Twee keer per jaar een weekendretraite (zonder overnachtingsmogelijkheid)

Marian Puntman, 06-44590144, marian.puntman@orange.nl

www.vipassanarotterdam.nl

Rotterdam | Meditatie Delfshaven Rotterdam

Buurthuis Open Huis, Schoonderloostraat 68

Voor activiteiten zie: www.idassen.nl

Ingrid Dassen, 06-25012212, info@idassen.nl

Rotterdam | Tegen de Stroom In

Centrum Djoj Rotterdam, Antony Duyklaan 5-7, 3051 HA - Sessiekamer 2

Maandag 20.00-22.00 uur meditatie en sutra studie

Zie de www.tegendestroomin.com voor meer activiteiten en actuele agenda

Frank Uyttebroeck, 06-53721895, service@tegendestroomin.com

Schijndel | De Pegstukken 8, 5482 GC

Voor Vipassana-meditatie zie: www.in-balans-zijn.nl

Connie van den Akker, 073-6892254, info@in-balans-zijn.nl

Sneek | Yogacentrum Sneek, Gysbert Japiksstraat 34, 8602 AD Sneek

Meditatie ochtend olv Ank Schravendeel Info: Gonnine Wingens 01515 422214,

info@yogacentrumsneek.nl, www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

de Tijnje | Ulesprong 17, 8406 AH de Tijnje

Activiteiten: Vipassana-meditatie o.l.v. Ank Schravendeel

zie de website voor meer activiteiten en actuele agenda

Info: Wytse Oosterhof – Hallema, 0566 624142 (na 18.00 uur)

info@wytseoosterhof.nl | www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

TILBURG | Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg (Sati)

Poststraat 7A

Info: e-mail: sati-tilburg@live.nl of Engelen Donkers tel. 013-5367293

Activiteiten: www.sati.nl elke do-avond meditatie van 20.00-22.00 uur

Tilburg | Het Kloosterhuis

St. Willebrordplein 4, Tilburg

Info: Yvonne Molenaar (secretaris), 06-2804293

info@inzichtenbevrijding.nl | www.inzichtenbevrijding.nl

elke dinsdag: doorgaande meditatie-groep van 19.30-21.30 uur

elke dinsdag: van 12.45-13.15 uur (in stiltecentrum UVT)

elke woensdag: doorgaande meditatie-groep van 10.00-12.00 uur

elke woensdag: beginnersgroep van 18.30-19.30 uur

elke woensdag: doorgaande meditatie groep van 20.00-22.00 uur

Utrecht | Werfkelder, Oude Gracht 328

Info: Henk van Voorst 06-51542526 | hvanvoorst@casema.nl

en Aad Verboom 030-2888655 | aad.verboom@xs4all.nl

Activiteiten: elke dinsdag 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)

Utrecht | Wittevrouwen, Kapelstraat 24

Info: Crina van Belzen, 030-2732630

Elke twee weken dinsdag 17.00-19.00 uur vipasaana-meditatie voor zowel beginners als gevorderden

Zeist | Couwenhoven 5109, 3703 EP

Maandag: 19.30-21.30 uur doorgaande meditatiegroep

Gabrielle Bruhn, 030-6045815, gabi1404@hotmail.com

www.mindfulnessinonderwijs.nl

Zutphen | Kerkhof 12

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

e-mail: m.pastink@planet.nl

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

Maandag, woensdag en donderdag: yoga-meditatie van 19.30-22.00 uur.

Zwolle | Milarepa Toren

Centrum voor zelfontwikkeling, Zalmkolk 6 (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

Donderdag yoga-meditatie, 19.30-22.00 u. o.l.v. Brenda Wielders en John Kenter

Woensdag yoga-meditatie, 19.30-22.00 u. 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

www.antwerpen-meditatie.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

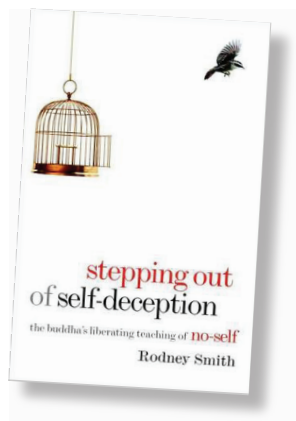
Info: MarjÓ Oosterhoff tel. +353 (0)27-60223

e-mail: info@passaddhi.com

www.vipassana.ie

Retraite met Christina Feldman en Chris Cullen, juni 2011, en een leestip.

door Margreet Heringa



Het gevoel dat ik overhoud aan deze retraite is diepe dankbaarheid...

Voor de bedding van rust, ruimte en schoonheid in en om de Noorderpoort. Voor de verschillende bijdragen van Coby, Anneke, en Ineke: organisatorisch, zorgend, yoga gevend, oplettend, dragend.

En grote dankbaarheid voor Christina en Chris, in allerlei opzichten. Wat een inzet: aanwezig bij iedere zitmeditatie, door de hele dag heen steeds aanwijzingen en talks, bijna dagelijkse interviews, in kleine groepen of individueel. Wat een gul uitdelen van wijsheid. De Dhamma vertaald in heldere toegankelijke taal van deze tijd, zonder enig verlies van diepgang. Een open blik op de wereld, oog voor allerlei tradities, culturen en tijden, maar stevig gegrond in de Dhamma.

Wat een oprechte, levendige, inspirerende mensen.

Twee uit de vele onderwerpen die me troffen.

Ten eerste "Intentionality": steeds werden we aangemoedigd om naar onze intentie te kijken, zo concreet mogelijk. Wat is mijn intentie nu ik hier zit? Nu ik hier ga lopen? Is het een automatisme? Zo ja, wat is er nodig om weer geïnspireerd te zijn? Waarom volg ik dit pad? Wat is mijn doel? Mooi geïllustreerd met de vraag van een leerling aan zijn zen-meester: "Master, what is the goal of our practice?" Het antwoord: "An appropriate response." Een antwoord dat ik nu met me meedraag.

En dan de talk op de laatste avond, over het niet-zelf. Van de drie kenmerken: Anicca, Dukkha, Anatta, was die laatste voor mij steeds de meest mysterieuze, de ongrijpbaarste. Christina nam me echter mee in een glashelder betoog over "selfing", de verhalen die we onszelf vertellen over Ik, Mij, Ikzelf; het voeden van de illusie dat er een vaststaand Ik is, met een verleden en een toekomst. Ze vergeleek het met de optische illusie dat de zon om de aarde draait. Maar net als alle aardse leven zijn

ook wij een proces, steeds in beweging, steeds afhankelijk van de omstandigheden. Ja, ik ben veel minder belangrijk dan ik denk, de wereld draait niet om mij, maar ik ben ook belangrijker dan ik denk, omdat ik de keuze heb om mijn leven te leiden in waardigheid, liefde en vriendelijkheid.

Ten slotte nog een leestip over ditzelfde onderwerp.

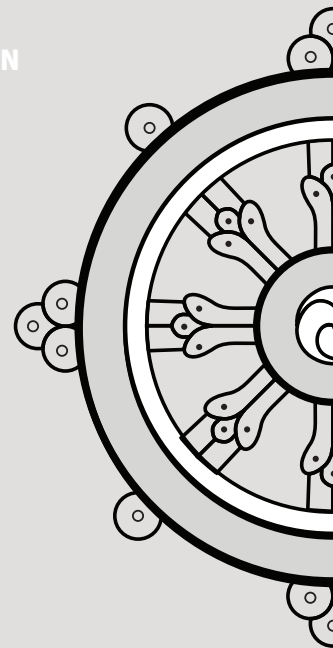
Een Amerikaans boek, vorig jaar gelezen en besproken in onze boeddhistische leesclub: "Stepping out of self-deception, the buddha's liberating teaching of no-self" door Rodney Smith. Bepaald niet makkelijk, maar wel zeer de moeite waard. Een grondige blik op het "zelf" dat zich voortdurend wil manifesteren: hoe ontstaat het, welke doelen dient het, welke valkuilen brengt het met zich mee?

In dankbaarheid,

Margreet Heringa

Het gevoel dat ik overhoud aan deze retraite is diepe dankbaarheid...

COLOFON



simsara

Schrijf uw bijdrage svp voor 12-12-2011

Uw bijdragen zijn van harte welkom. Voor het volgende nummer kunt u tot 12 december 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

Redactie

Sietske Boersma (o.a. tekeningen), Gert van Dijk, Akasa van der Meij & Job Burgers
Website www.simsara.nl
ISSN: 1876-150X

Secretaris

Mirjam Hartkamp

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.