

- 1 **Dhamma-wegwijzer en spirituele vriend voor velen.**
Hans Gijsen
- 5 **Monnik, non of leek: hebben we er niet te veel hokjes van gemaakt?**
Doshin Houtman
- 4 **Dhammaverdiepingscursus 2012**
Frieda Pruim
- 6 **Vipassana-retraite in het Kapucijnenklooster**
Jotika Hermsen
- 9 **Sttt ... mondje dicht!**
Femke Dekkers
- 10 **Overzicht retraites 2012**
- 13 **Overzicht centra 2012**
- 16 **Retraites in het voetlicht...**



simsara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie

Januari 2012 Jaargang 14, No.1

Dhamma-wegwijzer en spirituele vriend voor velen

een interview met Dingeman Boot door Hans Gijsen

Op 6 november 2011 heeft Dingeman het voorzitterschap van de SIM overgedragen. In 1998 heeft hij samen met Coby van Herk, Sietske Boersma, Akasa van der Meij en Peter van Leeuwen de SIM opgericht. De SIM komt voort uit de Stichting Jonge Boeddhisten Nederland die als belangrijkste taak had het organiseren van vipassana retraites onder leiding van de eerwaarde Mettavihari.

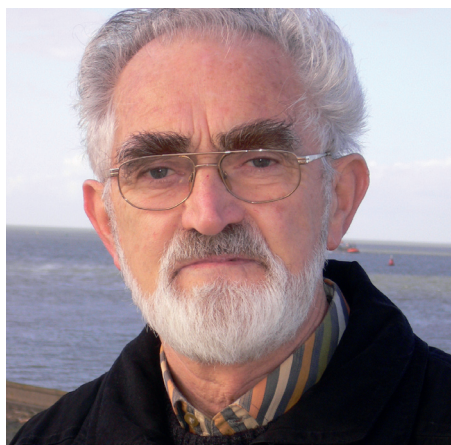
REDACTIONEEL

Dankzij een groep trouwe contribuanten kan de redactie van de SIMsara zich zo nu en dan de uitgave van een nummer in kleurendruk permitteren. Doorgaans is dat vanwege een bijzondere gelegenheid. Dit keer is dat het afscheid van Dingeman Boot als voorzitter van de Stichting Inzichtsmeditatie. Dingeman heeft zich de afgelopen 13 jaar met alle energie die in hem was de SIM voorgezeten en de Stichting gebracht waar die thans staat. U vindt in dit nummer een uitgebreid interview met hem, waarin Dingeman ingaat op zijn werk, zijn motivatie en zijn visie ten aanzien van vipassanameditatie. De redactie dankt Dingeman voor zijn jarenlange inzet voor de SIM. Verder in dit dikke nummer diverse artikelen, van oa. Doshin Houtman, over de vraag of er niet teveel hiërarchie bestaat in het traditionele boeddhisme. Zou het niet goed zijn als er naast monniken en leken een derde groep zou bestaan? Geen leek, geen monnik, maar iets er tussenin? Zij dragen geen pij, zijn van geen enkele orde lid, maar zij leven in de overgave aan het Leven.

Uiteraard vindt u ook het gebruikelijke overzicht van aankomende retraites, en, om u te inspireren, enkele verslagen van recente retraites, waaronder een van Jotika Hermsen, die een vierdaagse vipassanaretraite in christelijke context deed.

Moge u vrij zijn van gevaar en in vrede leven. Moge u gezond en gelukkig zijn!

De redactie



Doshin Houtman, Ank Schravendeel, Joost van den Heuvel Reijnders, Henk Barendregt en Dingeman Boot.

De SIM is ook gestart met een twee-jarige Dhamma Verdiepings Cursus, waarvan de derde de komende lente afgerond zal worden. De belangstelling voor deze cursus is groeiende.

Ik had het gesprek met Dingeman in zijn yoga-meditatiecentrum "Pannananda" te Zwolle. Wekelijks komen hier zo'n 45 personen om (mindfulness) yoga-meditatie te beoefenen. [vervolg op p2.]

De SIM heeft een bredere taakopvatting geformuleerd, met als doelstelling het bevorderen van de beoefening van vipassana meditatie. Dingeman heeft zich daar de afgelopen dertien jaar zeer actief en met veel energie voor ingezet.

Verschillende leraren uit binnen- en buitenland hebben daardoor hun inzichten kunnen overdragen aan vele deelnemers aan retraites. Om er enkele te noemen: Christina Feldman, Martine Batchelor, Stephen Batchelor, Gregory Kramer, Visu, Vivekananda, Carol Wilson, Joseph Goldstein en Noah Levine. Tevens biedt de SIM een portal waarin leraren van eigen bodem meditatie-retraites begeleiden, zoals o.a. Jotika Hermsen, Coby van Herk, Frits Koster,

In het voetlicht...

Bijzondere retraites van o.a. U Vivekananda, Charles & Patricia Genoud en Christina Feldman, zie de achterzijde >>



Wat betekenen Boeddha, Dhamma en Sangha voor jou?

Boeddha heeft voor mij twee betekenissen. Ten eerste de historische Boeddha, een zeer inspirerende figuur. In het Oosten wordt daar wel een goddelijk kantje aan toegevoegd. Dat hoeft hij voor mij helemaal niet. Hier in het Westen wordt meer benadrukt dat hij een gewoon persoon is met potenties die hij gerealiseerd heeft. Hij is tot verlichting gekomen. Ten tweede is er de Boeddha-natuur. Door het pad van de Boeddha te gaan, ben je bezig je te openen voor je eigen essentie, je eigen Boeddha-natuur. In lessen probeer ik mensen vertrouwd te maken met het idee dat ze die potentie ook in zich hebben. Dat is een enorme stimulans en motivatie om het pad te gaan.

Uiteindelijk is de Boeddha-natuur belangrijker dan de historische Boeddha. Ze zijn echter niet los te zien van elkaar. De historische Boeddha heeft het waargemaakt. Hij heeft laten zien dat het mogelijk is om tot bevrijding te komen. Wat ik bijzonder vind aan de historische Boeddha is dat hij tot een diepe staat van concentratie is gekomen. En toch heeft hij er afscheid van genomen, vertrouwend dat er iets meer was: een totale bevrijding van al zijn gehechtheden. Dat getuigt van een enorm vertrouwen in zijn eigen potenties. Van alle vijf spirituele krachten, is vertrouwen heel belangrijk.

Wat betekent de Dhamma voor jou?

Dhamma is voor mij bezig zijn met de waarheid, de werkelijkheid, het pad gaan dat de Boeddha ook ging, de instructies die de Boeddha gaf, zijn onderricht. Het is belangrijk dat we daar gebruik van kunnen maken. Je hebt wegwijzers nodig. Essentieel is het volgen van het pad om te komen tot de werkelijkheid. Het is soms ook nodig om tot de orde geroepen te worden. Het geeft soms een besef: "hé, dat verdient ook aandacht". Daardoor kun je bijsturen.

En wat betekent de Sangha voor jou?

De Sangha geeft de steun die je nodig hebt om het pad te gaan. Je kunt zeer veel profiteren van de contacten met mensen die dit pad ook gaan. Ervaringen kunnen uitgewisseld worden. Alhoewel, er zijn niet zoveel mensen met wie je dat kunt. In de praktijk is het een eenzame tocht. Uiteindelijk moet je het toch alleen doen. En het blijkt dat de weg van de één niet de weg van de ander is. Het is geen autosnelweg waar iedereen overheen gaat, met dezelfde markante punten. Alleen oefenen is niet onmogelijk maar het is veel en veel moeilijker dan samen. Toen Ananda zei dat een spirituele vriend belangrijk is, zei de Boeddha dat een spirituele vriend het állerbelangrijkste is. Je merkt dat je gedragen wordt door de gemeenschap waar je samen mee mediteert. Die ervaring had ik ook in het Oosten. In 1989 ben ik voor 1,5 jaar naar Birma en Thailand gegaan om daar te mediteren. Dat

was een moeilijke tijd, ver van huis, het eten is anders, het klimaat is anders, het hele leven is anders. Fijn dat er dan spirituele vrienden zijn waarmee je kunt uitwisselen. Voor mij waren dat o.a. Vivekananda en Visu.

Zie je de SIM ook als een Sangha?

ekere zin, door de ontmoeting via retraites. De SIM maakt het mogelijk om de Sangha gestalte te geven. Het is een stichting die faciliteert en mogelijk maakt. Ik zeg wel eens: doe maar eens een retraite alleen. Dan merk je dat het veel moeilijker is dan samen. Ook al zeg je niks tegen elkaar, toch voel je de éénheid. Het is iets universeels.

Zie je een retraite als een Sangha?

Natuurlijk! Tijdens een retraite komt de Sangha heel sterk tot uitdrukking. Daar functioneert de Sangha echt. In het Oosten willen sommigen de Sangha beperken tot de monnikenorde. De huidige inzichten zijn behoorlijk aan het veranderen. Voor de oorlog kwam het nauwelijks voor dat leken mediteerden in die landen. Mahasi Sayadaw in Birma heeft het onder andere mogelijk gemaakt dat leken ook konden gaan mediteren.

Wat is de rol van leraren in de Sangha?

Je mag ervan uitgaan dat een leraar een behoorlijke ontwikkeling heeft doorgemaakt in zijn meditatieproces waardoor hij in staat is om anderen leiding te geven. Het is niet iedereen gegeven om vanuit eigen inzichten dat ook over te dragen op anderen. Het overdragen vereist specifieke kwaliteiten. Een leraar heeft die kwaliteiten of heeft de potentie om die kwaliteiten te ontwikkelen. In andere boeddhistische tradities, bijvoorbeeld Zen of Tibetaans Boeddhisme, is er sprake van transmissie. Dat heb je in het Theravada niet. Sommigen suggereren dat wel, maar in feite is dat er niet. De groep van dertien leraren (door Mettavihari aangewezen als vipassana leraren) probeert daar structuur in aan te brengen door aan te geven hoe te komen tot assistent-leraar en leraar.

Wat zijn kwaliteiten van een leraar?

Een leraar is heel open. Trungpa Rinpoche bijvoorbeeld, die was zo open als maar zijn kan. Die openheid heeft voor mij veel te maken met liefde. De poort van de liefde en mededogen vanuit jezelf is geopend. Bij een leraar is er verder sprake van doorleefde kennis en inzichten.

In 1978 heb ik de studie afgesloten tot yogaleraar. Ik heb daarna vier jaar lang aan vier groepen les gegeven in Roosendaal. Daar ben ik toen mee gestopt. Een van de redenen was een gevoel dat ik me te veel als leraar gedroeg. Ik wist veel en bezat best veel inzicht. Natuurlijk ook boekenwijsheid. Ik was bezig met de Advaita Vedantafilosofie en ik was drie keer naar Shri Nissargadatta Maharaj in India geweest. Ik wist het precies

allemaal te vertellen. Maar ik voelde dat het niet voldoende doorgestroomd was naar mijn hart. Het was niet doorleefd. Dat was een van de redenen om te gaan mediteren.

Ik moet vaak denken aan de kwaliteiten van de Boeddha: grote wijsheid én groot mededogen. Die twee kwaliteiten horen bij elkaar. Door de meditatie heb ik de eenheid met andere mensen heel sterk kunnen ervaren. Ik heb een sterk gevoel van mededogen kunnen ontwikkelen. Dat vind ik van mezelf wel mooi.

Heeft de combinatie yoga en meditatie een meerwaarde?

Voor veel mensen is het heel moeilijk om het pad te gaan, om tot meditatie te komen. Beginnen is geen kunst, dat kan iedereen. Veel mensen haken af. Mindfulness yoga maakt de toegankelijkheid tot het meditatieproces gemakkelijker. De trapjes naar de drempel toe worden lichter. Het (maha)satipatthana sutta is voor een groot deel gewijd aan het lichaam. Bewustwordingsproces van het lichaam werkt ondersteunend. Ik begin altijd met een lichaamsscanner. Eerst in het lichaam komen en van daaruit verder werken.

Hoe kijk je naar de mindfulness training?

Het is een methode waardoor de hele vipassana-meditatie wordt geprofessionaliseerd en toegankelijker wordt gemaakt op een heel knappe manier. Op zichzelf is het geweldig dat dat mogelijk is. Waar het uiteindelijk om gaat is dat de mensen gelukkiger worden, bevrijd worden van hun lijden en uiteindelijk verlicht worden.

Het onderricht van de Boeddha betreft dukkha en het komen tot bevrijding van dukkha. Mindfulness is een heel mooie methode om de mensen te verlichten van dukkha. Dat is op zichzelf al de moeite waard. Plus dat deelnemers doorstromen naar de vipassana meditatie en zo tot verdere verdieping kunnen komen. Dat is heel waardevol.

Wat is voor jou de kern van de SIM?

Ten eerste scheidt de SIM faciliteiten waardoor het volgen van retraites mogelijk wordt. Ten tweede is het mogelijk om te komen tot verdieping in de Dhamma, onder andere door het aanbieden van de Dhamma Verdiepings Cursus.

De SIM is een belangrijke stichting als vertegenwoordiger van het Theravada boeddhisme. En de SIM is vertegenwoordigd in allerlei instanties, zoals de Boeddhistische Unie Nederland en de Boeddhistische Omroep Stichting.

Hoe zie je de relatie tussen vipassana meditatie en het Theravada boeddhisme?

Ja, die horen bij elkaar! Je hebt allerlei meditatietechnieken, zoals Zen, samatha, enz. In het Theravada boeddhisme heb je als hoofdzaak: vipassana meditatie en metta

meditatie (een vorm van samatha meditatie). **Bij de SIM ligt het accent op vipassana meditatie. Is dat een bewuste keus of is dat zo gegroeid?**

Als ik het verschil tussen vipassana en samatha uitleg word ik steeds voorzichtiger. Bij samatha richt je de aandacht op één object. Gedachtes, gevoelens, emoties worden weggedrukt. De geest is éénpuntig gericht. Vroeger zei ik nogal eens: door de concentratie onderdruk je alles en het lost op die manier niets op. Als je er mee stopt, na verloop van tijd komt alles weer terug. Kijk maar naar de film Samsara. Ik ben nu voorzichtiger geworden in mijn uitleg. Uiteindelijk heeft samatha meditatie toch ook wel een blijvend effect. Het is afhankelijk van hoe je het beoefent, ben ik achter gekomen. Vipassana meditatie is een meditatievorm die ertoe leidt dat je leert omgaan met alle verschijnselen die in je bewustzijn langskomen. Je negeert het niet. Je drukt het niet weg. Je komt tot een open ontmoeting. De kern is: je maakt je los van de identificatie ermee. Dat is de essentie van vipassana meditatie. Loskomen van identificatie is inzicht in annata (zelfloosheid).

Is dat niet mogelijk door het beoefenen van samatha?

Nee! Ik ben bij de Tibetaans boeddhistische Dzogchen leraar Tsokny Rinpoche geweest. Hij is een fan van samatha meditatie, maar hij zegt ook: op een gegeven moment moet je samatha loslaten en vipassana beoefenen. Door hem ben ik wel genuanceerder tegen samatha meditatie aan gaan kijken. Je kunt het op verschillende manieren beoefenen.

Het is me opgevallen dat er onder westerse beoefenaren van de Mahasi-techniek soms nogal emotioneel gereageerd wordt als je het over samatha meditatie hebt. Is dat ook jouw ervaring?

Dat is zo. Dat is het gevaar als je maar één leraar hebt gehad. Het is goed om onderricht van verschillende leraren te ontvangen. Bij één leraar kun je gemakkelijk zijn extremiteiten overnemen.

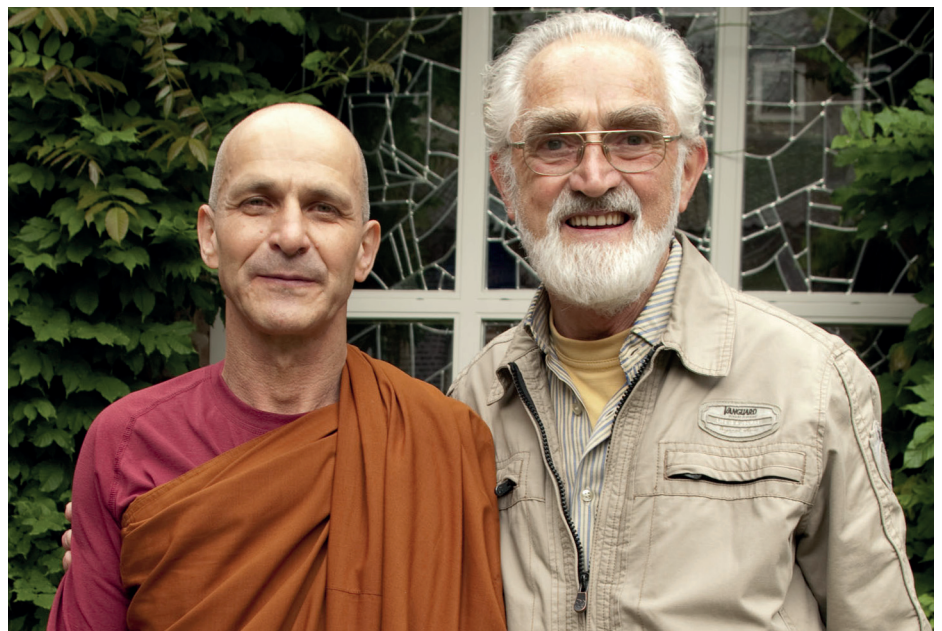
Is het niet zo dat in het geval van meerdere leraren er het gevaar van spiritueel shoppen en oppervlakkigheid dreigt?

Helemaal mee eens. Je moet dan wel een onderscheid maken tussen methodes die fundamenteel verschillen en methodes die in nuance verschillen, zoals verschillende vipassana-methodes onderling. Het is binnen een methode alleen maar goed als er verschillende leraren zijn. Je kunt dan de betrekkelijkheid zien van bepaalde opvattingen die als heel belangrijk worden gepropageerd. Uiteindelijk gaat het erom uit te proberen wat voor jezelf een levende werkelijkheid is.

Je bent ook lid van de dertien leraren

die door Mettavihari aangewezen zijn als leraar. Wat is het specifieke aan de vipassana meditatie methode volgens Mahasi Sayadaw zoals doorgegeven door de eerwaarde Mettavihari?

Ik moet er direct bij zeggen dat dat door sommigen wordt gepropageerd, maar dat moet je met een korreltje zout nemen. Daar staat niet iedereen van de dertien leraren achter. Er zijn onder die dertien ook leraren die nauwelijks met Mettavihari te maken hebben gehad. Die hebben hun onderricht hoofdzakelijk in het Oosten gehad. Tja, wat is dan nog overgebleven van het typische van Mettavihari. Hij heeft ons op het pad gezet en dat is heel belangrijk. En hij was een heel inspirerende figuur. Ik ben bij hem begonnen. Daarna ben ik naar het Oosten gegaan. Ik heb ongeveer vier jaar in Birma en Thailand gemediteerd. Vervolgens



heb ik anderhalf jaar in het Westen, bij Insight Meditation Society (IMS) vipassana beoefend. De vertaalslag die Joseph Goldstein en Jack Kornfield van het onderricht in het Oosten gemaakt hebben, vind ik heel knap. Daar heb ik van geprofiteerd.

Wat is dan het verschil tussen mediteren in het Oosten en in het Westen?

In het Oosten is de mentaliteit nog zoals die hier was ten tijde van jouw grootouders. In het Oosten heeft men een totaal andere belevenis wat betreft emoties en gevoelens.

Wat voor effect heeft dat dan op het meditatieproces?

In het Oosten ligt het accent veel meer op de concentratie. Maar hier wil men dat niet omdat men dan het gevoel heeft dat je de hele boel wegdrukt.

Is dat ook zo in een vipassana-meditatiecentrum in het Oosten?

Ja. Er wordt veel accent gelegd op de concentratie. Bijvoorbeeld: hier is aandacht voor het rijzen en dalen. Daar worden veelal ook touching points, twee bijvoorbeeld, toegevoegd na ieder rijzen en het dalen.

Ook in Mahasi Sayadaw centra?

Ja, natuurlijk, juist daar ook. Ik ben begonnen met wel vijf of zes touching points na ieder rijzen en dalen, om de concentratie verder te ontwikkelen. En ik moet zeggen dat het in zekere zin werkt. Ik had het voordeel dat ik niet meer te maken had met resten uit het verleden. Die fase lag achter me. Als westerling neem je vaak een heleboel ballast daar mee naartoe. Dan kun je in de problemen komen.

Je bedoelt psychische ballast?

Ja, precies, vanuit vroeger. Dat heeft men daar niet zo.

Hoe zag de vertaalslag bij IMS er dan uit?

Joseph Goldstein en Jack Kornfield hebben de vipassana meditatie in een vorm ontwikkeld die afgestemd is op de westerse mens.

Daardoor is het accent veel meer op sati (mindfulness) komen te liggen. Je zou ook kunnen zeggen dat er (naar ons gevoel) meer balans tussen mindfulness en concentratie is ontstaan. Als ik dat zo zeg dan begrijpen ze daar in het Oosten natuurlijk niets van. Jack Kornfield gaf heel goed aan hoe hijzelf in de problemen kwam bij de overgang van Oost naar West. Hij had daar een sterke discipline ontwikkeld.

Bij IMS is het allemaal wat vriendelijker. Er wordt meer ruimte gelaten om gevoelens en emoties naar boven te laten komen, waar je leert mee om te gaan.

Je bent ook monnik geweest. Was dat gekoppeld aan je meditatie?

Ja, dat liep parallel.

Wat waren dan de redenen om als monnik te mediteren en niet als leek?

Ik had er van tevoren wel eens over gesproken met deze en gene, onder andere Stephen Batchelor. Het heeft zo zijn voor- en nadelen. Ik was twee maanden in Birma en ontmoette Vivekananda (een Duitser die zich al tot monnik had laten wijden) tijdens

de loopmeditatie. Je mag niet praten, maar soms doe je dat toch. Dus vroeg ik naar zijn motieven om monnik te worden. Daarna dacht ik eerst eens informatie in te winnen bij mijn leraar, U Jatila, of er die mogelijkheid was voor mij. Hij vroeg hoe lang ik zou blijven. Ik zei: ongeveer een jaar. Vier dagen later kreeg ik van U Jatila te horen dat ik twee dagen later tot monnik gewijd zou worden. Hij had het anders begrepen dan ik bedoeld had. Maar ik dacht: het zal wel goed zijn zo.

Redenen om als monnik verder te mediteren waren met name:

1. het is heel bijzonder om in hetzelfde gewaad rond te lopen als de Boeddha;
2. de toegankelijkheid tot de andere monniken wordt gemakkelijker. Het is dan gemakkelijker om iets te vragen;
3. aan een monnik wordt meer aandacht besteed;
4. een monnik krijgt meer respect en dat leidt ertoe dat je motivatie versterkt wordt. Je wilt de mensen die jou vertrouwen geven niet teleurstellen, niet beschamen;
5. ik ben van nature een vrijbuiters. Ik dacht: Dingeman, het is wel eens goed voor je om je te houden aan de 227 regels die voor de monniken gelden.

Ging dat goed met die 227 regels?

Ja. Sommige regels moet je met een korreltje zout nemen. Een mede-monnik zei altijd: "You can use a loophole".

De Pali-canon bestaat uit de sutta's, de vinaya en de abhidhamma. Wat is voor jou de verbinding van vipassana met alle drie?

De vinaya zijn de leefregels voor de monniken. Voor het beoefenen van vipassana is het niet nodig om je te verbinden met de leefregels. Leken kunnen net zo goed vipassana beoefenen.

Abhidhamma, daarover heb ik onlangs een vergelijking gehoord: Je kunt ook autorijden (vipassana beoefenen) zonder dat je weet hoe de motor in elkaar zit (abhidhamma). Ik heb drie weken in Birma abhidhamma gestudeerd. Het heeft niet echt bijgedragen aan extra inzichten. De verdieping van het meditatieproces is voor mij belangrijker dan verdieping in de abhidhamma.

De sutta's vormen de basis voor de vipassana meditatie, met name het (maha)satipatthana sutta. Andere sutta's geven ook inzicht in het onderricht van de Boeddha. Je kunt er je voordeel mee doen. Sommige sutta's zijn niet meer zo van deze tijd. De essentie, daar gaat het om.

Voor meer informatie over Dingeman Boot: www.pannananda.nl

Hier is ook een link te vinden naar een uitzending bij de Boeddhistische Omroep (op de homepage) van een retraite op Terschelling en een link naar een TV-portret met Dingeman bij RTV Oost (op de Dingeman Boot – pagina)

Dhammaverdiepingscursus biedt verdieping en inspiratie

Door Frieda Pruijm

Op zoek naar een combinatie van meditatie, theoretische achtergrond en vertaling naar het dagelijks leven? Dan is de tweejarige dhammaverdiepingscursus iets voor jou. Najaar 2012 gaat deze voor de vierde keer van start. Het animo is groot: er is nu al een wachtlijst. Maar gelukkig vallen er ook altijd weer mensen af, dus schroom niet om je op te geven.

Een vroege zaterdagochtend in de herfst van 2011. Vanuit alle hoeken van Nederland en België komen de deelnemers aan de derde dhammaverdiepingscursus aanreizen naar de Elegast in Ubbergen, een groepsaccommodatie in een voormalig klooster. Sommigen zijn de vorige avond gearriveerd en hebben er al een ochtendmeditatie opzitten. Het weerzien is hartelijk, want we hebben al vier gezamenlijke weekends achter de rug van de acht in totaal, verspreid over twee jaar.

Na een kop koffie of thee nemen we met z'n 25-en plaats in een grote kring en beginnen met een moment van stilte. Dit weekend is het thema 'verlichting', met een grote en een kleine V. Frits Koster en Joost van den Heuvel Rijnders verzorgen op heldere wijze de theorie; Marij Geurts leidt de oefeningen in, gebaseerd op de methodiek van de insight dialogue. Daarbij spreek én luister je, in tweetallen of kleine groepjes, 'meditatief' vanuit je hart, zonder de ander te onderbreken. Soms zitten we – met gesloten ogen - naast elkaar; soms praten we terwijl we lopen. Dit weekend vertellen we elkaar onder meer hoe we (geen) vrijheid in onze geest vinden, wat ontwaken betekent in ons leven, wat onze intenties in de meditatie zijn en wat voor stimulansen en belemmeringen we daarbij ervaren.

We lunchen in stilte. Daarna is er tijd om in de prachtige glooiende omgeving te wandelen en na het heerlijke avondeten – wederom in stilte - mediteren we samen onder leiding van Joost en kijken we naar de film 'Boeddha's Lost Children revisited'. De meeste deelnemers overnachten in 'chambrettes'. Voor degenen met slaapproblemen is er een eenpersoonskamer in de Elegast of in een nabijgelegen hotel. Op zondagochtend begint wie wil met een meditatie. Na het ontbijt zetten we het inhoudelijke programma voort en eindigen we met een lunch waarbij we praten.

Het programma is intensief, maar omdat we steeds beginnen en eindigen met een moment stilte en ook zwijgen tijdens de meeste maaltijden, is de rust groot en is het helemaal niet moeilijk de concentratie vast te houden. Wat niet wegneemt dat we ook veel lol hebben samen! De deelnemers vormen een gemêleerd gezelschap, met als gemeenschappelijke noemer een voorliefde voor de Vipassana en een flinke dosis meditatie-ervaring. Ik schat dat de meesten tussen de 40 en 65 zijn. Ongeveer tweederde is vrouw, eenderde man, vijf cursisten komen uit België en de meerderheid komt uit het oosten en zuiden des lands, met bijbehorende prachtige tongvallen. Misschien omdat de docenten deels hun eigen 'achterban' meenemen? Of kozen de Randstedelingen met vergelijkbare behoeftes voor de dhammaverdiepingszondagen in Naarden, die vanaf januari trouwens ook weekenden worden?

Voor mij is de verdiepingcursus een goede aanvulling op de dagelijkse meditatie thuis, deelname aan een wekelijkse meditatiegroep in Utrecht, het lezen van boeken en een jaarlijkse retraite. Vooral het praten met anderen over hoe het mediteren doorwerkt in het dagelijks leven, voegt iets toe. Ik vind het bijzonder om dat te doen met mensen die ik niet goed ken, maar met wie ik me toch verwant voel doordat we allemaal het Vipassana-pad zijn ingeslagen. De docenten en medecursisten creëren een sfeer waarin je je veilig voelt om je kwetsbaar op te stellen, waardoor de oefeningen echt ergens over gaan. In het begin zijn die altijd even spannend: als Marij vertelt wat de te bespreken vragen zijn, heb ik de neiging snel in mijn hoofd antwoorden te formuleren, maar ze nodigt ons uit om die antwoorden tijdens de oefeningen vanzelf boven te laten komen. Dat werkt wonderwel en uiteindelijk zijn deze gesprekken vaak de hoogtepunten van het weekend voor mij. Bij iedere uitwisseling leer ik een of enkele mensen uit de groep beter kennen en voel ik me meer met hen verbonden. Opgeladen en geïnspireerd kom ik na elk weekend thuis, vol vertrouwen in de beoefening.

Meer informatie: www.dhammaverdiepingscursus.nl

Monnik, non of leek: hebben we er niet te veel hokjes van gemaakt?

Doshin Houtman



De sangha vanaf de tijd van de Boeddha

In zijn tijd bracht Boeddha een nieuwe boodschap: iedereen, ongeacht de kaste waarin iemand geboren is, kan in dit leven bevrijd worden. Een veelvoud van kasten werd teruggebracht naar vier groeperingen, de viervoudige sangha: monniken (bikkhu's), nonnen (bikkhuni's), mannelijke en vrouwelijke leken. Het was waarschijnlijk een omwenteling. Al tijdens het leven van de Boeddha werden regels (vinaya) opgesteld voor monniken en nonnen. De regels werden steeds aangepast, in de 5e eeuw zijn ze vastgelegd.

In alle vier groeperingen kon men tot ontwaken komen en in alle vier groeperingen had men mensen die anderen onderwezen. Huishouder of thuisloze, man of vrouw, iedereen hoorde erbij. Uit geschriften blijkt dat tijdens het leven van de Boeddha onderling respect belangrijk was.

In de geschiedenis en ook nu nog komen we hiërarchie tegen, met de monniken bovenaan. Na afwezigheid van eeuwen lijkt de nonnenlijn in de Theravada traditie langzaam te worden hersteld. De belangrijkste oefening van de leken werd veelal terug gebracht tot het beoefenen van dana: vrijgevigheid.

In de loop van de eeuwen lijken er "hokjes" te zijn ontstaan. Ook in het westen wordt nog vaak de indeling gemaakt in vier groeperingen, ik vraag me af of we nog wel in die hokjes passen.

Een Theravada klooster in Californië

Vorig jaar verbleef ik op Dhamma Dena (VS), het centrum van mijn vipassana leraar Ruth Denison. Zij nodigde mij uit voor een ceremonie in een nieuw gesticht Theravada klooster voor monniken vlakbij.

We werden uitgenodigd te gaan zitten. Op een verhoging vooraan in de zaal zaten de monniken. De nonnen zaten lager, bijna uit het zicht, aan de zijkant.

De bezoekers (leken) konden zien hoe vrouwelijke leken steeds opnieuw voedsel aanboden. De monniken namen eten in hun grote bedelkom. Toen begonnen de leken te chanten en de monniken te eten. Wij konden het gadeslaan. Op een gegeven

ogenblik waren de monniken klaar, en maakten ze hun bedelkom schoon, en vertrokken. Alles wat over was aan eten was opgesteld op grote tafels en wij, als leken, werden uitgenodigd om te eten.

Toen wij daar mee klaar waren kwamen alleen de monniken (de nonnen leken spoorloos verdwenen) weer naar ons toe, zij gingen ons al chantend voor naar een stupa, waar we drie keer omheen liepen. Toen bogen de leken naar de monniken en dat was het einde van de ceremonie. Er was een duidelijk onderscheid tussen monniken, nonnen en leken, de hiërarchie lag er dik bovenop.

Ik vond het een vervreemdende ervaring: is dit boeddhisme?

Past dit nog wel in het westen dacht ik?

Theravada-nonnen in het Westen

Ik neem als voorbeeld maar Amerika, omdat ik de situatie daar ken. De afgelopen jaren is daar een aantal vrouwen als bikkhuni gewijd. Omdat Ruth haar centrum openstelde voor hen, heb ik een aantal van hen regelmatig ontmoet. Ze leven volgens de vinaya, ze dragen de robe, scheren hun hoofd kaal, hebben de bedelkom. Er blijken nonnen te zijn die redelijk soepel omgaan met de regels, zij passen zich aan aan de regels in het centrum. Er zijn ook nonnen (ook westerse) die zich strikt aan de regels houden. Zij verwachten dat het hele centrum zich aan hen aanpast, zij geven soms uitgebreid instructies aan de leken. Pas als alle nonnen in de eetzaal aanwezig zijn wordt het eten geserveerd. Degene die het eten serveert raakt alle potjes/schaaltjes aan als teken dat het geschonken wordt. Daarna kunnen de nonnen vrij nemen. Totdat er ook een leek uit hetzelfde schaalte "neemt". Dan kunnen ze het niet meer aanraken, want dan is er uit genomen, en (dus?) is het niet meer geschonken. Er is nog steeds hiërarchie. Nonnen zitten vooraan in de meditatiehal, ook degenen die pas geordineerd zijn, en dat terwijl er zeer wijze (leke)leraren in de hal aanwezig zijn. Als ik dat allemaal hoor en zie, dan denk ik: past dit nog wel in het Westen?

Mijn spirituele reis

Een jaar geleden nodigde een Theravada non mij uit om te ordineren in die traditie. Ik heb het in overweging genomen. Ik heb als Zen-non geleefd in een centrum van vrouwelijke meesters, waar het merendeel van de bewoners non/vrouw was. Er was nog wel wat hiërarchie, maar er waren geen hokjes.

Ordineren in de Theravada traditie? De intentie was er. Ik heb de vinaya bestudeerd en me verdiept in het leven van een bikkhuni in het westen.

Toen ik aan mijn sangha-leden vertelde dat ik misschien bikkhuni zou worden vroegen een aantal: mogen we je dan nog wel aanraken, ben je dan nog wel bereikbaar voor ons?

Dat vond ik een interessante vraag. Als ik bikkhuni wordt, met alle regelgeving die erbij hoort, scheid ik me dan niet te veel af van de mensen die ik iedere dag tegenkom, waarmee ik onderweg ben?

(Theravada) leken in het Westen

Er zijn in het Westen Theravada kloosters waar monniken en nonnen wonen. In sommige kloosters zijn leken voor korte of langere tijd welkom. Leken kunnen zo proeven wat het is monnik of non te zijn, en misschien dan ordineren. Er blijft een scheiding tussen monniken/nonnen en leken, en er blijft sprake van hiërarchie. Hoe lang je er ook verblijft, zo lang je niet ordineert maak je niet echt deel uit van de gemeenschap. Naast kloosters zijn er ook centra voor leken, waar je kunt verblijven en retraites kunt doen. Hoewel er leraren verbonden zijn aan die centra, is het meestal niet zo dat men daar een gemeenschap tegenkomt die het centrum draagt door hun dagelijkse oefening.

In de steden zijn er meditatiecentra, maar die zijn doorgaans onbewoond. Ik zie veel mensen met een baan/werk die heel toegewijd de dharma beoefenen. Zij mediteren regelmatig, ze gaan regelmatig of vaak op retraite. Er zijn hele serieuze beoefenaren, die een baan hebben, maar alle "vrije tijd" aan de dharma wijden. Zij willen zich niet terugtrekken uit de

wereld om monnik of non te worden. In een lezing die ik pas geleden heb gegeven, heb ik voor de westerse Boeddhisten de term “in between” gebruikt. Velen bleken zich er in te herkennen: nee ik ben geen leek en geen non/monnik, maar iets er tussenin.

Toekomst visioen

Op reis naar mijn plaats in het boeddhisme heb ik mijn plek gevonden: een “in between”. Nee, ik wordt geen bikkhuni, want ik zou mezelf door de regelgeving buiten de maatschappij plaatsen, in een hokje. Er zou een “ik en zij” ontstaan, en dat zou uitwisseling van de dharma in de weg staan.

Ik voel me ook geen leek, mijn leven is helemaal toegewijd aan de dharma. In een boekje van Hein Stufkens over monniken van vandaag, vond ik de volgende regels waarin ik me herken:

Zij dragen geen pij, zijn van geen enkele orde lid, maar zij leven in de overgave aan het Leven

Ik droom/denk erover hoe we plaatsen zouden kunnen creëren voor serieuze beoefenaren in het westen op basis van gelijkwaardigheid.

Ik denk aan plaatsen/centra waar mensen wonen die hun leven wijden aan de dharma, maar zich niet terug trekken uit de maatschappij. Er is dagelijkse dharmaoefening, die gedragen wordt door een hechte groep beoefenaren.

Er zullen mensen zijn die deelnemen aan de bijeenkomsten omdat het hun goed doet. Er zullen mensen zijn voor wie het boeddhisme zo belangrijk is dat ze toevlucht nemen.

En er zijn mensen die hun hele leven aan de dharma willen wijden.

Natuurlijk zal er onderscheid zijn in de mate van beoefening, er zullen vormen zijn van natuurlijk gezag, maar geen scheiding en geen hokjes, en geen hiërarchie.

Ik denk aan een sangha centrum waar je beoefenaren tegenkomt die een vergelijkbaar pad lopen. Het is een plaats waar gereciterd wordt, gestudeerd, gemediteerd, en gedebatteerd, een plaats van ontmoeting. Een plaats waar je je tijdelijk kan terugtrekken voor meer intensieve oefening, maar ook welkom bent voor een kopje koffie.

Een klooster, dat geen klooster is, midden in de wereld...

Literatuur:

J. de Breet & R. Janssen, 2004: Majjhima-Nikaya II, 73: Maha-Vacchagotta- Sutta: de grote leerrede tot Vacchagotta (Asoka)
H. Stufkens, 2005: Gelukkig zijn, de monnik als model (Ankh- Hermes)
T. Mohr & Jampa Tsedroen (ed), 2010: Dignity & Discipline: Reviving full Ordination for Buddhist Nuns (Wisdom Publications)

Vipassana-retraite in het Kapucijnenklooster te Velp bij Grave

7-10 maart 2011 Begeleiding: Jotika Hermsen

In het najaar van 2010 bezocht ik broeder Leonardus Kampschreur in het klooster van de Kapucijnen te Velp bij Grave. Meer dan 50 jaar kennen we elkaar en hebben we elkaars kloosterleven en geestelijke ontwikkeling mogen volgen. Hij als Kapucijn en ik als Franciscanes en later als vipassana-lerares vanuit Boeddhistische achtergrond.

We komen te spreken over de activiteiten van de Franciscaanse weekenden in het klooster en hoe de vergrijzing toeslaat en andere mensen het werk van de Kapucijnen gaan overnemen. Leonardus weet al heel lang dat ik me bezighoud met vipassana-meditatie. Hij heeft me ondersteund om daarmee verder te gaan. In 2001 heeft de Boeddhistische Omroep een film gemaakt in dit klooster, waarin een ontroerend moment voorkomt over die ondersteuning. Ik was bang voor de reactie van ‘de vroegere studentenpastor’ uit Enschede, maar die reactie was zo open en liefdevol dat ik veel positieve reacties heb ontvangen op dit fragment uit de film.

In het kader van aanvullende activiteiten in het klooster zou mijns inziens vipassana-meditatie heel goed passen. De vertaling van vipassana-meditatie is inzichtmeditatie. Ze stamt uit het boeddhisme. Maar je hoeft geen boeddhist te zijn om deze meditatie te kunnen beoefenen. In Amerika is er al veel ervaring met de combinatie van vipassana en christendom. Ik heb me echter terughoudend opgesteld omdat duidelijk naar voren wordt gebracht dat de kapucijnspiritualiteit centraal moet staan. Tijdens het koffiedrinken blijkt er toch belangstelling te bestaan.

De groep zal erover spreken en drie afgevaardigden komen naar mijn huis in Olst om de beslissing toe te lichten. Men voelt er voor om het experiment aan te gaan. De bedoeling is om als inwonende en dragende groep kennis te maken met de vipassana-meditatie. Daarna zal de



vraag beantwoord kunnen worden of een dergelijke methodiek geschikt is en gecombineerd kan worden met het Franciscaanse erfgoed en de geest van de Kapucijnen.

En daar zijn we dan op 7 maart 2011 voor een vierdaagse vipassanaretraite in christelijke context. De groep bestaat uit negen mensen. Zij vormen de kerngroep die wil onderzoeken of ze het klooster kunnen laten voortbestaan in de toekomst. Het enige wat ik van de deelnemers weet is dat er geen oogkleppen-mentaliteit is, anders zouden ze hier niet zitten. Op mijn voorstel om met een rondje achtergrond te beginnen komt weinig reactie. Zij kennen elkaar, maar ik ken hen niet. Ik besluit niet naar de achtergrond te vragen. We beginnen alleen met onze voornaam te zeggen en ik repeteer voor mezelf: Jan, Wout, Ludo, Willemien, Maria, Daan, Rens, Frank en Barend. De minderbroeders die

in huis wonen hebben besloten niet mee te doen. De oudste broeder zegt: ik ben al stil genoeg. De tweede broeder heeft veel werk en is afwezig.

We zitten op de zolder in huis. In een eerste rondje vertellen we elkaar wat we voor ons zelf hopen of verwachten van deze dagen. Korte samenvatting: helderheid in mijn denken, van doen naar niet doen, waarom ben ik zoals ik ben, in mijn lood zakken, onderzoeken waarom iedere mysticus gaat zingen, van doen naar laten, ik laat me verrassen, nieuwe ervaringen integreren. We nemen het programma door: 09.30 - 12.00 uur inleiding, loop- en zitmeditatie en uitwisseling. 14.30 - 17.00 uur loop- en zitmeditatie en groepsinterview. 19.30 - 20.30 uur zit- en loopmeditatie met metta-afsluiting.

Vanaf de tweede dag is er gelegenheid voor een individueel gesprek in de Jozefkamer. Dit gesprek vindt plaats in de tweede helft van de ochtend en tussen 17.00-18.00 uur, in de zgn. vrije tijd. In totaal maken acht mensen hier gebruik van en twee mensen komen voor een vervolgesprek. Het programma bestaat uit vipassana-meditatie en koorgebed. Het koorgebed is aangepast voor deze dagen en in samenspraak tussen Jan en de gardiaan (Jacques) vastgesteld. Jan heeft het voorwerk in het klooster gedaan. Hij heeft eind 2010 de introductie cursus vipassana in Amsterdam gevolgd en hiervan verslag gedaan aan zijn groepsgenoten. Het koorgebed vindt drie keer per dag plaats en duurt vijftien minuten. Het bestaat uit het reciteren van drie psalmen, een overdenking en wordt afgesloten met het Onze Vader. Het koor vindt telkens voor het eten plaats, om 8.15 uur, 12.15 uur en 18.15 uur.

Ik begin met waardering uit te spreken voor het feit dat de groep zich wil informeren en tijd en energie wil steken in de vipassana-meditatie. Daarna lees ik een stukje voor uit het boek Jezus en Boeddha van Prof. Marcus Borg. Jezus en Boeddha komen hier samen

in een spirituele ontmoeting. Het is tamelijk uniek. Net als wat er hier gebeurt. Jack Kornfield vertelt in het voorwoord hoe hij in Vietnam naar het einde van een eiland gaat en daar twee levensgrote beelden van Jezus en Boeddha ontdekt die elkaar omarmen. Ook introduceer ik het boek Christian Insight Meditation van Mary Jo Meadow als achtergrondtheorie voor de combinatie die ook wij ons voorstellen: Christian insight meditation.

We plaatsen bij het kruis een kleine Boeddha. Als teken van respect en waardering zetten we er bloemen bij en steken een kaars aan. Zo vormen Jezus en Boeddha een oriëntatiepunt in deze ruimte, in deze dagen. De genoemde boeken worden ter inzage neergelegd.

Na de kennismakingskring gaan we vloeiend over naar informatie over vipassana-meditatie. Vi = anders, dieper, beter, passana = zien. Kort gezegd is vipassana: anders zien. De taal is Pali. De taal waarin de oudste geschriften van de Boeddha bewaard zijn gebleven.

Anders zien van wat?

Van de werkelijkheid. Uitgangspunt is dat we meestal door een gekleurde bril kijken, de werkelijkheid niet helder kunnen zien. Boeddha noemt het leven in illusie. Andere meesters spreken over in een droomtoestand leven. Jezus spreekt over dat we uiteindelijk van aangezicht tot aangezicht zullen zien, maar dat ons zicht nu nog versluierd is. Ware spiritualiteit gaat over ontwaken. We volgen daarvoor een weg van zuivering met drie grote elementen:

Sila = goed gedrag, ethisch zuiver gedrag.

Samadhi = concentratie van de geest.

Pañña = inzicht of wijsheid.

Het uiteindelijke doel is algehele bevrijding of samen zijn met God. Een tussendoel is mindful (oplettend) aanwezig zijn in het hier en nu.

We spreken de conventionele sila hardop uit. Het betekent voornemens zijn om geen levend wezen te doden noch te kwetsen, niets te nemen wat niet is gegeven, seksueel geen ongeoorloofd gedrag te hebben, geen onwaarheid te spreken en geen middelen te gebruiken die de geest bedwelmen. Dit zijn de richtlijnen voor een geordende menselijke samenleving die we in elke religieuze gemeenschap vinden. De tweede dag stellen we de ultieme sila aan de orde nl. het bewaken van de zintuigen. Aandachtig aanwezig zijn bij oog, oor, neus, tong, lichaam en geest. Je geest niet onnodig laten dwalen, geen verstrooiing zoeken.

Hieruit volgt meteen het beoefenen van mindfulness. Dit gebeurt door de positie in te nemen van aanwijzer, dat wil zeggen noteren of benoemen wat zich aandient. Je niet identificeren. Alerte aanwezigheid in het hier en nu, zonder oordeel. Gaat altijd samen met inzet en helder begrip. Wat observeert mindfulness? De vierbaansweg = samenvatting van Nama en Rupa. Lichaam, gevoelens, bewustzijn en de dingen die in de geest opkomen.

De zitmeditatie bestaat uit lichaamsbewustzijn van houding, aanrakingspunten, zitbotten, hard en zacht, warm en koud en beweging. Het zijn de grote elementen, aarde, water, vuur en lucht waaruit ons lichaam is opgebouwd. De beweging van de adem in de buik wordt als basisobject gebruikt. Het groepsinterview met uitleg werkt als onderricht ter plekke. De eerste dag oefenen we de loopmeditatie met twee stappen.

De tweede dag doen we een Insight Dialogue oefening met een tekst uit Spreuken 3,13-15. Insight Dialogue is een oefening waarin meditatief gesproken wordt. In groepjes van drie personen: eerste rondje 1x3 min., tweede rondje 1x2 min. pauze, luisteren en mindful spreken na voorlezing van de tekst, afsluiten, danken. De mediterenden zijn enthousiast en vrolijk. Spanning omtrent de retraite valt weg. Mooie verbinding tussen koor en zolder.

Spreekwoorden 3,13-15:

Gelukkig de mens die wijsheid vindt, die inzicht verkrijgt, want men kan beter inzicht verwerven dan zilver, beter wijsheid winnen dan goud. Zij is waardevoller dan koralen en geen van Uw kostbaarheden komt haar nabij. Psalm 51, 8: 'Heer, Gij hebt behagen in oprechtheid, Gij hebt mij geleerd in eigen hart te zien.'

We oefenen de loopmeditatie met drie stappen.

De mediterenden beoefenen zeer serieus de loop- en zitmeditatie. Op de zolder lopen we in een opstelling van twee rijen, heen en weer, heen en weer. We gaan van 20 minuten zitten naar 45 minuten. De derde en vierde dag nemen we ook de staande en liggende meditatie mee. Zo ontstaat er een rijke schakering aan ervaringen.

De nabespreking aan het einde van de middag is een van de belangrijkste momenten in de dag. Het is een confrontatie met de eigen praktijk, maar ook met de ander. Hoewel de beoefening een individueel gebeuren is komt het groepsaspect toch aan zijn trekken door de nabespreking. Het vertrouwen en de openheid naar elkaar groeien. Op de tweede dag 's middags ervaar ik een omslag. 'Nu vertrouwen ze mij', denk ik. En er ontstaat er ook meer vertrouwen naar elkaar. Daarna wordt er ook meer gelachen. De vragen zijn meer verbonden met de eigen praktijk.

Als veel mediterenden last krijgen van pijn in schouders, nek en andere onderdelen laten we vijftien minuten lichaams oefeningen in. Daarna gaat de aandacht weer terug naar het aandachtig aanwezig zijn bij dat wat er op dat moment aan de orde is, bijvoorbeeld pijn. Het is belangrijk om de pijn te voelen maar je er niet in laten meenemen. Zo gauw de pijn je overspoelt is er geen opmerkzaamheid meer, is er geen verschil meer tussen pijn en gewaar zijn van de pijn. Ook moet je de pijn niet ontkennen door stoer te doen alsof er niets aan de hand is. Tracht steeds een vriendelijke open houding te hebben naar datgene wat zich aandient. Probeer de grens een beetje te verleggen. Alles speelt zich af in het hier en nu. De vaardigheid om met gevoelens en pijn en denken om te gaan groeit zienderogen. Mediterenden ervaren het effect van het noteren en benoemen. Ze krijgen de smaak te pakken en beginnen tussen de officiële tijden door te zitten en te lopen. Wat eerst zo lang leek (vier dagen) blijkt nu verbazend kort te zijn. De groep is zeer gemotiveerd en dit werkt ondersteunend voor elkaar.

De evaluatievraag luidt: wat had ik niet willen missen in deze dagen?

Samenvatting: In vergelijking met andere methodes kan ik dit beter blijven toepassen.

Vipassana-meditatie is niet leuk, maar wel goed. Ik heb het geluksparadijs dat je denkt ergens te vinden opgegeven. Als ik warhoofdig ben weet ik hoe ik achterover kan gaan zitten en terug kan komen bij mezelf. Het samenzijn met elkaar en de duidelijke en prettige uitleg met veel humor had ik niet willen missen. Het leven is toch niet zo saai als ik dacht wanneer je geen programma hebt en zgn. niets te doen hebt. Stilte is eerlijk, vreugde, verdriet, eb en vloed, zoeken, soms vinden, ik heb de hele tijd goed gemediteerd, maar nu past alles beter in de ruimte. Dankbaar. Bezielende en bewustmakende overdracht. De methode is een manier om dicht bij jezelf te komen. Het is ook een manier van leven. Het geeft een kwaliteitsimpuls. Als leefgroep hebben we een andere manier van samenleven ervaren. We werken meestal hard met elkaar en nu waren we zonder veel woorden met elkaar verbonden. De prettige begeleiding had ik niet willen missen. We hebben vier dagen gepraat zonder iets te zeggen in het rustige klooster. Vertrouwen en inzicht groeiden: voorbij woorden en beelden zijn stilte en vertrouwen.

Hoe was de combinatie met koorgebed?

Reacties: Het leek er organisch bij te passen. De soberheid in het koor helpt mee aan de stilte. Psalmen lezen hielp om kalm te worden. Stilte. Drie psalmen geven toch wel plotseling veel woorden, eigenlijk een beetje te veel. Tekst over wijsheid en inzicht erg toepasbaar. Tekst over mededogen: 'het geknakte riet en de walmende vlaspit niet doven' ook erg toepasbaar.

Wat mij persoonlijk zeer getroffen heeft is hoe sommige begrippen, ondanks het feit dat vipassana geen religie is, letterlijk overeenkomen met de christelijke traditie. Toen het ging over oncontroleerbaarheid als één van de drie grote kenmerken van het leven, waarop enkel overgave past, zei een van de deelnemers: 'Uw Wil geschiede'. Waar het ging over de onvermijdelijkheid van het lijden, was de herkenning 'neem Uw kruis op...'. Ontegenzeggelijk behoeft dit punt veel meer aandacht dan we in een eerste kennismaking hebben kunnen geven.

Na de evaluatie wordt een vrijwillige bijdrage aangeboden aan de begeleiding. De vruchten van deze vrijgevigheid worden meegenomen in de metta-meditatie, waarin we de wens uitspreken dat de vruchten van de meditatie ten goede mogen komen aan onszelf en aan alle andere levende wezens. De klassieke metta-zinnen zijn:

Moge je vrij zijn van gevaar en in vrede leven. Moge je gezond en gelukkig zijn.

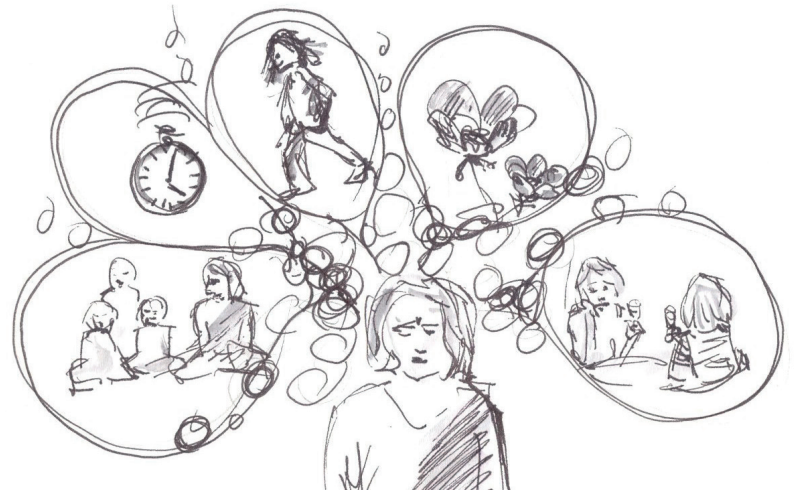
Met een buiging naar elkaar en dankwoorden over en weer wordt deze eerste vierdaagse vipassana-retraite in christelijke context, naar volle tevredenheid afgesloten.

**Sttt.... mondje dicht!
Dagprogramma**

| | |
|-------|---|
| 5.30 | Opstaan, douchen |
| 6.00 | Zitmeditatie |
| 6.45 | Naar het strand, yoga, loop- & zitmeditatie |
| 8.45 | Ontbijt |
| 9.45 | Loop- en zitmeditatie |
| 11.15 | Pauze |
| 11.30 | Loopmeditatie |
| 12.15 | Dhammatalk |
| 13.00 | Individueel mediteren in de natuur, lunchpakket mee |
| 17.15 | Zitmeditatie |
| 18.00 | Avondeten |
| 19.30 | Loop- en zitmeditatie |
| 21.00 | Theedrinken en naar bed |

Sttt ... mondje dicht!

Een impressie van een stilteretraite door Femke Dekkers



De zon schijnt en de veerboot brengt onze groep van zo'n 20 mensen van Harlingen naar Terschelling. Vier dagen in stilte doorbrengen met Vipassana-meditatie en contact met de natuur. Dat klinkt fijn!

Vriend en ik mediteren regelmatig en het leek ons een goed idee om eens langer in de stilte te verblijven. Om te kijken wat er gebeurt, of het bevalt, of het een verdieping geeft aan het meditatieproces. Via de stichting inzichtsmeditatie (SIM) boeken we deze retraite, geleid door Dingeman Boot.

Ieder mens wil gelukkig zijn

Vipassana-meditatie heeft z'n oorsprong in het boeddhisme en leidt de mens naar vrijheid, innerlijke vrede, heelheid of geluk. Niet door dit geluk te zoeken, maar door een einde te maken aan het lijden. Je kan zeggen dat de mens in principe altijd lijdt, want we reageren met voorkeur of afkeur op situaties waarin we verkeren. Als je iets hebt bereikt, voelt het goed en ben je bang het kwijt te raken, of je raakt eraan gewend en wil je weer iets anders. Je geconditioneerde ego beweegt zich aldus tussen angst en verlangen en aan verlangens komt nooit een einde. Heelheid of geluk ervaren door te ontdekken wie of wat je werkelijk bent, vrij van denken, lichaam, gevoel of emoties. Meditatie helpt je je hieraan te herinneren. Oefening baart kunst.

Vipassana

Mediteren is allereerst een training in aandachtigheid. Je zit stil en concentreert je op een vast meditatieobject, bijvoorbeeld de ademhaling of het rijzen en dalen van de buik. Vervolgens observeer je alles waardoor je wordt afgeleid en je gebruikt dit zo als meditatieobject. Je laat dit toe, geeft eventueel verzet op, om dan te ontdekken dat het weer verdwijnt, oplost, transparant wordt. Een spontaan proces, dat inzicht geeft in de vergankelijkheid van de verschijnselen. Een kijkje in je ware natuur die "leegte" is, waarin spontaan iets verschijnt. Je hoeft hier niets voor te doen. Zo kom je tot waarachtig inzicht.

Trainingskamp

Tijdens de boottocht horen we dat vriend

en ik de komende dagen niet bij elkaar op de kamer mogen slapen. Dat is beter voor het proces. Een kleine tegenvaller, jammer maar helaas. Gedurende de fietstocht naar onze bestemming en het eerste avondmaal mag iedereen nog praten. Daarna nemen we voor vier dagen het nobele stilzwijgen in acht en volgen de eerste loop- en zitmeditatie. Na de instructies van de leraar geven we ons over aan de drie "toevluchten" die bij de retraite horen:

- Boeddha, als verlichte persoon.
- Dharma, de weg die je gaat om tot bevrijding te komen.
- Sangha, de groep die deze weg ook volgt.

Gedachten en emoties

Adem in, adem uit. Dit hou ik niet vol. Minstens vier keer per dag drie kwartier zitmeditatie en vier keer per dag drie kwartier loopmeditatie. Dat is minstens zes uur per dag, hum! Ook nog geblesseerd, ik kan niet makkelijk zitten. Help! Wie houdt niet vol, wie is er bang? Hoe ziet de angst eruit. Laat het maar komen. Kijk het maar aan. Laat het maar los. Vergankelijkheid van verschijnselen. Het concept is duidelijk, maar loslaten ... ho maar! Kan ik na al die jaren yoga en meditatie nou nóg niet loslaten. Oordeel. Oordeel over oordeel. Oordeel is ook maar een idee. Hoezo "maar", mensen hebben nu eenmaal ideeën. Waarom moet ik eigenlijk loslaten, wie houdt wat vast? Analyse. Ingewikkeld. Wanneer gaat het belletje, ik wil bewegen. Wie wil dit? Gedachte. Wat een gedoe, navelstaren. Ik kan beter gewoon iets gaan doen. Waarom doe ik dit mezelf aan? Hoezo mezelf? Wat is zelf? Adem in, adem uit. Waar doe ik nou moeilijk over? Adem nou gewoon maar door. Pfffff, zucht. Oordeel. Even kijken hoe m'n vriend erbij zit en de rest van de groep. Doe dat nou niet, hou je met jezelf bezig. Laat maar gaan ... een moment rust, stilte. Wie observeert wie? Observeert het bewustzijn nu het bewustzijn?

En zo gaat het ongeveer twee dagen door.

Het komt allemaal langs ... boosheid ... verveling ... vergelijken ... weerstand. Ook het eten in stilte valt tegen. Eten is toch een sociaal gebeuren? Is dat zo? En in plaats van de natuur in, zou ik liever naar het dorp gaan om een ijsje te eten. Ik hoeft niet zo streng

zijn voor mezelf, toch? Hou op, het is een retraite, geen vakantiereisje! Op sommige momenten in de natuur is er meer stilte en overgave. Voelt goed. Ben ik daar dan weer aan gehecht? Gedachte. Wat ben ik toch een neurotisch type. Identificatie. Laat maar gaan ...

Dhammatalk

De leraar vertelt en wij mogen vragen. Deze dagelijkse dhammatalks van zo'n drie kwartier zijn een welkome afwisseling. De onderwerpen zijn: natuur, verstillings en spontaniteit. Heel kort gezegd gaat het erom dat het leven vanzelf gaat, dat alles vergankelijk is en er geen ik-je is die iets kan controleren. Het "ik" is in feite alleen maar een concept, iets dat alleen maar uitdrukking geeft aan ons handelen. Het lijden komt voort uit de gehechtheid aan het "ik", als geconditioneerd ego en je identificatie hiermee. Onthechting vindt plaats door met vertrouwen, inzet, concentratie, opmerkzaamheid en ontstane wijsheid, je weg te vervolgen. Vooral het verhaal over "vertrouwen" raakt me. We krijgen handreikingen hoe dit vertrouwen mee te nemen in het dagelijkse leven. Reflecteer op "je zegeningen". Mediteer in een groep. Lees inspirerende boeken. En zie iedere omstandigheid in je leven als leraar: "het is zoals het is" en hoe ga ik hier vervolgens mee om.

Leren leven is leren loslaten

Het breekpunt komt de derde dag. In plaats van contact met de natuur en loopmeditatie doe ik yogaoefeningen om spanning op te lossen. De leraar maakt een opmerking: "Zie je de zee wel?" Oeps! Doe ik het niet goed? Tjonge jonge, wat kan ik mezelf dwarszitten. Pijn. Begrip. Verdriet. Laat maar los. Ontspanning. Rust! Het gezamenlijk zingen van mantra's op de laatste dag lost weer wat op. Leren leven is leren loslaten! En het is weer helemaal goed zoals het is, op dit moment. De retraite heeft me er weer aan herinnerd en met vertrouwen ga ik verder. De motivatie is aanwezig. Dit pad past bij me. Oefening baart levenskunst.

Overzicht Vipassana-retraites 2012

Hier vindt u het retraite-overzicht van 23 december 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.

Januari 2012

Donderdag 26 t/m zondag 29 januari 2012 (4 dagen) - Vipassana

meditatie-retraite met mindfulness yoga o.l.v. Dingeman Boot in Zencentrum "Noorderpoort" te Wapserveen, Butenweg 1. Kosten € 170. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Dingeman Boot, 038-4656653 (evt. 038-4538952), dingeman@pannananda.nl, www.pannananda.nl

Februari 2012

Donderdag 2 t/m zondag 5 februari (SIM-retraite; 3 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. Beschikbaarheid op basis van 1-persoonskamer.
Willie Brunekreeft, 0313-450822, willie.brunekreeft@hetnet.nl

Zaterdag 18 en zondag 19 februari 2012 (SIM-retraite; 2 dagen)

Stadsretraite - Vipassana en Metta o.l.v. Coby van Herk en Ingrid Dassen in het Oost-West Centrum in Rotterdam. Kosten: € 40. Begeleiding op basis van dana. Oost-West Centrum 010-4135544, of via Coby van Herk: 010-7952129, info@oostwestcentrum.nl

Vrijdag 17 t/m woensdag 22 februari 2012 (5 dagen)

Vipassana retraite o.l.v. Guus Went in "Rivendel", Hövel 13, 47559 Kranenburg (Dld). Kosten: € 300 (verblijf 2-persoonskamer en begeleiding). Zeer geschikt als vervolg op 8-weekse Mindfulnessstraining. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Guus Went, 024-3738889, guus@achtzaamheid.nl, www.achtzaamheid.nl

Maandag 20 t/m vrijdag 24 februari (SIM-retraite; 4 dagen)

Compassie en inzicht, metta en vipassana meditatie-retraite o.l.v. Ank Schravendeel in "Meeuwenveen" te Havelte, Meeuwenveenweg 1-3, 7971 PK. Kosten: € 365,- (Eénpersoonskamer) of € 325,- (Tweepersoonskamer). Als er veel aanmeldingen zijn kan het voorkomen dat u genoeg moet nemen met een tweepersoonskamer. Ank Schravendeel, 0515-540430, aschravendeel@hetnet.nl

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-persoonskamers, 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

Maart 2012

Vrijdag 16 t/m zondag 18 maart (SIM-retraite; 2 dagen) - Vipassana

meditatie-retraite voor jongeren o.l.v. Ingrid Dassen en Hans Gijsen in centrum "De Weijst" te Handel (NBr). Kosten: € 140,- of € 70,-.
Ingrid Dassen, 06-25012212, info@dassen.nl

Vrijdag 23 t/m vrijdag 30 maart (SIM-retraite; 7 dagen) - Vipassana

meditatie-retraite o.l.v. Patricia en Charles Genoud uit Geneve in het Theosophisch Centrum te Naarden. Deze retraite wordt in het engels gegeven. Kosten: tweepersoonskamer € 395, eenpersoonskamer € 445.
Robert Thijssen, 024-3568341 of 06 13978348, drlaser12@hotmail.com.

Vrijdag 23 maart t/m zaterdag 31 maart (8 dagen) - Mindfulness retraite

(vipassana) o.l.v. Bhikkhuni Kusuma uit Sri Lanka in Naropa instituut te Cadzand. Kosten € 385. Bhikkhuni Kusuma is a well-known teacher in Asia, she has been teaching Vipassana and Samatha meditation for over 40 years. Venerable Bhikkhuni Kusuma is truly glowing with compassion and kindness, she delivers her remarkable Dhamma talks filled with real life experiences, speaks to the heart and inspires and consoles many of us showing how we can weave the noble teachings of the Buddha to lessen the miseries of our daily lives. Bhikkhuni Kusuma, MA, PhD, is a fully ordained Buddhist nun from Sri Lanka who has pioneered the re-establishment of the Theravada Female Buddhist Order in Sri Lanka. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Margret Kaufman, margret43kaufman@hotmail.com

Maandag 26 tot vrijdag 30 maart 2012 (4 dagen)

Vipassana meditatie-retraite voor vrouwen met kanker "Natuurlijk herstel - De helende kracht van meditatie" o.l.v. Nynke Humalda en o.l.v. Inez Roelofs in het Emmausklooster te Velp (Grave) Noord-Brabant. Kosten: €290. De begeleiding is op basis van (gift) dana. Er is ruimte voor 10 deelnemers. Reservering op volgorde van aanmelding. Sluitingsdatum 1 maart. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Nynke Humalda, 071-5769581, info@wingerdleiden.nl, www.wingerdleiden.nl

Vrijdag 30 maart t/m maandag 2 april 2012 (SIM-retraite; 3 dagen)

Vipassana-wandelretraite; een gezonde mix o.l.v. Ingrid Dassen en Hans Gijsen in "Klooster Nieuwkerk" te Goirle, Nieuwkerk 2 5051 PN Goirle. Kosten: € 275.
Hans Gijsen, 06-20233245, hangijsen@msn.com

April 2012

Donderdag 19 april t/m zondag 22 april 2012 (3 dagen) - Vrouwen in

leidinggevende functies (vipassana-retraite) o.l.v. Jotika Hermesen en assistent(e) (wordt nog bekend gemaakt) in het Internationaal Theosofisch Centrum te Naarden. Kosten: € 156. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Ina Wind, 0592-544439, sangha.metta.adm@gmail.com, www.sanghametta.nl

Zondag 22 april t/m zondag 28 april 2012 (6 dagen) - Metta-Vredes-retraite

(vipassana) o.l.v. Jotika Hermesen met assistentie van Inez Roelofs in het Internationaal Theosofisch Centrum te Naarden. Kosten: € 50 per nacht. Wijze

mensen vertellen ons dat vrede buiten niet te vinden is zonder vrede van binnen. Daarom gaan we Metta beoefenen om in contact te komen met ons eigen vermogen om lief te hebben en mededogen te ontwikkelen. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)

Helen Bosch, sangha.metta.adm@gmail.com, www.sanghametta.nl

Zaterdag 22 t/m maandag 30 april (8 dagen) - Mindfulness retraite (vipassana) o.l.v. Frits Koster in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen, Butenweg 1. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Jetty Heynekamp, 0594-628348, info@mindfulnessstraining.nl, www.fritskoster.nl

Zondag 29 april t/m zondag 6 mei 2012 (SIM-retraite; 7 dagen) - Vipassana meditatieretraite met mindfulness yoga o.l.v. Dingeman Boot en Ria Kea in "Meeuwenveen" te Havelte, Meeuwenveenweg 1-3, 7971 PK. Kosten: € 480 voor een 1-persoons kamer.
Jan van der Miesen, 0575-522113 (evt. 038-4656653), janvdmiesen@upcmail.nl

Zondag 29 april t/m zondag 6 mei 2012 (7 dagen) - Vipassana Vesak retraite o.l.v. Henk van Voorst met assistentie van Nynke Humalda in het Internationaal Theosofisch Centrum te Naarden. Kosten: € 50 per nacht. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Helen Bosch, sangha.metta.adm@gmail.com, www.sanghametta.nl

Mei 2012

Zondag 6 mei t/m donderdag 10 mei 2012 (4 dagen) - Vrije Meditatie-dagen voor yogi's die een rustige mooie plek zoeken om zelfstandig te kunnen mediteren. We hebben ervaren dat daar echt belangstelling voor is. Voor voeding wordt gezorgd en een spirituele vriend is aanwezig voor eventueel dagelijks gesprek. Wel van te voren aanmelden. O.l.v. Henk van Voorst in het Internationaal Theosofisch Centrum te Naarden. Kosten: € 50 per nacht. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Helen Bosch, sangha.metta.adm@gmail.com, www.sanghametta.nl

Woensdag 16 t/m zondag 20 mei (SIM-retraite; 4 dagen) - Vipassana meditatieretraite o.l.v. Marij Geurts en Ria Kea in centrum "De Weijst" te Handel (NB). Kosten: € 285.
Ria Kea of Marij Geurts, 020 6647058 of 024 3234620, info@riakea.nl of mj.geurts@hccnet.nl

Vrijdag 18 t/m zaterdag 26 mei (8 dagen) - Mindfulness retraite (vipassana) o.l.v. Frits Koster in Retraitecentrum Ezinge, Peperweg 9. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Jetty Heynekamp, 0594-628348, info@mindfulnessstraining.nl, www.fritskoster.nl

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

Zaterdag 2 juni t/m vrijdag 8 juni 2012 (SIM-retraite; 6 dagen) - Vipassana meditatieretraite o.l.v. Christina Feldman, Chris Cullen en Coby van Herk in Zencentrum "De Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 450 (2-pers. kamer), € 580 (1-pers. kamer), € 373 (kamperen). Begeleiding op basis van dana.
Anneke Seelen, a_seelen@hotmail.com of 06-24470274

Donderdag 7 juni t/m zondag 10 juni 2012 (3 dagen) - Vipassana retraite o.l.v. Jotika Hermsen en assistent(e) (wordt nog bekend gemaakt) Op het Landgoed Bleijendijk te Vught, www.bleijendijk.nl. Kosten: € 190, alleen op kamer met 2 bedden (er zijn geen eenpers. kamers), € 128 p.p. op kamer met 2 personen, € 113 op slaapzolder, € 85 in eigen mee te nemen tent. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Helen Bosch, sangha.metta.adm@gmail.com, www.sanghametta.nl

Juli 2012

Vrijdag 6 juli t/m vrijdag 20 juli 2012 (7 of 14 dagen)
Vipassana-light retraite (6 uur p/d mediteren + koken + strand) o.l.v. Henk Barendregt en Yowon Choi in Pelion, Griekenland. Kosten: € 250 - €400 per persoon per week (vol pension). Kan gevolgd worden 6-13 en of 13-20 juli. Weekprijs per persoon (vol pension) afhankelijk van kamer. Max 4 pers: € 250; max 2 pers: € 325; eenpersoonskamer: € 400. Kinderen welkom, t/m 12 jaar: half geld; t/m 2 jaar gratis. Eenmalige extra bijdrage voor eten in dorp (ca. € 15). Reis door deelnemers zelf te organiseren. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Yowon Choi, 0031 6 14180431, yowonc@gmail.com, vipassanalight.wordpress.com

Maandag 9 juli t/m zondag 29 juli (20 dagen) – Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Frits Koster (9-19 juli) en Joost van den Heuvel Rijnders (19-29 juli) in Centrum Koningsteen, Kapelle-op-den-Bos, België (bij Brussel). (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Itam, 00-32-(0)9-3870045, info@itam.be, www.itam.be

Vrijdag 13 t/m dinsdag 17 juli (SIM-retraite; 4 dagen) - Vipassana meditatieretraite met als thema "Meditatie en Natuur" o.l.v. Dingeman Boot in de "Volkshogeschool" op Terschelling. Kosten: € 330.
Ria van Puffelen, 038-4538952 (evt. 038-4656653), mvanpuffelen@planet.nl

Donderdag 19 juli t/m vrijdag 27 juli (8 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. Beschikbaarheid op basis van 1-persoonskamer. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Yvonne Molenaar, 06-28042930, info@inzichtenbevrijding.nl, www.inzichtenbevrijding.nl

Donderdag 26 t/m zondag 29 juli (3 dagen) - Retraite Mildheid & Mindfulness (vipassana) o.l.v. Frits Koster in Retraitecentrum Ezinge, Peperweg 9. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Jetty Heynekamp, 0594-628348, info@mindfulnessstraining.nl, www.fritskoster.nl

Vrijdag 27 juli t/m zaterdag 4 augustus 2012 (SIM-retraite; 8 dagen)
- Vipassana meditatieretraite met mindfulness beweging o.l.v. de Amerikaanse leraren Carol Wilson en het echtpaar Guy en Sally Armstrong (IMS en Spirit Rock) in "Meeuwenveen" te Havelte, Meeuwenveenweg 1-3, 7971 PK. Deze retraite wordt in het engels gegeven. Kosten: € 565 voor 1-persoons en € 635 voor 2-persoons kamer.
Do Radius, 06-27227063 (evt. 038-4656653), d.radius@hotmail.com

Vervolg op p.12

Augustus 2012

Woensdag 1 augustus t/m donderdag 23 augustus 2012 (22 dagen - Ook voor de helft te volgen: wisseling zaterdag 11 augustus) - Zomer-retraite (Vipassana) o.l.v. Jotika Hermesen en Peter Baert (eerste helft), Jotika Hermesen en Henk van Voorst (tweede helft) in het Theosofisch Centrum te Naarden. Kosten: Gehele periode: € 990, € 45 per nacht. 1e periode: 1 - 11 augustus (10 overnachtingen): € 500, € 50 per nacht. 2e periode: 11 - 23 augustus (12 overnachtingen): € 600, € 50 per nacht. Bij verblijf in eigen tent: gehele periode: € 748, € 34 per nacht. 1e periode: 1 - 11 augustus (10 overnachtingen): € 380, € 38 per nacht. 2e periode: 11 - 23 augustus (12 overnachtingen) :€ 456, € 38 per nacht. Aanmeldingen voor de gehele periode hebben voorrang tot 6 weken voor aanvang. Deeltijd-aanmeldingen komen op volgorde van binnenkomst op een wachtlijst. De zomerretraite is bij uitstek een gelegenheid om je Vipassanapraktijk te verdiepen. Doordat je een langere periode aaneengesloten ongestoord kunt doorgaan met beoefenen, krijgen lichaam en geest de kans om te ontspannen en tot rust te komen. Dit zijn noodzakelijke voorwaarden voor het opbouwen van opmerkzaamheid, concentratie en innerlijke vrede. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Helen Bosch, sangha.metta.adm@gmail.com, www.sanghametta.nl

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

Zaterdag 4 t/m zondag 12 augustus (8 dagen) - Mindfulness retraite (vipassana) o.l.v. Frits Koster in Retraitecentrum Ezinge, Peperweg 9. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Jetty Heynekamp, 0594-628348, info@mindfulnessstraining.nl, www.fritskoster.nl

Dinsdag 7 augustus t/m zondag 12 augustus (5 dagen) – Vrouwen vipassana meditatieretraite o.l.v. Doshin Houtman in Klooster van de Trappistinnen “Abdij O.L.V. van Koningsoord” te Arnhem. Beschikbaarheid op basis van 1 persoonskamer. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Yvonne Molenaar, 06-28042930, info@inzichtenbevrijding.nl, www.inzichtenbevrijding.nl

Zaterdag 18 t/m maandag 20 augustus (2 dagen) - Retraite Jong Volwassenen (vipassana) o.l.v. Kim Ravers, Sara Geerken en Frits Koster in Retraitecentrum Ezinge, Peperweg 9. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
Sara Geerken, 06-30048873, info@mindfulnessstraining.nl, www.customheartwork.nl

Zondag 19 t/m zondag 26 augustus 2012 (SIM-retraite; 7 dagen) - Vipassana meditatieretraite met als thema “Meditatie en Natuur” o.l.v. Dingeman Boot in de “Volkshogeschool” op Terschelling. Kosten: € 560.
Ria van Puffelen, 038-4538952 (evt. 038-4656653), mvanpuffelen@planet.nl

Woensdag 22 t/m donderdag 30 augustus 2012 (8 dagen) – Vipassana meditatieretraite 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. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)
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

Donderdag 27 september t/m maandag 1 oktober 2012 (SIM-retraite; 4 dagen) - Vipassana, Metta, Yoga meditatieretraite o.l.v. Coby van Herk en Ingrid Dassen in Zencentrum “De Noorder Poort” te Wapserveen. Kosten: € 242 (2-pers. kamer), € 320 (1-pers. kamer). Begeleiding op basis van dana.
Anneke Seelen, a_seelen@hotmail.com of 06-24470274

Zie voor een actueel overzicht: www.simsara.nl Daar staan ook de Algemene Voorwaarden beschreven.

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

Amersfoort | Oude Viltfabriek | Arnhemseweg 47 Amersfoort

Info: Paul Boersma 035-6857880 | www.paulboersma.nl
Activiteiten en basiscursus vipassana zie: www.paulboersma.nl
Maandagavond van 19.45 -22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma

Arnhem | Stadspastoraat 'De Drie Koningen' | Driekoningendwars-straat 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-introductiecursus
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-Bleijs 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 | Tijgeroogdreef 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
Haarlem | Vipassana Haarlem, Zencentrum, Nieuwe Gracht 86 zw
Activiteiten: www.vipassanahaarlem.nl
Kathy Kuijt, 023-5278326, info@vipassanahaarlem.nl

Overzicht Vipassana-centra (vervolg)

's-Hertogenbosch | Inéz Roelofs

073-6147481, inez.roelofs@planet.nl
Woensdag, 19.00-21.00 uur meditatie (doorgaande groep)
Donderdag 19.30 - 21.30 Basiscursus (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 (introductiecursus)

Introductiecursus 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 / 010-7952129
Ineke van der Vaart 015-3640023
Activiteiten: www.oostwestcentrum.nl
Maandag: meditatie-cursus 19.30-21.30 o.l.v. Ineke van der Vaart
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

Za 18 en zo 19 feb stadsretraite. Info Oost-West Centrum 010-4135544 of Coby van Herk 010-7952129

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 introductiecursus (incl. bij Henk of Aad)

Utrecht | Wittevrouwen, Kapelstraat 24

Info: Crina van Belzen, 030-2732630

Elke twee weken maandag 19.00-21.00 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. +32 3 271 18 08/+32 477 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

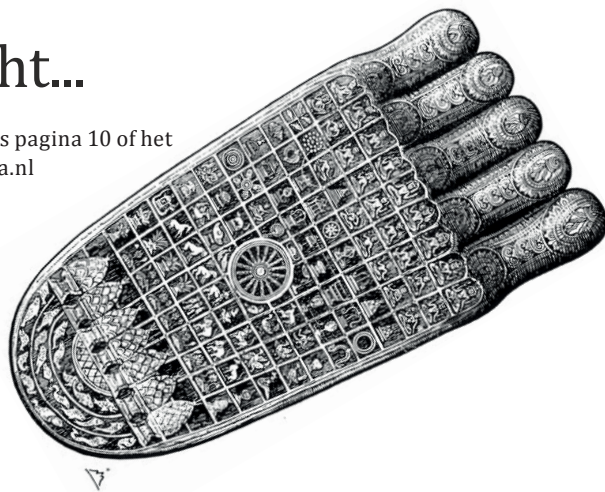
Info: MarjÓ Oosterhoff tel. +353 (0)27-60223

e-mail: info@passaddhi.com

www.vipassana.ie

In het voetlicht...

Zie voor alle retraites en de details pagina 10 of het actuele overzicht op www.simsara.nl



Charles & Patricia Genoud

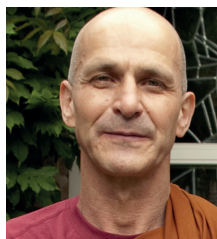
Van vrijdag 23 t/m vrijdag 30 maart vindt een Vipassana meditatie-retraite plaats o.l.v. Patricia en Charles Genoud uit Geneve in het Theosophisch Centrum te Naarden. Beiden zijn mede-oprichter van het Meditatie Centrum Vimalakirti in Geneve, Zwitserland. Charles is auteur van *Gesture of Awareness: A Radical Approach to Time, Space and Movement*.



Patricia Genoud

U Vivekananda

Na een eerder bezoek in 2002 in Naarden was in juni de Duitse monnik U Vivekananda een week in Nederland. Hij leidde een retraite in Huize Loreto in Lielde. U Vivekananda is monnik sinds 1988 en een leerling van U Pandita, een van de directe opvolgers van Mahasi Sayadaw. Sinds 1999 staat hij aan het hoofd van Meditatiecentrum Panditarama in Lumbini (Nepal) (www.panditarama-lumbini.info). Het volgende bezoek van U Vivekananda zal geen negen jaar op zich laten wachten, maar plaatsvinden in 2013 of 2014, en dan voor twee weken. In april-mei van dit jaar is de Sayadaw 10 dagen in Frankrijk en Italië, in juni de hele maand in het IMS in Barre (VS).



U Vivekananda

Jongeren retraite

Van vrijdag 16 tot en met zondag 18 maart vindt er een Vipassana meditatie-retraite voor jongeren plaats in centrum "De Weijs" te Handel (NBr). o.l.v. Ingrid Dassen en Hans Gijsen.

Christina Feldman

Zaterdag 2 juni t/m vrijdag 8 juni 2012

Vipassana meditatie-retraite o.l.v. Christina Feldman, Chris Cullen en Coby van Herk in Zencentrum "De Noorder Poort" te Wapserveen.

Carol Wilson, Guy & Sally Armstrong

Vrijdag 27 juli t/m zaterdag 4 augustus 2012

Vipassana meditatie-retraite met mindfulness beweging o.l.v. de Amerikaanse leraren Carol Wilson en het echtpaar Guy en Sally Armstrong (IMS en Spirit Rock) in Meeuwerveen te Havelte



Carol Wilson

Stephen & Martine Batchelor

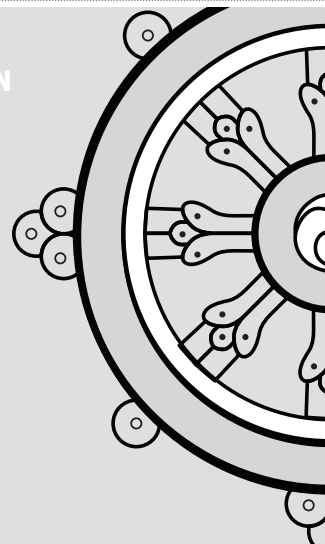
Vrijdag 26 oktober t/m 2 november 2012

Studieretraite en Vipassana o.l.v. Stephen en Martinane Batchelor in "Meeuwerveen" te Havelte



Steven Batchelor

COLOFON



simsara

Schrijf mee ...

Uw bijdragen zijn van harte welkom. Voor het volgende nummer kunt u tot 9 april 2012 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.

www.simsara.nl