

- 2 **Bosmonnik naast de snelweg**
Erik Hoogcarspel
- 4 **Be a light unto yourself**
Niek Meulenbroek
- 5 **Op deze weg vindt je geen ziel...**
Mariëtte Schoffelmeyer
- 8 **Vipassana in Rotterdam...**
Hans Gijsen
- 10 **ID-Retraite Meeuwenveen**
Rietje Guijt
- 11 **De bollen moeten weer de grond in ..**
Gabrielle Bruhn
- 12 **Mindfulness**
Dorle Lommatzsch
- 13 **Medevreugde, mindfulness en boeddhisme**
Joop Romeijn
- 13 **Vacature Webredacteur**
- 20 **SIMposium**



sim sara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie

Mei 2012 Jaargang 14, No.2

April is de maand van de filosofie en staat in het teken van de ziel.

Jotika Hermsen

In navolging van de Volkskrant zou ik 'lang leve de ziel' willen roepen, maar mijn roepen klinkt waarschijnlijk niet erg overtuigend. Waarom niet? Wat is de ziel en waar is ze te vinden?

Ik neem u mee naar lang vervlogen tijden toen de mensen bij de Boeddha kwamen en vroegen:

'Meester, is de ziel eeuwig of houdt bij de dood alles op?' Ze noemden de ziel toen Atta. Atta betekende een onafhankelijke, eeuwige entiteit en was een term uit het Brahmanisme. Boeddha antwoordde niet. De mensen bleven aandringen: 'is Atta eeuwig of houdt bij de dood alles op?' Weer gaf de Boeddha geen antwoord. Toen ze vroegen: 'Waarom geeft u geen antwoord?' zei de Boeddha: 'jullie vragen naar iets dat er niet is. Jullie vragen naar het voortbestaan van Atta, maar ik kan geen Atta vinden, buiten noch binnen de mens.' Geen ziel dus, geen onafhankelijke entiteit.

Er staat niet bij hoe de mensen naar huis gingen. Maar ik kan me voorstellen dat de uitspraak van de Boeddha bij sommigen insloeg als een donderslag bij heldere hemel. Toen ik dit voor de eerste keer hoorde, begreep ik niet waarover het ging. Ik kon niet vatten hoe je kon leven zonder ziel. Lichaam en ziel, daarmee was ik van jongs af aan opgegroeid.

Op de katholieke lagere school tekende een zeergeleerde en vrome doctor pastoor op het bord een aquariumbak met water er in. Boven op het witte water kwam een blauw laagje. Dat was de ziel, die er bij de geboorte ingestort werd door God. Ik meen dat het zo was. De ziel kwam van God en ging ook weer terug naar God. De ziel was anders dan het lichaam, de ziel kon je niet zien en niet vastpakken, de ziel was onafhankelijk en uniek.

Verder ging het erom de ziel mooi schoon te houden. Maar ze was meteen al vlekkerig door de erfzonde, die je bij de geboorte meekreeg, maar er was een oplossing, door het doopsel werd de ziel weer helder. Mijn ouders doorzagen de consequenties en zij droegen, net als alle andere ouders in het dorp de baby zo vlug mogelijk na de geboorte naar de kerk, om het te laten dopen. Het liefst nog dezelfde dag. Mocht de baby iets overkomen dan was zijn toekomst in elk geval veilig gesteld. Een gedoopt kind ging naar de hemel, een ongedoopt kind naar de hel. Op het kerkhof was een hoekje, met buxus afgezet, als een aparte plek voor ongedoopte kinderen.

Toen mijn moeder begraven werd - nu 13 jaar geleden - vroeg de pastor aan de kleinkinderen: 'En? Waar is oma nu?' 'In de hemel', riepen ze in koor! We stonden bij het graf en ik hoorde hoe goed die kleine kinderen het wisten. Ik zelf was echter niet meer zo zeker. >>>



REDACTIONEEL

Dankzij de belangeloze inzet van enkele trouwe lezers vindt u in dit extra dikke nummer van de SIMsara een grote verscheidenheid aan artikelen. Zoals u gewend bent bevat deze uitgave enkele kortere artikelen en verslagen van meditatieretraites, als enkele langere artikelen, die dieper ingaan op de leer van de Boeddha. De eerwaarde U Silananda gaat bijvoorbeeld in op een van de centrale leringen van het Boeddhisme: het niet-bestaan van een ziel. Jotika Hermsen gaat in haar bijdrage in op de praktische gevolgen die dit inzicht voor haar had. Grootgebracht met het idee van een goddelijke ziel, was het een hele schok om te ontdekken dat in het Boeddhisme het leven 'alleen' maar een proces is. Gabrielle Bruhn bezoekt het graf van haar moeder en vindt geheel onverwacht een pracht van bloeiende bloembollen, die zij in het najaar steeds weer plantte. Verder wil de redactie graag uw aandacht vragen voor het symposium ter ere van Dingeman Boot op 3 november in Leiden, waaraan oa Steven en Martine Batcheler een bijdrage zullen leveren. Het belooft een inspirerende dag te worden. De redactie sluit zich tot slot graag aan bij de wens van Gabrielle Bruhn elders in dit nummer: 'moge de vruchten van uw inspanningen toekomen aan alle levende wezens'. De redactie

Artikelen voor het volgend nummer kunt u tot 31 augustus inleveren op info@sim.sara.nl.

De redactie

SIMposium Zaterdag 3 november, zie achterzijde >>>

Ik was al jaren bezig met andere dingen te denken.

Ik hoorde de boeddhistische leraar zeggen: 'Life is just a process' Een proces waaraan geen ziel in de zin van een onafhankelijk, goddelijk iets te pas komt.

'You are only nama and rupa,' dat was nog een sterkere manier van zeggen. Nama en Rupa zijn Pali woorden en staan voor het geestelijke en lichamelijke. Het woordje only bleef hangen. Enkel bewustzijn en lichaam? En de ziel dan? Dat unieke, onafhankelijke in ons, dat blauwe gedeelte in de aquariumbak, dat terugging naar God en dat ook IK genoemd werd. Waar bleef dat ik dan? In de mist! Ik probeerde het inzicht van de Boeddha te vergelijken met wat ik geleerd had van de pastoor. Ik raakte in verwarring. Als er geen onafhankelijke entiteit, geen god te vinden is, in of buiten mij, dan is er ook geen verlosser, geen beloning of straf, geen hemel of hel....

Dan is er ook geen IK als iets onafhankelijks. En inderdaad, als de boeddha het voorbeeld geeft van het menselijk lichaam, bestaande uit 32 onderdelen, dan ligt tussen al die onderdelen geen ziel of een ik. Dan is er bewustzijn en materie, die niet zonder elkaar kunnen, maar geen grootheid die van niemand afhankelijk is.

Pas toen ik de verwarring durfde te erkennen begon er wat te schuiven. Pas toen begon het begrip concept te dagen als naam of begrip. Ik en ziel en God bestaan als namen, als idee, een gedachteconstructie, maar niet als een werkelijkheid die je kunt ervaren. Oude beelden vielen van hun sokkels: Het godsbeeld werd een concept, het ik een identificatie met een gedachteconstructie, zogenaamde onfeilbare waarheden begonnen te verbleken.

Ik hoorde de Boeddhistische monnik zeggen: 'Sterven is een proces van nature to nature.' Aarde gaat terug naar aarde, vuur gaat terug naar vuur, water naar water en lucht gaat terug naar lucht. Alles wat samengesteld is valt weer uit elkaar.' Dit betreft rupa, het materiële, maar ook het bewustzijn valt weg. Nama en rupa vallen beide weg. Er is enkel oorzaak en gevolg. Een nieuwe vorm ontstaat zolang er nog voeding is voor een nieuwe vorm. Zo niet, dan blijft over het doodloze, pure, het eeuwige NU, dat er ook al was in de tijd van de Boeddha en er altijd zijn zal. De boeddha's leer over an-atta, geen ziel, was confronterend voor mij. Zijn visie deed mijn perceptie van de ziel verschuiven, van een onafhankelijke, goddelijke entiteit naar een menselijke gedachteconstructie. Deze verschuiving en de aansporing om te blijven onderzoeken geven ruimte, die bij tijd en wijle zielsgelukkig maakt. Inmiddels is op het kerkhof de aparte plek voor de ongedoopte kinderen opgeheven.

Bosmonnik naast de snelweg

Even ten zuiden van de Thaise stad Suratthani ligt de 'Tuin van de bevrijding' (Suan Mokka). Ooit was het een stukje jungle, maar nu staan er meditatiehallen en complexen monnikscellen. De snelweg en het spoor zijn er duidelijk hoorbaar, overstemd door kikkers en de vele vogels, waarvan er een tiental verschillende soorten rondvliegen. Tussen de kokospalmen en bananenbomen vind je er de mooiste bloemen en vlinders. Het is ooit ingericht door de meditatiemeester achan Buddhadasa.

Voor nog geen € 50,- kun je er een 10-daagse meditatie-retraite volgen, een opleiding tot bosmonnik.

Hoe het allemaal begon

Het is begonnen in 1932 toen Buddhadasa zijn intrek nam in een verlaten tempel op dat gebied. Hij zocht de eenzaamheid van de jungle om er te kunnen mediteren, weg van de drukte en de oppervlakkigheden van het monniksleven in Bangkok. Vanaf het begin al hadden hij en zijn broer in gedachten er een centrum van te maken voor de serieuze beoefening van het boeddhisme.

Buddhadasa leefde er jarenlang eenzaam en alleen en verdiepte zijn inzicht en meditatie in nauw contact met de natuur. Hij begon later te schrijven voor het tijdschrift Buddhasana, dat hij samen met zijn broer uitgaf. Zo kwamen er bezoekers die langere tijd bleven en langzamerhand ontstond er een klein klooster. Uiteindelijk werd er aan de overkant van het pad, dat later snelweg zou worden, een onderkomen gebouwd voor buitenlandse bezoekers.

De reacties van de Thaise sangha waren gemengd. Niet iedereen kon de simpele en directe benadering van Buddhadasa waarderen. Zeker niet toen hij kritiek uitte op het in zijn ogen decadente leven van een stadsmonnik en hij over de leer op sommige punten een eigenzinnige opvatting verdedigde. Zijn populariteit groeide echter en hij werd zelfs aangewezen om de Thaise sangha te vertegenwoordigen op een internationale boeddhistische conferentie.

De retraite

Buddhadasa is inmiddels al meer dan 20 jaar geleden overleden, maar elke maand van de eerste tot de elfde vindt op Suan Mokka een

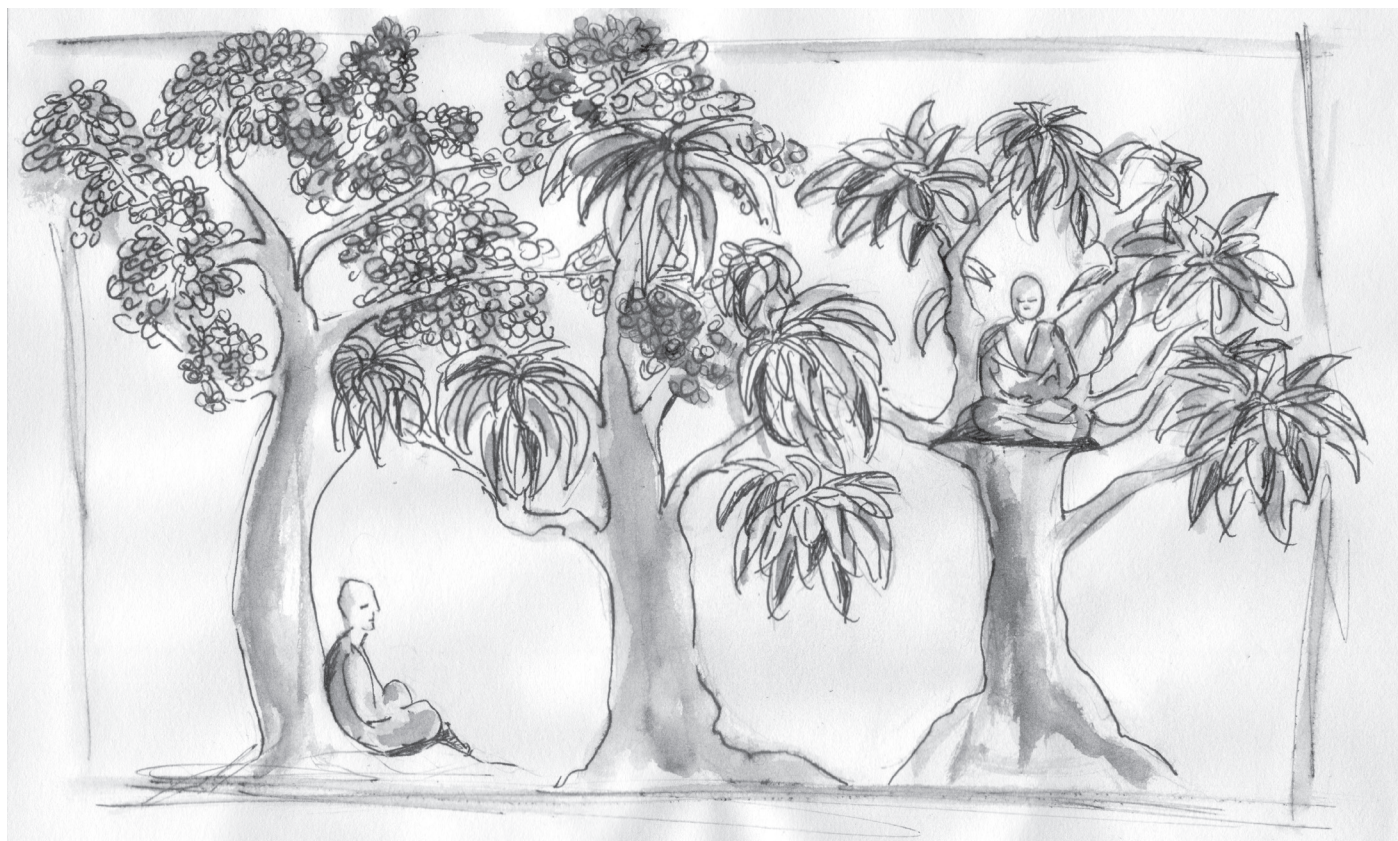
retraite plaats op basis van zijn onderricht en meditatiemethode. Dit zijn mijn ervaringen van de retraite van begin december 2011. Toen we de 30e om 7 uur 's morgens arriveerden voor de inschrijving was het al druk. In totaal namen een honderdtal mensen aan de retraite deel, waarvan velen nog nooit hadden gemediteerd. Anderen deden de retraite echter al voor de derde of vierde keer. Een stuk of vijftien zouden de retraite voortijdig verlaten.

Na een kort interview en het invullen van een formulier kreeg ieder de sleutel van zijn cel en een pakket met een muskietennet en een dekentje. Het bed was een betonnen verhoging met daarop een plaat hardboard en een rieten mat, bekroond met een houten hoofdkussen. Mannen en vrouwen werden gescheiden in twee aparte groepen die een eigen cellencomplex hadden en aan een kant van de eetzaal aten en aan een kant van de meditatiezaal zaten. Voor foto's zie www.suanmokka-idh.org.

Om zeven uur 's avonds ging het spreekverbod in; de retraite was begonnen.

Het dagrooster

De dagen waren lang: om 4 uur op, van 4:30 tot 5:15 zitten, dan een uur en drie kwartier yoga en een praatje van een uur. Om 8 uur ontbijt en corvee. Om 10 uur weer een praatje, zitten en loopmeditatie. Om 12:30 lunch. Om 14:30 praatje, lopen, zitten en chanten. Om zes uur thee en van 19:30 tot 21:00 zitten en lopen. Om 21:30 licht uit en oogjes toe. Je zat nooit langer dan 45 minuten en had dus drie rustperiodes van anderhalf



uur om je tanden te poetsen, je kleren te wassen, een bad te nemen in de warme bron en je slaaptkort in te halen. De eerste dagen waren vrij zwaar. Het lijf moest wennen aan het dagritme. De yoga hielp wel, maar het gebrek aan slaap en beweging en de oncomfortabele slaappleaats zorgden voor een voortdurende pijn in verschillende spieren. Het middageten was goed, maar het ontbijt was elke keer dezelfde rijstegruwel (het woord zegt in dit geval alles). Blijkbaar was het idee dat we zoveel mogelijk moesten leven als een bosmonnik, die weer hetzelfde ritme heette te volgen als eens de Boeddha. Er werd zelfs steeds beweerd dat de Boeddha ook altijd om 4 uur opstond en op een houten kussen sliep. Het waarom vond ik echter niet zo belangrijk, het ging erom het te accepteren.

Ik vond het onderricht van wisselende kwaliteit, soms ook erg goed. In elk geval hadden we zwijgplicht, dus moesten we alles maar over ons heen laten komen. Naarmate de retraite vorderde, werden de praatjes vervangen door zit- en loopmeditatie. Het hoogtepunt was dag 9, toen er alleen maar meditatie was en de lunch wegviel. De meesten waren toen al zo gewend dat ze daar weinig moeite mee hadden. Bovendien eet je eigenlijk net zo veel als gewoonlijk, alleen alles in een keer.

Er waren kussens en bankjes genoeg en sommigen hadden een hele stellage gebouwd om zo comfortabel mogelijk te zitten. De methode van Buddhadasa is dat je eerst concentratie opbouwt, tot aan de 1e jhana en vervolgens door middel van vipassana

de drie kenmerken (vergankelijkheid, substantieloosheid en onbevredigendheid) ontdekt aan alles wat zich voordoet. Gelukkig werden de dagen steeds vergankelijker.

Evaluatie

Was al dit ongemak de moeite waard? Heb ik iets geleerd? Ik denk het wel. Om te beginnen is de meditatiemethode zeker niet slecht. Het volgen van je adem van neus tot buik en terug betreft je lichaam meer bij de geest dan alleen het concentreren op een van beide. Sommige ideeën van Buddhadasa zijn zeker erg interessant en inspirerend. De discipline is ook niet slecht voor een beperkte tijd. Wat mij erg hielp was het motto van de filosoof Nietzsche dat alles waar je niet aan onderdoor gaat je sterker maakt. En het is ook de bedoeling dat het ritme je sterker maakt en je met jezelf confronteert.

Wat het rooster betreft denk ik dat meer comfort en slaap tot betere resultaten had geleid. Natuurlijk gebeurt er wel wat als je veel uren maakt, maar meer concentratie leidde onveranderlijk tot wegdommelen. In de organisatie merk je dat er een voortdurende spanning is tussen efficiëntie en de vermeende onaantastbare eeuwenoude traditie. Anderzijds waren er geen boeddha-beelden of altaren of rituelen. Je zou kunnen spreken van boeddhistisch protestantisme.

De deelnemers waren over het algemeen erg solidair en door de noodzaak discipline af te dwingen ontstond er een soort kostschoolsfeer waarin weinig ruimte is

voor eigen verantwoordelijkheid. Het is ook vreemd dat je wel deel uitmaakt van een groep, maar door de stilte langs elkaar heen leeft.

Toch kan ik begrijpen dat mensen terug blijven komen. Er hangt sfeer en de organisatoren zijn toegewijd en eerlijk. De methode is duidelijk en concreet en de discipline haalt je helemaal weg uit je eigen gewoontes.

Anticlimax

De 11e dag vertrokken we al vroeg, om per boot naar een van de eilanden te gaan. De boot zat vol met jongeren die net naar een 'full moon party' waren geweest. Ze waren nog erg uitgelaten. Er stond echter een uitzonderlijk harde wind en na een uur lag iedereen te kotsen. Een typisch geval van vergankelijkheid.

Erik Hoogcarspel, Ko Tao 14/12/2011

Be a light unto yourself:

Oplettende lezers van de SIMsara hebben in de editie van mei 2011 kunnen lezen over een 7-daagse intensieve retraite in Italië die werd aangekondigd. Inmiddels is die retraite zoals vele andere weer verleden tijd. In onze houding van ‘touch and go’ kunnen we ons dan afvragen waarom we zouden terugblikken op iets wat al lang voorbij is. Desondanks zal ik kort iets vertellen over het bijzonder gewone van die retraite, over onze zorg voor het boeddhistische erfgoed en een wezenlijke eigenschap van hedendaags boeddhisme: een gids zijn voor ‘jezelf’...

In de boeddhistische traditie blikken we regelmatig terug, voornamelijk op teksten die stammen van 2500 honderd jaar geleden. Een mens van vlees en bloed wist toen een diepe helderheid van geest te realiseren. Tegenwoordig leven we te midden van een wereldwijde revival en herontdekken van die helderheid van geest. Voor sommigen met grote diepte en intensiteit voor de meesten onder ons als een glimp van een veelbelovende vrijheid, die zich heel langzaam aan ons openbaart.

Tradities zijn er in vele culturen om de kern, het wezenlijke te beschermen tegen vervuiling. Vervuiling te kwader trouw, of vanuit beste bedoelingen maar met onbedoeld negatieve gevolgen. Het erfgoed van het boeddhisme wordt met aandachtzaamheid en diep respect beschermd op velerlei manieren en door vele wijzen in de afgelopen honderden jaren. Maar wat is nou precies dat erfgoed, en vooral over de vraag hoe het beste beschermd kan worden is al sinds de eerste bijeenkomst van Arahants na het overlijden van de Boeddha een levendige discussie. In de film “Rising the Dharma 2: into the future” zien we levendige discussies tussen hedendaagse dharma-leraren over niet lichtzinnige onderwerpen als verlichting en reïncarnatie. En in de afgelopen honderden jaren is het niet veel anders gegaan, neem bijvoorbeeld de nog betrekkelijk verse erkenning van Bon traditie door de Dalai Lama als de vijfde school binnen het Tibetaans boeddhisme. Als een van de bronnen van Dzog-Chen, de Tibetaanse vertegenwoordiger van, een 18.000 jaar oude variant van Vipassana. Dat zet aan het denken, toch?

Terug naar Italië begin juli 2011. Daar zien we drie ervaren meditatoren een Vipassana-retraite leiden. Geen van hen

aangewezen leraren in de lijn van PhraMaha Mettaviharee of door andere leraren die zij hebben meegemaakt, maar wel diep door hem en andere leraren geïnspireerd. Ook geïnspireerd en gesteund door leraren in de lijn van Mettaviharee. Daarnaast vooral begeistert door een aantal mensen die samen met hen regelmatig het Nobele achtvoudige pad bewandelt in trainingen in Nederland. In Italië beperkte het zich tot negen deelnemers, een kleine maar mooie groep mensen. Het was een welbewuste samenstelling van ervaren meditatoren als begeleiders en juist niet een leraar daartussen. Een piepklein deel van de wereldwijde Sangha in gelijkwaardigheid verenigd.

Overmoed en spot drijven met de traditie? Voor eventuele kritische lezers: niets van dat alles. Verre van dat zelfs, gewoon een retraite in wezen zoals zoveel anderen. Helemaal niets bijzonders. De retraite in Italië heeft goede scores ontvangen op alle onderdelen die in een SIM-retraite ook ter beoordeling aan de deelnemers wordt voorgelegd (zie: www.phorosadvies.nl). Meer geluk dan wijsheid die scores? Zonder gekkigheid, voor diegenen die nieuwsgierig zijn geworden, volgt hieronder een minimale missie-omschrijving van ons initiatief.

Wij bieden korte Vipassana Satipathanana retraites aan voor beginners die nog nooit meer dan een mindfulnessstraining of Vipassana meditatieweekend hebben ervaren, en voor enkele ervaren meditatoren die, op basis van overleg op intervisiebasis, een korte retraite ditmaal meer op eigen kracht en inzicht willen meemaken. Hoe vaak hebben we niet gehoord en gelezen in allerlei variaties: Zen Mind is a beginners Mind. Ons Italië avontuur is niet meer dan een stepping stone op weg naar langdurige intensieve

retraites onder leiding van mensen die niet alleen hun Satori-ervaringen hebben (gehad), maar vooral grondige kennis hebben van het geleidelijke pad er naar toe. Daar horen wij nog niet bij, geef ons maar een enthousiaste beginnersmind, gelijk aan onze mind.

Tijdens de tweede retraite van een van ons, 33 jaar geleden, moest PhraMaha Mettaviharee door ongelukkige omstandigheden zijn beoogde leiding opgeven. Hij moedigde ons aan de retraite in steun van elkaars aanwezigheid door te brengen. Daaronder een van ons drieën met nog maar een jaar of zo zitveles toentertijd. Het was een ware Sangha van vriend(in)en onder elkaar. Hij noemde een naam van een ervaren meditator, om bij op de deur te kloppen voor wijze raad en vooral een hart onder de riem, een kopje thee en een luisterend oor voor als je het even helemaal niet meer zag zitten. Barre tijden, onverantwoordelijk gedrag? Of een welgemeend vertrouwen in de uitspraak van de Boeddha kort voor zijn overlijden: wees als een gids, een licht voor jezelf. Het was de tweede retraite van die diegene van ons, niet tot het eind volbracht (evenmin als diens eerste retraite). Het heeft totaal geen kwaad berokkent, twijfel is nu eenmaal een lastige hindering in de eerste schreden op het pad.

Met het vorderen op dat pad komt ooit een keer een heel natuurlijk, innerlijk vertrouwen.

Het duiden van diepere ñana's, voorbij de inzichten die behoren tot de fase van opbouw van de juiste concentratie en toegang tot het pad van Vipassana, laten wij aan mensen over die dat deel van het pad tientallen malen bewandeld hebben met een steeds helderder geest, resulterend in een grondige gelijkmoedigheid en meer. De vraag is dus niet of wij wel goed weten wat we doen maar dat we heel goed weten wat we vooral niet moeten doen.

Mede namens Koen Kwaaitaal en Laura Las, Niek Meulenbroek

PS. Met hartelijke dank aan de lerar(ess)en in de lijn van Mettaviharee die ons steun, bemoediging en coaching hebben aangeboden (en bieden), evenals aan de redactie voor het plaatsen van de aankondiging van de retraite (in het buitenland!) op de website van de SIM en in de SIMsara. Iedereen met een beginners mind: hartelijk welkom in 2012 op een mooi Italiaans landgoed (kijk voor de link naar foto's op: www.phorosadvies.nl).

Op deze weg vind je geen ziel, geen god, geen ik

Boeddha's bevrijdingsleer is een anatta-leer. een les van eerw. U Silananda, i.h.k.v. een studieretraite over vipassana-meditatie.
Transcriptie en vertaling: Mariëtte Schoffelmeer

Het meest onderscheidende kenmerk van Boeddha's leer is dat het een anatta-leer is. En van alles wat de Boeddha onderwees is zijn lering over anatta het moeilijkst te begrijpen en het meest verkeerd opgevat, het meest verkeerd uitgelegd.

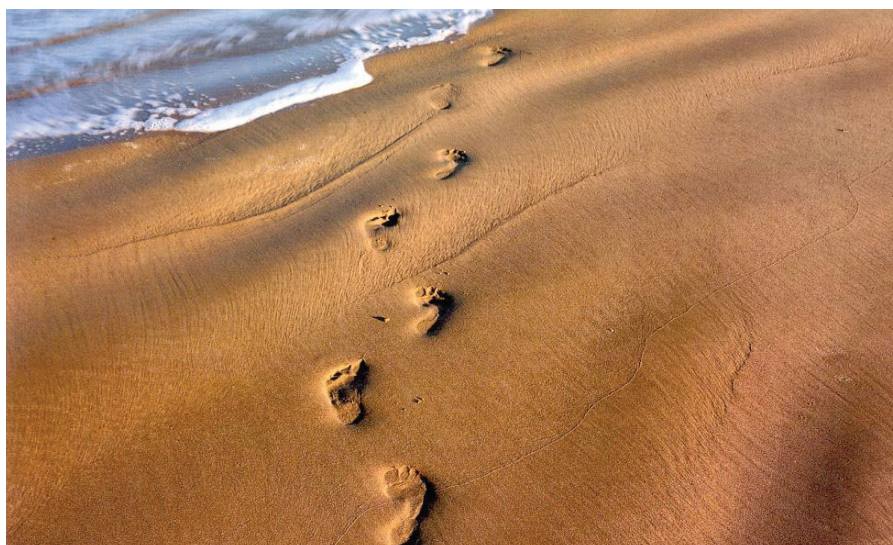
De Boeddha verscheen in een tijd dat de meeste mensen sterk geloofden in het bestaan van een inherente (inborn) entiteit, atta genaamd in het Pali, atman in het Sanskriet. In haast alle spirituele richtingen geloofde men in de ene of andere atta. Toen kwam de Boeddha met zijn lering dat een atta er niet is – vijf aggregaten zijn er en die zijn anatta, ofwel niet atta. Voor het begrijpen van de anatta-lering is het nodig eerst atta te begrijpen.

In de tijd van de Boeddha[1] vatte men atta op tal van manieren op:

- als meester (een beheersers/bestuurder);
- als een wezen dat eeuwig leeft/permanent verblijft (ergens);
- als degene die handelt/activiteiten verricht;
- als degene die alle genot en leed ervaart (= die alle aangename en onaangename gevolgen van handelen ontvangt).

Volgens deze zienswijzen verbleef er ook binnen het eigen lichaam iets wat men atta[2] noemde en was deze atta een meester – meester over zichzelf (atta) en meester over het lichaam.

Er zijn mensen die menen dat ze meester zijn over zichzelf: dat ze doen wat ze willen doen, zeggen wat ze willen zeggen, eten wat ze willen eten, gaan waar ze willen gaan. Voor zover zij menen écht meester te zijn over zichzelf zouden ze eens moeten proberen om vijf minuten meditatie te doen. Ze zouden een ontdekking doen: heel vaak zal hun geest alle kanten op dwalen en helemaal niet blijven waar hun meester of bezitter hem wil hebben. In een poging de geest bij de vijf aggregaten te houden vinden we in onszelf eerder het tegenovergestelde van een meester: hulpeloosheid. We gaan er misschien van uit dat we onze geest kunnen laten doen wat we willen, en laten gaan waar we willen, maar als we ons voornemen stil te staan bij een object om het te leren kennen komen we er achter: die meester/beheersers is er niet, die baas over zichzelf is er niet. Dus met een poging tot mediteren begint anatta al meteen duidelijk te worden.



Deze test geeft ons de zekerheid dat een geestelijke meester er niet is.

Ook zijn er nog mensen die voor waar aannemen/geloven dat er iets als een atta in het lichaam leeft. Zij gaan ervan uit dat atta op het moment van de conceptie of de geboorte het lichaam binnenkomen. Dat die gedurende het hele leven in het lichaam blijft en als we dood gaan het lichaam verlaat en een nieuw lichaam binnengaat. Dat die zo voortleeft en nooit sterft terwijl het lichaam wel sterft. In spirituele stromingen ten tijde van de Boeddha was deze atta-zienswijze wijdverbreid. Zijn jullie werkelijk vrij van zo'n atta-notie? Zelfs sommige boeddhisten zeggen het ongeveer op deze manier – ze zeggen dat er een ziel of een atta is en dat deze bij de dood het lichaam verlaat door de mond of de neus. Dus zelfs boeddhisten kunnen dit geloof nog in zichzelf vinden. Deze atta-zienswijze staat bekend als het geloof dat er in ons iets[3] woont en wel iets eeuwig, iets dat blijvend is. 'Blijvend' in de zin dat het enkel van gedaante wisselt maar onsterfelijk is. Van het ene lichaam verhuist het naar het volgende, van het ene leven verhuist het naar het volgende, eindeloos. Enkel het lichaam degenerereert en sterft. Dit geloof wordt wel vergeleken met het dragen van nieuwe kleren. Als kleren oud en versleten

raken doet een persoon er afstand van en steekt zich in iets nieuws. Op dezelfde manier, zo gelooft men, verblijft deze atta in het lichaam en als het lichaam oud wordt en sterft gaat de atta verder en neemt een volgende, nieuwe gedaante aan.

Deze atta-zienswijze kan enkele gruwelijke consequenties hebben. Een bepaald boek (niet een boeddhistische boek) behandelt als lering dat je de atta niet doden kunt: als je iemand ombrengt zou je enkel maar het fysieke lichaam doden, niet zijn atta. Volgens die lering is het helemaal geoorloofd om te doden mocht je daar aanleiding toe zien. Als je verkeert in een oorlogssituatie kun je dwingend te verstaan krijgen dat je andere mensen moet doden, ook al wil je dat zelf niet. Mensen die deze atta-zienswijze voor waar aannemen kunnen je dus opleggen: "Vooruit, vermoord ze – het is je plicht om onze vijanden te doden. Hun dood is helemaal niet erg want de atta is toch nooit kapot te krijgen, die blijft wel – dus dood ze gerust." Zo vreselijk kan deze zienswijze uitpakken.

Dan zijn er ook mensen die geloven/voor waar aannemen dat er een atta is en dat die al onze handelingen verricht: als we iets doen zijn niet wij het die handelen, het is de atta die handelt. Wat we ook doen, het is

eigenlijk allemaal de activiteit van de atta. Dat is ook een van de atta-zienswijzen.

Verder is er een zienswijze dat het de atta is die ervaart – die geniet of lijdt. In geval van genot zijn niet wij het die genieten, het is de atta die genot ervaart, en in geval van lijden is het de atta die pijn ervaart. Steeds als iets ervaren wordt is het atta die ervaart, niet wij – aldus dit geloof.

Voor mensen die op deze manieren geloven is atta iets heel werkelijks. Maar de Boeddha legde al deze atta-overtuigingen naast zich neer en onderwees, in zijn tweede toespraak en ook in latere leerredes, dat het lichamelijke niet atta is, dat het gevoelsmatige niet atta is, enz.[4] I.t.t wat aanhangers van de atta-zienswijzen voor waar hielden was zijn waarheid die van anatta (he knew the truth of anatta). Het rechtstreeks bevatten van de hechtingsaggregaten, het geestelijke en lichamelijke, als zijnde anatta (niet atta) is van waarde, het is heilzaam [5]. En dit rechtstreekse begrip is alleen mogelijk tijdens vipassana-meditatie. Met behulp van vipassana-meditatie is aantoonbaar/toetsbaar dat het lichamelijke niet-zelf of niet-ziel is, dat er geen zelf of ziel is in het lichamelijke, enz.[6]

Op een avond toen ik een retraite in Florida leidde legde ik de anatta-lering uit en de volgende dag tijdens het interview deed een vrouwelijk yogi verslag dat ze die nacht onmogelijk had kunnen slapen omdat ze zo ontdaan was door mijn les. Zij zei te geloven in een atta (een eeuwige entiteit) en was heel boos geworden omdat ik gezegd had dat een atta niet bestaat. Ik heb haar gezegd: "Ik ben monnik in de boeddhistische traditie en als ik les geef zal ik zeggen: in het volgen van Boeddha's leer (following Buddha's teachings) kom je geen atta tegen. Geloof me dus niet op mijn woord, geloof zelfs de Boeddha niet op zijn woord, maar onderzoek of je atta kunt vinden als je weer mediteert. En als je atta tegenkomt blijf er dan bij dat de Boeddha het bij het verkeerde eind had. En als je atta niet tegenkomt doe dan wat je wilt." Een antwoord heb ik de volgende dagen niet van haar gekregen, dus ik kan niet navertellen of ze atta gevonden heeft.

Vipassana-beoefening houdt in dat je gedachten, emoties/reacties, de adem, de bewegingen van de buik etc. verkent terwijl je de aandacht erop gevestigd houdt, aftast/onderzoekt terwijl je ermee verkeert. Met het rijpen van concentratie of begrip begint het gewaar zijn van geest en lichaam, de vijf aggregaten, helder te worden. De toename van helder gewaar zijn betekent toename van bekendheid (vertrouwde omgang) ermee, waarna je opkomt en verdwijning zult herkennen als hun aard. Je merkt dan duidelijk dat er op elk moment



een object is dat benoemd/gekenschetst/gekenmerkt wordt (noted) en een geest die benoemt/kenschetst/kenmerkt (notes). Op elk moment van meditatie zijn slechts twee dingen te onderscheiden. Is de adem het object van gewaar zijn dan zijn er: de adem en het gewaar zijn daarvan. Alleen deze twee dingen ontwaart je, meer niet. Iets als een persoon/afzonderlijke entiteit die de adem en het gewaar zijn daarvan bestuurt is er niet. Moment na moment (opkomend en wegvallend) zijn alleen de adem en het gewaar zijn van de adem te bekennen, verder niets. Een atta is niet te bekennen.

Alleen als je door middel van vipassana-meditatie bevat dat er geen atta, geen voortbestaande entiteit betrokken is bij het zien, het horen enz. bevat je de anatta-natuur van het zien, het horen, enz. op de juiste (= heilzame) manier. Zowel geest als stof zijn van nature anatta en alleen terwijl je vipassana beoefent kun je echt vat/grip op hun natuur krijgen. Tijdens die benadering zul je merken dat entiteiten à la een meester, een eeuwige toezienaar, een doener en een ontvanger/ervarader er niet zijn. Er is slechts het ontvangen, er is slechts het doen – geen ontvanger en geen doener. Wat er ook gebeurt, wanneer ook, een persoon/individu komt er niet aan te pas, een atta is er niet bij betrokken. Er is alleen maar het doen, of alleen maar het ervaren. Dus met toepassing van vipassana wordt rechtstreeks (= hier en nu) duidelijk dat er geen voortbestaande entiteit is. Tot zover één betekenis van anatta.

Er is nog een andere betekenis van anatta: ook datgene wat onafhankelijk is van een meester/ autoriteit of beheersers kan als anatta betiteld worden. Als je inziet dat geest en object moment na moment komen en gaan dan weet je dat dit proces/gebeuren zich onttrekt aan ieders zeggenschap. Ieder die wil afdwingen: "Ho daar, hou eens op met opkomen en verdwijnen, dat gaat zomaar niet" is hulpeloos. Een beheersende/regisserende entiteit bestaat niet. Dat de vijf aggregaten opkomen en verdwijnen gebeurt vanwege hun eigen vrije wil, niet vanwege de vrije wil van een jou, een entiteit. Ook in dit opzicht zijn de aggregaten niet-atta te noemen – niet afhankelijk van een beheersers gaan ze hun eigen gang.

Drie dingen moeten we volgens de Commentaren weten voor een goed begrip van anatta.

- Wát is anatta te noemen? Wát betitelen we als niet-atta of geen atta?
- Wat zijn tekenen van anatta? Waaraan is te herkennen dat iets niet-atta of geen atta is?
- Wat is contemplatie (repeated seeing) van anatta – ofwel wat is anatta-nupassana?

Wát is anatta te noemen? De vijf aggregaten. De vijf aggregaten zijn niet-atta, de vijf aggregaten hebben geen atta.

Als je het woord anatta tegenkomt moet je voorzichtig zijn. Het wordt niet altijd juist

gebruikt en vertaald. Het wordt helaas wel eens vertaald als 'zonder atta'. Wie bijv. zegt 'het object van meditatie is zonder atta' die ontkennt het bestaan van atta nog niet afdoende, die sluit het bestaan van atta nog niet uit. De correcte betekenis van anatta is 'niet atta', dus de ontkenning van atta.[7] Met de uitdrukking 'het object van meditatie is anatta' wordt dus bedoeld 'het object is niet atta / niet-ziel / niet-zelf'.

Je ziet anatta ook wel eens vertaald als 'zielloos' (soulless). Die vertaling betreur ik eveneens. Als iemand zegt 'de vijf aggregaten zijn zielloos' dan blijft er ruimte voor de verkeerde uitleg dat elders een ziel bestaat, ergens buiten die 'zielloos' genoemde aggregaten.

Het woord anatta komt van 'na' dat 'geen/niet' betekent, en 'atta' dat 'zelf' betekent – dus de letterlijke betekenis van anatta is 'geen zelf' of 'niet-zelf'. Als we die betekenis iets oprekken staat anatta voor: onafhankelijk van een meester/beheersers[8]. Daarnaast betekent anatta nog: geen kern hebbend – de vijf aggregaten hebben geen kern. Sommige bomen hebben een kern in zich (an inner core), het hardhout, maar iets dergelijks zit niet in het lichamelijke enz. In het lichamelijke enz. zit geen eeuwige, permanente entiteit. Anatta heeft dus drie betekenissen [9] – niet zelf, onafhankelijk van een meester/beheersers, geen kern hebbend. Dat omdat atta behalve 'zelf' ook 'meester' en 'kern' betekent. Als we dus anatta zeggen bedoelen we één van deze drie ontkenningen, ontkenkende kwalificaties.

Als we merken dat een aggregaat zich onttrekt aan onze zeggenschap dan is dát iets waaraan we herkennen dat de aard ervan anatta is. Tot zover wat anatta betekent en hoe we anatta herkennen. Nu de derde vraag.

Wat is anatta-nupassana, ofwel contemplatie (repeated seeing) van anatta? Onder anatta-nupassana wordt verstaan: de vijf aggregaten moment na moment bevatten als anatta terwijl je er van moment tot moment verkennende aandacht aan geeft.

Ook nibbana is anatta, geen atta. In de context van vipassana en van de Visuddhimagga echter wordt nibbana niet ter sprake gebracht. Nibbana maakt geen deel uit van de objecten van vipassana, alleen de vijf aggregaten kunnen object zijn van vipassana. De benadering vanuit Boeddha's zienswijze, vipassana-meditatie, betekent dat je de vijf aggregaten als object neemt, niet dat je nibbana als object neemt. Het doel van vipassana-meditatie is verkeren met de drie kenmerken: hier en nu de ware/onware aard van de aggregaten bevatten.[10] Nibbana heeft niet deze drie. Dus hoezeer je nibbana ook zou verkennen,

gesteld dat je dat kon, je zou nibbana nooit leren kennen als niet-blijvend of 'lijden'. Wel als anatta, nibana is niet-atta. Dit moeten we begrijpen. Wanneer we praten over vipassana (= Boeddha's andere benaderingswijze), dingen uitleggen in het kader van vipassana, betrekken we nibbana daar niet bij om de eenvoudige reden dat nibbana geen object van vipassana kan zijn. Maar zouden we de anatta-lering in meer algemene zin aan de orde stellen dan komen zeker niet alleen de vijf aggregaten aan bod maar ook nibbana.

De kwaliteiten niet-bestendig, lijden en niet-atta worden algemene kenmerken van alle geconditioneerde verschijnselen genoemd omdat deze kwaliteiten in alle geconditioneerde verschijnselen zijn aan te treffen, d.w.z. in alle aggregaten, in het mentale en in het fysieke. Het is van grote waarde om deze drie kenmerken te vatten, want als je dat niet doet ontbreekt de voortgang in vipassana-meditatie, de voortgang die nodig is om het stadium van verlichting te bereiken. Om deze drie kenmerken rechtstreeks (= hier en nu) te begrijpen is er geen andere weg dan vipassana- of satipatthana-meditatie[11].

Je moet ook weten wat de drie algemene kenmerken verborgen houdt, waarom ze niet duidelijk worden aan wie geen vipassana-meditatie doet [12], en hoe hun verborgenheid is op te heffen. Verder moet je weten welke resultaten je kunt verwachten van het bevatten van de vijf aggregaten als niet-bestendig, lijden en niet-zelf/ziel. Daarover later.

NOTEN

1 | MS: Bedoeld wordt dat mensen al sinds onheuglijke tijden in deze opvattingen leefden. Het ging dus niet om een kortstondige mode in tijd en streek van de Boeddha.

2 | MS: Wat ik mij hierbij voorstel is een combinatie van een (onstoffelijke/geestelijke) atta en een (stoffelijk) lichaam. Het was een combi van eeuwig en tijdelijk, en bovennatuurlijk en natuurlijk, en bestierend en bestierbaar. Iets als het driftmatige en het emotionele vielen ongetwijfeld in laatstgenoemde categorie. (Daar plaatste men ze in het 19-eeuwse westerse denken trouwens ook nog wel.) Iets als drift en emotie werden door de Boeddha geschaard onder het geestelijke in de zin van nama, en nama was voor hem geen synoniem van atta want aan nama was niets bovennatuurlijks. Zowel het geestelijke en het stoffelijke vielen voor de Boeddha in de categorie natuur: op zijn weg naar hoogste vrijheid heeft hij niets bovennatuurlijks aangetroffen en óók in de natuur trof hij niet de regie aan van een entiteit – zoals verderop aan de orde komt.

3 | MS: De atta staat dus voor een entiteit.

4 | MS: Bedoeld worden het lichamelijke/stoffelijke, het gevoelsmatige, de perceptie (= je al dan niet heilzame opvatting/begrip van wat je tegenkomt), bewust/gewaar zijn, en mentale formaties – ofwel elk van de vijf aggregaten.

5 | MS: heilzaam = bevorderlijk voor vrijheid/verlichting. Bevatten als anatta is juist begrip en juist begrip bevrijdt.

6 | MS: Per aggregaat worden vier manieren van identificeren onderscheiden. Bv. gevoel: 1) Ik ben dit gevoel; 2) dit gevoel is van mij; 3) dit gevoel zit in mij; 4) ik zit in dit gevoel.

7 | MS: Dus terwijl atta een zelfstandig naamwoord is, is anatta, de ontkenning van een eeuwige entiteit, een bijvoeglijk naamwoord of bijwoord. Het woord atta duidt een entiteit aan, terwijl het woord anatta een aard/natuur/karakteristiek/kwaliteit of kenmerk aanduidt.

8 | MS: Vipassana-meditatie is een vrijheid bevorderende activiteit: je beoefent de andere, heilzame manier van opvatten/bevatten/begrijpen/omarmen of hoe je het maar noemen wilt, en dat is een proces van beheersen d.m.v. zgn. controlling powers/faculties. Beheersing is mogelijk maar een entiteit die beheerst, dus een beheersers is er niet.

9 | MS: En dat is precies de reden waarom we de term atta in deze tekst maar liever onvertaald laten: eenduidig vernederlandsen kan niet goed.

10 | MS: Drie algemeen geldende kenmerken hebben de vijf aggregaten: niet blijvend (anicca), 'lijden' (dukkha) en niet atta (anatta). Ofwel: allemaal zijn ze dukkha (denk aan Boeddha's eerste Edele Waarheid), geen van alle zijn ze nicca, en geen van alle zijn ze atta. Het zijn de kenmerken van alle geconditioneerde verschijnselen. Nibbana is niet geconditioneerd.

11 | MS: D.w.z. vipassana-meditatie (de beoefening van vipassana) zoals die wordt uitgelegd in de Satipatthana Sutta. De Boeddha instrueert in deze sutta mensen van wie de aandacht nauwelijks meer gehinderd wordt door afleiding. Hun geest heeft al de benodigde rust voor het beoefenen van vipassana. Leraren van nu gebruiken gewoonlijk aanvullende instructies van Mahasi Sayadaw om te helpen bij het bereiken van kalme/geconcentreerde/evenwichtige aandacht.

12 | MS: Elk moment van bewustzijn gaat gepaard met perceptie/opvatting/begrip. Vipassana betekent: anders beschouwen/opvatten/bevatten en zo een ander begrip eigen maken, anders benaderen en zo een andere omgangswijze eigen maken, een andere bril opzetten en zo een andere ziens/denkwijze eigen maken. 'Anders' staat dan uiteraard voor heilzaam, maar ook voor heilzamer. Want beoefening van 'vipassana', de andere benadering dus, maakte een meer verstrekkende bevrijding mogelijk dan de Boeddha al had weten te realiseren met vormen van samatha meditatie. Tevens was de Boeddha's pad anders in de zin van afwijkend van bijna alle andere bevrijdingspaden: zijn bevrijdingsleer was een anatta-leer, waaraan noch ziel, noch hoger of lager zelf te pas kwamen.

Vipassana in Rotterdam; een veelkleurig gebeuren

Door Hans Gijsen

Rotterdamers hebben veel keus als het gaat om de beoefening van vipassana meditatie. In de stad waar de overhemden met opgerolde mouwen verkocht worden, is er een ruim aanbod.

Welke groepen zijn er? En wie zijn de enthousiaste personen die het wiel van de Dhamma draaiende houden?

Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam

Iedere dinsdagavond is er in centrum Djoj een inloopavond van de Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam (SMVR). De stichting is opgericht in 1991 door drie leerlingen van de Eerwaarde Mettavihari. Doelstelling van de SVMR is het faciliteren van de studie en praktijk van het Theravada boeddhisme in het algemeen en vipassana meditatie in het bijzonder. De afgelopen twintig jaar hebben veel personen daaraan bijgedragen. De inzet voor vipassana meditatie is onverminderd doorgegaan. De inloopavond op dinsdag is van 19.30 tot 21.30.

De avond is vooral bedoeld voor mensen die al ervaring hebben. Beginners zijn welkom, maar wordt wel aangeraden om eerst een cursus te volgen. Simin Abravesh: "Als ik het goed begrepen heb, is Sangha is een groep personen die zich voltijds toewijden aan de Dhamma. Zover zijn wij in Rotterdam nog niet. De SVMR biedt mensen wel een plek om wekelijks met elkaar vipassana meditatie te beoefenen. En mensen worden gemotiveerd om een retraite te doen".

Op de inloopavonden komen iedere week ongeveer twaalf tot veertien personen, de vaste kern bestaat uit ongeveer 25 personen. Eens in de maand is er op zondag meditatie en twee keer per jaar een weekend. De belangstelling voor de weekenden varieert tussen de twaalf en veertig personen. De groep

geïnteresseerden groeit gestaag, er staan ongeveer 120 mensen op de mailinglijst. eer info: www.vipassanarotterdam.nl

Coby van Herk

Coby is in 1996 begonnen met het geven van Vipassana cursussen in het Oost West Centrum (OWC) te Rotterdam. Vanaf 1998 biedt ze ook gemengde yoga/vipassana-meditatie cursussen aan. Ze raakte geïnspireerd door retraites te volgen in het Gaia House in Engeland en Insight Meditation Society (IMS) in de VS. Coby: "Ik kwam erachter dat Vipassana/Dhamma werkzame antwoorden gaf op veel van mijn levensvragen. Na een retraite van drie maanden in IMS wilde ik dat doorgeven wat mij zelf blij maakt. De meditatie training bood mij tal van gereedschappen die het leven van alledag dragelijker en inzichtelijker maakte. Een aandeel te mogen hebben in het overdragen van die gereedschappen, in het werken met groepen, blijft inspireren tot op de dag van vandaag. Vanuit mijn eigen ervaring herken ik de processen bij anderen heel goed." Coby is verheugd dat de vipassana community in Rotterdam groeit en dat er uitwisselingen plaats vinden met SVMR, Ingrid Dassen en andere beoefenaren.

Momenteel begeleidt Coby 3 groepen in het OWC. Ingrid en Coby organiseren ook retraites, meditatieweekends en metta-dagen in het OWC. In het najaar

start Coby met een 'metta-cursus', waarin de 4 hartkwaliteiten (liefdevolle vriendelijkheid, compassie, medevreugde en gelijkmoedigheid) aan bod komen. Meer info: www.oostwestcentrum.nl Gaia House: <http://gaiahouse.co.uk/> en IMS: <http://www.dharma.org/>

Ingrid Dassen

Ingrid Dassen heeft samen met Anneke Seelen in 2007 het initiatief genomen voor een driewekelijkse vipassana zitgroep in het buurthuis 'Open Huis' in Delfshaven. Het is een vrije inloop en mediterenden vanuit de andere groepen komen hier geregeld samen. De afgelopen jaren zijn daar aan toegevoegd: een stiltemeditatiegroep met begeleiding en een verdiepingsgroep waarin deelnemers zelf onderwerpen aandragen vanuit het dagelijks leven en deze bezien vanuit de dhamma.

Ingrid: "Ik vind het leuk om aan een vipassana gemeenschap in Rotterdam te werken, over 'hokjes' heen. Ik ben niet met verschillen in 'tradities' bezig. Basis voor verbinding is de vipassana meditatie en daarnaast een open geest naar filosofie, het boeddhisme en met name de alledaagse Rotterdamse realiteit."

Ingrid, Coby en Hans Gijsen organiseren twee keer per jaar een dhamma-diner, een ontmoeting met een Dhammatalk en heerlijke gerechten. Alle vipassana-



mediterenden uit Rotterdam en omstreken zijn welkom!
Meer info: 06-25012212 of info@idassen.nl

Martin de Lange

Martin de Lange biedt sinds kort op dinsdagavond een 'vipassana meditatie cursus voor beginners' aan. De eerstkomende cursus start in september 2012. Daarnaast richt hij zijn blik voorbij de meditatie-centra. Martin: "Ik hoop dat steeds meer bedrijven in Rotterdam binnenshuis meditatie mogelijk maken. Nu kijken ze nog raar op als je activiteiten aanbiedt op basis van dana, maar wellicht verandert dat na enige tijd."
Meer info: www.streamwinner.com

Tegen de stroom in

Tegen de stroom in is de jongste loot aan de Vipassana-boom in Rotterdam. De groep ging in januari 2011 van start en sinds die tijd zitten er op maandagavond ongeveer vijftien mensen in Djoj om te mediteren en de Dhamma te bestuderen. De groep - met een interessekring van nu al 450 mensen - wordt gefaciliteerd door Frank Uyttebroeck, die een 'klik' ervaarde met Noah Levine en zijn visie: Against the Stream. Frank: "Ik werd met name gegrepen door de manier waarop Noah Levine de Dhamma bekijkt en vertaalt naar onze situatie en niet zozeer door het 'spectaculaire van crimineel tot engel'. Nadruk ligt op meditatie en

zelfonderzoek via de sutta's en niet op geloofssystemen of rituele praktijken. Het Theravada boeddhisme is heel erg praktijkgericht, de pali-canon is alleen maar praktijk!"
Meer info: www.tegendestroomin.com en againstthestream.org

Dhamma verdieping

Hans Gijsen organiseert en begeleidt sinds 2010 de Werkgroep Sutta Studie. Doel van de werkgroep is ondersteuning van de meditatie en verdieping in de dhamma. De werkgroep bestudeert de Pali-canon met nadruk op de Sutta's. Tevens verzorgde Hans bij de SVMR twee inleidingen over de rijke wereld van de Sutta's.
Meer info: 06 20233245 of hansgijsen@msn.com

Vipassana in breder verband; Boeddhahuis Rotterdam

"Mediteren met opgestroopte mouwen, zo gek nog niet!"
Enkele jaren geleden was er een initiatief om met Rotterdamse sangha's gezamenlijk een pand te betrekken: het Boeddhahuis Rotterdam. Dat is er toen niet van gekomen. Een aantal mensen die actief zijn bij vipassanagroepen in Rotterdam hebben eind 2011 gekeken of dit idee in digitale vorm wel levensvatbaar zou kunnen zijn. Sindsdien is er contact gezocht met de

zengroepen Kanzeon en de Maatstaf, met het Tibetaanse centrum Puntsok Chöling, met de Stichting Leven in Aandacht. Dit jaar zullen verschillende boeddhistische groepen de mogelijkheid bieden 's ochtends vroeg voor het werk te mediteren, op verschillende locaties in de stad. Vipassana meditatie vindt plaats bij The Hub Rotterdam, iedere woensdagochtend tussen 8.15 en 8.45 uur.

Op de website www.boeddhahuis.nl kunnen mensen informatie vinden over boeddhistische groepen en activiteiten in Rotterdam. In het Boeddhahuis kunnen de boeddhistische groepen in de stad samenwerken en eventueel activiteiten organiseren die aansluiten bij wat in de stad leeft. Het Boeddhahuis wil een onderstroom in Rotterdam zijn.

Meer info: www.boeddhahuis.nl.
Mediteren op woensdagochtend bij de Hub:
<http://rotterdam.the-hub.net/public/>

ID-Retraite Meeuwenveen, 7-11 okt 2011

Door Rietje Guijt



Bij de afronding van deze retraite werd gevraagd of iemand een verslag wilde schrijven voor de SIMsara. Ik stak mijn hand op, en ja, beloofd is beloofd. Ik zag me al ploeteren aan een verhandeling over Insight Dialogue meditatie, die zowel outsiders als insiders zou bevredigen. Het leek me een pittige klus.

Toen wist ik nog niet wat ik nu weet, dat Marieke Duijvestijn in het meinumnummer van 2011 een voortreffelijk verslag heeft geschreven over de ID-retraite in Cadzand, met veel informatie over deze vorm van meditatiebeoefening in theorie en praktijk.

Het heeft geen zin nog eens dunnetjes over te doen wat Marieke al heeft gedaan. Ik verwijs graag naar haar verslag, dat ook onder SIMsara op internet te vinden is. Dit vereenvoudigt mijn taak aanzienlijk. Ik hoef alleen wat kanttekeningen te maken bij de retraite, die uiteraard persoonlijk ingekleurd worden. Dertig deelnemers zijn goed voor dertig verschillende verhalen.

Meeuwenveen is bij uitstek een stilteplek. De verblijven liggen ingenesteld tussen hoog geboomte en kreupelhakhout, dat daar naar hartenlust kan voortwoekeren. Striemende regen en zwiependende wind voerden de eerste dagen de boventoon. Een volle maan achter jagende wolken zorgde voor sfeer. De zon aarzelde nog wat, maar brak uiteindelijk door.

Het doorweekte landschap fleurde op. Voldoende aanknopingspunten voor onze contemplatieve wandelingen, die onder meer vergankelijkheid als thema hadden. De retraite werd gedragen door drie bevlogen begeleiders: Gregory Kramer, Phyllis Hicks en Bart van Smelik. Ik vond het verrassend te ervaren hoe een groepje 'losse individuen' in korte tijd een hechte groep vormden en als getrainde leden van een orkest hun instrumenten op elkaar afstemden en in grote harmonie samen musicerden; en dat met inachtneming van het Edele Zwijgen! Het verschil tussen de eerste en laatste gezamenlijke meditatie was frappant. Het energetische veld waarvan we deel uitmaakten werd met de dag intenser en intiemer, en voelde de laatste ochtend als een warm kleed dat om onze schouders werd geslagen.

Als nieuwkomer op het ID-toneel moet ik bekennen dat ik de dialoogsessies aanvankelijk moeilijk en confronterend vond. Om met een oog-getuige je lichaam verbaal af te tasten en af te dalen in de

krochten van je geest is niet zo eenvoudig, ook al is je verteld dat dit een heilzame werking heeft op de mind-body en de dialoogpartner slechts fungeert als empathische en neutrale toehoorder.

Door bepaalde omstandigheden heb ik het merendeel van mijn retraites in afzondering doorgebracht, voornamelijk in Thailand. Lange tijd heb ik me afgevraagd hoe ik de vertaalslag van een retraite naar de gewone wereld kon maken zonder een gapend gat te ervaren tussen de opgedane concentratie en rust van de retraite en de versnippering en onrust van het gewone leven.

Het lezen van Gregory's boek over ID-meditatie gaf mij een handreiking. De kans om deel te nemen aan een ID-retraite heb ik dan ook aangegrepen.

Voor mij is de winst van de retraite dat ik meer inzicht heb gekregen in de 'mechanics' van dit meditatieproces. Ook heb ik baat bij de brug die de ID-benadering slaat tussen de beoefening van de traditionele solomeditatie (intrapersonal) naar een meer tussen-menselijke (interpersonal)

vorm. De eerste is onmisbaar voor de tweede, die zijn kracht mede put uit het doelbewust gezamenlijk oefenen. De dialoogsessies zorgen ervoor dat je 'de ander' steeds blijft ontmoeten, net zoals in het gewone leven; zij het dan in een elkaar ondersteunende rol.

De zes richtlijnen die centraal staan in de ID: Pauzeren - Ontspannen - Openen - Vertrouwen op wat zich voordoet - Aandachtig luisteren - De waarheid spreken - vergen de nodige beoefening. Ik zie ze als belangrijke aspecten en een praktisch uitvloeisel van wat de Boeddha ons heeft voorgehouden. Tijdens de retraite werd steeds nadrukkelijk de link gelegd tussen Dhamma-teksten, deze meditatievorm en de contemplaties waar we ons op richten.

Het voert te ver alle specifieke aandachtspunten te noemen die deel uitmaakten van de retraite. Eén daarvan wil ik met name noemen: het gezamenlijk lezen van de woorden van de Boeddha uit een van de oudste overgeleverde geschriften, de Rohitassa Sutta, dat eindigt met: "Maar toch, vriend, zeg ik dat men zonder het einde van de wereld (samsara) te bereiken, geen einde aan het lijden kan maken. En het is juist in dit drie-vadem-lange lichaam met zijn percepties en geest, dat ik de wereld verkondig, en de oorsprong van de wereld, het ophouden van de wereld en de weg naar het ophouden van de wereld". We hoorden van elkaar wat ons hierin vooral aansprak, waaruit bleek dat deze woorden 2500 jaar geleden nog springlevend zijn en relevant voor ons bestaan nú. Ik heb verder met grote aandacht geluisterd naar de diverse dhamma talks en ervan genoten. Indringend en geënt op klassieke teksten.

Ten slotte: Er zijn al veel lovende woorden gesproken over de toewijding van onze coaches en de inzet van de technische staf, waardoor de retraite op rolletjes liep. Daar hoeft ik niets aan toe te voegen. Wel wil ik Dimitri, onze keukenprins, nog speciaal bedanken voor de hoogstandjes die hij telkens op tafel toverde. Elke dag drie heerlijke vegetarische maaltijden. Dat is niet niks. En op de laatste dag appeltaart met slagroom ter ere van Gregory's verjaardag. Hulde!

En zeven dagen lang klonk de oproep tot bezinning en loslaten:

NOTHING TO DO
NOTHING TO HAVE
NOTHING TO BE...

De bollen moeten weer in de grond!

Gabrielle Bruhn



Het is paasmaandag en ik word niet lekker wakker.

Er is denken. Veel denken. Zorgen om mijn jongste zoon, ergernis over een conflict op het werk, het lichaam dat pijn doet van de artrose, teleurstelling over een afspraak die vandaag niet doorgaat.

Ik ga zitten voor de Boeddha voor de dagelijkse beoefening. Tijdens de meditatie komt het beeld van mijn twaalf jaar geleden overleden moeder steeds weer in de voorgrond.

Na het ontbijt besluit ik spontaan een bezoek te brengen aan het graf van mijn moeder. Sinds haar dood ben ik nog nooit in april naar het graf gegaan.

Ik doe het altijd rond haar sterfdag in oktober. Een keer per jaar. Het is een lange reis. Maar er trekt iets, ik mis haar, er is weinig troost in mijn leven op dit moment.

In gedachten verzonken loop ik uren later door de poort van de begraafplaats. Het is stil en regent zacht. De mensen in hun huizen. Ik ben alleen.

De oude begraafplaats ligt er verlaten bij. Omgevallen, met mos bedekte stenen, een enkel verwelkt boeketje.

Het grind knarst onder mijn voeten en in de verte zie ik spotjes van kleur. Geel, rood en blauw. De kleuren worden vormen. De vormen krijgen namen. Narcissen, tulpen, hyacinten.

Ik loop verder in de richting van de bloemen langs bomen en inschriften op stenen.

Ik denk: "Dat is nou eens een vrolijk graf," en glimlach voor het eerst die dag. En dan kom ik bij dit bed van kleur en geur.

Het is het graf van mijn moeder.

Elk jaar zei mijn moeder in oktober toen ze nog leefde in haar huis met de prachtige tuin: "De bollen moeten weer in de grond!"

En elk jaar heb ik trouw ter nagedachtenis aan haar op het graf in het najaar bollen geplant. Nooit heb ik in al die jaren de bloemen in bloei in het voorjaar gezien.

En nu sta ik daar ineens, vervuld van een enorme vreugde en blijdschap. Totaal onverwacht, zonder verlangen of verwachting is mij dit geschenk gegeven.

Twaalf jaar lang heb ik me niet druk gemaakt over het resultaat en hier ben ik dan, dankbaar. Zaaïen... en oogsten.

Moge de vruchten van onze inspanningen toekomen aan alle levende wezens.

Mindfulness: een geschenk van het boeddhisme aan de westerse wereld

Sinds honderden jaren zijn wetenschap en religie gescheiden werelden. Of nog sterker: werelden die elkaar uitsloten of bevochten. Nu blijkt er door de huidige toepassing van mindfulness (die zijn oorsprong kent in de boeddhistische vipassana-meditatie) een combinatie mogelijk te zijn tussen westerse psychologie en boeddhistische psychologie. Een combinatie waar enorm veel mensen baat bij hebben, en waarmee de meest uiteenlopende klachten behandeld worden: depressieve klachten, stressklachten, bij diabetes, of in de verslavingszorg, om maar enkele te noemen. De westerse psychologie heeft door deze ontwikkeling in mijn ogen een geweldig cadeau gekregen. Waaruit bestaat dit cadeau?

1. Het lichaam mag weer meedoen

In de cognitieve gedragstherapie is er aandacht voor de onderlinge beïnvloeding van negatief denken en negatieve emoties, die tenslotte negatief gedrag teweeg kan brengen. Door de verbinding met de huidige toepassing van mindfulness in de vorm van MBSR en MBCT (Mindfulness-Based Stress-Reduction en Mindfulness-Based Cognitive Therapy) heeft de cognitieve gedragstherapie zich geopend voor een belangrijke andere dimensie in onze ervaring, die in het boeddhisme altijd al een leidende rol heeft gespeeld: dat is de wetenschap dat ook ons lichaam reageert met spanningen, ongemak of andere negatieve lichamelijke gevoelens, als onze gedachten of emoties negatief zijn. Een aandachtstraining die ons helpt deze samenhangen te zien heeft het effect dat we onszelf positief kunnen bijsturen. Hier wordt dus het lichaamsbewustzijn in ere hersteld. Hier wordt bovendien open, vriendelijke en niet oordelende aandacht voor het lichaam en zijn gevoelens ingezet als therapeutisch middel om de spiraal van negatief denken en negatieve emoties te doorbreken. Zie hier de basistraining van vipassana-meditatie: mindfulness op het lichaam.

2. Zelfonderzoek mag weer meedoen

‘Sluit je ogen en richt je aandacht naar binnen’ mag weer, zonder dat er geroepen wordt: ‘Stop, dit is zweverig!’ Het eerste-persoonsonderzoek mag weer meedoen in een op wetenschap gebaseerd onderzoek. In de training van mindfulness in de vorm van MBSR en MBCT is het zelfonderzoek van de cliënt cruciaal. Volgens de mainstream wetenschap is alleen derde-persoonsonderzoek objectief en geeft dat alleen de juiste informatie. Nu is er opeens een ingang naar het betrekken van ‘subjectieve’ ervaring bij de informatie die tot een geslaagde therapie kan leiden. Een bekend gegeven bij iedereen die serieus mindfulness-meditatie beoefent: objectieve zelfkennis is mogelijk. Waarbij we natuurlijk in vipassana meditatie ook nog ontdekken dat zo’n zelf waar we kennis van nemen, eerder een open ruimte is dan een vaststaand ding. Een dimensie van zelfonderzoek trouwens waar de MBCT-training zich niet aan waagt.

3. De cliënt wordt deskundige van zijn eigen ervaring

Met als logisch gevolg dat de therapeut niet alle deskundigheid in huis heeft. Bij

de huidige toepassing van mindfulness in MBSR en MBCT wordt de hulpverlener een begeleider met respect voor de deskundigheid van de cliënt. De waardigheid van de cliënt wordt hersteld. Ook hier vinden we de boeddhistische wijsheid terug: uiteindelijk is jouw eigen ervaring je diepste heler en leraar.

4. De hulpverlener moet zelf het medicijn innemen, om de cliënt te kunnen begeleiden

Hier wordt een oud paradigma van de huidige wetenschap en cognitieve gedragstherapie losgelaten, waarin de behandelaar geen persoonlijke ervaring hoeft te hebben met het medicijn (in dit geval de mindfulness-training) om het voor te schrijven en de effecten ervan te kunnen begeleiden. De oude boerenwijsheid (en de oude boeddhistische wijsheid) dat je alleen kan doorgeven wat je zelf belichaamt, mag weer meedoen in de academische en wetenschappelijke wereld.

5. Aandacht voor bewustzijn zelf als helend principe

In de cognitieve gedragstherapie wordt dit aangeduid als ‘decentreren’, afstand nemen of metacognitief bewustzijn. Jarenlang heeft de cognitieve gedragstherapie zich gericht op het onderzoek naar inhoud (wat denk je, wat voel je, wat herinner je etc.). Met de huidige toepassing van mindfulness is er opeens aandacht voor het ervaren van het bewustzijn zelf dat in staat is de inhoud waar te nemen. Leren waarnemen vanuit een metacognitief bewustzijn heeft een gunstig therapeutisch effect op uiteenlopende psychische en lichamelijke klachten. Iets wat het boeddhisme trouwens al meer dan tweeduizend jaar weet. Ook hier heeft de moderne wetenschap een oude wijsheid herontdekt en middels de huidige toepassing van mindfulness wordt het door vele therapeuten serieus genomen en toegepast.

>>>

6. Bewust worden is de remedie, niet de poging tot verandering

De huidige toepassing van mindfulness in de gezondheidszorg heeft in de gedragswetenschap en de daaraan gekoppelde hulpverlening een paradigmaverandering teweeg gebracht over wat verandering tot stand brengt. Het is niet langer meer de veranderstrategie van de behandelaar die tot de verbetering leidt in een therapie, maar het simpelweg erkennen van de ervaring zoals die is. In MBCT wordt elke poging om tot verandering te komen nagelaten. De hulpverlener stelt zich alleen ten doel de cliënt aan te moedigen zijn ervaring serieus te nemen, te accepteren en vriendelijk te erkennen. Ook hier herkennen we een van de basisvaardigheden van meditatie: bewust worden is de sleutel tot vrijheid en waarachtig welzijn en geluk.

7. Van bestrijden naar ondersteunen.

De westerse psychologie en psychotherapie richt zich vooral op het bestrijden van het ongezonde. De boeddhistische psychologie stelt dat het trainen van het gezonde en goede mogelijk, ja zelfs nodig is. Bijvoorbeeld in metta-meditatie of een meditatie gericht op dankbaarheid. In de huidige toepassing van mindfulness is deze positieve focus ook te vinden: met mindfulness train je immers een houding van open, benieuwde, vriendelijke en niet oordelende aandacht. Ook de neurowetenschap ontdekt nu dat zo'n training daadwerkelijk positief effect heeft op onze hersenen en ons bewustzijn, op onze beleving van pijn en van stress.

Conclusie:

Geweldige ontwikkelingen allemaal die hier in de ontmoeting tussen westerse en boeddhistische psychologie plaatsvinden. En toch heeft de huidige toepassing van mindfulness in de vorm van MBSR en MBCT een ernstig gebrek: zij dreigt haar boeddhistische wortels uit het oog te verliezen en daarmee de grond die nodig is om de rijkdom van mindfulness te ontginnen en verder te ontvouwen. Aandacht, respect en geleefde kennis van deze wortels heb je mijns inziens nodig, wil je de volle vruchten kunnen plukken van de kruisbestuiving tussen boeddhistische en westerse psychologie. De boeddhistische psychologie heeft namelijk nog meer cadeaus te geven. De huidige toepassing van mindfulness kan en zal zich - naar ik hoop - hierdoor in de toekomst verdiepen en verruimen.

Dorle Lommatzsch

Medevreugde, mindfulness en boeddhisme...

[HTTP://JOOPROMEIJN.BLOGSPOT.COM](http://joopromeijn.blogspot.com)

Recent heeft Joop Romeijn in zijn blog een beschouwing gegeven over de derde en minst bekende van de Brahmavihara's: mudita (medevreugde)

Mudita is meer dan een variant op metta (liefdevolle vriendelijkheid) en karuna (compassie): 'verheven' mentale toestanden en meditatievormen. Vooral het element 'vreugde' is uniek in de vaak wat zwaar op de hand zijnde en somberende Theravada-beoefening; menig mudita-oefening is dat ook, maar dat hoeft niet. Een aantal (Engelstalige) teksten geleide meditaties passeren de revue waarin geoefend wordt in het zich verheugen in vreugde en geluk van een ander.

Een eerdere blog op dezelfde site bevat een dialoog tussen Dorle Lommatzsch en Joop over de relatie tussen boeddhisme en mindfulness waarbij Dorle de mening vertolkt dat mindfulness juist de mensen bereikt waarvoor de boeddhistische religie een drempel kan vormen terwijl Joop z'n bezwaren tegen deze secularisering van het boeddhistisch erfgoed formuleert. Ze worden het (gelukkig) niet eens. Dorle noemt mindfulness een geschenk van het boeddhisme aan de westerse wereld, Joop vind het eerder diefstal en nadelig voor de toekomst van het boeddhisme in nederland.

Met vriendelijke groet, Joop Romeijn

Vacature

De SIM, de Stichting Inzichts Meditatie is de laatste jaren flink gegroeid, zowel in aantal donateurs als in het aanbod van retraites. Het bestuur wil graag in contact komen met iemand die bereid is de functie te vervullen van

WEBREDACTEUR

Nadere informatie over deze functie: Pieter Snijders-Mulder tel.: 06-28028716 of webredactie@simsara.nl

Het betreft vrijwilligerswerk met een vergoedingsregeling voor kantoorartikelen en reiskosten

Overzicht Vipassana-retraites 2012

Hier vindt u het retraite-overzicht van mei 2012.

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.

Juni 2012

Vrijdag 1 t/m vrijdag 8 juni 2012 (7 dagen) - "Kind Awareness" retraite (Vipassana) o.l.v. Vinny Ferraro en Frank Uyttebroeck in het Naropa Instituut in Cadzand. Kosten: € 399. Verblijf in units van 3 deelnemers waarbij elke deelnemer een eigen slaapkamer heeft - huur lakenpakket € 9 (indien gewenst) - meer info op website. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.) Frank Uyttebroeck, +31 (0)653-721895 service@tegendestroomin.com www.tegendestroomin.com

Vrijdag 15 juni 2012 t/m zondag 17 juni 2012 (2 dagen) - Light-vipassana retraite o.l.v. Marianne van Lobberegt en Mari den Hartog, m.m.v. Joost van den Heuvel Rijnders in Huize Elizabeth, Gravenallee 11, 7591 PE Denekamp, tel. 0541-358446. Kosten: € 125,00 ; Retraite bedoeld voor mensen die vipassanameditatie beoefenen, maar nog weinig of geen retraites hebben gevolgd. De retraite onderscheidt zich door een wat rustiger meditatieschema. Naast zit- en loopmeditatie, ook lichte mindfull yoga-oefeningen. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.) Mari den Hartog, 06-16544502 mari.den.hartog@orange.nl www.vipassanaculemborg.nl

Vrijdag 1 t/m maandag 4 juni 2012 (3 dagen) Vipassana-retraite o.l.v. Bhante Bodhidhamma 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 meditatie-retraite 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 slaatzolder, € 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 woensdag 11 of t/m vrijdag 13 juli 2012 (5 of 7 dagen) - Vipassana Vredesretraite o.l.v. Jotika Hermsen en Marleen Vandenbosch in het Naropa Instituut, Cadzand. Kosten eenpersoonskamer: € 260 (5 dagen) of € 355 (7 dagen). Kosten tweepersoonskamer: € 295 (5 dagen) of € 390 (7 dagen). (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.) Marleen Vandenbosch, 0032 475 350 133, info@essens.be www.essens.be

Zaterdag 7 juli t/m vrijdag 20 juli 2012 (7 of 13 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 7-14 en of 14-20 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, 06 14180431 yowonc@gmail.com vipassanalight.wordpress.com

Zondag 8 juli t/m zondag 15 juli 2012 (7 dagen) - Vipassana retraite o.l.v. Niek Meulenbroek en Laura Las in Paroldo, Italië. Kosten op basis van een tweepersoonskamer: € 590. De reiskosten zijn voor eigen rekening (zie onder reizen). Bij het meenemen van een eigen tent is € 75,- korting mogelijk. Het is de bedoeling om de hele week deel te nemen. De retraite zal doorgaan bij minimaal 6 deelnemers. Het maximum aantal deelnemers is 12. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.) Niek Meulenbroek 013-5359764 Niek.meulenbroek@phorosadvies.nl www.phorosadvies.nl | www.lauralascoaching.nl

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.) georganiseerd.) Itam vzw (0032) 93870045 info@itam.be www.itam.be

Vrijdag 27 juli t/m woensdag 1 augustus (5 dagen) - Vipassana retraite o.l.v. Guus Went in "Rivendel", Hövel 13, 47559 Kranenburg (Dld.) Kosten: € 300 (2-pers. kamer en begeleiding). Zeer geschikt als allereerste retraite en/of als vervolg op 8-weekse MBSR/MBCT-training (Mindfulness). Voorafgaand kennismakingsgesprek. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.) Guus Went, 024-3738889 of 06-20430337 guus@achtzaamheid.nl www.achtzaamheid.nl

Donderdag 26 t/m zondag 29 juli o.l.v. Frits Koster.
Deze retraite staat (nog) niet op de website

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, 06 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), mvvanpuffelen@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

Augustus 2012

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

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

Donderdag 23 augustus t/m zondag 2 september (SIM-retraite; 10 dagen)
- Vipassana retraite o.l.v. Henk Barendregt in Monastero Clarisse Eremitte, Fara in Sabina, nabij Rome. Kosten € 490,00. Eenpersoonskamers met eigen badkamer. Vervoer zelf te regelen. Directe lijn regio-metro vanuit Fiumicino vliegveld en Rome naar Fara Sabina met laatste stukje bus (totaal €6,20). Vanuit Ciampino: bus, metro, metro, bus.
Henk Barendregt, hbarendregt@gmail.com

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 Hermsen en Peter Baert (eerste helft), Jotika Hermsen 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. Deeltijdaanmeldingen 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 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), mvvanpuffelen@planet.nl

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

Oktober 2012:

Vrijdag 5 t/m zondag 14 oktober 2012 (9 dagen) – Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Jotika Hermsen en Linda Van Neck in Abdij Affligem, Abdijstraat 6, 1790 Affligem/Hekelgem, België. Kosten € 375 (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)

Marcia Jooris +32 (0) 485 316 110 ma-vr tussen 10u en 17u
info@mettamorfose.be <http://mettamorfose.be/activiteiten.html>

Vrijdag 12 t/m zondag 14 oktober 2012 (2 dagen) – 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 20 t/m zaterdag 27 oktober 2012 (7 dagen) – Mindfulness retraite (vipassana) o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders in "Huize Fransiscus" te Denekamp. Kosten: € 470. Alle deelnemers hebben een 1-persoonskamer, gedeeltelijke deelname met een minimum van 3 dagen is mogelijk, per dag 59 euro (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)

Joost van den Heuvel Rijnders 06-11318224 inzichtmeditatie@hotmail.com
www.inzichtmeditatie.com

Vrijdag 26 oktober t/m vrijdag 2 november 2012 (SIM-retraite; 7 dagen) - Studieretraite en Vipassana o.l.v. Stephen en Martine Batchelor in "Meeuwenveen" te Havelte. Kosten: € 580 (In Meeuwenveen zijn alleen 2 of 3 persoonskamers beschikbaar). De seminars van Stephen en (deels) begeleidde meditatie en dharma talks van Martine Batchelor zijn er op gericht om te onderzoeken hoe de dharma beoefening er uit kan zien zonder de religieuze, dogmatische en patriarchale kenmerken uit traditionele Aziatische maatschappijen.

Anneke Seelen 06-24470274 (avonduren) a_seelen@hotmail.com

November 2012:

Zondag 11 november t/m donderdag 22 november 2012 (11 dagen)
Vipassana meditatie-retraite o.l.v. de Eerwaarde Sujiva. in het Internationaal Theosofisch Centrum te Naarden.

De Eerwaarde Sujiva is bij velen geliefd vanwege zijn compassie, intelligentie en pragmatische instelling. Hij komt oorspronkelijk uit Maleisië. Vanaf 1996 geeft hij over de hele wereld retraites, waaronder in Naarden. Zijn laatste boek is "The Tree of Wisdom and the River of No Return". Kosten: € 55,00 per nacht. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)

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

Donderdag 22 november t/m zondag 25 november 2012 (3 dagen)
Vrouwen in leidinggevende functies (vipassana-retraite) o.l.v. Jotika Hermsen en assistent(e) (wordt nog bekend gemaakt) in het Internationaal Theosofisch Centrum te Naarden. Kosten: € 156,00. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)

Ina Wind, 0592-544439 sangha.metta.adm@gmail.com www.sanghametta.nl

December 2012:

Vrijdag 14 t/m zondag 16 december 2012 (2 dagen - eerste weekend van de winterretraite) – Vipassana-meditatieretraite 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. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)

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

Vrijdag 14 t/m vrijdag 21 december 2012 (7 dagen - eerste weekend van de winterretraite) – Vipassana-meditatieretraite 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. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)

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

Donderdag 27 december 2012 t/m woensdag 2 januari 2013 (7 dagen)
Mindfulness retraite (vipassana) o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders in "Huize Fransiscus" te Denekamp. Kosten: € 470. Alle deelnemers hebben een 1-persoonskamer, gedeeltelijke deelname met een minimum van 3 dagen is mogelijk, per dag 59 euro (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)

Joost van den Heuvel Rijnders 06-11318224
inzichtmeditatie@hotmail.com www.inzichtmeditatie.com

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-I, 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 |

do. 18.30-20.00 uur Cyclus Mindfulness Yoga & Vipassana-meditatie o.l.v. Aukje Rood
Vipassana Meditatie Breda, Wilga Janssen. vipassanabreda@gmail.com
www.vipassanameditatiebreda.nl (in oprichting), www.mindfulnessyoga.nl

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 Lobberegt
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
basiscursus Vipassana-meditatie wo 19.30-21.30 uur (zie website voor data)

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
2011 NK Haarlem Activiteiten: www.vipassanahaarlem.nl
Kathy Kuijt, 023-5278326, info@vipassanahaarlem.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 Basiscursus (bij voldoende belangstelling)

Overzicht Vipassana-centra (vervolg)

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 / 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: Gonnie 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: Wytske Oosterhof – Hallema, 0566 624142 (na 18.00 uur)
info@wytskeoosterhof.nl | www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

Tilburg | Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg (Sati)

Poststraat 7A
Info: e-mail: sati-tilburg@live.nl of Engeliën 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 (inl. bij Henk of Aad)

Utrecht | Witte vrouwen, Kapelstraat 24

Info: Crina van Belzen, 030-2732630
Elke twee weken maandag 19.00-21.00 uur vipassana-meditatie voor zowel
beginners als gevorderden

Zeist | Couwenhoven 5109, 3703 EP

Maandag: 19.30-21.30 uur doorgaande meditatiegroep
 Gabriëlle 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 Wieters 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

SIMposium

UITNODIGING | ZATERDAG 3 NOVEMBER 2012

Een van de drie Juwelen belicht: Sangha - van klooster tot zitgroep

Met bijdragen van Stephen en Martine Batchelor, Jotika Hermsen, Coby van Herk, Frank Uyttebroeck en Dingeman Boot

Dingeman Boot

Op zaterdag 3 november 2012 organiseert de Stichting Inzichts Meditatie een symposium ter ere van medeoprichter en oud-voorzitter van de SIM, Dingeman Boot. In dertien jaar heeft hij samen met zijn bestuur de SIM gemaakt tot wat het nu is: een platform in Nederland voor leraren uit binnen- en buitenland en beoefenaars van vipassana-meditatie, waar informatie beschikbaar is over meditatie, centra en retraites. Met de organisatie van dit symposium wil het bestuur hem bedanken voor zijn tomeloze inzet en enthousiasme voor vipassana-meditatie in Nederland.

Sangha

Tijdens het symposium verkennen we het thema aan de hand van de het leven, werken en studeren in Sangha's in het Oosten (Korea, Tibet, Birma) en in het Westen (De Verenigde Staten, Groot-Brittannië en Nederland). We maken daarbij de link van Oost naar West, van Toen naar Nu. We laten zien hoe bijzonder dit juweel is en hoe het onze meditatie kan verrijken. Het programma bestaat o.a. uit bijdragen van Stephen en Martine Batchelor, Jotika Hermsen, Coby van Herk, Frank Uyttebroeck en Dingeman Boot. Daarnaast bieden we met een workshop de gelegenheid om met elkaar van gedachten te wisselen. Het SIMposium wordt op een heel bijzondere manier afgesloten, maar dat blijft nog een verrassing!

Aanmelden en informatie

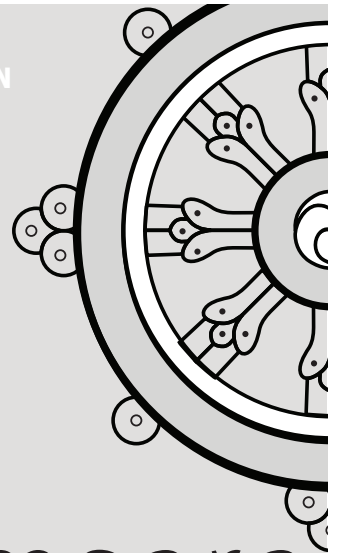
De bijeenkomst vindt plaats in 'Naturalis' te Leiden (vlak bij CS) van 10.30 tot 18.00 uur. De kosten voor het symposium bedragen € 45,- (voor locatie en catering; zoals gebruikelijk bij de SIM is er ter plekke een mogelijkheid om dana te beoefenen). Meer informatie over het programma kunt u vinden op de website: www.simsara.nl. Aanmelden en informatie opvragen kan via: info@simsara.nl (Houdt u er rekening mee dat er een beperkt aantal plaatsen beschikbaar is).

We hopen u te mogen verwelkomen om er gezamenlijk een inspirerende dag van te maken.

Namens de Stichting Inzichts Meditatie
Met hartelijke groeten en metta,

Hans Gijsen (voorzitter)

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