

- 3 **Benoemen, Noteren en Oplettendheid in Vipassana.** Adi Ichsan
- 6 **Natuurlijk Herstel, de helende kracht van meditatie voor vrouwen met kanker**  
Inez Roelofs en Nynke Numalda
- 8 **Vipassana mét...**  
Ank Schravendeel
- 10 **Dhamma verdiepcursus**  
Karin van Zanten
- 12 **Op retraite in 'het Wapse'**  
Mirjam Hartkamp
- 14 **Retraite overzicht**
- 16 **Overzicht Vipassana centra**
- 19 **SIMposium Programma**
- 20 **SIMposium Uitnodiging**



# simsara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie September 2012 Jaargang 14, No.3

## REDACTIONEEL

*Deze SIMsara staat in het teken van het afscheid van Dingeman Boot als voorzitter van de SIM. Dankzij zijn belangeloze inzet heeft de SIM zich kunnen ontwikkelen tot een belangrijk centrum voor Vipassanameditatie in Nederland. Genoeg reden om n november een SIMposium te organiseren, Het programma daar vindt u elders in dit nummer. Het beloft een boeiende dag te worden. Van de hand van Dingeman vindt u in deze SIMsara een artikel van zij hand over vrijgevigheid (dana). Het beoefenen van Dana maakt mensen rijker en gelukkier.*

*Verder vindt u in dit nummer een diepgravend artikel van Adi Ichsan over het benoemen in de meditatie. Waarom is dit toch zo belangrijk? Volgen Ichsan is de belangrijkste reden om de meditator zich bewust te laten zijn van het juiste pad naar verlichting. Mirjam Hartkamp schrijft over haar stilretraite in Wapserven. Het is heerlijk, maar ook verschrikkelijk. De tijd vliegt, maar duurt ook eindeloos. Wie kent deze ervaring niet?*

*Een bijzondere midweek werd dit jaar georganiseerd voor vrouwen met kanker. 'Ik adem je woorden diep in en weer uit, het is komen en laten gaan, wat achterblijft is stilte en soms een zachte traan.' De bijeenkomst wordt in oktober van dit jaar herhaald. Wij hopen dat u in deze SIMsara iets van uw gading treft. Wij zien weer uit naar uw artikelen voor het volgende nummer. U kunt deze insturen (max. 1500 woorden) tot 15 december op [info@simsara.nl](mailto:info@simsara.nl).*

*De redactie*

*Artikelen (max. 1500 woorden) voor het volgend nummer kunt u tot 15 december inleveren op [info@simsara.nl](mailto:info@simsara.nl)*

## Aandacht voor Sangha

Door Hans Gijsen

Het afscheid van Dingeman Boot als voorzitter van de SIM is een mooie gelegenheid om stil te staan bij het thema Sangha. Dingeman heeft zelf deel genomen aan verschillende 'Sangha's', onder andere als boeddhistisch monnik in de Birma (Myanmar) en als mediterende bij Insight Meditation Society (VS).

De afgelopen jaren heeft hij zich tomeloos ingezet om Vipassana-meditatie in Nederland mogelijk te maken. Hij heeft dat gedaan in het team van de SIM en in samenwerking met Nederlandse en buitenlandse Vipassana-leraren en meditatiegroepen.

Op de vraag of de SIM een Sangha is, antwoordt Dingeman als volgt: "De SIM maakt het mogelijk om de Sangha gestalte te geven".

Wat is dat nu 'Sangha'? Is een zitgroep een 'Sangha'? Zijn er verschillen in de manieren waarop in het Oosten en het Westen vorm werd en wordt gegeven aan 'Sangha'? Zijn er universele kenmerken waaraan iedere Sangha voldoet?

Op deze en andere vragen zullen we proberen een antwoord te krijgen tijdens het SIMposium 'Een van de drie juwelen belicht: Sangha - van klooster tot zitgroep'.

De SIM is een organisatie die diepgeworteld is in het Theravada-boeddhisme. Eén van de belangrijke grondleggers van de Vipassana-meditatie in Nederland was de Eerwaarde Mettavihari, een Thaise boeddhistische

monnik die naast zijn inzet als vipassana-leraar veel heeft betekend voor de Thaise en Chinese boeddhistische gemeenschap in Nederland. Tijdens een retraite zei Mettavihari regelmatig: 'Wij, mediterenden, zijn de Sangha!'. In een interview dat ik een paar jaar geleden hield met Stephen Batchelor wist hij dat te beamen.

Bhikkhu Thanissaro geeft twee definities van 'Sangha':

- a. Idealiter verwijst 'Sangha' naar de volgelingen van de Boeddha, leken en monniken/nonnen, die ten minste een fractie van Nibbana (Nirvana) bereikt hebben.
- b. In conventionele betekenis: de gemeenschap(pen) van monniken en nonnen. [Bron: <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/refuge.html>]

Beide interpretaties van Sangha zijn relevant voor de wijze waarop de overdracht van de Dhamma plaatst heeft gevonden. De Boeddha heeft een monastieke traditie opgericht die er voor gezorgd heeft dat de Dhamma overgeleverd is van generatie op generatie en van cultuur naar cultuur. De mondelinge overdracht van de Sutta's en de Vinaya

**SIMposium** Zaterdag 3 nov. zie p19 & achterzijde >>>

(leefregels voor monniken en nonnen) zorgt tot op de dag van vandaag voor een context waarin de Dhamma in praktijk gebracht kan worden.

Martine Batchelor beschrijft hoe de overdracht van de Dhamma gepaard ging met het bestuderen en contempleren op de woorden van de Boeddha. De Dhamma kwam tot bloei door een aandachtige en zorgzame gemeenschap van monniken, nonnen, lekenvrouwen en lekenmannen. De Boeddha benadrukte dat het cultiveren en in ere houden van een ethische basis (sila) noodzakelijk is om de traditie gezond te houden. En uiteraard de praktijk van meditatie om de boeddhistische leer te laten voortbestaan.

[Bron: Martine Batchelor; The Spirit of the Buddha; pag. 117]

Naast de SIM zijn er personen en groepen in Nederland al jaren actief om de Dhamma en Vipassana in praktijk te brengen. Zo is Jotika Hermesen de drijvende kracht achter Sangha Metta ([www.sanghametta.nl](http://www.sanghametta.nl)). Jotika komt uit een christelijke monastieke traditie en heeft de stap gezet naar een boeddhistische context. Bij Jotika is er al jarenlang de wens om te komen tot een boeddhistische leefgemeenschap. Ook zij heeft zich met hart en ziel ingezet om de Vipassana-meditatie en de Dhamma in Nederland mogelijk te maken, met speciale aandacht voor de positie van vrouwen/nonnen in het boeddhisme.

Meer op lokaal/regionaal nivo zijn er onder andere initiatieven van Coby van Herk (Rotterdam), Doshin Houtman (Tilburg) en Frank Uytbroeck (Rotterdam). Deze personen weten zich vooral gevoed door westerse leraren en centra, onder andere Joseph Goldstein; Jack Kornfield; Christina Feldman; Noah Levine; Insight Meditation Society ([www.dharma.org](http://www.dharma.org)); Gaia House ([www.gaiahouse.co.uk](http://www.gaiahouse.co.uk)); Against the Stream (<http://againstthestream.org/>). Dit zijn vooral leken-gemeenschappen.

En dan al die kleinschalige initiatieven, meditatiecentra en zitgroepen in Nederland, veelal met een open karakter. Sommige groepen bestaan al jaren, andere zijn net begonnen. Wat betekent het om samen te mediteren in zo'n groep? Hoe ziet de ondersteuning er uit? Is er behoefte om verder te gaan? Kunnen er dingen verbeterd worden? Wat voor verbinding is er tussen de zitgroep en 'retraites'?

Kortom, genoeg om te verkennen tijdens het SIMposium.

Hierbij een traditionele contemplatie meditatie op de kwaliteiten van de Sangha. De meditatie begint met het reciteren van de Pali-tekst om vervolgens bij iedere kwaliteit afzonderlijk stil te staan.

## SANGHANUSSATI (Mindfulness of the Sangha)

Supatipanno bhagavato savakasangho - The Buddha's disciples are of good conduct

Ujupatipanno bhagavato savakasangho - The Buddha's disciples are of honest conduct

Nyayapatipanno bhagavato savakasangho - The Buddha's disciples are of wise conduct

Samicipatipanno bhagavato savakasangho - The Buddha's disciples are of proper conduct.

Yadidam cattari purisayugani - They are the four pairs of persons

Attha purisapuggala - and the eight kinds of individuals.

Esa bhagavato savakasangho - The Buddha's disciples are:

Ahuneyyo - worthy of gifts,

Pahuneyyo - worthy of hospitality,

Dakkhineyyo - worthy of offerings,

Anjalikaraniyo - worthy of respect.

Anuttaram punyakkhettam lokassa - The best way to gain merits in the world.

# Benoemen, Noteren en Oplettendheid in Vipassana

(ingekorte versie)

Acharya Tanuttamo (Adi Ichan) Dhammadiya Vipassana meditatiecentrum Amsterdam

**Probleemstelling: Waarom benoemen in Vipassana?**

Veel Vipassana beoefenaars vragen zich af wat de functie van het benoemen is voor de meditatie. Sommigen raken verstrikt en verward tijdens het benoemen en voelen zich bevrijd van een last en voelen een verruimde aanwezigheid van geest bij het loslaten van het benoemen. Anderen merken dat door het benoemen de aandacht geconcentreerd is en dat er weinig tussenkomst is van dagdromen en verstrooidheid van geest.

Waarom wordt er eigenlijk benoemd bij Vipassana? Zen-meditatie bijvoorbeeld maakt geen gebruik van benoemen. Om dit beter te kunnen begrijpen moet de yogi het benoemen plaatsen in de context van de methodologie (Sikkhati) van mediteren (Jhayana). In het Theravada boeddhisme waar het uiteindelijke doel de verlichting (Sambuddho) is, worden grosso modo twee soorten Bhavana's<sup>1</sup> onderkend als hulpmiddel ter verkrijging van de verlichting: de beoefening van kalmte (Samatha Bhavana) en de beoefening van inzicht (Vipassana Bhavana).

Samatha Bhavana streeft naar het bereiken van een eenduidige (Ekagata) concentratie (Samadhi) op een van tevoren bepaald aandachtsobject. Het eindresultaat van de Samatha beoefening is het bereiken van de absorptie staten (Jhana), het summum van kalmte en vredigheid. Op zich staan de Jhana staten los van de verlichting, maar in combinatie met inzicht leiden zij naar een volledige verlichting. Door Samatha wordt men meester over kalmte en stilte, in sommige gevallen ook over de verkrijging van paranormale krachten (Iddhi). Samatha betekent letterlijk kalmte.<sup>2</sup> De rust en kalmte vormen een ondergrond voor het ontwikkelen van een verscherpt onderscheidingsvermogen en oplettendheid.

Vipassana's streven is om wijsheid (Pañña) te ontwikkelen. Met de verkregen wijsheid worden de ketens die de toevlucht naar verlichting tegenhouden verbroken. Deze wijsheid wordt verkregen door het intuïtief inzien van de aard en eigenschappen van vorm (Rupa) en bewustzijn (Nama). Het observeren, contemplatie en onderzoeken van lichaam en geest gebeurt door middel

van constante oplettendheid (Satima) op lichaam (Kaya), gevoel (Vedana), gedachten (Citta) en geestelijke gemoedstoestanden (Dhamma) totdat kennis<sup>3</sup> (Ñana) hierover wordt verkregen.

Al met al is Vipassana een geleidelijke ontwikkeling naar volledige verlichting. Letterlijk betekent Vipassana "op verschillende wijzen (=Vi) zien (=Passana)".<sup>4</sup> In de Satipatthana en de Mahasatipatthana sutta zegt de Boeddha over oplettendheid op vier volgebieden: "... Monniken, dit is de enige weg (Ekayano Maggo) naar bevrijding ...".<sup>5</sup> De vrucht van Vipassana is een moment van wijsheid dat inhoudt dat de meditatieve realisatie van het ophouden van waarneming en bewustzijn (Nirodha Sammapati) is bereikt; dit is tevens de verwezenlijking van Het Achtvoudige Pad (Ariya Atthangika Magga). Beide houden in dat het derde en vierde onderdeel van De Vier Edele Waarheden zijn bereikt door praktijk (Cinta Pañña) en wijsheid (Vipassana Pañña).<sup>6</sup>

Definities en omschrijvingen van de termen Voordat wij verder gaan is het goed om een gemeenschappelijk begrip te krijgen over de termen die we gebruiken. Mediteren (Jhayana) kunnen we definiëren als een stel handelingen van lichaam en geest waarbij de aandacht gericht wordt op een object of een groep van objecten, met als doel het bereiken van een van te voren vastgesteld gewenst geestelijk resultaat. Bij Samatha is het resultaat de Jhana en bij Vipassana een moment van verlichting. Vipassana verschilt van Samatha door de objecten die gevolgd kunnen worden, bij Samatha wordt een concept (Paññati) als object genomen en bij Vipassana altijd "de ultieme waarheid" (Paramatha Dhamma).

**Wat betreft benoemen, nota nemen en oplettendheid:**

**Benoemen** (Namakarana) is het gebruik van een woord (Vaca) bij het opmerken van de aanwezigheid van een bewustzijnsobject in de geest. (in het Engels van Mettavihari : naming)

**Nota nemen of opmerken** (Manasikara): slechts de aandacht richten op een bewustzijnsobject zonder een woord te gebruiken [of slechts met "weten" benoemen bij het opmerken van de aanwezigheid van een bewustzijnsobject (Paccupana Dhamma) in de geest.] (Mettavihari zei: noting)

**Oplettendheid** (Satima): Enkel gewaar zijn van de aanwezigheid van een bewustzijnsobject in de geest zonder herkenning noch onderscheid (Pabhedam Niddharetī) makend in de aard van het object.

Concept (Paññati) is een beschrijvende herkenning of een inhoudelijke omschrijving van een waargenomen fenomeen. Bijvoorbeeld als een beoefenaar zich concentreert op een kaarsvlam, richt de beoefenaar de aandacht op de "vlam". Vlam is in dit geval een concept, omdat het een inhoudelijke beschrijving en herkenning geeft van de feitelijke consumptie van zuurstof, koolstof en waterstof op de kaarslont. Concepten worden altijd door het bewustzijn gecreëerd ten behoeve van herkenning en controle van de omgeving, zowel materieel als ideëel. Een concept is slechts een beschrijving en daardoor is het niet onderworpen aan het opkomen en het vergaan.

Ultieme Waarheid (Paramatha Dhamma) kan worden verstaan als de laatste zintuiglijke instantie die een empirische beleving mogelijk maakt; dat is wat de beoefenaar in de laatste instantie ervaart<sup>7</sup>. In het voorbeeld van de kaarsvlam hierboven is de vlam niet de uiteindelijke werkelijkheid, maar de werkelijkheid is alleen de ontbinding van de organische moleculen. Hetzelfde principe kunnen we ook toepassen op de Vipassana yogi: voor deze yogi is de vlam niet het object maar het "zien", de yogi heeft de aandacht gericht naar het zintuig dat contact maakte met het externe object: het oog. De Paramatha Dhamma is dus "zien" en niet "vlam". Het oog maakt immers de empirische beleving mogelijk. Ultieme waarheid heeft te maken met materiële en psychische onderdelen van de yogi zelf en is daarom onderworpen aan het opkomen en het vergaan.

Proces tijdens het mediteren  
We hebben eerder begrepen dat zowel Samatha als Vipassana gebruik maakt van het aanschouwen van een object of groep van objecten om ruis en verstrooidheid van de gedachten (Citta) te elimineren. Zodra geen ruis meer aanwezig is gaat de Vipassana adept de eigenschappen van Rupa Nama observeren, totdat veranderlijkheid (Anicca), ongenoegzaamheid (Dukkha) en geen zelf (Anatta) zichtbaar en ervaarbaar worden, die op hun beurt de adept verder leiden naar de Vipassana kennisniveaus. Bij Samatha ontstaat na het verdwijnen van ruis en verstrooidheid een sterke identificatie met het aandachtsubject, die het ego doet verzwakken en een gemoedstoestand op roept van vreugde, kalmte en rust. Deze kalmte wordt steeds opnieuw verlaten om ingewisseld te worden voor een nog diepere kalmte, tot dat het ik-bewustzijn volledig is opgelost in het observatie-object. Dit wordt absorptie (Jhana) genoemd.

Beide methoden gebruiken benoemen, nota nemen en bewustheid om bij het observatieobject te blijven. Mijn meditatiemeesters Phra Kru Mettavihari en Phra Ajarn Sobhin Namto geven een duidelijke beschrijving hiervan. Mettavihari zegt in Seven Discourses: "Elke keer dat je het aandachtsubject van je geest opmerkt (nota ervan neemt) of benoemt, het object van je verlangen, is er een kortstondige concentratie. Het lijkt bijna niets, maar het is veel als je het de hele tijd

en op tijd blijft doen. De hele tijd, maar niet op tijd is niet juist, is niet behulpzaam en niet effectief. Als je ze niet achterna loopt en niet op ze staat te wachten, dan betekent het dat je het op tijd doet."<sup>8</sup>

Bewustheid, stipt op het moment van het opkomen, van een bewustzijnsobject is dus gelijk aan een moment van tijdelijke geconcentreerdheid. Telkens als we nota nemen of benoemen dan is er een moment van tijdelijke concentratie (Khanika Samadhi). Vipassana voert de exercitie uit op basis van tijdelijke concentratie in tegenstelling tot Samatha die de tijdelijke concentratie bewust verder ontwikkelt tot eerst naderende concentratie (Upacara Samadhi) en later volledige concentratie (Appana Samadhi). Maar hoe verschilt benoemen van nota nemen?

Verder zegt Mettavihari in Seven Discourses: "... Wat is het verschil tussen nota nemen en benoemen? Soms als je een zwaar moment hebt, en nota nemen werkt niet omdat je niet genoeg concentratie hebt, dan moet je gaan benoemen. Ook als je niet genoeg energie hebt, moet je gaan benoemen. Wanneer je genoeg concentratie hebt, en je voelt dat je energie goed is dan kan je enkel nota nemen. Dat is het verschil, de truc en de techniek, en dit alles is te vinden in jezelf..."<sup>9</sup>

Benoemen is dus een middel om de concentratie te versterken. Het onderliggende principe is dat de concentratie tijdelijk verhoogd wordt doordat een "concept" wordt gebruikt, m.n. een woord uit een taal die al bekend is bij de adept. Op het moment van benoemen leent de yogi tijdelijk een wapen uit het arsenaal van concepten om de ultieme waarheid vast te stellen.

Ajarn Sobhin Namto zegt hierover: "... Benoemen van objecten is eigenlijk een concentratie-oefening. De meer ervaren mediterende zal erachter komen dat het object waar de oplettendheid eigenlijk op gericht is, een woord is, zoals "horen" en niet het eigenlijke object (horen zoals het echt gebeurt). Het object in het hier en nu (Paccupana) is reeds verschenen en verdwenen als de oplettendheid het bevestigt met een etiket".<sup>10</sup>

Mediterenden met een achtergrond uit andere tradities zullen zich herkennen in bovengenoemde uitspraak tijdens het

gebruik van een "mantra" of bij visualisaties in de naam van het object, zij het een godheid of een bodhisatta. Bij Samatha meditatie wordt door de adept ook benoemd maar dan in de hoedanigheid van een conceptuele herkenning, bij het horen van muziek wordt niet zoals bij Vipassana "horen - horen" benoemd maar "muziek", "symfonie", "melodie", "prachtig" of iets dergelijks dat duidelijk een herkenning en identificatie tussen subject en object bewerkstelligt. Vandaar is het dat het summum van Samatha praktijk de eenwording tussen subject en object is<sup>11</sup>, m.a.w. absorptie in het object.

Er is echter nog een ander aspect van benoemen dat te maken heeft met de voortgang op het pad van zuivering en de voortgang op de 16 kennisniveaus, met name om in het gareel van de Vipassana beoefening te blijven en niet te verdwalen in Samatha staten van stilte (Nissadda), rust (Samaggi), geestelijk verruiming (Mahagatta) of onovertreffbare geest (Anuttara) en voldoening (Nikanti).

Benoemen en weten wat wel of niet het pad is  
Een aspect dat door westerse lekenleraren vaak vergeten wordt, wanneer de Vipassana gegeven wordt buiten het ontwikkelingstraject van de Vissuddhimagga (het Pad van Zuivering), is dat het benoemen tevens een middel is om op het pad van Vipassana te blijven ondanks de mentale objecten en gemoedstoestanden die zij tegenkomen tijdens de meditatie.

Immers bij het benoemen wordt een keuze voor het gebruik van een "woord" gemaakt door de yogi m.b.t. het aandachtsubject op een van zes deuren van de zintuigen (Salayatana). Zolang de yogi met "horen, denken, voelen, ruiken, proeven, zien, dromen" blijft benoemen, weet de Vipassana adept dat de aandacht nog steeds op de ultieme waarheid is gericht. Op het moment dat de adept zich betrappt met de gedachte "klok geluid"; "zoutig" of "stank" e.d. dan ontstaat bewustheid dat er een verkeerde benadering van een object mee is gemoeid. In die zin fungeert het benoemen als een getuige (Sakkhika) en bewaker (Rakkhita) voor de observeerder (Passati) dat de aandacht goed gericht is op de juiste groep van Vipassana objecten.

## NOTEN

1 Bhavana betekent niets anders dan beoefening. In deze context betekent het de beoefening van spiritualiteit, het is het voltooiën van mentale opdrachten ter verkrijging van een van tevoren bepaald spiritueel doel.

2 Sayadaw U Uttamasara: "Samatha and Vipassana", Buddhist way of Life, 1989, translation by Saya Ba Kyaw Dhamma Gift. p.3

3 Het woord Ñana in Pali is hetzelfde als Gnana in Sanskrit. De wortel Gna is terug te vinden in het Griekse woord Gnosis. In die zin is de kennis die hier bedoeld is niet in overeenstemming met de wetenschappelijke betekenis van kennis; het is kennis door individuele geestelijk beleving.

4 Sayadaw U, p. 1

5 Jan de Breet & Rob Janssen: "Majjhima-Nikaya, De verzameling van middellange leerredes", Deel I, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, 2004, p.164. In het Nederlands vertaald als directe weg, de letterlijke vertaling luidt echter 'enige weg' (cursief: mijn mening) zie vert. van Bhante Nyanaponika "(...)This is the only way, monks, for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the (...) etc."

6 Frank Tullius, "Vipassana Bhavana", Boonkanjanaram meditation center, Thailand, 2nd edition 1988, p. 31; 36; 39.

7 Bhikku Bodhi, Abhidhammattha Sangaha, "Comprehensive Manual of Abhidhamma", BPE, 2000, p.25. In de Theravada catechese wordt Paramatha Dhamma begrepen als een fenomeen dat tot existentie is gekomen door de eigen intrinsieke eigenschap, ook wel Sabhava genoemd, waarvan de herkenning een resultaat is van op een juiste wijze uitgevoerde analyse van een ervaring. Acharn Naeb legt verder uit in Frank Tullius, 1988. P. 35, dat er maar drie klassen Sabhava zijn: Rupa, Nama en Nibbana. Onder Nama vallen er twee subklassen te onderscheiden Citta (gedachten) en Cetasika (bewustzijnsfactoren). Terwijl onder Cetasika er weer drie subklassen te onderscheiden zijn: Vedana (gevoelens); Sañña (perceptie) en Sangkara (conditionering). Het Theravada uitgangspunt van Sabhava is uiteindelijk dat het te ervaren moet zijn, vandaar het empirische karakter van ultieme waarheid. Ook Nibbana is een te beleven ervaring die duidelijk gepaard gaat met zowel fysieke als mentale symptomen die bekend zijn in de Abhidhamma. Alleen Sabhava kan in Vipassana het object van meditatie zijn. De vier grondslagen van oplettenheid in de Mahasatipatthana Sutta zijn kenmerkend door hun Sabhava eigenschap.

8 Phra Maha Mettavihari: "Seven Discourses", 1st Discourse, January 2001, p. 3.

9 Ibid. Vrij vertaald door mijzelf.

10 Ajarn Sobin Namto: "Insight Meditation, Practical steps to Ultimate Truth", Amarin Printing Group, Bangkok, Thailand, 1989, p.65.

11 Denk bijv. aan het principe van "unio-mystica", de een wording tussen heer en knecht in de theïstische en deïstische spiritualiteit c.q. religies.

## Conclusie

Uit het voorgaande kunnen we concluderen dat benoemen primair de functie heeft om de yogi te houden op het pad (leiden naar het niveau van weten-wat-wel-en-wat-niet-het-pad-is). Dat de kennisniveaus goed doorlopen worden. Ten tweede, kan het te snel niet benoemen en overstappen naar nota nemen, de vorming van juiste staat van beoefening (Samahita) verstoren. Ten derde, het te lang volhouden aan benoemen echter, kan onbedoeld de concentratie en het energieniveau verhogen en de tijdelijke concentratie naar doorlopende concentratie veranderen.

Wij hebben nu dus gezien dat de rol van benoemen en of nota nemen in Vipassana is om concentratie, onderscheidingsvermogen en energie te reguleren. Kortom, het heeft de taak om de meditatieve bewustzijnsfactoren te reguleren. Een yogi hanteert het benoemen of nota nemen aan de hand van gegevens die het duidelijk maken of de yogi met te veel of te weinig concentratie en energie zit. Dus om terug te komen op de probleemstelling, wij benoemen of nemen nota in Vipassana om concentratie en oplettenheid te reguleren, om op het juiste pad te blijven.



# Natuurlijk Herstel, de helende kracht van meditatie voor vrouwen met kanker

Juni 2012, Inez Roelofs, Nynke Humalda

De Midweek: Natuurlijk Herstel, de helende kracht van meditatie voor vrouwen met kanker werd gehouden van 26-30 maart 2012 in het Emmausklooster te Velp (Grave) Noord-Brabant. Er waren 9 deelnemers. Begeleiding Nynke Humalda en Inez Roelofs, beide assistent-leraren Vipassana onder supervisie van Jotika Hermsen.

## Inspiratie voor het ontwikkelen van deze midweek

Midden in een grote put van teleurstelling, toen het leven niet liep, zoals ik het graag zou willen, kreeg ik kanker. Ik zou mee helpen in een Vipassana (of inzichtmeditatie)retraite. Er waren onderzoeken in het ziekenhuis. Een dag later zat ik in de retraite. Toen gebeurde er iets, wat ik nauwelijks woorden kan geven. Het leek nog het meest op het organiseren van een leger. Er was niet een beeld, maar een fysieke ervaring met kloppen, bonzen, schudden, beweging terwijl ik stil op het kussen zat en met aandacht probeerde te lopen. Het was niet prettig, maar wel verrassend. Het duurde dagen achtereens alsof van heinde en ver hulpverleners aangesnelde kwamen, die zich in slagorde aan het opstellen waren om mij door deze tijd heen te helpen. Het waren - denk ik achteraf - de onvermoede krachten waar ik al zo lang naar op zoek was, maar die nog niet hadden willen komen, en zich nu aandienden zonder een bewust willen, zonder het te doen.

## Vipassana-meditatie

Vipassana betekent helder zien. Deze meditatie leert je om helder van geest direct en ongekleurd naar je eigen ervaringen te kijken. Het leidt naar intuïtief begrijpen van wie, wat en hoe je bent. Centraal staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid. Aandachtig zijn, zonder te oordelen, zonder te analyseren en zonder verwachtingen. Het leert je om de gekleurde bril af te zetten en de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn. In de praktijk kenmerkt Vipassana zich door opmerkzaamheid van moment tot moment.

Ontspanning en leren concentreren zijn hierbij van belang. Men kan in elke lichaamshouding mediteren: staan, lopen, zitten en liggen. Hierdoor groeit vertrouwen in de natuur van verschijnselen en wordt de polariteit aangenaam en onaangenaam overstegen. Dit helpt bij weerbaar zijn in het leven zoals het is en bij acceptatie van ziekte en dood.

## Midweek: Natuurlijk herstel

Op het moment dat de diagnose kanker gesteld wordt komt de confrontatie met dood en eindigheid van het leven in beeld. Oncontroleerbaarheid, veranderlijkheid en lijden wordt dagelijkse kost. Je weet niet of de kanker na de behandelingen weg is of weer terugkomt en je hele gewone dagelijkse leven, wat je gewend bent, staat op zijn kop. Geen voorkeur en geen afkeer hebben over wat er gebeurt, krijgt een andere dimensie. Een goede gelegenheid om een retraite/midweek te ontwikkelen die bedoeld is voor ervaren mediterenden, maar ook voor vrouwen die geen ervaring hebben met Vipassana-meditatie. Voor vrouwen, die kanker gehad hebben en voor vrouwen, die nog midden in de behandelingen zitten.

## Locatie

We zijn op een mooie plek in het stroomgebied van de Maas met bos en tuin. Het klooster heeft een oude traditie waarbij waarden als eenvoud, vredelievendheid en elkaar helpen centraal staan. Deze atmosfeer kan ondersteunend werken bij het opfrissen van inspiratiebronnen.

## Pauzeren

We hebben gekozen voor een gevarieerd aanbod van activiteiten, die dienstbaar zijn aan het ontwikkelen van opmerkzaamheid (mindfulness) en inzicht. Dit wordt onder meer duidelijk in het veelvuldig toepassen van de eerste richtlijn van Insight Dialogue, die genoemd wordt Pauzeren of zoals Inez het noemt: Ben je nog thuis?

## Instructie:

Ga met je aandacht naar binnen, voel het lichaam, de zitbotten op de stoel, je voeten in de schoenen, je handen, die rusten op je schoot of op de tafel. Hoe is het nu met je? Wat ben je gewaar? Ben je nog thuis? Wat merk je op aan het rijzen en dalen van de buik? Kan je ontspannen? Wat komt er bij je boven als je denkt aan klachten? Wat voel je in het lichaam? Kan je vertrouwen op wat erboven komt?

Pauzeren is een uitnodiging om een moment uit de zintuiglijke voorkeur en afkeer te stappen en dit proces bewust te worden. Een automatische gewoonte wordt onderbroken. Pauze opent de deur naar niet gehecht zijn en naar opmerkzaamheid.



### Dagstructuur

7.00 - 7.35 Chi Neng Qicong

lichaamsoefeningen

9.30 - 11.30 groepsbijeenkomst: Insight Dialogue

15.00 - 17.00 groepsbijeenkomst: Heilzaam schilderen

20.00 - 21.00 groepsbijeenkomst: Vipassana-meditatie: Dhamma, loopmeditatie, zitmeditatie en mettameditatie.

### Elke dag heeft een eigen thema

Maandag: Kennismaking.

Dinsdag: Klachten in het hier en nu.

Woensdag: Relatie met kanker;

overlevingsstrategieën en identificatie/desidentificatie.

Donderdag: Perspectief op leven en dood.

Vrijdag: Afscheid en vertrek.

### Stil verdriet

Een van de deelnemers blikt terug op de retraite: 'De stilte in de kapel; samen langs stil verdriet gaan. In de vroege ochtend Chi Neng, warming-up van een gehavend lijf en binnenhalen van energie; laat de dag maar komen; er is kanker, er was kanker, wat is er nu? Insight dialogue is spreken: geen overdenking van woorden, vertrouwen op het niet-weten, geen weerwoord, spreken tegen

alleen maar luisteren. Insight Dialogue is luisteren: 'Ik adem je woorden diep in en weer uit, het is komen en laten gaan, wat achterblijft is stilte en soms een zachte traan.'

Schilderen, kanker kleuren, het nu kleuren, de dag van morgen kleuren; in bewogen stilte kijken we naar tekenen...

**Volgende midweek 22-26 oktober op dezelfde plaats. Voor meer informatie zie [www.wingerdleiden.nl](http://www.wingerdleiden.nl)**

# Vipassana mét ...

Door Ank Schravendeel

Vipassana en metta-meditatie zijn twee verschillende meditatiemethodes. Bij vipassana staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid centraal, bij metta-meditatie het ontwikkelen van vriendelijkheid en welwillendheid. Vipassana heeft baat bij de innerlijke houding die je oefent bij de metta-meditatie. In dit artikel geef ik wat van mijn ervaringen daarmee door.

## Metta-meditatie

Metta, Pali voor liefdevolle vriendelijkheid, is een vorm van concentratiemeditatie. Je gebruikt woorden, herhaalt zinnen, die een aspect van liefdevolle vriendelijkheid uitdrukken. Bijvoorbeeld: 'Moge ik gelukkig zijn, moge ik gezond zijn, moge ik veilig zijn, moge ik in vrede zijn'. Door die woorden te herhalen, in een voor jou geschikt ritme, vul je je geest met positieve gedachten. Je kunt de zinnen richten naar jezelf en naar anderen. Je kunt metta sturen aan mensen in moeilijke omstandigheden (compassie) of naar mensen in juist positieve omstandigheden (medevreugde). Metta naar alle levende wezens (zonder voorkeur voor een bepaalde groep) ontwikkelt gelijkmoedigheid.

Ik maakte kennis met metta-meditatie aan het eind van retraites. Dan werd het vaak als mooie afsluiting gezien: vriendelijk de buitenwereld weer in. Maar voor mij werkte het averechts. De vorm paste mij niet: zoveel woorden ... Gelukkig kreeg ik een herkansing. Tien jaar geleden bleek ik chronisch ziek te zijn, dat zette mijn leven op zijn kop. Ik probeerde vipassana te doen, maar voelde me vaak overspoeld door onzekerheid en frustratie. Dat was voor mij het moment om metta-meditatie te gaan leren. Ik had al ervaring met vipassana en ben op zoek gegaan hoe beide methodes te combineren zijn. Gelukkig kwam ik in contact met vipassanaleraren (Christina Feldman, Patricia Genoud) die me tijdens mijn zoektocht hebben bevestigd en geïnspireerd.

## Onderdelen van opmerkzaamheid

Bij vipassana gaat het om het ontwikkelen van mindfulness, opmerkzaamheid: weten wat je ervaart. Iedere ervaring kun je daarbij

gebruiken als een meditatieobject om het te leren opmerken.

Opmerkzaamheid begint met herkennen: wat is dit? Een lichamelijke sensatie, een gedachte, een emotie. Vaak gebruiken we het benoemen daarbij, of het maken van een mentale notitie om die functie van het kennen te ondersteunen.

De tweede stap is: aanwezig zijn, zolang die ervaring op de voorgrond is. Dan gaat het over een innerlijke houding, de bereidheid om je open te stellen voor de ervaring. Die innerlijke houding is het 'metta-aspect' van opmerkzaamheid. Vriendelijkheid, welwillendheid, een houding van interesse tonen naar wat je ervaart: allemaal metta-kwaliteiten die helpen om ruimte te maken een meditatieobject werkelijk op te merken en te kennen.

Dat geeft de mogelijkheid voor de derde stap van opmerkzaamheid: de aard van de ervaring leren kennen. Hoe toont een bepaalde ervaring zich, hoe voelt weerstand, hoe ervaar je verveling? Zodat je leert om de ervaring te laten zijn zoals die zich voordoet.

Dat brengt je bij de vierde stap van opmerkzaamheid: het kunnen ervaren van veranderlijkheid. Iedere ervaring is in essentie een proces dat haar eigen gang gaat, opkomt en weer wegvalt.

## Innerlijke houding

Bij het aanleren van vipassana ligt vaak de nadruk op het leren benoemen. Het aanleren van een innerlijke houding van welwillendheid krijgt minder aandacht, daar is minder methode voor. Bij vipassana benadrukken we vaak dat je niet ingaat op de inhoud van de ervaring, dat je loslaat. Maar om los te kunnen laten moet je eerst een ervaring kunnen

toelaten. Toelaten van de impact die een ervaring heeft, het beleven van de emoties die er bij horen. De metta-methode is juist gericht op het ontwikkelen van een innerlijke houding van welwillendheid naar je ervaring. Dat is een voordeel.

De methode van het gebruiken van woorden, gedachten aan wat je jezelf en anderen wenst kan, kan ook een nadeel zijn. Voor sommige mensen geeft het gebruik van de metta zinnen houvast en is het een mogelijkheid om in contact te komen met hun gevoelens. Voor anderen staan die woorden juist contact met de ervaring in de weg en gaat het meer om de bereidheid om 'ja' te zeggen tegen wat er opkomt.

Ik merk zelf dat het gebruiken van de zinnen vooral in het dagelijks leven me helpt om mijn aandacht te richten (bijvoorbeeld onderweg in de auto, of als ik aan het aanrecht sta) Bij loopmeditatie kan een periode van lopen beginnen met een woord als 'mildheid' of 'in vrede' me helpen om meer ontspannen te lopen, minder in de 'overdrive' terecht te komen, van het gefocust zijn op alleen maar voeten. Tijdens de zitmeditatie helpt het soms om te contempleren: als ik mezelf heelheid wens, ben ik alert op wat er in me opkomt (vipassana), welke gedachten, welke emoties. Dan kan er ook een andere wens opkomen, die betekenisvol is op dat moment (reactie op de ervaring, zodat er meer ruimte voor ontstaat).

## Leren omgaan met hindernissen

Naast het ontwikkelen van een welwillende innerlijke houding is er nog een ander raakvlak tussen vipassana-meditatie en metta-meditatie. Metta, vriendelijkheid, is het tegenovergestelde van dosa: boosheid, weerstand, het veroordelen van je ervaring.

Dosa is één van de vijf hindernissen (1. zintuiglijk verlangen, 2. boosheid, 3. sufheid/traagheid, 4. onrust/piekeren en 5. twijfel). Het leren opmerken van de hindernissen is een belangrijke les in het vipassana-proces. Bijvoorbeeld leren om boosheid te ervaren zonder er door bevangen te raken is een les voor op het kussen, maar ook voor in het dagelijks leven.

In zijn boek 'Satipatthana, de directe weg naar bevrijding' geeft Bhikkhu Analayo aan hoe er verschillende stappen zijn in het leren gewaar te zijn van de hindernissen. In het voorbeeld van boosheid gaat het dan om de volgende facetten:

- Leren zien van het ontstaan van boosheid: kunnen herkennen als het opkomt.
- Het leren zien van de opheffing van boosheid: het effect van gewaar-zijn zien, de vrijheid ervaren van niet bevangen raken.
- Het leren herkennen van de voorwaarden die ten grondslag liggen aan het opkomen van boosheid.
- Het kunnen voorkomen van het opnieuw ontstaan van boosheid.

Op de laatste twee facetten wil ik nader ingaan, omdat zij het belang van een welwillende innerlijke houding benadrukken.

Voorwaarden voor het opkomen van boosheid  
Tijdens langere retraites ervoer ik soms periodes met veel gedachten. Als ik beter keek waren de gedachten 'als een boodschapper' van emoties, onder andere van boosheid. Ik had het beeld van mezelf als een meegaand en vriendelijk mens, en dacht altijd bij de opsomming van het rijtje hindernissen dat die boosheid bij mij wel meeviel. In retraites

leerde ik van de gelegenheid gebruik te maken om beter te kijken, een houding van 'toe dan maar' te ontwikkelen. Daardoor werd duidelijk dat de grondtoon van veel gedachten was een gevoel van verongelijkt zijn. Dat kwam naar voren door het veroordelen van anderen, of door me overgeslagen voelen. En soms kwamen daar ook herinneringen aan concrete situaties in mijn leven bij, een flits van jaloezie over iemand die een mooie promotie maakte, of een herinnering aan een conflict met mijn zus. Dat wordt bedoeld door Analayo met 'de voorwaarden die ten grondslag liggen aan het opkomen van een hindernis/emotie'. Pas als de lading eraf is, dan is het mogelijk om met gewaar-zijn te leren om de herinnering achter je te laten en de boosheid te zien als boosheid. In het nu, niet meer en niet minder.

In zo'n fase van het meditatieproces is de innerlijke houding van metta, de bereidheid om je open te stellen, erg belangrijk. Soms lijkt wat er op je kussen langskomt meer op voer voor therapie. Alleen maar 'droog benoemen' werkt dan niet.

In de afgelopen vijftien jaar is de mindfulness training (aandachtstraining) in Nederland bekend geworden. In dat kader is er ook veel onderzoek gedaan naar het effect van mediteren. Een resultaat van dat onderzoek maakte duidelijk dat het leren gewaar-zijn voor sommige yogi's in moeilijke situaties niet voldoende was, maar een verdieping nodig had. Frits Koster en Erik van den Brink hebben daarvoor de Compassie-training ontwikkeld, als aanvulling op de mindfulness training. Daarin zie ik eenzelfde oorzaak en gevolg: meer nadruk op het leren ontwikkelen van de innerlijke houding ten opzichte van wat je ervaart.

### **Gelijkmoedigheid**

Analayo noemt 'het kunnen voorkomen dat boosheid ontstaat' als een onderdeel van het leren omgaan met hindernissen. Daarmee bedoelt hij gelijkmoedig zijn. Gelijkmoedigheid is een resultaat van opmerkzaamheid en van metta. Wat betekent gelijkmoedigheid? Het is een begrip dat vaak verkeerd wordt verstaan: alsof wat je beleeft je niet raakt en je je nergens meer over zult opwinden. Alsof je bij mediteren leert om onverschillig of afstandelijk te zijn. Dit is een misvatting. Gelijkmoedigheid gaat over alles erbij laten horen, niets buitensluiten. Dat vraagt betrokkenheid, dat vraagt moed. Tijdens het mediteren betekent dat: als er gedachten zijn: oké, dat geef ik aandacht. Als er pijn is: oké, hoort er ook bij. Als je gefrustreerd bent: oké, dat ervaar ik nu. Als je op je kussen of mindful op en neer kuierend die innerlijke houding leert, kun je in het dagelijks leven sneller en duidelijker kiezen of je ergens op ingaat, of niet. Of je met 'ja' of met een 'nee' reageert. Want wat is je 'ja' waard, als je nooit 'nee' zegt... Dat is gelijkmoedigheid in de praktijk. Gelijkmoedigheid is de innerlijke houding waarmee je je leven tegemoet treedt. Dan ben je minder kwetsbaar voor de - onvermijdelijke - ups en downs in het leven. Het geluk zit van binnen.

Ank Schravendeel  
www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

# De Dhamma Verdiepingscursus

Door Karin van Zanten

Onlangs is de derde Dhamma Verdiepingscursus afgerond. De cursus besloeg twee jaar en bestaat uit acht weekenden. De vaste begeleiders zijn Marij Geurts, Joost van den Heuvel Rijnders en Frits Koster. We waren met 29 deelnemers.

## Opbouw van de cursus

Er is een theoretisch gedeelte, er zijn geleide en stille meditatie en naar aanleiding van de theorie doen we oefeningen in twee- of drietallen. 's Avonds wordt er een film vertoond: een film over India, 'De Dhammabroeders' en 'Buddha's Lost Children'. We krijgen huiswerk op dat bestaat uit literatuur en oefeningen.

## Inhoud van de cursus

We bespreken het leven van de Boeddha, en daarnaast worden de Vier Nobele Waarheden, de Satipatthana Sutta, het boeddhistische mensbeeld, kamma en sila (ethisch gedrag) uitgediept.

## De plek

De cursus wordt gegeven in De Elegast in Ubbergen, gelegen in de lommerrijke omgeving van het Rijk van Nijmegen. Een prachtige plek die inspireert en uitnodigt tot samenzijn en reflectie. Ik overnachtte in hotel Sous les Eglises in het nabij gelegen Beek. Vanuit mijn raam zie ik de twee kerken en het kerkhof en in de verte de Ooipolder: beslotenheid en openheid.

## Algemene ervaringen

De sfeer in de groep is open en veilig. Het is fijn om met gelijkgestemden samen te zijn. De docenten brengen de stof toegewijd en helder over. De ruimtes die ons ter beschikking staan zijn prettig: een eetzaal, een ruimte om met de groep samen te zijn en een meditatiekamer. Er wordt door Karin en haar partner bijzonder lekker vegetarisch voor ons gekookt.

## Inhoud en ervaringen tijdens de weekenden

Het eerste weekend handelt over het leven van de Boeddha en de Eerste Nobele Waarheid: er is lijden. Een van de invalshoeken die daarbij besproken wordt is de archetypische.

Naar aanleiding hiervan doen we een oefening in drietallen. We leggen de weg die de Boeddha gegaan is over ons eigen leven, om zo tot integratie van de weg in ons leven te komen. Deze oefening geeft mij inzicht in mijn keuze voor de weg van de Boeddha: de diepe wens om in harmonie te leven met mezelf en mijn omgeving, en hij geeft inzicht in mijn hindernis: mijn gedachtstromen. Naar aanleiding van de Eerste Nobele Waarheid bespreken we in drietallen wat het lijden in ons leven was en is. Ik voel me in dit gesprek verbonden met de anderen in mijn groepje.

Het tweede weekend gaat over de Satipatthana Sutta. Deze Sutta behandelt de vier grondslagen van opmerkzaamheid: het lichaam, de gevoelens, het denken en de dhamma's (de processen die lichaam en geest beheersen). We doen hierbij een geleide meditatie over de vergankelijkheid van het lichaam. Ik ervaar waarheid en rust tijdens deze meditatie. 's Avonds zien we de film 'De Dhammabroeders'. Ik voel dat er iets is dat groter is dan ik: dat er een weg is die gegaan is en die overgedragen is. Dat vervult me met dankbaarheid.

Het derde weekend handelt over het boeddhistische mensbeeld en de Tweede Nobele Waarheid: er is een oorzaak van het lijden.

Er zijn drie vergiften die lijden kunnen veroorzaken: loba (verlangen), dosa (afweer) en moha (onwetendheid). Je kunt ook mensen volgens deze drie groepen indelen. Er is verlossing mogelijk uit het lijden omdat de geest vrij kan worden van loba, dosa en moha.

We doen een oefening in tweetallen volgens de Insight Dialogue (pauzeren, ontspannen, openen, vertrouwen wat in je opkomt, diep luisteren en de waarheid spreken) naar wat de diepste waarheid is in ons leven. In deze oefening kom ik bij een diepere laag in mijzelf uit en word ik verrast door wat er naar boven komt: oprechtheid.

Het vierde weekend is gewijd aan kamma en sila en aan de Vierde Nobele Waarheid: er is een weg uit het lijden.

Deze weg is het Achtvoudige Pad: juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud, juiste inzet, juiste aandacht, juiste concentratie, juiste intentie en juist begrip. Vooral dit juiste begrip is een belangrijk element binnen de Vipassana.

Vipassana betekent letterlijk 'zuiver zien': het doorzien van de onbevredigendheid, vergankelijkheid en oncontroleerbaarheid van de verschijnselen.

In een oefening kijken we naar een concreet voorbeeld in ons leven waarin dit

zuiver zien van de verschijnselen wordt onderzocht.

Zo doorzie ik dat mijn levensangst een gevoel is dat opkomt en weer gaat. Het inzien dat angst veranderlijk is heeft mij geholpen mijn angst uit te houden en te voelen en niet in de afweer te blijven steken. Dat kan door de angst onpersoonlijk te maken en te zeggen: er is angst, en niet: ik ben angstig. Het me herinneren van dit inzicht ervaar ik als helpend bij het gaan van de weg.

Onder juist begrip valt ook het doorzien van kamma. Kamma betekent dat al je handelingen gevolgen hebben in de toekomst. Het betekent dat je verantwoordelijk bent voor de keuzes die je maakt. Het is daarom erg belangrijk - voorafgaande aan die keuzes - te letten op je intentie en motivatie.

Het vijfde weekend is gewijd aan de Derde Nobele Waarheid: opheffing van het lijden is mogelijk.

Het doorzien via opmerkzaamheid van de kenmerken van de verschijnselen: onbevredigendheid (dukkha), vergankelijkheid (anicca), en oncontroleerbaarheid maakt bevrijding van het lijden mogelijk. Bij opmerkzaamheid doen we innerlijk een stapje terug en kunnen we de drie vergiften: verlangen, haat en onwetendheid doorzien. We zijn er niet meer mee verkleefd en kunnen in de tegenpool terecht komen: alopa, amoha en adosa. Dit is een moment van verlichting. In een oefening onderzoeken we wat

ontwaken is en wat het voor ons leven betekent.

Ik word me er van bewust hoe ik altijd gevochten heb tegen hoe het was en is. Ik zie nu meer de zo-heid van de dingen. Er is nu minder een ik dat dingen wil en meer een ik dat de condities schept waarbinnen het ontwaken zich kan ontplooien.

De weekenden hebben mijn vertrouwen in de weg versterkt, evenals het inzicht dat door de kracht van opmerkzaamheid innerlijke heelheid kan ontstaan.

Ik vind het een rijke cursus. Ik heb veel respect voor Marij, Joost en Frits voor de toewijding, intensiteit en helderheid waarmee zij de weg van de Boeddha doorgeven.

# Op retraite in 'het Wapse'

Vipassana-stilteretraite, Zencentrum Noorder Poort, Wapserveen  
30 september – 3 oktober 2011  
Begeleiding: Coby van Herk en Ingrid Dassen

## Aankomen

De bus accepteerde geen OV-chip. Ik mocht contant betalen.

“Wapserveen? Nee hoor, dat kennen we hier niet. Weet u het wel zeker?”, vroeg de chauffeur in een accent dat ik moeilijk verstond.

“Ja,” zei ik, “ik wil graag naar het zencentrum Noorder Poort in Wapserveen.”

“Oh,” zei de buschauffeur, “t Wapse, ja ja ja ja ja Wapserveen, ‘t Wapse, nou dat kennen we wel nietwaar?”, en hij wisselde een blik met een van de twee passagiers die geduldig wachtten.

Opgelucht en nieuwsgierig ging ik zitten.

## Op stilteretraite

Ik ben in Wapserveen om een lang weekend te mediteren onder de liefdevolle begeleiding van Coby van Herk en Ingrid Dassen, beiden werkzaam als meditatieleraar in Rotterdam.

Er is veel gezegd en geschreven over mediteren vanuit veel verschillende tradities; over de fysieke houding, de innerlijke houding, ademhaling, gedachten. Ook door Coby en Ingrid wordt het mediteren zorgvuldig ingeleid. Ik vraag me af wat er precies met je gebeurt als je mediteert. Welke ervaringsmogelijkheden openen zich voor je met het sluiten van de ogen?

Om dichter bij een antwoord te komen op deze vraag besluit ik heel nauwkeurig in de gaten te gaan houden wat er met me gebeurt wanneer ik voor langere tijd ga zitten met mijn ogen gesloten.

## Zaterdagochtend 6.00

Op zaterdagochtend na een goede nachtrust zit ik op mijn meditatiekussen in de meditatiezaal.

In kleermakerszit kijk ik naar de donkerrode binnenkant van mijn oogleden... Ik ervaar een rare stilte met mezelf... “Daar zit ik dan” of iets dergelijks... Moet ik nu mijn gedachten tot rust brengen? Oh ja ik zal het denken benoemen, ik zal me er niet aan verbinden. Gedachten zijn namelijk net wolken, die ik zie komen en zie gaan. Is mezelf herinneren aan het

niet-verbinden aan mijn gedachten een gedachte waaraan ik me verbind? Ik tast in het duister en hoe zit dat trouwens met loslaten?

## Loslaten

Op het moment dat ik iets erg graag wil loslaten, dan lukt het juist niet. Om iets te kunnen loslaten, moet ik het eerst vasthebben, anders hoeft ik het niet los te laten. Maar als ik het vastheb, dan ben ik het dus niet aan het loslaten. Loslaten lijkt bijna wel geen actief proces; je ondervindt dat je iets hebt losgelaten, als het al gebeurd is. Bestaat het dan feitelijk wel? Is iemand het fenomeen ‘loslaten’ wel eens in de praktijk tegengekomen? In de trant van: “Wacht even, ik kom er zo aan, ben bijna klaar met loslaten...”.

Doelt ‘loslaten’ dan niet meer op: ‘zijn met wat er is’, zonder vasthouden, noch loslaten? Gewoon ‘zijn’ en de concentratie en discipline opbrengen om alle dingen die er: (1) niet zijn, (2) hadden kunnen zijn, (3) waren, (4) wellicht nog komen, en (5) mogelijke droom- en rampenscenario’s, buiten beschouwing te laten; je simpelweg te stellen met de dingen zoals ze zich op dit moment aan je voordoen. Dus: volledig zijn met wat er is, met alleen dát wat er is... Zo beschouwd valt loslaten uiteen in concentratie en discipline.

De uren strijken voorbij. Het ontbijt en de

lunch zijn inmiddels verorberd en verwerkt. Ik zit en ik haal adem. Ik loop en ik haal adem. Ik doe yoga (aandachtsyoga is een integraal onderdeel van deze retraite) en haal adem... In stilte benoem ik m’n ademhaling; raising, falling, raising, falling. En ik denk... Ik denk dit, of ik denk dat, zus en/of zo, en ik haal adem en ik denk, en ik denk steeds minder.

Ik zit, ik zie de binnenkant van mijn oogleden; er komt diepte. Een glooiende lichte, prettig warme en tegelijkertijd heerlijk frisse ruimte verschijnt voor mijn geestesoog. Ik bevind me plotseling in een staat van verheuging, die ik fysiek in mijn borst voel. Met elke ademhaling dijt de ruimte om me heen uit: naar voren, naar achteren, naar links en naar rechts. Met grote ogen en stille verwondering ervaar ik wat zich aan mij en in mij ontvouwt. Ik volg het ritme van mijn ademhaling. En dan begin ik me te verheugen over de verheuging, ik wil hem vastpakken, koesteren en vooral beheersen. Op dat moment verdwijnt de ruimte voor me, zoals het licht van een projector uitdooft. Ik kijk weer naar de rode binnenkant van mijn oogleden, de diepte is weg, ik zit op mijn kussen en ik haal adem.

Deze fijne gewaarwording ontglipte me toen ik me ermee ging bemoeien... Misschien kun je maar het beste überhaupt niks te doen behalve aanwezig en wakker zijn.



### **zondagmiddag 15.00: slaap**

Ik schrik op, omdat ik in slaap viel; ik ben helemaal versuft en moe. Wakker blijven blijkt een hele opgave; hoe meer ik het probeer, hoe vermoeider ik word. Ik voel een intens verlangen om te slapen. Ik wil toegeven aan mijn verlangen om te slapen. Maar ook aan mijn verlangen om mijn slaap te onderdrukken. Na wat gediscussieer met mezelf besluit ik (wie is die 'ik' dan eigenlijk die zich neutraal t.o.v. deze verlangens opstelt en het laatste woord daarover krijgt en wie of wat autoriseert deze 'ik' het laatste woord te hebben?) dat ik alle vrijheid krijg om wanneer ik maar wil in slaap te vallen onder één voorwaarde: ik moet het proces van in-slaap-vallen nauwlettend en zeer bewust registreren.

Opgelucht bereid ik me voor op een heerlijk dutje op mijn meditatiekussen, ik verzit nog even en heb geestelijk mijn pen en papier

al klaar om zoals overeengekomen alles te registreren.... Maar dan gebeurt er iets gekks; ik val niet in slaap; en ik val niet in slaap, omdat ik mezelf blijf registreren. Ik blijf vertoeven in het moment net voordat ik in slaap val; ik word ondergedompeld in rust, en ik val niet in slaap. In plaats daarvan droom ik een droomloze aaneenrijging van stille en eindeloze momenten.

### **Mediteren**

Ik weet niet wat mediteren is en wat er allemaal gebeurt. Ik vind het heerlijk en verschrikkelijk, het vliegt voorbij en het duurt eindelijk, het is frustrerend en inzicht gevend. Misschien is het wel, net als dood, liefde, leven of vrijheid, even ongrijpbaar als belangrijk. Voor mij in ieder geval wel. Ik heb ondervonden dat als je je te veel gaat bemoeien met wat je ervaart, de ervaring je ontglipt. Maar, als je je aan de andere kant, niet genoeg concentreert: val je in

slaap, of droom je weg. Ergens hiertussen ligt een balans en binnen die balans moet het mogelijk zijn voor de geest om zijn eigen reikwijdte te ervaren en zichzelf te ontstijgen, daar ben ik inmiddels van overtuigd.

Ik kijk terug op een intense retraite, een prachtige plaats, heerlijk eten en liefdevolle aanmoediging. De inzichten en innerlijke rust die ik heb aangeraakt, koester ik en neem ik zorgvuldig mee naar mijn leven van alledag.

Met dank aan:  
Zencentrum Noorder Poort,  
Coby van Herk en Ingrid Dassen,  
Anneke Seelen,  
Stichting Inzichtsmeditatie.

Hartelijke groet en metta,  
Mirjam Hartkamp

# Overzicht Vipassana-retraites 2012

Hier vindt u het retraite-overzicht van mei 2012.

Het meest actuele overzicht is te vinden op [www.simsara.nl](http://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.

## September 2012

**Donderdag 27 september t/m maandag 1 okt. 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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@inzichtenbevrijding.nl) [www.inzichtenbevrijding.nl](http://www.inzichtenbevrijding.nl)

**Vrijdag 12 t/m woensdag 17 oktober 2012** (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 vindt er een kennismakingsgesprek plaats. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)  
Guus Went, 024-3738889 of 06-20430337 [guus@achtzaamheid.nl](mailto:guus@achtzaamheid.nl) [www.achtzaamheid.nl](http://www.achtzaamheid.nl)

**Zaterdag 13 t/m zondag 21 oktober 2012** (8 dagen)  
Vipassana/Shamata meditatieretraite met Metta o.l.v. Bhante Vimalaramsi en Sister Khema in de Pauenhof, Pauendyck 1, Sonsbeck, Duitsland (ca. 20 km van Arcen). Kosten: ca. € 330 (3/4-pers.kamer) tot € 390 (1-pers.kamer) voor verblijf en bijdrage in organisatiekosten. Begeleiding op basis van dana. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)  
Anja Edwards, 06 46578808 [anja\\_evm@yahoo.com](mailto:anja_evm@yahoo.com) of [info@pauenhof.de](mailto:info@pauenhof.de) | [www.dhammasukha.org](http://www.dhammasukha.org)  
inschrijven: [www.pauenhof.de](http://www.pauenhof.de)

**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](mailto:inzichtmeditatie@hotmail.com)  
[www.inzichtmeditatie.com](http://www.inzichtmeditatie.com)

**Maandag 22 t/m vrijdag 26 oktober 2012** (4 dagen)  
Vipassana en 'heilzaam schilderen' voor vrouwen met kanker o.l.v. Inez Roelofs en Nynke Humalda in het Emmausklooster in het Noord-Brabantse Velp. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)  
Bijzonderheden: Er is ruimte voor 10 deelnemers. Aanmelden voor 1 oktober.  
Nynke Humalda, 071-5769581 [info@wingerdeiden.nl](mailto:info@wingerdeiden.nl)

**Vrijdag 26 oktober t/m vrijdag 2 nov. 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](mailto:a_seelen@hotmail.com)

## November 2012

**Zondag 11 november t/m donderdag 22 november 2012** (11 dagen)  
Vipassana meditatieretraite 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](mailto:sangha.metta.adm@gmail.com) [www.sanghametta.nl](http://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](mailto:sangha.metta.adm@gmail.com) [www.sanghametta.nl](http://www.sanghametta.nl)

**December 2012:****Vrijdag 14 t/m zondag 16 december 2012** (2 dagen)

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)

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

**Zaterdag 15 t/m zondag 23 december 2012** (8 dagen)

Vipassana en Metta retraite o.l.v. Frits Koster in Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)  
Jetty Heynekamp, 0594-628348 info@mindfulnessstraining.nl www.fritskoster.nl

**Maandag 17 t/m zondag 23 december 2012** (6 dagen)

Vipassana-retraite o.l.v. Jotika Hermsen en assistente in het Emmausklooster te Velp (Grave), Noord-Brabant. Kosten: wordt nog bekend gemaakt. Begeleiding: op basis van vrijwillige gift. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)  
Sangha Metta, sangha.metta.adm@gmail.com www.sanghametta.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-persoonskamers, 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

**2013****Februari 2013****Zondag 17 t/m zaterdag 23 februari 2013** (SIM-retraite; 6 dagen)

Vipassana met Metta retraite o.l.v. Ank Schravendeel en Ria Kea in "Meeuwenveen" te Havelte. Tijden: zondag 17 februari 11 uur tot vrijdag 22 februari ca.15 uur. Kosten: € 400 2-pers.kamer, € 450 1-pers.kamer  
Ank Schravendeel, 0515 54043 aschravendeel@hetnet.nl

**Maart 2013****Zondag 10 t/m vrijdag 15 maart 2013** (5 dagen)

Vipassana-retraite o.l.v. Eerwaarde Ananda Olanda in het Theosofisch Centrum te Naarden. Eén- en tweepersoonskamers beschikbaar. Kosten worden nog bekend gemaakt. (Deze retraite wordt niet door SIM georganiseerd.)  
Reinier Bloemer, 0294-266878 reinier@bloemer.nl

**April 2013****Vrijdag 29 maart t/m maandag 1 april 2013** (3 dagen)

Vipassana en Metta retraite o.l.v. Frits Koster in Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)  
Jetty Heynekamp, 0594-628348 info@mindfulnessstraining.nl www.fritskoster.nl

**Mei 2013****Woensdag 8 t/m zondag 12 mei 2013** (SIM-retraite; 4 dagen)

Vipassana-retraite o.l.v. Ria Kea en Peter Baert in "de Weijst" in Handel, Brabant. Tijden: woensdag 8 mei om 16 uur | zondag 12 mei na de lunch. Kosten: € 295. Alle deelnemers hebben een eenpersoonskamer.  
Ria Kea, 06 13654059 info@riakea.nl www.riakea.nl

**Vrijdag 10 t/m zaterdag 18 mei 2013** (8 dagen)

Vipassana-retraite o.l.v. Frits Koster in Retraitecentrum Ezinge, Peperweg 9, Ezinge. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)  
Jetty Heynekamp, 0594-628348 info@mindfulnessstraining.nl www.fritskoster.nl

**Juni 2013****Vrijdag 14 t/m zaterdag 22 juni 2013** (8 dagen)

Vipassana en Metta retraite o.l.v. Frits Koster in Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen. (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.)  
Jetty Heynekamp, 0594-628348 info@mindfulnessstraining.nl www.fritskoster.nl

# Overzicht Vipassana-centra

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

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

## Amsterdam | "Dhammadipa Meditatie Centrum"

St. Pieterpoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam  
Voor alle meditatieactiviteiten en abhidhamma: [www.dhammadipa.nl](http://www.dhammadipa.nl)  
Secretariaat Dhammadipa 020-6264984, [gotama@xs4all.nl](mailto: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](mailto:info@reijgersbroeck.nl)  
Activiteiten: zie: [www.reijgersbroeck.nl](http://www.reijgersbroeck.nl)

## Amsterdam | Wat Budhavihara

Zuideinde 120, 1121 DH Landsmeer  
Activiteiten: zie [www.watmetta.nl](http://www.watmetta.nl) / Info: 020-6363289

## Amersfoort | Oude Viltfabriek

| Arnhemseweg 47 Amersfoort  
Info: Paul Boersma 035-6857880 | [www.paulboersma.nl](http://www.paulboersma.nl)  
Activiteiten en basiscursus vipassana zie: [www.paulboersma.nl](http://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](mailto:dickdekker@kpnplanet.nl)

## Breda |

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

## Castricum | Dorps huis De Kern, Overtoom 15

Iedere dinsdagavond van 20.00-21.30 uur  
Anneke Breedveld, 0251-658851, 06-49149542, [breedan7@xs4all.nl](mailto:breedan7@xs4all.nl)  
Doeschka Ferkenius, 0251-292351, 06-46160684, [d.ferkenius@xs4all.nl](mailto: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 Lobberget  
Ieder voorjaar vipassana-introductiecursus  
Mari den Hartog, 06-16544502 / 0345-521225, [mari.den.hartog@orange.nl](mailto:mari.den.hartog@orange.nl)  
[www.vipassanaculemborg.nl](http://www.vipassanaculemborg.nl)

## Dedemsvaart | Adelaarsweg 69

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

## Delft | Lange Geer 44, 2611 PW

Activiteiten: Regelmatig vrijblijvende Vipassana-meditatie in groepsverband met gedachtenwisseling over Dhamma onderwerpen (obv dana)  
Info: voor frequentie en meer info: Jacqueline Straus tel. 06-30031309, [j.straus@andereblik.nl](mailto:j.straus@andereblik.nl)

## Den Haag | Waalsdorperweg 93

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

## Dieren | Hoflaan 22

Info: Hannah Bruisten, tel 0313-450822 | [hbruisten@hetnet.nl](mailto:hbruisten@hetnet.nl)  
Eén keer in de twee weken op donderdag van 19.00-21.00 uur

## Emmen | Kapelstraat 81

Info: Citra van Hijningen 0591-630420  
Elke maandagochtend van 10.00 tot 11.30 uur (oneven weken)  
[www.meditatie-emma.nl](http://www.meditatie-emma.nl)

## Enschede | Ruimte voor Balans

| Potsweg 15, 7523 CA, Enschede  
Info: Joost van den Heuvel Rijnders 053-4785970, 06-11318224  
email: [joostvdhr@hotmail.com](mailto:joostvdhr@hotmail.com) | activiteiten: [www.inzichtmeditatie.com](http://www.inzichtmeditatie.com)  
Elke 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](mailto:moniquebijlsma@zonnet.nl)

## Ezinge | Peperweg 9

Zie de website voor meer activiteiten en actuele agenda  
Frits Koster, 0594-621807, [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl), [info@fritskoster.nl](mailto:info@fritskoster.nl)

## Gasselternijveen | Centrum Samavihara

Hoofdstraat 84  
Info: René Stahn 0599-512075 | [rene@samavihara.nl](mailto:rene@samavihara.nl)  
Activiteiten: [www.samavihara.nl](http://www.samavihara.nl)  
Elke 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](mailto:info@vipassana-groningen.nl), [www.vipassana-groningen.nl](http://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](http://www.vipassanahaarlem.nl)  
Kathy Kuijt, 023-5278326, [info@vipassanahaarlem.nl](mailto:info@vipassanahaarlem.nl)

**Hoorn | Soulcenter | Nieuwland 14, 1621 HK**

Info: Annelies Haring/René Renckens, 0229 213640 of 0623282790, vipassana.hoorn@gmail.com

Elke woensdagavond voor beginners en gevorderden van 20.00-21.30 uur  
Elke zondagavond voor gevorderden van 20.00-21.30 uur  
1x per maand zondagmorgen van 10.00-13.00 uur

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

Woensdag, 19.00-21.00 uur meditatie (doorgaande groep)  
Donderdag 19.30 - 21.30 Basiscursus (bij voldoende belangstelling)

**Leeuwarden | FNV-gebouw**, Tadingastraat 1, 8932 PJ

Vipassana-meditatie o.l.v. Ank Schravendeel  
Zie de website voor meer activiteiten en actuele agenda  
Klaas Vos, 058-2138377, klaas-vos@zonnet.nl  
www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

**Leiden | Wingerdleiden | De Genestetstraat 16, 2321 XM**

Dinsdag, doorgaande Vipassana groep, 19.30-21.30 o.l.v. Nynke Humalda op danabasis.  
www.wingerdleiden.nl, 071-5769581, nynke.humalda@casema.nl

**Leiden | Shambhala meditatiecentrum**

Geverstraat 48, Oegstgeest.  
Info: Gertrude Krayenbosch, tel. 06 42580607, gertrude@xs4m.com

**Maastricht | Hoekweg 15, Meerssen**

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

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

Vipassana-retraites en Dhammastudiedagen zie onze website.  
Helen Bosch, 06-41365516, sangha.metta.adm@gmail.com  
www.sanghametta.nl

**Nijmegen | Han Fortmann Centrum** (introductiecursus)

Introductiecursus start 3 keer per jaar: sep/okt, jan en apr.  
Info en aanmelding: www.fortmanncentrum.nl

**Nijmegen | Jewel Heart** (doorgaande groep)

Dinsdag 19.30-21.30 uur o.l.v. Marij Geurts, Hatertseveldweg 284, 6532 XX  
Zondag (tweemaandelijks) o.l.v. verschillende leraren.  
Informatie en aanmelden via de website.  
Marij Geurts, 024-3234620, www.vipassananijmegen.nl, mj.geurts@hccnet

**Rotterdam | Oost-West Centrum** Mariniersweg 9 (010-4135544)

Info: Coby van Herk 06-28206469 / 010-7952129  
Ineke van der Vaart 015-3640023  
Activiteiten: www.oostwestcentrum.nl  
Maandag: meditatie-cursus 19.30-21.30 o.l.v. Ineke van der Vaart  
Dinsdag: yoga meditatie 20.00-22.00 uur o.l.v. Coby van Herk  
Woensdag: yoga-ochtend-meditatie-cursus 10.00-12.00 uur o.l.v. Coby v. Herk  
Donderdag: beginnerscursus 18.30-20.30 o.l.v. Coby van Herk  
Za 18 en 20 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 Uytbroeck, 06-53721895, service@tegendestroomin.com

**Schijndel | De Pegstukken 8, 5482 GC**

Voor Vipassana-meditatie zie: www.in-balans-zijn.nl  
Connie van den Akker, 073-6892254, info@in-balans-zijn.nl

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

Meditatie ochtend olv Ank Schravendeel Info: Gonnine Wingers 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 Engelen Donkers tel. 013-5367293  
Activiteiten: www.sati.nl elke do-avond meditatie van 20.00-22.00 uur

**Tilburg | Sangha Inzicht&Bevrijding**

St Willebrordplein 4 of Poststraat 7-A  
Info: Yvonne Molenaar (secretaris), 06-28042930  
info@inzichtenbevrijding.nl www.inzichtenbevrijding.nl  
Elke ma: doorgaande bijeenkomsten olv Dōshin Houtman 19.30-21.30 uur St Willebrordplein 4  
Elke di: doorgaande cursus olv Dōshin Houtman 19.30-21.30 uur Poststraat 7-A  
Elke wo: doorgaande cursus olv Dōshin Houtman 10.00-12.00 uur Poststraat 7-A  
Elke wo: beginnerscursus olv Dōshin Houtman van 18.30-19.30 uur (start 2x per jaar; in januari en september) St Willebrordplein 4  
Elke wo: doorgaande cursus olv Dōshin Houtman 20.00-22.00 uur St Willebrordplein 4  
Zie de website voor een overzicht van meditatiedagen en retraites, alsmede overige activiteiten (leesgroep, preceptceremonies, individuele begeleiding)

**Tilburg | MFA Het Spoor**

Schaepmanstraat 36, 5041 AR  
Info: Laura Las / Koen Kwaaitaal, 06-26552435 / 013-5800179  
info@lauralascoaching.nl www.lauralascoaching.nl  
Meer info en aanmelden: zie de website

# Overzicht Vipassana-centra (vervolg)

## Utrecht | Werfkelder, Oude Gracht 328

Info: Henk van Voorst 06-51542526 | hvanvoorst@casema.nl  
en Aad Verboom 0343-411045 | aad.verboom@gmail.com  
Activiteiten: elke dinsdag 20.00-22.00 uur meditatie voor ervaren yogi's  
vereiste, 10 daagse retraite met 'erkende' leraar of introductie cursus (incl. bij  
Henk of Aad)

## Utrecht | Wittevrouwen, Kapelstraat 24

Info: Crina van Belzen, 030-2732630  
Elke twee weken 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  
Gabrielle Bruhn, 030-6045815, gabi1404@hotmail.com  
www.mindfulnessinonderwijs.nl

---

## Zutphen | Kerkhof 12

Info: Martha Pastink, 06-19354689 / 0575-545162  
e-mail: m.pastink@planet.nl  
Meditatie maandag (even weken) van 19.30 tot 21.00

---

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

Info: Dingeman Boot, tel./fax: 038-4656653  
Activiteiten: www.pannananda.nl

---

## Zwolle | Milarepa Toren

Centrum voor zelfontwikkeling, Zalmkolk 6 (werkdagen van 9.30 tot 12.30 uur)  
Info: John Kenter 038-4660868 en Koos Hofstee 0572-373623  
info@milarepatoren.nl  
Activiteiten: www.milarepatoren.nl  
Donderdag yoga-meditatie, 19.30-22.00 u. o.l.v. Brenda Wielders en John Kenter  
Woensdag yoga-meditatie, 19.30-22.00 u. o.l.v. John Kenter en Koos Hofstee

---

## Zwolle | Stichting Vipassana Meditatie

Diverse locaties (zie onze website voor informatie)  
Info: Gerard Scheffers, vipassanameditatiezwolle1@gmail.com  
www.vipassanameditatiezwolle.nl  
Elke ma-wo yoga-meditatie 19.30-22.00 uur  
Elke wo meditatie 19.30-21.45 uur  
Kijk op de website voor meer activiteiten en actuele agenda

## BELGIË

### Ehipassiko Boeddhistisch Centrum

Verschansingsstraat 55, 2000 Antwerpen › Inzichtsmeditatie Antwerpen  
Thaliastraat 38, 2600 Berchem  
Activiteiten: elke do 20.00-21.30 uur  
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

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

## PROGRAMMA

**Datum: 3 november 2012**

**Locatie: Naturalis te Leiden** <http://www.naturalis.nl/nl/bezoek/adres>

**10.00 u. Ontvangst met koffie/thee.**

**10.30 u. Aanvang SIMposium in het Auditorium.**

Welkom door Hans Gijsen, voorzitter van de SIM

### **Sangha's vroeger en nu; Oost en West**

Sangha's in de boeddhistische tradities; een inleiding.

Hoe is de sangha tot stand gekomen ten tijde van de Boeddha? Wat vinden we daarover in de sutta's (de woorden van de Boeddha) en de vinaya (de leefregels voor monniken en nonnen)? Hoe heeft zich dat verder ontwikkeld in de verschillende boeddhistische tradities in het Oosten? Met welke sangha's maken wij contact in het Westen? Wat voor sangha's ontwikkelen zich hier?

Op deze en meer vragen zal Stephen Batchelor proberen een antwoord te geven.

### **Vrouwen in de Koreaanse Zen traditie.**

Weinigen zijn zich er van bewust dat er in Korea volledig gewijde nonnen (bhikkhunis) zijn. In Korea is de bhikkhuni-traditie levendig en wel. In 2004 waren er zo'n 10.000 boeddhistische nonnen in verschillende nonnenkloosters. Martine Batchelor vertelt over haar ervaringen als non in deze traditie; de plek van de meditatie in het leven en werken als non; de relatie met haar leraar; het afscheid van 10 jaar leven als non en het werken aan Westerse vormen van sangha.

**12.00 u. Lunch in 2<sup>e</sup> deel pesthuisrestaurant.**

### **13.00 u. Sangha's in het Westen:**

In het Westen werd de afgelopen vijftig jaar de rijke boeddhistische traditie in al zijn varianten op zeer uiteenlopende manieren omarmd. Hoe zag dat er specifiek uit voor Vipassana meditatie? Vier leraren van eigen bodem vertellen over hun ervaringen met meditatie, sangha's en de eigen inzet om de Dhamma door te geven:

Insight Meditation Society door Dingeman Boot

Gaia House door Coby van Herk

Sanghametta door Jotika Hermsen

Tegen de Stroom In door Frank Uyttebroeck

**14.30 u. Frisdrankpauze**

### **15.00 u. Korte sangha-meditatie en daarna uitwisseling in groepen.**

Bovengenoemde leraren en bestuursleden van de SIM zullen verschillende groepen begeleiden. In deze groepen kunnen thema's aan bod komen die je zelf inbrengt of die in de ochtend besproken zijn.

Op een creatieve manier kan elke groep het besprokene presenteren aan alle deelnemers.

### **16.30 u. Kunstzinnig intermezzo** (Engelstalig)

Als afsluiting van het SIMposium en als overgang naar de borrel is er een hedendaagse bijdrage geheel in de sfeer van de Woorden van de Boeddha.

**16.45 u. Borrel**

**18.30 u. Eind**

# 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

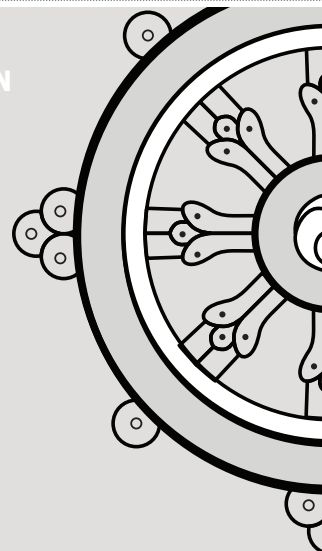
De bijeenkomst vindt plaats in 'Naturalis' te Leiden (vlak bij CS) van 10.30 tot 18.00 uur. De kosten voor het symposium bedragen € 45,- (voor locatie en catering; zoals gebruikelijk bij de SIM is er ter plekke een mogelijkheid om dana te beoefenen). Meer informatie over het programma kunt u vinden op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

- Alleen in 'plain text' / .txt format)
- Maximaal 1500 woorden
- Afbeeldingen los bijvoegen

Voor het volgende nummer kunt u tot 15 december 2012 bij de redactie aanleveren op: [info@simsara.nl](mailto: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](http://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](http://www.simsara.nl)