

INHOUD

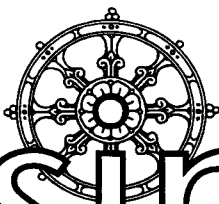
- 1 **Boeddhisme en kinderen - Gabrielle Bruhn**
- 2 **Kinderen in boeddhistisch Birma - Joost van den Heuvel Rijnders**
- 3 **Zijn jouw kinderen ook boeddhist? - Doshin Houtman**
- 4 **Boeddhisme in het gezin - Roel Smits**
- 5 **Dhamma verdiepingscursus**
- 6 **Bekende leraren komen naar Nederland!**
- 7 **Overzicht binnenlandse Vipassana-retraites**
- 8 **Overzicht lokale Vipassana centra**
- 10 **Boeddhisme en opvoeding - Eerw. Mettavihari**
- 12 **Dharma en Winnie de Poeh in Plum Village- Anneke Brinkerink**

REDACTIONEEL

Het pad van oplettendheid is al moeilijk te volgen, nog lastiger wordt het voor diegenen die kinderen iets willen bijbrengen over hun eigen oefeningen in inzicht. Hoe kun je een kind leren stil te zitten en zonder oordelen naar zijn eigen emoties te kijken? Mag je een kind confronteren met het idee van egoloosheid, terwijl het nog maar net zelf een ego aan het opbouwen is? Of moet je het anders aanpakken en proberen het pad van de aandacht zoveel mogelijk zelf voor te leven en te hopen dat de kinderen vanzelf daarvan wel iets zullen oppikken? Hoe kom je tot het inzicht van Gabrielle Bruhn, die in dit nummer van SIMSara zegt: 'ik heb door deze kinderen de mogelijkheid ontvangen om me waarlijk in de leer van de Boeddha te verdiepen'.

Veel is over het thema boeddhisme en kinderen niet geschreven: monniken hebben immers met dergelijke problemen weinig te maken, en de Boeddha zelf had slechts kort ervaring met het vaderschap. Toch vinden veel mensen het belangrijk kinderen in aanraking te brengen met de meditatieve weg. De redactie van de SIMSara heeft in dit nummer dan ook een groot aantal ervaringen van ouders bijeengebracht. Velen worstelen met het vinden van het juiste evenwicht, anderen zien hun inspanningen na jaren beloond met een wijs en uitgebalanceerd kind. Naast deze persoonlijke ervaringen ook een interview met de eerwaarde Mettavihari, en een reportage uit Birma over de wijze waarop kinderen in Birma onderricht krijgen in het boeddhisme. Wij hopen dat alle lezers - met en zonder kinderen - door dit nummer geïnspireerd raken. Mogen alle kinderen ons raken met hun onschuld en zorgeloosheid!

De redactie



stichting inzichts meditatie

SIMSARA

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
JUNI 2006 – JAARGANG 8, NUMMER 2

Boeddhisme en kinderen

door Gabrielle Bruhn

Ik wil beginnen met woorden van Jack Kornfield:

"Velen onder ons ervaren voor het eerst als kind een vanzelfsprekende, natuurlijke band met het sacrale. Die speelse vreugde en tomeloze nieuwsgierigheid van toen kunnen de grondslag vormen van een herontdekte verrukking. Is de verhouding met onze ouders doordrongen van liefde en eerbied, dan vormt ze het voorbeeld voor en de basis van al onze andere relaties, die op hun beurt steunen op vertrouwen en respect."

Reeds dertig jaar lang probeer ik als vrouw en later als moeder de weg van de Boeddha te bewandelen. Twee zonen zijn mijn reisgenoten geworden en meer dan dat: metgezellen, vrienden en leermeesters zijn het!

Begonnen is het in Duitsland en in Engeland bij John Coleman. Later ging mijn reis naar India en Birma, in de jaren zeventig, waar ik de meesters U Ba Khin en Mother Sayama ontmoette. Met elke retraite verloor ik oude twijfels en nieuwe overpeinzingen staken de kop op. Hoe zou ik de stilte van de retraite met een leven in de maatschappij kunnen verbinden? Hoe zou een moederschap in deze snelle wereld met de praktijk van de meditatie verenigd kunnen worden?

Toen koos mijn eerste zoon nu 23 jaar geleden een moment uit om zich bij mij te nestelen. En ja, veilig in de buik heeft hij een lange retraite in Engeland gevolgd. "Changing" in elk ogenblik. Zoveel verandering te ervaren was een grote gift.

Het in de praktijk brengen van de meditatie begon met zijn eerste adem. Nooit eerder had ik beseft, dat ik al die uren op het meditatiekussen nu echt zou moeten leven: eindeloos geduld, scherpe oplettendheid, hoogste concentratie, onvoorwaardelijke liefde, diep mededogen, nederigheid en het gadeslaan van verandering van uur tot jaren.

Kijken zonder verwachtingen te hebben. Er was moeheid, zorg en vooral verlangen. Naar de stilte, de discipline. En als er dan de mogelijkheid was om een paar dagen te mediteren was er weer verlangen: om hem te zien.

Langzaam besepte ik: niet ik was het, die hem met de leer van de Boeddha vertrouwd zou maken, maar hij diende mij als zuivere spiegel. Ik heb hem nooit overladen met gedachten of regels. In plaats daarvan vertelde ik prachtige verhalen uit het leven van de Boeddha. Er was een kleine altaar waar elke week verse bloemen stonden. Aandachtig stelde hij soms vragen of ging gewoon voor het altaar zitten "omdat het hier zo lekker voelt". Toen hij ouder werd was het 's morgens een ritueel dat hij mij niet riep tijdens de 20 heilige minuten van het zitten!

Nu is hij bijna een volwassen man. Als het niet goed gaat met hem kijkt hij in een van moeders "Boeddhaboeken"! Zijn discipline beoefent hij in "Kempo", een Aziatische vechtsport zonder agressie. Roken en drinken zijn geen thema en zijn droom is ooit naar Tibet te reizen. Is dit mijn invloed, mijn opvoeding? Misschien een beetje, maar vooral voel ik een grote blijdschap voor hem.

En dan kwam de tweede zoon, die nu in de puberteit is. De wereld is zo veranderd, internet, MSN, mobieltjes en cyberspace. Dit is een andere generatie en rust en aandacht lijken vreemde woorden te zijn. En toch blijken de dingen zich te herhalen. Sinds een aantal maanden eet deze jongen geen vlees meer. In Indonesië heeft hij het lijden gezien van een kip, die geslacht werd. En als we in Amsterdam zijn, vraagt hij altijd nog: "Zullen we niet eens weer naar die hele aardige mevrouw gaan?" Jotika en de Boeddhavihara zijn ook voor hem vertrouwd geraakt. Zo wil ik mijn dank uitspreken, dat ik door deze kinderen de mogelijkheid heb ontvangen om me waarlijk in de leer van de Boeddha te verdiepen.

Kinderen in boeddhistisch Birma

door Joost van den Heuvel Rijnders



Buitenlanders die naar Birma gaan voor een retraite kiezen vaak voor de relatief frisse maanden december of januari. Vanaf februari stijgt het kwik weer en in maart sluiten alle scholen hun deuren. Pas in juni gaan deze weer open als de regen uit de hemel valt en voor wat verkoeling zorgt. Kinderen in Birma hebben dus een schoolvakantie van drie maanden en de eerste maand wordt door velen doorgebracht in het klooster. Sayadaw U Pandita, de abt van het Panditarama-klooster en internationaal bekend meditatieleraar, riep meer dan twintig jaar geleden de Buddhist Culture Course in het leven. Deze cursus is bedoeld om kinderen vanaf zeven jaar bekend te maken met de beginselen van de boeddhistische levensbeschouwing. De kinderen leren chanten, bestuderen sutta's en de Abhidhamma en mediteren dagelijks een uurtje. Door de jaren heen hebben steeds meer kloosters dit programma overgenomen.

In het landelijk gelegen Panditarama Forest Centre komen jaarlijks wel meer dan driehonderd jongens en meisjes. Aan het begin van de cursus worden ze ingewijd als noviet en non. De hoofden worden kaalgeschoren en de jongens ontvangen een bordeauxrode pij en bedelnap. De meisjes worden gehuld in een licht roze gewaad.

Het serene meditatiecentrum, gelegen in de jungle en voorzien van meertjes en bamboebossen, werd een prachtig decor. In een lange, rode sliert stonden de kleine novieten opgesteld voor de eetzaal, aan de andere kant stonden de jonge nonnen, allen wachtend op de bel. Als die luidde kwam de stoet in beweging en zaten we uiteindelijk met meer dan vierhonderd mensen zwijgzaam te eten. We waren gewend om opmerkzaam te eten, maar de aanblik van honderden kinderen in monnikspij, voorovergebogen etend uit hun bedelnap, was te verleidelijk en dus keken we wel eens rond.

De kinderen verblijven een maand in het centrum. Het grootste deel van het programma bestaat dus uit het aanleren van rituelen en Boeddha's leringen. Dit gebeurt in Birma nog steeds op de eeuwenoude manier: *learning by heart*. Een monnik reciteert monotoon hardop een paar zinnen en de gehele groep herhaalt de zinnen op dezelfde monotone wijze. Elke dag komen er een paar zinnen bij, de rest wordt eindeloos

herhaald. Geen boek of schrift komt eraan te pas. Ik vroeg eens aan een oudere vrouw of dat niet saai was al die herhalingen. Ze antwoordde: "Jullie westerlingen willen altijd iets nieuws horen en leren, wij zijn tevreden met het herhalen". En zo klonk dus elke ochtend uit meer dan driehonderd kinderkelen de eerbetuiging aan de Boeddha, Dhamma en Sangha, de metta-chant en de leefvoorschriften. Later op de dag werd dit aangevuld met bijvoorbeeld de keten van afhankelijk bestaan.

Deze kinderen volgen een vrij serieus programma van een maand. Birmees leraren benadrukken vaak het voortbestaan van de *Buddha Sasana* ("het boeddhisme") en door de kinderen te scholen in de boeddhistische leer denkt Sayadaw U Pandita hier vorm aan te geven. De kinderen die in dit centrum kwamen waren scholieren die dus ook een wereldse scholing kregen. In veel gezinnen is het de traditie dat de oudste zoon al op vroege leeftijd het klooster ingaat en daar ook blijft voor de rest zijn hele leven. Meestal gaan ze dan eerst naar een studieklooster en blijven daar jaren achtereen om zich te scholen in de *Tipitaka*, de boeddhistische geschriften. De abt wil vaak zijn prestige hoog houden en eist veel van zijn leerlingen. Het ultieme doel is om de gehele *Tipitaka* (er wordt gezegd dat deze elf maal zo dik is als de Bijbel) uit het hoofd te leren. Op dit moment zijn er een paar monniken in Birma die hiertoe in staat zijn.

In Birma, een land waar het boeddhistische gedachtegoed doordringt in veel facetten van het dagelijks leven, worden kinderen dus al op jonge leeftijd ingewijd in de boeddhistische cultuur. De kinderen ondergaan deze cursus zichtbaar met plezier. In een land dat op economisch en politiek gebied nog ver onderontwikkeld is gaat kennelijk nog altijd een grote aantrekkingskracht uit van het kloosterleven.

Thema september: vergankelijkheid

U leest deze SIMsara terwijl de bladeren juist volop aan de bomen zitten, en de belofte van de zomer nog in de lucht aanwezig is. Maar zoals u weet: waar bladeren groeien, vallen ze er na verloop van tijd ook weer af, om weer ruimte te maken voor nieuwe. Alles wat groeit vergaat ook weer. Vergankelijkheid is daarom het thema van de volgende SIMsara. Uw bijdragen, al of niet over dit thema, zien wij graag tegemoet voor 20 augustus.

De redactie wenst u een onvergetelijke zomer toe.

De redactie

Zijn jouw kinderen ook boeddhist?

door Doshin Houtman

"Zijn jouw kinderen ook boeddhist?" Als mensen horen dat ik ook kinderen heb is dat vaak een vraag die er aan mij gesteld wordt. Ik vind het moeilijk om daarop te antwoorden met ja of nee. Meestal vertel ik wat over hun manier van in het leven staan, en hoe ik daar wel wat boeddhistische trekjes in ervaar. Maar formeel boeddhist, wat dat dan ook mag zijn: nee.

Boeddhist zijn betekent voor mij dat ik in mijn leven de leer van de Boeddha als leidraad gebruik. Ik merk dat ik daar "meer" mens, zo je wil "beter" mens van word, Ik zie duidelijker wat bijdraagt aan mijn eigen bevrijding en daardoor aan de bevrijding van anderen, en daarom ga ik ermee door. Voor mij is het een levensstijl. Iets wat je (voor)leeft en niet iets wat je ongevraagd uitdraagt.

Toen ik non werd was mijn familie daar niet erg gelukkig mee. Mijn zenmeester zei toen: "Doshin, praat er maar niet met ze over, leef het maar". En dat is voor mij door de tijd heen het beste gebleken.

Het groeiproces van mijn twee zonen (drie jaar leeftijdsverschil), heb ik altijd met interesse gevolgd. Hoe komt het dat de ene precies de weg lijkt te weten, heel rustig is, weinig last heeft van opvliegendheid, en lijdt aan opnieuw geboren zijn in de wereld, terwijl de ander een opgewonden standje is, vrolijk door het leven gaat en nog veel lijkt te moeten leren? Dat een mens met een bepaald karma in de wereld komt werd in de beide zonen heel zichtbaar. Ik heb (achteraf kijkend) daar vaak op ingespeeld.

Ik heb de opvoeding afgestemd op het kind. Bij de een was een opmerking genoeg om hem tot andere gedachten/daden te brengen, bij de ander moest ik soms letterlijk hardhandig optreden.

Opvoeden zie ik als een proces van wederzijds leren:

- Doordat ik op een dag zag hoe mijn zoon helemaal opging in het kijken naar een vlinder werd ik mij ervan bewust dat ik iets kostbaars verloren had, en dat is mede een reden geweest om te gaan mediteren.

- Mijn jongste zoon had (ook door een bepaalde voedingsallergie) nogal wat aanvallen van agressie. Als hij een aanval had was er geen land met hem te bezeilen, hij schreeuwde, schopte en beet waar hij maar kon, als je hem tot de orde wilde roepen. De enige manier om hem tot bedaren te brengen, was een flinke tik. Hij werd er op slag rustig van. Daarna wat afzondering en hij kwam dan als herboren weer te voorschijn.

Op een keer toen hij weer zo'n woedeaanval had en ik hem een tik op zijn bil gaf beet hij mij met betraande ogen toe: "Je mag niet slaan". "Nee," zei ik, "dat is waar, maar als je mij zo hard schopt en bijt, doet dat heel pijn; en ik weet geen andere manier om je weer rustig te krijgen." "En toch mag je niet slaan". Klopt, we zijn samen op de trap gaan zitten. "Hoe gaan we het dan oplossen?" We hebben een afspraak gemaakt: als jij boos bent schop je en bijt je niet meer en ik geef geen tik. We hebben gekeken hoe we zijn agressie in goede banen konden leiden: trommelen zo hard als hij wilde op zijn kamer, en een boxbal kopen om tegen te slaan. En het belangrijkste

punt: we herinneren elkaar aan de afspraak (niet schoppen bijten en slaan). We hebben dat vaak gedaan.

Hij is er mooi "overheen gegroeid", heeft geleerd om met zijn agressie om te gaan en is uitgegroeid tot een persoon die nog wel heftig een standpunt kan verdedigen, maar de lichamelijke stroom energie bevrijdend kan uiten in het spelen van rugby. Als ik hem nu als aanvoerder zie spelen is er een warm gevoel in mijn hart: dat hebben we samen mooi opgelost!

- Mijn oudste zoon lijkt weinig agressie te kennen, het lijkt erop dat hij moe(s)t leren om het weer geboren worden niet te zien als schuld van de ouders, maar als zijn eigen karma waarvoor hij verantwoordelijkheid is. Hij is psycholoog en is bezig met het onderzoeken van (aangename/onaangename) processen in de geest. Meditatie kan hem, volgens mij, helpen in zijn proces, en het kan ook een verdieping geven aan de wetenschappelijke studie.

Toen ik jaren geleden heel erg enthousiast was over mijn spirituele boeddhistische weg en daar graag wat over wilde vertellen zei hij: "OK mam, fijn dat jij er zo gelukkig in bent, maar val mij er niet mee lastig. Als ik dertig ben mag je er nog eens mee komen". Hij wordt 28 dit jaar, dus over 2 jaar is het zover. Ik denk dat ik maar zal afwachten of hij er zelf op terug komt.



Boeddhisme in het gezin

door Roel Smits

Als vader van twee jongens (vijf en acht jaar oud) en 'privé/amateur boeddhist' houdt het onderwerp boeddhisme en kinderen me al ruime tijd bezig. Enerzijds zou ik graag in de alledaagse gezinssituatie wat meer boeddhisme brengen, om het voor mezelf, mijn vrouw en mijn kinderen aangenamer te maken, aan de andere kant zou ik graag mijn kinderen iets meegeven van de boeddhistische manier van leven en denken. Beide vallen me niet gemakkelijk.

Wat betreft het eerste aspect – hoe ga ik boeddhistischer om met mijn kinderen – ondervind ik dagelijks een aantal lastige problemen die denk ik te maken hebben met hechting. De Boeddha heeft gezegd dat al ons lijden voortkomt uit hechten aan onze verlangens en ik denk dat hij daar gelijk in heeft gehad. Tegelijkertijd denk ik dat je een kind niet kunt opvoeden tot een zelfstandig en gelukkig mens zonder, als ouder, te hechten aan verlangens. Kinderen (die van mij in elk geval) maken vaak ruzie waarbij ze gemakkelijk overgaan tot slaan, schoppen etc., ze eten het liefste alleen maar friet en snoep, ze willen de hele dag achter de computer, ze schreeuwen en vloeken, als ze iets de eerste keer niet lukt geven ze op, ze doen niet wat je van ze vraagt, ze dagen je uit en maken je zo kwaad dat je schrikt van jezelf (en ze zijn mooi en lief en geweldig). Met andere woorden, ze hebben een heleboel verlangens en impulsen die een ouder niet (vaak) wil inwilligen omdat hij/zij vindt dat ze niet goed voor ze zijn. Als ouder hecht ik er sterk aan dat mijn kinderen gezond leren eten, beleefd leren omgaan met de medemens, praten in plaats van geweld gebruiken, leren niet onmiddellijk op te geven, leren netjes met hun en andermans spullen om te gaan, etc. etc. (ik word er moe van terwijl ik het opschrijf). Resultaat: lijden. De ouders lijden, de kinderen lijden. Wat te doen? Ik denk dat de juiste benadering ligt in (hoe kan het anders?) metta en opmerkzaamheid. Ik merk meteen als ik in alledaagse 'probleemsituaties' tijdelijk het vermogen blijf te hebben om boven de situatie uit te stijgen, vast te stellen wat ik wil en wat het kind wil en rustig en geduldig te reageren, met mededogen voor mezelf en voor het kind. Maar dit is moeilijk en helaas best zeldzaam. Je laat je snel meeslepen, vooral als je moe bent en onder druk staat, iets met je werk bijvoorbeeld, en hup, je staat te schreeuwen. Mooi. Maar ja, de Boeddha zei ook niet dat het makkelijk was...

Wat betreft het tweede aspect – hoe geef ik ze iets mee van de boeddhistische manier van denken – valt het me erg op dat kinderen extreem hechten aan hun verlangens. Ze willen en ze willen. Geduld is een buitenaards concept. Opmerkzaamheid is vrijwel onmogelijk. En opwindning is cool; rust en vrede is saai. Aan de andere kant leven ze meer in het hier en nu dan de meeste volwassenen. Als een baby pijn voelt huilt hij, de pijn is alles. Maar wanneer de pijn stopt, stopt het huilen. Als ze opgroeien gaan ze langzaam meer in het verleden en de toekomst leven. Hoe ouder het kind hoe meer het zich afvraagt: maar waarom had ik pijn, misschien krijg ik straks weer die pijn, waarom kan mijn moeder die pijn niet wegnemen, ik ben eenzaam, etc. en het huilt maar door.

Net een volwassene... Kortom, afgezien van de prachtige eigenschap van het hier en nu, is de aard van het kind in zekere zin tegenovergesteld aan die van de Boeddha. In mijn ervaring is de boeddhistische manier van denken voor een kind erg moeilijk te begrijpen. Ik probeer mijn zonen wel eens iets te leren door in concrete gevallen erop te wijzen hoe hun gevoelens het gevolg kunnen zijn van bepaalde acties. Je spoort bijvoorbeeld de ene aan om samen met de ander iets van lego te bouwen in plaats van alles voor zichzelf te houden en de ander jaloers te maken. Als het lukt en ze braaf samen spelen en ik vraag hoe het nu voelt zeggen: ze goed, maar op de een of andere manier heb ik niet het gevoel dat het aanslaat. Ik heb met mijn oudste zoon geprobeerd te mediteren. 'Kom hier eens zitten en doe je ogen dicht en let eens op je adem, hoe je buik uitzet en weer terugzakt.' Dat wilde hij best voor me doen. Na een minuut deed hij zijn ogen open. Ik vroeg hoe het was geweest. Had hij zich rustig gevoeld? Hij knikte en zei: 'Stoeien?' Ik heb ze voorgelezen over het leven van de Boeddha. Ze vonden het wel aardig (een prins doet het best goed), maar ook redelijk saai, het stinkt toch een beetje naar grote-mensen-dingen denk ik. Op de een of andere manier zijn centrale boeddhistische concepten als opmerkzaamheid en metta erg moeilijk te begrijpen voor kinderen, laat staan in praktijk te brengen. Zelf heb ik er als volwassene al erg lang over gedaan om ze te begrijpen en ik begin pas om ze in de praktijk te brengen. Misschien is het enige wat je als ouder kan doen eenvoudig het goede voorbeeld geven. Je geeft ze iets van het boeddhisme mee, niet door ze lesjes te leren of te laten mediteren, maar door zelf een beetje een Boeddha te zijn. Maar misschien zijn er ook leuke oefeningen of spelletjes voor kinderen die stiekem effect hebben. Ik heb de bibliotheek afgezocht maar heb niets gevonden.

Dit stukje is een beetje een probleemverhaal geworden en leest waarschijnlijk niet als een reclame voor ouderschap. Daarom nog even dit: ik vind het geweldig om kinderen te hebben. Behalve frustratie en zorgen wekken ze vooral een liefde in me op waarvan ik niet wist dat ik het in me had. Maar ik ben heel benieuwd naar goede raad en tips in de rest van de SIMSARA.



Dhamma verdiepingscursus

Vanaf november 2006 organiseert de SIM (Stichting Inzicht Meditatie) een tweejarige cursus om mensen de gelegenheid te bieden zich verder te verdiepen in de Dhamma ter ondersteuning van het meditatieproces.

Doel

Doel van de cursus is:

- Het ondersteunen van het meditatieproces door het aanbieden van theoretische en praktische kennis en het verbinden daarvan met de eigen ervaring.
- Het waarborgen van kwaliteit van de bestudering van het Theravada-boeddhisme en de beoefening van inzichtmeditatie in de traditie van de Birmese boeddhistische monnik eerwaarde Mahasi Sayadaw.
- Het motiveren van mensen om hun bestudering en beoefening van het boeddhisme te verdiepen en te laten rijpen. Daarbij zal gewerkt worden vanuit de westerse visie op boeddhisme en spiritualiteit.
- Ten slotte is er ook ruimte voor coaching van begeleiders van meditatiegroepen.

Deelname aan de cursus leidt niet tot een certificaat of tot autorisatie als meditatie- of Dhammaleraar. De cursus is bedoeld voor individuele verdieping.

Doelgroep

Tot de doelgroep behoort iedereen die al geruime tijd mediteert en enige retraite-ervaring in de bovengenoemde traditie heeft, die bereid is te delen wat de meditatie of studie met hem/haar doet, en die in staat is zelf te verwerken wat de cursus oproept. In principe zal hierbij enige voorrang worden gegeven aan begeleiders van meditatiegroepen maar andere geïnteresseerden zijn ook van harte welkom. Het minimumaantal deelnemers is 12; het maximum 20.

Docenten

Als vaste docenten aan de cursus zullen verbonden zijn: Aad Verboom, Frits Koster en Marij Geurts. Tijdens een weekend zal steeds een van hun aanwezig zijn, plus een gastdocent die daartoe uitgenodigd wordt.

Locatie

Conferentiecentrum Onze Lieve Vrouw ter Eem, Daam Fockemalaan 22 te Amersfoort, tel. 033 - 422 74 00. Zie www.ol-vrouwtereem.nl.

Data en tijden

De cursus bestaat de volgende acht weekenden:

1^e jaar:

- 4 & 5 november 2006
- 20 & 21 januari 2007
- 24 & 25 maart 2007
- 12 & 13 mei 2007

2^e jaar:

- 3 & 4 november 2007
- 19 & 20 januari 2008

- 29 & 30 maart 2008

- 17 & 18 mei 2008.

De weekenden beginnen zaterdag om 10.00 uur (entree vanaf 9.30 uur), eindigen zondag om 16.00 uur en beslaan vijf dagdelen per weekend.

Naast de weekends zullen huiswerkbijeenkomsten worden georganiseerd voor regionaal samengestelde subgroepjes.

Kosten

Begeleiding

Omdat in het boeddhisme vrijgevigheid als een belangrijke en bevrijdende deugd wordt beschouwd is de verdiepingcursus op dit principe gebaseerd. De begeleiders geven de leringen en de meditatieprincipes - die als onbetaalbaar worden beschouwd - door als een daad van vrijgevigheid. De deelnemers op hun beurt kunnen ieder weekend met vrijgevigheid bijdragen aan het levensonderhoud van de begeleiders, die slechts hun reiskosten en verblijf vergoed krijgen. Hiermee willen wij de traditie voortzetten waarin (het ontwikkelen van?) vrijgevigheid en vriendelijkheid voorop staan in plaats van hebzucht en zelfgerichtheid. Voel het verschil (in je gemoed/hart) tussen van harte geven wat jij kunt/wilt geven of proberen zo goedkoop mogelijk je slaatje te slaan. Dana-beoefening is zowel voor degene die geeft als voor degene die ontvangt een moment van bezinning.

Verblijf, maaltijden, algemene onkosten

De kosten bedragen per cursusjaar € 480 op basis van een 2-persoonskamer en € 520 op basis van een 1-persoonskamer (hiervan zijn € 300 resp. € 340 voor verblijf en maaltijden en €180 voor de algemene onkosten). Wie van uitsluitend een bijstandsuitkering leeft kan over de kosten contact opnemen.

Meer info en opgave

Meer informatie kan verkregen worden via Annemieke Heijke, per telefoon (030-2521725) of per e-mail (info@dhammaverdiepingscursus.nl). Belangrijke actuele informatie kan ook altijd via de website worden verkregen: zie www.dhammaverdiepingscursus.nl.

Om te kunnen weten of de cursus doorgang kan vinden graag z.s.m. aanmelden als je mee wilt doen; je kunt hiervoor het bijgevoegde aanmeldingsformulier invullen en opsturen. Je opgave is pas geldig na ontvangst van een aanbetaling van €180, te storten op gironummer 5053309 t.n.v. SIM-DVC te Breda o.v.v. 'DVC 2006/2007'. **We laten je uiterlijk drie weken later weten of we je kunnen plaatsen en of er behoefte is aan een voorgesprek met een van de begeleiders.** Het resterende bedrag graag overmaken voor aanvang van de cursus. Twee weken voor aanvang van de cursus ontvang je een brief met meer gedetailleerde informatie over het verblijf bij Onze Lieve Vrouw ter Eem.

Annulering

Bij annulering van deelname zes weken of langer voor aanvang van de cursus zal het inschrijfgeld, verminderd met €100, teruggestort worden. Bij annulering tussen zes en twee weken voor aanvang wordt het inschrijfgeld ingehouden. Bij annulering binnen twee weken voor aanvang is het volledige cursusbedrag verschuldigd.

