

## INHOUD

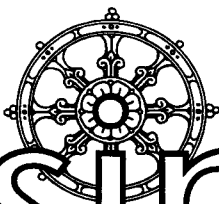
- 1 **Boeddhisme en kinderen - Gabrielle Bruhn**
- 2 **Kinderen in boeddhistisch Birma - Joost van den Heuvel Rijnders**
- 3 **Zijn jouw kinderen ook boeddhist? - Doshin Houtman**
- 4 **Boeddhisme in het gezin - Roel Smits**
- 5 **Dhamma verdiepingscursus**
- 6 **Bekende leraren komen naar Nederland!**
- 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 opwinding 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](http://www.ol-vrouwtereem.nl).

## Data en tijden

De cursus bestaat de volgende acht weekenden:

1<sup>e</sup> jaar:

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

2<sup>e</sup> 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.

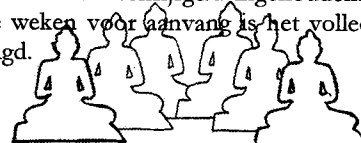
## Meer info en opgave

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



## Bekende leraren komen naar Nederland!

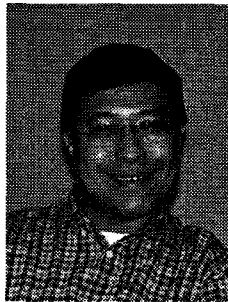
Zowel dit jaar als volgend jaar komen bekende leraren naar Nederland.

### In 2006:

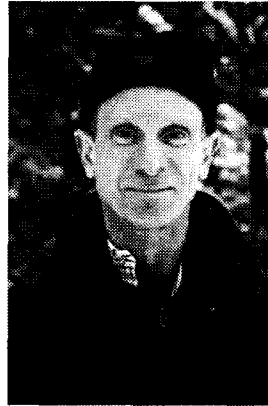


**Carol Wilson** zal van **21 tot 25 juli** a.s. een retraite leiden in het mooi en rustig gelegen "Stiltecentrum Bethlehem" (onderdeel van "De Slangenburg") te Doetinchem. Ze is als vaste leraar verbonden aan het bekende meditatie-centrum IMS in Barre (USA) en ze leidt wereldwijd retraites. Zie voor verdere informatie en opgave: [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

Minder bekend in ons land, maar een begaafd en beminlijk leraar is **Visuddhacara** (Visu) uit Maleisië. Hij zal van **13 tot 20 oktober** a.s. een retraite leiden in het Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Naast Vipassana- zal er ook plaats zijn voor zijn specialiteit: Metta-meditatie. Voor verdere gegevens en opgave zie: [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

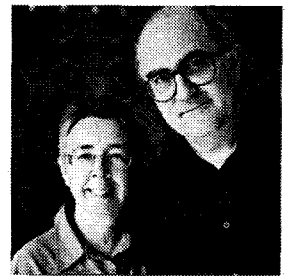


### In 2007:



**Joseph Goldstein** zal samen met **Carol Wilson** een retraite leiden van **18 tot 26 augustus 2007** in "Mennorode" te Elspeet. Joseph Goldstein is mede-stichter van en als belangrijkste leraar verbonden aan het meditatie-centrum IMS te Barre (USA). Hij is een van de bekendste westerse Vipassana-meditatieleraren en auteur van verschillende boeken (o.m. "Op zoek naar het hart van wijsheid", "Vipassana" en "De opkomst van het westers boeddhisme"). We zijn erg blij dat hij samen met Carol Wilson naar Nederland komt. Zie voor verdere informatie en voorlopige opgave voor deze retraite: [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

**Stephen Batchelor** zal samen met zijn vrouw **Martina** een studie-retraite leiden van **17 tot 24 november 2007** eveneens in "Mennorode" te Elspeet.. Hij is een van de bekendste westerse wetenschappers van het boeddhisme en auteur van vele boeken. Verdere gegevens over deze studie-retraite volgen nog.



## Begeleiders Vipassana-retraites

**Dingeman Boot** heeft sedert 1983 langere tijd Vipassana-meditatie beoefend o.l.v. oosterse en westerse leraren.

In Birma was hij gedurende 14 maanden monnik. In 'Pannananda', centrum voor yoga-meditatie te Zwolle, begeleidt hij sedert 1992 groepen. Tijdens de retraites die hij begeleidt is er ruimte voor yoga als middel tot Vipassana-meditatie.

**Christina Feldman** is mede-oprichter en toonaangevend meditatie-lerares van Gaia House (UK) en leidt retraites sinds 1976. Daarnaast is ze verbonden aan IMS, Barre (US). Ze is de auteur van *Woman Awake*, *Quest of the Warrior Woman*, *Principles of Meditation* en mede-auteur van *Soul Food*.

**Jotika Hermsen** heeft vele jaren geleefd als katholieke non en is in 1992 ingewijd als boeddhiste met acht leefregels. Ze is verantwoordelijk voor het inhoudelijk programma van het meditatiecentrum Buddhavihara Amsterdam-Centrum.

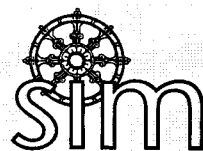
**Doshin Houtman** is dharmaleraar in Vipassana en Zen. Ze traint en traint in de Vipassana school van Ruth Denison, een pionier vipassana leraar die in Californie woont. Voor haar zijn Zen en Vipassana een prachtige combinatie, ze verdiept zich nog steeds op beide gebieden. Ze geeft spirituele begeleiding aan groepen en individuele personen.

**Frits Koster** heeft ruim 5 jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Azië en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Hij geeft cursussen stresshantering en burnoutpreventie, en is auteur van o.a. het boek *Bevrijdend Inzicht*.

**Visuddhacara** werd geboren in Maleisië en praktiseert sedert 1982 Vipassana-meditatie. Hij werkte als journalist toen hij in 1986 monnik werd. Gedurende de 17 jaar dat hij monnik was mediteerde en studeerde hij onder leiding van bekende leraren in Birma (met name U Pandita Sayadaw) en Maleisië. Inmiddels leidt hij retraites in landen als Maleisië, Singapore, Australië, Hong Kong, Sri Lanka, Tsjechië en Italië. In Italië leidt hij 's zomers langere retraites.

**Carol Wilson** praktiseert sedert 1971 Vipassana-meditatie, o.m. als non in Thailand. Sedert 1986 begeleidt zij retraites in vele landen over de hele wereld. Zij is tevens verbonden als vaste leraar aan IMS (Insight Meditation Society) te Barre (USA), het grootste Vipassana-meditatiecentrum in het Westen.

**STICHTING INZICHTS  
MEDITATIE**



**UITNODIGING**

voor deelname aan een

**VIPASSANA-MEDITATIERETRAITE**

van vrijdag 21 tot dinsdag 25 juli 2006

onder leiding van Carol Wilson

in

het stiltecentrum "Bethlehem"

onderdeel van het klooster "De Slangenburg" te Doetinchem

**PROGRAMMA**

De retraite begint vrijdag om 20.00 uur en zal dinsdag om ongeveer 16.00 uur afgesloten worden. De retraite vindt plaats in het mooi en heel rustig gelegen stiltecentrum "Bethlehem" als onderdeel van het klooster "De Slangenburg" te Doetinchem. Het programma omvat loop- en zitmeditatie, daarnaast dhammatalks en persoonlijke gesprekken (interviews).

**CAROL WILSON**

De retraite zal worden begeleid door Carol Wilson. Carol beoefent Vipassana sedert 1971 en heeft onder leiding van westerse en oosterse leraren (w.o. U Pandita Sayadaw) gemediterd. Ze was enige tijd boeddhistisch non in Thailand. Als vaste leraar is ze verbonden aan het bekende meditatiecentrum IMS in Barre (USA) en ze is thans een van de bekendste en begaafdsten Vipassana-meditatieleraren in het Westen. Ze begeleidt wereldwijd meditatie-retraites.

**KOSTEN EN OPGAVE**

De kosten van deze 5-daagse meditatie-retraite zijn € 225,00 voor een eenpersoonskamer. Als je graag mee wilt doen, maar de hoogte van de deelnamekosten een belemmering vormt, neem dan contact op met 038-4656653. Het inschrijfformulier is te verkrijgen bij Dingeman Boot of via [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl).

Bij opgave word je verzocht een inschrijfformulier ingevuld te zenden naar Dingeman Boot Hoefslagmate 44 8014 HG Zwolle of naar [dingemanboot@wanadoo.nl](mailto:dingemanboot@wanadoo.nl). Je bent definitief ingeschreven als je het inschrijvingsbedrag hebt overgemaakt op giro 8122006 t.n.v. SIM te Breda onder vermelding van: retraite Carol

**MAALTIJDEN**

De maaltijden zijn vegetarisch.

## **ONDERSTEUNING MEDITATIEPROCES**

Ter ondersteuning van het meditatieproces wordt de retraite in stilte doorgebracht. Verder wordt gevraagd tijdens de retraite niet te lezen of te schrijven.

## **VIPASSANA-MEDITATIE**

Vipassana- of inzichts-meditatie is een techniek die stamt uit het boeddhisme zoals dat met name in Zuidoost-Azië veel beoefend wordt. Centraal in deze meditatietechniek staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid (aandacht), het leren observeren wat er in het hier en nu gebeurt. Het leidt tot verdieping van inzichten en uiteindelijk tot innerlijke vrede.

## **DANA**

Zoals alle retraites van de SIM wordt ook deze retraite begeleid op basis van dana (- donatie). Vanuit de tijd van de Boeddha worden de leringen en het meditatieonderwijs beschouwd als een daad van vrijgevigheid. De hoogte van het inschrijfbedrag voor deze retraite is bepaald door de direct te maken kosten; Carol Wilson krijgt slechts haar reis- en verblijfkosten vergoed. Daarom is er aan het einde van de retraite gelegenheid dana te geven aan haar. Op deze wijze willen wij de traditie voortzetten waarin het ontwikkelen van vrijgevigheid en vriendelijkheid een belangrijke rol spelen. Dana-beoefening is zowel voor degene die geeft als voor degene die ontvangt een moment van bezinning en in feite een vreugdevol gebeuren.

## **INLICHTINGEN**

Bij aanmelding ontvang je ongeveer twee weken voor aanvang van de retraite een brief met nadere bijzonderheden.

Inlichtingen: tel. 038-4656653 of 038-4538952

## **Annulering:**

Bij annulering van de retraite twee weken of langer voor datum van aanvang zal het inschrijfgeld, verminderd met 25,- euro, teruggestort worden. Bij annulering tussen één en twee weken voor aanvang wordt 75,- euro ingehouden. Bij annulering binnen één week voor aanvang is het volledige retraitebedrag verschuldigd.



## Overzicht binnenlandse Vipassana-retraites

Hieronder vindt u een overzicht van Vipassana-meditatieretraites in Nederland, per maand waarin de retraite start. 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 vermeld op de volgende pagina.

### Juni 2006:

- ⇒ **Zaterdag 17 t/m vrijdag 23 juni (SIM-retraite; 7 dagen)** – Retraite o.l.v. **Christina Feldman** in 'Noorder Poort' te Wapserveen. Kosten: € 312,00 (2-pers. kamer). Inl. en opgave: Inl. en opgave: Coby van Herk 06-40705238 of 035-6287005 of Till Erkens 020-6949706 of tjoop@planet.nl

### Juli 2006:

- ⇒ **Dinsdag 11 t/m donderdag 20 juli (10 dagen)** – Studie-meditatiedagen Abhidhamma met **Eerw. U Nandamala** in het ITC te Naarden. Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984
- ⇒ **Woensdag 12 t/m zondag 16 juli (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in "Folkshegeskoalle" op Terschelling. Kosten: € 295,00. Inl. en opgave tel. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: [www.pannananda.nl](http://www.pannananda.nl)
- ⇒ **Zaterdag 15 t/m zaterdag 22 juli (8 dagen):** Retraite o.l.v. **Frits Koster & Joost van den Heuvel Rijnders** in het Vipassana meditatiecentrum te Groningen. Inl. en opgave: tel. 050-5276051 of zie [www.vipassana-groningen.nl](http://www.vipassana-groningen.nl).
- ⇒ **Donderdag 20 t/m vrijdag 28 juli (9 dagen)** – Retraite o.l.v. **Jotika Hermsen** in het ITC te Naarden. Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984
- ⇒ **Vrijdag 21 t/m dinsdag 25 juli (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Carol Wilson** in "Stiltecentrum Bethlehem" (Abdij Slangenburg) te Doetinchem. Kosten: € 225,00. Inl. en opgave tel. 038-4656653 of 038-4538952.

### Augustus 2006:

- ⇒ **Zondag 30 juli t/m zaterdag 5 augustus (7 dagen)** - Retraite o.l.v. **Doshin Houtman** in het trappistinnen klooster in Berkel-Enschot. Inl. en opgave: Doshin Houtman tel. 013-4631847 of e-mail: [doshin@planet.nl](mailto:doshin@planet.nl)
- ⇒ **Vrijdag 18 t/m zondag 27 augustus (10 dagen):** Zomerretraite o.l.v. **Frits Koster** in Retraitecentrum Ezinge (Gr). Inl. en opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807 of zie [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl).
- ⇒ **Donderdag 31 augustus t/m zondag 3 september (SIM-retraite; 4 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** speciaal voor beginners en zij die weinig ervaring hebben in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 150,00. Inl. en opgave: 038-4656653 of 038-4538952. Zie [www.pannananda.nl](http://www.pannananda.nl)

### September 2006:

- ⇒ **Donderdagavond 14 t/m zondag 17 september (SIM-retraite; 4 dagen)** – Meditatie en yoga retraite onder leiding van **Coby van Herk** en **Till Erkens** in 'Noorder Poort' te Wapserveen. Kosten: € 155,-. Inl. en opgave: Coby van Herk 06-40705238 of 035-6287005 of Till Erkens 020-6949706 of tjoop@planet.nl

### Oktober 2006:

- ⇒ **Vrijdag 13 t/m vrijdag 20 oktober (SIM-retraite; 8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Visuddhacara** (uit Maleisië) in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 360,00. Inl. en opgave: 038-4656653 of 038-4538952. Zie [www.pannananda.nl](http://www.pannananda.nl)
- ⇒ **Zondag 22 t/m 27 vrijdag oktober: Midweek Vipassana-dagen (6 dagen)**– Retraite o.l.v. **Jotika Hermsen** in het ITC te Naarden. Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984

- ⇒ **Donderdag 23 t/m zondag 26 november (SIM-retraite; 4 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 150,00. Inl. en opgave: 038-4656653 of 038-4538952. Zie [www.pannananda.nl](http://www.pannananda.nl)

### November 2006:

- ⇒ **Donderdag 23 t/m zondag 26 november (SIM-retraite; 4 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 150,00. Inl. en opgave: 038-4656653 of 038-4538952. Zie [www.pannananda.nl](http://www.pannananda.nl)
- ⇒ **Vrijdag 10 t/m vrijdag 17 november (8 dagen)** - Retraite inzichtmeditatie o.l.v. **Frits Koster** in Trappistinnenklooster 'Koningsoord' te Berkel-Enschot (bij Tilburg). Inl. en opgave: Grieta Hellinga (St. Ceres), tel. 076-520878 of zie [www.ceresbreda.nl](http://www.ceresbreda.nl)

### December 2006:

- ⇒ **Vrijdag 15 t/m zaterdag 23 december:** Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen. Frits Koster, tel. 0594-621807 of zie [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl).

# Overzicht lokale Vipassana centra

## ALMERE

Plaats: Almere-Haven

Info: Marion Kraaijvanger 036-5319398

Activiteit: elke woensdagavond  
mantra's en vipassana-meditatie 19.30-  
21.30 uur

Plaats: Musicalstraat 24, Almere-Stad

Info: Alma Baaij 036-5320706

Activiteit: elke vrijdagochtend meditatie  
9.30-11.00 uur

## AMSTERDAM

Plaats: "Sangha Metta Vipassana  
Meditatiecentrum" St. Pieterpoortsteeg  
29-I

Info: Jotika Hermsen 020-6264984

<http://www.sanghametta.nl/>

E-mail: gotama@xs4all.nl

Activiteiten:

- wekelijkse meditatie : elke ma 18.00-  
19.30 uur; wo 18.00-19.30 uur en  
beginners op do 18.00-19.30 uur.  
Kosten: gift bijv. €4,50.
- zo 4 jun: zondagochtendmeditatie  
o.l.v. Bianca Vermeij
- do 15 - zo 18 jun: Vipassana Mini-  
retraite te Vught, o.l.v. Jotika  
Hermsen
- za 24 - zo 25 jun: Vipassana-  
meditatieweekend o.l.v. Adi Ichsan
- zo 2 jul: zondagochtendmeditatie  
o.l.v. Rita Velthorst
- za 15 - zo 16 jul: Vipassana-  
meditatieweekend o.l.v. Adi Ichsan
- za 5 aug: Vipassana-meditatiedag  
o.l.v. Jotika Hermsen
- zo 6 aug: zondagochtendmeditatie  
o.l.v. Bianca Vermeij
- za 19 - zo 20 aug: Metta-  
meditatieweekend o.l.v. Khanti  
Nouwen
- do 19 - zo 22 okt: retraite voor  
vrouwen in leidinggevende functies  
o.l.v. Jotika Hermsen en Rita  
Velthorst
- do 30 nov - zo 3 dec: Mini-retraite

Plaats: "Wat Buddhavihara"

Pontanusstraat 185

1093 SH Amsterdam

Tel. 06-43140891

Hier woont momenteel de eerwaarde  
Mettavihari

## AMERSFOORT

Plaats: "Centrum Klavervuur"

Barchman Wuytierslaan 51

Info: Paul Boersma 035-6857880

Activiteiten:

- elke ma-avond van 19.45 tot 22.00  
uur meditatie o.l.v. Paul Boersma

## BLOEMENDAAL/HAARLEM

Info: Ineke Bosma, tel. 023-5358653

Activiteiten: di 1 keer per 2 weken van  
19.30-21.30

## BREDA

Plaats: Ceres, Ceresstraat 29

Info: secretariaat 076-5207878

<http://www.ceresbreda.nl>

E-mail: info@ceresbreda.nl

Activiteiten:

- zo 4 sep: open uren met informatie  
over Vipassana- en aandachtstraining
- start zo 18 en 25 sep: 9.30-12.00 of  
19.30-22.00, 3 jaargroepen  
Vipassana- of Inzichtmeditatie, 1x  
per 3 wk, o.l.v. St. Ceres i.s.m. Frits  
Koster en gastdocenten.
- zo 25 sep 9.30-12.00: start  
Vipassana- introductie cursus (5x)  
o.l.v. St. Ceres i.s.m. Frits Koster.
- di 15 nov 19.15 -21.45: start cyclus  
Kennismaking met de kracht van  
Aandachtstraining, 5x, door Aukje  
Rood.
- vr 4 nov - wo. 9 nov: 6-daagse  
retraite o.l.v. Frits Koster in de  
voormalige abdij in Biezenmortel.  
(NB)

## DEDEMSVAART

Plaats: Adelaarsweg 69, 7701 KL

Info: Emiel Smulders 0523-612821

Activiteiten: Elke dinsdag 20.00-22.00

## DEN HAAG

Plaats: Waalsdorperweg 93

Info: Birgit Peet-Bleijts tel 070-3281877

Activiteiten: Iedere maandag meditatie  
20.00-21.45 uur

## EINDHOVEN

Plaats: 't Hofke 128 (dependence van  
wijkcentrum 't Oude Raadhuis)

Info: Hans van der Meulen 06-  
26818267 of Sigi Droste 040-2811978.

Activiteiten: Elke zaterdagochtend  
10.00-12.00 uur meditatie

## ENSCHDEDE

Plaats: De Japanse Tuin

adres: Binnenhof 15

Info: Manon Posthuma

<http://www.manoen.nl>

053-4367550

Activiteiten: Iedere vrijdagavond  
Vipassana (loop en zitmeditatie)  
tijd: 19.30 - 21.30

## EZINGE

Plaats: Peperweg 9

Begeleiding: Frits Koster

Info, folder: tel. 0594-621807

<http://www.fritskoster.nl>

E-mail: info@fritskoster.nl

Activiteiten:

- di 23 - zo 28 mei: vipassana  
meditatie-retraite voor meer ervaren  
mediterenden. Info +  
aanmeldingform: Jetty Heynekamp,  
tel. 076-5816382
- vr 9 - zo 11 jun: weekend 'Yoga en  
Inzichtmeditatie' o.l.v. Elles  
Vlaanderen en Frits Koster. Info,  
folder: tel. 0521-592076
- vr 18 - zo 27 aug: vipassana  
meditatie-retraite voor meer ervaren  
mediterenden. Info +  
aanmeldingform: Jetty Heynekamp,  
tel. 076-8875650 of  
j.heynekamp@planet.nl.
- vr 6 - zo 8 okt: weekend 'Tai Chi  
Chuan en Inzichtmeditatie' o.l.v.  
Isabelle Schuurman en Frits Koster,  
in Zencentrum Noorder Poort te  
Wapserveen. Info, folder: tel. 020-  
6658133 of zie [www.fristrainingen.nl](http://www.fristrainingen.nl).

## GASSELTERNIJVEEN

Plaats: "Centrum Samavihara",  
Hoofdstraat 84

Info: René Stahn 0599-512075

[Http://www.samavihara.nl](http://www.samavihara.nl)

E-mail: info@samavihara.nl

Activiteiten:

- elke ma: vipassana meditatie  
beginners 19.00-20.00
- elke di: vipassana meditatie  
geofenden 20.00-22.00 yoga 18.45-  
20.00
- elke 1ste zo van de maand: metta  
meditatie 10.30-11.15 meditatieve  
klankreis 11.30-12.45
- elke 1ste do van de maand: metta  
meditatie 10.30 - 11.15

**GRONINGEN**

Plaats: Vipassana meditatiecentrum  
Kamerlingh Onnesstraat 71  
9727 HG Groningen

Info: 050 5276051

<http://www.vipassana-groningen.nl>

E-mail: [info@vipassana-groningen.nl](mailto:info@vipassana-groningen.nl)

Activiteiten:

- elke wo: wekelijkse vipassana meditatie-avond 19.30-21.30 o.l.v. Kees Hemerik
- vr 15 - zo 17 sep: weekend 'Familieopstellingen en Inzichtmeditatie' o.l.v. Frits Koster en Heleen Grooten. Info: José Pijnappel: tel. 0313-479564 of e-mail [heleenbresser@hotmail.com](mailto:heleenbresser@hotmail.com)

**'S-HERTOGENBOSCH**

Info: Laura Wetzter 073-6147481

Activiteiten: Elke wo meditatie 19.00-21.00 uur.

**LEIDEN**

Plaats: Faljerilstraat 8

Info: Nynke 071-5769581.

Activiteiten:

- elke dinsdag 19.30-21.30 uur. Vanaf 19.00 welkom voor ontspannings-oefeningen. Ben je van plan te komen, bel dan eerst

Plaats: Magdalena Moonsstraat 76

Info: Khanti Nouwen 071-5121878.

Activiteit:

- meditatie op wo om 10.00 uur en 20.00 uur.

**MAASTRICHT**

Plaats: Hoekweg 15, Meerssen

Info: Marjan Bouhuijs 043-3644180

Activiteiten: Elke dinsdag 19.30-21.30 uur.

**NIJMEGEN**

Plaats: Han Fortmancentrum,  
Descartesdreef 21

Info: 024-3619010; Marij Geurts 024-3234620, [mj.geurts@hccnet.nl](mailto:mj.geurts@hccnet.nl)

Activiteiten:

- elke di: doorgaande meditatiegroep 19.30-21.30, opgave bij Marij Geurts

**ROTTERDAM**

Plaats: Oost-West Centrum  
Mariniersweg 9 (010-4135544)

Info: Coby van Herk 06-40705238 of 035-6287005

Activiteiten:

- elke ma: meditatie-cursus 18.30-20.30 o.l.v. Jerry van Capelle
- elke di: yoga meditatie 20.00-22.00 uur o.l.v. Coby van Herk
- elke wo: yoga-meditatie-cursus 10.00-12.00 uur o.l.v. Coby van Herk

Stichting Vipassana Meditatie  
Rotterdam

Info: Didi de Joode 010-4668815 of [dididejoode@tiscali.nl](mailto:dididejoode@tiscali.nl)

Activiteiten:

- iedere dinsdagavond meditatie van 19.30 tot 21.30 in centrum Djoj
- laatste donderdag van de maand: Dhamma-avond
- eerste zondag van de maand: meditatiedag van 9.30 tot 16.00 in Centrum Djoj. Info en opgave Martin de Lange, 010-5222525 of [martinij.delange@12move.nl](mailto:martinij.delange@12move.nl)
- zo 11 jun: meditatie o.l.v. Martin de Lange

**TILBURG**

Plaats: Stichting Aandachtsmeditatie  
Tilburg (Sati), Poststraat 7-A

Info: Jan Robben 013-4553107,  
Engelien Donkers 013-5367293

<http://www.sati.nl>

Activiteiten:

- elke donderdag meditatie van 20.00-22.00 uur

Plaats: Auteurslaan 176

Info: Doshin Houtman Tel. 013-4631847

email: [doshin@planet.nl](mailto:doshin@planet.nl)

Activiteiten:

- elke maandagavond van 19.30-21.30
- elke dinsdagavond van 19.30-21.30
- elke dinsdag van 12.30-13.30 (in stiltecentrum UVT)
- elke woensdagavond van 18.30-20.00 (in Centrum voor yoga "Balans", Terburgweg 3, Oisterwijk)
- zo 30 jul - za 5 aug: 6 daagse retraite in het trappistinnen klooster in Berkel-Enschot. Kosten: 210 Euro+ dana

**UTRECHT**

Plaats: Werfkelder, Oude Gracht 328

Info: Henk van Voorst 06-51542526,  
e-mail: [hvanvoorst@casema.nl](mailto:hvanvoorst@casema.nl) en Aad

Verboom 030-2888655,

e-mail: [aad.verboom@xs4all.nl](mailto:aad.verboom@xs4all.nl)

Activiteiten:

- meditatieavond elke dinsdag van 20.00 - 22.00 uur

**ZWOLLE**

Plaats: "Pannananda", Hoefslagmate  
44, 8014 HG, Zwolle

Info: Dingeman Boot, tel./fax: 038-4656653

<http://www.pannananda.nl>

Activiteiten:

- iedere ma, di, wo en do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00

Plaats: Reiki/Meditatie Toren Milarepa,  
Zalmkolk 6

Info: John Kenter 038-4660868 en  
Koos Hofstee 0572-373623

<http://www.milarepatoren.nl>

[info@milarepatoren.nl](mailto:info@milarepatoren.nl)

Activiteiten: elke woensdag yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur.

**BELGIË**

Plaats: 2, Hertoginstraat 1040 Brussel

Info: Marie-Cécile Forget, tel.:(32.2)  
734.11.28.

<http://www.dhammagroupbrussels.be>

E-mail: [info@dhammagroupbrussels.be](mailto:info@dhammagroupbrussels.be)

**IERLAND**

Plaats: 'Passaddhi' Retreat Centre  
(Leitrim Beg, Adrigole, Beara, co. Cork)

Info: Marjé Oosterhoff tel. 00-353-27-60223

E-mail: [info@passaddhi.com](mailto:info@passaddhi.com)

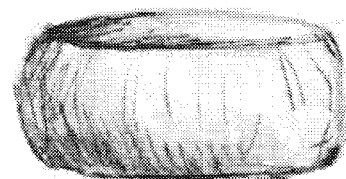
Website: [www.passaddhi.com](http://www.passaddhi.com).

Activiteiten:

- 22 September - 1 October vipassana with Frits Koster
- 26 - 30 October vipassana with Sister Ariya Nyani

**septembernummer**

Informatie over activiteiten van uw centrum/zitgroep graag per e-mail ([info@simsara.nl](mailto:info@simsara.nl)) toesturen voor 15 augustus 2006..



## Boeddhisme en opvoeding

Eerw. Mettavihari

### Heeft u ervaring met kinderen?

Ja, een beetje. Ik heb ze mediteren geleerd. Vanaf drie tot vier jaar. Je moet ze precies uitleggen wat ze moeten doen. Tien minuten is voor de kinderen wat een uur voor ons is.

Zij kunnen het soms beter dan wij. In de boeddhistische geschriften is er geen sprake van verlichting voor zeven jaar. Voor zeven jaar is het prematuur. Als ze verlicht zijn voor zeven jaar, zijn ze verlicht geboren. Waarom zeven jaar? Met zeven jaar zijn de hersenen volgroeid. Vergelijk de schoolleeftijd, die begint ook met zeven jaar, of in de katholieke kerk: "de jaren van het verstand".

Er zijn een paar voorbeelden, in de boeddhistische geschriften, van zevenjarigen die verlicht waren. Ze mediteerden en werden verlicht. De Boeddha heeft altijd benadrukt dat de verlichting niet aan een bepaalde tijd of periode gebonden is. Wanneer de Dhamma gepraktiseerd wordt kan de verlichting op ieder moment plaatsvinden. Dit geldt ook voor nu.

Een voorbeeld: Panditha samanera ging met zijn leraar naar het platteland. Daar zag hij de boeren bezig met de bevoeiing van het land. Het water werd een bepaalde kant uitgeleid. Toen dacht hij: "Het water heeft geen geest en gaat een bepaalde kant uit, hoeveel te meer kunnen wij dat dan, omdat wij wel een geest (mind) hebben." Aldus besloot hij om zijn geest te trainen, ging zitten en was binnen een paar uur



verlicht. Als kinderen weten wat ze willen, kunnen ze het doel vaak vlugger bereiken dan volwassenen, omdat ze puur zijn en minder conditioneringen hebben.

In Thailand gaan veel kinderen op jonge leeftijd naar een klooster. Hoofdzakelijk jongens, omdat het voor meisjes jammer genoeg niet geoorloofd is; zij ontvangen daar een training in de context van de Vinaya. Wanneer zij twintig jaar zijn kunnen ze kiezen om monnik te worden of weggaan. Als zij weggaan hebben ze een uitstekende opvoeding genoten en bekleden vaak invloedrijke posities. Daarentegen hebben de vrouwen meer kans om wekelijks naar de tempel te komen, te bidden, te offeren, te luisteren naar de Dhamma talks.

In Thailand ademen de kinderen boeddhisme in, omdat de cultuur volledig boeddhistisch is. In de school is het verplicht om boeddhisme te studeren, je moet er examen in doen.

### Mediteren de jongens in de tempel?

Ze reciteren elke dag een paar keer, dat is concentratie meditatie. In Thailand bestaat er harmonie vanwege deze cultuur. We hebben geen burgeroorlog, we bevechten elkaar niet vanwege deze cultuur.

Nu gaan we terug naar onze situatie waarin de ouders leren over boeddhisme en de kinderen dikwijls op christelijke scholen zitten. Belangrijk is wat de ouders doen. De kinderen hoeven niet te mediteren, maar als zij de ouders zien mediteren, of horen dat ze naar een retraite zijn geweest, geeft dit een bepaalde indruk. Dit zullen ze zich herinneren. We staan juist aan het begin, als we onze activiteiten uitbreiden, zal het effect steeds groter worden.

### Heeft u ooit nagedacht over iets zoals Thich Nhat Hanh doet, die vormen heeft ontwikkeld voor kinderen om de boeddhistische praktijk te beoefenen?

Hij doet prachtig werk, maar ik denk dat de vorming van de ouders zeer belangrijk is. De ouders hebben de grootste invloed op de kinderen. Eigenlijk zouden ouders geen kinderen mogen krijgen als ze niet zelf gevormd zijn. Ik ben ervoor om het accent van de opvoeding bij de ouders te leggen, niet bij de kinderen. Als mensen goed mediteren dan is het resultaat dat ze hun kwaadheid, haat, ergernis enz. overwinnen. Dit zal doorwerken in de relatie tussen de ouders en in het gezin. Dit is de plaats waar de kinderen het meeste leren. Ze zullen zich realiseren hoe het in andere gezinnen is en blij zijn met hun ouders.

Als we goede ouders hebben, beïnvloeden ze sterk de volgende generatie. Vader en moeder zijn de eerste leraar/lerares. Zij zijn ook degene aan wie de kinderen het eerste respect verschuldigd zijn. Een kind kan zijn ouders nooit terugbetalen wat hij gekregen heeft, namelijk het leven, zelfs met de hele wereld kun je dit niet terug betalen.

### Wat kan een kind wel teruggeven?

In het boeddhisme zeggen we dat een kind zijn ouders kan helpen met geloven, als de ouders dat niet hebben. Hetzelfde geldt voor sila, ethisch leven, gewaarzijn en wijsheid. De kinderen kunnen de ouders helpen om deze vier kwaliteiten te

ontwikkelen. Ze kunnen de ouders helpen de diepte te ontdekken en op die manier hun schuld vereffenen. Op natuurlijk niveau kunnen we nooit teruggeven aan onze ouders wat zij voor ons gedaan hebben, maar op geestelijk niveau kunnen we hun gelukkig maken. Waarom? We geven hun veiligheid en kwaliteit.

Het feit van de geboorte verplicht ons automatisch om onze ouders goed te behandelen. Zelfs als zij zich slecht gedragen. Zelfs als ze abortus plegen, hebben we toch het leven gehad. Maar tegenwoordig zeggen een heleboel kinderen: "Ik heb niet gevraagd om geboren te worden, ik ga mijn eigen gang." Dat is een uitspraak, die getuigt van onwetendheid. De ouders hebben de kinderen niet onderricht, geen richting gegeven. Zij hebben geen zorg gehad voor de kinderen.

Een voorbeeld: Moeder leert de kinderen dat vader het beste moet hebben, want hij werkt. Dit is geen juiste benadering. Als ouder moet je delen, de kinderen moeten het beste krijgen van jou, niet andersom. Ze leren wat jij doet, ze absorberen wat jij praktiseert.

Een ander voorbeeld: een vader van een talrijke kinderschaar gebruikt zijn kinderbijslag niet voor de kinderen. De kinderen klagen en hebben geen respect voor hem. Mettavihari corrigeerde de zoon als volgt: "Wat je vader doet is niet correct, laat hem. Je hebt het leven van hem gekregen, maar je hoeft hem niet na te volgen. Beloof me dat jij dit nooit tegenover je kinderen doet."

De kinderen zijn je leraar/lerares, want jij moet je als ouder/verzorger goed gedragen. Dus zij vragen jou als het ware je goed te gedragen. Kinderen maken je bewust van wat je doet, zij zorgen ervoor dat jij je gedisciplineerd gedraagt. Je kunt niet doen waar je zin in hebt. Op deze manier zijn, de kinderen je leraar/lerares.

Kwaliteiten die je nodig hebt voor de opvoeding van kinderen: liefde, licht, lucht, reinheid, rust en regelmaat. Maar wat je het meest van kinderen leert is geduld. Als je geen geduld hebt kun je niet met kinderen leven. Kinderen beïnvloeden je. Of je het leuk vindt of niet, je moet geduldig zijn.

Kinderen doen een beroep op je. Als je ze met respect behandelt, krijg je bescherming van kinderen. (Vergelijk dit met respect dat je aan hooggeplaatste personen geeft en wat resulteert in bescherming.)

### Vertelt u kinderen over karma?

Sommige kinderen zijn puur en aardig, anderen manifesteren zich als kattig en gemeen. We worden geboren uit verschillende ouders. Dit is een resultaat van vorig karma.

De kinderen kunnen dit niet verstaan, maar wij begrijpen dat het karma is. Zo gauw de kinderen beginnen te vragen: waarom ben ik zo, en is die ander zo, dan moet je ze karma uitleggen. Je vertelt ze dat we worden geboren uit verschillende ouders in relatie tot ons karma. Dat niets gelijk is tussen de mensen vanwege karma. Karma verdeelt mensen vanaf de geboorte.

Is de staat van je bewustzijn hetzelfde als je karma? Ja, voor wat betreft je perceptie en je gewaarzijn. Als je wilt weten waar je karma is, kijk naar je ideeën. Bijv. als je het idee hebt om te mediteren is dat een gevolg van goed karma, als je een misdaad wilt plegen is dat een gevolg van slecht karma. Karma resulteert in je gedachten. We hebben allemaal goed en slecht karma en dit moet zich uitwerken. Enkel oplettendheid



(mindfulness) heeft de kracht om karma op te lossen. Oplettendheid komt echter niet vanzelf. Je moet daarvoor praktiseren. Conclusie: we moeten veel praktiseren in oplettendheid, veel mediteren, om veilig te zijn, om beschermd te zijn tegen ons vroegere karma. Wanneer je bijv. kwaadheid voelt opkomen, je kijkt ernaar, je benoemt het, dan kun je iemand niet doden, want als je goed benoemt dan zijn je kwaadheid en je haat verdwenen. Je bent dan safe. Dit betekent dat iemand die een slecht karma heeft door meditatie dat slechte karma kan vernietigen. Het karma kan je dan niet achtervolgen.

Je kunt dit proces vergelijken met de manier waarop in Thailand modderig water gereinigd wordt. Men voegt een speciaal soort stof toe aan het modderige water en dan zakt het zand naar beneden en komt het gezuiverde water boven drijven. Het water en het zand horen bij elkaar, maar het zand heeft geen invloed meer op het water door de speciale stof die toegevoegd wordt. Oplettendheid doet hetzelfde in het zuiveringsproces van onze geest. Naast een individueel karma is er ook sprake van een groeps karma, de gedachten van mensen kunnen elkaar versterken, zowel positief als negatief. Geboren worden in het Westen is een resultaat van goed karma, maar tegelijkertijd zijn we ons niet bewust van het feit dat je goed moet leven om het goede karma door te laten gaan. We verknoeien het door onze gehechtheid aan materie. Het Westen is spiritueel bankroet. De mensen zijn niet oplettend (mindful) en ze verliezen het goede karma. Dan val je weer terug in de cirkel van samsara en je volgende leven begint in ellende. Echter als je hier geboren wordt en je praktiseert meditatie dan heb je de gelukkigste combinatie van de wereld.

# Dharma en Winnie de Poeh in Plum Village

door Anneke Brinkerink

*Anneke Brinkerink geeft enkele impressies van haar ervaringen in Plum Village, een internationale kloostergemeenschap in Zuid-Frankrijk onder leiding van Thich Nhat Hanh.*

Iedere zomer is daar een maand familie-retraite waarin kinderen erg welkom zijn. Het is een tijd waarin Vietnamese kinderen uit de hele wereld naar Zuid-Frankrijk komen voor voeding van hun Vietnamese 'roots', met verhalen, liedjes, ceremonies, voedsel en uitwisseling. Verder komen er kinderen van veel verschillende nationaliteiten met volwassenen mee.

Er is een programma samen en eentje apart (met je eigen taal) voor kinderen van 6-12 jaar oud.

Iedere dag is er een Dharma Talk door Thich Nhat Hanh, het eerste halfuur is speciaal voor de kinderen en gaat over bijv. de aarde; dat zij ons aller moeder is en dat we goed voor haar moeten zorgen – milieubewustzijn. Het gaat ook over hoe kun je liefdevol praten, wat doe je met irritatie, het bodhisattva-wezen in ieder van ons, dat kinderen eigenlijk teachers zijn voor volwassenen, leven in aandacht.

Daarna hebben de kinderen een eigen programma met veel zingen, toneel, tekeningen, voorbereidingen voor het wekelijkse feest zoals bijv. het vollemaansfeest of voorouderfeest. Er zijn een theeceremonie met ruimte voor ieders inbreng, wandelmeditatie, joggingmeditatie, je hart luchten, Dharma Talk over Winnie de Poeh. Verder in groepjes bijv. helpen met werk in de tuin, uitleg over hoe iets groeit, dat je compost nodig hebt, helpen met oogsten, wieden, voedsel schoonmaken, koken, hoe ziet eten met aandacht eruit, welk voedsel is ongezond en waarom, wat doe je als je te veel eten opschept, het delen van lekkere dingen. Dit alles steeds in een respectvolle sfeer, waarin het kind serieus genomen wordt en uitgenodigd, met veel geduld en aandacht, iedere keer weer. De volwassenen werden steeds uitgenodigd mee te doen met de kinderactiviteiten.

## Meditaties

*Two promises:*

I vow to develop understanding in order to live peacefully with people, animals, and plants. Hum... há... (3x)

## COLOFON

### Redactie:

Sietske Boersma (o.a. tekeningen)  
Gert van Dijk  
Koos Hofstee  
Akasa van der Meij

### Website:

<http://www.simsara.nl/>

**Secretaris:** Koos Hofstee (contact bij voorkeur via e-mail)

E-mail: [info@simsara.nl](mailto:info@simsara.nl)

Post: secretaris SIM, Twentseweg 216, 8152 DM, Lemelerveld.

Tel.: 0572-373623

I vow to develop compassion in order to protect the life of people, animals, and plants. Hum... há... (3x)

*Meditation:*

1. Breathing in, I know I'm breathing in. Breathing out, I know I'm breathing out.
2. Breathing in, I see myself as a flower. Breathing out, I feel fresh.
3. Breathing in, I see myself as a mountain. Breathing out, I feel solid.
4. Breathing in, I see myself as still water. Breathing out, I reflect things as they are.
5. Breathing in, I see myself as space. Breathing out, I feel free.

Dit is een meditatie met vijf stenen. Ieder onderdeel duurt een paar minuten. De tekst wordt voorgelezen, je pakt de steen die daarbij hoort en houdt 'm in je hand tot het volgende onderdeel. Deze meditatie deden we 's avonds met de kinderen voor het slapen gaan.

## Je eigen tempel

De tempel is een plaats waar je heen gaat om even stil te zijn bij de Boeddha. De Boeddha woont daar en helpt ons om goed te leven.

Basis van het boeddhisme is een aantal leefregels die je helpen om gelukkig te leven samen met anderen en zo een vreedevolle wereld te maken. Zo probeer je het leven van mensen, dieren en planten te beschermen, niet te doden en niet te stelen. Ook probeer je echt te luisteren en vriendelijk te praten. En het is belangrijk om steeds weer te zorgen dat je gezond en aandachtig eet en drinkt.

Bij het boeddhabeeld kun je kaarsen en wierook aansteken. Je kan er bloemen neerzetten. Ook kan je water, fruit of ander voedsel aanbieden om de geest goed te stemmen. Ook thuis kun je een stille plek maken, bijv. in het hoekje van je kamer met een boeddhabeeldje. Hier kun je gaan zitten om tot rust te komen.

**Giro:** 8122006 t.n.v. SIM, Breda (vanuit buitenland: IBAN NL50PSTB0008122006, BIC PSTBNL21)

### Donaties:

Suggestie: € 9,00 per jaar.  
Op giro 8122006 t.n.v. SIM, Breda  
Met als opmerking: "Donatie" en uw naam en adres.

U ontvangt dan tevens de SIMsara. De SIMsara verschijnt drie maal per jaar: januari, mei, september.