

- 1 **Leren vissen zonder haakje**  
Eric Oostdijk
- 2 **Karaniya Metta Sutta**  
Hans Gijzen
- 3 **Werkgroep Sutta Studie; voorjaar 2014**
- 4 **Verleidelijk verlangen**  
Ank Schravendeel
- 7 **De criticus, de instincten en meditatie**  
Dorle Lommatzsch
- 8 **Ruimte en vriendelijkheid**  
Bianca Vermeij
- 10 **Overzicht retraites 2013-2014**
- 13 **Overzicht vipassana-centra**



# simsara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie September 2013 Jaargang 15, No.3

## REDACTIONEEL

*Dankzij de bijdragen van enkele trouwe lezers is het gelukt om een interessant nummer van SIMSara aan u te mogen presenteren. Vissen zonder haakje – waarom zou iemand dat doen? Maar volgens Eric Oostdijk is de dobber die meebeweegt met de golven juist de kern van Vipassana.*

*Hans Gijzen gaat in op de toenemende populariteit van metta-meditatie. Deze vorm van meditatie is een bij uitstek sociale vorm van meditatie, die de verbondenheid met alle levende wezens benadrukt.*

*Als we mediteren, merken we vaak op dat we kritisch oordelen. Die kritiek zit vaak in de weg, maar hoe komen we van die innerlijke criticus af? Dorle Lommatzsch beschrijft het.*

*Verder in dit nummer een verslag van een retraite met Christina Feldman van Bianca Vermeij. Na afloop is zij zich weer bewust van het warme water onder de douche en de geur van doucheschuim.*

*Ank Schravendeel beschrijft het initiatief van de SIM om een ethische commissie en enkele vertrouwenspersonen in te stellen. Van Vipassanaleraren wordt verwacht dat zij zich aan de ethische code houden die zij samen hebben opgesteld. Belangrijkste regel: geen seksuele relaties met leerlingen.*

*De redactie wenst u veel succes bij het vissen zonder haakje!*

*De redactie*

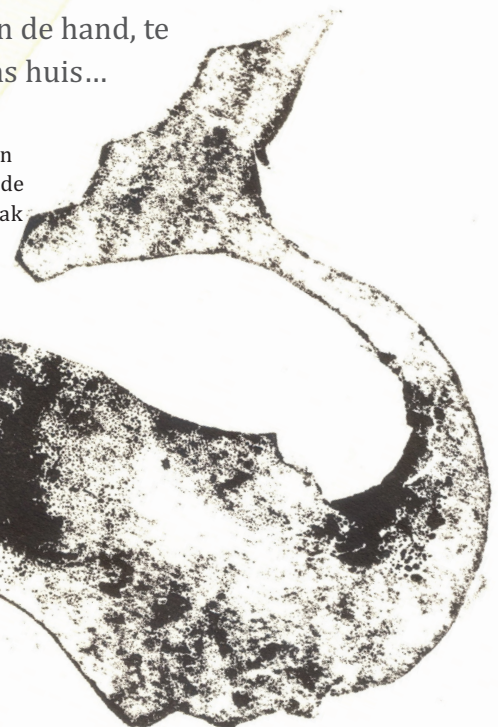
*Artikelen (max. 1500 woorden) voor het januarinumnummer van Simsara kunt u tot 6 december insturen op [info@simsara.nl](mailto:info@simsara.nl)*

## Leren vissen zonder haakje

Retraite met Charles en Patricia Genoud. Door Eric Oostdijk

Ik weet nog dat ik vroeger met mijn broer ging vissen in een van de vele vijvers bij ons in de buurt. Vol verwachting liepen we dan als grote jagers door onze buurt op weg naar 'the big Catch', om vervolgens vaker teleurgesteld dan tevreden naar huis terug te keren. Van de jagers die we waren was slechts een schim over. We hadden weer eens niets gevangen en hadden dorst. Thuis belandden de hengels met een grote boog in de hoek van de schuur en even later stonden we, met een appel in de hand, te voetballen op het pleintje voor ons huis...

Het is een prachtige zaterdag eind april. De zon schijnt door ontluikend groen van bomen, die de winter zat zijn. Onrustige vogels vliegen van tak naar tak en langzaam maar zeker wordt alles in gereedheid gebracht voor de retraite van Charles en Patricia Genoud. Plaats van handeling is centrum Meeuwenveen in het Drentse Havelte. Een prachtige plek om de komende dagen naar, voor mij nieuwe 'teachers', te mogen luisteren. Enigszins gespannen zet ik mijn tent op vlak voor de ruimte waar de retraite zal plaats vinden. Langzaam maar zeker lijkt er iets te veranderen, naarmate ook de meditatie ruimte wordt aangekleed met meditatie matten en meditatiekussentjes. Een Boeddhabeeld wordt terzijde gestaan door een prachtige bloem, terwijl zacht zonlicht, gefilterd door een lichte vitrage, de ruimte iets sacraals verleent. Uiteindelijk arriveren Charles en Patricia Genoud, evenals de andere deelnemers aan de retraite.



Alhoewel ik me er niet van bewust was, begin ik de retraite met een spanning die me onrustig maakt. Het is een mengeling van de spanning die hoort bij sinterklaasavond en de spanning die hoort bij het vissen in de vijvers rond mijn ouderlijk huis:

**Lees verder op de achterkant >>**

# Karaniya Metta Sutta

Aansporing om goed te doen en een goed hart te cultiveren.  
door Hans Gijzen

Metta, mediteren op liefdevolle vriendelijkheid, is één van de vier Brahmavihara's. Metta wordt meer en meer beoefend in combinatie met vipassana-meditatie.

In de Pali-Canon is het Karaniya Metta Sutta een van de bronnen waarop de praktijk van metta-meditatie terug te voeren is. Wat voor inspiratie kunnen we als vipassana-yogi's halen uit de bestudering van dit sutta?

In een meer traditionele Theravada context wordt het metta-sutta gereciteerd door monniken en nonnen. Samen met het Ratana Sutta (de drie juwelen; Boeddha, Dhamma en Sangha) en het Maha Mangala Sutta (rijke zegen) behoort het metta-sutta tot de zogenaamde beschermverzen (paritta's). Deze paritta's worden door de monniken en nonnen gereciteerd om onheil af te wenden. Het reciteren zelf zou een pacificerende werking op lichaam en geest kunnen hebben. De vibraties en de ademhaling die gepaard gaan met het chanten (zingen) van de sutta's zou een kalme en goede geest bevorderen.

Het Karaniya Metta Sutta is te vinden in de verzameling van korte teksten (Khuddaka-Nikaya), zowel in het Sutta-Nipata als in het Khuddaka-Patha. Het Sutta-Nipata bestaat uit goed gesproken woorden van de Boeddha, bijna allemaal in versvorm. Het Khuddaka-Patha is het kleinste boek uit de Pali-Canon. Het bestaat uit 9 sutta's en het dient als een inleiding of basis voor monniken/nonnen.

Karaniya wil zeggen: plicht, verplichting, opdracht, 'klus', dat wat gedaan moet worden. En aldus begint het sutta<sup>[1]</sup>:

*Dit is de opdracht voor degene die vaardig het doel wil bereiken  
die door wil breken naar de toestand van vrede:*

Het doel is het bereiken van een vredige staat van geest geënt op bijborende mentale kwaliteiten en gedragingen:

*Kundig, oprecht, en eerlijk,  
gemakkelijk te instrueren, zachtaardig, en niet verwaand,*

*tevreden en gemakkelijk te ondersteunen,  
met weinig plichten, lichtvoetig levend,  
met vreedzame zinnen, wijs,  
bescheiden, en niet gretig bij supporters.*

*Doet niet het geringste  
dat de wijzen later zouden kunnen afkeuren.*

In totaal worden vijftien kwaliteiten genoemd. De eerste veertien behoren tot goed gedrag (in lichaam, spraak en geest) die ontwikkeld kunnen worden. Ze behoren tot de zogenoemde caritta-sila (deugdzaam gedrag). De laatste kwaliteit behoort tot de varitta-sila, waarbij men zich onthoudt van bepaald gedrag. Dit alles behoort tot de ethische voedingsbodem (sila) waarop concentratie (samadhi) en wijsheid (pañña) zich kunnen ontwikkelen<sup>[2]</sup>.

Het sutta vervolgd met de meditatie:

*Denk: Gelukkig, vredig,  
mogen alle wezens gelukkig zijn.  
Welke wezens er ook mogen zijn,  
zwak of sterk, zonder uitzondering,  
lang, middelmatig, kort,  
verfijnd, schaamteloos,  
zichtbaar en onzichtbaar,  
dichtbij en ver weg,  
geboren en op weg naar geboorte:  
Mogen alle wezens gelukkig zijn.*

Centraal in deze beoefening is de slogan: "Mogen alle wezens gelukkig zijn". Deze wens wordt twee keer genoemd. Het begint als een mentale oefening, met 'denken'. Mahasi Sayadaw beschrijft in zijn Brahmavihara Dhamma<sup>[3]</sup> hoe 'metta' kan leiden tot diepe concentratie (Jhana) en hoe dat gecombineerd kan worden met het ontwikkelen van inzicht (Vipassana). Meestal wordt de

slogan door ons westerlingen als een soort 'gebed' c.q. 'wens' uitgesproken. Mahasi Sayadaw benadrukt dat het cultiveren van 'metta' en het bereiken van Jhana veel toewijding vraagt onder begeleiding van een kundige meditatieleraar.

De beoefening van metta is bij uitstek een sociaal gebeuren. Het benadrukt de verbondenheid met alle levende wezens, zelfs de onzichtbare wezens die gevangen zijn in samsara. Dit geeft aan dat boeddhistische ascese nooit een geïsoleerde activiteit is, los van de mensheid, je helemaal terugtrekken op een 'eiland'. Daarin spelen ook de andere drie Brahmavihara's een rol: compassie (karuna), medevreugde (mudita) en gelijkmoedigheid (upekkha).

Dan als contrast, nog maar eens extra benadrukken wat het niet zou moeten zijn. Dus geen 'moge je branden in de hel' gedachtes of de 'duizend bommen en granaten'-wolkjes zoals we die in stripboeken tegen komen:

*Laat niemand een ander misleiden  
of waar dan ook verachten,  
of door middel van boosheid of irritatie  
wensen dat een ander lijdt.*

Metta is echter niet alleen geënt op 'denken' maar wordt bij uitstek ontwikkeld op 'gevoel', en wel hele sterke positieve gevoelens.

In het sutta wordt dit op zeer krachtige wijze als volgt verwoord:

*Zoals een moeder haar leven zou riskeren  
om haar kind, haar enige kind, te beschermen,  
zo zou men een grenzeloos hart moeten*

*cultiveren  
met betrekking tot alle wezens.*

In het Tibetaans boeddhisme is een oefening te vinden die hier heel sterk op lijkt: stel je voor dat alle levende wezens ooit je moeder geweest zijn in het oneindige rad van geboorte en wedergeboorte.

Hier komen 'denken' (wilskracht) en 'gevoel', hoofd en hart, samen. Vanuit die krachtige positieve energie, wordt metta vervolgens uitgebreid tot in de verste uithoeken van het heelal:

*Met een goede wilskracht voor de hele kosmos,  
cultiveer een grenzeloos hart:  
Boven, onder en overal rondom,  
onbelemmerd, zonder vijandschap of haat.*

Én, ..... metta is te cultiveren in elke lichamelijke houding:

*Of men nu staat, loopt,  
zit, of ligt,  
zolang men alert is,  
moet men zich hierop richten met aandacht.  
Dit wordt een subliem verblijven genoemd,  
hier en nu.*

Mahasi Sayadaw noemt dat als een van de redenen waarom metta en vipassana goed gecombineerd kunnen worden. 'Aandacht' (sati) is hier de sleutel. Sati is voor vipassana en metta van belang. Hij noemt deze paarsgewijze ontwikkeling van samatha en vipassana 'yuganaddha'.<sup>[4]</sup>

'Subliem verblijven' wordt ook wel vertaald met 'goddelijk verwijlen'. Het is een toestand van sterke positieve concentratie, een goed hart dat dient als voedingsbodem voor de uiteindelijke bevrijding (Nibanna). En als voedingsbodem voor anderen om in contact te komen met de Dhamma.

Tot slot het uiteindelijke doel, waarin de sprong gemaakt wordt van metta naar bevrijding:

*Niet vooringenomen met opinies,  
deugdzaam en begiftigd met de juiste  
zienswijze,  
verlangen naar sensuele genoegens  
overwonnen,  
zal men nooit meer  
in de baarmoeder herboren worden.*

Volgens Mahasi Sayadaw is dat alleen mogelijk als metta - en met name het daarmee gepaard gaande niveau van concentratie (Jhana) - als contemplatie (metta-sati) genomen wordt.

Niet in de moederschoot herboren worden, verwijst naar de 'niet-meer-terugkerende' (Anagami), de derde staat van bevrijding.<sup>[5]</sup>

### Tot slot nog twee opmerkingen:

a. Sommigen, vaak mensen met een christelijke achtergrond, reageren allergisch op het reciteren van de slogan 'Mogen alle levende wezens gelukkig zijn'. Als dat bij jou het geval is, probeer je dan te realiseren dat de mentale staat en het daarbij behorende gevoel belangrijker zijn voor de beoefening van metta dan de slogan. Je kunt krachtig positief, warm gevoel vanuit je hartstreek cultiveren, voorbij de woorden.

b. In dit sutta wordt de relatie tussen moeder en kind als voorbeeld genomen. Sommigen hebben helemaal geen warm, positief gevoel bij hun moeder (of vader). Probeer dan een sterk warm en positief gevoel uit een herinnering te halen die gekoppeld is aan een andere situatie of gebeurtenis. Gebruik dat warme gevoel om je metta op te ontwikkelen.

Moge de aansporing die van het metta-sutta uitgaat bijdragen aan de bevrijding van alle levende wezens.

### Voetnoten:

1. Vrije vertaling van de Engelse versie van Thanissaro Bhikkhu: <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/snp/snp.1.o8.than.html>. Andere goede bron: de vertaling van Jan de Breet & Rob Janssen van de uitgeverij Asoka.
2. Zie de indeling van Buddhagosa, Visuddhimagga (het pad van zuivering).
3. Mahasi Sayadaw, Brahmavihara Dhamma. Rangoon: Dhammadhana, 1985. Online: [http://www.buddhanet.net/pdf\\_file/brahmavihara.pdf](http://www.buddhanet.net/pdf_file/brahmavihara.pdf)
4. De combinatie van metta met vipassana wordt bij SIM-retraites regelmatig toegepast, o.a. door het echtpaar Patricia en Charles Genoud, Ank Schraven-deel en anderen.
5. Het Theravada boeddhisme kent vier niveaus van bevrijding: de stroom-winnaar (Sotapanna), de eenmalig-terugkerende (Sakadagami), de niet-meer-terugkerende (Anagami) en de volledig bevrijde (Arahant).

Hans Gijsen

## Werkgroep Sutta Studie; voorjaar 2014

Begin 2014 start ik weer met een nieuwe werkgroep, de derde. Daarin zullen we de sutta's verkennen. Ik zal materiaal aanreiken en als deelnemer kun je materiaal inbrengen. We zullen sutta's met elkaar bespreken die dicht bij de meditatiebeoefening staan, maar ook sutta's die verder weg staan van de eigen ervaringswereld. Tevens komen basisthema's uit het boeddhisme aan bod, zoals reïncarnatie, de vier edele waarheden, de drie onheilzame wortels, enzovoorts. Dit alles in relatie met de te bespreken sutta's.

Interactie, eigen inbreng en gezamenlijk werken aan de sutta's staan voorop. Het zijn in totaal negen bijeenkomsten van 3 uur op zaterdagen.

Data: 11 en 25 januari; 1 en 15 februari; 1, 15 en 29 maart; 12 en 26 april  
Tijd: van 10.00 tot 13.00 uur.  
Locatie: afhankelijk van de aanmeldingen.  
Kosten: huur/gebruik van de locatie en dana voor de begeleiding.

Voor meer informatie: [hansgijsen@msn.com](mailto:hansgijsen@msn.com) of T: 010 4672952

# Verleidelijk verlangen

Door: Ank Schravendeel

Met dank aan Marije Geurts en Maureen Rijks voor het meelesen en suggesties geven.

Seks en de spirituele leraar. Dat is de titel van een boek van Scott Edelstein. We hebben het pas over seks en spirituele leraren als er onheil geschied is: als er aanklagers en slachtoffers zijn. Seksuele transgressie tussen leraren (meestal mannen) en leerlingen (meest vrouwen, ook mannen) is van alle tijden (en van alle religies). Het heeft veel lijden veroorzaakt.

Het boek geeft de aanleiding tot dit artikel, om dit moeilijke onderwerp ter sprake te brengen en te zoeken naar een respectvolle benadering om er mee om te gaan als het zich voordoet.

## Verleidelijk verlangen

Seks is een issue op het spirituele pad. Seks gaat over verlangen. Verlangen is één van de drie wortels van lijden (verlangen, afkeer en verwarring). Bij seks gaat het over verlangen naar zintuiglijke ervaringen en over het verlangen om bijzonder te zijn.

Het boek beschrijft een kort onderzoekje van Jack Kornfield in 1981, die 48 mannen en 6 vrouwen de volgende twee vragen stelde:

- leef je celibatair?

- heb je een seksuele relatie (gehad) met minstens 1 van je studenten?

Van de mensen die aangaven dat ze celibatair leefden, gaf 63% aan dat ze seks met hun yogi's hadden gehad, van de mensen die niet celibatair leefden 83%. De leraren gaven aan dat 65-75% van hun yogi's hen op een seksueel getinte manier benaderden. Seks is dus een issue, het is schrikbarend dat het zoveel voorkomt en er zo weinig wordt gedaan om het te voorkomen.

## Waarom komt het zo vaak voor in een situatie van meditatieleraar / leerling?

- Door het idee dat een leraar verlicht is. In Azië is de cultuur om monniken / spirituele leraren te adoreren, in het Westen wordt een leraar meer als coach of leraar gezien. Maar het toedichten van verlichtingservaringen geeft de leraar een uitzonderlijke positie. Verder kunnen leraren meestal goed nadenken, goed spreken, dragen vaak een lichte energie. Dat geeft een zeker charisma en charismatische leraren zijn nog aantrekkelijker. In de apenkolonie heet dat, dat de leider de status van een

alfamannetje krijgt, de eerste in rang, de man met de meeste potentie, die heel aantrekkelijk is voor "de wijfjes"...

- Tijdens het begeleiden van een meditatie retraite krijg je als leraar intieme ervaringen te horen. Yogi's kunnen op hun spirituele pad ervaringen hebben, die voor hen nieuw zijn, zeer indringend om mee te maken en dat proces vraagt een vorm van overgave van de leerling. De ervaringen van een yogi zoals geluk, stromende energie, dadendrang en zich daarin helemaal begrepen voelen door een leraar: dat kan ook wel lijken op wat er speelt bij seksuele energie. Dat vraagt dus van de leraar dat hij alert is op wat er speelt, doorziet waar het mee te maken heeft, eigen reacties herkent. En het daar bij laat, grenzen bewaakt voor zichzelf en grenzen aangeeft naar de leerling.

- Je wordt als leraar altijd beoordeeld op je rol, je bent nooit "off duty" (dat speelt trouwens ook voor artsen, leraren, politieagenten etc.). Binnen de gemeenschap van yogi's kun je als leraar nooit vrijelijk je eigen sores bespreken, bijvoorbeeld over een yogi die je heel aantrekkelijk vindt, of twijfels aan je eigen kunnen. Je bent een eenling in het systeem. "... oh, it is lonely at the top", zong Randy Newman al. Dat kan de situatie scheppen dat je je eigen blinde vlek niet ziet en niet wordt aangesproken op je gedrag door anderen.

- Soms wordt van een leraar verwacht dat hij het egosysteem van een yogi doorbreekt: crazy wisdom wordt dat wel genoemd. Bijvoorbeeld iemand de opdracht geven



om een koan op te lossen (een zin die niet logisch klinkt) of een opdracht geven die de ander op het verkeerde been zet, waardoor verwarring ontstaat. In die situatie kan een verwarrende opdracht zijn, dat de leraar je een speciale energieoverdracht geeft, bijvoorbeeld via een massage. Dat lijkt dan wel heel sterk op een seksuele ervaring. Maar: wat is crazy (misbruik) en wat is wisdom (de ander in verwarring brengen)?

#### **Wat doen leerlingen, waardoor situaties van seksueel getinte aandacht van een leraar naar de leerling kunnen ontstaan?**

- leraren op een voetstuk plaatsen
- grenzeloos zijn in het uiten van verlangen en aversie
- op zoek zijn naar diepe of juist piekervaringen, naar een uitzonderlijk resultaat.

Zo kunnen tijdens een omhelzing ten afscheid na een retraite een heleboel boodschappen worden uitgezonden en dan moet je als leraar alert zijn welke bij je rol passen en welke je beter geen reactie kunt geven. Als leraar zul je altijd de wijst moeten zijn, ook en vooral door te weten wat jou triggert en wat je moeilijk vindt in grenzen aangeven. Ook als leerling is besef nodig, van je verlangen en hoe dat uitwerkt.

#### **Redenen voor seksueel misbruik door leraren**

Seksuele energie speelt in veel verschillende vormen van aandacht geven, zoals even aanraken, omhelzen, sms'jes sturen, net iets te lang elkaar aankijken, tot misbruik en verkrachting. In de context van leraar en leerling geven al deze voorbeelden verwarring en zijn dus niet adequaat. Wat kunnen redenen zijn van leraren om seksuele aandacht aan leerlingen te geven? Scott Edelman geeft er in zijn boek drie:

- uitbuiting (exploiter)
 

“Dit is een spirituele oefening (een tantraoefening, of een massage) die jou van je oude blokkades afhelpt.”

“Als jij nee zegt tegen seks met mij, stel je me toch teleur, ik had meer van je verwacht.”

Bij dit motief gaat de leraar uit van zijn eigenbelang en gaat voorbij aan het belang van de leerling.
- vergissing (errant)
 

“Mijn gevoel is met me aan de loop gegaan, ik heb me mee laten slepen door de situatie.”

Het maakt veel uit of je je eenmalig en kortdurend vergist, of over langere periodes, en met meerdere leerlingen. In dat laatste geval lijkt de drijfveer op die van de uitbuiting.
- uitzondering (exceptionalist)
 

“Ik doe dit nooit, maar jij bent zo bijzonder voor mij.” Ook hier geldt: hier hoort alleen een eenmalige en kortdurende uitzondering bij, niet een herhaling van dit motief bij

meerdere mensen, dan is het uitbuiting.

Vooral in de situatie met de eerste drijfveer van uitbuiting ontstaan er vaak grote problemen. Het probleem van het schaden van het vertrouwen van de leerling is daarbij het grootste. Dat staat nog los van wat de leraar precies doet, welk motief hij daarbij aanvoert, hoelang en hoe vaak het voorkomt. Vaak speelt geheimhouding een rol, “wat wij hebben is zo speciaal dat anderen dat niet kunnen begrijpen en dus beter niet kunnen weten”. Of “jij bent verder dan de anderen, jij mag mijn assistent zijn en mijn bed delen.”

Het schaden van vertrouwen speelt niet alleen tussen de betrokken leerling en de leraar, maar ook voor alle andere leerlingen die er van horen, of die de energie aanvoelen. Als een leraar seksuele gevoelens uit naar leerlingen, wordt het een factor in een gemeenschap, of tijdens een retraite. Kennelijk is de leraar te verleiden, of er speelt “zij wel, ik niet” of er is onzekerheid: “wat te doen als hij bij mij....” Allemaal ruis, die schade toebrengt aan het vertrouwen dat nodig is voor het begeleiden en samen aangaan van een spiritueel proces. Een spiritueel proces vraagt openheid, eerlijkheid, intimiteit en vertrouwen. “Walk your talk”, doe wat je zegt als leraar. Dat betekent mindful zijn op de wortels van het lijden, het erkennen van je verlangen. En dat vraagt dat je dat toepast naar jezelf, naar anderen, in iedere situatie. Dat betekent natuurlijk niet dat je geen privéleven zou kunnen hebben als leraar, dat je je seksualiteit moet ontkennen of onderdrukken. Want dat is vragen om

problemen. Verlangen is menselijk en niets menselijks is een leraar vreemd. Maar een relatie van leraar-leerling en seks gaan nooit samen. De relatie is per definitie ongelijkwaardig. De leraar heeft – of hij nou wil of niet – een machtspositie ten opzichte van de leerling. In die rol krijgt hij vertrouwen van de leerling. Het past niet dat vertrouwen te schaden. Dan ondermijnt hij het spirituele proces van een leerling.

### Kenmerken van leraarschap

In een artikel in het blad Boeddha (zie noot 2) geeft Edel Maex een mooie definitie van leraar zijn. “De leraar is de yogi met het meeste vertrouwen”. De leraar draagt dat vertrouwen uit naar de leerlingen. Hij gaat bij de yogi’s uit van hun potentie, van wat er mogelijk is en niet van wat er mis is. Je als leraar boven een ander verheven voelen, ontkracht een leerling. Dat staat dus haaks op wat de bedoeling is in meditatieonderwijs.

Dit besef is nodig aan twee kanten van de relatie: dat moet de leraar beseffen (je niet beter voelen dan de anderen) en dat moet de leerling beseffen (door de leraar niet op een voetstuk te zetten)

Als dat vertrouwen geschaad is, is er een structuur nodig om daar mee om te gaan. Het thema seksualiteit bespreekbaar maken, openheid van zaken geven aan de gemeenschap, een vertrouwenspersoon inschakelen en hulp van buitenaf inroepen om samen een situatie van misbruik te helen.

Ik herinner me een uitspraak van Joan Halifax tijdens een uitzending van de BOS, over de inauguratie van Irene Bakker tot Sensei (in de Soto Zen traditie). Joan Halifax zei (naast een heleboel andere dingen): “Ik wil je van harte condoleren met je leraarschap”. Later legde ze deze uitspraak uit aan de yogi’s. “Leraar zijn betekent dat je leerlingen hun verlangens, hun boosheid en hun twijfels op je uitproberen. Hun verlangen naar aandacht, bijzonder zijn, begrip en steun, kan zich uiten in de leraar de hemel in prijzen. Maar ook hun aversie, het bewust de grens opzoeken of grens overschrijden, kan zich uiten in de leraar naar de hel wensen. Als je deze gedachten en gevoelens die op je geprojecteerd worden als leraar, niet herkent als verschijnselen die bij mens zijn horen, dan kun je dat ook niet aan de leerling spiegelen.”

Ook ik heb ervaring met verliefdheid tijdens het mediteren: de eerste dag dat ik J. leerde kennen sloeg er een vonk over; de tweede dag deed ik mee aan een proefles meditatie en het volgende weekeind snapte iedereen die aan het meditatieweekeind meedeed dat wij verliefd op elkaar waren. Dus dat was niet een situatie waarin iets stiekem werd gedaan. We hebben afspraken gemaakt over begeleiding tijdens retraites, dat J. mij niet

zou begeleiden. In de praktijk was dat niet altijd mogelijk. Het heeft mij veel oefening gekost om de gevoelens die horen bij “jij bent bijzonder voor mij” tijdens zo’n retraite los te laten, als gevoelens te zien. Het was ook wel lastig om na een retraite weer partners te zijn, we moesten afkicken van de rollen die we hadden gehad. Wij beiden zeggen achteraf: zouden we nu niet meer zo doen, geen leerling zijn in een retraite waar je partner leraar is.

Ik heb me toen te weinig gerealiseerd dat het gegeven van een relatie aangaan binnen een gemeenschap, ook iets doet met het vertrouwen in de leraar van de andere yogi’s in de gemeenschap. Scott Edelstein doet de suggestie om in zo’n situatie tijdelijk afstand te doen van je rol als leraar.

### Wat kun je als leraar doen, wat kun je als yogi doen, wat kun je als spirituele gemeenschap doen?

Wat kun je als leraar doen om situaties van seksueel verlangen te voorkomen? Als leraar is het belangrijk om duidelijkheid te geven over je relaties: wees open over het feit dat je celibatair leeft, of monogaam bent. Het aangaan van meerdere relaties in je privéleven (polyamorie) geeft verwarring: dan ben je dus beschikbaar op “de markt van potentie en geluk”. Dat past niet bij de rol van leraar.

Voor een leraar is het onmisbaar om mensen om zich heen te hebben (buiten de gemeenschap waar hij leraar is) waar hij zijn sores mee kan delen. Een intervisie groep met collega’s, om vragen te bespreken, of therapie als je eigen ervaringen je in de weg zitten.

Van vipassana-leraren in Nederland wordt verwacht dat zij zich houden aan de ethische code die zij samen hebben opgesteld. Daarin staat dat een seksuele relatie met een leerling niet kan.

Als yogi is het belangrijk om te weten dat gevoelens van verliefdheid naar een leraar heel gewoon zijn (jammer, je bent iets minder uniek dan je denkt).

Als een leraar je seksueel getinte aandacht geeft, vertrouw dan op je gevoel. Als jouw gevoel nee zegt, is de situatie van leerling zijn geen reden om dat te moeten toelaten. Als jouw gevoel ja zegt, weet dan dat die persoon niet meer je meditatieleraar kan zijn. Herken je verlangen en slaap er nog eens een nachtje over...

De SIM heeft twee vertrouwenspersonen aangesteld, ondersteund door een ethische commissie, waar je als leerling een beroep op kunt doen in situaties die je niet zelf kunt oplossen.

Als bestuur van een plaatselijke meditatiegroep heb je ook een belangrijke taak om te helpen om problemen

te voorkomen en het vertrouwen onderling te beschermen. Zet taken, verantwoordelijkheden en gedragsregels voor een leraar op papier of je website, maak voor iedereen duidelijk wat de mores zijn. En geef aan de leraar aan wat de gevolgen zijn als hij zich er niet aan houdt.

Het bestuur geeft openheid van zaken, als er geruchten zijn, of feiten van seksueel misbruik. Vaak is dat een heel moeilijke stap: om er ruchtbaarheid aan te geven, om de situatie publiek te maken. Maar het is de enige manier om niet in de sfeer van geheimen terecht te komen (met de kans dat die geheimen ooit worden ontdekt). Het op papier zetten van die gedragsregels kan ook een gelegenheid zijn om met elkaar een discussie aan te gaan, om het onderwerp te bespreken, om het onderlinge vertrouwen juist te versterken. Het doorbreken van het taboe is de meest essentiële actie die moet gebeuren rond dit onderwerp.

1. “Sex and the spiritual teacher; why it happens, when it’s a problem and what we all can do” Scott Edelstein; Wisdom publications Boston 2011.

2. Artikel Edel Maex in zomernummer 2013 van “Boeddha Magazine”

Ank Schravendeel maakt deel uit van de Ethische commissie van de SIM. Informatie over de vertrouwenspersonen en de ethische code zijn te vinden op [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

# De criticus, de instincten en meditatie

Door: Dorle Lommatzsch

Als we mediteren, dan merken we op dat we oordelen. Ik noem ons oordelende bewustzijn graag de innerlijke criticus. En wie heeft geen last van de innerlijke criticus? Wie hem of haar probeert te stoppen, merkt dat dit een onmogelijke taak is. Ondanks alle wijze inzichten, ondanks voornemens om niet te oordelen, laat onze innerlijke criticus onvermoeibaar zijn of haar commentaar horen.

Waarom is de criticus zo sterk? Dat komt omdat hij verbonden is met de instincten. Hier eerst een korte schets over de instincten:

## De instincten

Het overlevingsinstinct is daarbij het meest basale. Ons hele organisme is gericht op overleven. Daaraan gekoppeld is het seksuele instinct, waarbij we plezier nastreven en pijn vermijden. Hierop opbouwend heeft het sociale instinct zich ontwikkeld. We kunnen immers (als zoogdieren) alleen overleven als we bij onze sociale groep horen, die ons beschermt.

Onze instincten zijn al miljoenen jaren ontwikkeld en zijn nauw verbonden met de ontwikkeling van onze hersenen. De hersenstam (het reptielenbrein, autonome overlevingsfuncties zoals hartslag en adem) en het limbische systeem (emoties, sociale afstemming) zijn zeer oud. Hierop opbouwend heeft zich het menselijke brein (de neocortex) ontwikkeld. Dit deel van het brein is relatief jong, en heeft zich ontwikkeld vanuit de hersenstam. Het rust als het ware op de oudere gedeelten van de hersenen. Hier vinden we onze hogere functies (zoals herinneren, spreken, plannen, oordelen en vergelijken). Hier vinden we ook de functie van de criticus: ons denkende brein in dienst van ons overleven. Maar blijkbaar zijn we in evolutie, want hier blijft het niet bij.

## De prefrontale cortex

Een van onze nieuwe functies zetelt in de prefrontale cortex. We kunnen hier voorstellingen maken (dat kan een dier niet), overzicht bewaren en onze impulsen controleren. Hier kunnen we observeren hoe wij functioneren en reageren. Hier kunnen we opmerken dat er een criticus is zonder dat we totaal samenvallen met de criticus. Meditatie traint dit vermogen en de prefrontale cortex wordt dan ook groter

en ontwikkeld zich meer door het beoefenen van meditatie.<sup>1</sup> Bovendien trainen we middels meditatie ook om onze wil voor ons welzijn in te zetten door te werken met een positieve intentie – ik noem het ook graag ons hartsverlangen - of b.v. door metta-meditatie. Empathie en compassie zijn gevoelens die we hier kunnen ervaren en die met de prefrontale cortex worden geassocieerd. Vanuit de overzichtsfunctie van de prefrontale cortex leren we op den duur de instinctieve krachtige energieën samen te laten werken met onze prefrontale cortex, waarin we onszelf kunnen observeren, onze automatische reacties kunnen uitstellen en zo tot een echte keuze kunnen komen. Keuzes, die we ook willen en die niet alleen zijn ingegeven door overleven. We zijn van hieruit in staat om ons aan te sturen in een richting die we kiezen.

## Vluchten, vechten of bevriezen

Zijn we hier niet in getraind, dan werken de instinctieve energieën samen met de criticus. De criticus wordt dan enorm sterk. We merken dan dat we niet op kunnen houden met obsessief over iets na te denken, of we blijven onszelf (of een ander) maar veroordelen. Onze instincten hebben door de geschiedenis heen een verbond gesloten met onze innerlijke criticus. Hij bewaakt 'gevaarlijke' situaties. Zodra de amygdala (onderdeel van het limbische systeem) een gevaar signaal geeft, aangestuurd door onze instincten, komt de innerlijke criticus in actie om ons gedrag aan te passen aan wat hij meent dat minder gevaarlijk is. Door onze emotionele conditioneringen (om ons gedrag zo te corrigeren, dat we niet buiten ons sociale systeem vallen) interpreteren we een relatief ongevaarlijke situatie vaak als

levensgevaarlijk. Bedekt met redeneringen zitten we gevangen in de drie dierlijke instinctieve reacties bij gevaar: vluchten, vechten of bevriezen. Een reden waarom b.v. een kleine veroordeling van iemand ons in alle staten kan doen belanden. Het effect is daarbij dat we met al onze kracht in het veroordelende en piekerende denken schieten. Het effect is ook dat we onze oorspronkelijke instinctieve levenskracht onderdrukken of blokkeren. Alle kracht gaat in het oordelende denken zitten. Dit kan lusteloosheid, moeheid, geconcentreerdheid en verlies van levensvitaliteit met zich meebrengen. Maar ook overspannen denken, rusteloosheid, stressklachten, niet op kunnen houden met werken. Hoe dan ook, we gebruiken dan onze levenskracht op een manier die ons niet dient.

## Meditatie-training

Door de training van meditatie (in de hersenen is dit de training van onze prefrontale cortex) kunnen we leren onze criticusfunctie te herkennen, en kunnen we onze reacties op onze instinctieve impulsen leren uitstellen. We krijgen dan de kans de grote instinctieve krachten te voelen en toe te laten, zonder meteen deze te koppelen aan de criticus en aan automatisch reageren. We kunnen uiteindelijk de kracht van de instincten bevrijden uit het verbond met de innerlijke criticus en verbinden met ons hartsverlangen, met onze hogere verlangens als mens. We kunnen onze kracht en onze wil dan inzetten voor b.v. vrijheid, authenticiteit, liefdevolle verbinding, openheid, compassie, empathie of niet-oordelen. Daarvoor moeten we wel leren onze innerlijke criticus leiding te geven. We moeten daarnaast leren onze instinctieve reacties met moed en

nieuwsgierigheid te durven voelen. Het zijn vaak sterke krachten waarvan we vrezen dat we ze niet kunnen beheersen. Daarom is er ook in het begin vaak angst om ze direct te voelen.

### Levenskracht bevrijden

Dit hele werk vraagt om leren oefenen met onze levensenergie. Onze instincten zijn als vuur. Vuur kan een bosbrand veroorzaken maar als het gecontroleerd wordt gebruikt, kunnen we er maaltijden mee bereiden, huizen bouwen, onze passie leven en nieuwe dingen scheppen. We hebben daarom ook de levendigheid en de kracht van onze instincten nodig. Zonder de energie van onze instincten en zonder het leren leiding te geven aan onze criticus blijven we in de oude vertrouwde gewoontepatronen en blijven we afgesneden van onze volle levenskracht. We kunnen leren onze volle capaciteit als mens te benutten door de training van onze aandacht en het werken met onze positieve intentie (onze hartenwens).

### Tegen de stroom in

Boeddha Shakyamuni noemde zijn bewustzijnstrainingen: 'tegen de stroom in'. Want met meditatieve bewustzijnstrainingen leren we de automatische reacties van onze instincten (vluchten, vechten of bevroren) te transformeren naar pure energie, die we van hieruit in kunnen zetten voor wat ons hart echt wil. We leren ook de automatische reacties van onze sociale aanpassingen te herkennen en van hieruit te corrigeren naar een bewustzijn, waarin we onze volle vermogens als mens kunnen toestaan zich te ontvouwen. Tegen de stroom van onze automatische reacties in. Zo kan ons menselijke potentieel tot bloei komen.

1: zie Rick Hanson PhD: Boeddha's Brein blz 91 over toename van de grijze stof in de prefrontale cortex. Heel het boek is trouwens de moeite waard als je meer wilt weten over meditatietraining en neurobiologie.

2: zie Daniel J. Siegel MD: Mindsight: over het functioneren van onze hersenen en het leren aansturen van onze emoties en gedrag via mindfulness.

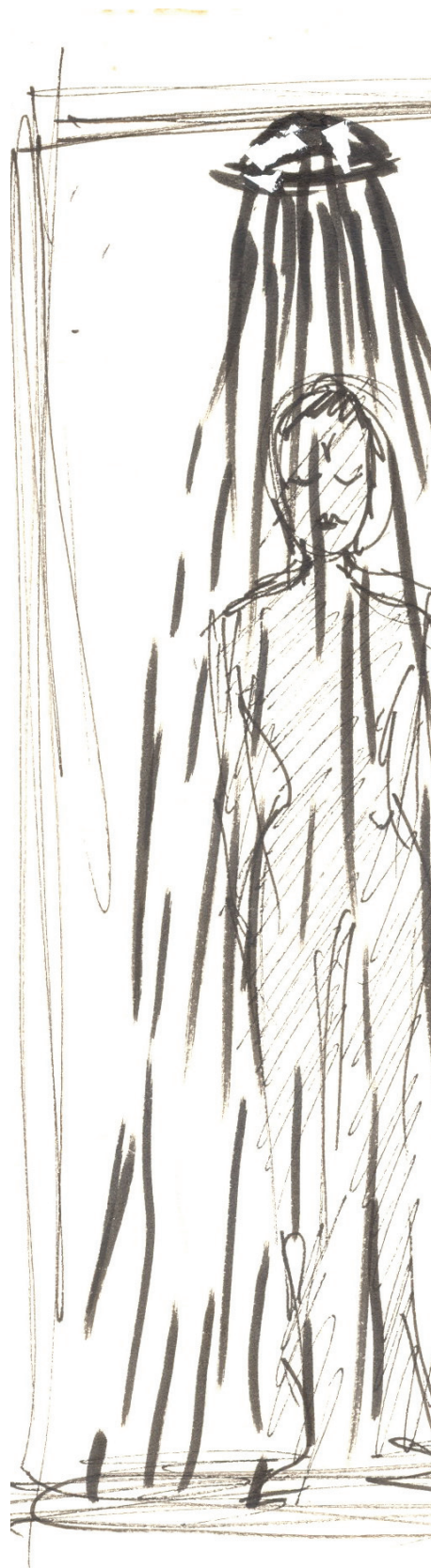
## Ruimte en vriendelijkheid

Een retraite met Christina Feldman, Chris Cullen en Coby van Herk in Wapserveen Mindfulness en metta; satipatthana's en brahmavihara's

Door: Bianca Vermeij

De laatste tijd belandde ik thuis regelmatig in de volgende situatie. Ik ben aan het douchen en dan opeens gaat het piepje van de douchecoach af en ben ik zes minuten verder. Ik heb niet veel gemerkt van het warme water, het doucheschuim en de shampoo; de zes minuten hebben zich gevuld met gedachten. Vooral over allerlei reorganisatieontwikkelingen op mijn werk. Het piepje van de douchecoach, bedoeld om water te besparen, haalt me weer naar het moment en maakt me bewust van hoe mijn gedachten alle kanten op zijn gegaan. Deze retraite komt dus op een goed moment.

In Wapserveen in Drenthe heb ik zestien jaar geleden mijn eerste retraite gedaan, een lang weekend. Wat een eyeopener was dat toen. De leer van de Boeddha en de toepassing daarvan stonden vanaf dat moment op de kaart. Nu ben ik terug hier. De tuin is prachtig, vol bloemen en vogels, de uitzichten weids.



### Leaving busyness behind

De aanmoedigen in de dhammatalk van Christina Feldman op de eerste avond geven precies aan wat nodig is: 'Leave behind the busyness, take the rest you need, cultivate the presence, come home into our body. Our habits are to do, we can cultivate to be'. Het geeft mij een gevoel van ruimte en rust. En een hernieuwd inzicht wat we onze geest aandoen met al die drukte en het vele denken.

### Jetlag

Ik ben blij met de dagindeling en dan vooral het beginnen om 07.00 uur. Op de meeste retraites is het opstaan minimaal een uur eerder. Vaak heb ik aan het begin van een retraite een jetlag gevoel van zware duifheid, een mentale dikke mist die de nodige weerstand oproept. Dat komt omdat ik een stuk eerder opsta dan thuis en door de abrupte overgang naar een situatie met veel minder mentale stimuli en veel minder beweging dan thuis. Dat gevoel is nu niet zo aanwezig en niet zo zwaar. Het doet zich meer voor als mentale vermoeidheid, die ik met aandacht kan zien. Misschien helpen het dagelijkse uur yoga en de loopmeditaties buiten hier ook bij.

### Being embodied

Bewustwording, aandacht voor het lichaam. Zoals Christina zegt: 'We have to become embodied, the body is always in the present, if the mind is where the body is, it is in the present'. Ik kan goed het verschil zien van de geest die aanwezig is en het moment dat die wegglipt als het ware. Het verschil tussen dromerigheid en wakker zijn. De helderheid en schittering van het aanwezig zijn bij wat er is, soms zo sterk dat ik zie waarom de geest er van 'weg' wil.

### Joy

Al een van de eerste dagen van de retraite gaat het over vreugde, een van de brahmavihara's – 'de verblijfplaatsen van de goden'. Medevreugde, waarderende vreugde. Chris Cullen vertelt dat de vreugde zowel een conditie als een resultaat is en in hoeveel boeddhistische rijtjes vreugde een plek heeft. Niet in de laatste plaats als een van de verlichtingsfactoren en een van de brahmavihara's. Hij vraagt ons: 'Wat is jouw idee over je capaciteit voor vreugde? Is dat afhankelijk van voorwaarden? De vreugde van de Boeddha was onvoorwaardelijk. Onze

geest is ingericht op het zien van problemen, dat heeft met overleven te maken. We moeten onze capaciteit voor vreugde daarom oefenen. Waardeer schoonheid, tel je zegeningen, zie de bloemen, luister naar de vogels, oefen iedere dag in vreugde. Vreugde maakt kalm en geeft energie'. Het is duidelijk dat hij dat zelf ook doet. Hij straalt werkelijk vreugde uit en er wordt veel gelachen tijdens zijn met humor doorspekte dhammatalks.

### Metta en vipassana

Christina vertelt dat metta komt van maitri, vriend, en dat metta beoefenen dichtbij 'befriending' komt, 'vriend worden van'. Dat 'befriending' nog beter het karakter van het woord metta uitdrukt dan het vaak gebruikte 'liefdevolle vriendelijkheid' dat zo veel groter lijkt. Befriending, vriend worden van niet alleen andere mensen en jezelf, maar van alles dat zich voordoet. Ook van het negatieve, zoals de hindernissen. Dan wordt metta meer een staat van zijn, een verblijfplaats van waaruit je kijkt, dan een emotie. Als je het zo bekijkt, dan overbrug je de schijnbare kloof tussen vipassanameditatie en mettameditatie.

### Ruimte en vriendelijkheid

De rode draad die voor mij door de hele retraite heenloopt is ruimte en vriendelijkheid. Doordat ik weinig hoof/doe/moet/wil, zie ik in mijn meditatie scherper en beter het proces dat er gaande is. Het herkennen van wat er is, ook aversie tegen bepaalde staten van geest, soms o zo subtiel. En de ruimte van het erkennen wat er is, de ruimte waarin dingen er helemaal kunnen zijn en waarin ik ze op een natuurlijke wijze ook weer zie oplossen. Het onderzoeken van de staten van geest, zonder er iets mee te hoeven, zonder ze te willen veranderen, zonder er subtiel toch invloed op te willen hebben. Al is de temperatuur buiten laag en de wind hard en heb ik het soms best koud bij de loopmeditatie...

### Gewaarzijn

Het antwoord van Chris op een van mijn vragen geeft me een wat andere kijk op gewaarzijn. Ik vraag hem hoe ik van het luisteren naar de vogeltjes – in het kader van het vergroten van de factoren kalmte en vreugde in mijn meditatie - weer terug kan gaan naar het observeren van de beweging van de voet bij de loopmeditatie. Als ik te lang naar de vogeltjes luister wil

mijn geest nog wel eens afdwalen naar van alles en nog wat. Zijn antwoord is dat er eigenlijk geen teruggaan is. Van een breed gewaarzijn, waarin het luisteren naar de vogeltjes aanwezig is en ook de beweging van het lopen, versmal je je gewaarzijn weer naar alleen het observeren van de beweging van de voet. Als een zaklantaarn die je scherpstelt om een smallere en intensere lichtstraal te krijgen.

### Intentie en balans

De laatste avond gaat de dhammatalk over gelijkmoedigheid. In het Pali upekkha of tatramajhattata genoemd, met als letterlijke vertaling: hier in het midden staand. In het midden van de vier wereldse winden: winst en verlies, roem en schande, complimenten en kritiek en plezier en pijn. Om zo dichtbij mogelijk te kunnen en willen zijn bij het plezier en de pijn en de andere winden zodat je steeds minder heen en weer swingt. Het koord van de koorddanser wiebelt, is steeds in verandering, je kunt het koord niet dwingen stil te zijn. Door je te richten op het doel, je intentie, zoek je steeds weer de balans in het midden. Coby van Herk geeft ons mee voor thuis om alles in te zetten wat ons helpt om door te gaan op het pad, wat ons helpt aanwezig te zijn, onze aandacht terug te brengen. Het gaat gewoon nog niet vanzelf dus alle hulp die ons kan ondersteunen kunnen we goed gebruiken. En daarom neem ik een, door de daar wonende boeddhistische nonnen gekweekt, Wapserveens 'aandachtspompoenplantje' mee om thuis verder te laten groeien.

De batterij van de douchecoach thuis is inmiddels leeg, maar ik ben me weer bewust van het warme water onder de douche en ik ruik weer de prettige geur van het Duindoorn doucheschuim.

# Overzicht Vipassana-retraites 2013-2014

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

Als u wilt deelnemen 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 [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

## September

### Woensdag 25 t/m zondag 29 september 2013 (SIM-retraite; 4 dagen)

Vipassana en Metta retraite met zachte aandachtige yoga o.l.v. Coby van Herk en Ingrid Dassen

Locatie: in "De Noorderpoort" te Wapserveen, Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen

Voor meer informatie: Anneke Seelen 010-4048756 (avonduren)

[a\\_seelen@hotmail.com](mailto:a_seelen@hotmail.com)

### Vrijdag 27 september t/m zondag 6 oktober 2013 (10 dagen)

Mahasi Vipassana meditatie-retraite o.l.v. Jotika Hermsen en Linda van Neck

Locatie: Abdij Affligem, Abdijstraat 6, 1790 Affligem/Hekelgem, BE

Organisatie: Mettamorfose VZW (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd)

Beschrijving: Stille Vipassana-retraite begeleid door Jotika Hermsen en Linda Van Neck. Zit- en loopmeditaties wisselen elkaar steeds af. Aanvullend is er ook plaats voor meditatie-instructie, dhammatalks en dagelijkse individuele interviews. De retraite gaat door binnen 'de muren' van de abdij van Affligem.

Taal: Nederlands

Tijden: Vrijdag 19u aanvang | Zondag 13u afsluiten

Kostenbijdrage: € 395,- (bijdrage in de onkosten) + dana (gift) voor begeleiding en organisatie.

Voor meer informatie:

Mettamorfose VZW

telefoonnummer: 32 (0)485 316110 of 32 (0)2 252 58 52

e-mail: [info@mettamorfose.be](mailto:info@mettamorfose.be)

.....

## Oktober

### Donderdag 10 t/m zondag 13 oktober 2012 (3 etmalen)

Vipassana en Metta retraite o.l.v. Frits Koster Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen

Organisatie: (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd)

Kostenbijdrage: € 288,- 2-per.kamers en € 345,- voor een 1-persoonskamer.

Informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807, [info@mindfulnessstraining.nl](mailto:info@mindfulnessstraining.nl)

[www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl)

### Friday 18th until Thursday 24th October (6 days); and optional Thursday 24 at 3 p.m. until Saturday 26th October (2 days)

Vipassana/Insight Dialogue plus optional 2 day post retreat session "Deepening practice" with Phyllis Hicks and Bart van Melik

It is a Vipassana Retreat with Insight Dialogue and optional 2 days Intensive Deepening and Sharing for those who want to lead local groups or who want to practice in with friends.

Accommodation: "Bosoord" in Loenen

Organization: Stichting Inzichts Meditatie (SIM)

Registration: € 420,- (6 days), € 575,- (6 plus 2 days)

Information: Joyce Curnan +31 (0)61 422 01 03 or Trudy Bron +31 (0)651684735

[dutch.idretreat@gmail.com](mailto:dutch.idretreat@gmail.com)

### Zondag 20 oktober t/m zaterdag 26 oktober 2013 (6 dagen)

Herfstretraite Vipassana in Denekamp o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Inez Roelofs. Stille retraite met zit- en loopmeditaties, meditatie-instructie,

Dhammatalks en dagelijkse individuele uitwisselingsgesprekken.

Informatie: Joost van den Heuvel Rijnders, 0611318224

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

### Zondag 20 t/m zaterdag 26 oktober 2013 (6 dagen)

Vipassana herfstretraite Milde Aandacht o.l.v. Ank Schravendeel

Oefenen in mediteren met milde aandacht. Dat betekent aandachtig zijn, weten wat je ervaart zonder die ervaring te veranderen. De bereidheid om je open te stellen voor wat je ervaart, ontvankelijk te zijn en mild.

Zicht te krijgen op de onderliggende reactiepatronen van de geest, om voorkeur te hebben, of weerstand, of "absent minded" te zijn. En zo in contact te komen met de eigen aard van ervaringen, met wat opkomt en weer gaat.

Locatie: Vipassana Meditatiecentrum, Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen

Tijden: zondag 11 uur tot zaterdag 16 uur.

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.

Kosten: € 390/300, excl dana voor begeleider.

Voor meer informatie: Ank Schravendeel tel. 06-44143828

[aanmelden@vipassana-groningen.nl](mailto:aanmelden@vipassana-groningen.nl)

[www.vipassana-groningen.nl](http://www.vipassana-groningen.nl)

### Dinsdag 29 en woensdag 30 oktober 2013 (SIM retraite – 2 dagen)

Retraite o.l.v. Leigh Brasington, Maak kennis met de vruchtbare wisselwerking tussen samatha en vipassana; en het bereiken van jhana.

De dagen zijn bestemd voor wie al meditatie-ervaring heeft.

Locatie: De Oude Viltfabriek, Arnhemseweg 47, Amersfoort

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM) – lid BUN, Taal: Engels

Tijden: Zowel dinsdag 29 als woensdag 30 oktober: van 10.00 uur tot 17.15 uur.

Zaal open 9.30 uur. Er wordt een lunch aangeboden. Zonder overnachting.

Kostenbijdrage: € 30 per dag; € 60 voor beide dagen, plus dana voor de leraar.

Informatie: Joop Romeijn, 033 4632869, [jwromeijn@hotmail.com](mailto:jwromeijn@hotmail.com)

<http://leighb.com/>

**Woensdag 30 oktober t/m zondag 3 november 2013 (5 dagen)**

Vipassana meditatie-retraite o.l.v. Peter Baert i.s.m. Chris Grijns  
 Deze stilleretraite is geschikt voor mediterenden die hun meditatiebeoefening willen verdiepen. We gaan ervan uit dat deelnemers al enigszins bekend zijn met de vipassana meditatiemethode. Ook degenen die een aandachtstraining hebben gevolgd en zich willen verdiepen in de wortels van mindfulness, zijn welkom. We oefenen met zit- en loopmeditatie en er is dagelijks mindful chikung en een vriendelijkheidsmeditatie.  
 Locatie: YMCA Conferentiecentrum De Glind  
 Postweg 65 3794 MK De Glind  
 Organisatie: Chris Grijns en Peter Baert (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd).  
 Tijden: start woensdag 16.00 en afsluiting zondag na de lunch.  
 Kostenbijdrage: € 227,- (beschikbaarheid van 2-persoonskamers en twee 1-pers. kamers). Voor meer informatie:  
 contactpersoon: Chris Grijns  
 telefoonnummer: 06-23242364  
 e-mailadres: chrisgrijns@mindfulwerken.nl  
 www.mindfulwerken.nl

**November****Vrijdag 1 t/m woensdag 6 november 2013 (5 dagen)**

'Meditation for life' retraite o.l.v. Martine Batchelor  
 Verkenning van meditatie en hoe meditatie te cultiveren in ons dagelijks leven, gebruik makend van methodes uit de Koreaanse Zen en Vipassana tradities.  
 Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM) – lid BUN  
 Locatie: www.meeuwenveen.nl, Meeuwenveenweg 1-3, 7971 PK Havelte  
 Taal: Engels  
 Tijden: Vr. 20.00u, vanaf 17.00u inloop | Wo. na de lunch  
 Kostenbijdrage: € 345,- (beschikbaarheid van 2-persoonskamers en een paar 1 pers. kamers. € 385,-)  
 Voor meer informatie: Hans Gijsen tel.: 06 20233245  
 e-mail: hansgijsen@msn.com

**Vrijdag 1 t/m zondag 3 november 2013 (2 dagen)**

Vipassana-meditatie-retraite o.l.v. Dōshin Houtman  
 Dōshin traine larenlang in de zentraditie. In Californië maakte Dōshin kennis met vipassana leraar Ruth Denison. Met haar traint ze nog steeds. Dōshin kreeg in beide scholen toestemming om mensen te begeleiden.

**Zondag 3 t/m vrijdag 8 november (5 dagen)**

Vipassana-retraite o.l.v. Henk van Voorst met assistentie van Simin Abravesh.  
 Locatie: het Internationaal Theosofisch Centrum te Naarden  
 Organisatie: Sangha Metta (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd)  
 Kostenbijdrage voor accommodatie en voeding: € 250  
 Begeleiding: op basis van vrijwillige gift.  
 Informatie: Helen Bosch, sangha.metta.adm@gmail.com  
 www.sanghametta.nl

**Maandag 25 nov. t/m maandag 2 december 2013 (SIM-retraite - 7 dagen)**

Vipassana meditatie-retraite o.l.v. Johan Tinge  
 De retraite vindt plaats in stilte. Eigen aan deze retraite is dat deelnemers mediteren op de eigen kamer. Op deze manier kan wanneer nodig in overleg met de begeleider een meer individueel meditatieprogramma gevolgd worden, waarbij meer rekening kan worden gehouden met individuele noden en beperkingen. De retraite is bedoeld voor zowel meer ervaren mediterenden als ook voor MBSR/MBCT trainers die geen of weinig retraite ervaring hebben. Voor deelnemers is het van belang gedurende de retraite geen contact met het

thuisfront of werk te hebben, en geen gebruik te maken van telefoon, e-mail of andere media.

Locatie: Maitreya Instituut Loenen, Hoofdweg 109,7371 GE Loenen  
 Tijden: ma. 16.00u, vanaf 14.30u inloop | ma. na de lunch  
 Kostenbijdrage: € 465,- (op basis van 1-persoonskamer)  
 Johan Tinge is GZ-psycholoog, andragoog en mindfulness trainer, opleider en supervisor. Johan geeft MBSR en MBCT aan mensen met gezondheidsklachten, aan hulpverleners, organisaties in de gezondheidszorg en bedrijven en is begin jaren negentig door eerwaarde Mettavihari opgeleid tot vipassana-leraar.  
 Voor meer informatie:  
 Contactpersoon: Johan Tinge, Mirjam Hartkamp  
 Telefoonnummer: 0592 – 24 36 48 of 06 199 183 63  
 E-mail: info@johantinge.nl, mhartkamp@gmail.com  
 Website: http://www.aandachttraining.nl/

**December****Vrijdag 13 december t/m zondag 15 december (2 dagen)**

Light Vipassanaretraite o.l.v. Marianne van Lobberget en Mari den Hartog en mmv Joost van den Heuvel Rijnders  
 Retraite bedoeld voor mensen die vipassanameditatie beoefenen, maar nog weinig of geen retraites hebben gevolgd en wel behoefte hebben aan een verdieping van hun beoefening. De retraite onderscheidt zich door een wat rustiger meditatieschema met voldoende ruimte voor een wandeling. De focus ligt op zit- en loopmeditatie, maar daarnaast worden er lichte mindfull yoga-oefeningen aangeboden. Wel is de intentie het gehele weekend in oplettendheid en in stilte door te brengen.  
 Locatie: Huize Elizabeth, Gravenallee 11, 7591 PE Denekamp, tel. 0541-358446  
 Organisatie: Vipassana Culemborg  
 Tijden: vrijdag 19.00 – 19.30; inloop. 20.00 start programma | Zo. 16.00 einde  
 Kostenbijdrage: € 125 (beschikbaarheid van 1-persoonskamers)  
 Informatie: Mari den Hartog, 06-16544502, mari.den.hartog@online.nl  
 www.vipassanaculemborg.nl

**Vrijdag 13 t/m zondag 15 december 2013 (2 dagen)**

Vipassana-meditatie-retraite o.l.v. Dōshin Houtman  
 Locatie: Klooster van de zusters van het Heilig Hart te Steyl  
 Organisatie: Stichting Inzicht & Bevrijding – lid BUN  
 Kosten: €130 + dana (beschikbaarheid op basis van 1-persoonskamers).  
 Voor meer informatie: Yvonne Molenaar Tel 06-28042930  
 info@inzichtenbevrijding.nl www.inzichtenbevrijding.nl

**Vrijdag 13 t/m Vrijdag 20 december 2013 (7 dagen)**

Vipassana-meditatie-retraite o.l.v. Dōshin Houtman  
 Locatie: Klooster van de zusters van het Heilig Hart te Steyl  
 Organisatie: Stichting Inzicht & Bevrijding – lid BUN (Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd)  
 Kosten: €390 + dana (beschikbaarheid op basis van 1-persoonskamers).  
 Informatie: Yvonne Molenaar, Tel 06-28042930, info@inzichtenbevrijding.nl  
 www.inzichtenbevrijding.nl

**Zoz voor het vervolg >>**

## Vervolg Vipassana-retraites 2013-2014

### **Vrijdag 27 december 2013 t/m vrijdag 3 januari 2014 (7 dagen)**

Oud en Nieuwretraite Vipassana o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Jotika Hermesen

Stille retraite met zit-en loopmeditaties, meditatie-instructies, Dhammatalks en dagelijks individuele uitwisselingsgesprekken.

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.

Locatie: Huize Franciscus, Denekamp.

Het is ook mogelijk 3-5 dagen mee te doen.

Kostenbijdrage: € 450,- (alle deelnemers hebben een 1-persoonskamer). Bij deelname van 3-5 dagen € 65,- per dag.

Informatie: Joost van den Heuvel Rijnders, 06-11318224

joost@inzichtmeditatie.com www.inzichtmeditatie.com

.....

### **Februari 2014**

### **Zaterdag 22 februari t/m zaterdag 1 maart (SIM-retraite – 7 etmalen)**

Milde Aandacht Vipassana retraite o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Ank Schravendeel

Er wordt gezamenlijk gemediteerd volgens een schema met periodes van loop- en zitmeditatie en kortere periodes van vrije meditatie. De retraite vindt plaats in stilte, de begeleiding zal bestaan uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie en individuele (dagelijkse) interviews.

Locatie: Meeuwenveen, Havelte (Drenthe)

Tijden: Zaterdag 22 februari 15.00 uur tot zaterdag 1 maart 14.00 uur. Het is ook mogelijk om slechts een gedeelte van de retraite mee te doen, met een minimum van drie dagen. Deelnemers voor de gehele retraite krijgen echter voorrang.

Kostenbijdrage: € 495,- op basis van een tweepersoonskamer en 3 vegetarische maaltijden per dag. Bij deelname van 3-5 dg € 71,- per dag op basis van een tweepersoonskamer. Er is een beperkt aantal 1-persoonskamers beschikbaar, waarvoor een toeslag van € 50,- wordt gerekend.

Inschrijving voor deze retraite vindt plaats door overschrijving van het bedrag op giro 8122006, t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge onder vermelding van weekretraite 22 feb-1 maart 2014. Als je naam als deelnemer niet overeenkomt met de naam op het bankafschrift, dan graag ook je naam vermelden.

Inschrijving vindt plaats op volgorde van binnenkomst en betalingen. Geef je zo snel mogelijk op.

Daarnaast word je verzocht het algemeen inschrijfformulier – te vinden in de rechterkolom van [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl) – volledig ingevuld te sturen aan: Joost van den Heuvel Rijnders, Sniedershorst 55, 7531 KL Enschede of naar [inzichtmeditatie@outlook.com](mailto:inzichtmeditatie@outlook.com).

Voor meer informatie: Joost van den Heuvel Rijnders, 06-11318224,

[inzichtmeditatie@outlook.com](mailto:inzichtmeditatie@outlook.com)

[www.inzichtmeditatie.com](http://www.inzichtmeditatie.com)

# 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-I, 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)

## Bodegraven | Franciscushof 28, 2411 DC Bodegraven

Activiteiten: Maandagochtend van 10.00 tot 11.30 uur, eens in de veertien dagen  
Donderdagavond van 20.00 tot 21.30 uur, eens in de veertien dagen.  
Informatie: Ellen de Jong, 0172 -613156, [ellen.c.dejong@gmail.com](mailto:ellen.c.dejong@gmail.com)

## Breda | Vipassana Meditatie Breda

Zero-Point, Ceresstraat 29, 4811 CC  
Open les; elk kwartaal 1 maal  
Introductiecursussen op vrijdagavond of zondag, 2 maal cyclus per jaar o.l.v. Aukje Rood  
Jaargroepen Vipassana meditatie, 12 bijeenkomsten per seizoen, op vrijdagavond en zondagochtend afwisselend met zondagavond, o.l.v. Aukje Rood in samenwerking met Coby van Herk en Ingrid Dassen  
Mindfulness Yoga en Vipassana meditatie, op donderdagavond, 3 maal cyclus per jaar o.l.v. Aukje Rood.  
[info@vipassanameditatiebreda.nl](mailto:info@vipassanameditatiebreda.nl) / [www.vipassanameditatiebreda.nl](http://www.vipassanameditatiebreda.nl)

## Castricum | Dorpshuis 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

Maandag meditatiegroep van 20.00 - 22.00 uur, o.l.v. Mari den Hartog en Marianne van Lobbereg  
Ieder voorjaar vipassana-introductiecursus  
Mari den Hartog, 06-16544502 / 0345-521225, [mari.den.hartog@orange.nl](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 | Andere blik

Lange Geer 44, 2611 PW  
Activiteiten: regelmatig vrijblijvende Vipassana-meditatie in groepsverband met gedachtenwisseling over Dhamma onderwerpen (o.b.v. dana)  
Voor frequentie en meer info: Jacqueline Straus, 06-30031309, [j.straus@andereblik.nl](mailto:j.straus@andereblik.nl)

## Delft | Yoga Studio Jnana

Nieuwe Langendijk 46-48, 2611 VL  
Activiteiten en info: Jeanet Heilbron of Ron Broekhart, 06-53563766 / 06-48343202, [yogastudio@jnana.nl](mailto:yogastudio@jnana.nl) [www.jnana.nl/vipassana](http://www.jnana.nl/vipassana)

## Den Haag | Waalsdorperweg 93

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

## Emmen | Kapelstraat 81

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

## 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 91

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)

## Overzicht Vipassana-centra (vervolg)

**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)

**'s-Hertogenbosch | Inéz Roelofs** 073-6147481, [inez.roelofs@planet.nl](mailto:inez.roelofs@planet.nl)  
elke wo 19.30-21.30 uur meditatie (doorgaande groep)  
Introductie cursus Vipassana 2x per jaar

**Hoorn | Soulcenter | Nieuwland 14, 1621 HK**  
Info: Annelies Haring/René Renckens, 0229 213640 of 0623282790, [vipassana.hoorn@gmail.com](mailto: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

**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](mailto:klaas-vos@zonnet.nl)  
[www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl](http://www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl)

**Leiden | Vipassana meditatie Leiden**  
De Genestetstraat 16, 2321 XM  
Activiteiten en info: Nynke Humalda, 071-5769581, [nynke.humalda@casema.nl](mailto:nynke.humalda@casema.nl)  
[www.vipassanameditatieleiden.wordpress.com](http://www.vipassanameditatieleiden.wordpress.com)

**Leiden | Shambhala meditatiecentrum**  
Geverstraat 48, Oegstgeest.  
Info: Gertrude Krayenbosch, tel. 06 42580607, [gertrude@xs4m.com](mailto:gertrude@xs4m.com)

**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](mailto:sangha.metta.adm@gmail.com)  
[www.sanghametta.nl](http://www.sanghametta.nl)

**Nijmegen | Han Fortmann Centrum** (introductie cursus)  
Introductie cursus start 3 keer per jaar: sep/okt, jan en apr.  
Info en aanmelding: [www.fortmanncentrum.nl](http://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](http://www.vipassananijmegen.nl), [mj.geurts@hccnet](mailto: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](http://www.oostwestcentrum.nl)

**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, Email: [marian.puntman@online.nl](mailto:marian.puntman@online.nl)  
[www.vipassanarotterdam.nl](http://www.vipassanarotterdam.nl)

**Rotterdam | Meditatie Delfshaven Rotterdam**  
Buurthuis Open Huis, Schoonderloostraat 68  
Voor activiteiten zie: [www.idassen.nl](http://www.idassen.nl)  
Ingrid Dassen, 06-25012212, [info@idassen.nl](mailto: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](http://www.tegendestroomin.com) voor meer activiteiten en actuele agenda  
Frank Uyttebroeck, 06-53721895, [service@tegendestroomin.com](mailto:service@tegendestroomin.com)

**Schijndel | De Pegstukken 8, 5482 GC**  
Voor Vipassana-meditatie zie: [www.in-balans-zijn.nl](http://www.in-balans-zijn.nl)  
Connie van den Akker, 073-6892254, [info@in-balans-zijn.nl](mailto:info@in-balans-zijn.nl)

**Sneek | Yogacentrum Sneek, Gysbert Japiksstraat 34, 8602 AD Sneek**  
Meditatie ochtend olv Ank Schravendeel Info: Gonnine Wingens 01515 422214,  
[info@yogacentrumsneek.nl](mailto:info@yogacentrumsneek.nl), [www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl](http://www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl)

**Tilburg | Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg (Sati)**  
Poststraat 7-A, 5038 DG  
Activiteiten:  
- elke do 20.00-22.00 uur meditatie  
- één maal per maand studiegroep abhidhamma  
- zie de website voor meer activiteiten en actuele agenda  
Karin Doms en Peter Heuvelmans, 06- 15881819 en 06- 15881819, [sati-tilburg@live.nl](mailto:sati-tilburg@live.nl) [www.sati.nl](http://www.sati.nl)

**Tilburg | Sangha Inzicht&Bevrijding**  
St Willebrordplein 4 of Poststraat 7-A  
Info: Yvonne Molenaar (secretaris), 06-28042930  
[info@inzichtenbevrijding.nl](mailto:info@inzichtenbevrijding.nl) [www.inzichtenbevrijding.nl](http://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)

**Utrecht | Werfkelder, Oude Gracht 328**  
Info: Henk van Voorst 06-51542526 | [hvanvoorst@casema.nl](mailto:hvanvoorst@casema.nl)  
en Aad Verboom 0343-411045 | [aad.verboom@gmail.com](mailto: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 (inl. bij Henk of Aad)

**Utrecht | Wittevrouwen, Kapelstraat 24**

Info: Crina van Belzen, 030-2732630

Elke twee weken maandag 19.00-21.00 uur vipasaana-meditatie voor zowel beginners als gevorderden

**Zeist | Couwenhoven 5109, 3703 EP**

Maandag: 19.30-21.30 uur doorgaande meditatiegroep  
Gabrielle Bruhn, 030-6045815, gabi1404@hotmail.com  
www.mindfulnessinonderwijs.nl

**Zutphen | Kerkhof 12**

Info: Martha Pastink, 06-19354689 / 0575-545162

e-mail: m.pastink@planet.nl

Meditatie maandag (even weken) van 19.30 tot 21.00

**Zwolle | "Pannananda"**

Hoefslagmate 44, 8014 HG

Activiteiten: wegens een sabattical zijn de activiteiten van Pannananda in Zwolle opgeschort tot September 2013

Dingeman Boot, 038-4656653, dingeman@pannananda.nl 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 Wieters 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**

Korte Altaarstraat 8, B-2018 Antwerpen

Info: Paul van Hooydonck, +32 (0)3-2711808 / +32 (0)4-77765199, www.antwerpen-meditatie.be / paulvanhooydonck@hotmail.com

**Inzichtsmeditatie Antwerpen**

Thaliastraat 38, 2600 Berchem

Activiteiten: elke donderdagavond van 20.00-21.30 uur o.l.v. Dona Rosseel, begeleide meditatie (60') + vragen en antwoorden (30')

Info: Dona Rosseel, +32 (0)3-2301092, drosseel@yahoo.com

**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 Training van Aandacht en Mindfulness (I am)**

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

**ENGELAND****Gaia House**

West Oghwell, Newton Abbot, Devon TQ12 6EW, England

Info: +44 (0)1626 333 613 / +44 (0)1626 352 650, generalenquiries@gaiahouse.co.uk / www.gaiahouse.co.uk

**DUITSLAND****Waldhaus am Laacher See**

Zentrum für Buddhismus und bewußtes Leben

Heimschule 1, D-56645 Nickenich, Deutschland

Info: +49 (0)2636 3344 (Eine gute Telefonzeit ist Mo – Fr: 9 – 12 h.) / +49

(0)2636 2259

info@buddhismus-im-westen.de www.buddhismus-im-westen.de

benieuwd wat ik ga 'krijgen' en tegelijkertijd opgewonden of ik 'iets groots' ga vangen. Bij het binnenkomen van Charles en Patricia wordt me gelijk duidelijk dat het bij hen gaat om het 'gronden' in het huidige moment. Patricia noemde dit ergens tijdens de retraite 'learning to live in the now-space'.

### Leerproces

De dagen in de nabijheid van Patricia en Charles waren voor mij een doorlopend leerproces van loslaten, vallen, opstaan om vervolgens weer los te laten, wat ik stiekem toch wilde vasthouden. Niet alleen in de nabijheid van deze leraren voltrok zich een leerproces. Ook het kamperen zelf werd een leermeester voor mij en met name mijn slaapmatje. Het idyllische beeld dat ik had van voorgaande retraites in mijn tent, bleek de eerste nacht nog net stand te houden, maar de tweede nacht werd dit beeld wreed verstoord door een lek in mijn slaapmatje. Ik hoorde die nacht, terwijl ik mijn slaapmat geïrriteerd nieuw leven in blies, de woorden van Charles in mijn achterhoofd: "We practice in a gentle way, with lightness, openness and receptivity."

Tja, daar werd mijn idylle rap ingehaald door de werkelijkheid. Mijn matje werd mijn nachtelijke oefening van geduld oefenen, discipline en omgaan met irritatie. De dagen die volgden werden de meditaties dieper en dieper, mogelijk gemaakt door een zeer voorspelbaar programma, dat bestond uit lopen-zitten-lopen-zitten-eten-lopen-zitten-dhammatalks en slapen... op een steeds sneller leeglopend matje. Mijn 'kampeer-beeld' begon demonische vormen aan te nemen. Mijn slaapmatje werd een symbool van afzien en volhouden, van irritatie en vervloeking. Want ik wilde me niet laten kennen en dus zou ik bewijzen dat er ook geslapen kon worden op een leeg matje. Maar Patricia deed, op een soms ontroerende wijze, haar duit in het zakje, door mijn schild van trots per metta-meditatie iets verder te laten zakken. Pas na vier nachten nauwelijks te hebben geslapen, kon ik mezelf toestaan om in het meditatiegebouw op een normale matras mijn slaapgebrek in te halen. Wat bleek het moeilijk te zijn voor mij om wat milder voor mezelf te zijn...

Woorden die Patricia eerder had uitgesproken, vielen plots met een dreun op hun plek: "In the very moment of clear seeing, there is the letting go of what is harmful." Dit was dus een van de 'cadeautjes' die bij mijn sinterklaasgevoel hoorde.

### Mildheid

Oké, nu ik mezelf kon toestaan iets milder voor mezelf te zijn, werd ik me van een andere oud patroon bewust en wel die van de jager, de visser, het jongetje met zijn hengel op zoek naar de grote vis,

maar dan in spirituele zin. Terwijl ik van de ene naar de andere identificatie sprong (identificatie met verdriet, met boosheid, met twijfel, zelfkritiek, vreugde etc.) en allerlei uitspraken van Patricia en Charles probeerde vast te houden in mijn aantekeningenboekje, ontdekte ik ook de behoefte om gehoord en gezien te worden.

Ik wilde antwoorden op al mijn vragen en wilde dit en ik wilde dat en, en, en...

Ondertussen gingen Patricia en Charles onverstoord door met het uitdelen van metta, gelijkmoedigheid, compassie en alles wat nodig was om mij ruimte en tijd te geven, die uitnodigde om te oefenen. Te oefenen met mijn 'clinging mind', mijn 'hunger to be seen' om uiteindelijk mijn 'fearful ego' te ontmoeten. Ik voelde me als een ui gepeld, schil voor schil tot alleen de kern nog overbleef. Met letterlijk tranen in mijn ogen.

Plots drong tot me door dat 'mental construction leads to physical contraction and physical contraction leads to mental construction'.

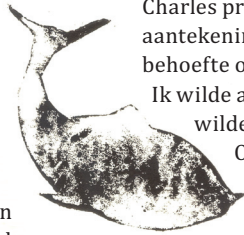
Plots was daar het beeld weer van het jongetje dat gaat vissen. Hengel als een lans in zijn hand. Het viskoffertje vol met haakjes, dobbers, lood en lokvoer. Een hoofd vol verwachtingen, want eens moest het ervan komen... de grote vis kon niet anders dan door mij gevangen worden.

Maar onder de inspirerende begeleiding, de diepe inzichten en de embodiment van Patricia en Charles, kreeg 'het vissen' tijdens deze retraite een andere betekenis. De kunst van het vissen zit hem niet in het vangen van de grootste vis. Nee, de kunst schuilt in het leren vissen zonder haakje. Zitten in het gras, met een dobber en lood aan je lijntje maar zonder haakje. De dobber als metafoor voor de geest (bewegend bij het minste of geringste) en dus als object van aandacht. Wat een bevrijding om de geest, die verleidt, die angst inboezemt, die de 'grote vis' belooft, louter te leren aanschouwen zonder er iets mee te moeten. Wat een vrijheid om de 'grote vis' gewoon te laten zwemmen en genoegeen te nemen met... 'slechts' aanwezig-zijn!

Nu ik zelf drie zonen heb, is het misschien een goed idee om deze drie knapen alle drie een hengel te geven met een dobber en loodjes, maar... zonder haakje. Om ze vervolgens mee te nemen naar de vijvers bij ons in de buurt en ze te vertellen over

Boeddha, Patricia en Charles Genoud, een lekkie slaapmat en ze te leren vissen zonder haakje...

Ik voel me een bevoorrecht mens om zo te mogen oefenen en zulke meesters op mijn pad te treffen.



## COLOFON



simsara

### Schrijf mee ...

Uw bijdragen zijn van harte welkom.

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

Voor het volgende nummer kunt u 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)