

- 1 **De kracht van gelijkmoedigheid 2**
Frits Koster
- 3 **Formele beoefening:
gelijkmoedigheidmeditatie**
Frits Koster
- 5 **Interview**
**Stichting Vipassana Centrum
Nederland**
Paul Boersma
- 10 **Overzicht Retraïtes**
- 13 **Overzicht Vipassana-centra**
- 16 **Vipassana Centrum Nederland (io)**
Door Henk Barendregt



sim sara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie

Mei 2014 Jaargang 16, No.2

REDACTIONEEL

In de vorige SIMsara ging Frits Koster in op het belangrijke begrip 'gelijkmoedigheid'. In dit nummer gaat hij op dat thema verder en benoemt hij enkele ondersteunende factoren, zoals integriteit en vertrouwen. Gelijkmoedigheid ontstaat niet alleen door meditatie, het kan ook helpen af en toe een relativerende of ontvullende reflectie door ons heen te laten gaan in het dagelijkse leven.

Verder in dit nummer uitgebreid aandacht voor de mogelijke oprichting van een permanent Vipassana meditatiecentrum. Om dit centrum te bereiken is een aparte stichting opgericht en in deze SIMsara vindt u een interview met enkele bestuursleden. De bedoeling is om een centrum op te richten met een open karakter, dat andere tradities niet uitsluit maar slechts als voorwaarde stelt dat activiteiten niet conflicteren met intensieve beoefening in stilte. Op 13 december vindt een congres plaats om de plannen verder uit te werken. Mocht u geïnteresseerd zijn in de ontwikkelingen, kijkt u dan eens op <http://vipassanacentrum.weebly.com/> U vindt hier ook informatie over hoe u kunt bijdragen aan dit belangrijke initiatief.

*De redactie wenst u veel inspiratie en gelijkmoedigheid!
De redactie*

.....
Artikelen (max. 1500 woorden) voor het septembernummer van Simsara kunt u tot 29 augustus sturen naar info@simsara.nl

Frits Koster

De kracht van gelijkmoedigheid

In de vorige editie van de SIMsara is het begrip gelijkmoedigheid behandeld en zijn er verschillende aspecten van gelijkmoedigheid behandeld. In alle gevallen impliceert het een niet kille en afstandelijke maar juist een warme en ruimhartige, nuchtere, belangeloze en onpartijdige relatie met betrekking tot (ervaringen in) onszelf en/of anderen.

In deze SIMsara wil ik graag een aantal ondersteunende factoren benoemen, die het ontwikkelen van gelijkmoedigheid bevorderen¹.

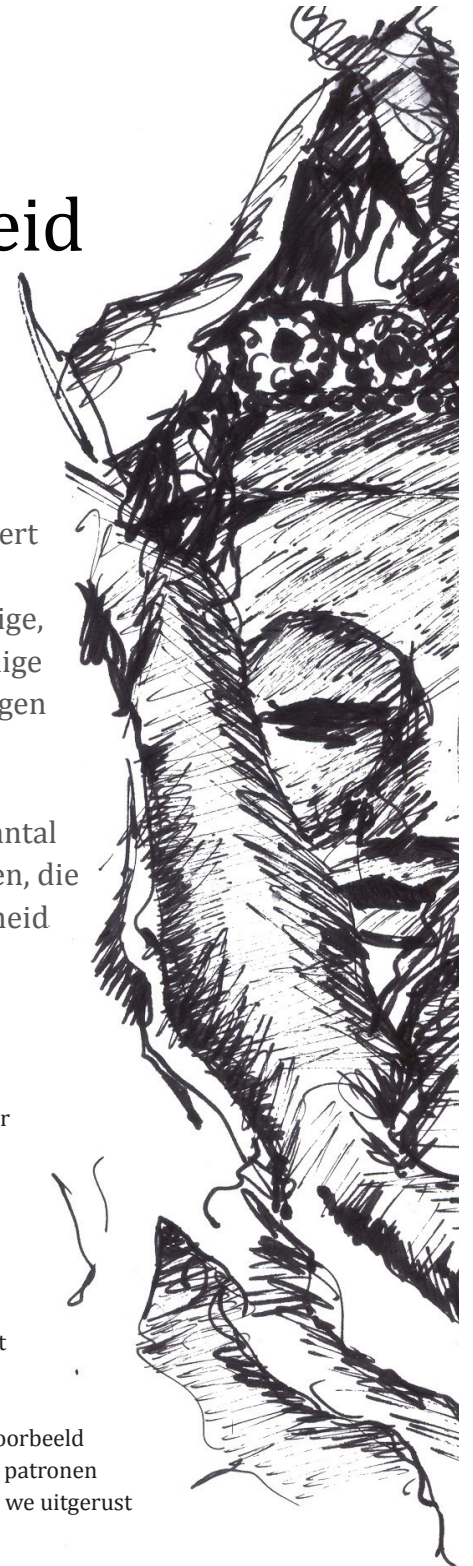
Ondersteunende factoren

1. Integriteit, hetgeen vertrouwen en daardoor innerlijk evenwicht bewerkstelligt.

2. Vertrouwen, waardoor we rustig kunnen blijven bij onverwachte veranderingen.

3. Een goed-ontwikkelde geest wat betreft kalmte, concentratie en opmerkzaamheid zorgt voor innerlijke stabiliteit.

4. Zorgen voor ons welzijn. Wanneer we bijvoorbeeld moe zijn dan zullen we eerder in automatische patronen schieten en prikkelbaar reageren dan wanneer we uitgerust zijn. ▶



Vervolg

De kracht van gelijkmoedigheid



5. Wijsheid. Hier wordt allereerst verwezen naar een gezond onderscheidingsvermogen, dat in kan schatten wat passend en verstandig is in een bepaalde situatie. Het bekende sereniteitsgebed past hier heel goed: 'Moge ik de moed hebben om te veranderen wat ik veranderen kan. Moge ik de sereniteit hebben om te accepteren wat ik niet veranderen kan. En moge ik de wijsheid hebben om het verschil tussen beide te kennen.' Een ander aspect van wijsheid dat gelijkmoedigheid bevordert is het besef dat iedereen uiteindelijk zelf verantwoordelijkheid draagt voor zijn/haar doen en laten. Dit brengt immers een meer gelaten en relativerende houding met zich mee. Op een vergelijkbare manier nodigt het besef dat we ervaringen niet zo persoonlijk hoeven te nemen uit tot een grotere gelijkmoedigheid.

6. Geduld. Iemand die als inspiratiebron voor mij als monnik veel heeft betekend is de Birmese boeddhistische monnik, meditatieleraar en schriftgeleerde Ledi Sayadaw (1846-1923). In het Uttamapurisa-Dīpanī of 'Handboek voor de voortreffelijke mens' beschrijft hij tien deugden of 'vervolmakingen', die we in ons leven tot bloei kunnen laten komen, namelijk vrijgevigheid, moraliteit, verzaking, wijsheid, ijver, geduld, rechtvaardigheid, vastberadenheid, liefdevolle vriendelijkheid en gelijkmoedigheid. Hij benoemt gelijkmoedigheid en geduld hierin als de vader en de moeder, als belangrijke steunpilaren voor al deze grootse levensbakens. Door de kwaliteit van geduld kunnen we immers rustig blijven en geduldig 'weer opnieuw beginnen' wanneer de kwaliteit van gelijkmoedigheid tijdelijk 'op vakantie is gegaan'.

7. Meditatief inzicht met betrekking tot wat in het boeddhisme de drie universele karakteristieken worden genoemd: vergankelijkheid, onbevredigheid

en onbeheersbaarheid. Door dit inzicht ontstaat een niet-hechtende geest.

8. Vrijheid door de zich minder hechtende en vereenzelvigende geest.

De beroemde wetenschapper Albert Einstein zei ooit het volgende:

'Weinig mensen zijn in staat om met gelijkmoedigheid meningen uit te drukken die anders zijn dan de vooroordelen van hun sociale omgeving.'

Met deze uitspraak vertelde Einstein ons eigenlijk twee dingen. Ten eerste constateert hij dat gelijkmoedigheid (en authenticiteit) moed en innerlijke kracht vragen. Het blijkt niet eenvoudig te zijn om gelijkmoedigheid te betrachten. We verliezen ons gemakkelijk in emoties en gedachten en raken dan eigenlijk min of meer verblind. Tegelijkertijd accentueerde Einstein met deze uitspraak juist ook de grote waarde van gelijkmoedigheid.

Gelukkig kunnen we gelijkmoedigheid - net als opmerkzaamheid of vriendelijkheid - ontwikkelen en verder tot bloei laten komen. In de beoefening van inzichtmeditatie wordt gelijkmoedigheid al impliciet ontwikkeld en is zij verbonden aan de niet-vereenzelvigende kwaliteit van opmerkzaamheid. Daarnaast kunnen we gelijkmoedigheid ook expliciet ontwikkelen, formeel en informeel.

(1| Met dank aan Gil Fronsdaal.)

Formele beoefening: gelijkmoedigheidmeditatie

Dit is een voor de SIMsara bewerkte geleide meditatieoefening uit het audioboek Vier levensvrienden door Frits Koster, Erik van den Brink en Jetty Heynekamp (Milinda, 2013).

‘Ga op je gemak zitten, ontspannen rechtop. Je kunt de ogen sluiten als je dat prettig vindt en opmerken wat zich maar in of aan je voordoet. En als er niets duidelijk op te merken valt, dan kun je contact maken met de adembewegingen, in de buik of in de borstkas.... We gaan nu een oefening doen waarbij gelijkmoedigheid of ruimhartigheid kan worden ontwikkeld. Om contact te maken met de sfeer van gelijkmoedigheid kun je als volgt reflecteren: ‘Alle mensen zijn de erfgenaam van hun eigen doen en laten. Ik kan mensen wel advies geven maar hun welzijn hangt af van hun eigen keuzes en daden. Iedereen is uiteindelijk zelf verantwoordelijk voor de keuzes die hij of zij maakt.’

Je kunt nu eerst iemand voor de geest halen die vrij neutraal voor je is: iemand die je niet zo goed kent of een toevallige voorbijganger. Je kunt dan zachtjes innerlijk een wenszin of een reflectie herhalen, een zin die een gelijkmoedige houding uitdrukt of daartoe uitnodigt. Bijvoorbeeld ‘Moge jij (of u) de dingen accepteren zoals ze zijn.’ ‘Moge jij kalmte ervaren en niet ontredderd raken door de wisselvalligheden in het leven.’ ‘Moge jij je kunnen verzoenen met het komen en gaan van dingen.’ ‘Ik gun je evenwicht en rust bij lief en leed.’ Of ‘Moge jij onbekommerd zijn.’ Als de wens of reflectie kort is dan kan deze met de in- en de uitademing meestromen; anders kan de wens op een rustig tempo zachtjes herhaald worden zonder dit te laten samenvallen met de adem.

Als er soms gedachten of andere gewaarwordingen tussendoor komen dan kun je deze begroeten als ervaring in het nu. Soms kan de oefening droefheid of onverschilligheid oproepen, dan kan dit erkennend en gelijkmoedig opgemerkt worden. Als je er de ruimte voor voelt dan kun je vervolgens de reflectieve zin of wens weer zachtjes herhalen, op het ritme van de adem of los hiervan. Je kunt het houden bij één neutrale persoon of nog enkele vage bekenden in de oefening opnemen.



Om dan zelf een wens of reflectie ter harte te nemen. Bijvoorbeeld ‘Moge ik kalmte bewaren bij de grilligheden en onvoorspelbaarheden van het leven.’ Of ‘Moge ik in evenwicht zijn bij de pieken en dalen in het leven.’ Als je van jezelf weet dat je gemakkelijk overmatig betrokken raakt bij de problemen van anderen dan kan een volgende reflectie ook heel treffend zijn: ‘Ik kan anderen wel advies geven maar geen keuzes voor hen maken.’ Of ‘Ik kan alleen maar doen wat in mijn vermogen ligt.’ Mocht je veel moeite hebben met ziekteklachten bij je jezelf of bij die van dierbaren om je heen, dan kan ook een reflectie als ‘Pijn, ziekte en sterven horen bij het leven’ soms heel verruimend zijn.

Kijk maar wat goed aansluit en laat zo de gelijkmoedige sfeer in je hart resoneren. Wat je er ook maar bij ervaart, je mag het erkennen zoals het is en belangeloos opmerken als ervaring of gemoedstoestand in het nu. Vervolgens kun je een goede vriend of vriendin in de beoefening opnemen, of iemand die op de een of andere manier veel voor je betekent. Je kunt deze in figuurlijke zin voor je neerzetten en vervolgens een gelijkmoedige wens verbinden aan deze dierbare persoon. Bijvoorbeeld: ‘Moge jij de dingen accepteren zoals ze zijn.’ Of ‘Moge jij innerlijke balans vinden bij voorspoed en bij tegenspoed.’ Of een andere wens die een gelijkmoedige sfeer heeft of oproept. ▶

Je kunt als je wilt ook een of enkele andere goede vrienden in de beoefening opnemen, en deze trakteren op een gelijkmoedige wens of een evenwichtbrengende reflectie. Als het iemand is die veel leed ervaart en om wie je je nogal zorgen over maakt of voor wie je je verantwoordelijk voelt dan kun je bijvoorbeeld ook als volgt reflecteren: 'Ik kan om jou geven maar je lijden niet voorkomen.' Of een wens laten stromen in de trant van 'Ik wens je veel goeds en wijsheid toe maar kan geen keuzes voor je maken.'

Als je wilt kun je ook iemand in de oefening opnemen waar je moeite mee hebt en deze het onderwerp laten zijn van een gelijkmoedige wens of reflectie. Bijvoorbeeld een wens als 'Moge jij wijs omgaan met de wisselvalligheden in het leven.'

Mocht je hierbij merken dat dit je moeite kost dan kun je de gelijkmoedige wens of wenszin ook weer verbinden met je eigen houding daarbij. Je kunt jezelf dan bijvoorbeeld toewensen: 'Moge ik innerlijk evenwicht ervaren bij kritiek.' Of de volgende overdenking door je heen laten gaan: 'Ik kan anderen niet veranderen maar ik kan wel zo wijs en compassievol mogelijk voor mezelf zorgen.'

Ten slotte kun je een wens of reflectie laten stromen naar de hele wereld. 'Mogen alle mensen en dieren rust ervaren bij de kwetsbaarheid en eindigheid van het leven.' 'Mogen allen onbekommerd zijn en op een evenwichtige manier omgaan met ziekte en gezondheid, ouderdom en sterven, voorspoed en tegenspoed, roem en onbekendheid, geluk en verdriet, rijkdom en armoede, faam en blaam.' 'Mogen allen onbevangen de wisselvalligheden in het leven aanvaarden.' 'Mogen alle wezens rust vinden in de kracht van gelijkmoedigheid en ruimhartigheid.'

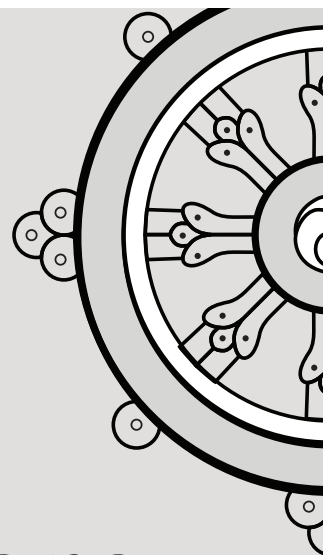
Je kunt zo nog een paar minuten blijven zitten met een reflectie op gelijkmoedigheid en ruimhartigheid bij de wonderlijke wendingen in het leven.

Informele beoefening

Naast meditatie kunnen we gelijkmoedigheid ook op een lichtvoetige manier in ons leven opnemen, namelijk door zo nu en dan een van de relativerende of ontzuicherende reflecties uit de oefening hierboven door ons heen te laten gaan in het dagelijkse leven. Zo kunnen we de helende kracht van gelijkmoedigheid langzaam maar zeker in ons leven integreren.

Frits Koster

COLOFON



simsara

Schrijf mee ...

Uw bijdragen zijn van harte welkom t/m 29 augustus.

- S.v.p. 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
Dit geldt ook voor aanpassingen op het overzicht van vipassana-activiteiten zoals die achter dit nummer vermeld staan

Redactie

Sietske Boersma (o.a. tekeningen), Gert van Dijk, Akasa van der Meij & Job Burgers
Website www.simsara.nl
ISSN: 1876-150X

Secretaris

Mirjam Hartkamp

Bank

ING bank: 8122006
t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie, Ezinge
Vanuit buitenland:
IBAN NL98INGB0008122006, BIC INGBNL 2A

Donaties

Suggestie: € 10,00 per jaar.
Op ING bank 8122006
t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie, Ezinge
Met als opmerking: "Donatie" en uw naam en adres. U ontvangt dan tevens de SIMsara.

Verschijningsdata

SIMsara verschijnt in januari, mei en september

www.simsara.nl

Interview met het bestuur van de Stichting Vipassana Centrum Nederland.

Door Paul Boersma



Joost van den Heuvel Rijnders



Anca Ansink



Hans Gijsen



Gerben Hieminga

De stichting die streeft naar een landelijk Vipassana-Dhamma-centrum heeft een bestuur van vier personen. Vipassana-leraar Joost van den Heuvel Rijnders is juist toetreden om een goede verbinding tussen de leraren en de stichting te garanderen. Hij ging in 2001 naar Azië, waar hij in Birma en Nepal drie jaar intensief mediteerde. Sinds zijn terugkomst in 2005 begeleidt hij meditatieactiviteiten in Enschede en elders in Nederland. Voorzitter Anca Ansink brengt haar kwaliteiten in bij boeddhistisch vrijwilligerswerk. Zij kwam in de Vipassana-gemeenschap terecht, doordat ze enkele jaren geleden overvallen werd door ervaringen, die bij nader inzien Vipassana-ervaringen bleken te zijn. Zij is krachtadig en kan goed vergaderingen leiden. Dit is een interview met de twee andere bestuursleden, secretaris Hans Gijsen en penningmeester Gerben Hieminga.

Paul: Hoe is de huidige stand van zaken?

Gerben: We hebben een bod gedaan op klooster Loreto in Lieveelde. Dat werd te laag bevonden, en er werden ook voorwaarden gesteld, waarop wij niet in konden gaan. Zo mochten wij geen onderzoek naar brandveiligheid en asbest doen. Dat is voor ons reden geweest niet verder in te gaan op de biedingsprocedure van Lieveelde, hoe jammer dat ook was voor ons. Daarna ontstond een mogelijkheid van het oude Matreya-instituut te Emst, dat door Harry Rijken wordt ontwikkeld. Daarover staan we nog steeds in contact met hem. We moeten wel zo reëel zijn te beseffen dat we op dit moment niet de financiële middelen hebben om dit project samen met hem te ontwikkelen. Maar als hij daar nieuwe meditatiefaciliteiten creëert, zijn we een potentiële huurder van hem. ►

P: Dat is dus niet hetzelfde als een eigen centrum?

G: Je kan dan wel langdurig het centrum huren, bijvoorbeeld voor enkele jaren. Alleen, dan kun je niet samen met de ontwikkelaar het centrum vorm geven.

Hans: Het zou ook een huurkoopconstructie kunnen zijn. Dat houdt in dat je in het begin huurt en op termijn eigenaar van de locatie wordt.

G: Gebrek aan locaties is er eigenlijk niet. We merken dat er veel kloosters te koop komen te staan. Oude meditatiecentra zelfs. We krijgen door vele mensen mogelijke locaties aangereikt, maar we staan nu voor de vraag: hebben we de middelen en het draagvlak om het te kunnen doen? We zullen eerst aan die dingen moeten werken, voordat we verder kunnen gaan.

H: Wat betreft het draagvlak: Henk Barendregt heeft nadrukkelijk besloten zich in te zetten en Joost van den Heuvel Rijnders is toegetreten tot het bestuur. Dat zijn belangrijke stappen. Het gaat stapsgewijs vooruit.

P: Dan nu de vraag. Wie zijn toch die bestuursleden die zo veel werk verrichten, maar die bijna niemand kent?

Hans (die door Gerben wordt omschreven als prettig in de omgang, met een hart voor de Dhamma, gevoel voor humor, Limburgse tongval, aan Rotterdam verknocht):

Ik ben al lange tijd betrokken bij de Vipassana. Het was mijn eerste boeddhistische beoefening en is altijd de basis geweest van waaruit ik het boeddhisme tegemoet ben getreden. Ik merk dat het mezelf en anderen goed doet. Het heeft een hoog bevrijdend karakter. Zelf heb ik ervaren dat een aantal problemen zich in de loop van de tijd hebben opgelost. Er komen wel weer nieuwe, maar je gaat

er op een andere manier mee om. Ik ben ook in bredere zin met boeddhisme bezig geweest. Enkele jaren geleden werd ik door Dingeman Boot gevraagd het stokje over te nemen als voorzitter van de SIM. Ik was verbaasd. We hebben toen gezamenlijk gekeken: Is het wat? Werkt het? Is het leuk? Is het goed? Er bleek een goede samenwerking te zijn met het bestuur en de Vipassana-leraren. Dat doe ik dus met plezier. Door Dingeman ook werd ik gevraagd me in te zetten voor een landelijk centrum: die wens lag er al heel lang bij hem. Zo ben ik in contact gekomen met Gerben, die vanuit Sangha Metta met een centrum bezig was. En met Harry Rijken die al een meditatiecentrum in Deventer heeft gecreëerd. Ik ben eraan begonnen met het idee: volgens mij is het niet haalbaar in Nederland, maar gaandeweg bleek dat er veel meer factoren zijn die erop wezen dat het wel haalbaar is. Er zijn wel hindernissen, maar stap voor stap beweegt het wel in die richting.

P: Speelt bij je inspiratie ook een rol de wens dat verschillende boeddhistische tradities in harmonie kunnen samenwerken?

H: Zeker. Ik haal mijn inspiratie uit verscheidene boeddhistische tradities, maar als je me nu vraagt: wat heeft nu praktisch gezien het meest gebracht of het meest verdiept, dan is dat voor mij de Vipassana. Ik vind ook dat mensen uit verschillende inspiraties veel baat kunnen hebben bij de Vipassana-meditatie.

P: En waar zoek je de kennis die bij de meditatie hoort, de Dhamma?

H: Voornamelijk in de Theravada, maar ook andere tradities hebben me geïnspireerd. Ik denk dat het bestuderen van de Dhamma in combinatie met het beoefenen belangrijk is. Mettavihari zei tegen mij wel eens dat

ik meer moest lezen, terwijl hij tegen ieder ander zei dat hij meer moest oefenen. Ik begin wel steeds meer te begrijpen wat hij daarmee bedoelde. Het is ook belangrijk kennis te nemen van de Pali-canon. Het is niet alleen het Satipatthana-soetra, maar het is een veelomvattend geheel, een bron met vele vruchten die benut kunnen worden.

P: Vindt de meditatie zijn weg naar jouw gezin?

H: Mijn vrouw beoefent de meditatie bijna even lang als ik. Zij is bij periodes ook actief aan het mediteren. Mijn kinderen waren wat afstandelijk tot het moment dat mijn dochter vroeg of ik een lezing wilde geven bij haar lagere school over het boeddhisme. Daar verbaasde ik me over. Tegen mijn zoon heb ik eens gezegd: Ik ben katholiek gedoopt, en heb nu gekozen voor het boeddhisme, wat is jouw geloof? Hij hoefde niet lang na te denken, en zei: Voetbal. Mijn kinderen hebben bij mijn weten nooit een hoofdpijntablet gehad en dat kwam omdat we allebei er zo tegen aankeken: dat gaat vanzelf wel over.

P: Gerben wat is jouw motivatie om mee te doen?

Gerben (die door Hans wordt omschreven als stoere motorrijder, vrolijk, leergierig, met een open houding): Dan is het goed terug te gaan naar een crisissituatie die ontstond toen zestien jaar geleden (ik was toen twintig) mijn vader overleed en mijn samenlevingsrelatie werd verbroken. Dan staat je leven even op zijn kop, en toen ben ik op zoek gegaan naar zingeving. Met een hele omweg ben ik uiteindelijk terecht gekomen bij Vipassana, en daar had ik het gevoel: hé, dit is iets blijvends. Dat raakte me diep en dat ben ik toen vrij intensief gaan beoefenen. Ik werkte bij een grote financiële instelling (en nog steeds) en heb toen geregeld dat ik elk jaar vier

weken achtereenvolgens op retraite kon. Dat heb ik een paar jaar gedaan, waarna de wens ontstond om lang te mediteren, en lang was voor mij drie maanden. Ik zocht naar mogelijkheden in Nederland, maar die waren er niet. Toen ben ik noodgedwongen uitgeweken naar Engeland, het Gaia House. Dat was heel mooi, maar daar is ook de wens gegroeid: wat zou het mooi zijn, als zo iets ook in Nederland beschikbaar is. Dichtbij huis, zodat je ook als je korter wilt mediteren daar gebruik van kunt maken, waar je leraren, gelijkgestemden, dhamma-vrienden kunt ontmoeten. Ik hoorde van een aantal leraren die die wens hebben, en op een gegeven moment, omdat ik ook penningmeester bij de stichting Sangha Metta ben, ben ik gevraagd om aan dit initiatief mee te werken.

P: Dus het was heel belangrijk voor jou dat het in Nederland onmogelijk was om een langere retraite te houden?

G: Bij Sangha Metta zijn nu retraites van vier weken, maar dan ben je wel gebonden aan een bepaalde periode. Het is geen centrum dat 24/7 draait, waar je een weekend kunt komen, een week kunt komen, waar je groepsretraites kunt doen, waar je een individuele retraite kunt doen. Wat ik heb kunnen ervaren is dat het langdurig op het kussen zitten zo bevrijdend kan zijn, waar Hans het ook over had. Dat je perspectief op het dagelijks leven verandert, en dat geeft heel veel ruimte.

P: Vind je dhamma-studie ook belangrijk?

G: Ja, waarbij ik zelf een vrij rationeel persoon ben. Ik heb veel gestudeerd, en ik moet bij de Dhamma altijd oppassen: is mijn studie verder dan mijn ervaring? En als dat zo is, dan moet ik mijn studie weer links laten liggen, en weer meer gaan mediteren. Maar als ik op retraite ben geweest, dan

krijg ik vanuit mijn karakter de behoefte om ervaringen te willen duiden, en dat vind ik zo mooi aan het Theravada-boeddhisme en aan de Abhidhamma, het enorme kader dat ze bieden om de Dhamma te kunnen duiden.

P: Door welke concrete centra ben je geïnspireerd, Hans? Zijn er ook centra waar je geweest bent?

H: Ik ben wel geïnspireerd door Spirit Rock, IMS en Gaia House, maar ik ben er zelf nooit geweest. Ik heb er over gelezen en heb gesprekken erover gehad met leraren ervan, bijv. met Guy en Sally Armstrong, die Spirit Rock hebben opgezet, de Batchelors, die aan het Gaia House verbonden zijn. Dan heb je het erover: hoe zet je zo iets op, vertel je wat je hebt meegemaakt, en dan blijkt dat dit veel lijkt op de dingen die zij ervaren hebben. Wat mij heel erg aanspreekt is een breed Vipassana-Dhamma centrum waar veel stille activiteiten mogelijk zijn. Wij hebben bij de SIM, die ook betrokken is bij dit project, ook een breed pakket. We hebben de DVC (Dhammaverdiepingscursus) en verschillende Vipassana-leraren en -tradities. En ook een aantal leraren die de vertaalslag naar het Westen weten te maken. Dat spreekt mij aan, dat je die combinatie hebt, dat je én die leraren hebt die sterk verankerd zijn in een oosterse traditie, én westerlingen die deze vertalen.

P: Geldt dit ook voor jou, Gerben, dit beeld dat Hans schetst over samenwerking tussen oosterse en westerse benaderingswijzen?

G: Jazeker. Ik heb zelf bewust de keuze gemaakt om niet langdurig in Azië te mediteren, hoewel dat natuurlijk wel de bron is van de boeddhistische beoefening; maar ik heb daar veel gereisd en had daar altijd te maken met lichamelijke ongemakken, voedsel, muggen, lawaai, en

heb daardoor besloten om in een westerse omgeving te beoefenen. Zelf heb ik ervaring met de locatie van Sangha Metta te Naarden. Wat me daar erg aanspreekt: de natuur, de kracht en de stilte die daarvan uitgaat, en ook het feit dat daar eenpersoonkamertjes zijn. Ik heb ook ervaring met het Gaia House in Engeland, en daarvan vind ik mooi de schaal, de enorme grootte ervan, het feit dat er gewoon groepsretraites zijn, maar ook individuele retraites, en de eclectische opzet; zij bieden een heel breed programma aan, sluiten geen stroming uit, dat vind ik een mooie opzet, die mij persoonlijk aanspreekt. Maar aan de andere kant heb ik ook gemediteerd in Satipanya (van Bhikkhu Bodhidhamma in Wales), wat echt een traditioneel Mahasi-centrum is. En dat is ook helemaal goed, als je dat op dat moment wilt.

P: Het is natuurlijk heel fijn om een breed beeld te hebben, en het is fijn voor mensen die nog geen keuze gemaakt hebben om een breed overzicht te hebben, maar voor mensen die al een eind op weg zijn geldt: 1. dat ze in de war kunnen raken en 2. dat ze ook ruzie kunnen krijgen, bijv. wanneer sommigen zeggen: wat ik zeg is waar, en wat jij zegt is niet waar. Hoe denk je daarover?

H: Bedoel je leraren?

P: Zowel leraren als leerlingen.

H: Sinds de beoefening van de Vipassana worden dit soort gesprekken gevoerd over de ervaringen met bepaalde Vipassana-methoden of over bepaalde Vipassana-leraren. Voor de ene is het verstandig een methode te kiezen. Ik zie ook mensen die daar helemaal in vastlopen, en voor hen is het verstandig eens verschillende Vipassana-methoden en -leraren te proberen, om ervaringen op te doen. Ik denk zelfs dat als we het over de Dhamma ►

hebben, we allemaal wel eens geïnspireerd worden door een andere richting. Iedereen leest wel eens een boek over de dalai lama, of een boeddhistische strip, terwijl dat misschien niet helemaal strookt met de basisfilosofie die hoort bij de beoefening die je in praktische zin aangaat, maar het geeft wel inspiratie en stimulans om de eigen beoefening voort te zetten.

P: Wil jij daar ook nog iets over zeggen, Gerben?

G: Ja, heel graag zelfs. Het heeft mij verrast. Die discussie werd een issue pas, toen ik bestuurder werd. Als yogi heb ik die discussie niet gesnapt, en het kwam ook niet in me op. Als je je thuis voelt bij een bepaalde methode, dan blijf je daar gewoon een tijdje bij. Het lijkt wel alsof hoe verder je komt, hoe meer het een issue wordt. Ik zou zeggen, volg je hart daarin vooral, en laat je niet te veel door de dogma's en discussies leiden.

P: Het kan zijn dat het komt doordat je meer de diepte ingaat, en dus de dingen beter gaat snappen. Het kan ook zijn, dat je gehecht raakt. Dit zijn twee verschillende manieren waarop het kan werken.

G: Mijn ervaring is dat hoe dieper ik ga, hoe meer de verschillende tradities verenigd raken. Ook buiten het boeddhisme. Ik ben zelf momenteel heel geïnteresseerd in de verschillen en overeenkomsten tussen het boeddhisme en de mystieke stromingen binnen het christendom. Ik geloof: bevrijding of dat waarnaar we streven is inherent aan het mens-zijn en niet aan een traditie. En ik denk dat in elke traditie in de wereld en in de geschiedenis mensen bepaalde staten van bevrijding bereikt hebben, maar daar wel op verschillende manieren over communiceren. Ik wil meer dat gemeenschappelijke benadrukken dan de verschillen.

P: Dan nu de vraag: Waarom gaan we niet gewoon verder, met her en der voor een of meerdere weken huren? Waarom een eigen centrum?

H: Het wordt steeds moeilijker om

goedkope locaties te vinden. Het aantal locaties neemt af. We hebben te maken met commerciële locaties die vrij duur zijn, en waarbij je bovendien met scherpe annuleringsvoorwaarden wordt geconfronteerd. Er zijn ook veel locaties die stoppen. In verwante centra zoals de Noorder Poort nemen de eigen activiteiten toe, zodat er minder gelegenheid is. Ten tweede: een eigen centrum biedt veel meer mogelijkheden om de Dhamma breed te bestuderen. Het biedt ook de mogelijkheid voor leraren om meer een samenwerkingsverband te vormen, en vorm te geven aan opleidingstrajecten voor nieuwe leraren. Maar ook yogi's kunnen elkaar meer ontmoeten. Mogelijkheid voor langdurige retraites. Maar het is ook goed dat mensen die even eruit willen en op retraite willen gaan, er terecht kunnen. Dat zijn enkele van de belangrijkste redenen voor een eigen centrum.

P: Gerben, die lange retraites zijn voor jou belangrijk, misschien ook nog andere dingen?

G: Ik ben het eens met Hans, en kan daar nog aan toe voegen: een vaste plek, waarvan je weet als ik daar naar toe ga, dan kom ik in een soort kookpot van inspiratie, en daar kom ik verfrist van terug, daar ontmoet ik gelijkgestemden, ik werk zelf in de financiële wereld, dat vind ik prachtig, maar daar ontmoet ik weinig collega's die mediteren. Wat ik ook heel leuk zou vinden, is dat er in zo'n centrum - ik noem het maar gekscherend - een dhamma-café zou zijn, waarin je in een setting over de Dhamma kunt praten op een manier zoals je dat ook met vrienden in een café zou doen.

P: Hans, kun je nog een reden aangeven waarom een eigen meditatiecentrum goed is?

H: Omdat - daar ben ik steeds meer achter gekomen - het gemeenschappelijke zo belangrijk is in de meditatie; alleen al de ondersteuning die je hebt als je op een retraite gaat, van de leraar, maar ook van elkaar; het groepsgebeuren, maar dat ook in brede zin naar de Vipassana toe, dat is eigenlijk al bij de Boeddha begonnen, die

niet tegen iedereen die verlicht werd gezegd heeft: nou, succes verder, je gaat je eigen weg. Neen, hij heeft een Sangha opgericht van verlichte personen, of mensen die in die richting op pad waren. Het is dus heel belangrijk om daar ook aan te werken, op onze manier: het centrum kan daar een belangrijke bijdrage aan leveren.

P: Zou je ook niet zeggen, dat het gevoel van verbondenheid bij het pad hoort?

H: Ja, het is geen individualistisch gebeuren. De tijdgeest is wel een beetje: ik mediteer voor mijzelf. Maar juist die verbondenheid speelt een belangrijke rol, en je ziet ook steeds meer dat de Vipassana-kwaliteiten gecombineerd worden met de hart-kwaliteiten, dus bijv. metta, karuna, mudita en upekkha. Dat heeft ook met die verbondenheid te maken. En het wordt soms ook wel - maar nu ga ik misschien iets te ver - alleen maar geclaimd door de Mahayana-boeddhisten, maar het is ook gewoon binnen de Theravada de basis. In die zin zie ik geen verschil meer tussen die twee tradities.

P: Gerben, wat is er belangrijk om nu niet te doen?

G: We zijn nu als bestuur gestopt met het bezoeken van locaties. Wij krijgen veel aangeboden, maar we hebben nu niet de financiële middelen om daar op in te gaan, en dus is het ook heel belangrijk dat we die financiële middelen gaan opbouwen. We hebben op dit moment 50 donateurs, mensen die eenmalig of maandelijks tien tot honderd euro per maand storten. Ook hebben twee sanghaleden in totaal 30.000 euro toegezegd op het moment dat er tot koop wordt overgegaan. Hier zijn we heel blij mee. Niet alleen met het geld, maar ook omdat het initiatief gedragen wordt, echt door beoefenaars, en daarmee hebben we nu zo'n zeventuizend euro opgehaald, maar dat bedrag is natuurlijk nog veel te laag om een project waarover wij nu spreken te financieren.

P: Aan welke orde van bedragen moeten we denken om wel een start te kunnen maken?

G: In een huursituatie moet je denken aan een startkapitaal van twee ton. Wil je echt een centrum aankopen, en in eigendom hebben, dan moet je toch denken aan een miljoen. Mensen zijn enthousiast over het plan, maar willen zich pas financieel binden als er een uitgewerkt plan voor een specifieke locatie ligt, en wij merken als bestuur dat je pas een bieding kunt doen als je ook de financiën hebt. Dus we zitten in een soort kip en ei situatie. En die helpen we te doorbreken door meer aandacht te besteden aan de waarom-vraag. Waarom is nu in Nederland een centrum nodig? En waarom vinden we dat belangrijk? En die vraag is ook cruciaal om financiers aan ons te binden. Dus daarom hebben we op korte termijn een workshop georganiseerd, waarin yogi's, leraren en het bestuur, die waarom-vraag samen gaan beantwoorden, en we zullen aan het eind van dit jaar een congres organiseren met als thema: een eigen centrum in Nederland, waardoor we ook meer mensen enthousiast willen maken.

H: Als datum van het congres is vastgesteld 13 december. Christina Feldman komt dan, zij zal een Dhamma-talk houden, Christina is niet alleen een van de leraren, maar ook een van de stichters van de Insight Meditation Society in Amerika, en ook van het Gaia House. Ze heeft naast haar leraarschap ook sterke organisatorische kwaliteiten. Zij is ook iemand die heel erg de nieuwe generatie leraren stimuleert in het Gaia House. Henk Barendregt is de trekker van dit congres.

G: Op de workshop gaan we in groepjes met yogi's, leraren en het bestuur brainstormen via een vast stramien. Iemand uit de Sangha heeft aangeboden om dat professioneel te begeleiden.

Doelstelling stichting

De stichting heeft de volgende doelstellingen in haar statuten vastgelegd.

- a) Het bevorderen van mogelijkheden tot monastiek/contemplatief leven in de boeddhistische traditie en in het bijzonder door middel van meditatie op grond van de vipassana-methode, dhammastudie en andere methoden;
- b) het aanbieden van meditatieretraites en studies in de boeddhistische psychologie;
- c) meditatie en studie voor iedereen toegankelijk maken, ongeacht religieuze of maatschappelijke achtergrond;
- d) het beheren van een centrum voor meditatie en studie;
- e) alsmede het creëren van voorzieningen hiervoor, van welke aard dan ook;
- f) het verrichten van alle verdere handelingen, die met het vorenstaande in de ruimste zin verband houden of daartoe bevorderlijk zijn.

Meer informatie

De stichting is opgericht met als doel een permanent Meditatie- en Studie Centrum met vipassana meditatie als basis in Nederland te realiseren. Je kunt de ontwikkelingen volgen op onze website www.vipassanacentrum.weebly.com/

Hier vind je ook informatie hoe je kunt bijdragen aan dit initiatief. U kunt ook contact opnemen met de penningmeester Gerben Hieminga via gerbenvenwoude@hotmail.com.

13 december
Congres: Een eigen centrum in
Nederland?

Beknopt overzicht Vipassana-retraites 2014

Het gedetailleerde actuele overzicht van retraites is te vinden op www.simsara.nl
Indien het een SIM-retraite betreft geldt de algemene informatie op www.simsara.nl

MEI

Zondag 4 t/m dinsdag 13 mei 2014 (SIM-retraite – 9 etmalen)

Satipatthana-retraite (Vipassana) o.l.v. Eerwaarde Sayadaw U Vivekananda. Vipassana retraite in de traditie van de Eerwaarde Mahasi Sayadaw. Als basis wordt genomen het gereedschap uit het Satipatthana sutta. Met een goed ontwikkelde mindfulness en een geconcentreerde geest zal intuïtief inzicht (vipassana) zich op een systematische manier stap voor stap ontvouwen. Locatie: Bosoord te Loenen (Maitreya Instituut) Taal: Engels
Kostenbijdrage: € 585,- (beschikbaarheid van 1-persoonskamers)
Voor meer informatie: Hans Gijsen, 010 4672952 / 06 20233245, hansgijsen@msn.com, www.simsara.nl

Vrijdag 16 t/m zondag 18 mei 2014 (2 etmalen)

Drie dagen in stilte samenzijn o.l.v. Coby van Herk en Aukje Rood. De retraite kent een rustig meditatieprogramma met loop- en zitmeditaties en geïntegreerd, twee keer per dag, specifieke aandacht voor het lichaam door lichte mindful yoga-oefeningen. Wandelen in de bosrijke omgeving van de Abdij is onderdeel van de loopmeditatie.
Locatie: Abdij Koningsoord, Johannahoeveweg 79, 6816 VG Arnhem
Organisatie: Stichting Vipassana Meditatie Breda
Kostenbijdrage: € 300,- (voor begeleiding, 1-p-kamer met douche en toilet)
Voor meer informatie: Mieke van Remmen, 06 – 30049534, info@vipassanameditatiebreda.nl, www.vipassanameditatiebreda.nl

Woensdag 28 mei t/m zondag 1 juni 2014 (SIM-retraite - 4 etmalen)

Vipassana meditatie-retraite met hemelvaart o.l.v. Ria Kea en Marij Geurts. Stilteretraite voor mensen die bekend zijn met vipassanameditatie en graag hun beoefening willen verdiepen. Ook voor mensen die de 8 wekencursus Mindfulness hebben gevolgd. Naast vipassana wordt ook metta beoefend.
Locatie: klooster "De Weijst" in Handel (N.Br.)
Kostenbijdrage: verblijf € 295,- (2-p-kamers + enkel 1-p-kamers beschikbaar)
Voor meer informatie: Marij Geurts en Ria Kea, 024 3234620 | 0613654059
mgeurts@fo.nl | info@riakea.nl, www.marijgeurts.nl | www.riakea.nl

Donderdag 29 mei t/m donderdag 5 juni 2014 (7 etmalen)

Vipassana meditatie-retraite o.l.v. Frits Koster.
Locatie: Retraitecentrum Ezinge, Peperweg 9
Voor meer informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807
info@mindfulnessstraining.nl, www.fritskoster.nl

Donderdag 29 mei t/m zondag 1 juni 2014 (3 etmalen)

Hemelvaartretraite Milde Aandacht (vipassana) 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
Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd
Kosten: € 185/150, excl. dana voor begeleider
Meer informatie: Corry Hengeveld, 06 - 441 438 28, retraites@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl

JUNI

Donderdag 12 t/m donderdag 19 juni 2014 (7 etmalen)

Vipassana meditatie-retraite o.l.v. Frits Koster.
Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen
Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd
Jetty Heynekamp, 0594-621807, info@mindfulnessstraining.nl, www.fritskoster.nl

Donderdag 12 t/m zondag 15 juni 2014 (3 etmalen)

Vierdaagse Metta-retraite o.l.v. Jotika Hermsen.
We beoefenen de meditatie van liefdevolle vriendelijkheid onder begeleiding van Jotika Hermsen. Deze meditatie is een vorm van concentratiemeditatie en wordt in het boeddhisme gebruikt om liefdevolle vriendelijkheid te cultiveren en woede tegen te gaan. Onze ondertussen vertrouwde plek (de oude melkerij van de abdij van Affligem) dient als basis van welbevinden voor onze praktijk. Een stille plek, goede voeding en een goed bed en de omgeving van een levende, spirituele gemeenschap; rijkdom en renunciatie ondersteunen een diepgaande praktijk van metta en mededogen. De retraite gaat door in stilte.
Locatie: Jeugdheem Abdij Affligem
Organisatie: Mettamorfose VZW. Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd. Taal: Nederlands
Tijden: do. 19.00u | zo. na de middag
Kostenbijdrage: € 160,- plus Dana (gift) voor de begeleiding (geen eenpersoonskamers beschikbaar).
Voor meer informatie: Mettamorfose VZW, 32 (0) 485 316 110 (of indien niet bereikbaar: +32 (0) 2 252 58 52 – ma-vr tussen 10u en 17u), info@mettamorfose.be, www.mettamorfose.be

Donderdag 19 t/m zondag 22 juni 2014 (3 etmalen)

Vipassana-retraite o.l.v. Jotika Hermsen met assistentie.
Locatie: Landgoed Bleijendijk in Vught, www.bleijendijk.nl
Organisatie: Sangha Metta. Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.
Taal: Nederlands
Kostenbijdrage: accommodatie en voeding:
- alléén op een 2-persoonskamer: € 217
- twee personen op 2-persoonskamer: € 143 per persoon
- slaapzolder: € 122 / - tent: € 91
Begeleiding: op basis van vrijwillige gift
Voor meer informatie en aanmelden: www.sanghametta.nl

Zaterdag 21 t/m vrijdag 27 juni 2014 (6 etmalen)

Retraite Inzichtmeditatie o.l.v. Christina Feldman en Chris Cullen.
Vipassana retraite in combinatie met Metta en Mudita
Locatie: Zencentrum De Noorder Poort in Wapserveen
Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM)
Taal: Engels
Kostenbijdrage: € 450,- (2-persoonskamers), € 373 (kamperen), € 580,- (1-persoonskamers, op aanvraag, beperkt beschikbaar)
Voor meer informatie: Anneke Seelen, 06-24470274 (avonduren s.v.p.), a_seelen@hotmail.com, www.simsara.nl

JULI

DVC / onderdag 3 t/m zondag 6 juli 2014 (3 etmalen)

Studieretraite DhammaVerdiepingsCursus 'Het in beweging zetten van het Dhammawiel' o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders, Frits Koster en Marij Geurts. Studieretraite voor iedereen die deel heeft genomen of deelneemt aan de DVC.
Organisatie: SIM Locatie: Denekamp, Huize Elisabeth
Kostenbijdrage: De kosten van deze retraite bedragen ongeveer € 220,-. Dit bedrag is inclusief een 1-p-kamer en vegetarische maaltijden en exclusief dana. Indien financiën een belemmering zijn om je in te schrijven, dan kun je gebruik maken van het ondersteuningsfonds van de SIM en contact opnemen met Hans Gijsen (010-4672952).

Aangezien we veel belangstelling verwachten raden we je aan je zo snel mogelijk op te geven. Voor meer informatie: Joost van den Heuvel Rijnders, 053-4785970 of 06 11318224, Sniedershorst 55, 7531 KL, Enschede
inzichtmeditatie@outlook.com

Maandag 7 t/m zondag 27 juli 2014 (20 etmalen)

Zomerretraite Vipassana in Koningsteen (België) o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Frits Koster.

Er wordt gemediteerd volgens een vaststaand gezamenlijk meditatieprogramma, met afwisselend periodes van zit- en loopmeditatie van telkens drie kwartier. Daarnaast zijn tijdens afgesproken momenten ook informele meditatieoefeningen mogelijk, zoals ligmeditatie of het maken van buigoefeningen. In overleg met de begeleider kun je ook een individueel opgesteld meditatieprogramma volgen, waarbij meer rekening gehouden wordt met individuele behoeftes en eventuele gezondheidsbeperkingen. Er is in de informele periodes ook ruimte om zelf yoga te beoefenen, te wandelen of een andere vormen van lichte ontspanning te beoefenen bv. na de maaltijden. Als een extra en aanvullende mogelijkheid wordt ook aandacht besteed aan de beoefening van mildheidmeditatie.

Locatie: Koningsteen, België / Organisatie: ITAM / Taal: Nederlands
Kostenbijdrage: De kosten van deze retraite bedragen ongeveer € 220,-

BLOK 1 (7 dagen – 6 nachten) 07 juli tot 13 juli

BLOK 2 (8 dagen – 7 nachten) 13 juli tot 20 juli

BLOK 3 (8 dagen – 7 nachten) 20 juli tot 27 juli

BLOK 4 (14 dagen – 13 nachten) 07 juli tot 20 juli

BLOK 5 (21 dagen – 20 nachten) 07 juli tot 27 juli

BLOK 6 (15 dagen – 14 nachten) 13 juli tot 27 juli

Voor meer informatie en prijzen: www.itam.be

Over de begeleiding: www.inzichtmeditatie.com en www.fritskoster.nl

Over de locatie: www.koningsteen.be

Dinsdag 8 t/m zondag 13 juli 2014 (5 etmalen)

Meditatieretraite 'De vier levensvrienden' o.l.v. Frits Koster.

Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen
Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd
Voor meer informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807
info@mindfulnessstraining.nl, www.fritskoster.nl

Zaterdag 12 t/m dinsdag 22 juli 2014 (10 etmalen)

Vipassana Light @ Pelion o.l.v. Henk Barendregt.

Meditatie (zitten, lopen) 06:00-13:30. In de namiddag kan men wandelen, naar het strand gaan, lezen of verder mediteren. Na de avondmaaltijd is er dagelijks een dhamma talk.

Dagelijks interviews (10 min.) met deelnemers, waarin de leraar aanwijzingen geeft ten behoeve van de voortgang. Nobele stilte 23:00-13:45. De 5 leefadviezen worden opgevolgd, waarbij met name 'het juiste spreken' in de namiddag inhoudt dat men de waarheid spreekt en niet roddelt.

Locatie: Kissos/Alexandros Campus, Pelion, Griekenland
Organisatie: Kalikalos Holistic Holidays (deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd).

Taal: Engels (vragen en interviews ook in het Nederlands).

Tijden: Zaterdag 19.00u, vanaf 16:00u inloop | Dinsdag 11:30.

Kostenbijdrage:

volpension 10 dagen: € 325 tent / € 380 3-persoonskamer /

€ 490 2-persoonskamer / € 650 1-persoonskamer.

Reductie bij meer dan 12 deelnemers.

Voor meer informatie: Friederike Ernst, 0039 334 22 00 367, f.stern@tiscali.it, barendregt.wordpress.com/pelion2014/

Vrijdag 18 of donderdag 31 juli t/m woensdag 13 aug. (26 of 13 etmalen)

Zomer-retraite o.l.v. Peter Baert en Henk van Voorst (1e helft) en Henk van Voorst met assistentie van Simin Abravesh (2e helft).

De zomerretraite is bij uitstek een gelegenheid om je Vipassanapraktijk te verdiepen. Doordat je een langere periode aaneengesloten ongestoord kunt doorgaan met beoefenen, krijgen lichaam en geest de kans om te ontspannen en tot rust te komen. Dit zijn noodzakelijke voorwaarden voor het opbouwen van opmerkzaamheid, concentratie en innerlijke vrede.

Locatie: Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden (www.itc-naarden.org)

Organisatie: Sangha Metta. Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd. Leefregels: in deze retraite onderhouden we de 8 leefregels. Dat betekent onder meer dat we na twaalf uur 's middags geen vast voedsel tot ons nemen.

Taal: Nederlands

Tijden: vr. start 16.00 uur | zo. einde na ontbijt.

Kostenbijdrage: accommodatie en voeding:

- gehele periode: € 1170, € 45 per nacht

- voor 13 overnachtingen: € 650, € 50 per nacht

Bij verblijf in eigen tent:

- gehele periode: € 816, (incl. korting) / - voor 13 overnachtingen: € 494

Begeleiding: op basis van vrijwillige gift

Aanmeldingen voor de gehele periode hebben voorrang tot 6 weken voor aanvang. Deeltijd-aanmeldingen komen op volgorde van binnenkomst op een wachtlijst. Voor meer informatie en aanmelden: www.sanghametta.nl

Woensdag 23 t/m vrijdag 1 augustus 2014 (9 etmalen)

Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Doshin Houtman.

In de zomer, als alles bloeit en er veel licht is, worden we eenvoudig uitgenodigd om onze relatie tot de wereld om ons heen te observeren en te contempleren. Er is een prachtige kloostertuin waar we kunnen oefenen in het zuiver waarnemen.

Locatie: Klooster van de zusters van het Heilig Hart, Steyl

Organisatie: Stichting Inzicht & Bevrijding – lid BUN (deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd)

Taal: Nederlands

Tijden: Wo. 20.00u, inloop vanaf 16.00u | Vr. na de lunch

Kostenbijdrage: € 510,- + dana (beschikbaarheid op basis van 1-p-kamers)

Voor meer informatie: Yvonne Molenaar, 06-28042930, info@inzichtenbevrijding.nl, www.inzichtenbevrijding.nl

AUGUSTUS

Zaterdag 2 t/m zaterdag 9 augustus 2014 (SIM-retraite - 7 etmalen)

Vipassana retraite 'Milde aandacht' o.l.v. Ank Schravendeel en Ria Kea.

Het thema van de retraite is milde aandacht. Weten wat je ervaart, zonder die ervaring te veranderen. De geest reageert automatisch met voorkeur hebben, of weerstand, of "absent minded" zijn. We oefenen een innerlijke houding van mildheid, om in contact te kunnen zijn met de eigen aard van de ervaring.

Locatie: Meeuwenveen, Meeuwenveenweg 1-3, 7971 PK Havelte

Organisatie: deze retraite wordt door de Stichting Inzichts Meditatie (SIM) georganiseerd. Taal: Nederlands

Tijden: zaterdag 2 augustus 15 uur, tot zaterdag 9 augustus 15 uur

Kostenbijdrage: € 520,- (2-persoonskamer) / € 570,- (1-persoonskamer)

Bij aanmelding graag contact met Ria Kea, over de beschikbaarheid van 1-of-2-persoons kamers

Voor meer informatie: Ria Kea, 0613654059, info@riakea.nl, www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

Zaterdag 2 t/m zondag 10 augustus 2014 (8 etmalen)

Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Frits Koster.

Locatie: Retraitecentrum Ezinge, Peperweg 9

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd

Voor meer informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807, info@mindfulnessstraining.nl, www.fritskoster.nl

Zondag 17 t/m zondag 24 augustus 2014 (SIM-retraite - 7 etmalen) OF woensdag 20 t/m zondag 24 augustus 2014 (SIM-retraite – 4 etmalen)

Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Dingeman Boot.

Stilteretraite met als thema "meditatie en natuur". Het is een retraite waarbij we ons in ons meditatieproces openen voor en laten inspireren door de natuur.

Locatie: Volkshogeschool op Terschelling

Organisatie: SIM

Tijden: zo of wo 18.00u | zo na de lunch

Kostenbijdrage: € 620 en € 358 (beschikbaarheid van 2-persoonskamers en eventueel een paar 1-persoonskamers)

Voor meer informatie: Ria van Puffelen, 038-4538952 (ev. 038-4656653), mvanpuffelen@planet.nl, www.pannananda.nl ▶

Vervolg Vipassana-retraites 2014

Vrijdag 22 t/m zondag 24 augustus 2014 (2 etmalen)

Meditatieweekend in Denekamp o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Mirjam Schild.

Dit is een mooie gelegenheid om wat langer te mediteren. Het weekend zal voornamelijk bestaan uit zit- en loopmeditaties. Daarnaast doen we lichte lichaamsoefeningen en zal er 's avonds een Dhammatalk worden gehouden. Het weekend is geschikt voor een ieder die in meer of mindere mate bekend is met mindfulness, vipassana of yoga.

Mirjam Schild beoefent al jaren vipassana en heeft meerdere retraites in binnen- en buitenland gedaan bij verschillende leraren. Daarnaast is zij mindfulness- en compassietrainer en psychotherapeut.

Locatie: Huize Elisabeth, Denekamp

Organisatie: Joost van den Heuvel Rijnders. Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd. Taal: Nederlands

Tijden: vrij 20.00 uur vanaf 19.00u inloop | zo 24 augustus 16.00 uur

Kostenbijdrage: € 180,- (alle deelnemers hebben een 1-persoonskamer)

Meer informatie: Joost van den Heuvel Rijnders, 06-11318224, joost@inzichtmeditatie.com, www.inzichtmeditatie.com

Vrijdag 22 aug. t/m vrijdag 5 sept. 2014 (SIM-retraite 14, 7 of 9 dagen)

Vipassana Intensive retreat @ Fara Sabina (Italië) o.l.v. Henk Barendregt (assistentie door Antonino Raffone).

Vipassana of inzichtsmeditatie bestaat uit de training van de geest door concentratie en mindfulness. In eerste instantie levert dit een serene, kalme geest op, wat op zichzelf al heel waardevol is. Intensievere beoefening kan duurzame kalmte en gelijkmoedigheid tot stand brengen: ten opzichte van onszelf, anderen en de wereld. Hoewel meditatie vaak gezien wordt als een levenslange weg, kan men tijdens een intensieve retraite significante vooruitgang boeken op weg naar duurzame serene kalmte en gelijkmoedigheid.

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM) – lid BUN

Locatie: Clarisse Monastero, Fara Sabina, Italië

Het Clarisse Eremit klooster ligt 54 km buiten Rome en wijdt zich aan compassievolle contemplatie in de geest van Clara en Franciscus van Assisi. De omgeving en het uitzicht zijn spectaculair.

7 dagen is ook mogelijk: 22 t/m 29 aug. of 29 aug. t/m 5 sep.

9 dagen is ook mogelijk: 22 t/m 31 augustus

Tijden: vrijdag. 16.00u, vanaf 14.30u inloop | vrijdag na de lunch

Taal: Engels en Italiaans

Kostenbijdrage: 14 dagen € 560,- ; 9 dagen € 420,- ; 7 dagen € 350 (1-p-kamers met badkamer, volpension)

Voor meer informatie: Mirjam Hartkamp, 06 199 183 63, mhartkamp@gmail.com (e-mail heeft voorkeur)

Website: 2013farasabina.wordpress.com/vipassana2014

SEPTEMBER

Woensdag 24 t/m zondag 28 september 2014 (SIM-retraite - 4 etmalen)

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

Locatie: "Noorder Poort" te Wapserveen, Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen
www.zenmeditatie.org

Tijden: wo 18.00 uur | zo na de lunch.

Kostenbijdrage: € 242 (2-pers.) / € 320 (1-pers.) op basis van Dana. Er is een beperkte beschikbaarheid van 1-persoonskamers

Meer informatie: Ingrid Dassen, 06-25012212, idassen@tele2.nl

OKTOBER

Donderdag 2 t/m zondag 5 oktober 2014 (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

Meer informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807, info@mindfulnessstraining.nl,

www.fritskoster.nl

Zaterdag 11 t/m zaterdag 18 oktober 2014 (7 etmalen)

Vipassana light @ Corfu o.l.v. Henk Barendregt.

Meditatie (zitten, lopen) 06:00-13:30. In de namiddag kan men wandelen, naar het strand gaan, lezen of verder mediteren. Na de avondmaaltijd is er dagelijks een dhamma talk.

Dagelijks interviews (10 min.) met deelnemers, waarin de leraar aanwijzingen geeft ten behoeve van de voortgang. Nobele stilte 23:00-13:45. De 5 leefadviezen worden opgevolgd, waarbij met name 'het juiste spreken' in de namiddag inhoudt dat men de waarheid spreekt en niet roddelt.

Locatie: Agios Georgios North Pagi, 49083 Corfu, Griekenland.

Organisatie: Manto – Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.

Taal: Engels (de interviews kunnen in het Nederlands gehouden worden).

Tijden: Zaterdag 19.00u, vanaf 14:30u inloop | Zaterdag voor de lunch.

Kostenbijdrage per persoon:

€ 435 (2-persoonskamer, gedeelde badkamer)

€ 470 (2-persoonskamer, privé badkamer)

€ 505 (1-persoonskamer, gedeelde badkamer)

€ 575 (1-persoonskamer in huis nabij, privé badkamer).

Voor meer informatie: Natalie Zonneke (sprekt Nederlands), telefoonnummer:

+49 221-96714585, n.zonnekein@netcologne.de, barendregt.wordpress.com/vipassana/corfu

Monday 13 until Sunday 19 October 2014 (SIM retreat – 6 days)

Insight Dialogue Retreat with Gregory Kramer, Phyllis Hicks and Bart van Melik. Fulfilling the Foundations of Mindfulness

Locatie: 'de Berckt' Baarlo

Taal: Engels

Tijden: Monday 13th starts with lunch at 12.00 o'clock | Sunday 19th after lunch

Kostenbijdrage: € 405,- (double room) / € 555 (single room; limited amount))

Voor meer informatie: Trudy Bron +31 (0) 651684735 or Joyce Curnan +31 (0)

614420103, dutch.idretreat@gmail.com

Vrijdag 31 oktober t/m zondag 2 november 2014 (2 etmalen)

Vipassana-retraite o.l.v. Dōshin Houtman.

Dōshin Houtman zal de retraite begeleiden. In 1988 begon Dōshin met zen-meditatie. Ze trainde met Prabahasa Dharma Roshi en met Jiun Hogen Roshi op de Noorder Poort. Tijdens een zen-retraite maakte ze kennis met vipassana-meditatie o.l.v. Ruth Denison. De manier waarop Ruth de dharma onderwees sprak haar zo aan dat ze besloot ook verder met Ruth te trainen. In 2002 kreeg Dōshin in beide scholen toestemming om mensen te begeleiden. Dōshin begeleidt nu mensen op de vipassana weg.

Locatie: in het klooster van de zusters van het Heilig Hart te Steyl

Organisatie: Stichting Inzicht & Bevrijding.

Taal: Nederlands

Tijden: vr. 20.00u, inloop vanaf 16.00u | zo. 16.00u

Kostenbijdrage: € 135,- + dana (beschikbaarheid op basis van 1-p.kamers)

Voor meer informatie: Yvonne Molenaar, 06-28042930, info@

inzichtenbevrijding.nl, www.inzichtenbevrijding.nl

Vrijdag 31 oktober t/m zondag 2 november 2014 (2 etmalen)

Vipassana-weekend voor vrouwen o.l.v. Gabrielle Bruhn.

Het programma bestaat uit loop- en zitmeditatie, meditatie instructies, aandachtige yoga, een stiltewandeling van ca. twee uur op zaterdagochtend en dhamma-talks in de avonden.

Locatie: "Emmaus klooster" in Velp bij Nijmegen

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd

Tijden: vr 16.00 uur tot zo na de lunch

Kostenbijdrage: € 100,- beschikbaarheid van 1-persoonskamers, plus dana aan

het eind van het weekend voor de begeleidster

Meer informatie: Gabrielle Bruhn, 030-6045815

Aanmelden: gabi1404@hotmail.com

www.bijdekapucijnen.nl

Overzicht Vipassana-centra

Voor uitgebreidere informatie zie www.simsara.nl of de website van het betreffende centrum

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

Amsterdam | "Dhammadipa Meditatie Centrum"

St. Pieterpoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam
Voor alle meditatieactiviteiten en abhidhamma: www.dhammadipa.nl
Secretariaat Dhammadipa 020-6264984, gotama@xs4all.nl
Activiteiten: Maandagavond van 18.00-20.00 uur meditatie
Donderdagavond 19.30-21.30 uur meditatie voor beginners
Zondag (maar niet elke zondag) 10:00 - 12:00 meditatie

Amsterdam | Buitenplaats Reijgersbroeck

Provincialeweg 30, 1108 AB Amsterdam Zuidoost
Info: Mariëtte Sinninghe Damsté
Tel. 020-3653965 | info@reijgersbroeck.nl
Activiteiten: zie: www.reijgersbroeck.nl

Amsterdam | Wat Budhavihara

Zuideinde 120, 1121 DH Landsmeer
Activiteiten: zie www.watmetta.nl / Info: 020-6363289

Amersfoort | Oude Viltfabriek | Arnhemseweg 47 Amersfoort

Info: Paul Boersma 035-6857880 | www.paulboersma.nl
Activiteiten en basiscursus vipassana zie: www.paulboersma.nl
Maandagavond van 19.45 -22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma

Arnhem | Stadspastoraat 'De Drie Koningen' | Driekoningendwarsstraat 30

Activiteiten: elke maandag 07.00-08.00 uur Vipassana-meditatie
Informatie: Dick Dekker, 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

Breda | Vipassana Meditatie Breda

Zero-Point , Ceresstraat 29, 4811 CC
Open les; elk kwartaal 1 maal
Introductiecurssussen 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 / www.vipassanameditatiebreda.nl
info@aukjerood.nl / www.mindfulnessyoga.nl

Castricum | Dorpshuis De Kern, Overtoom 15

Iedere dinsdagavond van 20.00-21.30 uur
Anneke Breedveld, 0251-658851, 06-49149542, breedan7@xs4all.nl
Doeschka Ferkenius, 0251-292351, 06-46160684, d.ferkenius@xs4all.nl

Culemborg | Lange Meent 12

Maandag meditatiegroep van 20.00 - 22.00 uur, o.l.v. Mari den Hartog en Marianne van Lobberegt
Ieder voorjaar vipassana-introductiecursus
Mari den Hartog, 06-16544502 / 0345-521225, mari.den.hartog@orange.nl
www.vipassanaculemborg.nl

Dedemsvaart | Adelaarsweg 69

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

Delft | Andere blik

Buitenwatersloot 312, 2614 GR Delft
Activiteiten: regelmatig vrijblijvende Vipassana-meditatie in groepsverband
Info: Jacqueline Straus, 06-300 31 309, j.straus@andereblik.nl
www.andereblik.nl/praktische-informatie-vipassana

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 www.jnana.nl/vipassana

Den Haag | Waalsdorperweg 93

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

Den Haag | Meditatiegroep Vipassana

Woensdag om de week van 20.00 tot 22.00 uur.
Zit- en loopmeditatie en korte uitwisseling. Alle niveaus zijn welkom.
Informatie: Lars Daamen, Lizette Vegter 06-646191341
vipassanadenhaag@gmail.com

Emmen | Kapelstraat 81

Info: Citra van Hijningen 0591-630420
Elke maandagochtend van 10.00 tot 11.30 uur
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 | activiteiten: www.inzichtmeditatie.com
Elke maandagavond meditatie 19.30 - 21.30 uur
basiscursus Vipassana-meditatie wo 19.30-21.30 uur (zie website voor data)

zinge | Peperweg 9

Zie de website voor meer activiteiten en actuele agenda
Frits Koster, 0594-621807, www.fritskoster.nl, info@fritskoster.nl

Gasselternijveen | Centrum Samavihara Hoofdstraat 84

Info: René Stahn 0599-512075 | rene@samavihara.nl
Activiteiten: www.samavihara.nl
Elke maandag: vipassana meditatie beginners 19.00-20.30 uur
Elke maandag: vipassana meditatie gevorderden 20.30-22.30 uur

Groningen | Vipassana Meditatiecentrum Kamerlingh Onnesstraat 71

Woensdag: Vipassana-meditatie 19.30-21.30 uur o.l.v. Hanny v.d. Vlugt e.a.
Zie de website voor programmaoverzicht, nieuwsbrief en meer info
050-5276051, info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl

Haarlem | Vipassana Haarlem, Zencentrum, Nieuwe Gracht 86 zw

2011 NK Haarlem Activiteiten: www.vipassanahaarlem.nl
Ted van der Meij, 023-2026769 info@vipassanahaarlem.nl

's-Hertogenbosch | Inéz Roelofs

Hekellaan 4, 's-Hertogenbosch, 073-6147481, inez.roelofs@planet.nl
elke wo 19.30-21.30 uur meditatie (doorgaande groep)
Introductiecursus Vipassana 2x per jaar ▶

Overzicht Vipassana-centra (vervolg)

Hoorn | Soulcenter | Gravenstraat 16, Hoorn

Gelegenheid voor groepsmeditatie:
 - dinsdagavond voor beginners en gevorderden 19.45-21.45 uur
 - zondagavond voor gevorderden 19.45-21.45 uur
 Informatie: Annelies Haring/René Renckens
 Tel. 0229 213640 / 06 23 28 27 90 mail: vipassana.hoorn@gmail.com
 www.vipassanahoorn.nl

Leeuwarden | Emmakade 59, 8921 AG

Vipassana-meditatie o.l.v. Ank Schravendeel, 1e zaterdagochtend van de maand
 Ank Schravendeel / mail: schravendeel@hetnet.nl
 www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

Leiden | Vipassana Meditatie Leiden

De Genestetstraat 16, 2321 XM
 Doorgaande groep, dinsdagavond 19.30 -21.30 uur.
 Basiscursus Vipassana, woensdagavond 20.00 -22.00, 2/3 keer per jaar
 Insight dialogue, maandagavond/maandelijks voor ervaren meditatoren
 Nynke Humalda, 071-5769581, nynke.humalda@casema.nl
 www.vipassanameditatieleiden.wordpress.com

Leiden | Shambhala meditatiecentrum

Geverstraat 48, Oegstgeest.
 Info: Gertrude Kravenbosch, tel. 06 42580607, 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
 www.sanghametta.nl

Nijmegen | Han Fortmann Centrum / Jewel Heart

Introductiecursus start 3 keer per jaar: sep/okt, jan en apr.
 Informatie en aanmelding via www.fortmanncentrum.nl
 Elke di 19.30-21.30 uur doorgaande meditatiegroep o.l.v. Marij Geurts, Jewel
 Heart, Hatertseveldweg 284, 6532 XX Nijmegen. Info en aanmelden: Marij Geurts
 024-3234620 of mj.geurts@hccnet
 Mediteren op zondag, tweemaandelijks, o.l.v. verschillende leraren.
 Informatie: Marij Geurts 024-3234620 www.vipassananijmegen.nl

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

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
 www.vipassanarotterdam.nl

Rotterdam | Meditatie Delfshaven Rotterdam

Buurthuis Open Huis, Schoonderloostraat 68
 Voor activiteiten zie: www.idassen.nl
 Ingrid Dassen, 06-25012212, info@idassen.nl

Rotterdam | Tegen de Stroom In

Centrum Djoj Rotterdam, Antony Duyklaan 5-7, 3051 HA - Sessiekamer 2
 Maandag 20.00-22.00 uur meditatie en sutra studie
 Zie de www.tegendestroomin.com voor meer activiteiten en actuele agenda
 Frank Uyttebroeck, 06-53721895, service@tegendestroomin.com

Schijndel | De Pegstukken 8, 5482 GC

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

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

Meditatie ochtend olv Ank Schravendeel Info: Gonnie Wingens 01515 422214,
 info@yogacentrumsneek.nl, www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

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 www.sati.nl

Tilburg | Sangha Inzicht&Bevrijding

Dragonstraat 11-13, 5044 HR Tilburg
 Elke ma: doorgaande bijeenkomsten o.l.v. Doshin Houtman van 19.30-21.30 uur
 Elke di: doorgaande cursus o.l.v. Doshin Houtman van 19.30-21.30 uur
 Elke wo: introductiecursus o.l.v. Doshin Houtman van 18.30-19.30 uur (start 2x
 per jaar, in Mei en september)
 Elke wo : doorgaande cursus o.l.v. Doshin Houtman van 10.00-12.00 uur
 5 woensdagavonden: introductiecursus o.l.v. Yvonne Molenaar van 19.30-21.00
 uur (start 2x per jaar, in Mei en september)
 Yvonne Molenaar 06-28042930 / info@inzichtenbevrijding.nl
 www.inzichtenbevrijding.nl

Utrecht | Werfkelder, Oude Gracht 328

Info: Henk van Voorst 06-51542526 | hvanvoorst@casema.nl
 en Aad Verboom 0343-411045 | aad.verboom@gmail.com
 Elke dinsdag 20.00-22.00 uur meditatie voor ervaren yogi's vereiste, 10 daagse
 retraite met 'erkende' leraar of introductiecursus
 www.vipassana-utrecht.nl

Utrecht | Wittevrouwen, Kapelstraat 24

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

Zeist | Couwenhoven 5109, 3703 EP

Elke maandagavond van 19.30 tot 21.30 uur doorlopende meditatiegroep voor
 mensen met meditatie-ervaring.
 Dinsdagavond Introductiecursus Vipassana.
 Gabriëlle Bruhn - 030-6045815 info@mindfulness-pijn.nl
 www.mindfulness-pijn.nl/begeleidster

Zwolle | "Pannananda"

Hoefslagmate 44, 8014 HG
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**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

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

Instituut voor Aandacht en Mindfulness (IAM)

Info: Dr. David Dewulf, tel.: +32 (0)495 22 0707

e-mail: a@aandacht.be / Activiteiten: www.aandacht.be

Institute for training of attention and mindfulness (Itam)

0486/83.06.72 - luc@itam.be www.itam.be

Mettamorfose vzw Berouw 26, B-9000 Gent

Linda Van Neck, Robin De Vliegheer, Heidi Clerbout

+32 (0) 485 316 110, +32 (0) 2 252 58 52

info@mettamorfose.com - www.mettamorfose.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

Vipassana Centrum Nederland (io)

Door Henk Barendregt

Lange tijd had ik alleen theoretische belangstelling voor de Dhamma en las er boeken over. De weg naar meditatieplaatsen en leraren was in de jaren 60 nog onbekend, zeker voor mij. In de zomer van 1971 ging ik naar Californië, nabij San Francisco. Daar was een Japanse zenmonnik, Kobun Chino Sensei, en via hem kwam het tot de eerste kennismaking met echte meditatie. Ook met een zen meditatiecentrum in de Big Sur bergen, Tassajara.

Bij zen let je op de adem en zorg je dat het daarbij blijft.

Moeilijk.

Terug in Nederland, herfst 1972, ging ik op zoek naar meditatieplaatsen in Nederland. In de lente van 1973 had ik de Boeddhavihara Tempel in Waalwijk gevonden, waar Phra Mettavihari les gaf. Dat was een openbaring. Je let op je adem. Is er iets anders, dat de aandacht voor de adem overschaduwet, dan let je dáár op. Altijd prijs! Zo cultiveer je mindfulness. (Door de beperkte uitspraak van het Engels van Mettavihari dacht ik eerst dat gesproken werd over mightfulness; daar had ik geen belangstelling voor, maar het misverstand loste snel op.) vipassana werd een levenslange fascinatie.

In 1982 waren Phra Mettavihari en ik in Californië. Hij wilde het zencentrum in San Francisco wel eens zien. We gingen ook naar Tassajara. Beide plaatsen maakten een grote indruk op Mettavihari. Hij zou zo iets ook wel in Nederland willen opzetten. We spraken er over met de hoofdmonnik van Tassajara, Reb Anderson. Deze vroeg aan Mettavihari hoe hij in Nederland les gaf. Mettavihari vertelde hem hoe hij leerlingen had in Groningen, Utrecht, Waalwijk en hoe hij aan hen les gaf. "Uw lessen zijn uitstekend. Maar het is meer effectief om één centrum te hebben waar de mediterenden heen gaan."

Zo spraken we voor het eerst over een vipassana Centrum in Nederland. Hoewel Mettavihari dat een goed idee vond, is het er tijdens zijn leven niet meer van gekomen. Mettavihari had twee soorten van volgers: Thaise personen, vooral dames gericht op de beoefening van dana, en Nederlandse meditatoren, de meesten student-achtige types, met belangstelling voor meditatie. In mijn visie is het toen niet tot de oprichting van een landelijk vipassana-centrum gekomen, omdat er geen duidelijke visie was hoe dat bereikt kon worden en omdat de Thaise volgelingen daar minder belangstelling voor



hadden. Wel werd er een bloeiend vipassana-centrum in Groningen stad opgericht, maar niet geschikt om retraites te houden.

Na het overlijden van Phra Mettavihari in 2007 is er nog steeds de wens om een Vipassana Centrum Nederland op te richten. Dat heeft een aantal voordelen boven het aanbieden van retraites op verschillende plaatsen in het land.

* Het is een plaats waar er het jaar rond de vipassana beoefend kan worden. Op regelmatige tijden (minstens één keer per maand is de gedachte) kunnen daar formele retraites (van een dag tot langer) gehouden worden. Buiten de formele retraites kunnen mediterenden (indien er plaats is) op een voor hen gunstig moment een korte of langere tijd zich terugtrekken. Tijdens die perioden zullen er regelmatig vipassana-leraren aanwezig zijn om hen bij te staan. Er zijn leraren die het op prijs stellen in zo'n centrum te wonen.

* Het centrum krijgt een 'eigen gezicht', anders dan wanneer er bijvoorbeeld een katholiek klooster gehuurd wordt, waarvan in een vleugel een vipassana retraite gehouden wordt.

* De maaltijden kunnen naar eigen inzicht bereid worden. Hoewel dit reeds op uitstekende wijze gebeurt tijdens verschillende retraites, is dit niet vanzelfsprekend.

* Men kan zoeken naar een plaats welke niet de defecten van een meditatiecentrum heeft waar in de Visuddhimagga over gesproken wordt.

* Retraites zullen beter op elkaar afgestemd worden. Nu is het soms zo dat er op een tijdstip meerdere retraites plaatsvinden en op andere tijdstippen een aantal weken geen enkele.

Er zullen meer voordelen zijn. Maar er zijn ook een aantal hindernissen om te bereiken dat er een Vipassana Centrum Nederland komt. De belangrijkste hindernis wordt gevormd door gebrek aan financiële middelen, welke nodig zijn om het een en ander te realiseren. Ook zal er een keuze gemaakt moeten worden ten aanzien van het gezicht van het vipassana Centrum Nederland. Indien er voldoende veel mensen zich achter de intentie scharen om een Nederlands Centrum op te richten, dan lijkt de mogelijkheid haalbaar.

Ondertussen is er een Stichting Vipassana Centrum Nederland (VCN) opgericht, tezamen met een stichting ter ondersteuning hiervan. De Stichting VCN heeft reeds een werkgroep, welke nadenkt over de creatie van het gezicht van het Centrum. In verband met de kosten van een dergelijke onderneming zal het een en ander pas na een wat langere periode gerealiseerd kunnen worden. Indien u belangstelling heeft om het Vipassana Centrum Nederland te helpen realiseren is er de mogelijkheid dit initiatief te ondersteunen. Dat kan door middel van een eenmalige of een periodieke gift. Maar ook door middel van een legaat.

Van uw belangstelling voor de realisatie hangt af op welke termijn een vipassana centrum opgericht kan worden. Een van de ideeën die spelen is om wat kleiner te beginnen en zo het centrum geleidelijk uit te bouwen. Moge de vruchten van de inspanning van velen een bijdrage leveren aan de verspreiding van de Dhamma en het bereiken van de drievoudige vrede: met onszelf, met anderen, en met de wereld waarin wij leven. Tijdens de huidige kritische fase in de geschiedenis van homo sapiens kan dat een noodzakelijke voorwaarde zijn om als soort te overleven.

Wilt u bijdragen aan het VCN?

Stort uw bijdrage op rekeningnr:

NL48 INGB 0006 2033 73 t.n.v. Meditatie en Studie Centrum Vipassana Nederland te Amsterdam.