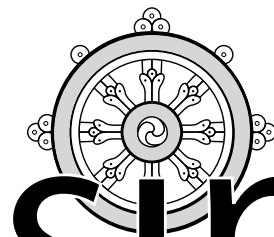


EN VERDER:

- 4 **In memoriam Ruth Denison**
Doshin Houtman
- 5 **Werkgroep Sutta Studie**
Hans Gijsen
- 5 **Dhamma Verdiepingscursus**
Job Burgers
- 6 **SIM-retraite Martine Batchelor**
Kees Kennedy
- 8 **Ontmoeting met Martine Batchelor**
Caroline de Vries
- 10 **Overzicht retraites en centra**
- 16 **Vertrouwen op de natuur**
Karin Kroontje



simsara

NIEUWSBRIEF VOOR BELANGSTELLENDE IN VIPASSANA-MEDITATIE

MEI 2015 JAARGANG 17, NO.2

 Paul Boersma

Devotie op het pad van de Boeddha

Redactioneel

In dit nummer van SIMSara vindt u weer een groot aantal artikelen, met name van lezers van SIMSara zelf. Paul Boersma beschrijft het thema devotie. Met name in Azië komen uitingen van devotie vaak voor, denk aan het aansteken van kaarsen, wierook of het offeren van bloemen. Dergelijke uitingen van devotie zijn niet verkeerd, zolang ze geen routine worden. Vanuit het boeddhisme wordt devotie niet opgelegd, het is niet verplicht.

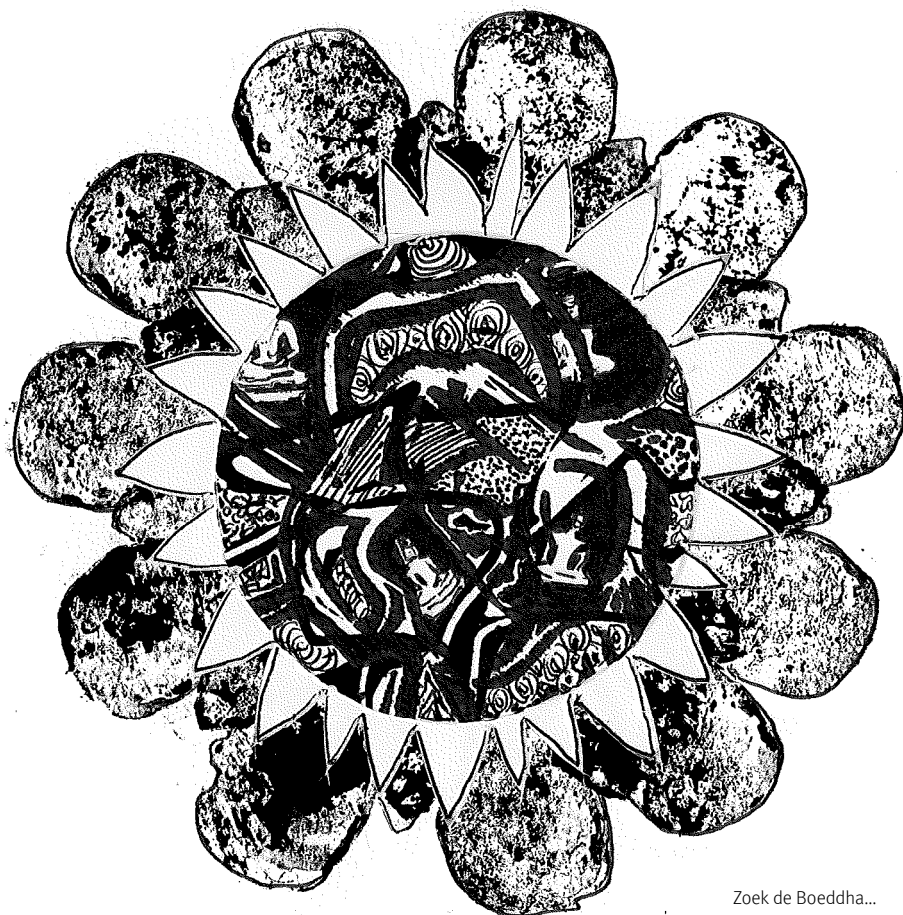
Verder een indrukwekkend verslag van een ontmoeting met Martine Batchelor, die in haar jonge jaren tien jaar in een Koreaan klooster verbleef. Zij ervaart de meditatiepraktijk als een gelegenheid om te pauzeren en terug te keren naar de meest belangrijke waarden in ons leven. Ook twee andere meditatoren doen verslag van deze retraite met Martine Batchelor. Opvallend is het hoe ieder van de meditatoren de retraite op een geheel eigen manier beleeft.

Marij Geurts beschrijft haar ervaringen met een lange retraite van zes weken in Boston. Een dergelijke langer periode geeft volgens haar meer gelegenheid om tot dieper inzicht te komen. 'De enige reden waarom je hier bent is loslaten...'

*De redactie hoopt u voldoende stof tot nadenken en wijsheid te geven!
De redactie*

.....
Artikelen (max. 1500 woorden) voor de volgende Simsara kunt u t/m 24 augustus sturen naar info@simsara.nl

Het verschijnsel devotie heeft tegenwoordig in het Westen geen goede pers. Het wordt meestal als iets ouderwets beschouwd en vaak geassocieerd met domheid of fanatisme. Maar tegen een overdreven devotie heeft de Boeddha zelf al gewaarschuwd. Hij wees een emotionele, op zijn persoon gerichte devotie af.



Zoek de Boeddha...

het einde van

Verkeerde devotie

Tegen de monnik Vakkali, die de Boeddha steeds maar met fysieke ogen wilde aanschouwen, heeft de Boeddha gezegd: 'Wat heb je er nu aan dit onreine lichaam te zien? Hij die de Dhamma ziet, ziet mij.' Iets dergelijks zei de Boeddha vlak voor zijn heengaan: 'Als een monnik of een non, een toegewijde man of vrouw naar de Dhamma leeft, correct is in zijn leven, en met de Dhamma wandelt, – hij/zij is het die op de juiste wijze de Volmaakte (de Thathagata) eert, eerbied betuigt, vereert, heilig houdt en met de hoogste (meest waardige) hulde.' De Boeddha verwees dus naar de Dhamma, als men te veel zijn persoon wilde vereren: houd de Dhamma in ere! Dat is veel belangrijker dan persoonsverering of puur emotionele devotie.

Niet een weg van devotie

Men kan hieruit afleiden dat het boeddhisme een weg van bewustzijn/kennis/inzicht is in tegenstelling tot benaderingen waarbij de devotie de voornaamste motor is op het spirituele pad. Zo'n benadering wordt in de Hindoe-geschriften bhakti-yoga genoemd (de weg van het inzicht heet daar jnana-yoga). Zo kan men bijvoorbeeld de devotie voor de god Krishna zo ver opvoeren, dat men alle handelingen die men overdag verricht opdraagt aan Krishna, wegschenkt aan Krishna. Deze devotie heeft een transformerende werking en is geenszins te verwerpen als dom of ouderwets. De ik-waan en de gehechtheid aan de wereld worden door de aanhoudende gerichtheid op de goddelijke persoon ondermijnd. Wie de Indische religies bestudeert kan vaststellen dat ook voor een bhakta (beoefenaar van de weg van de devotie) op een gegeven moment de grenzen tussen haar/hem en de godheid wegvallen. Het is een

volledige spirituele weg, niet een vorm van volksgeloof. Omdat het boeddhisme geen 'God de Schepper' kent, kan devotie naar zo'n God er ook geen plaats krijgen.

Devotie naar de leraar

Toch heeft devotie in latere vormen van boeddhisme een aanzienlijke plaats gekregen. In de volkse varianten van het mahayana bestaat er een verering voor bodhisattva's die vergelijkbaar is met verering van goden. In het 'serieuze mahayana' (d.w.z. gericht op de spirituele weg) kan een devotie naar mensen aangetroffen worden. Daar is namelijk in sommige gevallen devotie naar de goeroe (naar de leraar dus) een onderdeel van de methode. De leerling investeert emotioneel heel veel in de goeroe; dat kan verkeerd uitpakken als er misbruik van gemaakt wordt, maar ook heel goed, namelijk wanneer de leerling later inziet dat de volmaaktheid die hij de goeroe toedichtte slechts projecties waren van zijn eigen mogelijkheden. Daartoe moet hij wel eerst spiritueel groeien.

Het gevaar van een te veel op de persoon gerichte devotie voor de leraar is niet voorbehouden aan het mahayana en bestaat ook in het klassieke boeddhisme, waar de leraar niet als toppunt van volmaaktheid wordt beschouwd, en alleen een spirituele vriend is. Hoe zou het anders kunnen? Naar mijn mening heeft ieder mens diep in zichzelf een besef en ook een ontzag voor het hogere. Als dat ontwaakt en dan wordt gekoppeld aan een andere menselijke eigenschap, namelijk de neiging voortdurend emotionele persoonlijke relaties aan te gaan, dan is de projectie snel gemaakt en ontstaat er devotie voor een persoon. Het proces van langzaam de projecties terugnemen door eigen spirituele groei kan plotseling onderbroken worden,

wanneer de leraar 'door de mand valt' door welke gebeurtenis dan ook. Dan ontstaat een crisis, die tot een alsnog dagend inzicht in de eigen projectie kan leiden, maar meestal uitloopt op emotionele ontredde en krampachtig vastklampen aan het verleden.

Juiste devotie

Toch blijft gelden dat in het boeddhisme het vergroten van inzicht centraal staat, en de devotie daaraan ondergeschikt is. In het klassieke boeddhisme gaat het dan vooral om een devotie die niet tot menselijke personen is gericht.

De Boeddha wees niet alle devotie af. Er bestaat ook een 'juiste' devotie, bijv. wanneer zij 'het natuurlijke uitvloeisel is van een echt begrijpen en van een diepe bewondering van wat groots en nobel is.' Dat is de formulering die de Duitse monnik Nyanaponika gebruikt.

En die echte devotie heeft een echte functie. Devotie biedt tegenwicht aan een droog intellectualisme, een dor rationeel aanhangen van leerstellingen. Wij citeerden hierboven als de uitspraak van de Boeddha: 'Hij die de Dhamma ziet, ziet mij.' Zien is niet alleen maar denken. 'De waarheid wil niet alleen gedacht worden, maar ook gezien,' is een uitspraak van de Soefi-meester en doorgronder van alle wereldreligies Frithjof Schuon, een auteur die meer bekendheid verdient.

Saddhā

Devotie valt onder het Pali-begrip saddhā, dat meestal als 'vertrouwen' wordt vertaald, maar ook geloof en devotie inhoudt. En saddhā is een van de vijf spirituele factoren, met andere woorden een van de vijf factoren van de geest die ontwikkeld moeten worden om de geest rijp te maken voor het hoogste

dorst...

inzicht. Dit vertrouwen kan groeien door ervaringen in leven en meditatie, maar er zit ook een component van inspiratie in. Een hogere energie die vrij komt als we ons nabij iets nobels en waardevols bevinden. In de Dhammapada wordt gezegd:

38

*Wiens geest nog niet standvastig is,
Wie niet de Ware Leer begrijpt,
Wie wankel van *vertrouwen is,
In hem raakt *inzicht niet volgreid.*

Er zijn dus drie vereisten voor een volledige ontplooiing van wijsheid en inzicht: meditatietraining, dhamma-studie, vertrouwen. Ontbreekt er één, dan zal het groeiproces eens stokken. Dus saddhā is geen overbodige luxe, maar echt noodzakelijk. Het is nodig om de onvermijdelijk zo nu en dan optredende stagnatie te doorbreken en ook om tekortkomingen ten gevolge van een te rationele aanpak te repareren (bijv. als de vipassana-meditatie alleen gebruikt wordt om een bepaald doel te bereiken). In zulke gevallen kunnen devotie, vertrouwen en geloof – allemaal aspecten van de Pali-term saddhā – snelle en effectieve hulp geven.

Eerbied en respect

Een houding van eerbied en respect voor wat nobel is, hoger is, is zeer bevorderlijk op het geestelijke pad. Iemand die niet in staat is tot een eerbiedige of respectvolle houding, zal nauwelijks in staat zijn tot spirituele vooruitgang, want hij zal niet buiten zijn eigen nauwe wereldje kunnen stappen. Wie zich niet kan voorstellen dat er iets hogers en beters is dan zijn eigen ikje, zijn eigen gedachten en eigen omgeving, zal vertraging in spirituele groei ondervinden. Wie een eerbiedige

houding minacht in zichzelf en anderen, blijft gevangen in zijn eigendunk, een geweldige barrière op de weg naar rijpheid van karakter en spirituele groei. Juist door iemand hoger of iets hogers te erkennen, te waarderen en te eren, vergroot je je eigen mogelijkheden en potentiële eigenschappen.

Devotie voor wat?

Hoe hoger het object van devotie, des te meer zegen komt ervan. Voor boeddhisten zijn de drie juwelen, namelijk de Boeddha, Dhamma en Sangha de hoogste objecten die voor verering in aanmerking komen. Ze zijn ook de drie instanties waartoe de boeddhist zijn toevlucht neemt, waar hij zijn veiligheid zoekt. Devotie voor de Boeddha geldt niet alleen de historische persoon, maar ook en vooral het principe van Verlichting dat hij vertegenwoordigt. De bron van verlichting bevindt zich binnen in elk van ons, moet alleen nog ontdekt worden. De Dhamma is de leer van de Boeddha, niet alleen de geschriften die slechts woordverzamelingen zijn, maar ook en vooral de levende Leer die steeds doorgegeven wordt. De Sangha is, kort en onorthodox gezegd, de gemeenschap van mensen die enigszins gevorderd zijn op het spirituele pad en elkaar helpen. Er wordt aan deze drie instanties geen blind geloof geëist. Zoals we weten is wijsheid ook een van de vijf spirituele factoren, en deze kan aan blind geloof een tegenwicht bieden.

Aziatisch boeddhisme

In Azië bestaan veel devotionele praktijken, zoals kaarsen opsteken, wierook branden, bloemen aanbieden. Dit is een min of meer natuurlijke uitdrukking van devotie, eerbied of dankbaarheid. Het is niet verkeerd, als het geen routine wordt. Het is echter goed om te bedenken dat het boeddhisme de devotie niet

oplegt. Devotie is niet verplicht. Zij hangt af van persoonlijke situatie en karakter.

De drie gedachtenissen

Over de drie bovengenoemde juwelen bestaan overwegingen, die geformaliseerd zijn, vergelijkbaar met vaste gebeden in het christendom. Het zijn achtereenvolgens Boeddhanusati, Dhammanusati en Sanghanusati. De eerste, gedachtenis van de Boeddha, werd door de Boeddha zelf aanbevolen. Dit is een duidelijke aanwijzing dat de gedachtenis niet de persoon van de Boeddha betreft: anders zou zijn aanbeveling ijdelheid of trots zijn. Zij bestaat uit het overwegen van de voortreffelijke eigenschappen van de Boeddha. Er worden in de geschriften vele voordelen van de Boeddhanusati opgesomd: zuivering van de geest, leven in de aanwezigheid van de meester, opvoeding van het onderbewuste, optillen uit lusteloosheid of loomheid in de meditatie. Dhammanusati en Sanghanusati bestaan achtereenvolgens uit het overwegen van de voortreffelijke eigenschappen van de Dhamma en van de Sangha. Ze kunnen gebruikt worden als concentratie-oefening, maar ook om de devotie te laten opbloeien. De voortreffelijkheid van de Dhamma wordt ook uitgedrukt in het volgende Dhammapada-vers (nummer 354), dat mij dierbaar is.

De Dhamma-gift

steekt boven alle giften uit.

De Dhamma-smaak

steekt boven alle smaken uit.

De Dhamma-vreugd

steekt boven alle vreugdes uit.

Het eind van dorst tilt boven al het lijden uit.



In memoriam

Ruth Denison

1922-2015

Op 26 februari heeft Ruth deze wereld verlaten. Tien dagen ervoor kreeg ze een hersenbloeding. Hoewel ze niet meer kon praten en niet veel meer kon bewegen was ze ook in deze dagen nog een leraar. Tot op het laatst had ze haar mala in haar hand en verschoof ze kraal voor kraal. Als mensen die haar bezochten huilden, verschenen er ook tranen in haar ogen. Ze was in vrede, en in vrede ademde ze haar laatste adem uit.

Wat te zeggen over haar?

Ze was een veelkleurige onconventionele leraar. Alle situaties in het leven waren mogelijkheden om de Dharma te beoefenen. Een retraite bestond nooit uit: zitten, lopen, zitten enz., maar ook samen een dvd kijken, thee drinken met chocolade, uitstapjes maken, dansen, verjaardagen en feestdagen vieren. En dat alles oefenend in aandacht: verlies lichaam en adem niet uit je gewaarzijn.

Van de vele aspecten van haar authentieke persoonlijkheid vond ik haar toegankelijkheid buitengewoon. Ze woonde in haar kuti vlak bij de eetzaal. In retraites was het soms net een bijenkorf, de een na de ander ging naar binnen en kwam weer naar buiten: even iets delen of iets vragen. Soms verzuchtte ze wel eens: "Ik krijg nooit rust, ik doe een bordje op de deur: verboden toegang." Maar ze voegde nooit de daad bij het woord. De deur van haar huisje was altijd open, dag en nacht. Ruth had een tomeloze energie, ze had aan een paar uur slaap genoeg. Vaak brandde er 's avonds nog licht als ik naar bed ging, en dat brandde ook nog als ik 's morgens vroeg weer naar de meditatiehal liep. Pas sinds een paar jaar voelde ze moeheid, en moest ze daarom meer rusten. "Goh," zei ze eens, "ik hoorde mensen wel vaak zeggen dat ze moe waren, maar ik weet nu pas hoe dat voelt." Ruth was iemand die het goede in iedereen zag, ze vertrouwde ook iedereen. Helaas werd er nog wel eens misbruik van haar vertrouwen

gemaakt. Als dat gebeurde bleef ze nog steeds het goede in die persoon zien, en bleef ze zoeken naar een ingang om die persoon te bereiken en iets van de Dharma in te brengen. Ruth nodigde ons uit om het goede ook in onszelf te zoeken. "Enjoy the beauty of your being", zei ze vaak.

In de meditatieoefening was contact te maken met het leven dat zich in je afspeelde een eerste stap. Leer de zachtheid en de flexibiliteit in jezelf op het spoor te komen, en kijk hoe je met jezelf op je gemak kan zijn. Harde aangespannen spieren door te grote inzet, het oefenen op de wil om iets te bereiken, het was niet de weg die ze voorstond. Doe meditatie zonder iets te doen.

Ruth was iemand die geen voorkeuren had voor mensen, of misschien had ze ze wel, maar liet ze het nooit merken. Voor iedereen die dat wilde had ze tijd. Soms nodigde ze je na afloop van de meditatiedag uit nog even te blijven, en informeerde ze hoe je dag was gegaan. Ze had met iedereen een andere band, en omdat we voelden dat ze geen favoriet had, was er (weinig of) geen jaloezie.

Waarschijnlijk heeft haar onvoorwaardelijk vertrouwen in de goedheid in ons de harten van velen van ons door de jaren heen geopend. Tijdens haar stervensproces en op de dag van haar crematie, bleek dat we een wereldwijde hechte sangha zijn, en dat is nu nog zo in het

proces van loslaten van Ruth. Ik hoop dat de Dharma die Ruth ons heeft voorgeleefd, door onze oefening, verder vrucht mag dragen.

Doshin Houtman

Enjoy the
beauty of
your being

Waarom een lange vipassana retraite en waarom bij IMS?

“De enige reden waarom je hier bent is loslaten....”

Dit was de openingszin van een dhammalezing die Joseph Goldstein gaf tijdens mijn zesweekse retraite bij IMS afgelopen najaar. In dit verslag beschrijf ik mijn belangrijkste ervaringen met een lange retraite en wat mijn redenen zijn om dat in Amerika te doen. Ook wil ik ingaan op de waarde die een lange retraite kan hebben voor je spirituele ontwikkeling.

Marij Geurts

Het verslag is te lezen op: www.vipassananijmegen.nl

Werkgroep Sutta Studie; najaar 2015

Begin 2014 start er weer een nieuwe werkgroep. In de werkgroep zullen we met elkaar 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 meditatie-beoefening staan, maar ook sutta's die verder weg staan van de eigen ervaringswereld. Tevens komen basis-thema'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 staat voorop. Het zijn in totaal 9 bijeenkomsten van 3 uur op zaterdagen.

Data:

29 aug;

12 en 26 sept;

3, 17 en 31 okt;

14 en 28 nov; 12 dec.

Locatie is afhankelijk van de aanmeldingen. Kosten: huur/gebruik van de locatie en dana voor de begeleiding.

Voor meer informatie:

hansgijsen@msn.com of T: 010 4672952

 Hans Gijsen

Dhamma Verdiepingscursus



DVC, dankbaarheid op het pad

Het 1e jaar van de Dhamma Verdiepingscursus 2014 -2016 werd afgesloten met een korte contemplatie op dankbaarheid.

“Het voelt als een verademing om dit samen te delen, zonder dat ik iets hoeft uit te leggen...”

“Eigenlijk zoek ik al jaren een groep, maar hier zijn we echt een Sangha...”

“Elk weekend een cadeau...”

Na vier weekenden rondom (en middenin) de vier edele waarheden, zit het eerste jaar van de Dhamma Verdiepingscursus er al weer op. Er werd nog een heerlijke maaltijd genoten, nagepraat, afscheid genomen en afgewassen; langzaam keerde de stilte weer terug in de oude kloostergangen.

Van de meditatieruimte in de grote bibliotheek de trappen af. De ingesleten traptreden, een spoor van de duizenden lichte voeten die zijn voorgegaan. Dit voormalig meisjesspensionaat, tot in de jaren zestig geleid door Franse nonnen, is nu accommodatie de Elegast, waar Marij Geurts en Joost van den Heuvel Reijnders de DVC vormgeven.

Net zoals de ingesleten treden onder mijn voeten, keer op keer verdiepen; lijden, de onderliggende oorzaak, het opheffen en op het pad zijn... Daar kan ik geen genoeg van krijgen.

Met grote dank aan Marij & Joost, gastleraren Henk Barendregt en Paul Boersma, Marina Kef-Robijn voor al het praktisch noodzakelijke. Dank aan Jetty Heynekamp voor de organisatie en ook aan Karin en Paul van de Elegast.

Dank aan alle vrienden op het pad (en tot in september).

Job Burgers

De volgende DVC start in september 2016.

www.dhammaverdiepingscursus.nl / info@dhammaverdiepingscursus.nl

SIM-retraite met Martine Batchelor te Havelte

(November 2014)

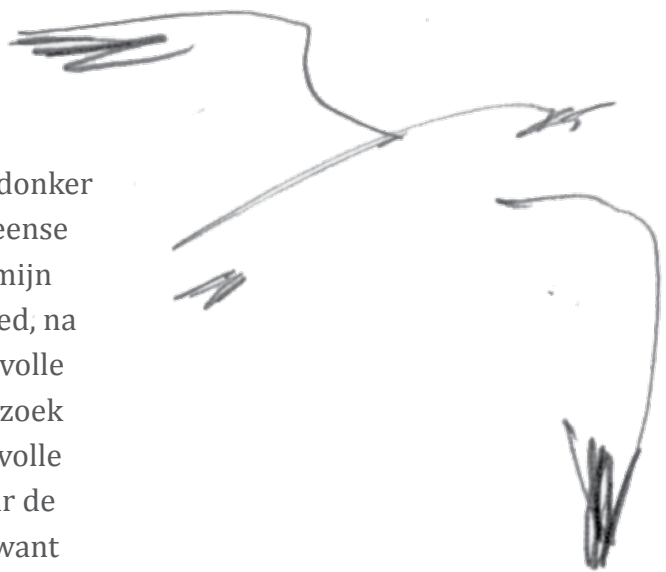
What is this?

Maar eerst was er de vraag: "Where is it?" In het donker op zoek naar de Meeuwenveen op de Meeuwenveense weg te Havelte. Het was even zoeken zeker daar mijn tomtom -die Mona heet - was afgehaakt. Maar goed, na enige navraag in 't durp kwam ik dan aan op een volle parkeerplaats aan. Inchecken bij Hans en dan op zoek naar de kamer om de spullen neer te zetten: een volle tas met meditatiekleding. Daarna met bankje naar de meditatie ruimte op zoek naar een "goede" plek: want eenmaal een plek blijft dat vaak je plek... Ja, lekker vooraan. Rond een uur of half acht begon de retraite met een korte introductie van Martine en Hans en daarna het verzoek om na deze "sitting" niet meer te spreken. Heerlijk!

De eerste avond in een vreemd bed is weer ff wennen. En dus na weinig slaap een enigszins brak begin van de eerste retraitsdag. De dag en de daarop volgende dagen kunnen samengevat worden met: zitten, lopen, zitten, lopen, eten, werken, rusten, zitten, lopen, slapen, douchen, zitten, lopen, zitten, lopen. De retraiteganger vindt na verloop van tijd zijn of haar ritme, levensvreude, joie de vivre, flow: dit hier in dit moment. De niet-mediterende buitenwereld kijkt je vaak aan met een ietwat glazige blik, van "wat heb je daar nou aan?" En dat antwoord is voor een ieder weer verschillend; ieder heeft zijn of haar verhaal dat meegedragen wordt tijdens de retraite - in stilte - totdat er weer gesproken mag worden. Martine, Harro, Caroline, Hans, Gerda, Evelien, Hessel, Ellen, Lia, Lola, Ineke, Pepijn, Harm, Annette, Jinke, Anneke, Margje, Kees en Jan-Bas hebben het allemaal op hun eigen manier meegemaakt en vertelden allemaal aan het eind van de retraite hoe waardevol deze retraite was geweest.

Er is veel voorbij gekomen in die paar dagen en daar zal ik een kort overzicht van proberen. Zo begon het: "Take a comfortable posture, straighten the back and open the shoulders", en dat met een Frans accent. Martine gaat zitten en beweegt vervolgens niet meer totdat zij de bel luidt. Ik denk aan het "sitting like a mountain". Van het "postjuur" dat zo aandoenlijk klonk, kreeg ik gelijk goede zin. Bring it on...

Zaterdag bespraken we focus vs. open awareness. Als voorbeeld: "De boot die relatief vrij kan rond varen maar toch aan een anker vast zit."



Shamatha en Vipassana. Geen "dit is beter dan dat" verhaal, maar de instructie om het zelf te ontdekken: "do what feels good" en "creating space for yourself". De instructie staat in het teken van het ontwikkelen van Creative Awareness door Experiential Inquiry. Niets proberen vast te houden en niets proberen weg te drukken maar realiseren dat "having thoughts means being a functional human being". Wow, je bent dus geen loser als je zit te denken... maar je bent mogelijk op weg naar het ontwikkelen van een "caring and careful mindfulness".

Zondag begon met weer met "postjuur" (love it) en het luisteren naar de klok. "Sounds as bells of mindfulness" en "If you hear the clock it means you are here!" Klinkt mooi, maar wat als je last hebt van oorsuizen? Wat doe je dan? Het was een vraag die gesteld werd en die moeilijk te beantwoorden lijkt. Dichtbij komt het: "Developing a creative interest for things as they come to be." Zondag was ook de dag van de "feeling tone" het "awareness of contact" en hoe "feeling tone" zich via een "feeling sensation" om kan zetten in een "emotional state". Hoe we ons verhouden tot plezierige, neutrale en onplezierige dingen. De "feeling tone" als het creatief functioneren van het organisme en maar ook hoe "het zich hechten aan" kan leiden tot verkramping en een "proliferation and amplification of thoughts".

Maandag: "Postjuur" (I love the sound; tja, grasping hè). Martine gaat zitten en beweegt vervolgens de volgende 30 minuten geen millimeter



zo lijkt het (ff checken van tijd tot tijd...). Bij ons is het zuchten, en het gaan “verzitten” al lang begonnen. Zaterdag op een kussentje (au), zondag op mijn bankje (pff), maandag een combinatie van kussentje-bankje (ook pff) ter afwisseling van de “feeling tone” van de spieren...

We worden geïntroduceerd tot de centrale vraag van het Koreaanse Son: “What is this?” “Developing a sensation of questioning, and ask the question from the belly “ en de kip die tijdens het broeden continu haar eieren van positie verandert “to keep the shamatha en vipassana in equilibrium” Ondertussen heb ik mijn eigen “wtf is this” ontwikkeld. Waar komt dat zware in- en uitademen toch vandaan? Wie doet er nu aan een soort van deep yoga breathing? Terwijl iedereen rustig zit te ademen? De irritatie bekruipt mij, het ujaji ademhalen komt wel van heel dichtbij... En wat doen ze daar aan de overkant, in dat andere gebouw? Het bord op het oprijlaan vermeldde Tantra. Ah, the amplifying proliferating mind! Dan maar terug naar what is this, what is it, what is this and this and this and... Op naar het “developing a sensation of questioning”! So so, yok yok (bright bright, calm calm) We zullen het nodig hebben want later op de dag staat dukkha, dukkha-dukka en anatta nog op het programma.

Dinsdag: yes, “Postjuur”! Zitten, lopen, zitten, lopen, zitten, lopen! No self, not self, no Self, not Self. Emptiness: empty of a separate independent awareness. Ik denk aan het interbeing van Thich Nhat Hanh. We zijn in stilte door zitten, lopen, zitten, lopen een organisme geworden dat elkaar al dagen ondersteunt in stilte; bij het eten, het afwassen, het schoonmaken en ja het zitten en het lopen. Interdependence, interconnectedness.

Op dinsdag worden we ook geïntroduceerd tot één van de vier levensvrienden namelijk medevreugde (mudita) . De andere levensvrienden (metta, karuna, upeksha) zijn vaak meer bekend. De mudita-instructie blijkt een zeer leerzame en waardevolle training en kan beoefend worden met behulp van: Appreciating: my, this, your effort; Rejoicing: in my, in this, in your understanding/success; Being grateful: for my, for this, for your life/potential.

“The training helps us in: Cultivating intention and connecting to our basic humanity”

Our basic humanity gedeeld met elkaar: de Dhamma-lerares, de zangleraar en coach uit Rotterdam, de koudwaterexpert uit den Haag, de Vlaamse die in Wallonië woont, de Brabantse die dankbaar is voor de lichtheid van de instructie, de aanstaande moeder van een tweeling, de vader die minder steng besluit te zijn en wiens vrouw nu bij de kindjes is, de blonde MBCL-participant die eerder weg moest, de studente uit Maastricht die samen met moeder en broer hier is, de vrouw die langere tijd in Gaia House is geweest, de psychologiestudent die net begon te wennen aan het schema en bij SKEK in Amsterdam werkt, de oudere man die blij is anderen in stilte te hebben mogen meemaken, de moeder en psychologe uit Ravensteijn die na de lunch in de spoelkeuken stond, de jonge vrouw die achter mij zat en zich ook afvroeg “waar zit de hijger”, de vrouw die elke loopmeditatie intensief in de meditatiehal bleef oefenen, moi die veel affiniteit voelde met de “feeling tone” en yes naast mij zat ie, de zware ademhaler die in een Thai Forest Monastery had leren mediteren, en dan de cirkel rond naar de Dhamma teacher die ons zo geïnspireerd heeft met haar duidelijke en eenvoudige instructies die het kenmerk zijn van doorleefde ervaring.

Meditatie voor het dagelijkse leven: een ontmoeting met Martine Batchelor

« Wat is dit...? Mezelf openstellen voor deze hele ervaring, zonder me vast te klampen, zonder iets te verwerpen... »

Zittend voor een immens glazen raam waardoorheen de natuur me toelacht, luister ik naar de stem van Martine. Voor de tweede keer neem ik deel aan haar retraite “Meditatie voor het dagelijks leven”, door de SIM georganiseerd in het hartje van het natuurreservaat Meeuwenveen te Havelte.

Gemoedelijk en strikt tegelijkertijd leidt Martine ons doorheen diverse praktijken van de Koreaanse Zen traditie. Ze biedt ons met name aan ons te wijden aan de meditatieve praktijk van de vraagstelling* (« hwadu » in het Koreaans). Doorheen de woorden “wat is dit?” beoogt deze techniek het cultiveren van een sensatie van ‘in vraag stellen’, niet zozeer als een analytische activiteit van de geest, maar als een algeheel gevoel van openstelling naar de totaliteit van onze ervaring, een ‘invraagstelling’ gevoeld met het hele lichaam, alsof we zelf een vraagteken worden ten overstaan van onze ervaring, van moment tot moment.

Deze praktijk laat toe tegelijkertijd zowel de concentratie en verankering te cultiveren (« samatha » genaamd in de Pali taal)**, als de experiëntiële investigatie (« vipassana » genaamd in de Pali taal). Deze alliantie tussen samatha en vipassana laat ons toe geleidelijk aan een innerlijke ruimte van klaarheid en kalmte te creëren die Martine graag benoemt als “creatieve aandachtigheid” (“creative awareness”): een bewustzijn vervuld van wijsheid, creativiteit en mededogen, die ons kunnen helpen in het leven van elke dag.

De aanpak van Martine is pragmatisch. Wat helpt ons? Waartoe zijn we in staat? En tegelijkertijd belichaamt ze de syncretische geest die zo eigen is aan Koreaanse Zen: eerder dan op geïsoleerde wijze slechts één enkele meditatietechniek te beoefenen, is Martine voorstander van de idee dat alle aspecten van de meditatieve praktijk (formele meditatie, zang, werkmeditatie, studie) met de diverse accenten die de verschillende Boeddhistische tradities aan deze praktijk hebben gegeven, elkaar kunnen aanvullen en ons helpen op

onze weg naar spirituele groei. De aanwezigheid en onderrichten die Martine ons biedt doorheen deze retraite getuigen van het diepgaande persoonlijke spirituele pad dat Martine heeft afgelegd. Martine is geboren in Frankrijk in 1953. Als achttienjarige is ze een rebelse jonge vrouw die de wereld wil veranderen. Ze was nauwelijks geïnteresseerd in religie, maar las auteurs als Trotsky, Mao Zedong en Bakounin. Precies op dat moment krijgt ze van een vriend een boek in handen over de Dhammapada, waarin te lezen staat dat vooraleer anderen te willen veranderen, men eerst zichzelf moet veranderen.

Aangezien de jonge Martine noch in de studies noch op de arbeidsmarkt een echte roeping had gevonden, beslist ze dat dit wel eens een goed idee kon zijn en vertrekt naar Japan om er gedurende enkele maanden het boeddhisme te leren. Een fout vliegtuigbiljet doet haar van koers veranderen richting Korea. Daar strandt de jonge Martine in de tempel van Songgwangsa onder leiding van Meester Kusan Sunim, de enige tempel waar vreemdelingen werden toegelaten, waar de gemeenschap zich net klaarmaakte voor de grote jaarlijkse ceremonie. Terwijl ze de nonnen een handje toesteekt in de keuken, wordt Martine geïnterpelleerd door een lekenvrouw die haar vraagt of ze getrouwd is, of ze kinderen heeft, of ze studeert. Wanneer Martine ontkennend op al deze vragen antwoordt, zegt de vrouw dat indien ze in haar plaats was, ze non zou worden.

In die tijd gingen de Koreaanse vrouwen gebukt onder een zeer starre rol en status. Ze werden beschouwd als dochter van een man, echtgenote van een man of moeder van een man. Non worden was voor deze vrouwen

een manier om meer persoonlijke vrijheid te verwerven, temeer daar in die tijd de nonnen genoten van een zeer egalitair regime met de monniken.

Tijdens dit gesprek beseft Martine plots hoezeer ze in de greep is van een hele reeks automatismen die telkens weer in haar leven opduiken en bedenkt dat het best wel een goed idee zou zijn om non te worden. Gekomen voor een aantal maanden, vertoeft Martine uiteindelijk meer dan tien jaar in de tempel van Songgwangsa.

“Mijn grootste uitdaging was te beseffen dat het dragen van een lang kleed en het scheren van mijn haren me helemaal niet verhinderden te blijven wie ik was”

geeft ze lachend toe. Het was in de vriendelijkheid, de dankbaarheid en de vreugde die uitgingen van de tempelgemeenschap dat Martine de steun vond om, jaar in, jaar uit, haar intentie te volgen om inzicht te verwerven in haar automatische reactiepatronen

In haar boek « Women in Korean Zen » biedt Martine ons het levendige en instructieve relaas van deze tien jaren in Korea: de strikte meditatiepraktijk gedurende zes maanden per jaar a rato van tien uren per dag, de kledinggewoonten, de hygiëneregels, de kruidige gerechten, de onoverkomelijke misverstanden tussen een Franse vrouw en haar Koreaanse collega’s... In haar boek vertelt ze over haar relatie met Meester Kusan en over de wijze waarop deze zijn leerlingen onderrichtte. En bovenal laat het boek de lezer



proeven van de diepe vreugde die Martine beleefde in de stilte, de contemplatie en het leven in gemeenschap.

In het tweede deel van het boek vertelt Martine ons het leven van de eminente nonn Son'gyong Sunim, overste van de meditatiehall Naewonsa waar Martine elk jaar enkele weken vertoefde. Geïnspireerd door de sereniteit, de grote nederigheid en de ervaring van Son'gyong Sunim had Martine beslist om haar te interviewen en haar biografie neer te pennen. Met gratie en precisie vertelt ze het levensverhaal en het pad naar verlichting van deze merkwaardige vrouw, geboren in een arm landbouwersgezin in het begin van de twintigste eeuw. Dit ontroerend verhaal wordt afgerond met een vertaling in het Engels van elf gedichten van de hand van Son'gyong Sunim over boeddhistische thema's, waaruit haar verwezenlijkingen als vrouw blijken.

Van de nonnen in Naewonsa leerde Martine hoe belangrijk het is dat elkeen zijn eigen meester wordt. Eerder dan letterlijk de instructies van een meester te volgen, leerde Martine de meditatiepraktijk door zelf te zoeken naar hetgeen haar te doen stond, van moment to moment. Deze notie van autonomie is voor Martine een sleutelbegrip gebleven. Deze attitude vraagt dat we vertrouwen hebben in onze innerlijke wijsheid, ons begrip en ons potentieel en dat we oog hebben voor al onze inspanningen. "In de meeste gevallen doen we meer dan genoeg inspanning gezien de omstandigheden waarin we ons bevinden en de energie waarover we beschikken, maar al te vaak verwarren we de geleverde inspanning met het bereikte resultaat..." verzekert ze ons op het einde van de retraite.

In Song Gwung Sa leerde Martine haar toekomstige echtgenoot kennen, Stephen Batchelor, die als Boeddhistisch monnik in de tempel was aangekomen na een lang spiritueel parkoers in Tibet. Na de dood van Meester Kusan beslist het koppel in 1985 het monastieke leven te verlaten om te huwen en de meditatiepraktijk verder te zetten in het Westen in het hart van het alledaagse leven.

Martine geeft meditatieonderwijs in de hele wereld en is auteur van meerdere boeken.*** Maar bovenal is Martine een "gewone" vrouw die houdt van haar man en haar familie, dol is op fotografie en tuinieren, graag tijd doorbrengt met vriendinnen en zorgdraagt voor haar bejaarde moeder... En die helemaal niet houdt van lange rijen aan de kassa in de supermarkt of bureaucratische formaliteiten voor het bekomen van een reispas!

Te midden van het tumult van het dagelijkse leven ervaart Martine de meditatiepraktijk als een gelegenheid om te pauzeren en terug te keren naar de meest belangrijke waarden in ons leven; een krachtige antipode voor de « busi-ness » die zo vaak op het rendez-vous staat in de huidige samenleving. Martine is blij dat steeds meer leken vormen van meditatie de laatste jaren op de voorgrond zijn getreden, zoals in het bijzonder de MBSR en de MBCT, omwille van de technieken ter vermindering van het lijden die deze ter beschikking stellen van een groot publiek, vooral in de gezondheidssector. Martine waarschuwt ons echter ook er geen valse ideeën over de meditatie op na te houden. Mediteren kan niet worden voorgesteld als de ultieme remedie tegen elke vorm van lijden: meditatie zal niet voor iedereen op dezelfde manier werken en zal nooit als een toverstokje alle lijden kunnen

wegnemen dat elkeen in de loop van een leven tegenkomt.

Na afloop van de retraite rijd ik blij en voldaan uit Nederland terug richting België, naar mijn eigen leven van gewone vrouw, echtgenote, mama. Verheugd om mijn man en kinderen terug te zien, word ik een gevoel van mededogen gewaar met die steeds weer ver- en be-oordelende ik die zich zichzelf zo vaak uitput in het proberen een betere versie van zichzelf te zijn. Een ik die zo vaak toegeeft aan nooit ophoudende to do lists eerder dan ten volle in het nu aanwezig te zijn... En als ik nu eens dankbaarheid koesterde voor al die vele inspanningen die ik doe in dit leven als gewone vrouw waar ik gewoon het beste van probeer te maken... Een nieuwe rust verspreidt zich in mijn lichaam.

* Deze praktijk bestaat ook in de Chinese en Japanse Boeddhistische tradities, maar wordt aldaar heel verschillend beoefend.

** In het bijzonder door het schenken van aandacht aan de ademhaling, geluiden of lichamelijke sensaties.

*** Waaronder: Let Go: A Buddhist Guide to Breaking Free of Habits en The Spirit of the Buddha.

Een volledige bibliografie kan worden teruggevonden op: <http://stephenbatchelor.org/index.php/en/martine/publications>



Retraites 2015

Dit is een beknopt overzicht.

De volledige lijst is te vinden op www.simsara.nl

Indien het een SIM-retraite betreft geldt de algemene informatie op www.simsara.nl

Let op.

Weekendretraites zijn niet in deze **SIMSARA** opgenomen.

Ook deze zijn te vinden op www.simsara.nl

JUNI

Dinsdag 2 t/m zaterdag 6 juni 2015 (4 etmalen)

Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Frits Koster

Korte retraite, enige meditatie-ervaring is behulpzaam.

Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.

Taal: Nederlands

Tijden: di 15.00 u, entree vanaf 14.00 u | za. 14.00 u

Kosten: een 2-persoonskamer kost € 364 en een 1-persoonskamer € 440

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

Maandag 29 juni t/m zondag 5 juli 2015 (SIM-retraite; 6 etmalen)

Wijs ouder worden – een geschenk voor spiritueel ontwaken o.l.v. Dingeman Boot en Marij Geurts

Het is onvermijdelijk dat onze jeugd voorbijgaat en we ouder worden. In deze retraite gaan we na hoe we om kunnen gaan met processen waarmee we bij het ouder worden te maken kunnen krijgen: fysieke en mentale ongemakken.

Kunnen we deze ongemakken en andere tegenslagen en onzekerheden gebruiken om te leren los te laten en zo wijsheid, liefde en gelijkmoedigheid ontwikkelen. Zie verder de uitnodiging.

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

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM)

Taal: Nederlands

Tijden: ma. 15.00 uur, vanaf 14.00 uur inloop|zo. na de lunch

Kostenbijdrage: € 450,- (voor een 1-persoonskamer)

Aanmeldingsformulier en uitnodiging van deze retraite op: www.simsara.nl

Voor meer informatie: Jan van der Miesen, 06-24219339, jvdmiesen@gmail.com, www.pannananda.nl

JULI

Woensdag 1 t/m zaterdag 11 juli 2015 (10 etmalen)

Vipassana retraite o.l.v. Doshin Houtman

Belichaamde aandacht is het kernwoord voor de beoefening. Tijdens de zitmeditaties volgen we aandachtig de veranderingen in de verschillende lichaamsdelen. Door de veranderingen in het lichaam gade te slaan komen we ook de bewegingen in de geest op het spoor. Door de processen in lichaam en geest te leren kennen, komt er meer inzicht in wie we echt zijn. Het programma bestaat uit zitmeditaties, loopmeditaties en bewegen in aandacht. Er is Boeddhistisch onderricht en er is ruimte voor vragen en uitwisseling.

Locatie: Het klooster van de zusters van het Heilig Hart te Steyl.

Organisatie: Stichting Inzicht & Bevrijding. Dit is geen SIM-retraite.

Taal: Nederlands.

Tijden: wo. 20.00u vanaf 16:00 u inloop | za. ong. 13:00 u

Kostenbijdrage: € 595,- (beschikbaarheid van 1-persoonskamers)

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

Woensdag 8 t/m maandag 13 juli 2015 (5 etmalen)

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

Retraite met als thema 'de Vier Levensvrienden', die in het boeddhisme 'de vier Nobele Verblijven' (brahmavihara) worden genoemd. Enige meditatie-ervaring is behulpzaam.

Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd

Taal: Nederlands

Tijden: woe 20.00 u, entree vanaf 17.00 u | ma. 14.00 u

Kosten: een 2-p. kamer kost € 426,75 en een 1-p. kamer € 521,75

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

AUGUSTUS

Zaterdag 1 t/m zaterdag 8 augustus 2015 (7 etmalen)

The Beautiful Mind (zomer 1) o.l.v. Shaila Catherine

Onderricht en beoefening van de vijf mentale kwaliteiten of krachten.

Vertrouwen, energie, opmerkzaamheid, concentratie en wijsheid.

Locatie: Naarden (Internationaal Theosophisch Centrum)

Organisatie: Sangha Metta. Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd

Taal: Engels / Tijden: za. 16.00 u, vanaf 14.00 u inloop | Einde za. 11.00 uur

Kostenbijdrage: € 364,- (beschikbaarheid van 1- en 2-persoonskamers)

Lakenpakket € 6,- indien gewenst / Bij verblijf in eigen tent: € 294,-

Begeleiding op basis van vrijwillige gift

Voor info & inschrijven: sangha.metta.adm@gmail.com, www.sanghametta.nl

Zaterdag 1 t/m zondag 9 augustus 2015 (8 etmalen)

Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Frits Koster

Intensieve Vipassana-retraite. Enige retraite-ervaring is vereist.

Locatie: Centrum Cadzandïë, Vierhonderdpolderdijk 10, Cadzand (Z)

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd

Taal: Nederlands / Tijden: za. 20.00 u, entree vanaf 17.00 u | zo. 14.30 u

Kosten: een 2-persoonskamer kost € 650, een 1-persoonskamer € 698

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

Zaterdag 1 t/m zondag 30 augustus 2015 (29 etmalen)

Zomerretraite o.l.v. Shaila Catherine, Jotika Hermsen en Henk van Voorst

Deze zomer hebben we de Amerikaanse Shaila Catherine bereid gevonden een aantal retraites te begeleiden. Sangha Metta gaat door met het toegankelijk maken van een bredere benadering van boeddhistische meditatietechnieken dan alleen strikt de 'Mahasi methode'. De zomerretraite kan als één geheel worden gedaan, maar kan ook gezien worden als een aantal losstaande retraites.

Locatie: Naarden, Internationaal Theosofisch Centrum

Organisatie: Sangha Metta. Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd

Taal: Engels / Tijden: za. 16.00 u, vanaf 14.00 u inloop

Kostenbijdrage: zie Sangha Metta / Begeleiding op basis van vrijwillige gift

Voor info & inschrijven: sangha.metta.adm@gmail.com, www.sanghametta.nl

Dinsdag 11 t/m dinsdag 18 augustus 2015 (7 etmalen)

Mindfulness, Concentration and Insight Meditation (zomer 2) o.l.v. Shaila Catherine.

Tweede retraite met Shaila Catherine. Een dagelijkse begeleide meditatie zal 'anapanasati' (in- en uitademen met aandacht) introduceren als de 'basis' concentratie oefening en vervolgens de vaardigheden ontwikkelen die leiden tot de diepe 'absorptie' stadia van 'jhana'. De dhammatalks zullen gaan over onderwerpen die de groei van wijsheid en inzicht ondersteunen.

Locatie: Naarden (Internationaal Theosophisch Centrum)

Organisatie: Sangha Metta. Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.

Taal: Engels / Tijden: di. 16.00u, vanaf 14.00u inloop | Einde di. voor de lunch

Kostenbijdrage: € 364,- (beschikbaarheid van 1 en 2-persoonskamers)

Lakenpakket € 6,- indien gewenst / Bij verblijf in eigen tent: € 294,-

Begeleiding op basis van vrijwillige gift

Voor info & inschrijven: sangha.metta.adm@gmail.com, www.sanghametta.nl

Zondag 16 t/m zondag 23 augustus 2015 OF zondag 16 t/m donderdag 20 augustus (SIM-retraite; 7 of 4 etmalen)

"Meditatie en Natuur" o.l.v. Dingeman Boot

Stilretraite met als thema "Meditatie en Natuur". Het is een retraite waarbij we ons in ons meditatieproces openen voor en laten inspireren door de natuur. We gebruiken de natuur als spiegel. Locatie: Volkshogeschool op Terschelling.

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM).

Taal: Nederlands / Tijden: zo 18.00 | do of zo na de lunch

Kostenbijdrage: € 630 (7 dagen) en 360 euro (4 dagen). Beschikbaarheid van 2-persoonskamers en eventueel een enkele 1-persoonskamer.

Aanmeldingsformulier en uitnodiging van deze retraite op: www.simsara.nl

Voor meer informatie: Ria van Puffelen, 038-4538952 (evt. 038-4656653),

mvpuffelen@planet.nl, www.pannananda.nl

Donderdag 18 t/m zondag 30 augustus 2015 (11 etmalen)

Vipassana-retraite (zomer 4) o.l.v. Henk van Voorst

Terwijl Shaila Catherine naar Cadzand is, gaat in Naarden de zomerretraite verder. Er is gelegenheid de nieuw verworven kennis verder uit te diepen en het weer in te zetten bij de beoefening van vipassana-meditatie. Ook te gebruiken als op zichzelf staande vipassana-retraite.

Locatie: Naarden (Internationaal Theosophisch Centrum)

Organisatie: Sangha Metta. Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.

Taal: Nederlands

Kostenbijdrage: € 624,- (beschikbaarheid van 1- en 2-persoonskamers)

Bijkomende kosten: € 6 (indien gewenst) Bij verblijf in eigen tent: € 504,-

Begeleiding op basis van vrijwillige gift

Voor info & inschrijven: sangha.metta.adm@gmail.com, www.sanghametta.nl

Donderdag 20 t/m zondag 23 augustus (3 etmalen)

Intention and the Power of Thought (zomer 3) o.l.v. Shaila Catherine, met assistentie van Jotika Hermsen en Paul van Hooydonck

Shaila Catherine verhuist naar Cadzand voor een weekendretraite waar ook de Antwerpse sangha van Paul van Hooydock aanwezig is. 'Intentie' is de plaats in het denken waar je de keuze kan maken tussen de heilzame en de onheilzame richting. In dit weekend leer je het denken nuttig te gebruiken in plaats van overweldigd te worden.

Locatie: Cadzand (www.cadzandië.be) Taal: Engels

Organisatie: Sangha Metta. Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.

Tijden: do. 16.00 u, vanaf 14.00 u inloop | Einde wo. na de lunch

Kostenbijdrage: € 190,- (beschikbaarheid van 1- en 2-persoonskamers)

Begeleiding op basis van vrijwillige gift

Voor info & inschrijven: sangha.metta.adm@gmail.com, www.sanghametta.nl

Vrijdag 21 augustus t/m zaterdag 5 september 2015 (SIM-retraite; 15 etmalen – 8 of 7 etmalen ook mogelijk)

Vipassana Intensive Retreat @ Fara Sabina (Italië) o.l.v. Henk Barendregt, geassisteerd door Antonino Raffone

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.

Taal: Engels en Italiaans

Vrijdag 21 augustus t/m zaterdag 5 september (15 dagen)

8 of 7 dagen is ook mogelijk: 21-29 augustus (8 dagen) of 29 augustus – 5 september (7 dagen)

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

Kostenbijdrage: 15 dagen € 650,- / 8 dagen €400,- / 7 dagen €350

Eenpersoonskamers met badkamer, volpension

Aanmeldingsformulier en uitnodiging van deze retraite op: www.simsara.nl

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

http://farasabina.wordpress.com/vipassana-2015/

Woensdag 26 t/m zondag 30 augustus 2015 (SIM-retraite; 4 etmalen)

Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Coby van Herk en Ingrid Dassen

Het programma bestaat uit loop- en zitmeditatie, meditatie-instructies, zachte aandachtige yoga, dharma talks en interviews. Ter ondersteuning van het

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

Locatie: Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM) Taal: Nederlands

Tijden: wo. 18.00 u, vanaf 17.30 u inloop | zo. na de lunch

Kostenbijdrage: € 242,- op basis van 2-persoonskamers en € 320,00 op basis van 1-persoonskamer (slechts enkele beschikbaar). De prijzen zijn inclusief laken- en handdoekenpakket.

Aanmeldingsformulier en uitnodiging van deze retraite op: www.simsara.nl

Voor meer informatie: Ingrid Dassen, 06-25012212, idassen@tele2.nl of info@idassen.nl, www.idassen.nl

SEPTEMBER

Woensdag 16 t/m woensdag 23 september 2015 (SIM-retraite; 7 etmalen)

Vipassana-retraite met Insight Dialogue o.l.v. Phyllis Hicks en Bart van Melik

Vipassana meditation in combination with Insight Dialogue is a Buddhist training for the cultivation of wisdom and compassion through meditative dialogue.

Insight Dialogue is a way to integrate the insight and calmness of meditation in interactions with others. In daily life we engage in a lot of interpersonal contacts.

These contacts can be a source of joy but also stress.

The retreat will be held in silence except for structured periods of Insight Dialogue practice. There will be times of silent sitting, mindful movement, and dialogue in groups of 2 or more, with guided contemplations. Teachings will be offered in English.

Location: "Bosoord", a Tibetan Buddhist center operated by the Maitreya

Institute. The former hotel is located in a lovely area of forests and moorlands.

Organisation: Stichting Inzichts Meditatie (SIM)

Language: Engels

Times: the retreat will start on Wednesday 16th at 19.30 o'clock and will end on Wednesday 23th after lunch.

Invitation and Registerform on: www.simsara.nl

Information: Joyce Curnan +31 (0)61 442 01 03, Riët Aarsse +31 (0) 645 08 05 79, dutch.idretreat@gmail.com

OKTOBER

Donderdag 8 t/m zondag 11 oktober 2015 (3 etmalen)

Korte retraite met vipassana- en metta-meditatie o.l.v. Frits Koster

Korte retraite met vipassana- en metta- meditatie rond de Paasdagen, geschikt als eerste retraite

Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.

Taal: Nederlands

Tijden: do. 20.00 u, entree vanaf 17.00 u | zo. 14.00 u

Kosten: een 2-persoonskamer kost € 298 en een 1-persoonskamer € 355

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

Zaterdag 10 t/m zaterdag 17 oktober 2015 (7 etmalen)

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

Meditatie (zitten, lopen: 45min sessies) 06:00-13:30. Ontwikkeling van vriendelijke ontspanning. 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 vijf leefadviezen worden opgevolgd als oefening in meditatie in het dagelijkse leven.

Locatie: Agios Georgios North Pagi, 49083 Corfu, Griekenland

Organisatie: Manto 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 | zaterdag 10:30u.

Kostenbijdrage: Volpension 7 dagen: € 425 tweepersoonskamer (aparte bedden), € 575 eenpersoonskamer

Voor meer informatie: Information on availability Bettina Frauenhuber: bettina.frauenhuber@yahoo.com, barendregt.wordpress.com/corfu2015/

Vrijdag 23 t/m donderdag 29 oktober 2015 (SIM-retraite; 6 etmalen)

Secular Buddhist Retreat o.l.v. Stephen en Martine Bachelor
This retreat will explore what kind of Dharma practice might emerge in a Buddhist divested of the religious, dogmatic and patriarchal features that have often characterised its role in traditional Asian societies. Combining reflections on classical Pali discourses with the practice of mindful awareness and concentration, we will seek to uncover what lies at the heart of the Buddha's teaching and ask how such ideas might be interpreted and put into practice in today's increasingly secular and interdependent world. The retreat is held in silence with daily dhamma talks and instructions as well as Q&A sessions.
Locatie: Meeuwerveen in Havelte
Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM)
Taal: Engels
Tijden: vr. 18.00u, vanaf 17.00u inloop | do. na de lunch
Kostenbijdrage: € 524,- (er zijn alleen 2-persoonskamers beschikbaar)
Aanmeldingsformulier en uitnodiging van deze retraite op: www.simsara.nl
Meer informatie: Caroline de Vos en Anneke Seelen (+31-(0)6-24470274), batchelor-retreat-nlds@hotmail.com

Woensdag 28 oktober t/m zondag 1 november 2015 (4 etmalen)

Vipassana-retraite Milde aandacht o.l.v. assistent-leraar Ria Kea en Chris Grijns (onder supervisie van Ank Schravendael)
Meditatie 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. Gaandeweg ontwikkelen we mildheid, inzicht, compassie en wijsheid.
Locatie: Conferentieoord " de Glind" gelegen tussen Amersfoort en Barneveld.
Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd
Tijden: wo. om 16.00 | zo. na de lunch
Kosten: €285, voor iedereen is er een 1-persoonskamer
Meer informatie: R. Kea, info@riakea.nl, 06 136 54 059

.....

NOVEMBER

Donderdag 26 t/m zondag 29 november 2015 (3 etmalen)

3e Dhammaverdiepingsweekend 2015 o.l.v. Ayya Agganyani, Nynke Humalda en Simin Abravesh
Dit is het derde van de drie dhamma-verdiepingsweekenden van het jaar 2015. Het verbindende thema is: 'Het cultiveren van heilzame kwaliteiten'. Tijdens deze drie Dhamma-weekenden behandelt Ayya Agganyani de tien Parami's of Paramita's. Vanuit de Abhidhamma en de Sutra's en met betrekking tot de praktische beoefening. De parami's worden verdeeld over de drie weekenden en vormen één geheel maar kunnen ook als drie afzonderlijke weekenden gevolgd worden.
Ayya Agganyani is een boeddhistische non (samaneri) met veel ervaring en kennis over de boeddhistische visie op de werking van de geest, met name vanuit de Abhidhamma.
Locatie: Naarden, Internationaal Theosofisch Centrum
Organisatie: Sangha Metta. Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd
Taal: Engels
Tijden: do. 19.00u, vanaf 16.00u inloop | zo. na de lunch
Kostenbijdrage: € 156,- (1- en 2-persoonskamers)
Lakenpakket €6,- indien gewenst
Begeleiding op basis van vrijwillige gift
Voor meer informatie: sangha.metta.adm@gmail.com, www.sanghametta.nl

.....

DECEMBER

Woensdag 9 t/m woensdag 16 december 2015 (SIM-retraite; 7 etmalen)

Vipassana-retraite o.l.v. Johan Tinge
Intensieve Vipassana meditatie-retraite, in de traditie van Mahasi Sayadaw. Met individuele loop- en zitmeditatie op de eigen kamer en een gezamenlijke Dhammalezing 's avonds in de zaal.
Locatie: Huize Elisabeth, Denekamp

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM)
Taal: Nederlands
Tijden: wo. 16.00u, vanaf 14.00u inloop | wo. 14.00 u. na de lunch
Kostenbijdrage: € 473,- (iedereen heeft een 1-persoonskamer)
Gelegenheid tot beoefenen van Dana aan het einde van de retraite
Aanmeldingsformulier en uitnodiging van deze retraite op: www.simsara.nl
Voor meer informatie: Hans Gijsen, 06-20233245, hansgijsen@msn.com

Vrijdag 11 t/m vrijdag 18 december 2015 (7 etmalen)

Vipassana-retraite o.l.v. Doshin Houtman
Belichaamde aandacht is het kernwoord voor de beoefening. Tijdens de zitmeditaties volgen we aandachtig de veranderingen in de verschillende lichaamsdelen. Door de veranderingen in het lichaam gade te slaan komen we ook de bewegingen in de geest op het spoor. Door de processen in lichaam en geest te leren kennen, komt er meer inzicht in wie we echt zijn. Het programma bestaat uit zitmeditaties, loopmeditaties en bewegen in aandacht. Er is Boeddhistisch onderricht. En er is ruimte voor vragen en uitwisseling.
Locatie: Het klooster van de zusters van het Heilig Hart te Steyl
Organisatie: Stichting Inzicht & Bevrijding. Dit is geen SIM-retraite
Taal: Nederlands
Tijden: do. 20.00u vanaf 16:00u inloop | do. ong. 13:00u
Kostenbijdrage: € 425,- (beschikbaarheid van 1-persoonskamers)
Voor meer informatie: Yvonne Molenaar, 06-28042930, info@inzichtenbevrijding.nl, www.inzichtenbevrijding.nl

Dinsdag 15 t/m woensdag 23 december 2015 (8 etmalen)

Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Frits Koster
Intensieve Vipassana Retraite. Enige retraite ervaring is vereist.
Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen.
Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd
Taal: Nederlands
Tijden: za. 20.00 u, entree vanaf 17.00 u | zo. 14.00 u
Kosten: een 2-persoonskamer kost € 638,80, een 1-persoonskamer € 790,80
Meer informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807, info@mindfulnessstraining.nl, www.fritskoster.nl





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. Pieterpootsteeg 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 | Wat Buddhavihara

Leeghwaterpark 7 1445 RA Purmerend Activiteiten: zie www.watmetta.nl

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

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 Breda.
Twee maal per jaar Open les, in september en januari. Twee maal per jaar
Introductiecursus van 5 bijeenkomsten afwisselend op zondagmorgen en
-avond, o.l.v. Aukje Rood in samenwerking met Coby van Herk.
Doorgaande meditatiegroep van 10 bijeenkomsten per seizoen op vrijdagavond
o.l.v. Aukje Rood + 2 themadagen met gastbegeleiders.
Doorgaande meditatiegroepen van 10 bijeenkomsten per seizoen afwisselend
op zondagmorgen en -avond o.l.v. Aukje Rood en Ingrid Dassen + 2
themadagen met gastbegeleiders.
Mindfulness Yoga en Vipassana meditatie, op donderdagavond o.l.v. Aukje Rood.
info@vipassanameditatiebreda.nl / www.vipassanameditatiebreda.nl
info@aukjerood.nl / www.mindfullnessyoga.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

Activiteiten: Basiscursus vipassana, Lightretreats, Doorlopende meditatiegroep
Locatie: De Graanschuur, Buitenmolenstraat 7
Mari den Hartog: 06-16544502 mari.den.hartog@online.nl
Marianne van Lobberegt: 06-44862734 m.v.lobberegt@hetnet.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-Bleijts tel 070-3281877
Activiteiten: elke maandagavond 20.00-21.45 uur meditatie

Den Haag Vipassana

Vipassana groepszit: elke maandag 20.50u inloop. 21.00 – 22.00u zit
Contactpersoon: R Havelaar & M van Spanje
E-mail: denhaagvipassana@gmail.com

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

Deventer

Locatie: Boeddhistisch Centrum Deventer, Raamstraat 59, 7411 CT Deventer
Introductiecursus 2x per jaar.
Doorgaande Vipassana groep iedere 2e zondag van de maand, 14-16 u
Informatie: Margreet Heringa, 06 20 49 94 29, cmheringa@gmail.com

Emmen | Kapelstraat 81

Info: Citra van Hijningen 0591-630420
Elke maandagochtend van 10.00 tot 11.30 uur / www.meditatie-emma.nl

Enschede | Ruimte voor Balans | Potsweg 15, 7523 CA, Enschede

Info: Joost van den Heuvel Rijnders 053-4785970, 06-11318224
email: joostvdhr@hotmail.com | 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)

Ezinge | 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. Nieuwe Gracht 86 zwart, 2011 NK en

Kennemerstraat 11A zw, 2021 EA, Haarlem
Minimaal 2x per jaar introductiecursus.
Doorlopende groep op donderdag van 19.30u – 21.30u
Meditatiedagen en overige activiteiten: zie website.
Informatie: Ted van der Meij, 023-2026769, info@vipassanahaarlem.nl,
www.vipassanahaarlem.nl

Vipassana-centra (vervolg).

's-Hertogenbosch | Inéz Roelofs

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

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: aschravendeel@hetnet.nl
 www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

Leiden | Vipassana Meditatie Leiden

De Genestetstraat 16, 2321 XM
 Doorgaande groep, dinsdagavond 19.30 -21.30 uur. Basis cursus 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

Geversstraat 48, Oegstgeest.
 Info: Gertrude Kravenbosch, tel. 06 42580607, gertrude@xs4m.com

Lelystad

Locatie: zie website
 Mindfulness Vipassana activiteiten op basis van vrijgevigheid
 Mindfulness Vipassana training
 Meditatiegroep
 Informatie: Jeannette Plantenga, 06 45173350, info@mindfulnesscompassion.nl,
 www.vipassanalelystad.nl

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

Vipassana-retraites en Dhammastudiedagen zie onze website.
 Chris van der Velden 06-41365516 (voicemail) sangha.metta.adm@gmail.com
 www.sanghametta.nl

Nijmegen | Han Fortmann Centrum / Jewel Heart

Introductie cursus 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 | Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam

Locatie: Zencentrum Rotterdam, Noordsingel 168, 3032 BK Rotterdam
 • Iedere woensdagavond 19.30 – 21.30 uur, thee en nabespreken voor wie wil
 • Maandelijks een retraite op zondag, twee keer per jaar een weekendretraite, eens per zes weken een verdiepingavond
 Informatie: Marloes de Vries, 06 163 970 71 / Marjan Beijering, 06 253 537 24
 www.vipassanarotterdam.nl

Rotterdam | Meditatie Delfshaven Rotterdam

Locatie: Heemraadstraat 58-60 Rotterdam
 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

Rotterdam | Oost-West Centrum

Locatie: Mariniersweg 9, 010 4135544, www.oostwestcentrum.nl
 Maandagavond 19.45- 21.45 Doorgaande groep
 Woensdagochtend 10.00-12.00 Doorgaande groep (combinatie yoga-meditatie)
 Donderdagavond 19.45-21.45 Om de week (beginners en doorgaande groep)
 Instroom is altijd mogelijk.
 Informatie: Coby van Herk, 06 28206469, 010-7952129

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: introductie cursus o.l.v. Doshin Houtman van 18.30-19.30 uur (start 2x per jaar, in September en september)
 Elke wo : doorgaande cursus o.l.v. Doshin Houtman van 10.00-12.00 uur
 5 woensdagavonden: introductie cursus o.l.v. Yvonne Molenaar van 19.30-21.00 uur (start 2x per jaar, in September 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 introductie cursus
 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

Locatie: Couwenhoven 51-09
 Maandag: 19.30-21.00 uur Vipassana introductie cursus 7 lessen.
 Start: september/november/januari/maart.
 Informatie: Gabriëlle Bruhn, 030-6045815, gabi1404@hotmail.com

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 Wiëlders 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

2 Hertoginstraat, B-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

Sint Theresiastraat 4, B-2600 Berchem
 Activiteiten: Elke woensdagavond van 20.00-21.30 uur o.l.v. Dona Rosseel,
 begeleidde meditatie + vragen en antwoorden
 Informatie Dona Rosseel +32 (0)3-230 10 92 of
 Bart Patoor +32 (0)3-6895076

Instituut voor Aandacht en Mindfulness (I AM)

Steenstraat 25, B-9070 Heusden
 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 Osgwell, 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

Vertrouwen in de natuur

Een retraite op Terschelling



De veerboot van Harlingen brengt onze meditatiegroep op een regenachtige zondagmiddag naar Terschelling, waar we een week op de Volkshogeschool in retraite zullen doorbrengen. Een plekje midden in het Hoornse bos omringd door heidevelden.

Wat opvalt aan deze retraite is dat we een vrij lange 'aanloop' naar de stilte hebben; naast de momenten van in rust te zijn, maken we ook van de gelegenheid gebruik om elkaar te leren kennen of bij te praten. Als we aan land komen breekt de zon door en fietsen we de laatste 12 km naar onze bestemming toe. De drukte van het vaste land lijkt ver weg terwijl we fietsen door wind en duinen. Bij het avondeten wordt er nog prettig gepraat over onder andere de retraite ervaringen die we hebben gehad. Aan het einde van de avondmaaltijd wordt het steeds stiller alsof we op een natuurlijke manier in het nobele stilzwijgen gaan.

Het thema van onze retraite is vertrouwen. Vertrouwen in het meditatieproces, maar ook vertrouwen dat alles op je pad komt met een reden. Vertrouwen in het natuurlijke verloop van het leven. De dagen die volgen bestaan uit vaste rituelen; loop- en zitmeditatie, groeps- en individuele interviews en Dhamma talks worden afgewisseld met periodes waarin we meestal individueel de natuur in trekken. Elke keer als ik naar buiten stap geniet ik van de geuren, kleuren, de weerselementen en de dieren. Mijn onderzoekende 'ik' wil alles zien, benoemen en ervaren. Ik heb het idee dat de meditatie dit waarnemingsproces verdiept; een kleine salamander in het mos, bloeiende heide in de mooiste kleuren, een sprinkhaan

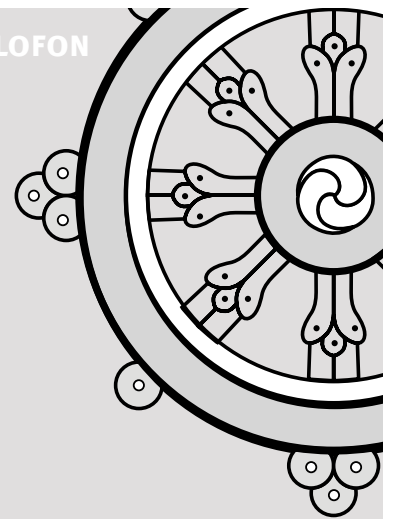
in het gras, de zout geurende bulderende zee en zo gaat het euforische gevoel maar door. Naarmate de dagen vorderen verandert dit geleidelijk. Een herkenning van mezelf, van mijn natuur in de natuur om me heen, raakt me. De natuur wordt een spiegel en tegelijkertijd maakt mijn persoon deel uit van dit alomvattende voortdurend veranderende landschap. Dit bewustzijn brengt een gevoel van rust en thuiskomen met zich mee.

Als ik op de laatste dag van de retraite weer langs de pony loop waar ik normaal uit angst met een grote boog omheen liep, komt deze voor het eerst in beweging; hij galoppeert naar me toe en duwt z'n hoofd tegen me aan. Overrompeld barst ik in lachen uit terwijl ik hem over z'n manen aai. De angst is verdwenen.

We sluiten de week af met het kringgesprek waarin we de stilte doorbreken met het uitwisselen van persoonlijke ervaringen. De warme energie van de Sangha is voelbaar. Ik voel weerstand opkomen bij het idee weer terug te moeten keren naar het 'vaste' land. En dat is oké.

Dank aan mijn reisgenoten en Dingeman Boot.

COLOFON



simsara

Schrijf mee ...

Uw bijdragen zijn van harte welkom t/m 24 augustus 2015.

- 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 in 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

Adreswijzigingen info@simsara.nl

Bank

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

Donaties

Suggestie: € 10,00 per jaar.
Op ING bank IBAN NL98INGB0008122006
t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie, Ezinge
Met als opmerking: "Donatie" en uw naam en adres. U ontvangt dan tevens de SIMsara.

Verschijningsdata SIMsara

januari, mei en september

www.simsara.nl