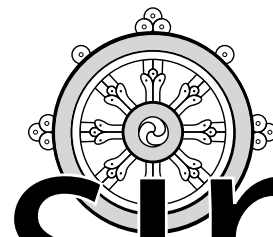


EN VERDER:

- 3 **Feest en geschenk horen bij elkaar**
Paul Boersma
- 5 **DhammaVerdiepingsCursus 2016**
Joost van den Heuvel Rijnders
- 6 **SIM Vertrouwenpersonen**
Irène Kaigetsu Kyojo Bakker & Janet Wester
- 8 **Mahasi Sayadaw; weldadige veranderingen**
Hans Gijsen
- 10 **Retraites**
- 14 **Meditatiecentra**



simsara

NIEUWSBRIEF OVER VIPASSANA-MEDITATIE

SEPTEMBER 2015, JAARGANG 17, NO.3

 SIM bestuur

Redactioneel

Herfst, het blad laat los en keert terug naar de aarde om de boom opnieuw te kunnen voeden...

Na meer dan 10 jaar heeft Gert van Dijk afscheid genomen van de SIMsara redactie. Wat in 2004 begon met een artikel over Dana, leidde tot een ruimhartige bijdrage en vele redactiecolumns.

Dank voor je spirituele voeding Gert.

Dana is ook het onderwerp van Paul Boersma. Daarin is geven een feest, maar let op, want de invloed van je intentie is verstrekkend.

Met ons zijn velen geschokt over het seksueel misbruik door Mettavihari. Vandaar dat het SIM bestuur opnieuw aandacht besteedt aan het samen waarborgen van een veilig klimaat. In aansluiting daarop ook een artikel over Irène Bakker Sensei en Janet Wester. Zij zijn de vertrouwenspersonen binnen de SIM.

Ten slotte laat Hans Gijsen zijn licht op schijnen op de bekende meditatieleraar Mahasi Sayadaw. Wat zijn de kernpunten van zijn methode, waardoor zijn invloed tot op de dag van vandaag merkbaar is? Volgens Mahasi zelf dient dit alles slechts één doel: het verwezenlijken van totale bevrijding.

De redactie heeft daar niets aan toe te voegen. Wel zien we graag uw vrijgevigheid in het delen van ervaringen op het pad. Beschrijf uw blad en laat het los om anderen tot inspiratie te zijn!

De redactie

.....
Artikelen, tekeningen en foto's voor de volgende Simsara kunt u t/m 15 december sturen naar info@simsara.nl

Veiligheid Voorop

Het bestuur van de Stichting Inzichts Meditatie (SIM) wil met dit artikel allereerst - ook naar aanleiding van verschillende vragen die ons hierover bereikt hebben - graag reageren op de berichtgeving over het seksueel misbruik door de Thaise vipassanaleraar Mettavihari. Daarnaast wil de SIM aangeven hoe zij als stichting werkt en hoe zij het creëren van een veilig klimaat wil waarborgen en verbeteren waar nodig.

Grensoverschrijdend seksueel gedrag van Mettavihari

Het bestuur van de SIM is geschokt door het onheil dat de vipassana-leraar Mettavihari in het verleden (jaren 70 tot - voor zover nu bekend - begin jaren 90) heeft aangericht. Uiteraard betreuren wij dit grensoverschrijdend seksueel gedrag en keuren wij het als bestuur af. Onze gedachten gaan in eerste instantie uit naar diegenen die hiervan slachtoffer zijn geworden. >>>



Tarjani: Mudra

Slachtoffers van het onheilmgedrag van Mettavihari en/of mensen die hierdoor met vragen zitten, kunnen onder meer terecht bij de Thaise Sangha (de tempel in Waalwijk) en bij Nederlandse vipassana-leraren Johan Tinge (0592-243837), Frits Koster (0594-621807), Jotika Hermsen (06-38308783) en Peter Baert (06-18017422) die zich hiertoe bereid hebben verklaard.

Daarnaast biedt ook de SIM gelegenheid voor hulp aan slachtoffers van het leed dat binnen de Nederlandse vipassana-traditie speelt. Zij, maar ook anderen die om welke reden dan ook behoefte hebben aan een gesprek, advies of hulp, worden aangemoedigd om contact op te nemen met de onafhankelijke vertrouwenspersonen bij de SIM: Irène Kaigetsu Bakker Sensei (0481-451792) en Janet Wester (06-10003260). Deze vertrouwenspersonen bij de SIM werken binnen de kaders van de ethische code van de SIM, die in 2012 in werking is getreden. (Zie voor de ethische code van de SIM: <http://www.simsara.nl/ethisch-drieluik/>)

Over de SIM

In 1998 is de SIM als overkoepelende (netwerk)organisatie opgericht en zij heeft als doelstelling het bevorderen van vipassana-meditatie. De SIM is een faciliterende organisatie die werkt met vrijwilligers.

De SIM organiseert zelf retraites maar plaatst ook aankondigingen van retraites en andere vipassana-activiteiten op de website van de SIM (portal-functie). Op die manier zit de SIM in een netwerk van vipassana-groepen en groepjes, die vaak zelf ook weer een autonome stichtingsvorm hebben.

De SIM werkt met veel verschillende leraren samen, uit verschillende tradities en uit binnen- en buitenland, onder wie Stephen en Martine Batchelor, Phillis Hicks, Christina Feldman, Carol Wilson, Coby van Herk en Doshin Houtman. Op deze manier bieden zij een breed spectrum aan vipassana-methoden.

Hierdoor hebben de deelnemers aan retraites een ruime keus en worden zoveel mogelijk aspecten van de Dhamma belicht, vanuit verschillende interpretaties.

De activiteiten van de SIM bestrijken al vanaf het begin een veel breder terrein dan alleen de activiteiten van Mettavihari en leraren die door Mettavihari zijn opgeleid en als zijn opvolgers aangewezen in 2006.

Wat doet de SIM om "veiligheid voorop" te stellen?

Sinds de oprichting van de SIM in 1998 werkt de SIM aan verdieping en verbetering van de organisatie. De SIM (h)erkent de ethiek (sila) als basis voor zowel de beoefening als de overdracht van Dhamma en de daaraan gerelateerde activiteiten. De implementatie van het ethisch drieluik in 2012 past binnen de ontwikkeling van kwaliteitsverbetering en kwaliteitsborging.

Dit ethisch drieluik was er in eerste instantie voor retraites die de SIM zelf organiseerde. De komende periode wil de SIM iedereen die gebruik maakt van de portal-functie van de website verplichten om gebruik te maken van het ethisch drieluik van de SIM.

Naast het organiseren van eigen retraites en het bieden van een portal-functie stimuleert de SIM zoveel mogelijk supervisie, intervisie en bijscholing van meditatieleraren, specifiek ten aanzien van ethische kwesties, en zal dit in de toekomst verder stimuleren. Op dit moment bestaat er een actieve intervisiegroep voor leraren en begeleiders.

De SIM werkt verder aan criteria t.a.v. het vipassana-leraarschap en meditatie-begeleiding. En de SIM wil meewerken aan een curriculum voor opleiding en intervisie van meditatieleraren. Deze zullen verder uitgewerkt worden en bekend gemaakt worden. Dit past binnen de nieuwe fase waarin vipassana-meditatie zich ontwikkelt in Nederland.

Ook vindt de SIM het belangrijk om te onderzoeken welke dynamieken en condities onheilzaam en grensoverschrijdend gedrag binnen de context van meditatiebeoefening toelaten dan wel bevorderen en hoe dit in de toekomst te voorkomen. Dit kan weer meegenomen worden in het curriculum voor de opleiding van leraren en in de intervisie, waardoor leraren zelf ook alert kunnen zijn ten aanzien van eigen zwakheden en/of die onderkennen bij andere leraren.

Verder wil de SIM bewustwording vergroten wat betreft de verhouding tussen leraar en leerling. De SIM kijkt kritisch naar hoe we omgaan met spirituele leraren. Wat gebeurt er als een leraar op een voetstuk geplaatst wordt? Wat doet een leraar daar zelf mee? Hoe verhoudt zich dat tot wat we wel of niet doen als er iets niet pluis is? Waar kun je terecht en hoe dan verder?

De SIM ziet het als haar taak om een veilig klimaat voor zowel deelnemers aan vipassana-activiteiten als aan lesgevende leraren en andere betrokkenen zoveel mogelijk te waarborgen en te verbeteren daar waar nodig. De SIM rekent op alle betrokkenen om deze taak zo goed mogelijk te volbrengen.

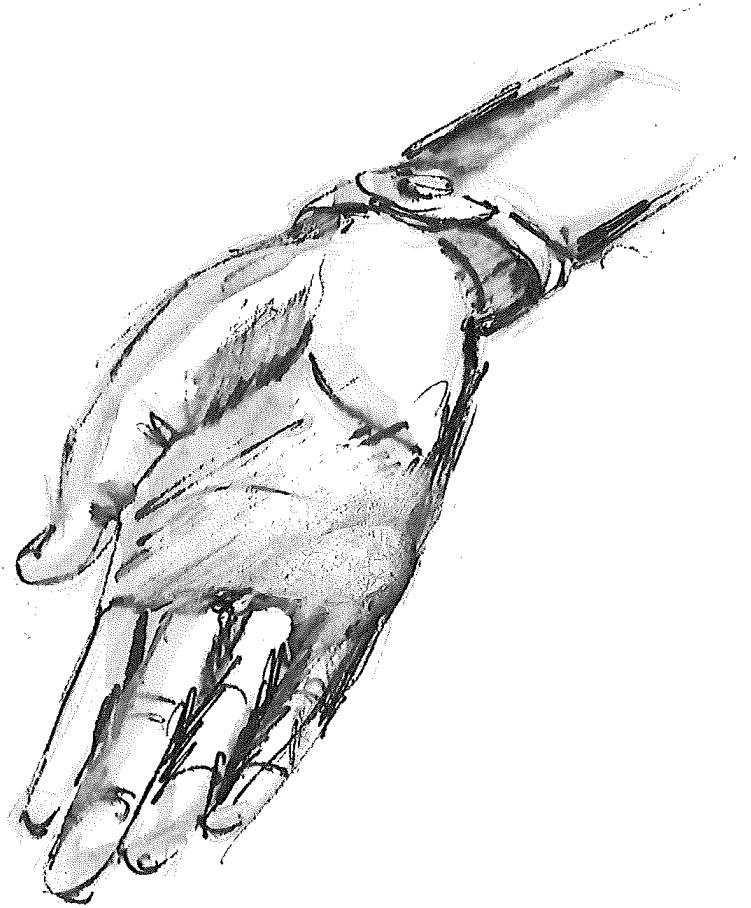
Tot slot

De leraren die in 2006 door Mettavihari zijn aangewezen om de vipassana-traditie zoals die door hem in Nederland is geïntroduceerd in de rol van leraar voort te zetten, en van wie sommigen zelf ook slachtoffer waren, zullen zich wellicht opnieuw tot hun leraarschap en de Dhamma moeten verhouden. Het verschil van inzicht dat hierbij is ontstaan binnen deze lerarengroep, hoeft wat de SIM betreft niet de intentie tot een goede samenwerking in de weg te staan. Samen met de inmiddels veel ruimere kring van vipassana-leraren in Nederland vormen de activiteiten van deze leraren immers een belangrijk fundament onder de Nederlandse vipassana-beweging.

Feest en geschenk horen bij elkaar

 Paul Boersma

Het werkelijk onbaatzuchtige geven staat in hoog aanzien in alle religieuze tradities. Het wordt in vele gevallen als de basis van de religieuze praktijk gezien: in het theravada-boeddhisme is vrijgevigheid (dāna) dan ook de eerste van de tien pāramitā's (voortreffelijkheden die op het pad ontwikkeld worden). Over dāna valt veel te zeggen. Ik moet me hier beperken tot globaal genomen twee punten: de zuiverheid van het geven en de verstrekkende betekenis van het geven.



Vreugde

Vrijgevigheid brengt vreugde en tevredenheid zowel aan de ontvanger als aan de gever. Dezelfde dubbele weldadigheid kenmerkt ook de sīla (harmonieus en beheerst gedrag). We moeten als gever wél iets in onszelf overwinnen, voordat we hiervan kunnen genieten. De vreugde die dan los komt wordt gerekend tot de nirāmisa vedanā: de vreugde van het loslaten. Wie geleerd heeft de verschillende vreugdes te beschouwen ziet makkelijk het verschil met de zelfgenoegzaamheid die ook kan optreden. Het is niet het gevoel van 'kijk eens hoe goed ik ben' maar eerder iets in de trant van 'wat mooi dat ik kan geven.'

Hoe zuiverder het geven is, des te waardevoller is het voor de gever. Volgens de theravada-visie hangt de zuiverheid van het geven af van drie dingen: de zuiverheid van de intentie, de zuiverheid van de gift en de zuiverheid van de ontvanger.

177

Geen vrek bereikt het hemelrijk,

Wie niet het geven prijst is dwaas.

De wijze schept in geven vreugd,

Verwerft geluk voorbij de dood.

Zuiverheid van intentie

De nadruk op de zuiverheid van de intentie zal niemand verbazen die begrepen heeft dat een goede intentie de basis van alle (niet alleen de boeddhistische) spiritualiteit is en gunstige karmische gevolgen heeft. Een eerste vereiste voor zuiverheid van intentie is dat men niets terug verlangt en een tweede dat er geen voorwaarden aan de gift verbonden zijn. Wie wel iets terug verlangt, pleegt eigenlijk een ruil. Ruil is de pijler van het maatschappelijk verkeer, vrijgevigheid heeft een hogere waarde, zij is de pijler van de spiritualiteit. Het geven zonder verwachtingen of voorwaarden is zo zeldzaam dat vele mensen als ze iets ontvangen een verplichting op zich voelen rusten om iets terug te doen of te geven. Hiervan maken grote bedrijven in de Verenigde Staten gebruik als zij schenkingen doen aan politici: openlijk iets terugvragen is verboden omdat de politicus dan wordt omgekocht. Maar een politicus herinnert zich natuurlijk wel een grote gift van een bedrijf als hij in verband

met een wetsvoorstel weer met het bedrijf te maken krijgt, en anders herinneren de lobbyisten hem daar wel aan.

Niets terug verwachten betekent dat we niet teleurgesteld zijn als we geen cadeautje krijgen als mensen bij ons komen eten, terwijl we zelf wel iets leuks meebrachten toen we bij hén langs kwamen. Het betekent ook: niet de stand bijhouden van de cadeautjes die in een relatie gegeven zijn. Geen voorwaarden aan het geschenk verbinden betekent dat we niet teleurgesteld zijn wanneer iemand een prachtige ketting die we haar schonken nooit draagt, of zelfs meteen doorgeeft of doorverkoopt. Het niets terugverwachten en geen voorwaarden stellen maakt het geven tot een intensere daad.

Zuiverheid van de gift

Beperken we ons even tot materiële voorwerpen, dan hangt de zuiverheid van de gift af van hoe zij zelf verkregen is. De zuiverheid neemt af als zij door list of diefstal is verkregen. De zuiverheid neemt toe wanneer zij door eigen inspanning is vervaardigd en wanneer er veel aandacht aan besteed is. Dit werpt misschien een verrassend licht op de donaties (bijvoorbeeld aan musea) van mensen die rijk geworden zijn door keihard zakendoen en uitknippen van arbeiders. In de spiritualiteit geldt niet het vaak voorkomende gezichtspunt van de samenleving 'geld is geld, waar het vandaan komt, doet er voor mij niet toe'. De herkomst van het geld is juist cruciaal.

Zuiverheid van de ontvanger

Dan is er als derde de zuiverheid van de ontvanger. Talrijke theravada-geschriften laten er geen twijfel over bestaan: de karmische waarde van een schenking is het hoogst, als de ontvanger een arahant is. Dan komen de giften aan mensen/monniken met een lagere realisatie, dan komen de giften aan onverlichte monniken. Dit komt ons westerlingen vreemd voor. In het christendom wordt aangespoord om aan de armen te geven. Alleen iemands situatie of behoefte is een maatstaf, niet de mate van heiligheid. Hier botsen we op een cultuurverschil. Een moderne westerling zal geneigd zijn de oosterse opvatting te beschouwen als het resultaat van een geslaagde poging om het materiële voortbestaan van de monniken te waarborgen. Maar dan is deze westerling slachtoffer van een cynische reductie van de werkelijkheid. De oosterse opvatting heeft een andere achtergrond. Wie geeft aan verlichte mensen of aan de orde van de monniken houdt niet alleen de Sangha, maar ook de Dhamma op materiële wijze in stand. En er is op de hele wereld niets belangrijker dan dat. Met andere woorden: wie aan verlichte mensen of aan monniken geeft, levert een bijdrage aan de hele wereld.

Verschijningsvormen van dāna

Het geven (dāna) bestaat niet alleen in het overhandigen van geld of materiële voorwerpen. In de theravada-commentaren worden drie soorten giften onderscheiden: (1) het geven van materiële goederen, (2) het geven van onbezorgdheid en (3) het geven van de Dhamma, de Leer (ook wel het geven van geluk genoemd). Onder (2) wordt verstaan het zich aanbieden voor onbetaald werk dat andere mensen uit de problemen haalt, dus diensten als vrijwilligerswerk, ouderenverzorging etc. Het geven van de Dhamma is volgens de Dhammapada de hoogste gift die mogelijk is: De Dhamma-gift steekt boven alle giften uit (vers 354). Zij kan niet in geld uitgedrukt worden, en dat is de reden dat voor de Dhamma nooit geld gevraagd wordt.

We zien dus dat de materiële giften, waar in onze samenleving zo de nadruk op ligt, niet het belangrijkste zijn. Wie zich op een spiritueel pad begeeft, geraakt uiteraard vaak in lagere materiële welstand, maar kan nog volop blijven geven. Er zijn nog andere vormen van immaterieel geven denkbaar dan de twee hierboven genoemde. Het geven van (liefdevolle) aandacht is een zeer belangrijke. Men kan bijvoorbeeld letterlijk aandacht aan iemand schenken, wanneer men met overgave naar iemand luistert. Verscheidene mensen die in aanraking zijn gekomen met oud-president van Zuid-Afrika Mandela hebben verteld dat hij hun het gevoel gaf, als zij met hem in gesprek waren, dat zij op dat moment alleen voor hem bestonden. Een andere vorm van dāna is het weggeven of delen van verdiensten. Het is de vraag in hoeverre dit mogelijk is. In elk geval heeft het wegschenken van verdienste een positieve uitwerking op de gever door de altruïstische en dus heilzame intentie die erachter steekt.

Reikwijdte van dāna-begrip

Als we erachter komen op hoeveel manieren we dāna kunnen beoefenen, wordt de enorme reikwijdte van dit begrip zichtbaar. Dāna is de eerste pāramitā, omdat geven het begin is van het opgeven van een egocentrische houding. Maar dat geven kan ver doorgetrokken worden en kan ons ver brengen, zover dat we al met de andere pāramitā's bezig zijn. In elke situatie kan ik beginnen te geven: het geven van liefdevolle aandacht aan mensen, me afvragen

in een vergadering hoe ik kan bijdragen aan een goed resultaat, me aanbieden voor een werk dat goeds teweegbrengt. Naar mijn ervaring speelt dāna ook een rol in onze hele houding tegenover de wereld. Ik bedoel het verschil tussen onze houding als we meegaan in de weerstand (afkeer of angst) die we voelen om dingen te doen die gedaan moeten worden en onze houding als we die weerstand breken. In het eerste geval zijn we meer in onszelf opgesloten. In het tweede geval stellen we ons beschikbaar voor de wereld. Dat voelt als een geven, een bevrijdend geven. Wij zijn er dan voor de wereld. Wij geven ons aan de wereld. Zo leidt een doorgetrokken geven tot een onbaatzuchtig vervullen van onze plicht. Een onverwachte wending waarbij de grenzen van de pāramitā's doorbroken worden. Deze vervulling van de plicht is dus niet vervelend, maar geeft een opgetogen gevoel (nirāmisā vedanā). Het merkwaardige is dat als wij leren om steeds meer een cadeau voor de wereld te zijn, de wereld ook steeds meer een cadeau voor ons wordt.

Feest

Het goede gevoel dat bij elk echt geven ontstaat staat mooi beschreven in twee verzen uit de Dhammapada. Geschenken en feesten horen bij elkaar, niet alleen omdat bij feesten vaak cadeaus worden gegeven, maar ook omdat het een feest is om te geven. Zoals een van mijn leraren zei: "Het is een vreugde om te geven. Als ik een poos niet kan geven voel ik me ongelukkig."

224

*Spreek de waarheid,
word niet toornig.*

*Geef, op vraag, al is
het weinig.*

*Volgt men deze drie
methoden,*

*Voelt men zeer nabij
de goden.*



Dhamma Verdiepings Cursus 2016

De DVC is een tweejarige cursus verspreid over 8 weekenden met als doel het ondersteunen van het meditatieproces door het aanbieden van theoretische en praktische kennis. Het programma is opgebouwd rond verschillende vormen van onderzoek en leren.

Zo wordt er ruim aandacht besteed aan reflecteren middels theoretische uiteenzettingen over de dhamma en groepsuitwisseling. Er is veel ruimte voor direct ervaren middels geleide- en reflectieve meditaties, onderzoek in twee en drietallen door insight dialogue en inquiry.

Middels huiswerkopdrachten worden de deelnemers aangemoedigd om inzichten te integreren in het dagelijks leven.

*'Ik zocht een cursus,
maar kreeg een
sangha'*

Voor wie?

Tot de doelgroep behoort iedereen in Nederland en Vlaanderen die al geruime tijd mediteert en enige retraite-ervaring heeft.

Door wie?

De DVC wordt door de SIM georganiseerd. De vaste docenten zijn Marij Geurts en Joost van den Heuvel Rijnders. Gastdocenten zijn o.a. Henk Barendregt, Frits Koster en Paul Boersma.

Praktisch?

De 6e editie van de Dhammaverdiepingscursus begint in september 2016 en vindt plaats in Ubbergen. De data staan al op de site.

Voor meer informatie:

<http://www.dhammaverdiepingscursus.nl>

Wil je je alvast op de wachtlijst laten zetten, mail dan naar info@dhammaverdiepingscursus.nl.

De vertrouwenspersoon binnen de SIM

In 2012 heeft de Stichting Inzichts Meditatie (beter bekend als SIM) een “Ethisch Drieluik” opgesteld dat bestaat uit: a) Ethische richtlijnen, b) Vertrouwenspersoon en c) Ethische commissie. Uitgangspunt was en is dat het gewenst is om een ethische code te hebben, alsook onafhankelijke vertrouwenspersonen waar mensen een beroep op kunnen doen. Zie voor de complete tekst van het “Ethisch Drieluik” op de website van de SIM (www.simsara.nl).

In dit artikel gaan we nader in op wat je van een vertrouwenspersoon mag verwachten.

Allereerst twee citaten uit het “Ethisch Drieluik”:

“De vertrouwenspersoon heeft tot taak de eerste opvang te verzorgen van personen die menen slachtoffer te zijn van ongewenst gedrag van leraren of organisatoren van de SIM, dan wel van personen die op enigerlei wijze in relatie staan tot de SIM”.

“Onder ongewenst gedrag wordt in ieder geval verstaan (niet uitputtend):

- *interne criminaliteit;*
- *fraude;*
- *agressie en geweld (ook verbaal);*
- *seksuele intimidatie;*
- *pesten;*
- *discriminatie.* “ (einde citaat)

Vaak gaat het bij ongewenst gedrag om situaties waarbij misbruik wordt gemaakt van macht en/of positie door een leraar, meditatiebegeleider of organisator.

De vertrouwenspersonen bij de SIM zijn met name bedoeld voor deelnemers aan meditatiegroepen of retraites, die daarbij een voor hen onprettige ervaring hebben gehad met ongepast of grensoverschrijdend gedrag. En waarbij de drempel om dit rechtstreeks met de betreffende leraar of persoon te bespreken te hoog is.

Het grensoverschrijdend gedrag door Mettavihari dat recent in het nieuws is gekomen is zeer ernstig. Mocht zich onverhoopt een dergelijke ernstige situatie weer voordoen, dan kan een vertrouwenspersoon iemand helpen om op de juiste plaats een klacht in te dienen, of dat

nu bij de ethische commissie van de SIM is en/of bij de politie. En daarnaast kan de vertrouwenspersoon iemand adviseren over welke stappen genomen kunnen worden in de weg naar heling.

Vaak is het minder duidelijk wat grensoverschrijdend was in het contact. Bijvoorbeeld iets wat een deelnemer als onaangenaam of als ‘niet pluis’ ervaart en waar de leraar, begeleider, bestuurder of organisator, zich mogelijk niet van bewust is. Soms kan het zijn dat het voor de deelnemer niet helder is wat in hem of haar geraakt is en kan een gesprek met een vertrouwenspersoon meer helderheid bieden over het eigen proces. En om vervolgens duidelijkheid te verkrijgen over wat iemand daarmee wel of niet wenst te doen. Leren van de ervaring, een gesprek aangaan met de betrokken persoon al of niet samen met een vertrouwenspersoon, of een klacht indienen bij de ethische commissie. Het is aan de betrokkene om te bepalen wat voor hem of haar gewenst en nodig is om met deze situatie in het reine te komen. Het kan zijn dat iemand vooral behoefte aan een luisterend oor en erkenning voor de ervaring, zonder dat daarbij ook wordt overgegaan tot het indienen van een klacht.

Indien iemand besluit om een klacht in te dienen, kan hij of zij de vertrouwenspersoon vragen om hierin ondersteuning te geven.

Het bestuur van de SIM heeft gekozen voor twee onafhankelijke vertrouwenspersonen die geen onderdeel zijn van hun organisatie, maar wel affiniteit hebben met meditatie en boeddhisme: Irène Bakker Sensei en Janet Wester. Zij vervullen deze functie sinds het in werking stellen van het “Ethisch Drieluik” in 2012.

Gesprekken met de vertrouwenspersoon zijn vertrouwelijk en over de inhoud daarvan, als ook de naam van betrokkene, wordt zo nodig en alleen met toestemming van betrokkene mededeling gedaan aan het bestuur en/of de ethische commissie van de SIM.



Irène Kaigetsu Kyojo Bakker

Irène is geautoriseerd zenleraar in de overdrachtslijn van de Amerikaanse Zenmeesters Joan Halifax en Bernie Glasmann in de White Plum Asangha. Tot begin 2010 werkte zij bij Psycho-oncologisch Therapiecentrum 'Het Behouden Huys' in Haren (Gr), waar zij zowel therapie als stervensbegeleiding en mindfulness-cursussen gaf. Daarnaast had zij een eigen therapeutische praktijk. Vanuit Zen Spirit geeft Irène Bakker Sensei sinds 2004 cursussen zenmeditatie, retraites en trainingen voor professionals die met mensen werken. Verder geeft zij workshops, zoals 'Leven met Sterven', Big Mind-Big Heart proces, Mindfulness, en Metta. Zij leidt Zen Spirit meditatiegroepen in Groningen en Arnhem-Nijmegen.

06-10510433
info@zenspirit.nl
www.zenspirit.nl



Janet Wester

Janet heeft ruim 25 jaar ervaring in het begeleiden van mensen in veranderingsprocessen en persoonlijke ontwikkeling. Eerst vanuit P&O in het bedrijfsleven, vanaf 2009 in haar praktijk. Kern ligt in het samen met de ander vormgeven aan een samenwerking, waarin iemand een probleem, vraag of uitdaging kan verkennen en tot een voor hem of haar passend inzicht, acceptatie en/of actie kan komen. Zij is geen actieve beoefenaar van vipassana, maar heeft hier in het verleden wel ervaring mee opgedaan. Zij voelt zich verbonden met de wijsheid die zij in de boeddhistische levensbeschouwing ervaart. Naast haar werkpraktijk, werkt zij ook als vrijwilliger in de palliatieve thuiszorg.

06-10003260
info@wester-reflectie.nl
www.wester-reflectie.nl

Mahasi Sayadaw; weldadige veranderingen¹

Mahasi Sayadaw (1904-1982) was een gerespecteerde meditatieleraar en monnik. Hij was diep geworteld in de boeddhistische (Theravada-)traditie. Al zijn instructies dienen slechts één doel: het bereiken van totale bevrijding, de Arahat. Hij bleef dat doel voortdurend benadrukken. En als dat niet direct haalbaar was, dan toch op zijn minst stroomwinnaar². Daartoe spoorde hij iedereen aan.

Iedereen? Ja, volgens Joseph Goldstein³ zorgde Mahasi Sayadaw voor twee belangrijke veranderingen:

- het geven van meditatie-onderricht aan leken⁴; en
- het verleggen van de aandacht van de adembeweging bij de neus naar de beweging van de buik (of het middenrif) die gepaard gaat met de ademhaling, het 'rijzen en dalen' van de buik. Daarvóór was het meer gebruikelijk om de ademstroom te volgen zoals die waar te nemen is bij de neus. Met name de verandering in methode gaf aanleiding tot heftige discussies binnen de monnikenorde⁵.

Een derde belangrijke verandering was de nadruk op en de systematische benadering van de inzichtstadia⁶.

Dankzij het opzetten van vele meditatiecentra (in Birma alleen al 300) hebben tot nu toe meer dan een miljoen leken én kloosterlingen (mannen en vrouwen!) kennis gemaakt met de bevrijdende werking van vipassana-meditatie en heeft de methode als een meer seculiere benadering van het boeddhisme (je hoeft er geen monnik en zelfs geen boeddhist voor te worden) ingang gevonden bij vele westerlingen. Wereldwijd zijn er nu talrijke centra waar geheel of deels de methode van Mahasi Sayadaw beoefend wordt.

In 1949 werd Mahasi Sayadaw door de premier van Birma U Nu uitgenodigd om een nieuw meditatiecentrum in Yangon te leiden: Mahasi Sasana Yeiktha. Vanaf 1950 is dit centrum operationeel.



Mahasi Sayadaw speelde ook een belangrijke rol bij het zesde boeddhistische concilie dat van Vesak 1954 tot en met Vesak 1956 in Birma werd gehouden. Hij was daarbij de 'vrager' en hoofdredacteur. Er kwamen zo'n 2500 monniken uit verschillende (Theravada-)boeddhistische landen bijeen om twee jaar lang met name alle belangrijke boeddhistische teksten (de Pali-canon en commentaren) te reciteren.

Als spin-off van deze bijeenkomst raakten ook Mahayana-monniken uit Japan geïnteresseerd in de beoefening van vipassana-meditatie en werd er een vipassana-centrum in Japan geopend.

Er zijn de nodige instructies en commentaren op boeddhistische sutta's van de hand van Mahasi Sayadaw verschenen. Voor de meditatie zijn en blijven de volgende instructies erg toegankelijk:

- **Satipatthana Vipassana;**
- **Practical Vipassana Exercises**
(Basic and Progressive Practice)⁷.

Mahasi Sayadaw wist ook een vertaling in het Birmees te maken van het standaardwerk van de monnik Buddhaghosa die in de 5e eeuw na Chr. de Visuddhimagga (Pad van zuivering) schreef. In dit werk is het pad naar bevrijding (vimutti) onderverdeeld in drie stadia van zuivering (visuddhi): sila, samadhi en pañña.

Mahasi Sayadaw volgt die stadia nadrukkelijk in zijn benadering van de meditatie. Vipassana-meditatie bevordert dit proces van zuivering. Hij benadrukt wel steeds het einddoel (Arahat!) en het ontwikkelen van inzicht (in verschillende substadia).

Mahasi Sayadaw methode

De vipassana-methode van Mahasi Sayadaw is volledig geënt op het Satipatthana sutta, de prediking van de Boeddha over de vier bases van opmerkzaamheid. De Visuddhimagga dient als referentie om dit proces beter te begrijpen. Mahasi brengt accenten aan in de nadruk op bepaalde aspecten uit dit sutta.

Bij de eerste basis van opmerkzaamheid (het lichaam) ligt bij hem de nadruk op het opmerkzaam zijn op het rijzen en dalen, de beweging die gepaard gaat met de ademhaling en het opmerkzaam zijn op alle bewegingen die het lichaam maakt. Daarmee doorbreekt hij een strak onderscheid tussen formele

zit- en loopmeditatie enerzijds en alledaagse handelingen anderzijds.

Opmerkzaamheid op het lichaam kan gedurende de hele dag door ontwikkeld worden, ook tijdens het tandenpoetsen, het openen van een deur, het aantrekken van een jas, het tanden poetsen enz. Daarmee leent de methode zich uitstekend voor beoefening buiten retraites. Sta je even bij de kassa stil: observeer de beweging van de buik. Moet je wachten op de trein: doe wat loopmeditatie. Het is nooit saai. Altijd is er wel iets in het aandachtveld waarop je de geest kunt scherpen.

Naast het lichaam komen ook de andere drie bases van opmerkzaamheid (gevoelens, mind-states en dhamma's) in de methode aan bod. Mahasi neemt je als het ware heel systematisch mee in alles wat zich voor kan doen aan je geest en waar je alert op kunt zijn. In die alertheid zit de bevrijding. Door te zien hoe bijvoorbeeld pijn uiteenvalt in kleinere porties, in komen en gaan enz. ontwikkelt zich een open en alerte geest die waarneemt en loslaat, niet meer gehecht aan dingen, niet meer geïdentificeerd met dingen. Drie karakteristieken worden zichtbaar: vergankelijkheid, onbevredigdheid en niet-zelf.

In de eerste versnelling van de meditatie maak je gebruik van 'benoemen'. Komen en gaan de dingen sneller en is je concentratie nog zwak dan maak je 'mentale notities'⁸. Als de meditatie-motor eenmaal draait, 'kijk' je alleen nog maar naar het komen en gaan⁹. Je concentratie, opmerkzaamheid en energie werken dan samen. Uiteraard is mediteren een proces van schakelen tussen de verschillende versnellingen waarin de geest zich bevindt.

Naarmate je meer los kunt laten en kunt kijken ontstaat er meer en meer zuivering en bevrijding van de geest.

Helder zien (vipassana) wordt steeds gedetailleerder en scherper mede door lichamelijk te vertragen, zitten, lopen en dagelijkse handelingen in slow motion.

Mahasi Sayadaw hier en nu

Vele bekende westerse meditatieleraren hebben bij Mahasi Sayadaw gemediteerd, bijvoorbeeld Joseph Goldstein, Sharon Salzberg en Jack Kornfield die Insight Meditation Society hebben opgericht.

Directe volgelingen en gerespecteerde leraren in de traditie van Mahasi Sayadaw zijn o.a. Sayadaw U Pandita, Sayadaw U Kundala, Sayadaw U Janaka en Achahn Asabha¹⁰. De afgelopen jaren heeft de SIM verschillende retraites georganiseerd met U Vivekananda, een leerling van U Pandita.

De SIM wil de methode (traditie) van Mahasi Sayadaw levend houden, juist als een van de pijlers waarop vipassana-meditatie zich in de wereld verder ontwikkelt.

Eind dit jaar (9 t/m 16 december) is er een retraite met Johan Tinge die veel ervaring heeft in deze traditie. Hij heeft zelf een periode van 11 maanden retraite gedaan in Mahasi Sasana Yeiktha in Yangon bij U Jatila en U Lakkhana. Verder heeft Johan retraites gedaan bij U Pandita, U Janaka en twee langere retraites bij Achahn Asabha in Wat Vivek Asom, Chonburi, Thailand.

Meer informatie kun je vinden in de agenda.

1 Dit is een eerste artikel van een reeks waarin verschillende vipassana-leraren / -stromingen aan bod komen.

2 Het Theravada-boeddhisme kent vier niveaus van bevrijding: de stroomwinnaar (Sotapanna), de eenmalig-terugkerende (Sakadagami), de niet-meer-terugkerende (Anagami) en de volledig-bevrijde (Arahat).

3 One Dharma, 2002.

4 Ook andere leraren, zoals U Ba Khin en Goenka, hebben vipassana-meditatie toegankelijk gemaakt voor leken.

5 <http://static.sirimangalo.org/mahasi/Satipatthana%20Vipassana%3A%20Criticism%20and%20Replies.htm>

6 <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/mahasi/progress.html>

7 Beide teksten zijn goed te vinden op het internet, o.a.

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/mahasi/wheel370.html>

http://www.buddhanet.net/pdf_file/mahasi1.pdf

8 Bij het benoemen maak je nog gebruik van interne (stille) etikettering van hetgeen je waarneemt, bijv. 'plezierig, plezierig, plezierig'. Komen en gaan de dingen sneller, dan maak je een mentale notitie zonder de verbale expressie. Dat laatste zou alleen maar vertragend werken. Bij 'alleen maar kijken' komen en gaan de dingen zeer snel.

9 Dit is de meditatie-versnellingsbak van Mahasi Sayadaw: naming, noting, acknowledging.

10 http://www.simsara.nl/downloads/Simsara_bestanden/jaargang%2013%20nummer%202.pdf



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

SEPTEMBER / OKTOBER

Vrijdag 25 of zondag 27 september t/m dinsdag 6 oktober 2015 (10 of 12 dagen)

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

Locatie: Jeugdheem Abdij Affligem

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

Taal: Nederlands

Tijden: Vrij 13.00/Zon 19.00u | Di. na de lunch

Kostenbijdrage:

10-daagse: € 395,- plus Dana (gift) voor de begeleiding (geen eenpersoonskamers beschikbaar).

12-daagse: € 475,- plus Dana (gift) voor de begeleiding (geen eenpersoonskamers beschikbaar).

Meer informatie en aanmelden:

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

OKTOBER

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/

Zaterdag 17 t/m zaterdag 24 oktober 2015 (7 etmalen)

Herfst-vipassanaretraite o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders

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.

De retraite gaat volledig door in stilte, dit zowel tijdens de maaltijden als tijdens de meditatieperiodes (formeel en informeel) als op de kamers. De begeleiding bestaat uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie.

Daarnaast is er mogelijkheid tot regelmatige evaluatiegesprekken, die individueel en/of in kleine groepjes plaatsvinden.

De maaltijden zijn, zoals steeds, volledig vegetarisch.

Locatie: Huize Franciscus/Elisabeth, Denekamp

Organisatie: Inzichtmeditatie. Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd

Taal: Nederlands

Tijden: za. 17 oktober 16.00 u | za. 24 oktober 11.00.

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

Kostenbijdrage:

- € 480,- op basis van een 1-persoonskamer en vegetarische maaltijden.
- Bij deelname van 3-5 dg € 69,- per dag op basis van een 1-persoonskamer.
- De begeleiding vindt plaats op basis van dana/donatie.

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

Maandag 19 t/m vrijdag 23 oktober 2015 (4 etmalen)

Leven, dood en bevrijding o.l.v. Inez Roelofs en Nynke Humalda

Ieder van ons komt op een zeker moment in aanraking met afscheid, ziekte of dood. We worden zelf ziek – we krijgen b.v kanker of een spierziekte – of mensen om ons heen worden ziek of gaan dood. In deze midweek staan we stil bij het thema van vergankelijkheid, sterfelijkheid en onze angst ervoor. De angst houdt ons vaak tegen vaak om volledig in het hier en nu te leven. We beoefenen Vipassana-meditatie en Insight Dialogue (meditatie hardop en in dialoog).

Locatie: Emmausklooster te Velp

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

Taal: Nederlands

Tijden: ma. 15.00u, vanaf 14.00u inloop | vrij. na de lunch

Kostenbijdrage: € 275,- (1-persoonskamers.) Begeleiding op basis van dana (vrije gift).

Meer informatie en inschrijven:

Download de uitnodiging van deze retraite op: www.simsara.nl

sangha.metta.adm@gmail.com

www.sanghametta.nl

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 Buddhism 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: Meeuwenvveen 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 Schravendeel)
 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 Gijzen, 06-20233245, hansgijzen@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

JANUARI

Zondag 3 t/m donderdag 7 januari 2016 (4 etmalen)

Korte retraite met vipassana en mededogen als thema, geschikt als eerste retraite o.l.v. Frits Koster en Marij Geurts
 Locatie: Huize Elisabeth te Denekamp
 Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.
 Taal: Nederlands
 Tijden: za. 16.00 u, entree vanaf 15.00 u | do. 14.00 u
 Kosten: € 557,50 (verblijf op een 1-persoonskamer, incl. begeleiding)
 Meer informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807, info@mindfulnessstraining.nl
 Aanmelden via www.fritskoster.nl

FEBRUARI

zaterdag 27 februari t/m zaterdag 5 maart 2016 (SIM-retraite; 7 etmalen)

Intensieve inzichtmeditatie-retraite o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Ank Schravendeel
 Het thema van deze week is milde aandacht, 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. Daarmee krijg je meer zicht op de onderliggende reactiepatronen van de geest, om voorkeur te hebben, of weerstand, of "absent minded" te zijn. En zo kom je in contact met de eigen aard van ervaringen, met wat opkomt en weer gaat.
 Er wordt gezamenlijk gemediteerd volgens een schema met periodes van loop- en zitmeditatie en kortere periodes van vrije meditatie. De retraite vindt plaats in stilte, de begeleiding zal bestaan uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie en individuele uitwisselingsgesprekken.
 Locatie: Maitreya Instituut, een prachtige, meditatieve plek in Loenen. Zeer geschikt voor weekretraites. Voor meer info: <http://www.bosoord.nl/>
 Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.
 Taal: Nederlands
 Tijden: za. 27 februari 15.00 uur | za. 5 maart 15.00 uur. Het is ook mogelijk om slechts een gedeelte van de retraite mee te doen, met een minimum van drie dagen. Deelnemers voor de gehele retraite krijgen echter voorrang.
 Kosten: € 470,- op basis van een tweepersoonskamer en 3 vegetarische maaltijden per dag. Bij deelname van 3-5 dg € 67,- per dag op basis van een tweepersoonskamer. Er is een beperkt aantal 1-persoonskamers beschikbaar waarvoor € 614,- wordt gerekend. Begeleiding op basis van dana (vrije gift).
 Inschrijven:

- door overschrijving van het bedrag op giro 8122006, t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge onder vermelding van weekretraite 27 feb – 5 mrt 2016. Als je naam als deelnemer niet overeenkomt met de naam op het bankafschrift, dan graag ook je naam vermelden.
- door het algemeen inschrijfformulier – zoals te vinden op www.simsara.nl – volledig ingevuld te sturen naar: Joost van den Heuvel Rijnders, Kroezehorst 1 7531 KJ Enschede, of naar inzichtmeditatie@outlook.com.
 Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst van formulieren en betalingen.

 Meer informatie: Joost van den Heuvel Rijnders, tel: 053-4785970 of 06 11318224, inzichtmeditatie@outlook.com

MAART

Zondag 27 maart t/m zondag 3 april 2016 (7 etmalen)

Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Frits Koster

Weekretraite met Pasen, enige meditatie-ervaring is behulpzaam.

Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.

Tijden: zo 15.00 u, entree vanaf 14.00 u | zo. 14.00 u

Taal: Nederlands

Kosten: 2-persoonskamer € 588, 1-persoonskamer € 728 inclusief verblijf en begeleiding.

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

Aanmelden via 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 | Fonteinkerk | Robert Kochstraat 4 Amersfoort

Maandagavond van 19.45 -22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma
Basiscursus vipassana, 6 oktober t/m 1 december 2015
Info: Paul Boersma 035-6857880 | www.paulboersma.nl | info@paulboersma.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 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

Geverstraat 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
• ledere 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 Tilburg
Activiteiten:
- elke do 20.00-22.00 uur meditatie (m.u.v. de maanden juli en augustus)
- een of twee maal per jaar een introductie cursus
- zie voor meer activiteiten en de actuele agenda de website

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 | Witte vrouwen, 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

Locatie: Zalmkolk 6, 8017 PA (open op werkdagen
van 9.30-12.30 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 Wielders 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**Antwerpen****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, begeleid meditatie + vragen

en antwoorden

Informatie Dona Rosseel +32 (0)3-230 10 92 of

Bart Patoot +32 (0)3-6895076

Brussel**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

Dilsen-Stokkem | 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

Gent**Mettamorfose vzw Berouw 26, B-9000 Gent**

Linda Van Neck, Robin De Vliegheer, Heidi Clerbout

www.mettamorfose.be

Heusden**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

+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 Ogwell, 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

SLOWAKIJE**Javorie Meditatie Centrum**

Javorie, or Āriyavasa (Dwelling of the Noble Ones) is a dedicated meditation centre. That means it serves primarily for meditation and all year round it offers possibilities of various types of retreats, ranging from intense meditation through self-retreat to "wellness stay", with or without a teacher.

Informatie: www.javorie.com

van de online redactie

Boeddhaphone...

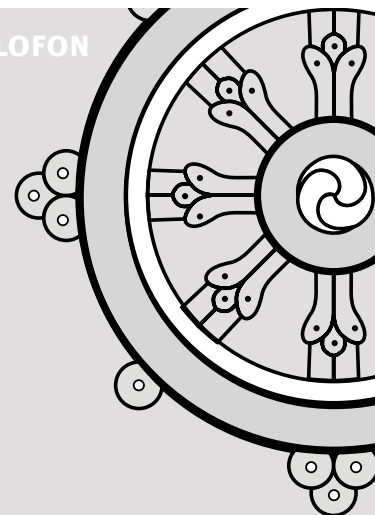
Dhammatalks op youtube, meditatie app's waarop je ziet wie waar wereldwijd tegelijk met jou de zit beoefent... dan is dit wellicht een welkom accessoire? Gevonden op nl.aliexpress.com



Plastic cover?

Dit september nummer heeft voor het eerst een plastic verpakking ipv de papieren envelop. Dit om kosten te beperken en verspilling van papier te verminderen. Wel recycelen dus...

COLOFON



simsara

Schrijf mee ...

Uw bijdragen zijn van harte welkom t/m 15 december 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),
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