

EN VERDER MET...

- 4 **Het uitwisselingsgesprek tijdens retraites 1**
Frits Koster
- 6 **Schaamte en vrees als helpers op je pad**
Hans Gijsen
- 8 **SIM enquête**
Geen papieren SIMsara?
- 9 **Boekje Ashin Tejaniya**
Kijk niet neer op je verstormde emoties, ze zullen je uitlachen
- 10 **Retraites 2016/2017 beknopt**
- 13 **Meditatiecentra & activiteiten**
- 20 **Vervolg Ashin Tejaniya**

Redactioneel

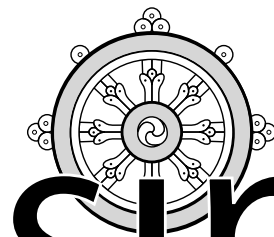
Paul Boersma maakt een filosofische balans van de overeenkomsten en verschillen tussen Christendom en Boeddhisme. Via onder meer Sint Augustinus en de Europese Verlichting komen we uit bij de moderne mens en een hedendaagse visie op religie.

Een ieder die wel eens een korte of lange vipassana-retraite gedaan heeft kent het wel en wee van een interview of uitwisselingsgesprek. Blijken we de dingen dan te zien 'zoals ze zijn' óf 'zoals wij zijn'? Frits Koster kent als geen ander beide kanten van de uitwisselingsgesprekken, zowel de kant van de meditator als die van leraar en retraitebegeleider. In dit eerste artikel doet Frits een boekje open over deze uitwisselingsgesprekken. Tevens bespreekt hij de waarde ervan.

Schaamte en vrees, wie heeft ze niet meegemaakt? Hoewel deze onprettige gevoelens of stemmingen in zowel het Oosten als het Westen voorkomen zijn er onderlinge verschillen in de mate van conditionering te bespeuren. Hans Gijsen legt uit hoe de spiegel functie bij schaamte en vrees een helper kan zijn bij de eigen beoefening.

De redactie wenst u veel aandachtig leesplezier en een groeiend inzicht.

.....
Artikelen, tekeningen en foto's voor de volgende Simsara kunt u t/m 5 december sturen naar info@simsara.nl

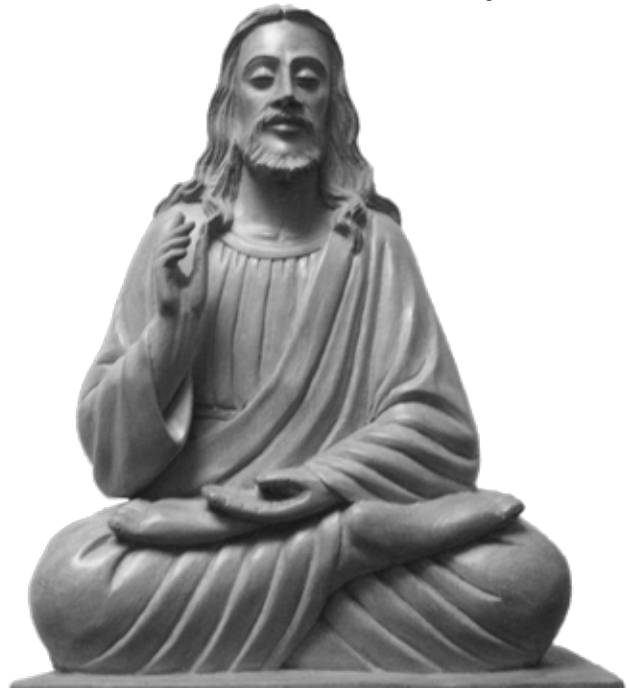


simsara

NIEUWSBRIEF OVER VIPASSANA-MEDITATIE

SEPTEMBER 2016, JAARGANG 18, NO.3

Christendom, boeddhisme en de Europese Verlichting



 Door Paul Boersma

De tijd is voorbij dat religies het zich kunnen veroorloven elkaar met het woord te bestrijden. Het is nu tijd om de balans op te maken van wat ze gemeen hebben en wat hen onderscheidt van de moderne mentaliteit, die de hele aarde aan het veroveren is met treurige gevolgen. Zowel het christendom als het boeddhisme heeft een mensbeeld dat wezenlijk verschilt van het moderne mensbeeld dat in de achttiende eeuw in Europa de overhand kreeg.

Het tijdperk dat zichzelf het tijdperk van de Verlichting noemde is in de ogen van mensen die niet aan de oppervlakte blijven, maar dieper kijken, dieper voelen en dieper denken eerder een tijdperk van duisternis. Voor de laatste stelling zijn natuurlijk meer argumenten nodig dan in een artikel aangedragen kunnen worden, maar hier is tenminste een begin. >>>

VERVOLG P1: CHRISTENDOM, BOEDDHISME EN DE EUROPESE VERLICHTING

De woorden gaan leven

De kern van het boeddhisme wordt uitgedrukt in de vier edele waarheden: de waarheid van het lijden, de waarheid van de oorzaak van het lijden, de waarheid van de mogelijkheid van het einde van het lijden, de waarheid van de weg die leidt tot het einde van het lijden. Deze waarheden kunnen in verschillende mate begrepen worden. Dezelfde woorden betekenen voor een boeddhist na jaren ervaring in meditatie en dagelijks leven iets heel anders dan wat iemand er in het begin van maakt op grond van de aangeleerde betekenis van de woorden. De woorden gaan leven; ze worden door eigen ervaring bevestigd; ze bevestigen eigen ervaring en houden een belofte in.

Ontwaken

Als oorzaak van het lijden worden in de oude boeddhistische geschriften drie verschijnselen genoemd: begeerte, afkeer en onwetendheid. Dit zijn drie verzamelcategorieën. Onder 'begeerte' vallen niet alleen de seksuele begeerte, maar ook allerlei begrippen die op –zucht of –lust eindigen: vraatzucht, eerzucht, goklust, dranklust etc. Het is het aangetrokken worden door de dingen en de situaties, de zuigkracht die we in ons voelen naar de dingen. Onder 'afkeer' vallen onder andere boosheid, irritatie, ongeduld, verveling en verdriet. Het is het afgestoten worden: de drang die we in ons voelen om de dingen of situaties te ontwijken, te vermijden, er vandaan te gaan. 'Onwetendheid', tenslotte, is de diepste oorzaak van het lijden. Zij is ook in 'begeerte' en 'afkeer' aanwezig. Zij is niet alleen maar het niet op de hoogte zijn, het niet geïnformeerd zijn, maar ook verkeerde visie, waan, illusie, fanatisme, onbewustheid. Als de onwetendheid volledig opgeheven wordt, treedt de transcendente waarheid naar voren. Dat wordt ontwaken genoemd, en ook wel verlichting.

Mogelijkheid tot ontwaken

Deze drie zogenaamd onheilzame wortels zijn het uitgangspunt van het boeddhistische mensbeeld. Een zeer realistisch uitgangspunt, zoals iedereen ook vandaag de dag kan vast stellen. Maar dit mensbeeld houdt ook in dat ieder mens de mogelijkheid in zich heeft tot de diepste wijsheid en het diepste mededogen, en tegelijk het diepste geluk. Erkend wordt de laagte waarin de mens zich aanvankelijk bevindt, maar ook de grote hoogte waartoe hij kan stijgen. Dat is geheel anders bij de moderne mentaliteit die zich in de achttiende eeuw ontwikkelde. Maar voordat we daar aan toe komen, stappen we over naar de visie van het christendom.

Overeenkomst in het onvolmaakte

Wat christendom en boeddhisme meteen al gemeen hebben is het uitgangspunt dat de mens niet af is. Het boeddhisme zegt dat de mens verstrikt is in onwetendheid, begeerte en afkeer; het christendom zegt dat de mens zondig is. Het begrip zonde doet bij de moderne mens meteen de haren recht overeind staan. Maar als we de te scherpe kantjes die er door moralistische dominees aan geslepen zijn vanaf halen, blijft er iets heel waardevols over: het besef dat alles niet perfect is zoals het nu gaat; het besef ook dat we niet gelukkig worden als we gedachteloos op de oude weg voortgaan. De bewustwording van de zonde, van eigen ontoereikendheid speelt in het christendom een belangrijke rol, zij zorgt voor een verzachting van de ziel, een loslaten van de verharding van het eigen gelijk, een loslaten van de eigenzinnigheid. Zij is een belangrijk element in de spiritualiteit: het bewustzijn van de zonde kan boven het simpele wet-en-straf-mechanisme uitstijgen, en wordt dan een besef van de afstand van de mens tot God. De zonde is dat wat ons scheidt van ons hoogste geluk. Vooral in de oosterse kerk is dat besef heel levendig.

Zoals immers de wortel van alle kwaad in de begeerte ligt, zo ligt de wortel van alle goeds in de liefde'

Sint Augustinus

Nu zijn er veel lijstjes van zonden opgesteld – beroemd zijn de zeven hoofdzonden: trots, gierigheid, wellust, jaloezie, vraatzucht, boosheid, sloomheid – die voor boeddhisten zeer herkenbaar zijn, maar de overeenkomst met het boeddhisme wordt nog treffender, wanneer men zich de vraag stelt, of er in het christendom ook pogingen zijn gedaan de zonden van één principe af te leiden. Dat blijkt inderdaad het geval. Wij vinden bij de meest invloedrijke kerkvader van het westen (Sint Augustinus, 354-430) de volgende uitspraak: 'Zoals immers de wortel van alle kwaad in de begeerte ligt, zo ligt de wortel van alle goeds in de liefde' *(1). De eerste helft is bijna letterlijk wat de Boeddha gezegd heeft; overigens zal menig boeddhist ook voor de tweede helft begrip opbrengen, zodra hij op de hoogte gebracht wordt van wat met 'liefde' (caritas) bedoeld wordt: niet veel anders dan wat de boeddhist onder metta verstaat. Hier wordt dus de omvangrijkheid van de begeerte erkend en het sein gegeven om te werken aan het verminderen ervan.

Diep verscholen

Wij zeiden hierboven dat de onwetendheid eigenlijk een nog fundamenteeler gebrek is. Maar ook dit krijgt bij Augustinus een belangrijke plaats. Hij noemt begeerte en onwetendheid de onmiddellijke gevolgen van de erfzonde *(2). Sommige theologen menen zelfs dat Augustinus begeerte en onwetendheid met de erfzonde identificeert. De erfzonde zit diep in ieder mens verscholen, evenals de onwetendheid van de boeddhisten.

Begeerte in vele vormen

Voor een vergelijking met het boeddhisme en met het tijdperk van de Verlichting is het behulpzaam om ook eens te kijken wat voor Augustinus de voornaamste categorieën van begeerte zijn. Het zijn de begeerte van de zintuigen (libido sentiendi), de begeerte om te weten (libido sciendi) en de begeerte om te beheersen (libido dominandi). De eerste omvat niet alleen verlangen naar erotische genoegens, maar al het streven naar plezierige ervaringen van de zintuigen, ook het streven naar comfort en bezit. De begeerte om te weten (door sommige christenen in verband gebracht met de zonde van Adam en Eva, die van de Boom van de Kennis wilden proeven) houdt duidelijk verband met de nieuwsgierigheid. De begeerte om te beheersen kan vele vormen aannemen. Er is niet alleen de machtswellust, maar ook de begeerte zichzelf te besturen. Het hele idee dat de mens in staat is alles met zijn eigen wil te beheersen is volgens Augustinus een vergissing.

Tegenovergestelde richting

Het is heel instructief om te zien hoe achtereenvolgens het boeddhisme en de eeuw van de Verlichting deze drie begeertes beoordelen. Het boeddhisme raadt, evenals het christendom, in laatste instantie alle drie af, ook al beseft het dat elk mens er aanvankelijk middenin zit en dat het loslaten een lang proces is. De eeuw van de Verlichting gaat totaal de andere kant op, en ziet ze niet alleen als onschuldig, maar zelfs als waardevolle of onmisbare pijlers van de maatschappij.

Omarmen van de onrust

Dit blijkt onder andere uit een tekst ⁽³⁾ die aan het einde van de zeventiende eeuw geschreven werd door John Locke. Deze Engelse filosoof, die in de achttiende eeuw in heel Europa een grote invloed zou hebben en beschouwd mag worden als een van de voornaamste architecten van het moderne wereldbeeld, schrijft daar dat verlangen (een meer algemene term dan 'begeerte') gekenmerkt wordt door ongerustheid of onrust (uneasiness). Dat is een scherpzinnige opmerking die door de boeddhist zal worden beaamd en deze trekt daaruit dan de conclusie dat wie echte innerlijke vrede wil bereiken de begeerte achter zich moet laten. Locke's conclusie is heel anders. Onrust en verlangen vormen de motor van de hele maatschappij, alle handelingen worden erdoor veroorzaakt. Als de onrust er niet was, zouden de mensen ook niet hun activiteiten ontplooiën, en dat zou volgens hem een ramp zijn. Hij omarmt de onrust, zoals Adam Smith, de grondlegger van de wetenschap der economie, later (1776) het welbegrepen eigenbelang zal omarmen als motor van de samenleving.

Lang leve de nieuwsgierigheid

Niet alleen het verlangen naar materiële of lichamelijke geneugten (libido sentiendi) krijgt het fiat van de modernen, ook de nieuwsgierigheid, de drang om kennis van de materiële wereld te verzamelen (libido sciendi). De opkomst van de natuurwetenschap in de zeventiende eeuw drijft op die nieuwsgierigheid, en wakkert die ook aan. Nog steeds kan men alom intellectuelen hun eer horen betonen aan de godin nieuwsgierigheid, die in hun ogen slechts iets lager staat dan hun andere afgod de twijfel. De libido dominandi tenslotte hoort men in heldere taal in het Discours de la Methode (1637) van René Descartes, die jubelt bij het vooruitzicht dat de mensen 'meester en bezitter van de natuur' ('maîtres et possesseurs de la nature') zullen zijn. En hij is niet de eerste. Francis Bacon smaalde in de voorafgaande eeuw al dat de kennis van de Ouden geen zoden aan de dijk zetten. Het was in zijn ogen en die van vele tijdgenoten oeverloos geklets dat niets tastbaars opleverde. Zozeer was de blik al ontwend om het subtiele en innerlijke waar te nemen. Zozeer was de blik al uitsluitend op het uiterlijke gericht. Het gaat er niet om de wereld te begrijpen, maar om haar te veranderen zullen latere 'filosofen' hem in koor nazeggen (eigenlijk verdient iemand die zulke denkbeelden verkondigt niet de naam 'filosoof').

Motieven zijn bepalend

Het boeddhisme vindt dat de drang om wereldse kennis te verwerven niet per se goed is. Deze drang kan de mens boven het egoïsme uit tillen, maar kan ook de innerlijke vrijheid en de geestelijke ontwikkeling belemmeren, vooral als hij – zoals vaak het geval is – gepaard gaat met eerzucht en arrogantie. Dat sluit niet uit, dat men op grond van andere motieven, bijvoorbeeld menslievendheid, wetenschappelijk onderzoek wel kan toejuichen. Maar uiteindelijk zal de spirituele weg naar een groter geluk leiden dan het geluk en comfort dat de techniek biedt. Het boeddhisme vindt ook de neiging om de buitenwereld te willen beheersen een handicap op weg naar de bevrijding. Het leert de onwerkelijkheid van het 'ik' en het illusoire karakter van de controleerbaarheid.

Moreel appèl

Christendom en boeddhisme zien alle drie vormen van begeerte dus als een obstakel op de weg naar verlossing. De denkers van de achttiende eeuw zijn blij met alle drie, hoewel ze natuurlijk wel beseffen dat een te grote begeerte tot problemen leidt. Zo kan men op het gebied van mens- en wereldbeeld nog vele punten noemen, waarop christendom en

boeddhisme gezamenlijk tegenover de moderne mentaliteit staan. Aan de ene kant een zorg voor het grotere en diepere geluk; aan de andere kant een mikken op het beperkte geluk dat met materiële middelen te bereiken is. Aan de ene kant een weten dat contemplatie boven actie uitgaat; aan de andere kant een verheerlijking van de menselijke actie. Aan de ene kant een innerlijke moraal die de intentie boven het gevolg van de daad stelt; aan de andere kant de voorbereiding voor een uiterlijke seculiere moraal, die in Europa tegenwoordig al nauwelijks concurrentie heeft. Aan de ene kant een besef van de onvolmaaktheid van de gewone menselijke staat; aan de andere kant wordt de mens hardnekkig in principe goed genoemd onder verwijzing naar een vermeende vooruitgang. De beide religies doen een moreel appèl op de mens; de modernen – liberalen zowel als socialisten – menen dat alles wel goed komt als er eenmaal op verstandige wijze aan de structuur van de samenleving (wetten of staatsinrichting) gesleuteld is. Wie goed oplet kan overal de tekenen van het ongelijk van deze visie waarnemen. Maar het valt niet mee te erkennen dat wij het zelf zijn die revisie behoeven. Liever dan de moeizame weg van de zuivering te gaan, klampt de moderne mens zich vast aan de illusie dat alles steeds beter wordt, als er maar een paar verstandige beslissingen genomen worden.

Illusie van beheersbaarheid

De visie van de achttiende eeuw bepaalt op belangrijke punten nog steeds de houding van de moderne mens. Zelfs het idee van de vooruitgang, dat een schok kreeg ten gevolge van twee wereldoorlogen, is weer terug geslopen in het bewustzijn van de mensen. De afkeer van de erfzonde is algemeen. De seculiere moraal viert hoogtij. De illusie van de beheersbaarheid eveneens. Het vertrouwen in de techniek is grenzeloos. Wie bezit de ogen om de barsten in de muur te zien?

De moderne mens

Maar heeft de moderne mentaliteit ten opzichte van christendom en boeddhisme niet het voordeel dat het hiernamaals geschrapt is als reden om goed te doen? De moderne mens, zo kan men tegenwerpen, concentreert zich toch op deze wereld, probeert hier goed te doen, zonder een beloning na de dood? Met een beetje goede wil, kan men zelfs zeggen dat het schrappen van het hiernamaals ruimte heeft geschapen voor het nu. Dit is helaas te rooskleurig. Want kijk eens over wat voor nu het dan gaat. Het is geen diep spiritueel nu, maar het alledaagse nut. En bovendien: de suggestie dat we door ons aardse leven echt gelukkig kunnen worden is geheel fout en heeft voor veel ellende gezorgd. Het hoogste geluk kan nog voor de dood ervaren worden, maar is altijd verbonden met transcendentie, of men dit nu God noemt of Nirwana of nog anders...

Noten:

1. Enar. In Ps.90, I, 8; t.37, col.1154

2. Etienne Gilson, Introduction à l'étude de Saint Augustin, tweede druk, p. 196

3. Enquiry concerning Human Understanding, Bk II, CH. XXI, par. 31 e.v.

Het uitwisselingsgesprek tijdens retraites

deel 1

 Door Frita Koster

Tijdens vipassanā-meditatieretraites worden gewoonlijk uitwisselingsgesprekken gepland, waarin deelnemers individueel of in kleine groepjes ervaringen kunnen delen met de retraitebegeleider(s). In het Thai wordt dit gesprek sorb arom genoemd, hetgeen vertaald kan worden als ‘het (meditatie)object checken’. In het Engels wordt vaak het woord interview gebruikt; ik benoem het tegenwoordig meestal als ‘uitwisselingsgesprek’. In dit artikel wil ik pogen iets te verwoorden omtrent de waarde van dit gesprek.

Ik zou op zich prima een lange retraite kunnen doen zonder gebruik te maken van een leraar of retraitebegeleider. Toch zoek ik altijd een centrum waar deze mogelijkheid geboden wordt. In sommige centra wordt dit dagelijks aangeboden, in andere centra eens in de paar dagen, uiteraard afhankelijk van de beschikbaarheid van de leraar en de ervaring en behoefte van deelnemers. De ene keer kijk ik uit naar een dergelijk gesprek, vaak ervaar ik het eerlijk gezegd ook als ‘naar de tandarts gaan’. Ik ervaar dan een spanning van tevoren, die ik uiteraard ook weer innerlijk erkennend opmerken kan. Toch bemerk ik altijd weer hoe belangrijk een dergelijk gesprek kan zijn, niet alleen vanuit de positie van deelnemer maar ook vanuit de positie als begeleider. Je zou het uitwisselingsgesprek ook kunnen benoemen als een coachinggesprek, dat als algemene intentie heeft de bewustwordingsprocessen en het groeiende vipassanā-inzicht te bevorderen en de mediterende te helpen in het ontwikkelen van compassie en het realiseren van bevrijdend inzicht. Hierin kunnen verschillende waardevolle aspecten benoemd worden, ze zijn hieronder niet in een volgorde van belangrijkheid geplaatst maar ze belichten verschillende invalshoeken.

Bewust worden van valkuilen in de beoefening en van blinde vlekken

Mediteren is een wonderlijk gebeuren. Het lijkt heel eenvoudig en dat is het eigenlijk ook. Misschien is het wel zo eenvoudig dat we in een mum van tijd terechtkomen in vertrouwde patronen en dan onbewust iets uitvergroten of juist als verstoring van de beoefening gaan benaderen. Vaak is alleen maar het hardop verwoorden van wat we tegenkomen bij de beoefening al verhelderend: wat impliciet aanwezig was wordt expliciet gemaakt.

Soms kan dit ook leiden tot wat de Boeddha wel ‘het rechtzetten

van onbehulpzame ideeën’ noemde.

In mijn monnikstijd ben ik een keer op bezoek geweest bij Achahn Jumnie, een bijzonder vriendelijke en toegankelijke leraar die woont in Wat Tam Sua bij Krabi.¹ Mijn Indiase vriend en ik vroegen hem wat in zijn ogen het lastigste opmerkzaamheidsobject was. Ik verwachtte dat hij zou antwoorden met ‘slaperigheid’ of iets dergelijks, daar leverde ik in die tijd immers zelf veel worstelpartijen mee. Maar nee, hij antwoordde zonder lang na te denken: ‘kwahm kit’ – ideeën, overtuigingen. Ik ben gaandeweg steeds meer gaan begrijpen waarom hij dit zei. Er wordt gezegd: we zien de dingen vaak niet zoals zij zijn maar zoals wij zijn. Een van de functies van uitwisselingsgesprekken is dat we via interpersoonlijk contact bewust kunnen worden gemaakt van onbehulpzame overtuigingen, terwijl we hier anders heel lang onnodig in kunnen blijven zitten. Zo is onlangs een mediterende de waarde van loopmeditatie gaan ontdekken, terwijl hij altijd het idee had dat dat vooral was om fysiek te ontladen en weer goed te kunnen zitten.

Het checken van de motivatie en de toewijding

Voor de meeste mediterenden is het een enorme zoektocht hoe om te gaan met de toewijding en het wijs gebruiken van energie bij een retraite. Het was voor mij bijvoorbeeld heel behulpzaam te horen dat ik me niet 120% hoefde in te spannen en dat ik de beoefening echt mocht doen met een ontspannen houding in plaats van een zware toewijding. Op andere momenten kan het juist weer behulpzaam zijn om iets meer pit in de beoefening te stoppen en bijvoorbeeld wat langer te zitten of in het lopen over te gaan naar een iets meer gedetailleerde loopoefening. Achahn Chah vergeleek mediteren wel met autorijden. Soms moeten we een beetje meer naar links, soms naar rechts... oefening baart kunst. Hierin kan een retraitebegeleider fungeren als een ervaren navigator of als een ‘meditatiecoach’.

Het ondersteunen van zich verdiepend vipassanā-inzicht

We bewandelen tijdens een meditatieretraite een pad dat leidt tot bevrijdend inzicht en dat langs allerlei stadia van zich verdiepend inzicht loopt. We worden ons daarbij bewust van wat in het boeddhisme wel de drie universele karakteristieken worden genoemd: vergankelijkheid, onbevredigendheid en onbeheersbaarheid. Dit bewustwordingsproces is niet intellectueel maar op een specifiek ervaringsgerichte manier die voorbij gaat aan de ratio. Dit proces vraagt soms enige relativering en andere momenten juist weer extra



kit



bemoediging. In Zuidoost-Azië wordt bijvoorbeeld wel gesproken van een zogenaamde 'matjes oprolfase', waarbij we als mediterende het gevoel hebben dat het proces helemaal niet goed gaat. Gewoonlijk zijn de ervaringen dan ook helemaal niet aangenaam van sfeer. In feite hoort deze fase volledig bij het proces van voortschrijdend inzicht maar zonder begeleiding kunnen we hier gemakkelijk afhaken en het meditatie matje oprollen en naar huis gaan of denken dat 'we het niet goed doen'.

Ruimte creëren voor verwerkingsprocessen

We komen als mens van alles tegen ... ziekte, verlies, conflicten, dilemma's ... Deze knelpunten komen tijdens retraites zo nu en dan op de voorgrond. In theorie zouden we dit steeds gewoon kunnen benoemen, en iedere keer dat

dit gebeurt ontstaat er innerlijke ruimte. Toch heb ik gemerkt en zie ook bij retraitedeelnemers dat het opmerkelijk hardop verwoorden van wat er speelt vaak heel verruimend is. Men zegt wel 'to name is to tame': iets kunnen adresseren geeft ruimte tot het wijs en compassievol kunnen dresser. Het geeft vaak lucht om iets verdrietigs of pijnlijks hardop te benoemen, waardoor de beoefening ook weer gemakkelijker verder kan gaan. Dit wordt gesteund door onderzoek door Brené Brown, die problematische schaamte heeft onderzocht. Zij benoemt het in een veilige omgeving delen van het pijnlijke als een van de meest waardevolle medicijnen tegen gewoonlijk onnodige schaamtegevoelens.²

In Zuidoost-Azië was hier 30 jaar geleden weinig ruimte voor; je hoorde emoties alleen als emoties te benoemen zonder op de inhoud in te gaan. Het valt me echter op dat veel Aziatische leraren veel meer ruimte zijn gaan geven aan dit soort verwerkingsprocessen en blijkbaar beseffen dat dit bij westerse mensen heel bevrijdend kan zijn.³

Geruststelling door het besef van common humanity

De term common humanity of gedeelde menselijkheid staat voor een vorm van inzicht die verder gaat dan alleen 'mijn wereld'. Het was voor mij in uitwisselingsgesprekken heel geruststellend te horen dat ik niet de enige was die bijvoorbeeld veel slaperigheid tegenkwam. Het besef 'niet de enige op aarde te zijn die iets lastigs ervaart' werkt verzachtend, waardoor er ook weer meer ruimte kan komen in het omgaan met wat we gauw ervaren als storend. Een van de waardevolle aspecten van opmerkzaamheid is dat het geen vijanden kent. Het

regelmatig herinnerd worden hieraan blijkt de beoefening veel soepeler te maken.

Ik ben blij dat Achahn Asabha, mijn Birmese leraar in Thailand, zo nu en dan groepsuitwisselingen deed in plaats van individuele uitwisselingsgesprekken. Zo kon ik ook bewust worden van de worstelpartijen van andere mediterenden. Dit werkte verdiepend op het common humanity aspect, daarnaast had dit als effect dat ik de eigen worstelpartijen minder persoonlijk nam. Ik ben als retraitebegeleider dan ook veel vaker groepsuitwisselingen gaan plannen bij minder ervaren mediterenden; het lijkt vanzelf meer begrip en compassie te brengen waardoor de beoefening krachtiger kan worden.

De gezondheid van de mediterende checken

We doen tijdens een retraite best een beroep op het lichaam, alleen al door zes of zeven keer per dag een langere tijd stil te zitten en langzaam te lopen. Een belangrijk onderdeel bij uitwisselingsgesprekken is dan ook verkennen hoe het zitten en lopen lichamelijk ervaren wordt en bij bijvoorbeeld sterker wordende knieklachten te verkennen wat verstandig is en wat niet. Daarnaast kan men ook al komen met specifieke gezondheidsklachten en hier wijs op afstemmen is m.i. een belangrijk onderdeel in uitwisselingsgesprekken. Hierbij kan een meditatievermogen gebruikt worden dat de Boeddha benoemde als yoniso manasikara: 'wijze inschatting' of 'vaardige afstemming'.⁴ Uitwisselingsgesprekken kunnen dienen als een waardevolle mogelijkheid te checken hoe ongemak gehanteerd wordt en of het nodig is hierin extra ondersteunende adviezen mee te geven. Soms kan er sprake zijn van meditatie-dukkha, waarbij mediterenden ongemak tegenkomen als een manifestatie van het groeiende vipassanā-inzicht 'dat er lijden is'. Soms is er ook meer sprake van een fysieke of psychiatrische klacht of beperking, die niet alleen aanschouwd behoort te worden maar ook extra zorg en wijsheid nodig heeft.

1 Het levensverhaal van Achahn Jumnien is te vinden in Living Buddhist Masters door Jack Kornfield. Dit boek is tegenwoordig gratis beschikbaar via het internet.

2 Het onderzoek naar schaamte is door Brené Brown beschreven in Gelukkig ben ik niet de enige (A.W. Bruna LeV, 2014).

3 Het is hierbij voor retraitebegeleiders natuurlijk wel van belang niet terecht te komen in een rol als therapeutische hulpverlener en het cultiveren van opmerkzaamheid centraal te houden.

4 In de hedendaagse westerse literatuur omtrent mindfulness-beoefening wordt vaak het woord attunement gebruikt, als een belangrijk aspect van opmerkzaamheid. Afstemmen op zichzelf, op de omgeving en natuurlijk ook afstemmen op mogelijke beperkingen.

Schaamte en vrees

“De Boeddha heeft geleerd dat er drie wortels van het kwaad zijn: begeerte, haat en verblinding (of niet-weten). Deze drie begrippen omvatten het kwaad in al zijn gradaties: van een geringere of grotere heftigheid, van een zwakke neiging of vluchtige opwelling tot de grofste uitdrukkingvormen in woord en daad. Op wat voor manier ze ook verschijnen, het zijn de fundamentele oorzaken van lijden.”

(In het licht van de Dhamma, Nyanaponika Thera, Asoka, 2000, pag. 159)

Begeerte, haat en onwetendheid¹ zijn begrippen die we in het boeddhisme vaak tegen komen. Op Tibetaanse thangkas worden ze afgebeeld in de vorm van een kip, slang en varken. Ze houden ons gevangen in het rad van leven en dood. Nou, wel een heftige boodschap zo ...

Nyanaponika Thera wijst in dit citaat op verschillen in intensiteit waarin ze zich kunnen manifesteren. Uiteindelijk vormen ze de basis voor al onze ellende en gehechtheden. Gelukkig blijft het daar niet bij in het boeddhisme: bevrijding is mogelijk en de methodes om die bevrijding te realiseren worden ook aangereikt.

Naast deze drie hoofdwortels zijn er verschillende kleinere vertakkingen van een specifieke aard. Ze kunnen in meer of mindere mate bij iemand opspelen. Twee daarvan zijn: Ahirika (schaamteloosheid bij het uitvoeren van onheilzaam gedrag) en Anottappa (onbevreesdheid bij het uitvoeren van onheilzaam gedrag). Beide vertakkingen hebben betrekking op onheilzaam gedrag, zowel mentaal als fysiek en het gebrek aan helderheid omtrent de beoordeling van dat gedrag.

Valkuil bij vipassana-meditatie

Een van de valkuilen bij het beoefenen van vipassana-meditatie en mindfulness oefeningen is de slogan dat je niet-oordelend alles moet beschouwen wat zich aan je voordoet. Dat klopt echter alleen als het rust op een ethische context waarin helderheid bestaat omtrent wat onheilzaam is en wat heilzaam is. Die basis wordt onder andere gelegd door de vijf leefregels² als leidraad te nemen voor je spirituele pad en ook het inzicht dat de Boeddha bereikte en weergaf in het achtvoudige pad, namelijk dat er gepaste en ongepaste vormen van concentratie, zienswijze, mindfulness, enz. zijn. Daarvoor is een geest nodig die onderscheid maakt, een ‘oordelende geest’, in de zin van dit is gepast, heilzaam, goed en dit is niet gepast, onheilzaam, kwaadaardig.

Te veel nadruk op het niet-oordelende observeren kan met name de schaamteloosheid en onbevreesdheid in de hand werken. Allerlei irrationele ideeën en foutieve zienswijzen kunnen dat vervolgens bekrachtigen. Er zijn voorbeelden te over: een leugentje om bestwil, martelen van terroristen om de levens van duizenden mensen te

als helpers op je pad

redden, iets zeggen wat niet zo bedoeld was (Trump). De Boeddha sprak zijn zoon Rahula toe dat hij zich moest oefenen geen onwaarheid te spreken, zelfs niet voor de grap.³ Personen die al langer mediteren kunnen foutieve zienswijzen ontwikkelen, met name ideeën zoals 'crazy wisdom' en het vertonen van onheilzaam gedrag onder het mom van spiritueel/therapeutisch welzijn.

Ongevoeligheid, schaamteloosheid, onbevreesheid, gebrek aan empathie en zelfs een autistische mindset kunnen dan ontwikkeld of extra gevoed worden.

De positieve kant is er ook: Hirika (schaamte voor onheilzaam gedrag) en Ottappa (vrees voor onheilzaam gedrag). Bhikkhu Bodhi noemt ze in een artikel "The Guardians of the World".⁴ Ze beschermen ons en anderen tegen onnodig leed.

Je zou ook kunnen zeggen dat de beschouwing van de drie wortels van het kwaad onze meditatie-aandacht meer richt op ons individuele proces en dat deze vier specifieke eigenschappen van de geest (schaamteloosheid, schaamte, onbevreesdheid, vrees bij onheilzaam gedrag) een sterke sociale en maatschappelijke functie hebben. In hun positieve varianten, schaamte en vrees bij onheilzaam gedrag, zijn ze een mooie aanvulling op de vier brahmavihara's (liefdevolle vriendelijkheid, compassie, medevreugde en gelijkmoedigheid)⁵.

Schaamte over onheilzaam gedrag (Hiri)

We zijn ons in het Westen veel meer bewust van schuld ... en boete. Schuld en boete zijn in hoge mate geconditioneerd door de religieuze context waarin we opgegroeid zijn. Zelfs als we niet meer actief 'geloven' heeft het zich toch verankerd in onze mindset. Schaamte kent men veel meer in het Oosten. Het is daar een onderdeel van de cultuur.

We gebruiken wel uitdrukkingen zoals 'schaamteloosheid' of 'je moest je schamen', maar het heeft veel minder impact dan gevoelens van schuld. Schuld heeft een veel zwaardere lading. Ons hele juridische systeem is erop gebaseerd, met bijbehorende strafmaten. Het kan zich ook sterk manifesteren in kleine dingen, zoals het achter elkaar opeten van een pak koekjes. Dat kan weer leiden tot een negatief zelfbeeld, en strafmaatregelen zoals streng 'lijnen'.

Schaamte en schuld liggen binnen de culturele contexten van Oost en West toch dicht bij elkaar. Ze kunnen beide nogal negatief gedrag tot gevolg hebben. Denk aan harakiri bij Japanners en de doodstraf in een groot aantal landen waaronder de VS.

De Boeddha geeft aan termen vaak een eigen, nieuwe betekenis en functie, die past binnen het pad naar bevrijding van de geest. Schaamte is hier bedoeld als bescherming tegen onheilzaam gedrag, zowel fysiek als mentaal. Dat is heel iets anders dan schaamte dat onheilzaam gedrag tot gevolg heeft. Centraal is het erkennen van onheilzame gedachten en/of gedragingen als zodanig en niet de negatieve zelfpraat of straf die daar bovenop gestapeld kunnen worden. Zo kan een negatieve spiraal ontstaan die zich zwaar verankert.

Schaamte omtrent onheilzaam gedrag heeft in die zin veel meer te maken met zelfrespect, een persoonlijke 'eergevoel', adel verplicht, je hebt als beoefenaar iets hoog te houden. Dat kan ondersteunend werken, zolang het preventief is ten aanzien van dat onheilzame gedrag of het in de toekomst kan voorkomen na beschouwing van dat gedrag door zelfonderzoek. Let wel, hier kunnen andere valkuilen op de loer liggen, zoals trots, 'kijk eens hoe goed ik bezig ben', enz.

Vrees voor onheilzaam gedrag (Ottappa)

De betekenis die de Boeddha hier aan vrees geeft is niet die van angst, fobieën en dergelijke. Vrees heeft volgens de Boeddha een beschermende functie in het voorkomen van negatief gedrag. Fobieën en irrationele angsten zijn vanuit een boeddhistisch perspectief niet functioneel. Zo kunnen monniken in het Oosten nogal eens een donderpreek houden met het rad van leven en dood in de hand. Ze leggen dan uit hoe onheilzaam gedrag letterlijk leidt tot wedergeboorte in hellerijken of het dierenrijk.

De vrees waar de Boeddha hier op wijst is het onderzoeken van de gevolgen van onheilzaam gedrag voor jezelf en anderen. Bij vrees als beschermer kun je denken aan geweten, tact, medemenselijkheid, behoedzaamheid, aanvoelen wat past, discreet te werk gaan, goeddenken, enz. Dit in tegenstelling tot roekeloosheid, onbesuisd, niet nadenkend. >>>

Vrees voor het oordeel van anderen kan het proces mede ondersteunen. Sociale druk kan behulpzaam zijn, net zoals een groep mediterenden tijdens een retraite behulpzaam kan zijn om de eigen inzet en doorzettingsvermogen te ondersteunen. Alleen is dat vaak veel moeilijker. Het is wel weer de kunst om deze sociale steun positief te gebruiken en niet op een negatieve manier.

Spiegel

Het gaat in beide gevallen (schaamte en vrees) om de spiegelfunctie. Het ondersteunt het eigen onderzoek en helpt om negatieve tendensen om te buigen, te voorkomen. Alert en kritisch hiermee omgaan blijft van belang. De Boeddha biedt deze hulpmiddelen aan, maar zegt er tegelijkertijd bij dat ze geen doel op zich zijn.

Gebruik je dit hulpmiddel als basis voor je beoefening dan kan het juist het proces van inzicht (vipassana) ondersteunen omdat het zorgt voor een relatief ontspannen context waarin je spiritueel kunt ontwikkelen. Schaamte en vrees zijn goede helpers, mits wijs toegepast.

*'Bij wie schaamte en gewetensvolheid
nooit of te nimmer aangetroffen worden,
zij wijken af van de wortel van zuiverheid
en gaan geboorte en dood tegemoet.*

*Maar bij wie schaamte en gewetensvolheid
altijd en volmaakt aanwezig zijn,
wier heilige leven in volle bloei staat,
die goeden hebben wedergeboorte vernietigd.'*

(Woorden van de Boeddha in Khuddaka Nikaya; Itivuttaka; 42; De zuivere eigenschappen; Asoka, 2007)

1. Loba, dosa en moha in het Pali.
2. Niet doden, niet stelen, geen seksueel wangedrag, niet liegen, geen gebruik van bedwelmende middelen.
3. Majjhima Nikaya 61. Zie 'De verzameling van middellange leerredes 2' (51-100) van Jan de Breet en Rob Janssen, Asoka, 2004.
4. http://www.accesstoinight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay_23.html.
5. Metta, karuna, mudita, upekkha in het Pali.

Stichting Inzichts Meditatie (SIM)

Enquête & Social media

De Stichting Inzichts Meditatie (SIM) heeft als doelstelling het bevorderen van inzichtsmeditatie (vipassana). Het primaire doel van de stichting is het bevrijden van de geest danwel volledig ontwaken naar voorbeeld van de Boeddha. Graag zouden we als stichting via een beknopte enquête feedback van u willen krijgen met betrekking tot doel, behoeftes en werkwijze van de SIM.

Voor de enquête kunt u terecht op onze site: www.simsara.nl.

U kunt de enquête echter ook invullen via onze nieuwe Facebook-pagina: www.facebook.com/stichtinginzichtsmeditatie

Bij voorbaat vriendelijke dank, Hans Gijsen en Marnix van Rossum

Geen papier?!

De SIMsara in het vervolg via de e-mail ontvangen?
Geef het door aan: info@simsara.nl



Kijk niet neer op je verstorende emoties, ze zullen je uitlachen...

'Ontvang het boekje van de Birmese monnik Ashin Tejaniya over Vipassana-mindfulness in het Nederlands, op uw deurmat voor € 8,- !

Naar aanleiding van een door de SIM georganiseerde retraite van de Birmese chitta / vipassana-mindfulness leraar Ashin Tejaniya, die tegenwoordige grote ogen gooit als meditatieleraar, is zijn eerste boekje "Don't look down at the defilements", in het Nederlands vertaald.

Zoals eerder in de Simsara vermeld, is het boekje gratis te downloaden via de website van www.bwitz.nl, maar er blijkt ook interesse te zijn om het boekje in papieren versie beschikbaar te stellen. Tijdens een retraite kan een papieren boekje bijvoorbeeld handiger zijn. Daarom wil de SIM het boekje tegen drukkosten aanbieden. De drukkosten zijn € 4,- per boekje en daarnaast wordt er € 4,- verzendkosten gerekend. Maak uw betaling voor 3 november 2016 over.

De betaling gaat als volgt in zijn werk: u maakt € 8,- (of meer, bij meerdere boekjes) over op: ING bank IBAN NL98INGB0008122006, t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie, te Ezinge, boekje AT. Dan schrijft u bij extra opmerking of mededeling: UW ADRES EN EMAIL. Dit is belangrijk omdat we het zonder adres uiteraard niet kunnen opsturen. Het is helaas niet mogelijk om u een bevestiging van de betaling te sturen dus u dient op goed vertrouwen te wachten tot begin december, wanneer de boekjes opgestuurd worden.

Enmalig project! Slechts een keer verstuurd!

Dit is vooralsnog een eenmalig project en de boekjes worden dus maar een keer opgestuurd. Zorg dat u uw betaling voor 3 NOVEMBER heeft gedaan. Daarna worden ze gedrukt en op 1 DECEMBER (op tijd voor Kerst en Sinterklaas) zullen ze op de post worden gedaan. Als u later dan 3 november betaald kunnen we niet garanderen dat u nog een boekje kunt krijgen.

Wilt u meerdere boekjes?

T/m 6 boekjes zijn de verzendkosten 4 euro. Dat wil zeggen; stel u wilt 6 boekjes, dan betaal je $6 \times 4 (24) + 4 = € 28,-$.

Mocht u een grotere hoeveelheid boekjes willen en deze liever ophalen, dan kunt u contact opnemen met Marnix op marnix.vanrossum@gmail.com. U kunt een afspraak maken om de boekjes op te halen in Den Haag, in Rotterdam (bij Hans Gijsen), of in Hilversum. **LET OP: ophalen geldt alleen bij meer dan 6 boekjes.**

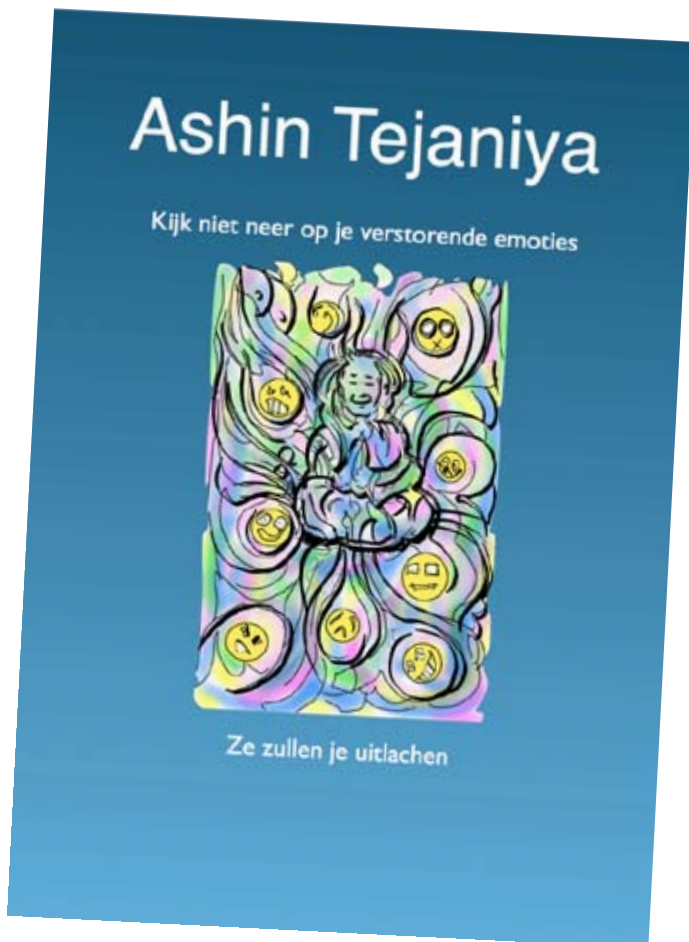
Doorverkopen

Mocht u ze willen doorverkopen: dat kan, maar niet voor meer dan € 4,-. Het boekje is tot stand gekomen op basis van vrijgevigheid van dhamma en er wordt door geen van de betrokkenen geld aan verdient.

p.s.

mocht u verbaasd zijn omdat u het boekje eerder voor € 10,- heeft gekocht: de reden hiervoor was dat de eerste opgave een stuk kleiner aantal was (daarom duurdere drukkosten) en er ook nog opmaakkosten waren.

We wensen u veel inspiratie in uw meditatie!



Hieronder enkele punten uit het boekje van Ashin Tejaniya:

Wat is de juiste houding voor meditatie?

Mediteren is het op een ontspannen manier erkennen en observeren van wat er ook gebeurt – of het nou prettig of onprettig is.

.....

Mediteren is geduldig kijken en wachten, met gewaarzijn en begrip. Mediteren is NIET proberen iets te ervaren waarover je hebt gelezen of gehoord.

.....

Besteed alleen aandacht aan het huidige moment. Verlies je niet in gedachten over het verleden. Laat je niet meeslepen door gedachten over de toekomst.

.....

Als je mediteert, moeten zowel geest als lichaam op hun gemak zijn.

.....

Als de geest en het lichaam moe worden, is er iets mis met de manier waarop je beoefent, en is het tijd om te controleren op wat voor manier je mediteert.

.....

Waarom concentreer je je zo hard terwijl je mediteert? Wil je iets? Wil je dat er iets gebeurt? Wil je dat iets ophoudt? Check of een van deze houdingen aanwezig is.

.....

De mediterende geest hoort relaxed en vredig te zijn. Je kunt niet beoefenen als de geest gespannen is.

.....

LEES VERDER OP DE ACHTERKANT VAN DEZE SIMSARA >>>



Retraites 2016 / 2017

Beknopt overzicht. Weekendretraites zijn niet opgenomen.
Volledige lijst op www.simsara.nl

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

De nachtprijs van alle SIMretraites is inclusief € 1,- bestemd als donatie voor het Vipassana Centrum Nederland. Wil je als deelnemer van een SIM-retraite hier niet aan meedoen, dan kun je contact opnemen met de betreffende organisator en kun je de totale donatie terugkrijgen.

Voor WEEKENDRETRAITES ZIE: www.simsara.nl / Agenda

OKTOBER:

Frits Koster 4 tm 9 stond abusievelijk augustus in. Onderstaande versie is goed.

Dinsdag 4 t/m zondag 9 oktober (5 etmalen)

Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Frits Koster

Retraite met Vipassana- en Metta-meditatie.

Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd

Taal: Nederlands

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

Kostenbijdrage: €444,- voor een 2-persoonskamer en €544,- voor een 1-persoonskamer.

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

Aanmelden via www.fritskoster.nl

Donderdag 13 t/m donderdag 20 oktober (SIM-retraite; 7 etmalen)

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.

Periods of Vipassana meditation alternate with dialogue sessions. There are specific instructions for these dialogues which may focus on specific contemplations, Outside these dialogue sessions 'noble silence' will be cultivated. This retreat is for experienced meditators.

Location: Hotel Bosoord in Loenen (near Apeldoorn), NL

Organisation: Stichting Inzichts Meditatie (SIM)

Soort bijeenkomst: Insight Dialogue

Language: English

Time: Th. 19.30h, registration starts at 16.00h | Th. after lunch (+/- 13.30h)

Fee: € 558- based on double occupancy

Download the invitation and the registration form from www.simsara.nl

For more information: Joyce Curnan or Riët Aarsse, +31 (0)61 442 01 03 | +31 (0) 64 508 05 79, dutch.idretreat@gmail.com

Zaterdag 15 oktober t/m zaterdag 22 oktober 2016 (7 etmalen) | SIM-retraite)

Herfstretraite 'Een kalm besef van verandering' o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders

Centraal in deze week staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness, het leren observeren wat er hier en nu gebeurt. Het thema van deze week is leren te mediteren vanuit een kalme grondhouding met een bereidheid om je open te stellen voor wat je ervaart. 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 stille, de begeleiding zal bestaan uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie en individuele uitwisselingsgesprekken.

Locatie: Meeuwenveen, Havelte. Dit is een prachtige, stille plek in Drenthe en zeer geschikt voor weekretraites. Voor meer info: www.meeuwenveen.nl

Organisatie: Inzichtmeditatie, Joost van den Heuvel Rijnders (SIM-retraite)

Taal: Nederlands

Tijden: za 15 oktober, 15.00u | za 22 oktober 2016, 11.00u. Het is ook mogelijk om slechts een gedeelte van de retraite mee te doen, met een minimum van 3 dagen. Deelnemers voor de gehele retraite krijgen echter voorrang.

Kosten: € 500,- op basis van een tweepersoonskamer en 3 heerlijke vegetarische maaltijden per dag van kok Dimitri (www.dailydelicious.eu). Bij deelname van 3-5 dg € 71,- per dag op basis van een tweepersoonskamer. Er is een beperkt aantal 1-persoonskamers beschikbaar, waarvoor een toeslag van € 70,- wordt gerekend. Die worden verdeeld op basis van de datum van aanmelding.

Indien financiën een belemmering zijn om je in te schrijven, dan kun je gebruik maken van het ondersteuningsfonds van de SIM en contact opnemen met Hans Gijzen (06 20233245).

Download het aanmeldingsformulier via www.simsara.nl en sturen naar Nellie Tankink, Voortsweg 24, 7523 CH Enschede of mailen naar ntankink@hotmail.com.

Inschrijving vindt plaats op volgorde van binnenkomst en betalingen.

Voor inhoudelijke vragen over de retraite: Joost van den Heuvel Rijnders, 06-11318224, joost@inzichtmeditatie.com

Woensdag 26 oktober tot zondag 30 oktober 2016 (4 etmalen)

Vipassana-meditatieretraite; milde aandacht o.l.v. Ria Kea en Chris Grijs en Ank Schravendeel als achterwacht

We beoefenen de zit- en de loopmeditatie. Dagelijks zijn er meditatie instructies en/of begeleide meditatie in vipassana en zelf-compassie en een dhammalezing. Er zijn periodes van informele meditatie. Ter ondersteuning van het meditatieproces zijn er individuele en groepsinterviews.

Locatie: De Glind (bij Amersfoort) Adres: Postweg 65, 3794 MK De Glind

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd

Taal: Nederlands

Tijden: wo 26 oktober 17.00 uur | zo 14.00 uur.

Kostenbijdrage: € 310,- voor verblijfskosten (1-persoonskamers) en organisatie. Gelegenheid tot dana beoefenen aan het einde van de retraite.

Voor meer informatie en aanmelden: Ria Kea: 06 136 54 059 tussen mei-1 sept, info@riakea.nl, www.riakea.nl

NOVEMBER

Zondag 6 november t/m zaterdag 12 november 2016 (6 etmalen) | SIM-retraite)

"Secular Buddhist Retreat" o.l.v. Stephen en Martine Batchelor

In deze retraite zal worden geëxploreerd welke Dharma praktijk kan ontstaan in een Boeddhisme, ontdaan van de religieuze, dogmatische en patriarchale eigenschappen die de rol ervan in traditionele Aziatische gemeenschappen vaak hebben gekenmerkt. Doorheen een combinatie van reflecties over klassieke Pali-teksten en de beoefening van milde, open aandacht en concentratie zullen we proberen in contact te komen met het hart van het onderricht van de Boeddha en exploreren hoe deze ideeën kunnen geïnterpreteerd en in de praktijk toegepast worden binnen de groeiende seculiere en onafhankelijke context van de wereld vandaag.

Locatie: Meeuwenveen – Havelte

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM) – lid BUN

Taal: Engels

Tijden: zo. 18.00u, vanaf 17.00u inloop | za. na de lunch

Kostenbijdrage: € 535,- (in 2- of 3-persoonskamer) of € 680,- (in 1-persoonskamer / beperkt aantal)

Download de uitnodiging en het aanmeldingsformulier via www.simsara.nl.
Voor meer informatie: Caroline De Vos en Sjaak Kats, +32/475.57.82.12,
batchelor-retreat-NLDS@hotmail.com, www.simsara.nl

Donderdag 24 november t/m donderdag 1 december 2016 (7 etmalen)

Vipassana-retraite o.l.v. Henk van Voorst en Simin Abravesh
Terugkeer naar de bron. Voelen wat er werkelijk is, met je voeten op de grond. 7 dagen om je gewaarzijn te ontwikkelen en je natuurlijke balans terug te vinden.
Locatie: Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden (www.itc-naarden.org)
Organisatie: Sangha Metta
Taal: Nederlands
Tijden: do. 16.00u, vanaf 14.00u inloop | vertrek: do. na de lunch 13.00uur
Kostenbijdrage: € 53 per nacht (1-persoonskamer), € 371 voor hele retraite.
Begeleiding op basis van Dana (vrije gift)
Voor meer informatie en aanmelden: www.sangametta.nl.
Voor vragen retraites@sanghametta.nl (t.a.v. Henk of Simin)

DECEMBER

Zaterdag 10 december t/m zaterdag 17 december 2016 (7 etmalen)

Vipassana-retraite o.l.v. Dōshin 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: Klooster H. Hart in Steyl
Organisatie: Stichting Inzicht & Bevrijding. Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.
Taal: Nederlands
Tijden: zat. 20.00u, vanaf 16.00u inloop | zo. 16.00u
Kostenbijdrage: € 425 + dana
Voor meer informatie en aanmelden: Yvonne Molenaar, 06-28042930, info@inzichtenbevrijding.nl
www.inzichtenbevrijding.nl

Donderdag 15 december t/m donderdag 22 december 2016 (7 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: do. 20.00 u, entree vanaf 17.00 u | do. 14.00 u
Kostenbijdrage: €588,- voor een 2-persoonskamer en €728,- voor een 1-persoonskamer.
Voor meer informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807, info@mindfulnessstraining.nl
Aanmelden via www.fritskoster.nl

Dinsdag 27 december 2016 t/m dinsdag 3 januari 2017 (7 dagen)

Oud en Nieuwretraite o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Frits Koster
Er wordt gemediteerd volgens een vaststaand gezamenlijk meditatieprogramma, met afwisselend periodes van zit- en loopmeditatie van telkens drie kwartier. Daarnaast zijn tijdens afgesproken momenten ook informele meditatieoefeningen mogelijk, zoals ligmeditatie of het maken van buigoefeningen. In overleg met de begeleider kun je ook een individueel opgesteld meditatieprogramma volgen, waarbij meer rekening gehouden wordt met individuele behoeftes en eventuele gezondheidsbeperkingen. Er is in de informele periodes ook ruimte om zelf yoga te beoefenen, te wandelen of 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 regelmatig

evaluatiegesprekken, die individueel en/of in kleine groepjes plaatsvinden.
Locatie: Huize Franciscus, Denekamp
Maaltijden: De maaltijden zijn, zoals steeds, volledig vegetarisch
Organisatie: Inzichtmeditatie: Joost van den Heuvel Rijnders. Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.
Taal: Nederlands
Tijden: di 16.00u, vanaf 15.30u inloop | zo 10.00u.
Kostenbijdrage: € 480,- (alle deelnemers hebben een 1-persoonskamer). Bij deelname van 3-5 dg € 68,- per dag. Het is ook mogelijk 3-5 dgn mee te doen. Deelnemers die de hele week mee willen doen krijgen voorrang. Tot twee weken voor aanvang kan hierin worden geschoven.
De begeleiding vindt plaats op basis van donatie/dana.
Voor meer informatie en aanmelden: Joost van den Heuvel Rijnders, 0611318224, joost@inzichtmeditatie.com, www.inzichtmeditatie.com

FEBRUARI 2017

Vrijdag 17 februari t/m vrijdag 24 februari 2017 (7 etmalen) | SIM-retraite

Milde aandacht o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Ank Schravendeel
Intensieve inzichtmeditatie-retraite. sWe maken gebruik van het centrum Meeuwenveen, een prachtige, meditatieve plek in Havelte. Zeer geschikt voor weekretraites.
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: Meeuwenveen (Havelte, Drenthe). Zie Meeuwenveen.nl voor meer informatie.
Organisatie: SIM
Taal: Nederlands
Tijden: vrij 17 februari 19.00 uur | vrij 24 februari 15.00 uur.
Kosten: € 535,- op basis van een tweepersoonskamer en 3 vegetarische maaltijden per dag. Er is een beperkt aantal 1-persoonskamers beschikbaar waarvoor € 585,- wordt gerekend.
Indien financiën een belemmering zijn om je in te schrijven, dan kun je gebruik maken van het ondersteuningsfonds van de SIM en contact opnemen met Hans Gijsen (010-4672952)

Inschrijving: inschrijving voor deze retraite vindt plaats door overschrijving van het bedrag op giro NL98INGB0008122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge onder vermelding van weekretraite 17-24 feb 2017. Als je naam als deelnemer niet overeenkomt met de naam op het bankafschrift, dan graag ook je naam vermelden. Daarnaast word je verzocht het inschrijfformulier volledig ingevuld te sturen aan: Joost van den Heuvel Rijnders, Kroezehorst 1 7531 KJ Enschede, of naar inzichtmeditatie@outlook.com. Inschrijving vindt plaats op volgorde van binnenkomst en betalingen. Geef je zo snel mogelijk op.
Voor meer informatie: Joost van den Heuvel Rijnders, 06 1131 8224 of 053-478597, inzichtmeditatie@outlook.com, www.inzichtmeditatie.com

APRIL 2017

Zondag 2 t/m donderdag 13 april 2017 (11 dagen) | SIM-retraite

Satipatthana retreat o.l.v. Sayadaw U Vivekananda and Hannes Huber
Retreatants will be introduced to the basic tools of satipatthana meditation (vipassana). With well-established and developed mindfulness and a concentrated mind, intuitive insight will unfold stage-by-stage in a very systematic manner. Satipatthana meditation in the tradition of the Ven. Mahasi Sayadaw brings benefits ranging from the purification of the mind to a profound refinement of one's conduct to the attainment of Nibbana. The program will include meditation instructions, sitting and walking meditation, Dhammatalks and personal interviews.
Location: Bosoord in Loenen (near Apeldoorn)
Organisation: Stichting Inzichts Meditatie (SIM) – lid BUN
Language: Engels

Time: Sun. 20.00h, registration starts at 16.30h | Th. after lunch
Fee: € 720,- based on double occupancy
Download the invitation and the registration form from www.simsara.nl
For more information: Judith de Haas, +31 (0)6 12910586, judithctm@gmail.com

Zondag 14 t/m vrijdag 15 mei 2017 (5 etmalen)

Vijfdaagse Vipassana-retraite voor vrouwen in het Sauerland o.l.v. Gabrielle Bruhn

Het programma bestaat uit loop- en zitmeditatie, meditatie instructies, mindfulness yoga, stiltewandelingen en dhamma-lezingen in de avonden.

Locatie: Centrum Savita / Winterberg / www.savita.nl

Tijden: zondag vanaf 15.00 uur tot vrijdag rond de lunch.

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.

Kostenbijdrage: € 200.- eenpersoonskamer plus Dana aan het eind van de retraite voor de begeleidster.

Download de uitnodiging via www.simsara.nl

Meer informatie en aanmelden: Gabrielle Bruhn, 06-24204810, gabi1404@hotmail.com

Maandag 8 mei t/m zondag 14 mei 2017 (6 etmalen | SIM-retraite)

Vipassana meditatie retraite o.l.v. Christina Feldman en Chris Cullen

This retreat will draw on the classical teachings of the Buddha found in the Satipattahana Sutta that describes the four ways of establishing mindfulness and the liberating insight to be found within those foundations. In this teaching the Buddha describes a pathway available to all that leads directly to the end of distress and the liberation of the heart. We will include a daily session of metta, cultivation of boundless friendliness. The retreat is held in silence with daily dhamma talks and instructions as well as group meetings.

Locatie: Zencentrum de Noorder Poort te Wapserveen

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM) – lid BUN

Taal: Engels

Tijden: ma. 18.00u | zo. na de lunch

Kostenbijdrage: € 434 per persoon op basis van een 2-persoonskamer, € 570 voor een 1-persoonskamer (beperkt beschikbaar), kamers zijn inclusief lakenpakket, € 373 voor een kampeerplek.

De begeleiding is op basis van dana.

Download the invitation and the the subscription form from www.simsara.nl

Voor meer informatie: Anne Marie Penning, 06-13771944, annemariepenning@gmail.com



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 abhidehamma: 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 | Aloysiuschool, Dupontplein 14, Amersfoort

Maandagavond van 19.45 -22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma
Basiscursus vipassana elk voorjaar en najaar
Info: Paul Boersma 035-6857880 | www.paulboersma.nl | info@paulboersma.nl

ARNHEM | Henk Barendregt | Yogahouse, Putstraat 11, 6822 BE

Elke maandag 13.30-15.30 uur Vipassanameditatie door Henk Barendregt en zijn assistenten. Informatie: 06-42765353, djana@yogahouse.nl, www.yogahouse.nl

Bodegraven | Franciscushof 28, 2411 DC Bodegraven

Activiteiten: Maandagochtend van 10.00 tot 11.30 uur, eens in de veertien dagen
Maandagavond van 20.00 tot 21.30 uur, eens in de veertien dagen.
Informatie: Ellen de Jong, 0172 -613156, ellencdejong9@gmail.com

Breda | Vipassana Meditatie Breda

Zero-Point, Ceresstraat 29, 4811 CC Breda.
Tweemaal per jaar, in januari en september, een Open les.
Tweemaal per jaar aansluitend aan de Open les, een Introductie cursus van 5 bijeenkomsten afwisselend op zondagmorgen en -avond, o.l.v. Aukje Rood en Ingrid Dassen.
Doorgaande meditatiegroepen van 10 bijeenkomsten per seizoen, op vrijdagavond of op zondag (afwisselend 's morgens en 's avonds) o.l.v. Aukje Rood en Ingrid Dassen + 2 themadagen met gastbegeleiders.
Mindfulness Yoga en Vipassana meditatie, op donderdagavond, o.l.v. Aukje Rood.
Overige activiteiten: zie websites
info@vipassanabreda.nl / www.vipassanameditatiebreda.nl
info@aukjerood.nl / www.mindfulnessyoga.nl

Castricum | Dorps huis 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

Activiteiten: Basiscursus vipassana, Lightretreats, Doorlopende meditatiegroep
Locatie: De Graanschuur, Buitenmolenstraat 7
Mari den Hartog: 06-16544502 mari.den.hartog@online.nl
Marianne van Lobbergt: 06-44862734 m.v.lobbergt@hetnet.nl
www.vipassanaculemborg.nl

Dedemsvaart | Adelaarsweg 69

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

Delft | Andere blik

Vlinderweg 2, 2623 AX Delft
Activiteiten: regelmatig vrijblijvende Vipassana-meditatie in groepsverband
Info: Jacqueline Straus, 06-300 31 309, j.straus@andereblik.nl
www.andereblik.nl/praktische-informatie-vipassana

Delft | Yoga Studio Jnana

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

Den Haag | Waalsdorperweg 93

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

Den Haag 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
Introductie cursus 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-emmen.nl

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

Info: Joost van den Heuvel Rijnders 053-4785970, 06-11318224
email: joostvdhr@hotmail.com | activiteiten: www.inzichtmeditatie.com
Elke maandagavond meditatie 19.30 - 21.30 uur
basiscursus Vipassana-meditatie wo 19.30-21.30 uur (zie website voor data)

Ezinge | Frist Koster | Peperweg 9

Zie de website voor meer activiteiten en actuele agenda
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

Vipassana-centra (vervolg)

Haarlem | Vipassana Haarlem, Nieuwe Gracht 86 zwart, 2011 NK en Kennemerstraat 11A zw, 2021 EA, Haarlem

Minimaal 2x per jaar introductie cursus.

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

's-Hertogenbosch | Inéz Roelofs Vivaldistraat 50, 's-Hertogenbosch

Wekelijks op woensdag van 19-21 uur vipassana meditatie.

In voor- en najaar introductie cursus vipassana.

Maandelijks op donderdag 19-21 uur Insight Dialogue.

Geregeld vipassanadag / Metta dag / Insight dialogue dag, zie website.

Inéz Roelofs, 073-6147481, inez.roelofs@planet.nl, www.

vipassanameditatiedebosch.wordpress.com

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 | Dharmahuis, Tuinen 15, 8911 KB, Leeuwarden

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 Krayenbosch, 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 Uytbroeck, 06-53721895, service@tegendestroomin.com

Rotterdam | Gimsel Academy

Locatie: Mariniersweg 9, 010 4135544, www.gimselacademy.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 | Van Giffenstraat 6, 8601 EX Sneek

Meditatie ochtend op 3e zaterdag van de maand o.l.v. Ank Schravendeel

zie de website voor meer activiteiten en actuele agenda

Informatie: Ank Schravendeel, 0515 540430, aschravendeel@hetnet.nl,

www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

Tilburg | Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg (Sati)

Poststraat 7-A, 5038 DG Tilburg

- 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, 10 daagse retraite met 'erkende' leraar of introductiecursus | 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 introductiecursus 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****Hippassiko 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 Patoor +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 (IAM)**

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 Oghwell, Newton Abbot, Devon**

TQ12 6EW, England

Info: +44 (0)1626 333 613 / +44 (0)1626 352

650, generalenquiries@gaiahouse.co.uk / www.gaiahouse.co.uk

DUITSLAND**Waldhaus am Laacher See**

Zentrum für Buddhismus und bewußtes Leben

Heimschule 1, D-56645 Nickenich, Deutschland

Info: +49 (0)2636 3344 (Eine gute Telefonzeit ist Mo

- Fr: 9 - 12 h.) / +49 (0)2636 2259

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

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

Probeer niet iets te creëren, en wijs niet af wat er gebeurt. Wees alleen maar gewaar.

Proberen iets teweeg te brengen is hebzucht. Afwijzen wat er gebeurt is afkeer. Niet weten of iets gebeurt of is gestopt, is verwarring.

Alleen voor zover de observerende geest vrij is van hebzucht, afkeer en bezorgdheid, ben je werkelijk aan het mediteren.

Heb geen enkele verwachting, wil niets, wees niet bezorgd, want als je deze gevoelens hebt, wordt het moeilijk om te mediteren.

Je probeert niet om dingen te laten gebeuren zoals jij wilt dat ze gebeuren.

Je probeert te weten te komen wat er gebeurt, zoals het is.

Wat is de geest aan het doen? Denken? Gewaar zijn?

Waar is de geest nu?

Binnen? Buiten?

Is de kijkende of observerende geest werkelijk gewaar of alleen oppervlakkig gewaar?

Beoefen niet met een geest die iets wil of wil dat er iets gebeurt.

Het resultaat zal alleen zijn dat je jezelf uitput.

Accepteer en bestudeer je positieve én negatieve ervaringen.

Wil je alleen positieve ervaringen?

Wil je zelfs niet de geringste negatieve ervaring?

Is dat redelijk?

Is dit het pad van de Dhamma!?

Controleer extra goed met wat voor houding je mediteert.

Een lichte en vrije geest stelt je in staat om goed te mediteren.

Heb je de juiste houding?

Raak niet verstoord door de denkende geest.

Je beoefent niet om het denken te voorkomen;

maar eerder om het denken te herkennen en erkennen zodra het opkomt.

Wijs geen enkel object af waar je aandacht op valt.

Leer de versturende emoties kennen die opkomen in relatie met het object en blijf de verstoringen onderzoeken.

Het object van je aandacht is niet echt belangrijk; de observerende geest die op de achtergrond aan het werk is om gewaar te zijn is belangrijk.

Als het observeren wordt gedaan met de juiste houding, is elk object het juiste object.

Alleen als er geloof of vertrouwen is (saddha) is, kan inspanning ontstaan.

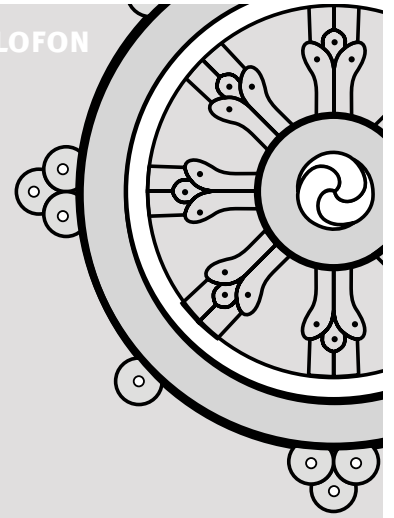
Alleen als inspanning (viriya) is, zal mindfulness continu worden.

Alleen als mindfulness (sati) continu is, zal de geest stabiel worden.

Alleen als de geest stabiel is geworden (samadhi), zal je dingen gaan begrijpen zoals ze zijn.

Als je dingen gaat begrijpen zoals ze zijn (panna), zal het vertrouwen groeien.

COLOFON



simsara

Schrijf mee ...

Uw bijdragen zijn van harte welkom.

- Maximaal 1500 woorden (word.doc / .txt)

- Afbeeldingen [los bijvoegen](#) (.jpg)

- Sluitingsdatum: 5 december 2016

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),
Wouter Spijker, Akasa van der Meij &
Job Burgers (vormgeving)
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