



Vrijgevigheid: één van de drie bronnen van geluk

IN DE ITIVUTTAKA 22 (1.3.2) STAAT DE VOLGENDE TEKST:

 Door Dōshin Houtman

Laat z/hij¹ zich alleen in verdienste² oefenen die in de toekomst geluk oplevert; moge z/hij vrijgevigheid, een vredig leven en een liefdevolle geest ontwikkelen.

Na deze dingen ontwikkeld te hebben, die drie bronnen van geluk zijn, rijst de wijze weer op in een wereld die gelukkig en vrij van verdrukking is.

en verder...

Het uitwisselingsgesprek bij retraites 2 / 4

Frits Koster

Hedonisme & Mindfulness / 6

Eric Oostdijk

Aan de voet van een boom / 7

Anja Edwards van Muijen

Gewoon de adem observeren / 8

Marnix van Rossum

Retraite overzicht / 11

Meditatiecentra / 13

Redactioneel

Tot bloei komen door vrij te geven...

Nu de natuur opnieuw haar voorjaarspracht met ons deelt, valt er buiten veel te ontdekken. Maar hoe zit dat in ons innerlijk landschap? Wat als onze meditatie een daad van dana wordt? Dōshin Houtman neemt ons mee door de weelderige tuinen van vrijgevigheid... Velen vinden het spannend - het delen na de meditatie - maar het is natuurlijk ook een vorm van dana. Zo vervolgt Frits Koster zijn eerdere artikel over de functie en vruchten van het uitwisselingsgesprek bij retraites. Domme vragen bestaan echt niet is zijn motto, kwesties achterhouden daarentegen...

"Mag het de volgende keer iets lichter?" kreeg Eric Oostdijk als reactie op zijn MBSR training. Nu onderzoekt hij 'het betreden van de plek der moeite...'

Bladeren als matje, boomwortel als kussen. Het ritselt, het kriebelt en voelt onveilig. Kortom; het had heel wat voeten in de aarde, maar Anja Edwards zit in een tuin. Ze nodigt ons van harte uit hetzelfde te doen.

Tot slot gewoon de adem? Voor velen het meest genoemde aandachtspunt. Toch zijn er nogal wat verschillen in het vipassana-landschap. Marnix van Rossum neemt ons mee naar de woorden van de Boeddha...

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



Boeddhistische oefening in het Westen

Begin januari stond er in het Volkskrant magazine een verslag van een boeddhistische conferentie die gehouden was in India, het geboorteland van de Boeddha. Boeddhistische beoefenaren vanuit de hele wereld waren uitgenodigd om belangrijke plaatsen uit het leven van de Boeddha te bezoeken. Er waren veel geordineerden, uit Oost en West. Opvallend voor de verslaggever was dat op belangrijke plaatsen oosterse (veelal) monniken gingen chanten en teksten reciteren, terwijl de westerse monniken en nonnen een plek zochten om stil te zijn en te mediteren. In het artikel werd gezegd dat oosterse boeddhisten de westerse beoefenaren vaak al aanduiden als de “meditatie-boeddhisten”.

Inderdaad is het zo dat bij de oefening in het Westen de nadruk ligt op meditatie.

Als we in de bovenstaande tekst kijken [zie omslag red.] zien we de volgorde: vrijgevigheid (dana), een kalm leven (sila) en het ontwikkelen van een liefdevolle geest (samadhi).

In het Westen oefenen we meestal in omgekeerde volgorde: we beginnen met meditatie, op een retraite komen we in contact met de sila, en aan het einde van de retraite krijgt de dana een plaatsje.

Ik vind het jammer dat de oefening van vrijgevigheid en een kalm leven (vaak aangeduid als deugdzaamheid) weinig populair zijn in het Westen. Ik denk dat we het onszelf daarmee onnodig moeilijk maken, en onszelf te kort doen.

Want als we beginnen met vrijgevigheid en deugdzaamheid komen we het goede in onszelf op het spoor, en dat geeft vreugde en vertrouwen: ik ben in staat om het goede te doen! Zeker in het Westen, met een veelvoorkomende houding van “te kort schieten en niet goed genoeg zijn” is dat erg belangrijk. Als je door vrijgevig te zijn meer vertrouwen jezelf krijgt, wordt de meditatieoefening ook een stuk eenvoudiger: “Ik ben nog niet in staat om één minuut aanwezig te zijn, maar dat gaat ook wel lukken”.

Bovendien: horen vrijgevigheid en deugdzaamheid niet bij de beoefening van het achtvoudige pad? Zijn vrijgevigheid en deugdzaamheid niet de middelen tegen begeerte en gehechtheid, het ik-gericht zijn?

We leven in een wereld waarin het lijkt te gaan om er uit te halen wat erin zit. Met vrijgevigheid en deugdzaamheid wordt dat omgekeerd: wat heb ik te geven, wat heb ik het leven te bieden?

Materiële vrijgevigheid

Er zijn heel wat teksten waarin vrijgevigheid genoemd wordt. De Boeddha zag het als grote kracht: “Als de wezens de vrucht van het uitdelen van aalmoezen zouden kennen zoals ik die ken, zouden zij niet eten zonder gegeven te hebben.”³

De Boeddha bood de oefening o.a. aan mensen aan die nog niet eerder iets aan spirituele oefening hadden gedaan: geef maar, deel maar wat je hebt. In eerste instantie gaat het om materiële zaken.

Vrijgevig zijn is een uitnodiging te delen zonder verwachtingen om iets terug te krijgen.

Als we gaan oefenen met vrijgevigheid valt er heel wat te ontdekken. Het gaat vaak gepaard met vreugde, zowel van de kant van de gever als de ontvanger. Als we gaan geven kunnen we ook gaan ervaren hoe rijk we zijn. We geven weg en komen nog niets te kort. Zelfs als er weinig bezit is nodigt de Boeddha uit om iets weg te geven. Het mooie daarvan is dat we in plaats van te leven vanuit een tekort, met steeds maar vastgrijpen, nu de focus gaan verleggen naar: er is voldoende, zelfs om te delen. Als we de uitnodiging van de Boeddha in praktijk brengen kunnen we de goedheid in onszelf gaan zien: ja, er is vrijgevigheid. We kunnen gaan zien dat vrijgevigheid inderdaad bijdraagt aan welbevinden voor mezelf en mijn omgeving.

We zijn in het Westen heel rijk. Er is zoveel te delen en weg te geven. We kunnen die weelde gebruiken voor meer geluk dan alleen voor onszelf. In een van de teksten⁴ zegt de Boeddha dat het leven kort is, en dat we niets kunnen meenemen. Dat wetend geeft hij als raad:

Men moet [bezit] redden door te geven:

wat gegeven is, is goed gered.

Wat gegeven is, heeft geluk als vrucht;

bij wat niet gegeven is, is dat niet zo.

(...)

Dit beseffend moet de wijze

ervan genieten en ook geven.

Na gegeven en genoten te hebben naar vermogen

gaat men zonder blaam naar een hemelse staat.

Immateriële vrijgevigheid

Naast het delen van materiële zaken is er ook het delen van immateriële zaken. Misschien is dit in het Westen nog wel uitdagender omdat het een schaars goed aan het worden is. Onder immateriële vrijgevigheid kunnen we verstaan: vriendelijkheid, tijd, ruimte, aandacht, iemand helpen.

Hoeveel tijd hebben we nog voor elkaar? Hoeveel echte aandacht is er voor de ander? Mag de ander zijn wie zij/hij is?

Het gaat niet eens om hele grote dingen: tijd voor een glimlach, iemand voor laten gaan die haast heeft, even wachten als iemand meer tijd nodig heeft om in te stappen, te betalen, of over te steken, een boodschap doen voor iemand die ziek is, rommel opruimen die anderen hebben achtergelaten, tijd nemen om echt naar iemand te luisteren.

Ook deze oefening van vrijgevigheid blijkt te leiden tot meer welbevinden voor onszelf en anderen. In plaats van eenzijdig te focussen op onze tekortkomingen, krijgen we ook nu meer oog voor het goede in onszelf. Dat brengt tevredenheid en geluk.

Vrijgevigheid in de meditatie

Het valt oosterse leraren nog weleens op dat westerlingen mediteren of hun leven ervan afhangt, het is bittere ernst. Nu is toewijding aan de oefening natuurlijk aan te bevelen, maar een zekere lichtheid zou de oefening goed doen.

Misschien zijn westerlingen veel te doelgericht aan het oefenen, je inzetten om iets te krijgen. Dat maakt mediteren moeilijk, want als we proberen vast te pakken ontglipt het ons.

Wat gebeurt er als we de meditatie zouden gaan opvatten als daad van vrijgevigheid?

We nodigen onszelf uit om alles wat we aan goede kwaliteiten hebben naar boven te halen en te cultiveren. Dat zijn er heel wat: aandacht, vriendelijkheid, geduld, inzet, toewijding, mededogen, gelijkmoedigheid, interesse, etc. Laten we onszelf de tijd en de ruimte geven om te oefenen zonder er iets voor terug te verwachten. Als we dat doen, komt er lichtheid in de oefening, ook als er eens moeilijke perioden zijn. Als we geven wat we te geven hebben, is er tevredenheid en welbevinden.

Vrijgevigheid, een kalm leven en het ontwikkelen van een liefdevolle geest

Als we meer met vrijgevigheid gaan oefenen in het dagelijks leven zullen we zien dat er een relatie is met meditatie. Om vrijgevig te zijn, zijn de kwaliteiten van geest en hart nodig. Aandacht en vriendelijkheid zijn daarvan de belangrijkste.

Vrijgevig zijn draagt op haar beurt ook bij aan de meditatie. Heilzame daden worden opgeslagen in onze herinnering. Deze herinneringen kunnen we naar boven halen, of komen spontaan naar boven. Deze herinneringen beïnvloeden onze staat van geest en daarmee onze meditatie.

Als we aan het einde van de dag reflecteren op onze vrijgevigheid, en opmerken dat we daardoor hebben bijgedragen aan het welbevinden

van de ander en van onszelf, kan er tevredenheid en dankbaarheid opkomen. Dit zijn twee zeer heilzame staten van geest. Het zal in de meditatie bijdragen aan meer openheid en het verder tot rust brengen van de geest.

1. Er is gekozen voor inclusief taalgebruik.

2. Verdienste betekent dat op een heilzame manier denken, spreken en handelen een uitwerking heeft, het leidt tot vrijheid en geluk. Verdienste wordt ook wel gezien als een synoniem voor geluk.

3. Itivuttaka 26 (l.3,6).

4. Samyutta Nikaya 1.4.

Het uitwisselingsgesprek tijdens retraites – deel 2

 Frits Koster

Tot voor twee jaar terug waren er ongeveer twee maal per jaar bijeenkomsten voor begeleiders van vipassana-meditatie. Doel was elkaar te ontmoeten en onderwerpen te bespreken die van belang zijn voor het begeleiden van meditatieactiviteiten. De organisatie van deze bijeenkomsten werd geregeld door enkele vipassana-leraren uit de grote groep vipassana-leraren. Sinds deze groep uit elkaar gevallen is, zijn er ook geen bijeenkomsten voor begeleiders meer georganiseerd.

In een vorige editie van de SIMsara is vooral aandacht besteed aan de waarde van uitwisselingsgesprekken tijdens vipassanā-meditatieretraites. Als een korte samenvatting zijn toen de volgende aspecten benoemd:

- Bewust worden van valkuilen in de beoefening en van blinde vlekken.
- Het checken van de motivatie en de toewijding.
- Het ondersteunen van zich verdiepend vipassanā-inzicht.
- Ruimte creëren voor verwerkingsprocessen.
- Geruststelling door het besef van common humanity.
- De gezondheid van de mediterende checken.

In dit artikel wil ik pogen iets te verwoorden omtrent de inhoud van dit gesprek. Want wat hoort er nu besproken te worden in een uitwisselingsgesprek dat vaak slechts een kwartier duurt? Allereerst kan het behulpzaam zijn te weten dat je als retraitedeelnemer alleen hoeft te vertellen wat veilig voor je voelt; dat je zelf kunt bepalen wat je wel en wat je liever niet aan bod laat komen. En dat een uitwisselingsgesprek een waardevolle mogelijkheid biedt om vragen te stellen en twijfels te bespreken die te maken hebben met de beoefening. Ik was als mediterende in het begin vrij voorzichtig met het stellen van vragen tijdens een uitwisseling met een leraar. Ik had schroom en het gevoel dat ik het allemaal zelf wel kon ontdekken. Ik ben geleidelijk aan gaan beseffen dat dit een niet behulpzame leerhouding was en ben me gaan oefenen in het 'over de drempel van schroom stappen'. Ik stel tegenwoordig als mediterende tijdens een uitwisselingsgesprek veel gemakkelijker allerlei vragen die te maken hebben met de beoefening.

Ik herinner mezelf hierbij aan het eenvoudige credo:

Er bestaan geen domme vragen; vragen niet stellen terwijl ze je wel duidelijk bezighouden is wél dom.

'Check your attitude'

Toen ik een aantal jaren geleden onder leiding van Sayadaw U Tejaniya in Myanmar mediteerde hoorde ik hem tijdens groepsuitwisselingen vaak zeggen 'Check your attitude'. Wat hij bedoelde was dat we ook opmerkzaam kunnen zijn met betrekking tot de houding waarmee we mediteren en gedachten, gevoelens en dergelijke aanschouwen. Hoe is de innerlijke houding? Jack Kornfield zegt er bijvoorbeeld het volgende over:

'Ik dacht altijd dat ik – om vrij te worden - behoorde te mediteren als een samoerai-krijger. Maar nu begrijp ik dat we ook kunnen beoefenen als een toegewijde en zorgzame moeder van een pasgeboren kindje. Het vraagt evenveel energie maar heeft een heel ander karakter. Het zijn meer compassie en aanwezigheid dan het moeten overwinnen van een vijand in een gevecht.'



We kunnen mediteren met een milde, geduldige houding, of juist met een ongeduldige houding, met een ontspannen houding of met een perfectionistische houding... Het opmerken van de innerlijke houding bij wat je ervaart en het soms checken van de toon waarmee je gewaar bent en benoemt blijkt een zeer waardevol aandachtsveld te zijn. Ik weet dat de innerlijke houding bij mij in de eerste jaren doorgaans heel gedreven en gemotiveerd was. Ik deed dan bijvoorbeeld bij het lopen mijn uiterste best om zo gedetailleerd en opmerkzaam mogelijk te lopen, vervolgens was ik tijdens het zitten vaak bekaf en viel dan in slaap. Door meer gewaar te worden van deze twee sferen ontstond er vanzelf meer van wat in de boeddhistische psychologie viriyupekkha wordt genoemd: evenwicht in de toewijding waarmee ik mediteerde.

Een Chinees gezegde luidt:

'Spanning is wie je denkt te moeten zijn; ontspanning is wie je werkelijk bent'.

Er wordt ook gezegd dat bij paniekvoetbal doorgaans de meeste blessures ontstaan. Het is me in de retraites die ik begeleid heb vaak opgevallen hoe streng westerse mensen voor zichzelf kunnen zijn. En ik was dit zelf ook. Door meer te letten op innerlijke patronen bij de beoefening en door hierover te delen met een retraitebegeleider kun je meer zicht krijgen op je innerlijke houding bij het mediteren en daarin meer en meer innerlijke ruimte en vrijheid gaan ervaren.

Rapportage

Het kan ook heel goed zijn dat je tijdens een retraite geen specifieke vragen of twijfels tegenkomt. Dat betekent dan niet dat een uitwisselingsgesprek zinloos zou zijn. Je hoeft een uitwisselingsgesprek bij een meditatie-retraite immers niet te beschouwen als een therapiegesprek, waarbij het inhoudelijk vooral over levensproblemen

'Iedereen accepteert me zoals ik ben. Nu ik nog...'

gaat. Mogelijk is een uitwisselingsgesprek eerder te vergelijken met een overdrachtsgesprek waarin verpleegkundigen aan het einde van hun dienst rapporteren over het reilen en zeilen van patiënten op een afdeling in een ziekenhuis. Alleen gaat het bij een uitwisselingsgesprek tijdens een retraite niet zozeer over anderen maar over de eigen ervaringen. Je hoeft daarbij niet altijd iets bijzonders te rapporteren. Alle ervaringen hebben bestaansrecht, juist ook de hele gewone ervaringen. Maar je kunt dan bijvoorbeeld aangeven of je een gemakkelijke of een moeilijke dag hebt gehad en ervaringen rapporteren met betrekking tot de zitmeditatie.

Zitmeditatie

Bijvoorbeeld of je gemakkelijk de bewegingen van de buik of de borstkas gewaar kunt zijn. De retraitebegeleider zal dan mogelijk wel verkennende vragen stellen, zoals bijvoorbeeld of de adembewegingen lang en diep zijn, of juist kort en snel, of de adembewegingen aansluitend zijn of dat er een kleine pauze na het dalen plaatsvindt... Stroomt de adem uit zichzelf of ben je geneigd het ademproces te beïnvloeden? Wat is gemakkelijker: gewaar zijn van de bewegingen van de buik/borstkas of gewaar zijn van het gehele zittende, ademende lichaam?

Zo kun je ook aangeven of het zitten fysiek goed te doen is of dat je veel ongemak tegenkomt, hoe je ongemak benoemd hebt, of je bent gaan verzitten bij ongemak of dat je er mee bent blijven zitten... Hoe ga je om met innerlijke reactiepatronen, zoals bezorgdheid of verlangen?

Een ander waardevol thema kan zijn hoe je met gedachten bent omgegaan. Daarbij kan altijd meegenomen worden dat inzichtmeditatie eigenlijk een fenomenologie is: een studie van verschijnselen. Het woord vipassanā betekent 'anders zien'. We nemen bij de beoefening een ander perspectief in, waarbij we voorbijgaan aan de inhoud van gedachten en gevoelens en ze meer gaan aanschouwen als veranderende verschijnselen. Voor de mindfulnessbeoefening maakt het bijvoorbeeld niet uit of een oordeel over iets of iemand nu opbouwend of afbrekend is; je hoeft alleen op te merken: 'er is oordelen'. Je kunt dan bijvoorbeeld rapporteren of gedachten gemakkelijk als gedachten herkend worden. Of er geduld is in het opmerken van gedachten. En wat gebeurt er met gedachten als je ze herkent? Blijven ze doorgaan of verdwijnen ze? Is benoemen als bijvoorbeeld 'denken', 'oordelen' of 'plannen' behulpzaam of juist niet?

van gedachten. En wat gebeurt er met gedachten als je ze herkent? Blijven ze doorgaan of verdwijnen ze? Is benoemen als bijvoorbeeld 'denken', 'oordelen' of 'plannen' behulpzaam of juist niet?

sensaties, gedachten, gemoedstoestanden en zintuiglijke prikkels tijdens de zitmeditatie verkennen en beschrijven.

Loopmeditatie en dagelijkse activiteiten

Andere waardevolle onderwerpen voor een uitwisselingsgesprek zijn de loopmeditatie en het opmerkzaam zijn bij de dagelijkse activiteiten. Thema's die hier benoemd kunnen worden zijn bijvoorbeeld:

- Loop je langzaam of wat sneller?
- Wat neem je waar? De bewegingen van de voet of meer het gehele lopende of wandelende lichaam?
- Hoe ga je om met gedachten, geluiden en dergelijke tijdens het lopen of wandelen?
- Hoe is de opmerkzaamheid bij het opstaan, gaan zitten, het eten, drinken, tanden poetsen, naar de WC gaan, aankleden, uitkleden, wassen, douchen en dergelijke?

Op je gemak leren zijn bij ongemak

Velen (ikzelf ook) ervaren bij een uitwisselingsgesprek vooraf vaak enige gespannenheid. Alleen hierom kan een regelmatig uitwisselingsgesprek al van waarde zijn. Gewoonlijk gebeurt dit immers niet alleen bij een retraite maar reflecteert dit vaak een vertrouwd patroon bij stressvolle gebeurtenissen, waarbij interpersoonlijk contact als stressvol wordt ervaren. Het stelt je dan in de gelegenheid dit patroon van bijvoorbeeld faalangst, onzekerheid of bewijsdrang te leren zien en te benoemen; innerlijk of soms ook hardop in het uitwisselingsgesprek. Dit vermogen, dat ook wel exposure of vrijwillige blootstelling genoemd wordt, blijkt een waardevol effect van de beoefening te zijn. Je leert op deze manier immers meer op je gemak te zijn bij ongemak. Daarnaast blijkt een regelmatig uitwisselingsgesprek ook al te kunnen dienen als een waardevolle oefening in mindful communiceren in het algemeen. Zo kun je als retraitedeelnemer de voorbereidende gedachten en de innerlijke dialoog voorafgaand aan een uitwisselingsgesprek al erkennend opmerken op de momenten dat dit gebeurt. Vervolgens het oefenen in mindful spreken en luisteren tijdens de uitwisseling en ten slotte ook gewaar zijn van de naweeën of echo's van het gesprek na afloop. Zo trainen we ons via een individueel of groepsmatig uitwisselingsgesprek ook in het mild en mindful communiceren. Dit alles onder het mooie kernachtige motto van Loesje: 'Iedereen accepteert me zoals ik ben. Nu ik nog'.

Frits Koster – www.fritskoster.nl

Wat voor emoties en gemoedstoestanden ben je tegengekomen? En hoe ben je hier mee omgegaan? Hoe ga je met zintuiglijke gewaarwordingen om zoals horen, zien of ruiken? Zo kun je dus ervaringen met betrekking tot lichamelijke gewaarwordingen, fysieke

Hedonisme & Mindfulness



“Kan het de volgende keer misschien iets lichter? Iets minder serieus, ook qua thema’s, want ik vond het wel heftig.” Dit was de feedback van een deelnemer aan een van mijn mindfulness-based trainingen. Deze sloeg bij mij in als een bom. Wat zeggen deze woorden veel! ‘Lichter’ is iets wat de meesten van ons nastreven in het leven. Niet zo moeilijk doen, gewoon genieten tot de max en niet zo serieus graag.

Deze uitspraak riep bij mij het beeld op van een platte steen, die zich bij uitstek leent om over het water te laten scheren. Een, twee, drie, misschien vier keer het wateroppervlak vluchtig rakend (als je geluk hebt), om daarna te zinken. Om daarna te zinken... Te zinken! Inherent aan de steen is het gegeven dat deze onderhevig is aan de wet van de zwaartekracht. De steen zoekt de diepte op om daar verder gevormd te worden, afhankelijk van de omstandigheden. Zwaarte kan niet anders dan de diepte opzoeken. En daar is niets mis mee, of toch...

In de hedonistische cultuur waarin we nu leven, die beïnvloed wordt door een compulsieve selfie-drang, een angst om achter te lopen bij vrienden of vriendinnen, waar ‘likes’ en ‘links’ de waarde van medicatie lijken te hebben, is vluchtigheid de ultieme mantra. Vluchtig de oppervlakte raken om niets te missen, met de garantie dat we niet hoeven te zinken!

Dit gebeurt ook binnen de mindfulnesstraditie. Terwijl cursisten een MBSR ‘doen’, plannen ze al een compassietraining, omdat die wellicht brengt wat ze in de MBSR niet vinden. Is het de compassie niet, dan toch zeker de heartfulness-training wel. Weliswaar gechargeerd, maar toch in mijn trainingen een feit. Maar is het niet zo dat een ieder op een moment in het leven verplicht wordt om te vertragen en te verstillen? Zij het doordat de relatie stukloopt, je werkeloos of ziek wordt, of omdat een dierbare overlijdt. Zulke momenten passen niet in onze ‘success story’. We camoufleren ze door ‘seks, drugs en rock ‘n roll’, als je aanvoelt wat ik bedoel. Dit noemt Lus Stevens zo mooi in het onderwijs ‘het betreden van de plek der moeite’.

‘Het betreden van de plek der moeite’ is wat een mindfulnessstraining bottom line te bieden heeft, waartoe het de deelnemers uitnodigt. Niks meer en niks minder! En inderdaad, deze plek past niet in een hedonistisch wereldbeeld. Want deze zou zwaar en intensief kunnen zijn, wellicht ook best serieus. We hunkeren naar plezier, de eeuwig jeugd en altijd stralen. A priori willen we weg van onzekerheid, angst, rimpels en ouderdom... en eindigheid.

Het bewust opzoeken van de ‘plek der moeite’ is iets wat je kunt leren. Deze plek opzoeken gaat in wezen over het ontwikkelen van heldenmoed om ‘in het vuur te zitten’, “[h]et vraagt moed en discipline om naar de plek der moeite terug te keren en daar te blijven. Om verantwoordelijkheid te nemen voor het eigen leerproces, en die niet bij de ander of het andere neer te leggen. Om in de angst te stappen, en te onderzoeken en te ontdekken dat die angst je vriend is en niet je vijand. Het is een proces van overgave en loutering.”

(uit: Pedagogisch Tact: Op het goede moment het juiste doen, óók in ogen van de leerling. Garant, Antwerpen-Apeldoorn: 2015, blz. 147)

Dit is precies het proces dat de Amerikaanse hoogleraar in de mythologie Joseph Campbell The Hero’s Journey noemt. Otto Scharmer noemt dit in zijn werk Theory U, de Tibetaanse Shambhala-traditie heeft het over The Sacred Path of the Warrior. De overlap zit hem in de weg naar beneden, niet lichter maar juist zwaarder, niet forever young maar het tegenovergestelde: wijs ouder worden. Dit ‘wijs ouder worden’ gaat vaak samen met het ontwikkelen van compassie, mededogen en... humor.

In plaats van de vraag te stellen wat mindfulness jou oplevert, is de vraag wat je bereid bent te investeren...

Dus op de vraag of de volgende mindfulnessstraining wat lichter en makkelijker zou kunnen, was mijn antwoord ontkennend. In plaats van de vraag te stellen wat mindfulness jou oplevert, is de vraag wat je bereid bent te investeren in een mindfulnessstraining, de enige juiste. Gelukkig zijn er nog genoeg helden, die bereid zijn de sprong te wagen... en de diepte op te zoeken.

Aan de voet van een boom

“Voor vrouwen is dat niets,” zei de bosmonnik, toen ik vertelde dat ik in de natuur gemediteerd had, en me daar erg onveilig voelde. En dat, terwijl ik al aan bosranden mediteerde, toen ik nog niet wist wat mediteren was. We noemden het reeën kijken. Een half uur voor zonsondergang namen we plaats aan de bosrand en spraken we af geen parfum op te doen, onze mond te houden, en ons niet te bewegen, zelfs niet om een mug weg te wuiven. En ree of niet, het maakte niet uit, na anderhalf uur aandachtig luisteren en kijken voelde ik innerlijke rust, en harmonie met alles en iedereen rondom me. Toegegeven, het was ‘slechts’ een rustmeditatie, want verder dan ‘was dat gekakel een fazant’ of ‘die schaduw, was dat een rat of wezel’ kwamen we niet.

Hoe haalde ik het op de retraite ook in mijn hoofd om alleen buiten aan de rand van het ravijn te gaan mediteren in plaats van binnen? Het zat zo. Ik was al een paar weken in het bosklooster. Geen telefoon, radio, tv, of filmpjes. Niets gelezen, niet in een boek, niet op internet, alleen stiekem alle bordjes op het terrein. Wekenlang slechts enkele minuten per dag praten. Met de rust kwam ruimte in het hoofd. Die werd gevuld met het voorlezen van leerredenen die de Boeddha 2500 jaar geleden hield. Eén passage kwam vaker binnen op het bandje in mijn hersenen:

“In het bezit van deze deugden, van de beteugeling van de zintuigen, en in het bezit van achtzaamheid en volledig gewaarzijn, begeeft hij zich naar een afgezonderde rustplaats: het bos, de voet van een boom, een lege hut, een berg, een ravijn, een grot in een heuvel, een knekelplaats, een dicht bosje in het woud, een open ruimte, een hoop stro.”

Maar daar ging het niet. Zittend in de natuur, alleen, voelde ik de ogen van wasberen en eekhoorns in mijn rug, vermoedde het lopen van mieren op mijn benen. En opende mijn ogen, draaide me om voor ik het tegen kon houden.

Jaren later.

De natuur bleef trekken, we verhuisden van Nederland naar Duitsland, en inmiddels leven we in het groen. Weer eens geprobeerd, in ons eigen bos, maar zelfs daar keek ik bij elk geluidje achter me, bij elke kriebel op de huid voelde ik of er gevaar dreigde. Gek genoeg, was er geen angst bij het lopen in het bos, bij het hout kloven, en bij het hout stapelen. Dat was zelfs rustgevend. De gekloofde stammetjes werden een muurtje tussen twee bomen. Een hoek om met het muurtje, dat was een halve kamer. Toen het vierkant bijna klaar was, viel het kwartje. De dekking tegen het gevaar was er. Dus maar eens proberen, aan de voet van de dikste boom ging ik zitten. Bladeren als matje, boomwortel als kussen. Zo lukte het in de kamer zonder dak. Een soort lege hut, waar de wind me wakker houdt, de bomen me omringen, en de beesten vrienden worden.

Maar voordat jullie allemaal op zoek gaan naar een lege hut, laat ik eerst de Boeddha aan het woord, in de middellange leerrede 77 zegt hij:

De dwaler Udayin heeft de Boeddha geprezen om zijn kwaliteiten. Boeddha vraagt dan aan hem:

“Maar Udayin, hoeveel kwaliteiten zie jij in mij, vanwege welke mijn studenten mij eren en respecteren?”

Udayin ziet vijf kwaliteiten in de Boeddha, waarvan twee hier relevant zijn:

hij is tevreden met elk soort rustplaats, en beveelt aan tevreden te zijn met elke soort rustplaats;

hij leeft afgezonderd, en is tevreden met afzondering.”

De Boeddha zegt: “Er zijn discipelen van mij die aan de voet van een boom verblijven, die in de open lucht verblijven, die acht maanden in het jaar geen dak boven hun hoofd hebben. Maar ik leef soms in herenhuizen met puntgevels, wel of niet gepleisterd, beschermd tegen de wind, beveiligd met deurgrendels, met luiken voor de ramen.”

“Er zijn discipelen van mij die in een bos verblijven, die op afgezonderde plekken verblijven, die in een dicht bosje in het woud verblijven, die slechts twee keer in de maand naar de anderen terugkeren om de regels

Gewoon de adem observeren

De adem is misschien wel het meest genoemde meditatieobject, maar hoe dienen we het te gebruiken? Wat zeggen leraren en wat zeggen tradities?

Er zijn nogal wat verschillen in het vipassana-landschap in hoe met de adem om te gaan in meditatie. De Goenka en Pa-Auk vipassana-tradities instrueren de adem bij de neus te observeren. De Sunlun-meditatie eveneens bij de neus, maar daarbij is het de bedoeling kort en snel te ademen. Mahasi vipassana bij de buik (met ook het labelen in- en uit-, of rijzen en dalen). Bij de Thaise woudmonniken is het vaak de bedoeling de adem door het hele lichaam te volgen, van boven naar beneden.

Waar de adem het duidelijkst is, of meest natuurlijk wordt waargenomen, is ook een manier die geregeld terugkomt. Bijvoorbeeld bij Ajahn Amaro (Thaise traditie), in 'Finding the missing Peace', waarin hij schrijft over het gewaar zijn van de 'sensations' van het (natuurlijk) ademen "Wherever you feel them strongly... in the chest or diaphragm... the tip of the nose... the throat..." (blz. 25).

Aan de andere kant wordt het door sommigen juist aangemoedigd de adem niet op een duidelijke plek waar te nemen, maar juist zeer subtiel, zoals subtiele windstromingen, de meest kleine beweging, of alleen een 'weten' dat er adem is. De geest zou dan meer kunnen verstillen of verscherpen.

Daarnaast zijn er nog talloze voorbeelden van andere meditatietradities die werken met de adem. Bij Zen wordt soms geïnstrueerd door het hele lichaam te ademen, alsof door al je poriën ademt, of is er de techniek om de ademhalingen te tellen. In yoga-tradities en Tibetaanse tantra houdt men soms een van de neusgaten dicht.

Niet alleen verschillen in de plek om de adem te observeren vallen op, maar ook variëteit in de mate van focus. In hoeverre men zonder afleiding bij een kleine plek van de adem moet blijven, zoals in Pa-Auk, of juist met meer openheid, zoals bij U Tejaniya, die voorstelt de aandacht zo min mogelijk te sturen naar de adem (het liefste helemaal niet).

Niet zo gek dat veel mensen verward zijn over wat de juiste manier is. Helemaal omdat veel leraren zeggen dat hun manier de juiste weg is van de Boeddha. Althans, zo gaat dat vaak in Azië. In het Westen is men tegenwoordig wat terughoudender daarin. Maar wat zou de Boeddha gezegd hebben? Interessant is dat nagenoeg alle boeddhistische tradities erkennen dat hun methode gebaseerd is op Anapanasati sutta (MN 118), maar opvallend is dat eigenlijk geen van alle (behalve sommige Thaise leraren misschien) de tekst letterlijk navolgen.

te reciteren. Maar ik leef soms omringd door monniken en nonnen, door mannelijke en vrouwelijke lekenvolgers, door koningen en dienaren van koningen, door andere groepsleiders en hun volgelingen."

De Boeddha maant vervolgens zijn studenten hem niet om de kwaliteiten genoemd door Udayin te eren. Want het is niet om deze kwaliteiten dat hij geëerd wil worden.

Waarom dan toch mijn lofzang op een afgezonderde mediteerplek in de natuur? Omdat het goed doet, en ik met Richard Louv vrees dat natuurtekortstoornissen aan het ontstaan zijn. In zijn boek 'Het laatste kind in het bos' beschrijft Louv dat kinderen steeds minder in de natuur zijn. En dat, zo onderbouwt Louv, terwijl de natuur een heilzame balsem kan zijn tegen heftige emoties, depressie, en aandachtstoornissen. En wat doet een kind wanneer het wel vrij kan rondscharrelen? Louv ontmoette veel volwassenen die als kind niet alleen thuis, maar ook in de natuur een schuilplek hadden. Struikgewas werd een fort. Op die ene tak gezeten kon niemand het kind zien.

En mijn heftige reageren, angst, op geluiden en kriebels? Louv meent dat de natuur zelf een van de beste remedies tegen angst is. In onze normale omgeving gebruiken we voornamelijk onze visuele waarneming. 'De natuur daarentegen, zet alle zintuigen op scherp, en juist de zintuigen vormen voor een kind zijn eerste verdedigingslinie. Kinderen die vaak in de natuur komen en de wereld direct ervaren, ontwikkelen daardoor mogelijk psychologische overlevingstechnieken die hen in staat stellen te onderscheiden wat wel en wat niet een wezenlijk gevaar is.'

Voor mijzelf biedt de natuur nu meer dan reeën en geen reeën. Ik ontmoet er processen: groeien en bloeien, vergaan en verrotten, en het is allemaal niet van mij. Ik kan niks afschuiven op gedrag of uiterlijk van mijn medemeditators. Het gaat om oervreugde en oerangst.

Ik hoop niet, dat ik de laatste yogi in het bos ben.

???????

Anja Edwards van Muijen

Deze Anapanasati gaat als volgt:

Welnu, hij (of zij) begeeft zich naar het woud, of naar de voet van een boom, of naar een lege hut en zet zich neer. De benen gekruist hebbend, het lichaam rechtop, het aandachtig gewaarzijn vooraan gevestigd, ademt hij/zij aandachtig in, ademt hij/zij aandachtig uit.

1. Lang inademend weet hij/zij, 'ik adem lang in'.
Lang uitademend, dan weet hij/zij, 'ik adem lang uit'.

2. Kort inademend, dan weet hij/zij 'ik adem kort in',
kort uitademend dan weet hij/zij 'ik adem kort uit'.

Net als een vaardige draaier, weet hij/zij, dit is een korte slag, dit is een lange slag.

3. Hij/zij traint zichzelf: het hele lichaam ervarend, zal ik inademen. Hij/zij traint zichzelf: het hele lichaam ervarend zal ik uitademen.
4. Hij/zij traint zichzelf: lichamelijke formaties kalmerend zal ik inademen, uitademen. etc.

De vervolgstappen in het kort:

5. Ademen en lichamenlijk welbehagen voelen.
6. Ademen en geluk voelen.
7. Ademen en bewust zijn van denkprocessen.
8. Ademen en kalmeren van denkprocessen.
9. Ademen en bewust zijn van de geest.
10. Ademen en geest verblijden.
11. Ademen en geest concentreren.
12. Ademen en geest bevrijden.
13. Ademen en vergankelijkheid beschouwend.
14. Ademen en wegebben beschouwend.
15. Ademen en ophouden beschouwend.
16. Ademen en loslaten (afstand nemen / overgave) beschouwend.

Voor een geheel overzicht, zie: <http://www.suttas.net/suttas/majjhimanikaya/mn118-anapanasati-sutta.php>, maar de Engelse Wikipedia-pagina over Anapanasati is ook aan te raden.

Wat valt op!?

Een paar dingen vallen op. Namelijk, er wordt geen plek genoemd om de adem te observeren! Ook al beweren sommige tradities dat "het hele lichaam", het "ademhalingslichaam" is, dat in zijn geheel bij de neus geobserveerd dient te worden. Dat lijkt echter wat vergezocht. Vooral ook kijkende naar de volgende stappen, waarbij de nadruk is op voelen van piti (bliss) en dat doe je niet alleen in je neus. Bovendien, zo vraag ik me af, als het echt zo essentieel was geweest om de adem bij de neus, of buik, te observeren, dan had de Boeddha toch wel het woord "neus", of "buik" gebruikt!?

Nog iets dat er uitspringt. Uit deze stappen blijkt namelijk dat er intentioneel gemediteerd dient te worden. Eerst richting kalmte en bliss, dan richting inzicht (vergankelijkheid) en uiteindelijk om los te laten. Toch benadrukken veel vipassana-tradities juist het niet "te veel willen", of niet "sturen". Is dat wel correct?

Bovendien is er vaak weinig nadruk op bliss binnen vipassana en daarom wordt vipassana ook wel het droge pad genoemd. Als vipassana-mediterende kun je, je soms zelfs schuldig gaan voelen als je in bliss van de meditatie vertoeft: "Ik mag er niet aan hechten." Men probeert liever direct te ontdekken wat er leeft in het water (inzicht), maar dat valt niet mee als we midden in de golven zwemmen en proberen te overleven. Toch zal iedereen erkennen dat we de dingen meestal helderder zien als we vredig zijn.

Erkennen

Naast dat we ons dan misschien best heel plezierig zouden mogen voelen, kunnen we niet ontkennen dat erkennen wat er is ook zeer belangrijk is in het boeddhistische pad. Dat begint bij deze tekst bijvoorbeeld met weten dat een adem lang of kort is (de tekst zegt niet je moet kort, of lang ademen, maar je dient slechts te weten welke van de twee aanwezig is). Erkennen lijkt ook de kern te vormen van de Satipatthana sutta. Dat is een zeer belangrijke tekst, want hierop zou vipassana-mindfulness meditatie zijn gebaseerd. De Boeddha zou het volgende gezegd hebben over de satipatthana: "Mediteerders, dit is het directe pad voor de zuivering van wezens, voor het afnemen van leed en voor het verwezenlijken van bevrijding, namelijk de vier satipatthana's, de vier fundamenteën van mindfulness." (MN 10)

De Satipatthana sutta, net als in de Anapana sutta (dat er een deel van is) begint met afzondering (de mediterende gaat naar een lege hut, of onder een boom). Vervolgens zou de Boeddha gezegd hebben: en vestigt mindfulness "van voren", wat ook direct, of bij de ingang zou kunnen betekenen. Het is maar net hoe het Pali-woord "parimukham", wordt vertaald, dat volgens Anālayo een lastige zaak is.

Als je de het woord parimukham deelt in de sub-betekeningen lijkt dat wel opheldering te kunnen geven. 'Pari' betekent overal, of compleet en 'mukham' betekent de mond, of "ingang". Voor verschillende vipassana tradities is dit de onderbouwing om de adem bij de neus te observeren, maar dat staat er dus niet letterlijk. Als het al iets letterlijk is, dan de mond, maar waarom die combinatie met het woord: pari, oftewel

compleet, of in zijn geheel? Volgens sommigen betekent dat “de hele adem” van begin tot eind, maar ook dat is niet zeker. Parimukham lijkt namelijk een stap te zijn voorafgaand aan de adem en ook van toepassing op andere gebieden van aandacht. Persoonlijk vind ik de combinatie van de twee delen juist een erg mooie beschrijving over wat mindfulness is. Namelijk, aandacht, niet alleen direct en gericht, bij waar iets binnenkomt (mukham), maar tegelijk ook omvattend en holistisch (pari). Misschien kennen wij daar geen goed equivalent voor en is het daarom lastig te vertalen. Dit lijkt wel toepasselijk voor mindfulness: zowel focus (op een belichaamde manier?), als bewust van de geheelsituatie. Is dat niet waar het om draait bij mindfulness?

Vervolgens gaat de satipatthana verder met mindfulness van de rest van het lichaam, dan gevoel, dan geest en tot slot mindfulness van dhamma's (principes, of wetmatigheden). Bij al deze gebieden van aandacht dient de mediterende zowel direct te ervaren in het moment als meer receptief en bewust van het geheel. Bijvoorbeeld wanneer men loopt, dat men loopt; wanneer men een positief gevoel heeft, dat er een positief gevoel is; als men boos is dat men weet dat er boosheid is; kalm is etc. Het is daarin niet moralistisch. Het zegt niet: je mag niet boos zijn, maar als het er is, moet je dat weten. Weten we niet dat iets er is, dan hebben we immers al snel een probleem. Daarnaast dienen we het pogen te zien als: komend en gaand en niet als “ik” of “mijn”. Zo luidt de instructie.

In het refrein in de satipatthana staat het volgende:

“De mediterende is mindful van lichaam (als lichaam), gevoel (als gevoel), geest (als geest) en Dhamma's (als dhamma's), voor directe kennis en continue mindfulness.”

Mindfulness beoefent men dus (op basis van de vier aandachtsgebieden), voor directe kennis en mindfulness zelf! Het doel is dus niet zozeer het object in de aandacht te blijven houden, zoals we soms snel geneigd zijn te doen, maar eerder om tot directe ervaringsgerichte kennis te komen en mindfulness als kwaliteit van geest te ontwikkelen. Om dieper in te gaan op de aard van directe kennis en mindfulness is helaas te weinig ruimte.

Ontstaan vaardigheden

Dan het einde van de Satipatthana sutta, bij mindfulness van dhamma's: “De mediterende herkent de hindernis moeheid als moeheid, verlangen als verlangen (hetzelfde voor onrust, afgunst en twijfel) en weet hoe de hindernis te verwijderen en om toekomstige te voorkomen.” Bij de verlichtingsfactoren staat: “Ook weet hij/zij, hoe de nog niet ontstane ontwakingsfactor [dat zijn: mindfulness, interesse, energie, vreugde, kalmte, concentratie en gelijkmoedigheid] kan ontstaan en hoe de ontstane ontwakingsfactor kan worden geperfectioneerd door ontwikkeling.”

Plotseling is er meer dan alleen het erkennen zoals bij mindfulness van lichaam, gevoel en geest. Bij mindfulness van dhamma's is er een soort skill, of levensvaardigheid ontstaan om met de eigen geest om te gaan. Het zegt namelijk niet: om kalm te worden, of gelijkmoedig te zijn moet je dit of dat doen, maar het zegt de mediterende weet zelf. De methode hiervoor kan dus verschillen per persoon!?

Het meditatieobject (bijvoorbeeld de adem) en alle aandachtsgebieden in de satipatthana zijn zo beschouwd van secundair belang. Je zou ook kunnen zeggen: als je doel klopt, is je methode al snel goed. Observeer je de adem bij de neus, of buik, (of observeer je helemaal geen adem, maar een van de andere gebieden) en doe je dat gericht op inzicht (directe kennis), de afname van de hindernissen, of de ontwikkeling van de verlichtingsfactoren, dan beoefen je dus correct volgens deze instructies.

Eigen wijsheid

Het kan verwarrend zijn. Welk meditatieobject moet ik waar observeren? Moet ik alleen maar accepteren? Of moet ik juist iets willen veranderen en sturen met een intentie? Het lijkt een tegenstelling, maar misschien is dat de bedoeling. Uiteindelijk moeten we natuurlijk zelf leren opmerken wanneer een benadering ons helpt. ‘Erkennen’ kunnen we ook doen als trucje om iets juist niet onder ogen te komen, om niet te hoeven voelen. Weglabelen wordt dat weleens genoemd. Een intentie stellen kan op zijn beurt zijn uit vermijding, of uit hebzucht, maar ook om de geest een zetje in de goede richting te geven.

“Ken u zelve” staat boven de tempel in Delphi. Dat is natuurlijk belangrijk. We moeten van onszelf weten wat we waarom doen. Passen we een meditatiemethode toe om een brave yogi te zijn en een schouderklopje van de leraar te krijgen? Of misschien omdat we het gemakkelijker vinden als iemand anders ons de weg wijst? Dat is goed om te weten.

Ook al kost het misschien meer tijd en moeite, het lijkt belangrijk te zijn om zelf te toetsen of iets werkt. De Kalama sutta (AN 3.65) zegt dat we niet moeten afgaan op traditie, wat rationeel klinkt, of wat de leraar zegt, maar op hetgeen waarvan we zelf merken dat het wenselijke effecten heeft. Zo ontstaat directe kennis in tegenstelling tot kennis uit aannames van anderen. Op vele plekken in de boeddhistische filosofie komt terug dat we een eigen wijsheid moeten leren ontwikkelen, maar toch lijkt dogma erg verleidelijk en zijn er maar weinig meditatieplekken waar je de mogelijkheid hebt om zelf te experimenteren.

Het is goed met zo min mogelijk vooringenomenheden (empty cup) zelf iets te onderzoeken, maar dat is lastig met zoveel meningen van allerlei experts, of wanneer we ons aan een bepaald format moeten houden. We twijfelen dan al snel aan onszelf want wie zijn wij met zoveel minder ervaring dan die leraren. Ook al kan een leraar iets raaks zeggen over je, je kunt je toch afvragen of je jezelf niet beter kent. Het kan een advies zijn op te passen met te denken in “een goede of verkeerde methode”. De meeste ervaren mediterenden zeggen dat mediteren niet zozeer een manier is die je goed of fout doet, maar vooral een proces dat constant in ontwikkeling is. Bovendien kunnen juist die momenten, of manieren die niet werken interessant zijn omdat het waardevolle informatie kan geven. Het kan goed zijn jezelf die vrijheid te gunnen. Een advies kan dan ook zijn om op een meer open, flexibele en onderzoekende manier te beoefenen en tegelijk te weten waar je heen wilt. Als je al met de adem werkt, dat je als een soort vast anker blijft checken in hoeverre het bijdraagt aan de verlichtingsfactoren: kalmte, nieuwsgierigheid, energie, vreugde, gelijkmoedigheid, eenheid van geest (concentratie) en mindfulness.



Retraites 2017

Beknopt overzicht. Weekendretraites zijn niet opgenomen.
Volledige en actuele 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

MEI 2017

Zondag 14 t/m vrijdag 19 mei (5 etmalen)

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

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

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

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 van www.simsara.nl
Info: Gabrielle Bruhn, 06-24204810, gabi1404@hotmail.com

Dinsdag 23 t/m zondag 28 mei (5 etmalen | SIM-retraite)

Vipassana retraite: wijsheid van hart en geest o.l.v. Marij Geurts en Ria Kea Oefenen in milde aandacht. Dat betekent aandachtig zijn in de bereidheid je open te stellen voor wat je ervaart, weten wat je ervaart zonder die ervaring te willen veranderen. Locatie: de Weijst, in Handel (Brabant)

Tijden: start di 20.00 uur, inloop vanaf 18.30 uur | zo 14.00 uur

Kostenbijdrage: € 405,- voor een 1-persoonskamer

Download de uitnodiging en het aanmeldingsformulier van www.simsara.nl

Voor meer informatie: Ria Kea: 06 13654059, info@riakea.nl of Marij Geurts: 024 3234620, mgeurts@fo.nl 024 3234620

JUNI

Donderdag 8 t/m zaterdag 17 juni (9 etmalen)

10-daagse Internationale Retraite "Oost en West: 1 Dhamma" o.l.v. Upul Gamage en Paul Van hooydonck

Upul Nishantha Gamage (1964) is de huidige residentiële meditatieleraar van het 'Nilambe Buddhist Meditation Center' in Sri Lanka. Hij is een spirituele gids voor duizenden mensen van over de hele wereld die in Nilambe komen mediteren.

Locatie: Verblijfcentrum Cadzand te Cadzand

Organisatie: Ehipassiko Boeddhistisch Centrum.

Taal: Engels (dhammatalks: samenvattende vertaling in het Nederlands).

Tijden: do. 10.00u, vanaf 09.00u inloop | zat. 17.00u

Kostenbijdrage: € 620,- (standaard) en € 728,- (1-persoonskamer).

Voor meer informatie: Antwerpen meditatie, www.ehipassiko.be

Vrijdag 9 t/m maandag 12 juni (3 etmalen)

Retraite o.l.v. Simin Abravesh, assistentie Michael Verlouw

De retraite is geschikt voor beginners en mensen met meer ervaring. In de ochtendinstructies zal –naast de nodige aandacht voor de opbouw van de fysieke en mentale houding in de meditatie aandacht besteed worden aan de basisbeginselen van inzichtmeditatie (Vipassana). De lezingen over de

boeddhistische filosofie en psychologie (Dhammatalks) hebben het onderwerp 'verandering' als thema.

Locatie: Landgoed Bleijendijk - Vught (www.bleijendijk.nl)

Organisatie: Sangha Metta – lid BUN Taal: Nederlands

Tijden: vrij. 16.00u, vanaf 14.00u inloop | ma. na de lunch 13.00 uur.

Kostenbijdrage: € 96,- (tent), €129,- (slaapzaal), €159,- (2-persoonskamer), € 219,- (1-persoonskamer)

Meer informatie: Chris van de Velden, retraites@sanghametta.nl, www.sanghametta.nl

Zaterdag 24 juni t/m zondag 2 juli (7 etmalen)

Vipassana light @ Pelion o.l.v. Henk Barendregt en Mirjam Hartkamp

Meditation style of Mahasi Sayadaw: walking meditation and sitting meditation focusing on rising and falling of the abdomen, towards the increase of wholesome mind-states and the decrease of unwholesome ones. Each session lasts 45min. One learns to deal with change in life in a peaceful manner.

Locatie: Hotel Alexandros, Pelion, Greece

Organisatie: Kalikalos Holistic Holidays. Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd. Taal: Dutch, English, German

Kostenbijdrage: € 280 p.p. vol pension 8 dagen (tent); € 340 (triple room), € 420 (twin room), € 560 (single room).

Voor meer informatie en aanmelden: Friederike Ernst, +30 694 482 2987, info@alexandros-kalikalos.com, <https://barendregt.wordpress.com/pelion2017/>

JULI 2017

Zondag 16 juli t/m dinsdag 8 augustus (23 etmalen)

Zomerretraite Sangha Metta 2017 o.l.v. Shaila Catherine

Deze retraite bestaat uit twee delen maar kan ook zonder onderbreking als geheel worden gedaan.

Locatie: ITC-Naarden, meentweg 9

Organisatie: Sangha Metta - lid BUN. Taal: Engels

Kostenbijdrage: € 57,- per nacht (€ 1311,- voor de hele retraite) / € 47,- voor een tent per nacht (€1081,- voor de hele retraite)

Info: Nynke Humalda, 071 – 5769581, nynke.humalda22@gmail.com, www.sanghametta.nl

Maandag 24 t/m maandag 31 juli (7 etmalen)

Vipassana-retraite o.l.v. Dōshin Houtman

Belichaamde aandacht is het kernwoord voor de beoefening. Door de veranderingen in het lichaam gade te slaan komen we ook de bewegingen in de geest op het spoor. Het programma bestaat uit zitmeditaties, loopmeditaties en bewegen in aandacht. Er is Boeddhistisch onderricht en ruimte voor vragen.

Locatie: Het klooster van de missiezusters van het H. Hart in Steyl

Organisatie: Stichting Inzicht & Bevrijding. Kostenbijdrage: €455 + dana
Info: Yvonne Molenaar 06-28042930 info@inzichtenbevrijding.nl
www.inzichtenbevrijding.nl

Zondag 2 t/m zaterdag 8 juli (5 etmalen | SIM-retraite)

Insight Dialogue, "The Challenge of Living Together and Taking Refuge" by Phyllis Hicks and Bart van Melik

Insight Dialogue is an interpersonal meditation practice that brings the mindfulness and tranquillity of traditional Buddhist meditation into our interactions with others. Location: ITC in Naarden, NL

Organisation: Stichting Inzichts Meditatie (SIM) Language: English

Time: Sun. 6 p.m., doors open at 4 p.m. | Sat. after lunch (+/- 1 p.m.)

Fee: € 466 for a double room, € 552 for a single room

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

More information: Joyce Curran and Riët v. Aarsse, Joyce +31(0) 61 442 0103 | Riët +31 (0) 645 08 05 79, dutch.idretreat@gmail.com

Vrijdag 14 t/m woensdag 19 juli (5 etmalen)

Retraite in Affligem (België) 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. In overleg kun je ook een individueel programma volgen, waarbij meer rekening gehouden wordt met individuele behoeftes. 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. 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.

Locatie: Affligem, België / Taal: Nederlands

Organisatie: Instituut voor Aandacht en Mindfulness.

Prijs: zie IAM voor meer informatie over de prijzen.

Info: www.inzichtmeditatie.com, de organisatie: <http://aandacht.be/>

Vrijdag 21 juli t/m zondag 6 augustus (16 etmalen)

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

Er wordt gemediteerd volgens een vaststaand gezamenlijk meditatieprogramma, met afwisselend periodes van zit- en loopmeditatie van telkens drie kwartier. Daarnaast zijn tijdens afgesproken momenten ook informele meditatieoefeningen mogelijk, zoals ligmeditatie of het maken van buigoefeningen. In overleg met de begeleider kun je ook een individueel opgesteld meditatieprogramma volgen, waarbij meer rekening gehouden wordt met individuele behoeftes en eventuele gezondheidsbeperkingen.

Er is de mogelijkheid om je in te schrijven voor 1 van volgende opties of blokken.

BLOK 1 (9 dagen – 8 nachten) | 21 tot 29 juli | Frits

BLOK 2 (9 dagen – 8 nachten) | 29 juli tot 6 aug | Joost

BLOK 3 (17 dagen – 16 nachten) | 21 juli tot 6 aug |

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

Prijzen per blok: zie ITAM voor meer info Taal: Nederlands

Meer info: itam.be / www.inzichtmeditatie.com en www.fritskoster.nl

Zaterdag 29 juli t/m zaterdag 5 augustus (7 etmalen | SIM-retraite)

Vipassana retraite o.l.v. Ank Schravendeel en Ria Kea

Thema: Anders zien. Een intensieve vipassana meditatie retraite van 7 dagen.

We oefenen zit- en loopmeditatie. Rond de maaltijden zijn er korte periodes van informele meditatie. In de begeleiding is veel aandacht voor het leren van een vriendelijke en welwillende houding, waarmee de ervaringen worden opgemerkt. Het thema "Anders zien" is leidraad in de begeleiding en de lezingen. In het gewone leven zijn we vaak absent-minded. Door opmerkzaam te zijn herkennen we de invloed van het gevoel over een ervaring: van het aantrekken en afstoten dat continu plaatsvindt. Anders zien betekent zicht krijgen op wat je ervaart en die ervaring kunnen doorzien. Dat zicht werkt bevrijdend.

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

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM) Taal: Nederlands

Tijden: start zaterdag 15 uur, inloop vanaf 13 uur | einde zaterdag 15 uur

Kosten: € 569,- 2p kamer, of € 619,- voor een 1-persoonskamer

Download de uitnodiging en het aanmeldingsformulier van www.simsara.nl

Voor meer informatie: Ria Kea, 06-13654059, info@riakea.nl, www.riakea.nl;

www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

AUGUSTUS 2017

Zaterdag 19 t/m vrijdag 25 augustus (6 etmalen)

Stadsretraite (Vipassana) 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: Dragonstraat 11-13 in Tilburg

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

Taal: Nederlands

Tijden: vrij. 19.00u introductie | za. 7:00 officiële programma | vrij. 16:00u

Kostenbijdrage: €120 + dana

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

www.inzichtenbevrijding.nl

Zondag 6 t/m donderdag 10 augustus (4 etmalen | SIM-retraite)

Vriendelijke Wijsheid in Dialoog o.l.v. Insight Dialogue-retraite o.l.v. Bart van Melik.

Insight Dialogue is een formele boeddhistische beoefening van meditatie in dialoog. Ons dagelijks schema zal bestaan uit individuele zit- en loopmeditatie, Insight Dialogue-meditatie, Dhamma lezingen en groepsinterviews met de leraar. Er zal veel ruimte zijn voor buiten zijn in de natuur. Nobele stilte buiten de interactieve sessies is een integraal onderdeel van deze retraite.

Locatie: Meeuwenveen bij Havelte. Zie www.meeuwenveen.nl.

Organisatie: SIM Taal: Nederlands

Kosten: € 356. (2-persoonskamer, afhankelijk van het aantal deelnemers ook een aantal 3-persoons kamers). De begeleiding vindt plaats op basis van dana/donatie. Als je graag mee wilt doen maar de kosten vormen een belemmering, neem dan contact op met Hans Gijsen (06 20233245). Info: Riët Aarsse, 06-45080579, dutch.idretreat@gmail.com

Zondag 13 t/m zondag 20 augustus (7 etmalen | SIM-retraite)

SIM-retraite o.l.v. Dingeman Boot

Vipassana meditatie-retraite met als thema: "De natuur als mijn leraar". Daarbij enige ruimte voor mindfulness yoga en mantra's zingen.

Locatie: "Volks Hogeschool" op Terschelling (Hoor) Organisatie: SIM

Taal: Nederlands Tijden: zo 20.00 u | zo na de lunch

Kostenbijdrage: € 637 (2-persoonskamer)

Download de uitnodiging en het aanmeldingsformulier van www.simsara.nl

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

Zondag 13 t/m vrijdag 18 augustus (5 etmalen)

Metta en Karuna o.l.v. Jotika Hermsen, assistentie Michael Verlouw en Joyce Curnan

Glimlach naar de ander maar ook naar jezelf. Glimlach naar degene die pijn heeft kwetsbaar is, ook naar jezelf... Tijdens deze retraite ga je stap voor stap op ontdekking naar de kracht en intensiteit van twee zijnskwaliteiten in jezelf en in de ander, m.n. liefdevolle vriendelijkheid – metta in het Pali- en mededogen of compassie - karuna in het Pali. Locatie: ITC- Naarden

Organisatie: Sangha Metta

Kostenbijdrage: € 265 (1-persoonskamers) (€ 215 eigen tent)

Info: Chris van den Velden, retraites@sanghametta.nl, www.sanghametta.nl

Vrijdag 18 augustus t/m zondag 3 september (15 etmalen; 8 etmalen ook mogelijk: 18-26 aug of 26 aug – 3 sep)

Vipassana Intensive retreat @ Fara Sabina (Italië) o.l.v. Henk Barendregt,

geassisteerd door Antonino Raffone en Mirjam Hartkamp

Vipassana of inzicht-meditatie bestaat uit de training van de geest (mind) door concentratie en mindfulness. In eerste instantie levert dit een serene, kalme geest op, wat op zichzelf al heel waardevol is. Intensievere beoefening kan duurzame kalmte en gelijkmoedigheid tot stand brengen: ten opzichte van onszelf, anderen en de wereld. Hoewel meditatie vaak gezien wordt als een levenslange weg, kan men tijdens een intensieve retraite significante vooruitgang boeken op weg naar duurzame serene kalmte en gelijkmoedigheid. Het Clarisse Eremitte klooster ligt 54 km buiten Rome en wijdt zich aan compassievolle contemplatie in de geest van Clara en Franciscus van Assisi. De omgeving en het uitzicht zijn spectaculair.

Locatie: Clarisse Monastero, Fara Sabina, Italië

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM) – lid BUN

Taal: Engels en Italiaans

Kostenbijdrage: 15 dagen € 700,- ; 8 dagen €420,- (1-persoonskamers met badkamer, volpension)

Info: Mirjam Hartkamp, mhartkamp@gmail.com / 06-19918363, online

registratie: <https://farasabina.wordpress.com/vipassana-2017/>

Woensdag 30 augustus t/m zondag 3 september (4 etmalen | SIM-retraite)

Vipassana Meditatie Retraite o.l.v. Coby van Herk en Ingrid Dassen

Het programma bestaat uit loop- en zitmeditatie, meditatie-instructies, zachte aandachtige yoga, dharma talks en interviews. Ter ondersteuning van het meditatieproces wordt de retraite in stilte doorgebracht. Verder wordt gevraagd tijdens de retraite niet te lezen of te schrijven.

Locatie: Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM) Taal: Nederlands

Tijden: wo. 18.00u, vanaf 17.30u inloop | zo. na de lunch
 Kostenbijdrage: € 272,50 op basis van 2-persoonskamers en € 352,50 op basis van 1-persoonskamer (slechts enkele 1-persoonskamers beschikbaar). De prijzen zijn inclusief laken- en handdoekenpakket.
 Download de uitnodiging en het aanmeldingsformulier van www.simsara.nl
 Voor meer informatie: Ingrid Dassen, 06-25012212, idasen@tele2.nl of info@idasen.nl, www.idassen.nl

SEPTEMBER 2017

5 - 10 september / Awakening of the Heart by Heather Sundberg

This is a rare opportunity to train in all four of the Awakening Heart Qualities (brahma viharas) in a single retreat.

Location: Bosoord, Hoofdweg 109, 7371GE Loenen, Gld.

Organisation: (Dutch Foundation for Insight Meditation) (SIM)

Language: Engels

INFO: Margreeth van der Oord tEL.:06 29566691 mvdoord@quicknet.nl

www.leven-in-aandacht.nl

Vrijdag 15 t/m vrijdag 22 september (6 dagen)

Vipassana light & Yoga @ Pelion o.l.v. Mirjam Hartkamp & Sasha Trifkovic
 Daily about six hours formal meditation (sitting + walking) including individual interviews, after lunch leisuretime (beach, reading etc and some karma yoga; kitchen, garden or center), dhamma talk. Vipassa Meditation according to Mahasi Sayadaw: walking meditation and sitting meditation focusing on rising and falling of the abdomen, cultivating concentration and mindfulness, towards the increase of wholesome mind-states and the decrease of unwholesome ones.
 Mirjam Hartkamp / 0031 619918363 / mhartkamp@gmail.com

OKTOBER 2017

Zondag 1 oktober t/m vrijdag 6 oktober (5 dagen)

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.

Kostenbijdrage: € 200.- eenpersoonskamer plus Dana aan het eind van de retraite voor de begeleidster. Info: Gabrielle Bruhn / 06 24204810 / gabi1404@hotmail.com

Zondag 15 oktober t/m zondag 29 oktober (14 dagen)

Vipassana retraite o.l.v. Broeder Dassana, met assistentie Henk van Voorst
 Het is de tweede keer dat we hem in Nederland kunnen uitnodigen. Zowel voor beginners in de Vipassana techniek als voor zeer gevorderden is Dassana een buitengewone leraar. In Maleisië is Engels nog voornamelijk de voertaal en het Engels van Dassana is voor ons Nederlanders heel goed verstaanbaar. Indien nodig is een vertaler beschikbaar.

Locatie: Bosoord Loenen, Hoofdweg 109 te Loenen.

Taal: Engels / Kostenbijdrage: € 840,- (2-persoonskamers).

Begeleiding op basis van vrije gift.

Info: Chris van der Velden / retraites@sanghametta.nl / www.sanghametta.nl

Vrijdag 20 oktober t/m vrijdag 27 oktober 2017 (7 etmalen) | SIM-retraite

Een open, ontspannen en nieuwsgierige houding voor het ontwikkelen van inzicht o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders

Een intensieve inzichtmeditatie-retraite te Havelte.

Meer informatie | Nellie Tankink | ntankink@hotmail.com

Inhoudelijke | Joost van den Heuvel Rijnders | joost@inzichtmeditatie.com

Weekend-retraites zijn niet opgenomen in dit overzicht.

Voor alle retraites zie: WWW.SIMSARA.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. Pieterpoortsteeg 29-l, 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

Amsterdam | de Pijp

Locatie: 1e Jan vd Heijdenstraat 112 hs

Meditatieavond: donderdagavond : 19.30-21.30 uur

2x per jaar introductie cursus vipassana meditatie

Informatie: Ria Kea, 06 136 54 059, www.riakea.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.

Overige activiteiten: zie websites

info@vipassanabreda.nl / www.vipassanameditatiebreda.nl

info@aukjerood.nl / www.mindfulnessyoga.nl

Castricum | Dorpshuis De Kern, Overtoom 15

Iedere dinsdagavond van 20.00-21.30 uur

Anneke Breedveld, 0251-658851, 06-49149542, breedan7@xs4all.nl

Doeschka Ferkenius, 0251-292351, 06-46160684, d.ferkenius@xs4all.nl

Culemborg

Activiteiten: Basiscursus vipassana, Lightretraites, Doorlopende meditatiegroep

Locatie: De Graanshuur, Buitenmolenstraat 7

Mari den Hartog: 06-16544502 mari.den.hartog@online.nl

Marianne van Lobberregt: 06-44862734 m.v.lobberregt@hetnet.nl

www.vipassanaculemborg.nl

Vipassana-centra (vervolg)

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

Industriestraat 30, 2624BB
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

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-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

Elke wo doorgaande Vipassana-meditatie 19.30-21.30 uur
Zie de website voor programmaoverzicht, nieuwsbrief en meer info:
06 441 438 28, 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: www.vipassanahaarlem.nl
Informatie: Ted van der Meij, 023-2026769, info@vipassanahaarlem.nl,

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

Wekelijks op woensdag van 19-21 uur vipassana meditatie.
In voor- en najaar introductiecursus 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.vipassanameditatiedenbosch.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

Meditatie ochtend op zaterdag, 7 januari, 4 februari, 4 maart, 1 april, 6 mei en 24 juni. De meditatie ochtend in Sneek stopt na januari, deelnemers hartelijk welkom in Leeuwarden.
Informatie: Ank Schravendeel, aschravendeel@hetnet.nl,
www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

Leiden | Vipassana Meditatie Leiden

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

Leiden | Shambhala meditatiecentrum

Geverstraat 48, Oegstgeest.
Info: Gertrude 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 | Marije Geurts

Locatie: Han Fortmann Centrum (introductiecursus) of Jewel Heart (doorgaande groep) Dhammastudie- en meditatiegroep voor ervaren mediterenden, o.b.v. Marij Geurts, tweewekelijks, start weer in september.
Info: Marij Geurts, 024-3234620, mgeurts@fo.nl, www.vipassananijmegen.nl

Nijmegen | Jewel Heart,

Locatie: Hatertseveldweg 284, 6532 XX Nijmegen
Meditatiezondagen en -weekenden, tweemaandelijks, o.l.v. verschillende gastleraren uit binnen- en buitenland. Stadsretraite in de winter.
Informatie: 06-20915983, meditatiedag@vipassananijmegen.nl, 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 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)

Instream is altijd mogelijk.

Info: Marnix van Rossum / 010-7952129 / marnix.vanrossum@gmail.com

Schijndel | De Pegstukken 8, 5482 GC

Voor Vipassana-meditatie zie: www.in-balans-zijn.nl

Connie van den Akker, 073-6892254, info@in-balans-zijn.nl

Sneek |

Voor activiteiten in Friesland, zie Leeuwarden.

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 introductie cursus | www.vipassana-utrecht.nl

Utrecht | Wittevrouwen, Kapelstraat 24

Info: Crina van Belzen, 030-2732630

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

Zeist | Couwenhoven 5109, 3703 EP

Locatie: Couwenhoven 5109

Maandag: 19.30-21.00 uur Vipassana meditatie

Informatie: Gabriëlle Bruhn, gabi1404@hotmail.com 0624204810

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

Voor buitenlandse centra zie achterzijde >>>



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, begeleidde 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 training van 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
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

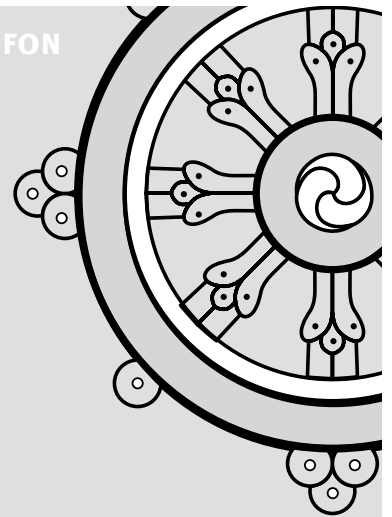
Zentrum für Buddhismus und bewußtes Leben
Heimschule 1, D-56645 Nickenich, Deutschland
Info: +49 (0)2636 3344 (Eine gute Telefonzeit ist Mo – Fr: 9 – 12 h.) / +49 (0)2636 2259
info@buddhismus-im-westen.de
www.buddhismus-im-westen.de

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

COLOFON



simsara

Schrijf mee ...

Uw bijdragen zijn van harte welkom!

Dit geldt ook voor aanpassingen op het overzicht van vipassana-activiteiten zoals die in dit nummer vermeld staan.

- Maximaal 1500 woorden (word.doc / .txt)
- Afbeeldingen aub los bijvoegen als .jpg
- Sluitingsdata: 1 dec. / 1 april / 1 aug.
- Per e-mail naar: info@simsara.nl

Redactie

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

Secretaris Marnix van Rossum

Adreswijzigingen info@simsara.nl

Bank

ING bank: IBAN NL72 TRIO 0338 469 087
t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie, Ezinge
Vanuit buitenland:
IBAN: NL72 TRIO 0338 469 087
BIC: TRIONL2U

Donaties

Suggestie: € 10,00 per jaar.
Op Triodos IBAN NL72 TRIO 0338 469 087
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