

en verder...

**Een interessante kennismaking met Dassana / 4**

Dick Koenis

**Het ontwikkelen van een liefdevolle geest... / 5**

Doshin Houtman

**Meditatie is het vlees op de botten / 6**

Anja Edwards van Muijen

**Tournee zr Virañani / 8**

**Vacatures SIM bestuur / 8**

**Dhamma Verdiepingscursus 2018 / 9**

**Vipassana: wetenschappelijk onderzoek / 9**

Hans Gijsen

**Mindfulness, back to the roots / 11**

Een nieuw boek van Marnix van Rossum

**Retraite overzicht** Met o.a.

- Insight Dialogue retraite
- Retraite met Martine & Stephen Batchelor
- Retraite met Carol Wilson & Bart van Melik
- Jongeren retraite voor 18-35 jarigen

**Meditatiecentra / 17**

Redactioneel

*In het eerste nummer van 2018 schrijft Djana Mileta over een retraite in het Fara Sabinaklooster in Italië; een prachtig gelegen klooster in de bergen. De uit Maleisië afkomstige Dassana wijst de meditatoren er vooral op relaxed te zijn. Zijn aanpak is eenvoudig en to the point vertelt Dick Koenis. Deelnemers worden door de vraag 'Wat-is-mijn-ervaring-van-dit-object-nu?' steeds herinnerd aan waar het eigenlijk om gaat.*

*Doshin Houtman neemt ons mee naar Metta, de liefdevolle geest: zij geeft aan dat mensen die toegewijd metta-meditatie blijven doen, uiteindelijk komen tot een opener en mildere houding naar zichzelf en anderen toe.*

*Voor wie wil gaan mediteren, Marnix van Rossum geeft in een zojuist verschenen boek een overzicht van verschillende boeddhistische meditatiestromingen uit Azië, met informatie over waarom een methode kan werken, maar ook wat valkuilen kunnen zijn. Het boek staat vol tips en handige adressen over hoe en waar je kunt beoefenen. Hij beschrijft hier hoe zijn eigen spirituele zoektocht is geweest.*

*Anja Edwards van Muijen beschrijft hoe een studieretraite over de Satipatthāna sutta onder leiding van bhikkhu Anālayo de dhamma-studie en de meditatiepraktijk bij elkaar brengt.*

*Zowel het boeddhisme als wetenschappers zijn op zoek naar de waarheid. Hans Gijsen interviewt Mirjam Hartkamp i.v.m. haar recente wetenschappelijk onderzoek naar mindfulness. De redactie wens u veel licht op uw duizend wegen naar het hart!*

**O**ok deze zomer was ik in Italië op vipassana retraite. In het Fara Sabina klooster. Het bevindt zich midden in Italië op de top van een berg. Iets zuidelijker van Rome. En ook deze keer werd ik door kennissen of familie gevraagd waarom ik al weer naar de retraite ging en wat het me geeft. Onlangs heb ik een passend antwoord op deze vraag gelezen. Toen lang geleden aan Boedha gevraagd werd wat meditatie hem heeft gebracht, antwoordde hij met: 'Niets'. Vervolgens voegde hij toe: 'Maar het heeft mij wel schoon gemaakt'.



## VERVOLG VAN DE OMSLAG: DUIZEND WEGEN NAAR HET HART TOE

In Rome geland, haastte ik mij naar de trein toe want om Fara Sabina te bereiken moest nog even doorgereisd worden. Rome voelde drukker aan dan Amsterdam. Maar met mijn kleine koffertje kon ik makkelijk door de menigte heen naar de juiste trein toe gaan. De koffer hield ik goed in de gaten om nergens tegenaan te stoten. Binnenin, naast kleding, had ik een breekbaar kunstwerk ingepakt. Ik had namelijk iets voor de leraren gemaakt en dat mocht niet kapotgaan. Het is fijn dat deze retraite in Dana betaald mag worden. Het inspireerde mij om naast een bedrag nog iets van mijn werk te schenken. Het maken ervan gaf al vreugde vooraf.

De retraite werd door de vipassana-leraren Henk Barendregt, Mirjam Hartkamp en Antonino Raffone begeleid. Antonino is zowel zen- als vipassana-beoefenaar en professor aan de Sapienza universiteit te Rome waar hij o.a. samen met Mirjam onderzoek doet naar de werking van meditatie.

Eenmaal in de trein genoot ik van alles wat te zien en te horen was. De bomen en de huizen zijn anders en de passagiers zijn communicatief. De namen van de kleine haltes, die we via speakers te horen kregen, klinken melodieus. Zoals: Porta Galeria, Muratella, Villa Bonelli, Settebagni... en nog vele zulke mooie namen. Ooit heeft een vipassana-deelnemer opgemerkt, dat alle namen van de Italiaanse haltes al aan poëzie doen denken.

En opeens was er de laatste halte: Fara Sabina. Een heel klein dorpje. Daar stapte ik uit. In the middle of nowhere. Het voelde net of ik ergens in een woestijn aankwam. Texas, Mexico of zoiets. Ik was vrij vroeg en er was haast geen mens te zien. Hier en daar zat iemand in de schaduw onder de boom of voor een huis. Het was echt heet en de ramen en deuren van huizen waren dicht. Iets verderop was een bushalte van een bus om verder mee te reizen. Zoals vaak in zulke kleine plaatsen, weet niemand wanneer de volgende bus richting klooster gaat. Er viel niets anders te doen dan geduldig wachten en opletten of er enige beweging plaats ging vinden. Mindful blijven. Langzaam kwamen nog meer mensen met een koffer of rugzak erbij. Uit verschillende streken en landen. Dit keer ook uit Roemenië en Tsjechië. Wij waren allen in een goede stemming. Door onze gemeenschappelijke interesse was contact snel gemaakt. We deelden water met elkaar en spraken over onze reisavonturen. Na een poosje konden we met een oude bus vertrekken. Tijdens de rit rammelde het aan alle kanten. Met ons zevenen waren we de enige passagiers en onze organen en hersenen werden flink dooreengeschied. We hielden ons goed vast. De bus reed langs oude verlaten dorpen en vele olijfbosvelden. Het ging steeds hoger en het uitzicht werd steeds weidser. In de verte verscheen het klooster.

In het dorp van het klooster aangekomen werden we bedwelmd door een heerlijke lavendelgeur. Het enige geluid kwam van de krekeltjes. Verder was het stil. Er was niemand te zien. Het was de siësta. We waren nog niet bij het klooster. Voor het klooster moesten we nog verder omhoog. Te voet. Het was heel steil. Er leek geen einde aan te komen. Hoger en hoger. Het zweet bleef stromen en onze watervoorraad was al lang op maar we waren nog steeds in een goede stemming en vastberaden.

We zetten nog even door en toen stonden we eindelijk voor de ingang van het klooster. Daar leek het nog stiller. Silentia. Mirjam wachtte al op ons. Haar vrolijke gezicht was net of we een oase tegenkwamen. Dat we allemaal bezweet waren verhinderde haar niet om ons stevig te omhelzen. Later kwam Henk met zijn stralende glimlach en vlak daarna ook vrolijke Antonino in zijn zen-gewaad. Er werden handen geschud en er werd omhelsd. Een prachtig welkom!

Al snel ontmoetten we de andere deelnemers en we zaten met elkaar op het voorterrasje te praten en genoten van het relaxte sfeertje en een aangename zachte wind. Het klooster is werkelijk een paradijselijke plek. Het uitzicht is verbluffend mooi. De tuin is vol mooie rozen, oleanders en andere bloemen en bomen. Door de hitte was het gras geel gekleurd. Er waren ook vele grote vlinders te zien zowel in de tuin als in het park bij het klooster.

Het gebouw is een indrukwekkend bouwwerk. Het hele complex heeft meerdere verdiepingen en tussenlagen. Binnen is het koel. De meubels zijn oud of antiek en hier en daar hangen kleine foto's aan de muren, maar ook grote oude schilderijen en er staan beelden van heiligen. De vloer is met marmer of met mooie tegels bedekt. Er zijn vele trappen maar er is ook een lift. Een heel oude lift met metalen schuifdeuren zoals we die uit een Hitchcock-film kennen. Helemaal niet eng maar wel grappig dat het nog bestaat. Geen enkele verdieping, gang of wand is hetzelfde en geen enkel motief herhaalt zich. De architecten die dit klooster gemaakt hebben, hadden volgens mij veel pret met elkaar en ze hadden dezelfde gedachtenkronkels als Escher. Ik ben er al meerdere malen geweest maar het gebouw blijft verrassingen geven.

We kregen de sleutels van onze kamers. Dat leverde weer verrassingen op. Ook geen een kamer is hetzelfde. Van een klein kamertje met uitzicht op een donkere patio waar de duiven hun nesten hebben tot een ruime kamer met twee of drie bedden, een groot terras erbij met uitzicht over heel Italië, bij wijze van spreken. Alle kamers zijn met badkamer en toilet. Elk deelnemer kreeg een eigen kamer. Iedere keer vond ik het spannend wat voor kamer ik zou krijgen.

Bij de avondmaaltijd ontmoetten we onze opgewekte kokkin Serena. Ze heeft zelfs een cursus vegetarisch koken gevolgd om voor ons allen nog beter en lekkerder te kunnen koken. En de bakker uit het dorp is bruinbrood gaan bakken voor de vele Nederlanders die voorkeur voor bruin hebben.

Laat in de avond was het fijn nog even buiten te wandelen en de geur te ruiken en vele sterren te bewonderen. En vroeg in de ochtend was de warme klank van mokugyo (houten-vis) of tempel-blok door het hele gebouw te horen. Dat was Henk die vanuit de meditatiezaal op het instrument tikte en ons als het ware aan het roepen was. Hij tikte zacht, maar de constructie van het gebouw verspreid het geluid alom. Ik herinner me dat ik de eerste keer, jaren geleden, in het gebouw verdwaald was en de meditatiezaal niet meer kon vinden, maar het tikkende geluid leidde mij naar de meditatiezaal toe.

Iedere ochtend deden we buigingen: Purity... Compassion... Wisdom. Veel buigingen. Daarna was iedereen ook volledig wakker hoewel de dageraad nog gloorde. De ochtendgeluiden begonnen de meditatiezaal binnen te komen. Vogeltjes, hanen, kippen en honden uit omliggende dorpen lieten zich horen. Zachtjes kwamen ook de eerste zonnestrallen en beroerden onze huid. Het voelde prettig. Ook de ezel werd wakker. Iedere keer als ik de "noodkreet" van de ezel hoorde voelde ik acuut compassie maar moest ook innerlijk grinniken. Ik denk dat geen dier op de wereld zo'n lijdend geluid kan maken. Het klonk net of het dier ernstig pijn had. Daar is ons lijden nog niets bij.

Soms, heel soms, kwam ook een zacht orgelgeluid de meditatiezaal binnen, gevolgd door de mooie zang van nonnen. Dat kan allemaal in het klooster op Fara Sabina. Christendom, Zen, Vipassana en meerdere talen. Alles in harmonie en alles is verstaanbaar. Een ware vrede.

Dagen en nachten gingen voorbij. Dhamma talks waren zeer boeiend. Een ware geestelijke voeding. Ik kreeg er geen genoeg van. Voor mij mag het zich blijven herhalen. Het is echter geen herhaling. Iedere keer komt het anders binnen of is het anders verwoord. Henk is een zeer geïnspireerd spreker. Elk woord valt op zijn plaats. Hij

is onuitputtelijk in zijn authentieke voorbeelden waarmee hij ons helpt om het nog beter te kunnen volgen en begrijpen. Deze komen uit het dagelijks leven en uit de beeldende kunst, literatuur, muziek, wetenschap, wiskunde en uit treffende gedichten die rechtstreeks ons hart binnenkomen. Daarnaast heeft hij ook een bijzonder heldere en warme stem waardoor de woorden nog een extra trilling in zich dragen en in de nacht doorwerken.

Dhamma talks werden in het Engels gegeven en meteen in het Italiaans vertaald. Antonino, die heel spontaan en humoristisch is, deed zijn best om alles goed te vertalen. Graag een diepe buiging voor zijn inzet en concentratie. Soms ontstonden er grappige taalmisverstanden waardoor we allemaal in lachen uitbarstten. We hebben veel met elkaar gelachen. Het is ook weleens gebeurd dat midden in de dhamma talk, uit het niets, een vuurwerk begon te knallen. In het dorp werd iets gevierd. Over Verlichting gesproken: het kwam heftig aan. Ook hebben we een avond tot diep in de nacht naar discomuziek moeten luisteren omdat er een feest gaande was. Overduidelijk dat we het niet in de hand kunnen hebben.

De combinatie van Henk, Mirjam en Antonino voelde heel prettig. Ze wisselden elkaar af en alles verliep heel soepel. Ook de meditatiezaal is heel mooi. Deze heet: Panoramica. Een zaal met een bakstenen vloer en vele ramen. Elk raam bood een verleidelijk uitzicht. Het was heel fijn om daar te mediteren. Ondertussen werd op de bovenste verdieping hard gewerkt aan het wetenschappelijk onderzoek naar de heilzame werking van meditatie.

Iedere dag was er hetzelfde programma maar geen een dag voelde hetzelfde. Wij allemaal, al diep in ons eigen proces, waren bezig om onze hindernissen minder te laten hinderen en onze helpers ruimte te geven om een evenwicht te creëren. Het gebouw zelf deed ook mee. We konden het geleerde direct toepassen. Op elke verdieping en/of of om elke hoek konden we een hindernis tegenkomen. Het gebouw hield ons alert en hielp ons om mindful te blijven. Wonderlijk hoe dat allemaal met elkaar verweven is. Het leek net of de oude wijze architecten het met opzet zo ontworpen hadden zodat we inderdaad 'ons zelf/ons ego' kunnen kwijtraken of loslaten. Om Anatta te bereiken.

De ontstane stilte voelde krachtig. De saamhorigheid en eenheid van de groep werden voelbaar. De ligmeditatie die vlak voor het avondeten door Antonino begeleid werd, was na een intense dag zeer zeker welkom, een favoriete houding van iedereen. Een volledige ontspanning.

Het eten was heerlijk. De sfeer aan de eettafel was uniek. Familiair. De Italianen weten er echt wat van te maken. Woordeloos werden de schalen met het eten van de een naar de ander doorgegeven zodat iedereen elkaar hielp met het eten opscheppen. De groep was groot en de sfeer was vredig.

Voor de loopmeditatie was ruimte genoeg. Samen met de groep of alleen lopen is allemaal mogelijk. Het was fijn om verschillende plekken te ontdekken. Zelf liep ik graag op het dakterras, waar vaak een zachte wind voelbaar was. Daar stond ik weleens stil en genoot van dat oneindige uitzicht en voelde ik mij soms als een adelaar hoewel ik met beide voeten stevig op de grond stond.

We leerden verschillende loopstappen en het was grappig om te zien dat wij allemaal toch wel op onze eigen manier lopen. Net zoals ons handschrift ook verschilt en iets over ons zegt. 'Loop of je met elke stap de aarde kust' beschreef Thich Nhat Hanh in een van zijn boeken.

Mijn eigen proces ging met ups en downs. Soms leek het heel traag te gaan en soms was opeens alles helder. Ik ben bijzonder dankbaar voor alles wat ik tijdens deze en ook bij andere retraites tegen ben gekomen en opgeruimd heb. Fysieke pijnen, vele gedachtes,

verschillende emoties zoals angst, hoogmoed, boosheid en andere verstorende emoties die voorbijkwamen. Er blijft nog werk aan de winkel maar het wordt steeds lichter.

De interviews met de leraren in dit proces waren onmisbaar. Soms was ik de hele dag bezig om mij voor te bereiden op wat ik zou gaan bespreken maar iedere keer liep het anders. Het juiste kwam op het juiste moment. Op deze retraite heb ik een bijzonder fijn, zacht ademritme mogen ervaren. Het ontroerde me. Vervolgens voelde ik een intens geluk. Alles was mooi, grappig of lief. Alles voelde goed zoals het was.

Overdag was het buiten nog steeds heet. De zon scheen volop. Voor ons ideaal maar voor de boeren in de omliggende dorpen was het een ramp. Maar zelfs dat was zoals het was. De klimaatverandering, een wereldwijd probleem, valt niet te ontkennen.

De stilte was inderdaad overal goed voelbaar en hoorbaar maar ook dat veranderde en viel niet vast te houden. Van buitenaf kwamen ook toevallige gasten langs die niet wisten dat in het gebouw een retraite gaande was. Dat waren ook bezoekers.

Op een zekere middag, na het eten, zat ik in de tuin aan de straatkant waar met de auto te komen is. Ik hoorde een luidruchtig gesprek. Toen zag ik vier vrouwen in een kleine Fiat stappen. De ramen van hun autootje waren dicht. De auto reed weg. De auto was niet te horen maar de vrouwen waren nog heel hard hoorbaar. Ze spraken allemaal tegelijk. Volgens mij was hun autootje niet door de motorkracht maar door hun harde gepraat in beweging gezet. Het was net een scène uit een Fellini-film. Er waren nog meer van zulke scènes. Echt een retraite in Italië!

En zo gebeurde er veel, er werd van alles beleefd tijdens een volle week, hoewel het van buitenaf misschien maar een saai 'kloostergebeuren' leek.

Vorig jaar bijvoorbeeld was het hier op dezelfde plek nogal 'spectaculair'. Tijdens de retraiteweek was er een 6.2 aardbeving voelbaar. En alsof dat niet genoeg was ontstond er ook nog een bosbrand aan de overkant van het klooster. Dag en nacht was het vuur te zien en te ruiken. Dorpelingen lieten ons weten dat het niet gevaarlijk was en dat we niet hoefden te helpen of te evacueren. Vlak daarna raasde er een geweldig krachtige wind, gevolgd door een hevige regenbui. Ondanks dat alles werd de retraite niet afgebroken. Iedereen heeft het in stilte op zijn manier beleefd. De begeleiders bleven uiterst alert en behulpzaam. Tegelijk was het voor ons allen een topgelegenheid om de vier elementen van zo dichtbij en zo werkelijk te ervaren. Tevens was het gevoel om één met de natuur te zijn ook de gelegenheid om steeds dichterbij het hart te komen en te beseffen dat er geen veiliger plek is op aarde dan het kalme hart, en gelijkmoedig te zijn.

Nog twee dagen en dan zouden we terug de buitenwereld in gaan.

Ook op de laatste avond eindigde Henk de dhamma talk met een lichte metta. Zijn afsluitende zin was meestal: 'May There Be Peace', die hij langzaam en steeds zachter drie keer herhaalde. Iedere keer ontroerde het en iedere keer kreeg ik kippenvel van deze grote hartewens.

May There Be Peace

May There Be Peace

May There Be Peace

De klankschaalvibratie heeft het verder de kosmos in gestuurd.



 Dick Koenis

# Froetsssss! Grisssssszzz! Trikkz-trikkz!

EEN INTERESSANTE KENNISMAKING MET DASSANA

**Froetsssss! Grisssssszzz! Trikkz-trikkz! Met deze snerpende nachtelijke kreten uit de Maleisische jungle verduidelijkt Dassana op vrolijke wijze de werking van de hindernissen tijdens een tweeweekse retreat in Loenen. En er is meer te melden over deze aansprekende teacher, vandaar dit review dat wordt geïllustreerd met ervaringen van enkele deelnemers. Van zowel beginners, gevorderden als zeer gevorderden.**

## Dassana

Dassana is een leraar uit Maleisië. Hij beoefent al meer dan 25 jaar satipatthana-vipassana-meditatie. 16 jaar lang was hij theravada-monnik. Hij reisde Zuidoost-Azië af op zoek naar de beste vipassana-leraren. Hij studeerde onder andere met U Pandita, Pa Auk en U Shwe Oo Min, de leraar van U Tejanaya. Hij is leerling van Bhante Sujiva, met wie hij nu samenwerkt.

Een en ander heeft hem een diepe kennis gebracht van de praktijk en theorie van meditatie. De laatste vijf jaar geeft hij steeds drie maanden les in Europa, de rest van het jaar in Maleisië. Zowel voor beginners in de vipassana-techniek als voor de zeer gevorderden blijkt Dassana een buitengewone leraar. Het Engels van Dassana is goed verstaanbaar.

## Direct en uitdagend

Wat mij als deelnemer het meest treft bij Dassana is zijn benaderbaarheid, zijn humor en zijn praktische, eigentijdse voorbeelden.

Hij is een vrolijke animator. Met snerpende, nachtelijke-junglekreten laat hij je voelen wat onrust als een van de hindernissen is. Neuriënd in snelle halen met uitroepen geeft hij je een idee hoe natuurlijke processen in werkelijkheid tekeergaan en hoe beweeglijk en snel de aandacht moet zijn om deze te volgen. En hij wil ook wel even laten zien hoe mensen in droomtoestand in de wereld staan, hoe een zombie de wereld in kijkt, verdwaald in delusion.

Het is ook man van deze tijd: met termen als ‘damage control’, het raketschild van captain Spook of het rijden in een rode Ferrari die niet wil starten geeft hij ingewikkelde problemen een duidelijk en eigentijds gezicht. Daarnaast kun je merken dat hij zich heeft verdiept in de westerse manier van leren. En natuurlijk wordt op momenten daar de spot mee gedreven. En dat doet hij net zo makkelijk met zijn eigen cultuur.

“Steeds direct en uitdagend”, zegt een deelnemer hierover. En een ander: “(met deze presentatie) zijn de zaken mij in vijf seconden veel duidelijker geworden dan door al die boeken die ik heb gelezen.”

Dassana is geen strenge teacher, de mantra ‘Soft, clear and peaceful’ raakt niet meer uit mijn hoofd. Ook niet zijn aandoenlijke, aanhoudende aanmoediging tijdens de begeleide ochtendmeditatie om vooral te relaxen en gelukkig te zijn. Een deelnemer: “Het woord relax tijdens de eerste meditatie van de dag en met name de intonatie daarvan waren zeer doeltreffend voor de rest van mijn dag.”

En ten slotte is hij een teacher van wie je ervaart dat hij elk onderwerp dat naar voren wordt gebracht door een beginneling of een zeer gevorderde, moeiteloos en praktisch weet te vertalen. Deelnemers van alle niveaus waarderen zijn enorme kennis en de doorleefdheid van deze kennis.

De dhamma talks vind ik qua opbouw wat wisselend van kwaliteit. Erg goede en minder sterke. Maar er gaat geen talk voorbij of er komen wel 20 grappen of sprekende vergelijkingen voorbij die ieder doen glimlachen. “En altijd to the point”, zegt een van de deelnemers, het gaat altijd over iets wat je kan snappen.

## It’s not about the chicken, it’s about the egg.

Natuurlijk komen alle onderwerpen uit de Satipatthana aan de orde, maar het meest opvallend is dat hij de basis van de Satipatthana ook uitdrukkelijk als basis van de teaching gebruikt. Dat klinkt logisch, maar zo heb ik dat in een andere retreat nog nooit ervaren. Dassana zegt niet alleen dat het vooral gaat om de ervaring van de elementen, maar toetst dat ook nadrukkelijk tijdens elk (dagelijks) interview. Sterker nog: tijdens het interview komt in principe niets anders aan de orde dan de vraag: Wat zijn je ervaringen van het eerste object (positie, lichaam en het rijzen en dalen van de buik), welke van het tweede en mogelijk meerdere objecten? Niet alleen tijdens het eerste interview, maar steeds weer opnieuw. Daarmee is het interview technisch van aard en niet bedoeld voor het aanhoren van allerlei wijdlopijge, geweldige wederzijdse verhalen (“zoals jullie in het Westen vaak gewend zijn”, aldus Dassana) en ook niet voor overdracht. Overdracht van kennis hoort thuis bij de dagelijkse dhamma talks, niet in het interview, aldus Dassana.

Met deze strikte aanpak doet Dassana wat opleidingskundigen altijd graag willen: toets je doelstellingen. Practise what you preach. Niet meer, niet minder.

Het effect van deze benadering: een interview duurt niet langer dan vijf minuten en tijdens de hele dag ben je bezig met de mantra ‘Wat-is-mijn-ervaring-van-dit-object-nu?’ De vraag komt steeds dieper in mijn systeem te zitten. Ook anderen ervaren deze structurele aanpak als zeer ondersteunend en to the point en daardoor ook weer ontspannend: je weet precies wat je te doen staat.

## Eenvoudig en to the point

Op allerlei manieren laat Dassana zien dat het allemaal eenvoudig kan zijn. Niet alleen bij de opzet van zijn interviews maar bijvoorbeeld ook bij de instructie van de loopmeditatie. Het aanleren van drie fases vindt hij wel genoeg, als er meer nodig is hoor je dat wel in het interview. Voor mij helpt dit focus te houden waar het eigenlijk om gaat: ‘Wat-is-mijn-ervaring-van-dit-object-nu?’

Dogmatische uitweidingen komen zelden voor. Een deelnemer zegt hierover: “Veel kennis van de dhamma met weinig dogmatische uitweidingen; dergelijke uitweidingen doen bij mij in andere retreats soms afbreuk aan het vertrouwen.”

Een deelnemer roemt zijn vermogen om de ander te lezen als volgt: “Door zijn kennis overstijgende wijsheid leiden zijn instructies voor de meditatietechniek mij direct naar groeiend begrip. Hij kan exact aanvoelen en aangeven waar mijn valkuilen liggen of in hoeverre ik juist vooruitgang boek voordat ik dat zelf precies in beeld heb.”

Dus in koor: al met al een zeer leerzame, eenvoudige en erg motiverende retraite.

Agenda Dassana 2018:

Slowakije, Javorie 15 juli tot 3 augustus

Italië, Pian dei Cilieghi, 24 augustus tot 6 september

Nederland, Sangha Metta, 8 september tot 22 september

# Het ontwikkelen van een liefdevolle geest: één van de drie bronnen van geluk



In de Itivuttaka 22 (l. 3.2) staat de volgende tekst<sup>1</sup>:

*Laat zij/hij<sup>2</sup> zich alleen in verdienste<sup>3</sup> oefenen  
die in de toekomst geluk oplevert;  
moge zij/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.*

## Liefdevolle geest

Metta is de Pali-term voor liefdevolle geest. Het heeft het aspect van openheid, welwillendheid, goedwillendheid in zich, uiteindelijk leidend tot onvoorwaardelijke acceptatie van onszelf en de wereld om ons heen. Het is een kwaliteit van het hart. Door vrijgevigheid, door het kwade na te laten en het goede te doen, halen we die liefdevolle geest naar boven, en verruimen we ons hart.

Hoe kunnen we die liefdevolle geest nog verder cultiveren?

## Welwillendheid naar anderen en naar onszelf

De beoefening van vrijgevigheid en de beoefening van de aanbevelingen van de Boeddha om in vrede te leven (precepts), dragen bij aan het welbevinden van onze medemens. In wezen gaat het daarbij al om het ontwikkelen van een liefdevolle geest met betrekking tot anderen.

Al handelend en sprekend worden we ons bewust van al die heilzame kwaliteiten die we in ons hebben. Je zou verwachten dat het inzicht in al dat goede in onszelf zou leiden tot een liefdevolle houding voor onszelf<sup>4</sup>. Is dat ook zo?

## Metta-meditatie

In de vipassana is metta-meditatie een manier om een liefdevolle geest te ontwikkelen en te cultiveren. In deze oefening wensen we een weldoener, onszelf, een neutrale persoon, een moeilijke persoon, en uiteindelijk alle levende wezens heilzame kwaliteiten toe: geluk, vrede, lichtheid, goede gezondheid, veiligheid, enz.

Opvallend is dat veel mensen anderen lang en veel goeds toe kunnen wensen, maar dat het langere tijd jezelf goeds toewensen niet eenvoudig is. Sommigen vinden dat ze het niet verdienen, of dat anderen het meer nodig hebben. Sommigen willen liever geen metta-meditatie meer doen, omdat ze de onvriendelijkheid, de hardheid in zichzelf zo tegenkomen.

Het klopt dat als we metta-meditatie gaan doen, we onvriendelijkheid op het spoor komen. Toen we leerden om aanwezig te zijn, zagen we pas hoeveel afwezigheid er was. Daar hebben we ons niet door laten ontmoedigen en we zijn doorgedaan met oefenen, waardoor de kwaliteit van aandacht toenam.

Ook nu ons niet laten ontmoedigen door de onvriendelijkheid, maar juist doorgaan met metta-meditatie helpt die onvriendelijkheid te transformeren. De Boeddha heeft de metta-oefening gegeven om afkeer in welke vorm dan ook te boven te komen.

Het blijkt dat mensen die toegewijd metta-meditatie blijven doen, uiteindelijk komen tot een opener en mildere houding naar zichzelf en anderen toe.

Metta-meditatie roept een staat van liefdevolle vriendelijkheid naar boven. Ander voordeel: als we veel heilzaam denken blijft er minder tijd over voor het onheilzaam denken.

## Een liefdevolle houding ten opzichte van onszelf

Het ontwikkelen van een liefdevolle geest doen we niet alleen met metta-meditatie. Ook in de houding ten opzichte van onszelf en anderen komt die kwaliteit aan de orde. Door vrijgevig te zijn en vredig te leven, creëren we een liefdevolle houding naar anderen toe. Hoe is de houding ten opzichte van onszelf? Hoe vriendelijk zijn we voor onszelf?

## Mensbeeld

Tijdens onze meditatie blijkt dat de vriendelijkheid regelmatig te wensen overlaat. Er zijn oordelen over wat er niet goed is en wat er beter kan. Kritiek en veeleisendheid komen velen van ons tegen. Op zich is dat niet vreemd. De houding naar onszelf toe wordt voor een groot deel bepaald door denkbeelden die we mee hebben gekregen in de opvoeding. De denkbeelden zijn mede gevormd door het mensbeeld dat in onze cultuur heerst. In dat mensbeeld ligt er meer nadruk op de onvolkomenheden, dan op alles wat er goed is. Je moet jezelf verbeteren om goed genoeg te zijn.

Het boeddhistische mensbeeld zegt: we worden geboren met een Boeddha-natuur, ingeboren goedheid. De Boeddha wijst erop dat onze geest zuiver en helder is. We zijn ten diepste al Boeddha. Dat kan wel geschreven staan, maar geloven we dat, leven we in dat vertrouwen?

## Oordelen en een liefdevolle geest

Als we de opvatting hebben: ik ben niet goed, tenzij... is dat de bril waardoor we onszelf waarnemen. En wat we dan zien wordt ver/beoordeeld. Afdwalen: niet goed; dagdromen: niet goed; plannen: niet goed; verlangen: niet goed. We zeggen tegen onszelf dat we ermee moeten ophouden, dat we beter ons best moeten doen, dat we niet deugen. Deze harde oordelende houding is heel pijnlijk en een grote bron van dukkha.

Hoe ermee om te gaan? Heel veel vriendelijkheid en welwillendheid naar boven halen om ze toe te laten, en zo langzamerhand te komen tot meer acceptatie. Oordelen zijn oké. Waarom? Omdat ze er zijn! Pas als er een wat vriendelijker houding komt ten opzichte van die oordelen is het mogelijk om ze aandachtig te onderzoeken. We kunnen beter gaan zien dat oordelen gedachten zijn. Onheilzaam weliswaar, maar alleen een gedachte! Verder is het goed te leren het onpersoonlijker te zien: wie is er die oordeelt? Het duurt wel even voordat het doordringt dat oordelen gedachten zijn. Dat komt door onze onwetendheid. We hebben ons zo geïdentificeerd met de gedachten dat we ze geloven. Ze zijn zo vertrouwd, en ze lijken zo waar.

Oordelen komen we te boven door ze niet te veroordelen, maar een goedwillende houding aan te nemen, en ze te onderzoeken. Helpend bij oordelen kan dan weer de metta-meditatie zijn: onheilzame gedachten vervangen door heilzame. Dat verheldert ook vaak dat oordelen gedachten zijn.

## De vier juiste inspanningen

In de meditatie oefenen we met de vier juiste inspanningen. Het gaat erom om nog niet opgerezen onheilzame staten van geest niet te laten oprijzen (1), om reeds opgerezen onheilzame staten van geest te boven te komen (2); om heilzame staten van geest die nog niet opgerezen zijn omhoog te halen (3) en reeds opgekomen heilzame staten van geest verder te cultiveren<sup>4</sup>. Het is goed om eens te reflecteren op deze oefening: ligt de nadruk niet te veel op het te boven te komen



(c.q. kwijtraken) van alle onheilzame staten van geest, zoals angst of boosheid of begeerte? Zou het niet goed zijn om meer focus te leggen op het cultiveren van de heilzame staten van geest?

### Zegeningen in onszelf

Dankbaarheid is een heilzame staat van geest die bijdraagt aan een liefdevolle geest.

We kunnen onze zegeningen tellen wat betreft materiele en immateriële dingen. Daarbij kunnen we de zegeningen buiten onszelf zoeken, maar ook in onszelf. Welke eigenschappen/ kwaliteiten/ vaardigheden zijn er om dankbaar voor te zijn? Welke herken je in jezelf?

Onze tekortkomingen schudden we zo uit de mouw. Onze kwaliteiten??? Hmmmmm. Het voelt onwennig zo naar onszelf te kijken, maar als we het vaker doen komt er ook vreugde op: er is zo veel goedheid hier in deze persoon aanwezig! Dat zien is het ontwikkelen van een liefdevolle geest met betrekking tot onszelf. Daardoor krijgen we ook een realistischer beeld van onszelf.

### Ontwikkelen en tot vervulling brengen

Voor alle vier inspanningen geldt volgens de teksten, dat het nodig is ons ervoor in te spannen, er onze energie in te steken, onze geest erop toe te leggen, en ons ervoor in te zetten.

We zouden kunnen denken dat de omgang met de onheilzame staten het moeilijkste is. Opmerkelijk is dat er juist bij het cultiveren van de heilzame staten van geest een extra inspanning (zie cursief hieronder) wordt gevraagd. Zo lezen we<sup>5</sup>:

En welke, beoefenaren, is de weg die leidt naar het ongeconditioneerde (nirwana/ bevrijding/ ontwaken)?

Hierbij wekt een beoefenaar verlangen op om al opgerezen heilzame geestestoestanden te laten voortbestaan, zodat ze niet in de vergetelheid raken, ze te vermeerderen, ze uit te breiden, ze te ontwikkelen en te vervullen; zij/hij spant zich daarvoor in; steekt er zijn/haar energie in, legt de geest erop toe, zet zich hiervoor in. Dit wordt de weg genoemd die leidt tot het ongeconditioneerde.

Niet vergeten het heilzame te blijven cultiveren is zo belangrijk! Toegewijd blijven oefenen tot de liefdevolle geest tot vervulling komt, ons hart blijven verruimen tot het grenzeloos wordt. Vriendelijk blijven voor onszelf en anderen, metta-meditatie voor onszelf en anderen, de goedheid zien in onszelf en anderen is de weg. En die weg is zo vreugdevol.

Als we een liefdevolle geest ontwikkelen komen we stap voor stap de aard van onze Boeddha-natuur op het spoor. Er is zoveel goedheid! Als de liefdevolle geest groter wordt en het hart verruimt, worden ook de tekortkomingen steeds meer omarmd, waardoor ze in kracht afnemen. Er komt meer welbevinden voor onszelf en alle levende wezens. Dat ervaren is een bron van geluk.

1. Vertaling van De Breet en Janssen.
2. Er is gekozen voor inclusief taalgebruik.
3. 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.
4. Zie artikel in Simsara september 2017.
5. Samyutta Nikaya 43.12: xiii-xvi.

# Meditatie is het vlees op de botten

 Anja Edwards van Muijen

Zes eilanden van zes personen die zo'n 2300 jaar oude teksten lezen, bepraten, bediscussiëren, en ten slotte de essentie ervan en betekenis voor de beoefening presenteren. Ik was op een retraiteweek te midden van 35 Duitssprekende deelnemers. Meerderen kwamen uit het dichtbij gelegen Hamburg, maar ze waren ook uit Oostenrijk en Zwitserland aangereisd.

We zijn bezig als archeologen die skeletten blootleggen. Onze leider is Bhikkhu Anālayo, van geboorte Duitser, zachte stem, slanke gestalte. Tegenwoordig woont hij in de Verenigde Staten. Sinds 1995 is hij monnik, en bestudeert de leerredes van de Boeddha. In 2013 volgde ik zijn online-cursus over samatha (kalmte) en vipassana (inzicht) in de leerredes. Volgens de leerredes train je kalmte en inzicht gecombineerd, maar bijbehorende meditatie-instructies gaf hij toen niet. Wat voor meditatie zou het deze week worden?

### Evolutie

Op de vijfde dag mag ik Anālayo speciaal voor dit verhaal vragen stellen. Lopend op een stil landweggetje, zijn gewaad wapperend in de wind, mijn haren opwaaiend, zeg ik: "Op mij komt het over alsof je een skelet hebt gevonden, de leerredes, en er het vlees, de neus, oren, mond, op hebt gereconstrueerd. Het vlees is de bijbehorende meditatie." "Ja, je kunt me vergelijken met een archeoloog," antwoordt hij. "Als kleine jongen was ik gefascineerd door de evolutie, bijvoorbeeld hoe de archeopteryx een tussenstadium was." Hij heeft in het boeddhisme diverse tradities vergeleken, en gekeken wat essentieel is, en wat een niet-functioneel restant lijkt van een voorgaande traditie. De leerredes (sutta's) zijn de oudste opgeschreven teksten, ouder dan de 'hogere leer', de Abhidhamma, en veel ouder dan het commentaar Visuddhimagga. De Theravada-traditie baseert zich op zowel leerredes, Abhidhamma als de Visuddhimagga. Anālayo benadrukt: "Ik zeg niet dat deze sutta's de authentieke leer van de Boeddha zijn." Hij noemt het Vroegboeddhisme, en voegt toe, dat latere benaderingen ook functioneren.

Terug naar de retraite. Elke dag bestudeert de groep twee uur stukken uit de Satipaṭṭhāna-sutta, de leerrede over Sati. Sati wordt vaak met mindfulness vertaald, maar dat woord kan verwarrend zijn. Dus ik gebruik hier Sati, in de retreat kreeg Sati als betekenis: bewust gewaarzijn, en de leerrede zegt: vanuit vier blikrichtingen. Zes uur zijn gereserveerd voor zitmeditatie, en de rest van de tijd kan je doorgaan met je meditatie, of niet, praten bij het eten, of niet. Ik ben zeer benieuwd welke instructies Anālayo heeft voor de meditatie.

### Meditatie op het lichaam

Zijn eerste instructie is om de opmerkzaamheid te verankeren in het gehele lichaam. Een lichaamsgebaarzijn. Als we merken dat de aandacht weggeglip is, dan gaan we naar het ankeren in het lichaam terug. Ga meteen terug als de afleiding kort was, en als die langer duurde, dan een korte reflectie erop. Hij koos het lichaamsgebaarzijn als anker door de sutta en door zijn eigen ervaring dat hij met de aandacht op de adem een te nauwe blik had om in het dagelijks leven

goed te functioneren. Lichaamsgewaarzijn is niks mystieks, het bestaat gewoon uit de signalen die lichaamssensoren doorgeven: posities, bewegingen, temperatuur etc.

Na de eerste vergelijkingen van de sutta, waarin 32 lichaamsdelen, hoofdharen, nagels, urine, etc. worden opgesomd, en vergeleken met een zak waarin witte bonen, linzen, graankorrels etc. zitten, krijgen we de instructie om de aandacht weer te verankeren in het lichaam, en dan een scan te maken door het lichaam: eerst de huid, dan het vlees en dan de botten. Hiermee worden we 20 uur alleen gelaten, om elkaar de volgende dag om 9 uur 's ochtends weer te treffen voor het vragenuurtje.

Een deelnemer vraagt: "Waarom bevatten de sutta's geen instructies voor de meditatie?"

"Dat is niet bekend, ik denk maar, andere tijden, andere culturen," antwoordt Anālayo. Wanneer de vraag komt, of iets binnen zijn methode past, zegt hij: "Ik onderwijs geen methode waarin men trouw aan de methode moet zijn. Het is open source. Ik wil het loslaten." In mijn meditatie heb ik met huid, vlees en botten gespeeld, en bedacht dat de buisjes ontbreken: bloedvaten, ruggenmergkanaal, urinebuis, en al die andere hulsjes. Ik nam ze op in de scan. Daarna kwam spontaan 'moge het dit lichaam goed gaan'. Niet zo verwonderlijk, want het lichaamsgevoel van metta is mijn basismeditatie. Ik wil er iets over vragen, maar de groep van 36 heeft een uur om vragen te stellen, en een klein half uur om individueel bij Anālayo langs te gaan. Vragen lukte niet, dus val ik terug op de antwoorden aan de groep. "Open gewaarzijn alleen is niet genoeg. Je moet zelf kijken wat goed voor je is. Voortdurend experimenteren en monitoren. Dat is Sati."

### Twee denkramen

In de les op de derde dag begint te dagen, dat het Vroegboeddhisme een ander denkraam kent dan Theravada. Vroegboeddhisme zegt bijvoorbeeld dat de elementen aarde, water, lucht en vuur alle ervaren kunnen worden. Water is vloeibaar, hangt aan elkaar. Dat ervaren we. De tekst is een landkaart, waarvan we niet alles wat erop staat precies hoeven te ervaren. Terwijl de Abhidhamma andere eisen stelt, en zegt: water is niet te ervaren, het is een concept. Het verschil tussen realiteit en concept werd in het Vroegboeddhisme echter niet als belangrijk ervaren. In tegenstelling tot in de Abhidhamma komen de begrippen conventionele en ultieme werkelijkheid er dus niet voor. Een concept wordt in het Vroegboeddhisme slechts gebruikt voor zover het helpt. Het ervaren gaat via de landkaart. We vechten daarbij niet om elke vierkante centimeter huid, elk kleinste botje te leren kennen, maar het is voldoende als we zien dat de kaart in overeenstemming is met de werkelijkheid. Hier is huid, daar is bot. En op de vraag waarom bijvoorbeeld de hersenen niet in de opsomming van lichaamsdelen staan, zegt Anālayo: "Vroegboeddhisten hadden niet zo'n behoefte alles af te dekken." Een andere keer formuleert hij het als: "Ze dachten niet zo erg in hokjes."

### Belangrijke verschillen

Lopend op het landweggetje gaat ons gesprek door. Ik vraag Anālayo wat zijns inziens de belangrijkste verschillen zijn met de Theravada-traditie, die behalve op de leerredes ook gebaseerd is op de Abhidhamma en Visuddhimagga. Verrassend genoeg, noemt Anālayo drie andere verschillen dan de bovenstaande.

Het eerste belangrijke verschil is de opvatting over vergankelijkheid ("momentariness"). Het denkraam van het Vroegboeddhisme ziet de impermanentie als een continue verandering die bestaat tussen het voorafgaande verschijnen en het erop volgende verdwijnen. Uit een leerrede:

"These are the three marks of conditioned existence. What are the three? One knows whence it arises, one knows that it will change, and one knows that it will cease and disappear."

Anālayo vergelijkt de vroegboeddhistische opvatting met een stromende rivier, en de latere opvattingen met een flikkerende lamp, die gaat aan en uit. Er is alleen verschijnen en verdwijnen.

Als tweede belangrijke verschil noemt Anālayo de uitleg van Sati.

"Volgens de leerredes kan Sati heilzaam of onheilzaam zijn. Sati kan

tegelijk bestaan met een mentale toestand als woede, en is dan dus niet retrospectief." Daarentegen zegt de Theravada-traditie, dat een hindernis niet direct te ervaren is, maar alleen maar in terugblik, en dat Sati altijd heilzaam is.

Anālayo voegt wat aarzelend nog een derde belangrijk verschil tussen Vroegboeddhisme en Theravada toe. En wel, de manier waarop bepaald wordt of iemand een stroomintreder (Sotāpanna) is. De commentaren noemen twee direct op elkaar volgende momenten met de ervaring van Nibbana (pad en vrucht), terwijl in het Vroegboeddhisme dit proces zich over langere tijd, jaren, kan uitstrekken. De stroomintrede is dan niet zozeer een momentane eerste ervaring van Nibbana, maar de persoonlijk transformatie. Belangrijk is de vraag: hoe heeft het je veranderd, wat heeft het op de lange duur veranderd aan de manier waarop je met jezelf en de wereld omgaat? De sterke behoefte om de ervaring van Nibbana te checken, wat heeft iemand precies beleefd, is typisch Theravada, niet Vroegboeddhistisch.

### Niet afhankelijk van de meditatieleraar

Op de eerste dag vertelde Anālayo ons, dat de tijd van studeren en praten misschien nog wel belangrijker was dan het mediteren. "Daar moet het gebeuren." Ja, in de groepjes overkomt het mij. Zes mensen krijgen 30 minuten de tijd om samen een poster te maken. Er raakt steeds wel iemand onder tijdsdruk of onder de druk van de Duitse Gründlichkeit. Ja, er gebeurt heel wat, in ieder geval bij mij, ik zie veel spanning in mezelf ontstaan. Voor het slapengaan zegt mijn kamergenote, dat ze blij was toen haar leraar zei "Gebruik je verstand". Het niet-zelf uit de studiedagen van Sangha Metta meldt zich. Even later drijft een aanwijzing van mijn meditatieleraar boven: als je geoefend hebt met de zeven ontwakingsfactoren, dan kunnen ze na verloop van tijd zichzelf uitbalanceren. De combinatie ging zichzelf uitproberen: bewust denken over zelf, en de factoren aan zichzelf overlaten. Dat was nieuw.

Bedoelt Anālayo dit leerproces misschien met zijn opmerking: "Ik wil geen afhankelijkheden produceren, maar ik wil het centrale idee 'wees een eiland, toevlucht voor jezelf' gestalte geven, en studenten de werktuigen in handen geven om zelfstandig hun beoefening te ontwikkelen."

### Essenties

Terug naar het landweggetje. Na al die verschillen, interesseren mij de overeenkomsten tussen Vroegboeddhisme en Theravada. Anālayo antwoordt kort en krachtig: "Nibbana."

"En in jouw niet-systeem, is er iets wat je absoluut niet kan weglaten?" Even snel en beslist: "De ethische grondslagen".

En die meditatie-instructies die horen bij de leerredes, hoe zit het daar nu mee? We kregen op deze retraite na de meditatie op het lichaam, ook nog meditaties op de elementen, de dood, gevoelens, hindernissen en de ontwakingsfactoren. Maar met de Satipatthāna Sutta ben ik er nog niet. Anālayo heeft namelijk ook nog een meditatie op de ademhaling, en eentje op compassie. En dan zijn er nog eens honderden sutta's te gaan. Anja Edwards van Muijen

Met dank aan de organisatoren Robert en Hedwig (retreat.Anālayo@gmail.com)

**Volgend jaar is er weer een retraite bij Hamburg:** 21 tot 28 december.

**Je kunt je al aanmelden:**

<http://agamaresearch.ddbc.edu.tw/bhikkhu-%20anaylo-teaching-schedule>

**Toelatingseisen:** meerdere stilleretraites en 'Perspectives on Satipatthana' gelezen hebben.

**Compassion and emptiness in early Buddhism:** Anālayo. 2015.

**Satipatthana: The Direct Path to Realization.** Anālayo. Windhorse, 2004.

**Mindfulness in early Buddhism.** Anālayo.

**Journal of Buddhist Studies,** Vol. XI, p. 147-174, 2013



## Tournee zr. Virañani in Nederland en Vlaanderen

Zr. Virañani is een boeddhistische non, geboren in de VS (Hawaii), ze woont nu in Myanmar. Ze is diep geworteld in de Dhamma door beoefening, studie en het doorgeven van de Dhamma. Ze heeft in de Birmees traditie gemediteerd (Mahasi Sayadaw), in de Thaise woudtraditie en ze was verbonden aan de Insight Meditation Society in de VS.

Een van haar specialiteiten is metta-meditatie (liefdevolle vriendelijkheid). Metta-meditatie opent het hart en helpt ons om een stabiele geest te ontwikkelen. Dit kan bijdragen aan kalmte en kan een aanvulling op vipassana-meditatie zijn. Zr. Virañani geeft met veel enthousiasme les en maakt de traditionele teksten toegankelijk met veel voorbeelden uit het dagelijks leven.

Zr. Virañani geeft op acht verschillende plaatsen les: een meditatie-avond, twee meditatie-dagen, drie stadsretraites van een week en een retraite van 13 dagen.

Taal: Engels.

- |              |   |
|--------------|---|
| 7 - 15 apr   | <b>Groningen</b>   Stadsretraite   <a href="http://www.vipassana-groningen.nl">www.vipassana-groningen.nl</a>   |
| 17 - 30 apr  | <b>Naarden</b>   metta-en-vipassana-retraite<br><a href="http://www.sanghametta.nl">www.sanghametta.nl</a>  |
| 8 mei        | <b>Leiden</b>   metta-meditatieavond<br><a href="http://www.vipassanameditatieleiden.wordpress.com">www.vipassanameditatieleiden.wordpress.com</a>      |
| 10 mei       | <b>Heino</b>   metta-en-karuna-meditatiedag<br><a href="http://www.sanghametta.nl">www.sanghametta.nl</a> (Hemelvaart)                                  |
| 12 mei       | <b>Den Bosch</b>   metta-meditatiedag<br><a href="http://www.vipassanameditatiedenbosch.wordpress.com">www.vipassanameditatiedenbosch.wordpress.com</a> |
| 13 - 19 mei  | <b>Nijmegen</b>   Stadsretraite   <a href="http://www.vipassananijmegen.nl">www.vipassananijmegen.nl</a>  |
| 20 - 26 mei  | <b>Rotterdam</b>   Stadsretraite   <a href="http://www.vipassanarotterdam.nl">www.vipassanarotterdam.nl</a>   |
| 16 - 23 juni | <b>Mechelen</b>   metta in de stad   <a href="http://www.ehipassiko.be">www.ehipassiko.be</a>   |

De retraites worden door lokale organisaties verzorgd; meer informatie over plaats, tijden en kosten vind je op de plaatselijke websites.



SIM ZOEKT NIEUWE VOORZITTER, PENNINGMEESTER EN WEBSITE-BEHEERDER

## Bestuur Stichting Inzichts Meditatie iets voor jou?

**De Stichting Inzichts Meditatie (SIM) zet zich al 20 jaar in om de beoefening van vipassana- (inzichts) meditatie te bevorderen. De wortels en inspiratie komen uit de boeddhistische tradities, met name het Theravada-boeddhisme. Vipassana-meditatie is voor iedereen toegankelijk, ongeacht religieuze of maatschappelijke achtergrond.**

SIM is onderdeel van een netwerk van lokale en landelijke organisaties met dezelfde doelstelling. Gezamenlijk bieden we retraites en bestudering van de boeddhistische leer aan via de portalfunctie op de website [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl). Op deze site is ook informatie te vinden over leraren, lokale zit- en studiegroepen en vipassana-meditatie.

De laatste jaren is hard gewerkt aan veiligheid en integriteit. Daarvoor zijn gedragsregels voor leraren aangescherpt, zijn externe vertrouwenspersonen aangesteld en is er een klachtenprocedure opgesteld. Alle organisaties in het netwerk hebben zich hieraan verbonden.

We kijken met veel vreugde naar de vele retraites die de afgelopen jaren goed bezocht zijn, en vooral naar de positieve bijdrage aan het individueel ontwaken van de geest en het maatschappelijk welzijn die daarmee gepaard gaat.

De ontwikkelingen gaan verder. Bestuursleden die langere tijd zich in hebben gezet willen het stokje overdragen. We zijn op zoek naar nieuwe bestuursleden voor de functies van voorzitter, penningmeester en website-beheerder.

### Voorzitter

Als voorzitter (v/m) ben je het aanspreekpunt en de spil van de stichting. Bestuurlijke /organisatorische ervaring is noodzakelijk. Begrip van de dynamiek van een vrijwilligersorganisatie is erg belangrijk. Verder zijn van belang: communicatieve vaardigheden in woord en geschrift, motiverende kwaliteiten, en stevig en onafhankelijk kunnen werken met meer dan 40 vipassana-leraren.

### Penningmeester

We zoeken een penningmeester die bekend is met boekhoudsoftware-technieken. Er is ondersteuning voor het registreren van betalingen van deelnemers aan retraites.

### Website beheerder

De website-beheerder is momenteel bestuurslid. Het is ook mogelijk om het webbeheer te doen en voor dat onderdeel deel te nemen aan vergaderingen, maar geen bestuurslid te zijn.

### Reageren?

Mocht je dit prachtige werk willen ondersteunen en kwaliteiten hebben in een van de bovenstaande functies, neem dan contact op met Hans Gijsen, voorzitter SIM, [hansgijsen@msn.com](mailto:hansgijsen@msn.com) of 0620233245.



DHAMMA VERDIEPINGSCURSUS 2018-2020

## Nieuwe Dhamma Verdiepingscursus start in september 2018

### Wat is de Dhamma Verdiepingscursus?

De DVC is een tweejarige cursus verspreid over 8 weekenden met als doel het ondersteunen van het meditatieproces door het aanbieden van theoretische en praktische kennis. Het programma is opgebouwd rond verschillende vormen van onderzoek en leren. Zo wordt er ruim aandacht besteed aan reflecteren middels theoretische uiteenzettingen over de dhamma en groepsuitwisseling. Er is veel ruimte voor direct ervaren middels geleide en reflectieve meditaties, onderzoek in twee- en drietalen m.b.v. Insight Dialogue-technieken en Inquiry. Met huiswerkopdrachten worden de deelnemers aangemoedigd om inzichten te integreren in het dagelijks leven.

### Voor wie is de cursus?

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

### Door wie wordt de cursus gegeven?

De DVC wordt vanuit de SIM georganiseerd. Er is een groep van docenten en gastdocenten die in wisselende samenstelling lesgeven: Ank Schravendeel, Marij Geurts, Joost van den Heuvel Rijnders, Frits Koster. Gastdocenten zijn o.a. Henk Barendregt en Paul Boersma. Jetty Heynekamp zal als ondersteunend docent bij enkele weekenden aanwezig zijn. De praktische organisatie is in handen van Marina Kef-Robijn.

### Praktische info:

De 7e editie van de Dhammaverdiepingscursus begint in september 2018 en vindt plaats in de Refter in Ubbergen. De data staan al op de site. Hier is ook het aanmeldformulier te vinden.

Voor meer informatie: [www.simsara.nl/dvc](http://www.simsara.nl/dvc)

E-mail: [dvc@simsara.nl](mailto:dvc@simsara.nl)

## Vipassana: wetenschappelijk onderzoek

Hans Gijsen

De afgelopen decennia is er heel veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar mindfulness in zeer uiteenlopende klinische toepassingen. Voor vipassana is dat zeer summier. Hierbij een interview met Mirjam Hartkamp, die zich hiermee bezighoudt.

Mirjam Hartkamp (1980) is opgeleid als kunstzinnig therapeut en als integratief psychotherapeut en heeft een master in cognitive science. Ze beoefent al jaren intensief vipassana-meditatie. Ze begeleidt meditatielessen en -retraites. Dat laatste meestal in samenwerking met Henk Barendregt. Ze biedt boeddhistische counseling aan op dana-basis. Momenteel heeft ze een aanstelling als promovendus aan La Sapienza University Rome. Daar onderzoekt ze de effecten van meditatie op het psychisch welbevinden.



### Waarom beoefen je vipassana-meditatie?

Ik merk dat het zorgt voor een mentale balans. Het bevordert heilzaam denken en doen, wat vervolgens ook weer doorwerkt bij cliënten. Het gaat bovendien nog een stap verder dan bij psychotherapie. In psychotherapie ga je van een negatieve naar een positieve houding. Vipassana-meditatie helpt je om het hele probleem los te laten, het biedt meer ruimte.

### Hoe intensief beoefen je de meditatie?

Het is nu meer een gewoonte geworden. In allerlei situaties gaat het vanzelf, bijvoorbeeld tijdens het wachten op een bus. Het wordt als het ware automatisch geactiveerd. Zodra het niet automatisch werkt, dan is het voor mij tijd om weer te mediteren om helder te krijgen wat er speelt.

### Ben je boeddhist?

Tegen mijn familie zeg ik dat wel, om allerlei ingewikkelde gesprekken te vermijden. In intrinsieke zin wel, d.w.z. in de directe beoefening van meditatie en het in praktijk brengen van het achtvoudige pad. In extrinsieke zin niet. Ik verbind me niet zo met rituelen en symbolen. Ik heb wel twee Boeddhabeelden (lacht hard).

### Heb je toevlucht genomen ?

Nee, niet in een ceremonie expliciet, zoals dat gebruikelijk is in boeddhistische tradities. Ik heb wel tijdens meditatie-retraites meegedaan aan het toevlucht nemen ter ondersteuning van het meditatieproces. Het heeft me ook een paar keer geholpen toen ik het zelf erg zwaar had tijdens de meditatie; het is de overgave die belangrijk is. Voor mij staat de beoefening voorop, ik onderschrijf het achtvoudige pad. Rituelen zijn voor mij minder van belang, hoewel het uitvoeren ervan dus wel behulpzaam kan zijn voor het proces.

Hoewel ik van nature niet echt een behoefte voel om bij een groep te horen, voel ik me wel thuis in boeddhistische groepen. Ik geloof in verlichting (het volledig ontwaken van de geest) en ik geloof dat iedereen dat kan bereiken.

### Is verlichting een doel voor jou?

De verlichting met een hoofdletter 'D', jazeke, meer dan een doel is het een onvermijdelijke uitkomst waar we langzaam of sneller naar toe bewegen, maar er zijn ook duizenden kleine verlichtingen; iedere keer dat je het heilzame verkiest boven het onheilzame, dat is minstens net zo belangrijk, zo niet belangrijker. Maar eigenlijk is het ook weer hetzelfde. Verlichting in de praktijk is vooral dat en het loslaten wat losgelaten kan worden.

### Waarom is wetenschappelijk onderzoek relevant voor de beoefening?

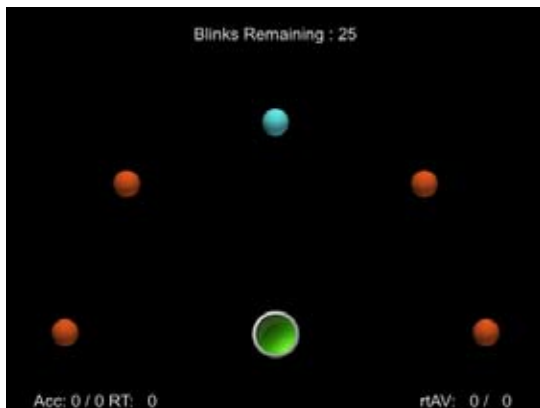
Zowel beoefenaars van het boeddhisme als wetenschappers zijn op zoek naar waarheid. Beiden kenmerken zich door een toegewijde liefdevolle kritisch onderzoekende houding. Daarnaast kun je wetenschappelijk onderzoek naar de werking en effecten van meditatie ook zien als upaya (geschikte middelen). Zo kunnen beleidsmakers in de gezondheidszorg onderbouwd geïnformeerd worden over meditatie als heilzaam alternatief voor of aanvulling van medicatie. Ook compassie is ontzettend belangrijk bij psychische moeilijkheden. Maar daarnaast is het ook gewoon ongelooflijk interessant om te kijken wat er in de hersenen gebeurt tijdens meditatie.

### Wat voor wetenschappelijk onderzoek doe je naar vipassana-meditatie?

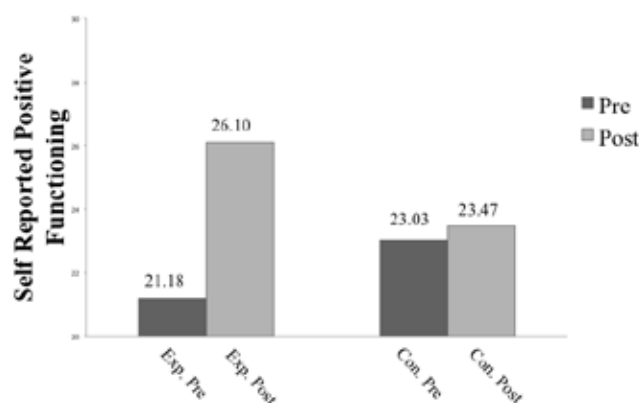
Ik heb de afgelopen jaren op Malta een onderzoek gedaan naar aandacht en psychologische flexibiliteit. Momenteel doe ik in Rome en Tilburg onderzoek naar de mate van self referential processing of 'selfing' in relatie tot meditatie als een functie van mentale gezondheid.

### Malta-onderzoek

Hierbij werd vipassana-meditatoren voor en na een retraite gevraagd om een vragenlijst in te vullen m.b.t. psychologisch welbevinden en ze kregen op een iPad taken waarmee de mentale flexibiliteit gemeten werd (AFB 1).



Daarna werden de resultaten van de experimentele groep met de controlegroep vergeleken. Er bleek geen verschil te zijn tussen beide groepen in de scores op de iPad-taken. Sterker nog, de controlegroep deed het ietsje beter - niet significant - dan de experimentele groep. Wel scoorde de mediterende groep significant hoger op de psychologische well being questionnaire na de retraite (AFB2).



We hebben dat gepubliceerd:

<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs41465-017-0026-3> of 'googelen' op: [ Mirjam Hartkamp cognitive enhancement].

Helaas is er in de wetenschappelijke wereld een enorme druk vanuit het systeem om alleen dat te publiceren waaruit positieve resultaten blijken. Die publicatie-bias geeft een vertekening van de werkelijkheid. Ook wetenschappelijke journals publiceren liever onderzoeken waaruit iets onomstotelijk blijkt met sensationele resultaten. De realiteit is vaak een stuk saaier. De wetenschap beweegt zich langzaam.

### Rome/Tilburg-onderzoek

Nu doe ik onderzoek naar self referential processing. Je kunt dat zien als een proces van ego-versterkende cognities en denken. Een verhoogde mate van self referential processing staat in relatie tot psychologische problematiek, zoals sociale angst, depressies, piekeren, dwangmatig handelen, onnodig dingen op jezelf betrekken, enz. Shaila Catherine noemt dit ook wel 'selfing'.

Vipassana meditatie cultiveert een ander cognitief proces, de zogenaamde mindful awareness staat van zijn, liefdevol en aandachtig aanwezig zijn in het hier-en-nu. Dat zien we terug in de mindfulness based klinische toepassingen. Hierbij wordt een nieuwe manier van relateren tot jezelf aangeleerd, waarin het komen en gaan van fenomenen geobserveerd wordt. De neutralere houding ten aanzien van jezelf kan leiden tot het inzicht dat al die (mentale) fenomenen geen betrekking hebben op een 'zelf', in het boeddhisme 'niet-zelf'. Dat geeft ontspanning en ruimte in hart, hoofd en lichaam.

### Welke methode gebruik je bij het Rome/Tilburg-onderzoek?

Bij dat onderzoek maken we gebruik van een EEG-apparaat en NIRS (Near Infrared Spectroscopy). Bij NIRS kan met behulp van infrarood licht de balans tussen zuurstofaanbod en -verbruik in de hersenen in kaart gebracht worden. Het zijn dus fysiologische metingen. Deze metingen zijn preciezer of 'meestal betrouwbaarder' dan bijvoorbeeld zelfrapportages. Het onderzoek loopt nog. Eerste resultaten worden medio 2018 verwacht.

### Wat hebben mediterenden aan wetenschappelijk onderzoek naar meditatie?

Het geeft inzicht hoe het brein werkt. En het geeft inzicht hoe we ons tot onszelf verhouden. Dat kan behulpzaam zijn bij het eigen meditatieproces. Bovendien kan het mensen via de wetenschappelijke weg in contact brengen met deze heilzame en bevrijdende methodes. Het lost een beetje lijden op, of uiteindelijk zelfs helemaal.

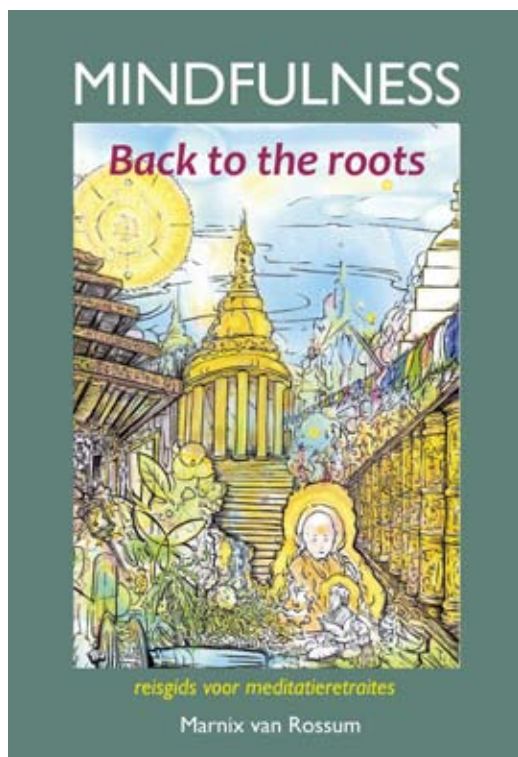
### Kan zo'n onderzoek het meditatieproces verstoren?

Dat zou kunnen ja, meedoen aan onderzoek is een ervaring waartoe je je ook weer moet verhouden. Daarom kunnen mediterenden zich ieder moment terugtrekken, zonder opgaaf van reden. Ook wij als leraren kunnen ingrijpen en zeggen dat het beter is om te stoppen. Dat laatste is ook nog niet voorgekomen. Er heeft zich wel een keer een persoon teruggetrokken omdat er veel innerlijke onrust ontstond. Over het algemeen gaat het goed en sommigen vinden het zelfs leuk. Meedoen aan onderzoek als mediterende is een enorm grote bijdrage aan de wetenschap en aan de Dhamma.

### Hoe nu verder?

Om het wetenschappelijk onderzoek naar vipassana-meditatie te ondersteunen is er onlangs een aparte stichting opgericht: Insight Meditation Investigations (IMI). Deze heeft als doelstelling het bevorderen van de beoefening van inzicht-meditatie en het bevorderen van wetenschappelijke kennis omtrent vipassana-meditatie. In het bestuur zitten Mirjam Hartkamp (voorzitter), Henk Barendregt (penningmeester) en Ivan Nyklicek (secretaris). Ivan is als universitair hoofddocent verbonden aan de Universiteit van Tilburg. Mirjam werkt aan de Universiteit Sapienza Rome ook samen met Antonino Raffone, die onder andere onderzoek doet naar de effecten van klinische toepassingen van mindfulness op neurologisch niveau.

ZIE: [WWW.INSIGHTMEDITATION.FOUNDATION](http://WWW.INSIGHTMEDITATION.FOUNDATION)



## Nieuw boek: 'Mindfulness, Back to the roots'

Wijsheid in Azië, of cultureel bijgeloof?

Na verschillende jaren in Azië gemediteerd te hebben voltooid Marnix van Rossum recentelijk het boek 'Mindfulness, Back to the roots'. Daarin geeft hij een onbevooroordeeld overzicht van verschillende boeddhistische meditatiestromingen uit Azië, met informatie over waarom een methode kan werken, maar ook wat valkuilen kunnen zijn. Het staat vol tips en handige adressen over hoe en waar je kunt beoefenen.

Het boek is te bestellen via [www.gigaboekshop.com](http://www.gigaboekshop.com).

Mijn eerste kennismaking met het boeddhisme was toen ik 19 jaar oud was. Ik gaf Engelse les in een Tibetaans klooster in India. Dat was een ommekeer in mijn leven. Op mijn 16e begon ik met Raja Yoga en begon ik te lezen over allerlei spirituele boeken, over aura's, vorige levens, chakra's, maar ik kon het allemaal niet goed plaatsen. Het boeddhisme gaf structuur, overzicht en een duidelijke essentie. Dat had ik nodig. Wat is nou echt belangrijk, was de vraag. Bevrijding van lijden was het logische antwoord. Waarom zijn wij niet bevrijd? Omdat wij de dingen niet zien zoals ze werkelijk zijn. Daar zat wat in, vond ik. Dat wordt al duidelijk als twee mensen naar dezelfde realiteit kijken, maar het heel anders beleven. Dus welke realiteit is waar? Toch doen we net of onze realiteit waar is en voelen daar soms allerlei vervelende gevoelens bij. Ik was vrij snel om en ging vervolgens naar de lessen van de Dalai Lama in Dharamsala en het Kopan klooster in Kathmandu, Nepal.

### Nietzsche en compassie

Het boeddhisme lijkt soms heel idyllisch. Men zoekt naar wat waar is, mag zelf toetsen en liefde is belangrijk, maar toen ik 6 jaar later voor de tweede keer in een Tibetaans klooster kwam, begon het me op te vallen dat ook boeddhisten zichzelf voor de gek kunnen houden. In de tussentijd had ik een westerse studie gedaan. Psychologie en filosofie. Daar kwam ik in aanraking met Nietzsche. Nietzsche verloor me op een bepaalde manier van het bodhisatva-ideaal, waarvan ik toen pas besepte dat het als een zware last op mijn schouders rustte (Bodhisatva is de belofte dat je jezelf zult verlichten om anderen te helpen). Studerend in Amsterdam leefde ik allesbehalve bodhisatvariaans. Na en voor dat beetje studiestress waren drank, seks en drugs de middelen van ontspanning en plezier. Een grote piek, maar daarna vaak een diep dal. Ik besepte dat ik niet leefde vanuit compassie, zoals ik wel van mezelf verlangde en dat droeg bij aan een groter schuldgevoel.

Het lezen van de boeken van Nietzsche bracht me op andere gedachten. Allerlei emoties die ik van mezelf afkeurde begon ik anders te zien. Ik twijfelde altijd erg over wat goed is, maar dat je bij honger moet eten zal niemand ontkennen. Overleven is misschien wel het belangrijkste, want als je niet leeft kun je sowieso niet veel nuttigs doen. Nietzsche zei dat

er in ons allemaal krachten leven zoals die trekken naar schoonheid, het ego, of de behoefte aan macht, en dat die niet verkeerd zijn, maar een doel dienen. Zonder deze krachten waren we er immers niet geweest en verloochenen we die, dan verloochenen we onszelf. Dat we naar iets moois trekken bijvoorbeeld, is vaak ook iets wat gezond is. Daardoor 'goed' en draagt bij in ons overleven en evalueren. De behoefte aan macht stelt ons bijvoorbeeld in staat beter te overleven en misschien ook wel een zekere kracht en intelligentie te ontwikkelen. Als we dit soort drijfveren bestempelen als fout, dan verdrukken en verdringen we iets belangrijks van onszelf, waarvan ook Freud de gevaren beschreef. Volgens Nietzsche is er toen (door de moraal van de priesters) een schaduwzelf gaan ontstaan. Hij was ook geen voorstander van compassievol zijn naar de zwakkere. Dat noemde hij de moraal van de slaven, die alleen maar iemand kan bedenken die zelf zwak en machteloos is en anderen nodig heeft (zoals de monniken in die tijd). Plotseling begon ik te twijfelen over de boeddhistische filosofie. Wat nou, zo dacht ik, als iedereen verplicht compassie moet hebben voor de zwakkeren. En dat daardoor meer zwakkere mensen overleven en zich voortplanten? Dan zou dat kunnen betekenen dat we na enkele generaties een zwakker ras hebben en dat compassie indirect, door een virale ziekte bijvoorbeeld, zou kunnen leiden tot het uitsterven van alle mensen. Kun je dan zeggen dat compassie altijd goed is? Nee. Ik besepte toen pas dat ik compassie en vele andere boeddhistische begrippen, zoals "verstorende, of onheilzame emoties" veel te zwart-wit en moralistisch beschouwde, zonder de gevaren, maar ook de waarde ervan goed te begrijpen.

### Dwalende twintiger leert zich concentreren

Op de helft van mijn studie was ik zoals zo vele leeftijdsgenoten dwalende over waar ik heen wilde met mijn leven en leed onder een ongezond studentenleven. Ik besloot weer terug te gaan naar Azië voor een sabbatical. Ik miste iets van rust, vrijheid en mystiek dat ik wel in Azië ervoer, maar absoluut niet in het hectische en onregelmatige studentenleven, waarin eigenlijk vooral consumeren voorop stond. Op de universiteit miste ik begeleiding in een meer persoonlijke zoektocht. Zelfs bij psychologie en filosofie was je als student toch niet

veel meer dan een soort harde schijf waarop informatie gedownload moest worden. Na weer een maand in het Tibetaanse Kopan klooster in Nepal, wist ik echter dat dat niet meer de plek was. Ook daar werd vooral veel kennis overgebracht. Waar ik aan toe was, was echt mediteren. Die levels van concentratie ontwikkelen zoals in de boekjes stond en het zelf ervaren. Ik sloeg de lessen daarom over en ging in een lege meditatiekamer concentratiemeditatie doen op een ronde bal die ik me inbeelde. Ik koos een bal, want ik had weerstand tegen het concentreren op een ingewikkelde boeddhavorm, die ze daar onderwezen. Ik twijfelde op dat moment zelfs of er ooit een boeddha was geweest en daarom koos ik een meer neutraal object. Het lukte met veel inzet, toch vrij snel om op deze manier op bepaalde concentratieniveaus te komen, waarin het hele lichaam aanvoelde als een genot (een soort subtiele trilling door het lichaam), er ontstond diepe stilte en ik was ongestoord door gedachten.

#### **Goenka vipassana; geen keelkanker, maar een sankhara**

Na de maandcursus smaakte het mediteren naar meer en ik had al vele malen gehoord over de 10-daagse Goenka stilte-vipassana-retraite, die je overal kon doen. 10 uur zitten per dag in stilte en met de aandacht op de adem of het lichaam. Nu voelde ik me er klaar voor. Het bleken geen verplichte 10 uur te zijn, slechts zo'n 4 à 5 (de rest kon je vrij invullen), maar na een dag kwam ik er al wel achter: dit was een hel! In concentratie voelde ik me goed, maar als ik me dat object niet inbeelde, wat daar niet mocht, dan voelde ik alleen maar pijn en onrust. Ik wilde na dag twee en drie weg, maar de leraar wist me vriendelijk te overtuigen om te blijven. Ik moest na de 4e dag mijn aandacht richten op het lichaam en toen plotseling begon ik van alles te voelen. Ik besepte dat ik mijn lichaam altijd volledig genegeerd had. Het begon te branden in mijn keel en ik dacht even keelkanker te hebben. "Goed!", zei de leraar. "Dat is een sankhara, een soort oude blokkade of conditionering. Laat maar branden." En rondom mijn borst voelde ik een soort kramp die ik ook voelde in sommige vervelende situaties in mijn leven, maar nu dus in een lege witte hal! Daar begreep ik in eerste instantie niet veel van. Ik dacht altijd dat het "vervelende" de situatie was. Ook al had ik bij de Tibetanen wel geleerd dat de buitenwereld "leeg" is, nu werd me pas echt duidelijk dat de oorzaak van het gevoel in mezelf zat! Door het gelijkmoedig te observeren als simpelweg veranderende sensaties die niet "ik" of "mijn" zijn (zo was de oefening), bleek het niet zo vervelend en moeilijk om datzelfde gevoel waar ik altijd voor wegrende te accepteren. Sterker nog, ergens voelde het goed om dit te voelen. Het is beter dan een leeg, verdoofd of gevoelloos gevoel dat ik ervoor had.

Toen ik na de retraite thuiskwam in Nederland, merkte ik bovendien dat bepaalde vervelende gevoelens in dezelfde situaties minder waren geworden! Hoe is het mogelijk, dacht ik. Door het simpelweg toe te laten, het aandacht te geven, dan wordt het blijkbaar minder! Dat is makkelijk. Het gaf me ook nog eens een handvat om met moeilijke situaties om te gaan. Ik had bijvoorbeeld altijd grote spanning en stress voor spreken in het openbaar, maar nu observeerde ik met een zekere nieuwsgierigheid al die heftige lichamelijke reacties tijdens een presentatie. En wat kreeg ik als feedback van mijn klasgenoten? "Goh, wat kom je ontspannen over!"

#### **Wat is de juiste methode? Wie heeft er gelijk?**

Ik dacht dat ik nu wel redelijk klaar was met alles wat ik moest weten na die retraite en pas na een jaar kwam weer de gedachte op om nog eens op retraite te gaan. Vooral omdat de stress in die tijd weer tot boven mijn oren kwam. Ik schreef me weer in voor een vipassana-retraite maar dat was in de Mahasi-stijl. Daar kenden ze de Goenka-vipassana niet en de methode was volledig anders. Ineens moest ik de adem bij de buik observeren en niet bij de neus, ik diende te labelen en ook gedachten en geluiden expliciet te observeren (bij Goenka moest je dat negeren). Verder was er na iedere zitmeditatie een uur loopmeditatie en bij Goenka nagenoeg alleen zitten (met na ieder uur 5 minuten lopen). Ik wilde echter vooral de aandacht bij mijn lichaam houden om meer te gaan voelen, maar dat kon lopend, labelend en aandacht bij de buik houdend, een stuk minder. Ik was lichtelijk in de war over wat nou de

juiste manier is, want hier zeiden ze dat dit de juiste manier was die de Boeddha voor ogen had, maar bij Goenka zeiden ze dat ook. Ik ben ook wel eigenwijs dus ik bleef wat Goenka-achtige meditatie doen en anderzijds ook wat labelen en de loopmeditatie (wat ook wel weer waardevol bleek), maar met het gevolg dat ik me vaak schuldig voelde over dat ik de instructie niet helemaal juist navolgde. Net als een klein kind die bij de juf moet komen en stout is geweest. Ik had niet zoveel vertrouwen in de begeleiding, want de leraar begreep mijn worsteling niet goed, vond ik. Ze had immers nooit Goenka gedaan en had geen idee waarom ik wilde blijven doen wat ik deed. Ik begreep dit ook niet. Hoe kun je nu vipassana-leraar zijn en niet eens de moeite doen zelf zo een retraite te doen? Goenka is immers de grootste stroming, dus al is het maar om studenten te begrijpen die ermee in aanraking komen.

Dit was het begin van een lange zoektocht naar de juiste manier van mediteren. Daarin was ik kritisch naar leraren en methodes, maar aan de andere kant wist ik ook dat ik mijn weg had gevonden. De meditatie raakte zoiets wezenlijks en behulpzaam voor eigenlijk alles in het leven (zowel voor de mooie dingen van het leven die je meer intens kon beleven, als het moeilijke waarin je patronen kon veranderen en er beter mee leerde omgaan), dat ik jaarlijks een of twee retraites bleef doen en uiteindelijk ook afstudeerde op een onderzoek naar mindfulness-vipassana aan de Universiteit van Amsterdam, waarvoor ik voor en na retraites allerlei metingen deed.

#### **4,5 jaar Azië**

Na mijn studie en tijdens mijn werk in de jongerenpsychologie, kampte ik met een gevoel van diepere negativiteit. Iets dat er altijd wel leek te zijn op de achtergrond, dat ik in grote mate toebedeel aan een jeugdtrauma en het leek ook zo te zijn dat ik er door de meditatie bewuster van werd. Zelfs als ik iets leuks deed met vrienden, dan knaagde er iets in me. Ik vond hierdoor ook dat ik niet echte aandacht voor mijn cliënten kon hebben. Het leek me een goed idee om wat langer in retraite te gaan. 10 dagen waren namelijk ook wel weer erg kort. Dan zat ik er net een beetje in. Ik dacht dat een half jaartje in een klooster wel goed zou zijn en vertrok voor de 3e keer naar Azië. Uiteindelijk bleef ik echter 4,5 jaar waarbij ik in de tussentijd niet naar Nederland kwam. In die tijd leefde ik bijna fulltime in meditatiecentra en kloosters, waaronder ongeveer twee jaar als monnik. Het leven in kloosters is zeer goedkoop (rond de 100 dollar per maand, mocht je de kosten willen betalen want een donatie is voldoende), dus ik hield het veel langer uit dan verwacht en die negativiteit was ook niet zo snel weggemediteerd, kwam ik achter.

#### **Wat heeft geen voor- en nadelen?**

In deze jaren ontdekte ik ontzettend veel op het gebied van meditatie. Niet alleen in mezelf, maar ik sprak ook vele andere mediterenden en ik had veel tijd om te lezen. Ik las van alles waar ik geïnteresseerd in was en dat ging soms ook over heel andere disciplines dan het boeddhisme, maar waarbij ik wel verbanden zag. Ik leerde ook energiehealing, dynamische meditaties, massage, tai chi, astrologie en nog veel meer. Er was echter een punt van irritatie dat steeds terugkwam. Ik kon niet begrijpen dat populaire leraren die zo wijs zouden zijn en zulke wijsheden onderwezen, naar mijn mening tegelijk zo bekrompen een misleidend konden zijn. Waar ik vooral verbanden ontdekte en hoe verschillende beoefeningen elkaar konden aanvullen en verrijken, was men bijna overal waar ik kwam vooral overtuigd dat de eigen manier het beste is en was men geneigd laatdunkend te spreken over andere stromingen. Dat gold tussen Mahayana (zen en Tibetaans) en Theravada (vipassana), maar ook tussen de substromingen. Vipassana (net als zen en Tibetaans boeddhisme) kent vele substromingen met verschillende methoden. De Boeddha zou gezegd hebben dat je je niet moest hechten aan vorm en concepten (taal etc.), maar op de meeste plekken namen men de vorm toch wel heel serieus en was er eigenlijk geen ruimte voor discussie, of om eventuele nadelen ervan uit te lichten. Er ontstond naar mijn idee vaak sterke identificatie. Ik begreep dat ook wel. Ik merkte soms ook in mezelf hoe gemakkelijk ik in een stroming mee kon gaan als ik ergens enthousiast over was. "Ja, dit is het", dacht ik dan wel eens en merkte hoe fijn het kon zijn om niet meer verder te hoeven zoeken.

We bestempelen de eigen keuze snel als juist (choice supportive bias in de psychologie) en zijn geneigd keuzes van anderen daardoor, zonder dat we het goed en wel doorhebben, te bestempelen als fout. In mijn geval was dat misschien dat ik het beoefenen bij verschillende tradities als "juist" bestempelde.

Wat me echter lichtelijk begon te irriteren was als leraren zichzelf positief vergelijken met anderen. Wat zij doen is verkeerd en daarom doen wij dit en dat is juist, zo was de boodschap vaak. Daar maakten de meeste grote leraren zich schuldig aan. Dat werkt misschien wel voor het vertrouwen, maar het zat me niet lekker. Vaak zat er wel iets in van de kritiek, maar wat men er bijna nooit bij noemde is waar de andere manier ook waardevol in kon zijn. En de woorden van de leraar worden erg zwaar gewogen, want wie ben jij in vergelijking met zo'n godsfiguur op de troon. Doordat er geen evenwichtig beeld werd gegeven leidde dat mijns inziens vooral tot negatieve beeldvorming, discriminatie, arrogantie en rigiditeit. Het viel me hierin op dat de mensen met de minste ervaring in andere stromingen, vaak de sterkste mening hadden over dat de eigen manier het beste is (ingroup-effect genoemd in de psychologie). Jack Kornfield wees al op het gevaar dat een meditatiestroming of -leraar een vlucht of hechting kan worden, die je uiteindelijk moet leren loslaten, en op den duur kon ik niet anders concluderen dan dat letterlijk alle methodes/meditatiestromingen, of tradities, voor- en nadelen hebben en dat er een groot tekort is aan overzichtelijke, heldere, onbevooroordeelde, eerlijke en praktische informatie als het gaat om oosterse meditatiestromingen. Het heeft me vele jaren gekost om op een rijtje te krijgen wat er allemaal is en wat voor- en nadelen kunnen zijn van verschillende vormen. Ik heb hier veel energie in gestoken omdat ik denk dat dergelijke informatie essentieel is, wil men op een wijze en heilzame manier kunnen beoefenen en zich behoeden voor allerlei valkuilen.

### **Je rijdt niet ergens heen om in je voertuig te blijven zitten**

In het boeddhisme wordt gesproken over 'voertuigen' en dat zijn meditatietradities wel denk ik. Een manier van mediteren kan je op weg helpen, net als een voertuig, maar het is niet het einddoel. Als je gearriveerd bent stap je immers uit. Het is dan ook belangrijk het juiste voertuig te kiezen. Een die je aanspreekt, of aantrekt, maar ook het juiste voertuig voor een bepaald terrein, waar je je op dat moment op begeeft. Het gaat er denk ik niet om dat je het beste voertuig hebt uit het boekje, maar dat het op dat moment bij jou past. Meditatie-systemen kunnen toch wat algemeen zijn, terwijl iedereen andere leerthema's heeft waardoor het vooral ook erg belangrijk is dat je een goede leraar hebt, die kan zien waarin je vastzit en weet hoe die tot je kan doordringen.

Het is ook belangrijk dat je weet hoe je het voertuig bestuurt. Het is immers vooral de bestuurder die uit de bocht vliegt en niet het voertuig. De indruk ontstaat dat het voertuig je verder brengt, maar je bent het toch vooral zelf. Dankbaarheid is belangrijk, maar men projecteert soms te veel van de progressie op de vorm, of leraar. Je maakt toch ook geen standbeeld van je camper omdat je zo'n leuke vakantie hebt gehad. Dat heb je vooral aan jezelf te danken. Tot slot bouwen sommige mensen liever hun eigen voertuig en mediteren in die zin op een meer intuïtieve en authentieke manier. Ook voor hen is het belangrijk de werkzaamheid van de verschillende onderdelen te kennen en daarvoor kan dit boek ook behulpzaam zijn.

In een autofoldertje vind je veel informatie over de eigenschappen van een auto en dat helpt je iets te kiezen, maar zo'n boekje is er niet voor meditatiestromingen. Overal waar je komt is er maar een foldertje van een model, dat alom geprezen wordt en de kleine lettertjes zijn vaak niet te vinden. Ik chargeer enigszins, omdat er wel degelijk leraren zijn die er oprecht in staan en erg wijs zijn, maar naar mijn indruk is dit wel de trend. De Boeddha onderwees verschillende methoden (meer dan 40 staan er in de teksten) en hij gaf verschillende mensen verschillende instructies, naargelang hun karakter, probleem, of affiniteit. De Boeddha zou ook gezegd hebben: "Ga niet af op de traditie, of op wat de leraar zegt, maar onderzoek zelf." Toch is men in Azië over het algemeen erg

traditiegetrouw. Men blijft vaak bij de traditie waarin men geboren is. Vergelijkbaar als in onze christelijke traditie. Daar hoeft niet per se iets mee mis te zijn, maar ik vind het belangrijk dat de westerling die naar Azië gaat daarvan op de hoogte is en voorbereid is, om zoveel mogelijk te hebben aan wat Azië te bieden heeft. Naar mijn mening past het bij de tegenwoordige westerse zoeker om zich goed te informeren en zelf te bepalen wat hij of zij doet en hoe. Die is minder gericht op "vertrouwen", maar meer op: "wat heb ik er aan". Ik heb het idee dat de Oosterse wijsheidstradities op dit moment nog geen goede vorm hebben gevonden in het Westen. Ik hoop met dit boek bij te dragen in die ontwikkeling.

In de westerse gezondheidszorg word je doorverwezen naar specialisten, maar binnen oosterse meditatie zal een leraar je meestal niet doorsturen naar een plek die misschien meer geschikt is voor je. Je kunt zelfs geneigd zijn dat tegen beter weten in niet te doen, omdat je je geen afvallige wilt voelen. Je moet naar mijn mening dus zelf de beslissing nemen in wat en waar je beoefent en daarvoor kan dit nuttig zijn. Zo heb ik een overzicht gegeven van de belangrijkste oosterse tradities die je als westerling kunt beoefenen (zo een overzicht miste ik zelf ook op mijn reis) en geef ik bij iedere traditie uitleg over het ontstaan, het dagschema in een klooster, waarom het kan werken en waar je op moet letten en voor wie het mogelijk vooral geschikt kan zijn. Verder worden er tips, adressen en websites van kloosters gegeven waar je kunt beoefenen (vooral ook als niet-monnik) en integreer ik hierin mijn eigen ervaringen. Ik kan immers vooral en misschien wel "alleen" spreken vanuit het kader van mijn eigen ervaringen. Belangrijk om hierbij te vermelden is dan ook dat ik niet beweer de waarheid in pacht te hebben over deze tradities, maar door te delen wat ik heb opgemerkt hoop ik bij te dragen in deze discussie/ontwikkeling. Ik heb er lange tijd hard aan gewerkt, mede omdat ik geen taalkundig wonder ben en niet snel tevreden met het eindresultaat. Ik heb in vrij sterke mate mijn eigen koers en schrijfstijl aangehouden, maar ondersteuning, reflectie en feedback van enkele belangrijke nalezers is essentieel geweest. Hiervoor wil ik ontzettend bedanken: in de eerste plaats Ted van der Meij, die erg betrokken is geweest en altijd bereikbaar voor vragen, commentaar, of een extra check en daarnaast zijn ook Paul Boersma, Frits Koster, Hans Gijsen en Henk Barendregt belangrijk geweest. Zij hebben ook veel tijd gestoken in het nalezen.

Frits Koster schreef het voorwoord:

*"Met deze grote diversiteit ontzenuwt Marnix op een mooie manier een geneigdheid tot sektarisme, die we gemakkelijk kunnen krijgen als we vooral vertrouwd zijn met één vorm van meditatie en gaan denken dat dit de enige juiste vorm is. Ik kan het boek ten zeerste aanraden, als een landkaart voor eenieder die zich wil verdiepen in de beoefening van mindfulness, maar ook als een blikverruimend boek voor hen die al een langere tijd een vorm van boeddhistische meditatie beoefenen"*

Te bestellen op:

[www.gigaboekshop.com/product/mindfulness-back-to-the-roots](http://www.gigaboekshop.com/product/mindfulness-back-to-the-roots)

Of via:

[www.mindfulness.in](http://www.mindfulness.in)



VOOR EEN VOLLEDIG OVERZICHT INCL. WEEKENDRETRAITES ZIE: [www.simsara.nl/agenda](http://www.simsara.nl/agenda)

Voor SIM-retraites geldt de algemene informatie op [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl) De nachtprijs van alle SIM-retraites 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.

## uitgelicht

### Insight Dialogue retraite

**30 juni t/m 4 juli, in Meeuwenveen te Havelte**

Begeleiding: Bart van Melik in Meeuwenveen  
Thema: Vriendschap en Vriendelijkheid in Dialoog  
Sinds Gregory Kramer op initiatief van Bart in 2009 een eerste Insight Dialogue retraite in Nederland gaf, hebben veel mensen kunnen kennismaken met deze mooie manier van samen ontwakken. De kosten zullen € 338,- zijn (2-pers kamer, 1-pers kamer: € 380,-).

Voor meer informatie: [dutch.idretreat@gmail.com](mailto:dutch.idretreat@gmail.com) of Joyce Curnan tel. 06-14420103 of Judith de Haas 06-12910586

### Retraite Carol Wilson en Bart van Melik

**22 t/m 27 augustus, in Bosoord te Loenen**

Wen zijn blij dat Carol Wilson weer naar Nederland komt en samen met Bart van Melik een retraite zal begeleiden. Carol Wilson is een van de leidende leraren van de Insight Meditation Society in Barre, VS en is samen met Joseph Goldstein opleider van Bart van Melik geweest. De 6-daagse retraite zal plaatsvinden van woensdag 22 tot maandag 27 augustus in Bosoord, Loenen. De kosten zullen € 395,- zijn (2-pers kamer).

Contact: [simretraite@gmail.com](mailto:simretraite@gmail.com) of Riët Aarsse: 06 45080579 (via whatsapp) of Judith de Haas: 06 12910586

### Retraite Stephen & Martine Batchelor

**Tuesday 23th until Sunday 28th of October 2018** (5 days), SIM-retraite Secular Dharma Retreat o.l.v. Martine and Stephen Batchelor  
Combining reflections on classical Pali discourses with the practice of mindful awareness, questioning and collectedness, this retreat will seek to uncover what lies at the heart of the Buddha's teaching and ask how such ideas might be interpreted and put into practice in today's increasingly secular and interdependent world.

Locatie: Bosoord, Loenen

Info: Hans Gijsen, 06 20233245, [hansgijsen@msn.com](mailto:hansgijsen@msn.com), [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

### Jongeren retraite

**Vrijdag 14 september t/m zondag 16 september**, SIM-retraite Retraiteweekend voor 18-35 jarigen uit Nederland en België o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders, Mirjam Schild, Nikki Bogman, Kasper Meulesteen  
Tijdens dit weekend verkennen we met een groep van jongvolwassenen meditatie. Centraal staat de oefening in aandacht, het helder en mild kijken naar ervaringen die in het hier en nu opkomen. Zo ontwikkelen we helderheid, vriendelijkheid en inzicht in onszelf.

Locatie: De Weyst in Handel (Noord Brabant)

Info: Kasper Meulesteen, [meulesteen@gmail.com](mailto:meulesteen@gmail.com)

## JANUARI

**Zaterdag 27 januari t/m zondag 11 februari 2018 (15 etmalen)**

Vipassana Retraite o.l.v. monnik Phra Ofer.  
In de traditie van de vooraanstaande Ajahn Tong Sirimangalo zoals onderwezen door Mahasi Sayadaw. Zoals gebruikelijk binnen deze traditie duurt de introductie cursus 14 dagen. Tijdens deze 14 dagen zal de docent uitleggen wat de exacte oefeningen zijn. Onderdeel van de cursus is dagelijks contact met de docent waarbij de oefeningen toegelicht worden en voortgang van de cursus besproken wordt. Voor ervaren deelnemers binnen onze traditie duurt een retraite 10 dagen.

Locatie: Sint Nicolaashoeve Hogendijk 1, Nieuwveen

Organisatie: Vipassana-Nederland

Taal: Engels, vertaling naar Nederlands is mogelijk

Tijden: za. 11.00u, | zo. 11.00

Kostenbijdrage: €450,- voor een gedeelde kamer en € 650,- voor een eenpersoonskamer indien beschikbaar.

Contact: Josien Suintjens, 06-13112510, [jsuintjens@gmail.com](mailto:jsuintjens@gmail.com), [www.vipassana-nederland.org](http://www.vipassana-nederland.org)

**Zondag 28 januari t/m donderdag 1 februari (4 etmalen)**

Leven, dood en bevrijding o.l.v. Inez Roelofs en Nynke Humalda.  
Welkom voor iedereen die de moed heeft om 'leven' te onderzoeken vanuit de wetenschap dat we allemaal zullen sterven. Het kan zijn dat je geconfronteerd wordt met ziekte of afscheid en daar bij stil wilt staan. Maar het kan ook zijn dat je denkt, daar wil ik nu nog niet mee bezig. Ik sta nog midden in het leven. Maar zodra je geboren bent kom je al in een traject van sterven en alles wat er mogelijk aan vooraf gaat: ziekte, ongelukken, ouder worden. We hebben het niet in de hand waar en wanneer het gebeurt.

Soort bijeenkomst: Vipassana- en Insight-Dialogue-retraite

Locatie: Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden ([www.itc-naarden.org](http://www.itc-naarden.org))

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

Tijden: zo. 16.00u, vanaf 14.00u inloop | Eindigt op do. 13 uur.)

Kostenbijdrage: € 212,- (beschikbaarheid van 1-persoonskamers en eventueel 2-persoonskamers)

Contact: Chris van der Velden, [retraites@sanghametta.nl](mailto:retraites@sanghametta.nl), [www.sanghametta.nl](http://www.sanghametta.nl)

## FEBRUARI

**Donderdag 1 t/m zondag 4 februari 2018 (3 etmalen)**

Vrouwen die regie nemen in leven en werk o.l.v. Inez Roelofs en Nynke Humalda.  
Van overbelasting, naar balans, inspiratie en wijsheid. Vaak doen we als vrouwen 1001 dingen achter elkaar in betaald werk, onbetaald werk, gezin, familie en mantelzorg, noem maar op! Hoe kan regie nemen ons helpen om van overbelasting naar balans te komen en om tijd te hebben voor inspiratie en wijsheid. In de vroege ochtend beginnen we met Chi Neng (lichaamsoefeningen). Het programma wordt 's avonds afgesloten met Metta meditatie.

Soort bijeenkomst: Vipassana- en Insight-Dialogue-retraite

Locatie: Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden ([www.itc-naarden.org](http://www.itc-naarden.org))

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

Tijden: do. 15.30u, vanaf 14.00u inloop | Eindigt op zo. 13.00u

Kostenbijdrage: € 159,-

Contact: Chris van der Velden, [retraites@sanghametta.nl](mailto:retraites@sanghametta.nl), [www.sanghametta.nl](http://www.sanghametta.nl)

**Vrijdag 23 februari t/m vrijdag 2 maart 2018 (7 etmalen, SIM-retraite)**

Vipassana retraite o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Ank Schravendeel  
Thema: Milde aandacht. We oefenen om te weten en toe te laten wat je ervaart. Helder gewaar te zijn, en de bereidheid te hebben om je open te stellen voor wat je ervaart, ontvankelijk te zijn en mild. Die oefening brengt zicht op onderliggende reactiepatronen van je geest: er is weerstand, of juist voorkeur, of je bent "absent-minded". Het herkennen van de reactiepatronen geeft inzicht in de aard van de realiteit, in hoe ervaringen opkomen en weer wegvallen. Dat inzicht werkt bevrijdend.

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

Organisatie: SIM | Taal: Nederlands

Tijden: start vrijdagavond 20 uur tot en met vrijdag 2 maart, 15 uur.

Kosten: € 530,- voor een tweepersoonskamer; € 580,- voor een 1

persoonskamer (er zijn extra 1 persoonskamers beschikbaar)

Aanmeldingsformulier op [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl) of [www.inzichtmeditatie.com](http://www.inzichtmeditatie.com)

Informatie: Ank Schravendeel, [aschravendeel@hetnet.nl](mailto:aschravendeel@hetnet.nl), 06 52624506

**MAART****Zondag 11 t/m zondag 18 maart, 2018 (7 etmalen)**

Vipassana retraite in Zeeland o.l.v. Henk Barendregt & Mirjam Hartkamp.  
Vipassana- of inzichtmeditatie 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. De retraite is in de traditie van ven. Mahasi Sayadaw.

Locatie: Het retraitecentrum Metta Vihara is gebouwd als vipassana centrum en ligt in Hengstdijk, een klein dorpje in Zeeuws-Vlaanderen in een prachtige omgeving

Organisatie: Stichting Insight Meditation Investigations (IMI)

Taal: Nederlands en Engels

Tijden: zo van 17:00 met de lunch | zo na de ontbijt en afsluiting

Kostenbijdrage: € 480,- en dana voor de begeleiding

Informatie: Djana Mileta, [djana@online.nl](mailto:djana@online.nl) / [djanametta@gmail.com](mailto:djanametta@gmail.com), 06-42765353 / 06-24451158, Online registratie via <https://barendregt.wordpress.com/mettavihara2018/>

**Donderdag 15 t/m zondag 18 maart 2018 (3 etmalen)**

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

Stilteretraite met ruimte voor mindfulness yoga (eenvoudige oefeningen) en mantra's zingen.

Locatie: Zen centrum "Noorder Poort" te Wapserveen

Organisatie: Centrum Pannananda | Tijden: do 20.00 u | zo 16.30 u

Kostenbijdrage: € 180 (2-persoonskamer) en € 240 (1-persoonskamer)

Download de uitnodiging en het aanmeldingsformulier van [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

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

[mvanpuffelen@planet.nl](mailto:mvanpuffelen@planet.nl) | [www.pannananda.nl](http://www.pannananda.nl)

**APRIL****Donderdag 12 t/m zondag 15 april 2018 (3 etmalen)**

Stilteretraite met ruimte voor mindfulness yoga (eenvoudige oefeningen) en mantra's zingen o.l.v. Dingeman Boot.

Locatie: Zen centrum "Noorder Poort" te Wapserveen

Organisatie: Centrum Pannananda | Tijden: do 20.00 u | zo 16.30 u

Kostenbijdrage: € 180 (2-persoonskamer) en € 240 (1-persoonskamer)

Download de uitnodiging en het aanmeldingsformulier van [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

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

[mvanpuffelen@planet.nl](mailto:mvanpuffelen@planet.nl) | [www.pannananda.nl](http://www.pannananda.nl)

**MEI****Dinsdag 8 t/m zondag 13 mei 2018 (5 etmalen, SIM-retraite)**

Vipassana-meditatieretraite, thema: Milde aandacht o.l.v. Ria Kea en Ank Schravendeel

Oefenen in milde aandacht is je open te stellen voor wat je ervaart, weten wat je ervaart zonder die ervaring te willen veranderen. Zo kunnen we zicht krijgen op de onderliggende reactiepatronen van de hart-geest; of er voorkeur is of weerstand, of dat we "absent-minded" zijn. We ontwikkelen inzicht in de natuurlijke aard van de hart-geest. Mildheid en compassie, innerlijke vrede en wijsheid kunnen dan de leidraad van ons leven worden. We beoefenen de zit- en de loopmeditatie. Dagelijks zijn er meditatie-instructies en/of begeleide meditatie en een dhamma-lezing. Er zijn perioden van informele meditatie. Ter ondersteuning van het meditatieproces zijn er individuele- en groepsinterviews.  
Locatie: De Weijst in Handel (Brabant)

Organisatie: SIM-retraite

Tijden: dinsdag 14.00 uur tot zondagmiddag 14.00 uur.

Kostenbijdrage: verblijfskosten € 418 voor 1 persoonskamers. Gelegenheid tot dana beoefenen aan het einde van de retraite

Download de uitnodiging bij deze retraite van <http://www.simsara.nl/> (om je op te geven)

Voor meer informatie: Ria Kea: 06 136 54 059 (b.v.k. tussen 9.00 en 9.30 uur, ma. t/m vr.), [info@riakea.nl](mailto:info@riakea.nl) / [www.riakea.nl](http://www.riakea.nl) of Ank Schravendeel: 06 526 24 506, [aschravendeel@hetnet.nl](mailto:aschravendeel@hetnet.nl)

**Zaterdag 19 t/m vrijdag 25 mei 2018 (6 etmalen; SIM-retraite)**

Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Christina Feldman en Chris Cullen.

This retreat will draw on the classical teachings of the Buddha found in the Satipatthana 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)

Taal: Engels

Tijden: za. 18.00u | vr. na de lunch

Kostenbijdrage: € 434 p.p. op basis van een 2-persoonskamer, € 570 voor een 1-persoonskamer (beperkt beschikbaar), kamers zijn inclusief lakenpakket, € 373 voor een kampeerplek (max.5)

De begeleiding is op basis van dana.

Download de uitnodiging en het aanmeldingsformulier van [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

Informatie: Anne Marie Penning, 06-13771944, [annemariepenning@gmail.com](mailto:annemariepenning@gmail.com)

**Zaterdag 19 t/m zaterdag 26 mei (7 etmalen; SIM-retraite)**

Komen tot een open hart en geest o.l.v. Dingeman Boot en Marnix van Rossum (assistent).

Vipassana-meditatieretraite waarnaast loop- en zitmeditatie ruimte is voor dhammavoordrachten, gesprekken (interviews), yoga en het zingen van mantra's. Daarnaast beoefen je ook dagelijks metta-meditatie. In al deze onderdelen klinkt het thema 'komen tot een open hart en geest' door. De retraite wordt begeleid door Dingeman Boot. Oorspronkelijk opgeleid en werkzaam als yogaleraar beoefent hij vipassana-meditatie sinds 1983 en bracht 14 maanden als boeddhistische monnik door in Birma. Dingeman wordt geassisteerd door Marnix van Rossum die lange tijd in Azië heeft gemediteerd.

Locatie: Retraitecentrum, Hengstdijk

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM)

Taal: Nederlands

Tijden: za. 17.00u, vanaf 15.30u inloop | za. na de lunch.

Kostenbijdrage: € 547,- (op basis van 2-persoonskamer)

Download de uitnodiging en het aanmeldingsformulier van [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

Voor meer informatie: Oscarine Vonk, 06 21 443 574, [oscarinevonk@gmail.com](mailto:oscarinevonk@gmail.com)

**JUNI**

**Zaterdag 30 juni t/m woensdag 4 juli 2018** (4 etmalen; SIM-retraite)  
'Vriendschap en Vriendelijkheid in Dialoog': Insight Dialogue Retraite o.l.v. Bart van Melik.

Deze Insight Dialogue retraite gaat over vriendschap en vriendelijkheid. Stap voor stap gaan we onderzoeken hoe vriendelijk te zijn met al onze ervaringen, met iedereen om ons heen en niet te vergeten: vriendelijk te zijn voor onszelf! Insight Dialogue is een formele boeddhistische beoefening van meditatie in dialoog. Verankerd in inzichtmeditatie, biedt Insight Dialogue ons de unieke mogelijkheid om samen te ontwaken. De Boeddha spoort ons aan om het heldere licht van opmerksaamheid te laten schijnen op al onze ervaringen; ook als we spreken, luisteren en samen zijn met andere mensen.

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, Havelte. We gebruiken 2 gebouwen, waardoor er iets meer 1-persoonskamers (10) beschikbaar zijn.

Organisatie: SIM

Kostenbijdrage: verblijfskosten (incl reiskosten van Bart) € 345,-  
2-persoonskamer. Gelegenheid tot dana beoefenen aan het einde van de retraite.

Download de uitnodiging en het aanmeldingsformulier van [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)  
Voor meer informatie: [dutch.idretreat@gmail.com](mailto:dutch.idretreat@gmail.com) of Joyce Curnan tel. 06-14420103 of Judith de Haas 06-12910586

**JULI**

**Vrijdag 20 juli t/m zaterdag 11 augustus 2018** (SIM-retraite; het is mogelijk om 1, 2 of 3 weken mee te doen)

Vipassana retraite o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Frits Koster.  
Deze Vipassana- of inzichtmeditatie retraite biedt je de mogelijkheid om 3 weken aaneengesloten met elkaar te mediteren. Het is ook mogelijk om 1 of 2 weken mee te doen. De begeleiding bestaat uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie, daarnaast wordt als extra ondersteuning regelmatig uitgenodigd tot de beoefening van mildheidmeditatie. Een keer per dag worden oefeningen op het gebied van mindful movement aangeboden. Ten slotte zijn er regelmatige individuele uitwisselingsgesprekken en uitwisselingsgesprekken in kleinere groepjes.

Locatie: Cadzandië, Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand.

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM)

Tijden: Er kan gestart worden op:

vr. 20 juli 20.00 u, vanaf 17.00 u inloop

za. 28 juli 15.00 u, vanaf 14.00 u inloop

za. 4 aug. 15.00 u, vanaf 14.00 u inloop

Einde za 28 juli; za 4 aug of za 11 aug. steeds om 11.00 u. (zie de uitnodiging voor alle data en verdere details).

Kostenbijdrage: zie de uitnodiging wegens de verschillende prijzen.

Opgeven met vermelding welk blok je wilt meedoen. Beschikbaarheid van 2-persoonskamers en 1-persoonskamers.

Download de uitnodiging en het aanmeldingsformulier van [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)  
Voor meer informatie:

Riët Aarsse (voor 21 januari en na 21 maart), [simretraite@gmail.com](mailto:simretraite@gmail.com), +31 (0)6 45080579 (bellen via WhatsApp)

Brunhilde Denoodt (van 21 januari – 21 maart), [simretraite@gmail.com](mailto:simretraite@gmail.com), +32 (0)4 72792020

**Maandag 23 t/m dinsdag 31 juli 2018** (8 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 van de missiezusters van het H. Hart in Steyl

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

Taal: Nederlands

Tijden: ma. 20.00u, vanaf 16:00u inloop | zo. 16:00u

Kostenbijdrage: € 495 + dana

Voor meer informatie en opgave: Yvonne Molenaar, 06-28042930, [info@inzichtenbevrijding.nl](mailto:info@inzichtenbevrijding.nl), [www.inzichtenbevrijding.nl](http://www.inzichtenbevrijding.nl)

**AUGUSTUS**

**Zaterdag 4 t/m vrijdag 10 augustus 2018** (7 etmalen)

Stadsretraite (Vipassana) zonder overnachtingen 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.

Tijden: za. 9:00u | vrij. 16:00u

Kostenbijdrage: € 140 + dana

Voor meer informatie en opgave: Yvonne Molenaar, 06-28042930, [info@inzichtenbevrijding.nl](mailto:info@inzichtenbevrijding.nl), [www.inzichtenbevrijding.nl](http://www.inzichtenbevrijding.nl)

**Zondag 5 t/m zondag 12 augustus** (7 etmalen; SIM-retraite)

Thema: Anders zien o.l.v. Ank Schravendeel en Ria Kea.

Wat je ervaart anders gaan zien. Bij vipassana-meditatie oefen je om gewaar te zijn, te weten wat je ervaart. Al die verschillende ervaringen, prettig en onprettig, zijn onderwerp voor gewaar zijn. Al doende ga je doorzien hoe je prettige ervaringen wilt hebben en onprettige ervaringen liever kwijt bent. Dat geeft de ruimte om verlangen en verzet te zien voor wat ze zijn: reacties van je geest. Dat gezichtspunt maakt dat je minder in de greep bent van je reacties. Wat je ervaart ga je anders zien.

Locatie: Meeuwenveen, Meeuwenveenweg 1, 7971 PK Havelte

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM)

Taal: Nederlands

Tijden: zondag 15 uur, inloop vanaf 13 uur. | zondag 15 uur

Kostenbijdrage: € 530,- voor een 2-persoonskamer, er zijn enkele

1-persoonskamers beschikbaar voor € 580,- (neem even contact op met de organisator om over 1- of 2-persoons kamer te overleggen).

Download het aanmeldingsformulier van [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

Voor meer informatie: Ank Schravendeel, 06 52624506, [aschravendeel@hetnet.nl](mailto:aschravendeel@hetnet.nl), [www.riakea.nl](http://www.riakea.nl)

**Zondag 12 t/m zondag 19 augustus 2018** (7 etmalen; SIM-retraite)

Vipassana meditatieretraite o.l.v. Dingeman Boot en Marnix van Rossum (assistent-leraar).

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

Locatie: "Volkshogeschool" op Terschelling (Hoornt)

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](http://www.simsara.nl)

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

[mvanpuffelen@planet.nl](mailto:mvanpuffelen@planet.nl)

[www.pannananda.nl](http://www.pannananda.nl)

**Vrijdag 17 augustus t/m zondag 2 september 2018** (16 etmalen; 8 etmalen is ook mogelijk: 17 - 25 augustus of 25 augustus - 2 september)  
 Vipassana Intensive retreat o.l.v. Henk Barendregt, geassisteerd door Antonino Raffone en Mirjam Hartkamp. Vipassana- of inzichtsmeditatie 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.

Locatie: Clarisse Monastero, Fara Sabina, Italië. Het Clarisse Eremiten 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.  
 Organisatie: Stichting Insight Meditation Investigations (IMI)

Taal: Engels en Italiaans

Tijden: vrij 16.00u, vanaf 14.30u inloop | za na de lunch

Kostenbijdrage: 15 dagen €715,- / 8 dagen €430,- (1-persoonskamers met badkamer, volpension)

Voor meer informatie: Mirjam Hartkamp, [mhartkamp@gmail.com](mailto:mhartkamp@gmail.com) (e-mail heeft voorkeur), 06 199 183 63, online registratie via <https://farasabina.wordpress.com/vipassana-2018/>

**Wednesday 22 August – Monday 27 August 2018** (4 nights; SIM-retreat)

Insight Meditation Retreat 'Finding the way home to natural awareness' by Carol Wilson and Bart van Melik.

On this retreat, we will explore the heart of the Buddha's teaching: suffering and its causes and freedom and its causes. With the help and cultivation of our natural and relaxed awareness we can become intimate with what it is like to be human. We will train our ability to bear witness to our personal and social pains and will immerse ourselves in timeless teachings to incline our heart-minds towards appreciating the joy of living. By taking refuge in the heart of kind awareness we will slow down so we can really listen to the truths of the present moment and find peace in our own awakened heart. This retreat is open to everyone. It will consist of an honoring of noble silence, including periods of silent sitting and walking practice.

Venue: Bosoord, Loenen

Organized by Foundation for Insight Meditation (SIM)

Language: English

Costs: € 395 (double occupancy)

Download the invitation and the application form from [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

For more information email to [simretraite@gmail.com](mailto:simretraite@gmail.com) or contact:

Riët Aarsse +31645080579 (via WhatsApp) or Judith de Haas +31(0)612910586



## Vipassana centra

Voor meer info zie [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl) of de website van het betreffende centrum

### Amsterdam | "Dhammadipa Meditatie Centrum"

St. Pieterpoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam

Voor alle meditatieactiviteiten en abhidehamma: [www.dhammadipa.nl](http://www.dhammadipa.nl)

Secretariaat Dhammadipa 020-6264984, [gotama@xs4all.nl](mailto: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](http://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](http://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](http://www.paulboersma.nl) | [info@paulboersma.nl](mailto: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](mailto:djana@yogahouse.nl), [www.yogahouse.nl](http://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, [ellendejong9@gmail.com](mailto:ellendejong9@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](mailto:info@vipassanabreda.nl) / [www.vipassanameditatiebreda.nl](http://www.vipassanameditatiebreda.nl)

[info@aukjerood.nl](mailto:info@aukjerood.nl) / [www.mindfulnessyoga.nl](http://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](mailto:breedan7@xs4all.nl)

Doeschka Ferkenius, 0251-292351, 06-46160684, [d.ferkenius@xs4all.nl](mailto:d.ferkenius@xs4all.nl)

### Culemborg

Activiteiten: Basiscursus vipassana, Lightretreats, Doorlopende meditatiegroep

Locatie: De Graanshuur, Buitenmolenstraat 7

Mari den Hartog: 06-16544502 [mari.den.hartog@online.nl](mailto:mari.den.hartog@online.nl)

Marianne van Lobbereg: 06-44862734 [m.v.lobbereg@hetnet.nl](mailto:m.v.lobbereg@hetnet.nl)

[www.vipassanaculemborg.nl](http://www.vipassanaculemborg.nl)

### Dedemsvaart | Adelaarsweg 69

Info: Emiel Smulders 0523-612821

Elke dinsdagavond van 20.00-22.00

# Vipassana-centra (vervolg)

## 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 | Stroinksbleekweg 18, 7523 CA Enschede

Info: Joost van den Heuvel Rijnders 053-4785970, 06-11318224  
email: joostvdhr@hotmail.com | activiteiten: www.inzichtmeditatie.com  
- elke ma 19.30-21.30 uur: doorgaande groep Vipassana-meditatie  
- basiscursus Vipassana-meditatie wo 19.30-21.30 uur  
- zie: www.inzichtmeditatie.com voor meer activiteiten en actuele agenda

## 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

Locatie: variabel  
Maandelijkse oefengroep van twee uur, gefaciliteerd door Nynke Humalda.  
Regelmatig basiscursussen: Insight Dialogue b.v start in Januari 2018.  
Informatie: Nynke Humalda 071-5769581 insightdialogueleiden@gmail.com

## Leiden | Shambhala meditatiecentrum

Geverstraat 48, Oegstgeest.  
Info: Gertrude Krayenbosch, tel. 06 42580607, gertrude@xs4m.com

## 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  
\*Iedere woensdagavond 19.30 – 21.30 uur, thee en nabespreken voor wie wil.  
\*Voor mensen met ervaring met vipassana of mindfulness (er is beperkte instructie) 40 minuten zitmeditatie, 40 minuten loopmeditatie, 40 minuten zitmeditatie; dan drinken we thee. Voor wie wil is er daarna een korte nabespreking.  
Maandelijks een retraite op zondag, twee keer per jaar een weekendretraite, eens per zes weken een verdiepingsavond.  
Informatie: Nanda den Hoedt, 06 2293 1892/Sjarda Joemai, 06 1837 9078  
www.vipassanarotterdam.nl

**Rotterdam | Meditatie Delfshaven Rotterdam**

Locatie: Gebouw de Heuvel, Grote kerkplein 5 Rotterdam-Centrum  
 Voor activiteiten zie: [www.idassen.nl](http://www.idassen.nl)  
 Ingrid Dassen, 06-25012212, [info@idassen.nl](mailto:info@idassen.nl)

**Rotterdam | Gimsel Academy 1**

Locatie: Mariniersweg 9, 010 4135544, [www.gimselacademy.nl](http://www.gimselacademy.nl)  
 Woensdagochtend 10.00-12.00 Mindfulness Yoga- Vipassana meditatie, doorgaande groep  
 Donderdag om de 14 dagen 19.45-21.45 Introductie cursus Vipassana meditatie  
 Donderdag om de 14 dagen 19.45- 21.45 Mindfulness yoga-Vipassana meditatie, doorgaande groep  
 Voor de doorgaande groep is bekendheid met Vipassana gewenst.  
 Informatie: Coby van Herk 06 28206469

**Rotterdam | Gimsel Academy 2**

Locatie: Mariniersweg 9, 010 4135544, [www.gimselacademy.nl](http://www.gimselacademy.nl)  
 Maandagavond 19.45- 21.45 Doorgaande groep  
 Woensdagochtend 10.00-12.00 Doorgaande groep (combinatie yoga-meditatie)  
 Donderdag avond 19.45-21.45 Om de week (beginners en doorgaande groep)  
 Instroom is altijd mogelijk.  
 Info: Marnix van Rossum 010-7952129 [marnix.vanrossum@gmail.com](mailto:marnix.vanrossum@gmail.com)

**Schijndel | De Pegstukken 8, 5482 GC**

Voor Vipassana-meditatie zie: [www.in-balans-zijn.nl](http://www.in-balans-zijn.nl)  
 Connie van den Akker, 073-6892254, [info@in-balans-zijn.nl](mailto:info@in-balans-zijn.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 introductiecursus  
 - zie voor meer activiteiten en de actuele agenda de website  
 Karin Doms en Peter Heuvelmans, 06- 15881819 en 06- 15881819,  
[sati-tilburg@live.nl](mailto:sati-tilburg@live.nl) | [www.sati.nl](http://www.sati.nl)

**Tilburg | Sangha Inzicht&Bevrijding**

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

**Utrecht | Werfkelder, Oude Gracht 328**

Info: Henk van Voorst 06-51542526 | [hvanvoorst@casema.nl](mailto:hvanvoorst@casema.nl) en Aad Verboom 0343-411045 | [aad.verboom@gmail.com](mailto: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](http://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

**Zwolle | "Pannananda"**

Hoefslagmate 44, 8014 HG Zwolle  
 Dingeman Boot, 038-4656653,  
[dingeman@pannananda.nl](mailto:dingeman@pannananda.nl) [www.pannananda.nl](http://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](mailto:info@milarepatoren.nl)  
 Activiteiten: [www.milarepatoren.nl](http://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](mailto:vipassanameditatiezwolle1@gmail.com)  
[www.vipassanameditatiezwolle.nl](http://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](http://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@dhammagroupprussels.be](mailto:info@dhammagroupprussels.be)  
Activiteiten: [www.dhammagroupprussels.be](http://www.dhammagroupprussels.be)

### Gent

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

Linda Van Neck, Robin De Vliegheer, Heidi Clerbout  
+32 (0) 485 316 110, +32 (0) 2 252 58 52  
[www.mettamorfose.be](http://www.mettamorfose.be)

## IERLAND

### 'Passaddhi' Retreat Centre

Leitrim Beg, Adrigole, Beara, co. Cork

Info: Marjô Oosterhoff tel. +353 (0)27-60223  
e-mail: [info@passaddhi.com](mailto:info@passaddhi.com) / [www.vipassana.ie](http://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](mailto:generalenquiries@gaiahouse.co.uk)  
[www.gaiahouse.co.uk](http://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](mailto:info@buddhismus-im-westen.de)  
[www.buddhismus-im-westen.de](http://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](http://www.javorie.com)

## Verenigde Staten

### Insight Meditation Society

1230 Pleasant Street, Barre, MA 01005, USA

+1 (0)978 355-4378,

Telephone hours: 10am-12noon; 3pm-5pm (except Tuesday and Sunday)

[www.dharma.org](http://www.dharma.org)

## Myanmar ( Birma)

### Chanmyay Yeiktha Meditation Centre

Teacher: Ven. Sayadaw U Janaka, Meditation System: Mahasi Sayadaw method

55A Kaba Aye Pagoda Road, Mayangone PO, Yangon (Rangoon) 11061

+95 (0)1 661 479, 652 585, +95 (0)1 667 050

### Mahasi Sasana Yeiktha Meditation Centre,

Buddha Sasana Nuggaha Organisation

No 16, Sasana Yeiktha Road, Bahan, Yangon

(Rangoon) 11201

+95 (0)1 541 971, 552 501, +95 (0)1 289 960, 289 961

### Saddhamma Ransi Meditation Centre,

Teacher: Ven. Sayadaw U Kundala, Meditation

System: Mahasi Sayadaw method

7 Zeyar Khaymar Road, 8th mile, Mayangone, Yangon (Rangoon)

### Panditarama Meditation Centre (Shwe Taung Gon Sasana Yeiktha)

Teacher: Ven. Sayadaw U Pandita, Meditation

System: Mahasi Sayadaw method

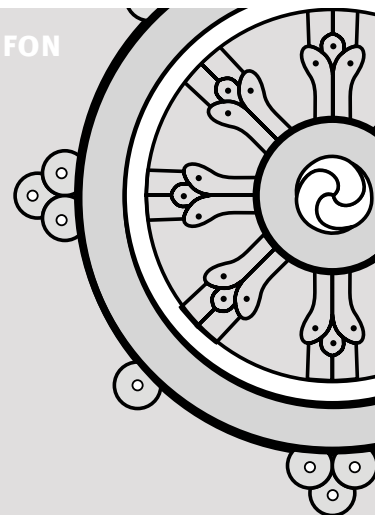
80-A Than Lwin Road, Shwegondine P.O., Bahan,

Yangon (Rangoon)

+95 (0)1 535 448, 705 525, +95 (0)1 527 171

[www.panditarama.net](http://www.panditarama.net)

## 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](mailto:info@simsara.nl)

## Redactie

Sietske Boersma (o.a. tekeningen),

Akasa van der Meij, Tita de Graaf & Job Burgers (vormgeving)

Website [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

ISSN: 1876-150X

## Secretaris Marnix van Rossum

**Adreswijzigingen** [info@simsara.nl](mailto: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](http://www.simsara.nl)