

- 1 **De helende kracht van mildheid**  
Frits Koster
- 3 **Meditatie en monnik-zijn**  
Een interview met Olande Ananda
- 4 **En met een mooie trap ...**  
Judith Meiling
- 6 **The value and meaning of temporary ordination**  
Marj Oosterhoff
- 8 **Een retraite gericht op concentratie**  
Joop Romeijn
- 10 **Overzicht van retraites en begeleiders**
- 16 **Zachte vruchten ...**  
Gabrielle Bruhn

## De helende kracht van mildheid

door Frits Koster

### REDACTIONEEL



*Er wordt wel eens gezegd dat mediteren als motregen is: je denkt dat er niets gebeurt, maar na een tijdje ben je toch drijfnat. Veel ervaren meditatoren zien dan ook dat hun leven geleidelijk verandert. Ze worden gelijkmoediger, oplettender of milder in hun oordeel, vaak zonder dat zij het zich bewust zijn.*

*Judith Meiling bijvoorbeeld vertelt in deze SIMsara hoe de meditatie haar vrijgevigheid heeft gegeven en een beter gevoel over wat in een bepaalde situatie het juiste is om te doen. Als u de volgende keer weer eens ondoordacht tegen een blikje trapt zult u misschien hetzelfde ervaren.*

*Frits Koster vertelt over hoe de meditatie hem een gevoel van mildheid en rust heeft gegeven, met name door het veelvuldig beoefenen van de metta-meditatie.*

*Marj Oosterhoff laat zich met enige regelmaat tijdelijk tot non wijden, wat voor haar iedere keer weer een ingrijpende spirituele ervaring is.*

*Verder in dit nummer een interview met Olande Ananda, de vrolijke, reizende monnik uit Sri Lanka, die van mening is dat je beter een eerlijke leek dan een schijnheilige monnik kunt zijn.*

*Tot slot van dit nummer twee verslagen van retraites van Joop Romeijn en Gabrielle Bruhn, die ieder hun bijeenkomsten op een geheel eigen wijze beleefden.*

*De redactie wenst u veel motregen toe!*

**Ik werd vorige week gevraagd een artikel voor de SIMsara te schrijven over de effecten van meditatie. Nu bedacht ik me dat ik al vaak geschreven heb over de waardevolle vruchten van de beoefening van inzichtmeditatie. Ik ben echter in de loop der jaren ook steeds meer een andere en m.i. zeer ondersteunende meditatievorm gaan beoefenen: meditatie op vriendelijkheid en compassie**

In klassieke boeddhistische geschriften worden elf voordelen van het ontwikkelen van vriendelijkheid of mett genoemd:

1. We hebben een goede nachtrust en vallen gemakkelijk in slaap.
2. We ontwaken op een vredige manier.
3. We krijgen plezierige(r) dromen.
4. We raken op goede voet met onszelf en met anderen.
5. We zijn geliefd bij wezens in onzichtbare bestaansoorden en bij dieren.
6. We worden beschermd door hemelse wezens of deva's.
7. Liefdevolle vriendelijkheid creëert een grotere bescherming tegen gevaar, zoals vergif, wapens, vuur, angst en agressie.
8. We krijgen een mooie uitstraling
9. We krijgen een vredig gemoed.
10. We leven en sterven onverward.
11. Ten slotte zullen we volgens de geschriften wedergeboren worden in gelukkige bestaansgebieden.



Als je dit traditionele rijtje vertaalt naar een westerse samenleving, dan kun je komen tot de volgende heilzame effecten van het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid.

Het ontwikkelen van vriendelijkheid brengt rust. Zeker in onze cultuur worstelen velen met vermoeidheidsklachten. We zijn niet alleen 'druk, druk, druk' maar ook vaak 'moe, moe, moe'. Ruim veertig procent van de bevolking blijkt vaak moe te zijn. En dit is natuurlijk niet verwonderlijk.

Leven vraagt ook veel energie. Soms zijn er uiterlijke factoren die ons uitputten, bijvoorbeeld een baby die 's nachts vaak huilt of een stressvolle baan. Daarnaast is er ook vaak sprake van innerlijke factoren die ons extra uitputten. Denk bijvoorbeeld aan een overmatig hoge perfectiedrang of een extreme geneigdheid alles zo veel mogelijk te controleren en naar onze hand te zetten. Velen worstelen met vermoeidheid, ongeveer tien procent van de beroepsbevolking blijkt te worstelen met symptomen van een burnout en daarnaast is er bij velen van ons sprake van slaapdeprivatie. De eerste drie effecten van het trainen van mildheid zijn gericht op ons slaappatroon, dat verbeterd kan worden door meditatie op vriendelijkheid.

We raken op goede voet met onszelf. Wij (westerlingen) staan bekend om onze hoge discipline en werkefficiëntie. Dit zijn beslist waardevolle deugden. Hiermee kunnen we onze doelen halen en dit geeft voldoening. Er is echter ook een schaduwzijde. Voor velen ontwikkelt zich dit naar het stellen van zeer hoge en soms onredelijk hoge eisen. En deze eisen zijn vaak minder hoog naar anderen toe dan naar onszelf. Met andere woorden: de strengheid naar onszelf toe zit diep in onze cultuur. En deze strengheid heeft vaak een sterke bijmaak, namelijk die van een laag zelfbeeld, van zelfverachting, schaamte, zelfverwaarlozing en zelfhaat. Toen de Dalai Lama dit 20 jaar geleden voor het eerst hoorde begreep hij het aanvankelijk niet eens; hij was pijnlijk getroffen toen westerse meditatiebegeleiders dit vertelden en kon moeilijk geloven dat veel westerse mensen niet van zichzelf houden. Mogelijk is deze meedogenloosheid naar onszelf een van de grootste mentale ziektebronnen in onze cultuur. Het vertrouwd raken met de beoefening van mildheidmeditatie blijkt het vermogen (verder) te ontwikkelen onszelf met vriendelijke ogen te kunnen aanschouwen en compassie naar onszelf te kunnen hebben.

Volgens voordeel 4, 5, 6 en 7 blijkt mettā ook vriendschap te brengen met anderen. Sowieso is het gewoon prettiger om bevriend met anderen te zijn dan om vijandschap te hebben. De Dalai Lama deed eens de volgende nuchtere uitspraak: 'Hoge niveaus van compassie zijn niet meer dan een geavanceerde staat van eigenbelang'. Hierbij verwijst hij naar de eenvoudige wetmatigheid: 'Wie goed doet, goed ontmoet'. En inderdaad: het leven kan zo veel gemakkelijker worden als we op goede voet staan met onszelf en met anderen.

Vriendelijkheid kan bescherming bieden bij dreigend gevaar. Ik heb dat zelf een keer ondervonden toen ik plotseling tijdens mijn werk als psychiatisch verpleegkundige aangevallen werd door een boom van

een vent. Het was volkomen onverwacht. Mogelijk door de training hierin kwam er tot mijn eigen verbazing geen enkele boosheid of angst bij mij op maar alleen compassie voor zichtbare leed dat de man uitstraalde. Toen ik alleen maar zei 'Goh, wat ben jij boos. Wat heeft je zo gekwetst?' liet hij mij verbouwereerd los, schoot in tranen en en vertelde me toen een heel verdrietig verhaal van niet begrepen worden. En terwijl hij vertelde kwam de man tot rust. Voor mij was dit een heel duidelijk voorbeeld van hoe vriendelijkheid kan beschermen bij gevaar: het beschermde ons beiden.



Daarnaast valt natuurlijk ook te denken aan gevoelde dreiging die mogelijk niet reëel is. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) noemde in 2007 een getal van 1,1 miljoen Nederlanders die worstelen met angstklachten. Dat is nogal wat. Het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid leidt tot een groter gevoel van basisveiligheid en zelfacceptatie.

We krijgen een vredig gemoed. Zoals al eerder gezegd: zeker in onze samenleving lijden veel mensen onder een laag gevoel van eigenwaarde en zelfhaat. Dit vertaalt zich onder andere in hoge depressiecijfers, ongeveer 1 miljoen Nederlanders gebruikt antidepressiva. Het cultiveren van mildheid en mindfulness blijkt terugval in depressie geleidelijk aan te kunnen verminderen. Liefdevolle vriendelijkheid leidt daarnaast tot een grotere ontspannenheid en tot het beter op kunnen vangen en herstellen van bronnen van stress. Zij leidt tot vergroting van sociale vaardigheden en verhoging van emotionele intelligentie. Daarnaast ontstaat er door de grotere vrede van geest een opener blik die vanzelf een grotere creativiteit met zich meebrengt.

Een ander voordeel: we besteden veel geld aan uiterlijke schoonheid. De meeste mensen vinden dit erg belangrijk en hier is natuurlijk niets mis mee. Training in vriendelijkheid bewerkstelligt een innerlijke beauty makeover die mogelijk minstens net zo waardevol kan blijken te zijn.

Vervolgens stellen de Visuddhimagga en mensen die dit intensief beoefend hebben dat langduriger beoefening van metta-meditatie kan leiden tot diepe stadia van absorptie of concentratie, die ook wel jhāna's worden genoemd. Deze jhāna's blijken een zeer weldadig effect op onze gezondheid te hebben en allerlei bijzondere vermogens en een diepe innerlijke vrede te bewerkstelligen.

Ten slotte kan het beoefenen van liefdevolle vriendelijkheid een goede basis vormen voor het beoefenen van inzichtmeditatie. Bij het beoefenen van inzicht- of mindfulnessmeditatie is er eigenlijk al vriendelijkheid in de erkennende houding naar wat zich ook maar in of aan ons

voordoet. Door vriendelijkheidmeditatie kan deze erkennende houding sterker worden en het proces van opmerkzaam zijn gemakkelijker dragen. Het (h)erkennen van pijn en lijden is mindfulness, het aardig en mededogend naar onszelf zijn te midden hiervan is zelfcompassie of mildheid.

Zo zijn er allerlei goede redenen over te gaan tot de beoefening van mildheidmeditatie. Albert Einstein formuleerde dit als volgt: 'Een mens is een deel van het geheel dat we ook wel 'universum' noemen: een deel dat beperkt is door tijd en ruimte. Hij ervaart zichzelf, zijn gedachten en gevoelens als iets afzonderlijks van de rest – een soort optische begoocheling van zijn bewustzijn. Deze begoocheling is als een gevangenis voor ons, die ons beperkt tot alleen onze persoonlijke behoeftes en genegenheid tot alleen een paar mensen die ons nabij zijn. Onze taak is ons te bevrijden van deze gevangenis door de kring van compassie te verruimen en alle levende wezens en de hele natuur te omarmen in haar schoonheid.'

Voorpublicatie uit een volgend voorjaar te verschijnen boekje met oefen-CD's over de beoefening van mildheidmeditatie (uitgeverij Asoka).

# Meditatie en monnik-zijn

Een interview met Olande Ananda door Hans Gijzen

**Doe je goed? Die vraag kwam uit de lucht vallen toen ik eind jaren 80 naast Olande Ananda op het station van Tilburg op de trein stond te wachten. Olande Ananda had net een lezing gegeven over boeddhisme bij De Stroom. Dit jaar begeleidde hij zijn eerste Vipassana-meditatie retraite op Nederlandse bodem. Ik ben met name benieuwd hoe Olande Ananda op dit moment de rol ziet van monniken/nonnen voor het boeddhisme en de (vipassana) meditatie in het Westen.**

Olande Ananda is Nederlander van geboorte (Ruud Hammelburg). Hij heeft als hippie begin jaren '70 in India een boeddhistische monnik uit Sri Lanka ontmoet. Zodoende is hij naar Sri Lanka gegaan. Zijn belangrijkste doel was meditatie. Als snel kwam hij in contact met het culturele boeddhisme, tempels, devote monniken en leken en ook met de realiteit dat boeddhistische monniken ook maar gewone mensen zijn met hun eigenaardigheden. Op 21 september 1975 werd hij boeddhistisch monnik en kreeg hij de naam Olande Ananda oftewel Ananda uit Holland.

De als Vliegende Hollander bekend staande monnik reisde de afgelopen jaren over heel de wereld. Op de grond is hij te vinden in Australië, Canada, de VS, Europa, Taiwan en Indonesië. Hij geeft meditatiecursussen, workshops, voorlichtingen aan scholen. Hij neemt deel aan interreligieuze dialogen, hij geeft inleidingen in het boeddhisme en hij organiseert ook reizen naar de Borobudur. Kortom een allround boeddhist, monnik en meditatieleraar. Sinds 1975 is hij gevestigd in Sri Lanka.

*In 2009 vertelde je op de BOS-radio dat je voor meditatie geen monnik hoeft te zijn. Je voegde er nog aan toe dat 90% van de monniken niet mediteren. Je bent monnik geworden terwijl je op zoek was naar meditatie. Hoe verhouden meditatie en het monnik-zijn zich tot elkaar?*

Ja, ik liep vast tijdens mijn studie economische sociologie aan de UvA. De psycholoog kon me niet helpen. Het Oosten trok mijn aandacht. Krishnamurti zei:



“Het woord is niet het ding.” Ik ging naar India en belandde in Sri Lanka. Ik wilde mediteren, maar kwam eerst in aanraking met een geleerde monnik die me aanbood in zijn klooster monnik te worden en de meditaties elders te doen. Wat hij me niet vertelde was dat ik 5 jaar lang monnik onder zijn begeleiding zou moeten zijn. Uiteindelijk ben ik 4,5 jaar in dat klooster gebleven. Toen ik in het meditatie-centrum aankwam bleek dat ik daar ook monnik had kunnen worden.

*Heeft het monnik zijn dan een gunstige of ongunstige invloed gehad op je meditatie?*

Ik zie meditatie als het belangrijkste onderdeel van het boeddhisme. Anders had ik net zo goed Bhakti yoga kunnen blijven beoefenen. Na die 4,5 jaar ben ik in een meditatie-centrum gaan wonen. Daar organiseerde ik iedere maand een 10-daagse retraite waar met name buitenlanders aan deelnamen. Na een tijd ben ik daar weggegaan vanwege onethisch gedrag van de hoofdmonnik. Ik belandde in het zuiden van Sri Lanka. Daar woonde ik in een regenwoud, begeleidde ik minder retraites, maar was ik ook betrokken bij sociale hulpverlening.

*Heb je als monnik ook de Pali sutta's bestudeerd?*

Nee, Pali niet, wel vertalingen. Maar eerlijk gezegd vind ik de sutta's nogal saai. Wel sutta's die verband houden met de vipassana meditatie, zoals het Anapanasati Sutta (Majjhima Nikaya 118); het Satipatthana Sutta (MN 10), etc. Ik kon wel meteen in een mastersopleiding stappen vanwege mijn universitaire achtergrond, maar dan moest ik iedere dag 2 keer een uur in een hete bus, en ik had behoorlijk afstand genomen van de academische wereld. Dat sprak me geheel niet aan.

*Wat bedoel je met meditatie precies?*

OA: Ik heb kennis gemaakt met de vipassana-technieken van S.N. Goenka en Mahasi Sayadaw. Goenka's methode is me iets te veel op de anapanasati en de 'vedana'. Daarnaast is de methode erg gestroomlijnd, met één format. Ik hanteer een 'eigen vorm', een combinatie van Mahasi Sayadaw's 'droge vipassana', sweeping the body van Goenka, Krishnamurti, en God knows what.

*vervolg op pagina 4 >*



### *Maak je ook gebruik van samatha-methodes?*

Ik had al kennis gemaakt met samatha in het Hindoeïsme, o.a. de Kriya Yoga van Yogananda. Pas onlangs bleek dat mijn meditatie-ervaringen met Bhakti Yoga overeen kwamen met de Jhana's. Samatha is moeilijk en niet geschikt voor mensen vandaag de dag, en in het dagdagse leven. Droge vipassana werkt dan beter. En toegangsconcentratie (upacara samadhi) is genoeg om tot inzicht (vipassana) te komen. Daarvoor hoef je niet speciaal door de Jhana's te gaan.

### *Hanteer je een bepaalde volgorde bij de meditatie?*

Ik begin meestal met aandacht op het lichaam. Dan een korte metta-meditatie om 'kusala cetana' te ontwikkelen, de geest in een goede richting te cultiveren. Dan aandacht op de adembeweging bij de neus(vleugels). Dit doe ik standaard. Als er Mahasi Sayadaw beoefenaren bij zijn dan kunnen die de aandacht richten op de navel (beweging van de buik).

### *Je hebt onlangs een SIM-retraite begeleid. Hoe ging dat?*

Dat was in Lievelede. Er waren 12 personen. Wellicht is september niet zo'n gunstige maand, veel scholen, universiteiten beginnen dan; men gaat weer aan het werk na vakanties; enz. Er waren mensen met vipassana ervaring en nieuwkomers. Sommigen waren breder geïnteresseerd en er waren meer traditionele vipassana meditatoren. Ik werd op het matje geroepen met het verzoek dat er toch een duidelijke afbakening moest zijn wat betreft de vipassana context. Dat laatste betekende hier: redelijk strak, niet praten, stilte. Dat vond ik interessant. Mijn eigen stijl is meer de middenweg, waarbij er naast vipassana ruimte is voor de Dhamma, interacties, gesprekken, waarbij er ook gelachen mag worden, niet te streng. Dat is o.a. mijn ervaring als ik in Duitsland retraites begeleid in het centrum van Ayya Khema (Buddha Haus).

### *Maak je gebruik van de 16 nyana's tijdens een retraite?*

Nee, die komen vanzelf. Ik leer ze niet op een rijtje. Dat zou dan alleen maar conceptueel leren zijn. Ik geef wel uitleg over de 1e nyana: de namarupaparicchedana; inzicht in het samenspel tussen nama (geest) en rupa (lichaam).

### *Terug naar het monnik-zijn. Wat is de rol van monniken/nonnen voor de ontwikkeling van het boeddhisme c.q. vipassana meditatie in het Westen? Voor Christopher Tittmuss gaat het om de meditatie-praktijk en spelen (boeddhistische) filosofieën geen rol. Stephen Batchelor zegt dat er geen rol voor monniken is weggelegd.*

In het Westen doen lekenleraren, zoals Jack Kornfield, Joseph Goldstein, goed werk. Ze zorgen voor een grotere bijdrage in de overdracht dan boeddhistische monniken. Ze kennen de eigen cultuur, de eigen taal en daardoor zijn ze veel toegankelijker dan Aziatische monniken.

Wil je iets van het culturele boeddhisme meemaken, dan zijn daar genoeg mogelijkheden op internet. Je kunt naar het chanten van monniken luisteren, zonder dat er een monnik bij aanwezig hoeft te zijn. Het reciteren heeft voor velen slechts een rituele betekenis. Als een groepje monniken zou besluiten om eenzelfde tekst-fragment steeds weer opnieuw te herhalen, dan zouden de meeste mensen het nog niet eens merken.

### *Is er dan geen enkele rol voor boeddhistische monniken in het Westen?*

De boeddhistische traditie is Aziatisch. De rol van de monnik voor het boeddhisme verdwijnt in het Westen naar de achtergrond. Er is wel een rol, maar die is beperkt tot Aziaten die in het Westen wonen. Voor veel monniken is het bijna onmogelijk om volgens de vinaya te leven in het Westen. Sommigen gaan als leek verder. Beter een eerlijke leek dan een schijnheilige monnik.

Er is geen echt support systeem in het Westen. Er zijn wel wat experimenten, zoals dat van Ajahn Chah, maar dat wordt grotendeels door gelovige boeddhisten uit Azië gedragen. Westerlingen maken er gebruik van om te mediteren. Er verschijnen dan boekjes hoe je om moet gaan met monniken, een soort vinaya voor westerlingen. Dat is erg pretentius. Veel westerlingen die monnik worden in het Oosten treden na bepaalde tijd uit en trouwen dan met bijvoorbeeld een Thaise vrouw.

### *Hoe ziet de westerse sangha er dan uit? Hoe wordt de dhamma dan verder gedragen in het Westen?*

Het Westen heeft een andere cultuur. Meditatie past daar wel in. Dat gold ook voor mezelf! Meditatie leraren (Jack Kornfield, Joseph Goldstein, etc) spelen daarin een grote rol. Van daaruit ontstaat er interesse in de boeddhistische filosofie.

### *Momenteel is mindfulness enorm in opkomst in het Westen, o.a. door het werk van Jon Kabat-Zinn (mindfulness based stress reduction, mindfulness based cognitive therapy). Hoe kijk je daar tegenaan?*

Dat is upaya (vaardig handelen). Het boeddhisme kan mensen afschrikken. Goenka deed iets vergelijkbaars door Vipassana voor te stellen als een universele techniek, voor iedereen toepasbaar, hindoes, christenen, enzovoorts. Deze MBSR-therapieën zijn laagdrempelig en daardoor voor veel mensen toegankelijk. Aan de andere kant is het ook Big Business. Voor een seminar bij Jon Kabat-Zinn betaal je al snel een paar duizend dollar.

### *Je wordt zelf als monnik gedragen door de boeddhistische cultuur van Sri Lanka. Als je in Nederland zou wonen zou je dan wel dit soort cursussen aanbieden?*

Zeker, de rekeningen zouden dan wel betaald moeten worden. En het is een goede dienstverlening. Het past in de ruilhandel van de Nederlandse cultuur. Maar dan zou ik eerder als leken-leraar door het leven gaan dan als monnik.

## En met een mooie trap ...

door Judith Meiling



### Aangemoedigd door mijn Sangha-metgezellen uit Zeist, maak ik jullie deelgenoot van twee ervaringen die meditatie mij opgebracht hebben.

Het belangrijkste is vrijgevigheid. Na de start van de verdiepingszondagen van Jotika Hermsen in Naarden ben ik me gaan richten om vrijgeviger te zijn in aandacht en materie, zowel naar anderen als naar mezelf. Ik ken mijn zuinige kanten. Het is snel genoeg voor me; een kant die ook mooi is omdat ze niet direct aanzetten tot hebzucht. Maar wat is het heerlijk als ik

nu druiven voor mezelf koop en niet denk, ach ik eet wel mee met wat er in huis is. Of een boek dat ik na het gelezen te hebben doorgeef aan iemand die ik coach. Of eens extra te bellen naar een vriendin die ziek is. Met aandacht mijn mails te schrijven en de ander altijd iets prettigs toe te wensen. En wat krijg ik er voor terug: een heerlijk gevoel!

Een andere opbrengst is het juiste doen. Laatst liep ik naar de bushalte en trapte per ongeluk tegen een oud blikje frisdrank aan (hoezo oplettend). Ik gaf het nog een extra schop. Met een schoonheid schoot het een paar meter verderop weer neer (ik heb altijd graag gevoetbald). Ik stond stil. Wil ik dit wel. Ik liep naar het blikje,

raapte het op, nam het mee en wierp het in de eerste vuilnisbak die ik tegenkwam. Een stemmetje van binnen zei: je hoeft de rommel van een ander toch niet op te ruimen. Ik besloot dat voortaan wel te doen: of iemand het nu met opzet heeft achter gelaten of per ongeluk ... ik raap het op.

Bij het schrijven van dit stukje hoor ik meteen weer een stemmetje: zoiets hoeft je toch niet op te schrijven, dat is niet zo bijzonder hoor, en zo lang voer je je voornemens nog niet uit, ben benieuwd hoe lang je het volhoudt. Ook dit neem ik waar en besluit er niet naar te luisteren. Of zoals een van mijn sangha-metgezellen mij aanmoedigde: ik ben blij met je verhaal, dat inspireert mij ook weer.



Mei thema:

## Vakantie?

Het is pas januari, het is koud, het regent en het idee van vakantie is voor u vast nog ver weg. Toch wil de redactie van SIMsara het meinumner wijden aan het thema vakantie. Niet alleen omdat de redactie erg van vakantie houdt, maar ook omdat wij nieuwsgierig zijn hoe boeddhisten hun vakantie beleven. Is het voor u een hinderlijke onderbreking van uw meditatie routine, of is het juist een goede mogelijkheid om retraites te volgen waar u anders niet aan toe komt? Is het een tijd van reflectie, van grote beslissingen, of juist van onbezorgdheid en bij de dag leven?

De redactie hoort het graag van u...

**Uw bijdragen, lang of kort, over het thema of een ander onderwerp, kunt u tot 15 april 2011 aanleveren op [info@simsara.nl](mailto:info@simsara.nl)**

# The value and meaning of temporary ordination

Marjó Oosterhoff.

**As spiritual practitioners there are certain questions we can ask ourselves:**

**What should we ideally do, which practices, how should we live?**

**What is practicable, what is appropriate, what is beneficial and skilful to help us lead a spiritual life?**

**And most importantly, what does it mean for me to lead a spiritual life?**

**Each one of us must find the answers to these questions: what does a spiritual life mean for me, and which skills and means do I have at my disposal?**

**Spiritual life can be embodied by every action we perform and in every way that we are.**

**Buddha's noble eightfold path is the perfect prescription for a peaceful and spiritual life because it covers every aspect of life, as laypeople and as monastics.**

## **Skilful means**

Ordaining as a nun or a monk can be seen as a skilful means to enhance the opportunities for formal practice and for a spiritual life. A householder's life can be difficult at times with responsibilities for family, home, work and money. There are uncertainties to deal with, less time for practice, the hindrances of greed, hatred, restlessness can at times be far stronger and have more occasion to arise than in the protected environment of a monastery or nunnery.

Robes, and the vows that go with, them are a protection of our pure heart. The outer circumstances are simplified: no need to worry so much about food and accommodation (this is in ideal monastic circumstances, at the time of Buddha anyway, nowadays there are also very many difficulties encountered by monastics). There are no concerns about sex or relationships, which again can simplify life. Vows can be seen as signposts on the road to enlightenment, reminders to pay attention to the here and now, to right conduct, right speech, right livelihood and all the other aspects of the eightfold path. All these are covered by the vows and precepts.

There is the whole reciprocal relationship between monastics and lay people, where lay donors provide for the monks and nuns, and they in return give spiritual nourishment through teaching, counselling and performing rituals.

## **Vows for life**

At the Buddha's time vows by monks and nuns were probably taken for life, and in some traditions this is still the case. And most monks and nuns probably fully intend to stay in robes for the rest of their lives. But one's circumstances in life can change;

this is all part of the reality of anicca, impermanence. And sometimes it may be more appropriate to disrobe. Temporary ordination – that is ordaining with a certain period in mind on the outset – has evolved over the years in Theravadin countries like Thailand and Burma. This is especially the case with men or boys who ordain for maybe the three months of vassa, for ten days or for even shorter periods, but girls and women too ordain temporarily in Thailand and Burma. It is also quite common for western meditators to ordain as monks or nuns in a meditation centre.

## **Need for spiritual nourishment**

There are various reasons for ordaining, as monks and nuns, on a temporary basis. First of all, there is the gaining of merit for oneself and one's parents, or as a way of repaying one's parents. And to 'ordain' a monk, which means to provide robes, bowl and other requisites, brings enormous merit. In Burma it is considered the next best thing to ordaining oneself. This is particularly relevant for boys and men, as it is still seen to be more meritorious to 'ordain' somebody as a monk than it is to support the ordination of a girl or a woman as a nun. Unfortunately that is the reality of Buddhist life in Theravadin countries now. Hopefully this will change with more women ordaining out of a genuine need for spiritual nourishment, rather than fulfilling a wish one made or gaining merit for others.

## **Reasons to ordain**

One can ordain before getting married, as a stage in life to go through before embarking on a householder's life. Some women take the robes later in life, when the children are grown up, or when they have become widowed. These last reasons are often

the motivation for women in Thailand, Cambodia and Burma to ordain, and then it is usually for the rest of one's life. Health reasons can play a part in ordination: one ordains in the hope of getting better, and even if the body is not healed at least the mind will be healed and purified.

In Burma (the country I am most familiar with as regards ordination) girls and women ordain, again to gain merit or to fulfil a promise, or as a promise one makes so that for example one's business may flourish, or that the health of oneself or somebody one loves may improve. The length of time for these ordinations varies from a weekend to three weeks to three months or longer. Traditionally vassa was the time when one ordained temporarily. In the meditation centre where I was staying in Rangoon, during the vassa period there were more nuns and monks than at other times. School holidays in April are also a popular time to spend in a meditation centre, sometimes as ordained, sometimes as lay yogis. Both adults and children come to the meditation centre to study Buddhist texts and to meditate.

## **Beneficial results**

Temporary ordination is seen as character building: one trains oneself in keeping the vows and precepts (for nuns this is 8-10 precepts, depending on the nunnery; so far full bhikkhuni ordination is not happening in Burma). Restraining oneself, simplifying one's life by renouncing hair, clothes, entertainment and food after midday, are meritorious deeds which will have beneficial results, either in this life or in the next life.

## **Other reasons**

Nowadays in Burma there are other





**On May 12, 2011 there is the opportunity to ordain temporarily as a Buddhist nun in the Burmese tradition, at Passaddhi Meditation Centre, West Cork, Ireland, followed by a 10-day vipassana retreat**

(robes will be provided!)

'This kind of ordination offers an opportunity to first-hand experience the shift from being a layperson to becoming a monastic. Already shaving one's head and wearing the monastic robes proves to be a powerful outer transformation that can have a deep impact on one's inner life and practice. It allows to let go of outer bondages and restrictions and, therefore, to fully immerse one's heart into the practice of the Dhamma' says Venerable sister Ariya Nuani, a Swiss nun who has been ordained in the Burmese tradition since 1992. The ordination and retreat at Passaddhi will be led by her.

**See [www.vipassana.ie](http://www.vipassana.ie) 'retreats' page, for details.**

#### **Metta in Action**

We are a group of people dedicated to helping the poor and needy in Burma. Our activities started in 2007, when the economic situation there deteriorated, creating unbearable hardships for many people throughout the country. After Cyclone Nargis swept over the southern part of Burma in May 2008, we stepped up our efforts by providing food, clothing, shelter, and medical care to those in need.

While we are open to offering wherever there is an obvious need, we have a number of projects where we provide ongoing support to many Burmese nuns, monks, and lay people. We are able to extend this much needed support thanks to the generous donations from people all around the world. If you are interested in supporting these projects, please contact us at [mettainaction@gmail.com](mailto:mettainaction@gmail.com)

**To view more details of projects we have supported so far, please visit**  
<http://ven-ariya.blogspot.com>

Ven. Ariya Ñani, Ven. Virañani, Carol Wilson, Narayan Liebensohn-Grady, Gregory Scharf, Marjó Oosterhoff.

**For donations** from the Netherlands please contact Marjó Oosterhoff: [moosterhoff@eircom.net](mailto:moosterhoff@eircom.net)

#### **Bank details:**

Rabo bank: account nr 34 86 50 205 tnv  
J.M.Oosterhoff, Ierland, mentioning 'Burma'.

reasons as well: the economic situation is deteriorating fast, and there also can be charitable or social reasons. There are a great number of orphans in Burma (due to ethnic cleansing and to Aids); many of the nunneries take in orphaned girls, so that at least they have food and shelter and some form of education. If later on these girls want to disrobe, they are of course free to do so.

Of course there are also genuine spiritual reasons for Burmese women to ordain as a nun, and then it usually is for life. I have met young girls and women who have been in robes for a long time and are so happy to be able to live the holy life.

#### **Metta in action**

In the vicinity of Chanmyay Myaing Meditation Centre (CMMC) on the outskirts of Rangoon, the meditation centre where I stay when I have been going to Burma over the past number of years, new nunneries have been established. One can hear the nuns chant and do their studies. Many of these nunneries lack the most basic facilities. With support from Metta in Action (see the end of this article for details about this group of people) the nuns can build clean toilets, fix and improve their buildings (mostly made from bamboo), get clean drinking water, buy books for study, or get electricity. Our support also extends to nunneries in the Sagaing Hills and in the towns of Sittwe and Mrauk Oo.

#### **The lineage of the Buddha's sangha**

My own reasons to ordain on a temporary basis every time I go to a meditation centre in Burma are partly because I want to belong to a visible community of spiritual practitioners. This is on the mundane level, wanting to feel part of a greater whole. On another, deeper level it is also as a mark of respect to my teachers, who have been mostly monastics, and out of respect for

the lineage of the sangha, who passed on Buddha's teachings over the centuries (it's only relatively recently that there are lay teachers). In Burma it feels so right to be a nun, and the respect that I am shown as a nun makes me realise how much the lineage of the Buddha's sangha is respected there, and that I am seen as representing that lineage. The respect is not for myself but for what the robes stand for, the Buddha's teachings. In the beginning I found it very difficult to accept dana, the spontaneous gifts I would be given as a nun, until I learned the Burmese blessing I could give in return for the dana received. Then it felt totally right and equal.

Wearing the robes in the centre also works as a reminder of my commitment to use the short periods of time that I can be there (I am married; my husband encourages me to go, but also likes to see me come back) to the best of my ability, to be as mindful and as compassionate as I can.

#### **Renewal of vows**

Every time I ordain again it is like a renewal of the vows to purify myself, to begin again as it were, to walk on the path again, and this then sustains me in daily life in the world as well. Wearing these robes also make me more sensitive to the precepts, the understanding of them gets subtler the longer I spend in robes and the longer I practise in the meditation centre. Besides, I feel so happy when I wear these robes, and this happiness inspires me in my practice, in my marriage; it helps me to be happy there too.

**May all beings be well and happy!**

# Een retraite gericht op concentratie

door Joop Romeijn

**In oktober ben ik naar een retraite geweest die als titel:**

**“Jhanas – the meditative absorptions”, gegeven door Leigh Brasington, een leerling van Ayya Khema. De retraite van 10 dagen vond plaats in het Buddha-Haus in Zuid-Duitsland.**

**Over het waarom van mijn deelname en over mijn ervaringen wil ik wat schrijven.**

Als waarschijnlijk de meeste lezers van SIMsara heb ik de nodige vipassana-ervaring opgedaan in avonden, weekenden en soms een retraite van een week of wat langer. Met enige regelmaat kreeg ik te horen dat er twee meditatie-vormen zijn: vipassana (ook wel genoemd inzicht-meditatie) en samatha (een ander woord voor concentratie-meditatie). Ook hoorde ik dat samatha in wezen niet nodig is, dat er een gevaar is aan het gehecht raken aan de prettige jhana-staat waarin men dan komt en vooral dat het niet tot ontwaken (verlichting) leidt, want dat kan alleen met behulp van inzicht.

Mijn probleem was nu dat ik ook Sutta's lees en daarin herhaaldelijk over de jhanas wordt gesproken, dat ook de Boeddha daarin heeft verkeerd voordat hij verlicht raakte.

Ook viel me op dat als ik teksten van Thaise meesters zoals Ajahn Chah en Buddhadasa las, ik er mijn indeling van vipassana versus samatha niet op kon toepassen; het ging hen steeds om een combinatie. Bijvoorbeeld in Buddhadasa's (helaas nog niet vertaalde) 'Mindfulness with breathing; a manual for serious beginners', de toepassing van de Anapanasati Sutta.

Ik bleek lang niet de enige en ook niet de eerste die dat ontdekte; de laatste 10 à 20 jaar; zijn er ook in het Westen steeds meer publicaties verschenen die benadrukken dat de twee een paar vormen.

Het bekendste is het ook in het Nederlands verschenen boek van (de Australische monnik) Ajahn Brahm, "Helder inzicht, diepe verstillings".

Reden genoeg zelf te willen ervaren wat 'diepe absorptie', net als 'sereniteit' een ander woord voor 'jhana' inhoudt en waar het me brengt. Het probleem was dat vaak wordt gesteld dat om jhanas te bereiken een lange retraite nodig is, drie maanden bv. Toch heeft Ayya Khema herhaaldelijk met haar retraites laten zien dat 10 dagen ook kan, voor iemand met meditatie-ervaring. Zij is overleden en retraites in haar stijl worden niet zo vaak gegeven.

Gelukkig kwam Leigh Brasington dit najaar naar Europa. (In 2011 helaas niet.)

Eén eerdere ervaring had ik. Een paar jaar geleden was er een retraite in Naarden waarin de Ven. Sujiva binnen het kader van vipassana-dagen, ons in kennis bracht met diepe concentratie met het ons richten op een object (een gekleurde cirkel bv). Het blok gewijd aan deze concentratie was (voor mij) te kort en dit type retraite is ook niet meer herhaald. Waarom weet ik niet. Wie neemt het initiatief?

Maar er is ook nog een andere vorm van mediteren die ook tot diepere concentratie kan leiden, en met die vorm hebben – gelukkig – velen van ons kennis gemaakt: de metta-meditatie. Tegelijk is de metta-meditatie (niet alleen het zachtjes reciteren van frasen maar ook contemplatie op hoe liefdevolle vriendelijkheid zich kan verspreiden) een vorm van het verkrijgen van inzicht. Opnieuw een argument dat sereniteit en inzicht (oftewel samatha en vipassana) hand in hand kunnen gaan. 'Concentreren' kan men zichzelf nauwelijks, benadrukte Leigh, het is vooral het effect van zich met aandacht (mindful dus) op een object te richten. In deze retraite was dat een oude bekende: het volgen van de ademhaling; ik adem in ... ik adem uit: en dit blijven volgen.

Makkelijker kan het niet, geen onbegrijpelijke nimitta's (tekens zien). Maar moeilijker kan het ook niet, met al dat denken van me.

Een andere opvallende – maar in mijn ervaring ware – uitspraak van Leigh: "Insight arises by accident", d.w.z. je kan de voorwaarden ervoor een beetje scheppen, maar het niet afdwingen.

Het model van de retraite was vertrouwd: veel zitten, iets minder lopen, iets meer instructies, en dat alles ingebed in het kader van Dhamma (-toespraken); de dag afgesloten door een begeleide metta-meditatie.

In die 10 dagen heb ik veel geleerd, vooral over mezelf. In de eerste plaats de kracht

*“Ik herinner me dat ik, gezeten in de koele schaduw van een rozenappelboom, terwijl mijn vader de Sakyā aan het werk was, afstand genomen hebbend van zintuiglijke geneugten, afstand genomen hebbend van onheilzame geestestoestanden, het eerste meditatiestadium (jhana) binnenging, dat vergezeld gaat van nadenken en overwegen, uit afzondering geboren is en gekenmerkt wordt door vreugde en geluk, en daarin verbleef. Zou dit de weg naar het ontwaken zijn?  
Toen, vlak na die herinnering, besepte ik: Dit is de weg tot het ontwaken!”*

De Boeddha, Majjhima-Nakaya 36



van de vijf hindernissen. Natuurlijk, daar heb ik vaak van gehoord, maar desondanks dacht ik (impliciet), ach ik heb wel meer hindernissen, ik ben niet perfect, ik kan wel met wat beperkingen leven. Maar de kracht van zintuiglijke begeerte, afkeer en – bij mij vooral – rusteloosheid was groter dan ik wist van mezelf. Een (klein) inzicht: het ongevraagd opkomen van gedachten is een vorm van rusteloosheid, soms gemengd met een andere hindernis. Vooral omdat het alsmaar opkomen van gedachten zo sterk het (niet) bereiken van ‘toegangsconcentratie’ bepaalt. Bij de vipassana wordt meestal (Matthew Flickstein is een uitzondering) niet van ‘toegangsconcentratie’ maar van ‘voorbereidende concentratie’ gesproken. Voorzover ik heb begrepen is het verschil ertussen alleen gradueel. De ervaring is dat je moet eerst enige concentratie bereikt hebben voordat je met de ‘echte’ vipassana kan beginnen en dan is er continu een andere vorm van concentratie nodig, de ‘momentane concentratie’.

Maar wat is ‘enige concentratie’? Aanmerkelijk meer dan ik altijd dacht, in ieder geval voor het bereiken van jhana, maar – achteraf – ook wel voor ik goed met vipassana kon en kan beginnen.

Daar kwam nog een ontdekking (van mij) bij: in jhana zijn betekent ‘loslaten’, zelfs de aandacht voor de ademhaling loslaten, op een bepaalde manier ontremmen, en dat vind ik moeilijk.

Ook heb ik het nodige geleerd over het begrip ‘Inzicht’. Het lastige van dit soort begrippen is steeds dat het soms om een vorm van ‘beoefening’ en soms om een resultaat gaat, dat niet (geheel) planbaar is maar je overkomt.

Inzicht is waar het, ook bij Ayya en Leigh, uiteindelijk om gaat. Het is het zien van de dingen zoals ze werkelijk zijn, en dan gaat het toch steeds weer om de drie: anicca, dukkha, anatta.

Inzicht kan door formele vipassana-meditatie tot stand komen maar ook door andere beoefeningen die we eigenlijk beter niet ‘meditatie’ kunnen noemen maar ‘contemplatie’. Merkwaardig dat die vorm van beoefening hier niet meer aandacht krijgt. Het Satipatthana Sutta begint bijvoorbeeld met een aantal samatha meditatie, waarna ingegaan wordt op het ‘diep doordenken’ (wel in behoorlijk geconcentreerde staat maar niet in jhana) van onder andere de mentale factoren.

Een ander punt dat in de toespraken helderder tot me doordrong: veel van wat wij horen over meditatie en over Theravada in het algemeen, komt niet uit de – door de Boeddha uitgesproken – Sutta’s, maar uit interpreterende teksten van vele honderden jaren later; vooral de Visuddhimagga van Buddhagosa is nog steeds gezaghebbend. Het onderscheid vipassana-samatha komt

voor zijn rekening. Zelfs wat ‘jhana’ eigenlijk is in de omschrijving van Buddhagosa is nogal anders dan in de Sutta’s: hij legt de (concentratie-)lat heel wat hoger dan de Boeddha. Lastig is vooral (typerend voor boeddhisten) dat deze verschillen vaak ontkend worden.

Er was nog wat anders dat me opviel. Vipassana is nu ook populair geworden in haar gesecculariseerde vorm, als mindfulness. Datzelfde zal met de jhanas niet snel gebeuren: het duurt te lang en het heeft buiten de boeddhistisch-religieuze context ook geen praktisch nut (dat bedoel ik dus positief).

De hamvraag, in ieder geval voor mezelf, wat heb ik er verder aan? Absorptie bereiken door thuis en wekelijks in een groep een uurtje te zitten is eigenlijk onmogelijk. Minstens twee keer per dag een uur zitten, is nodig om de nodige concentratie te onderhouden. Misschien worden mijn hindernissen in de toekomst minder, zo dat het mij lukt. En zeker ga ik nog eens naar een vergelijkbare retraite als de kans zich weer voordoet.

Maar veel dichter bij huis is het kunnen toepassen van wat ik geleerd heb in ‘mijn’ (oh anatta) vipassana-beoefening. Want ik heb het belangrijkste van wat ik geleerd heb, nog niet verteld: in jhana zijn is een soort slijpen van een mes, zo dat daarna dit scherpe mes (van de geest) beter door kan dringen tot de werkelijkheid. In jhana zijn is niet een doel (je wordt er niet op zich verlicht van) maar middel om veel beter daarna op inzicht verkrijgen gericht te zijn. En – zo zei Leigh plastisch – een mes moet je niet eindeloos blijven slijpen, dan is er geen staal meer over!

Een bruikbaar model dat hij ons aanraadt: gebruik de jhanas in de eerste helft van een meditatie-sessie en een inzicht-methode (vipassana of een contemplatie bijvoorbeeld) in de tweede helft.

Kortom, wat ik mij nu voorneem is om veel meer aandacht te besteden aan het verkrijgen van toegangsconcentratie voordat ik me, hup, op de vipassana stort. En natuurlijk probeer ik in m’n aandachtig zijn in m’n dagelijks leven meer te letten op de kracht van de hindernissen die makkelijk met me op de loop gaan. En om me meer met contemplaties bezig te houden. Gelukkig is er net een helder boek over verschenen ‘BEYOND Mindfulness in Plain English’ door Henepola Gunaratana, de monnik die eerder een populair boek over inzichtmeditatie heeft geschreven.

Genoeg te doen dus? Ja, maar met plezier.

## PRAKTISCH

Twee ‘to do’ lijstjes, gebruikt door Leigh Brasington

### Vijf dingen die je bij de start van een meditatie-sessie kunt doen:

1. Dankbaarheid, dat ik hier mag zitten en dat ik de Dhamma heb leren kennen.
2. Waarom doe ik dit, wat is mijn motivatie?
3. Opbouwen van enige vastberadenheid.
4. Metta; altijd voor jezelf, en voor anderen als je dat wenst.
5. ‘Inademend kalmeren mijn lichaam en geest, uitademend glimlach ik’.

### Vijf dingen die je aan het eind van een meditatie-sessie kunt doen:

1. Recapitulatie - wat deed ik en hoe kwam ik daar?
2. Impermanentie - al deze hoge maar wereldse staten zijn nu weer voorbij.
3. Inzichten – heb ik iets daarvan gekregen en wat was dat dan?
4. Moge de verdienste van deze sessie bijdragen aan de bevrijding van alle levende wezens.
5. Ik ben vastbesloten, aandachtig te blijven als ik opsta en activiteiten ga ondernemen.

# Overzicht binnenlandse Vipassana-retraites

Hieronder vindt u een beknopt overzicht van Vipassana-meditatieretraites in Nederland, per maand waarin de retraite start. Als u wilt deelnemen aan een retraite of nadere informatie wenst, kunt u contact opnemen met de bij de retraite vermelde contactpersoon of centrum. Indien het een SIM-retraite betreft geldt de algemene informatie zoals vermeld op pagina 12.

## Februari 2011:

### **Donderdag 3 t/m zondag 6 februari (SIM-retraite; 4 dagen)**

Vipassana retraite o.l.v. Doshin Houtman in het Klooster van de Missiezusters van het Heilig Hart te Steyl (L). Kosten: € 165,-  
Contact: Willy Brunekreeft, 0313-450822, willie.brunekreeft@hetnet.nl

### **Zaterdag 19 t/m zaterdag 26 februari (8 dagen)**

Retraite o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders in Denekamp. Kosten: € 410.  
Contact: Joost vd Heuvel Rijnders, 06-11318224, joostvdhr@hotmail.com

## Maart 2011:

### **Vrijdag 11 maart t/m zondag 13 maart (SIM-retraite; 3 dagen)**

Vipassana retraite speciaal voor jongeren o.l.v. Ingrid Dassen en Hans Gijsen te Handel (N-Br.). De kosten zijn afhankelijk van evt. inkomen  
Contact: Ingrid Dassen, info@idassen.nl

### **Woensdag 16 maart t/m zondag 20 maart**

Metta & vipassana retraite (SIM-retraite) o.l.v. Ank Schravendeel en Marij Geurts in "Meeuwenveen" te Havelte. Kosten: € 258,- / 248,-  
Contact: Ank Schravendeel, 0515-540430, aschravendeel@hetnet.nl

## April 2011:

### **Vrijdag 8 t/m zaterdag 16 april (8 dagen)**

Retraite o.l.v. Frits Koster in Zencentrum "Noorder Poort".  
Contact: Jetty Heynekamp, 0594-628348, www.fritskoster.nl

### **Maandag 18 april t/m zondag 24 april (7 dagen)**

"Kind Awareness" retraite (Vipassana) o.l.v. Vinnie Ferraro en Jake Cahill in het Naropa Instituut in Cadzand, België. Kosten: € 390,-  
Contact: Frank Uyttebroek, +31 (0)653-721895  
service@tegendestroomin.com www.tegendestroomin.com

### **Vrijdag 22 t/m maandag 25 april (4 dagen)**

Paasretraite o.l.v. Frits Koster in Zencentrum "Noorder Poort".  
Contact: Jetty Heynekamp, 0594-628348, www.fritskoster.nl

### **Vrijdag 22 april t/m donderdag 28 april (6 dagen)**

Vipassana-retraite o.l.v. Jotika Hermsen in Naarden. Kosten: € 300,-  
Contact: Sangha Metta, sangha.metta.adm@gmail.com www.sanghametta.nl

### **Donderdag 28 april t/m zondag 1 mei (4 dagen)**

Vipassana-retraite voor vrouwen in leidinggevende functies o.l.v. Jotika Hermsen en Inez Roelofs in het ITC in Naarden. Kosten: € 150.  
Contact: Ina Wind, 0592-544439

### **Vrijdag 29 april t/m vrijdag 6 mei (SIM-retraite; 8 dagen)**

Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Dingeman Boot en Marij Geurts Klooster "Loreto" te Lievelede (bij Groenlo) Kosten: € 375,00.  
Contact: Ria van Puffelen, 038-4538952, mvanpuffelen@planet.nl

## Mei 2011:

### **Zondag 1 mei t/m zaterdag 7 mei (6 dagen)**

Vredes- en metta-retraite o.l.v. Jotika Hermsen en Inez Roelofs in het ITC in Naarden. Kosten: € 300,-  
Contact: Sangha Metta, sangha.metta.adm@gmail.com www.sanghametta.nl

### **Zaterdag 7 mei t/m zondag 8 mei (2 dagen)**

Mildheid & Mindfulness o.l.v. Frits Koster in Oegstgeest.  
Contact: Gertrude Krayenbosch, 071-5234642, gertrude@xs4m.com

### **Zaterdag 28 mei t/m Zondag 5 juni (8 dagen)**

Retraite o.l.v. Frits Koster in Retraitecentrum Ezinge.  
Contact: Jetty Heynekamp, 0594-628348, www.fritskoster.nl

## Juni 2011:

### **Woensdag 1 t/m zondag 5 juni**

Retraite o.l.v. Marij Geurts en Ria Kea in "De Weijst" te Handel, Noord Brabant. Kosten: € 260.  
Contact: mj.geurts@hccnet.nl of info@riakea.nl

### **Donderdag 9 juni t/m zondag 12 juni (4 dagen)**

Vipassana mini-retraite o.l.v. Jotika Hermsen en assistent op het Landgoed Bleijendijk in Vught. Kosten: € 112,50 (slaapzolder) of € 85 (tent).  
Contact: sangha.metta.adm@gmail.com

### **Vrijdag 24 juni t/m zondag 26 juni (3 dagen)**

Yoga&Meditatie met Elles Vlaanderen en Frits Koster in de "Noorder Poort"  
Contact: www.yogadrente.nl

## Juli 2011:

### **Vrijdag 1 juli t/m woensdag 27 juli (13 of 26 dagen)**

Vipassana-zomerretraite o.l.v. Jotika Hermsen en assistent in het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden.  
Kosten: € 1170 (eigen kamer) of € 884 (tent).  
Contact: sangha.metta.adm@gmail.com

### **Donderdag 21 t/m vrijdag 29 juli (retraite; 9 dagen)**

Vipassana retraite o.l.v. Doshin Houtman in Steyl (L). Kosten: € 420,-. Op basis van 1-persoonskamer.  
Contact: Yvonne Molenaar, 06-28042930 infodoshin@planet.nl

Voor de overige retraites in 2011 zie [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

# Begeleiders Vipassana-retraites

## Dingeman Boot

Dingeman heeft sedert 1983 langere tijd Vipassana-meditatie beoefend o.l.v. oosterse en westerse leraren. In Birma was hij gedurende 14 maanden monnik. In 'Pannananda', centrum voor yoga-meditatie te Zwolle, begeleidt hij sedert 1992 groepen. Tijdens de retraites die hij begeleidt is er ruimte voor mindfulness-yoga als middel tot Vipassana-meditatie.

Yowon Choi komt uit een Koreaanse Zen familie en heeft daarna langere tijd Vipassana beoefend onder leiding van U Pandita, door wie zij in 2009 gekwalificeerd is om les te geven.

## Yowon Choi

Sinds haar jeugd beoefent Yowon actief Koreaanse Zen meditatie onder begeleiding van Bikkhu Chungwha en Bikkhu Yongta, en Vipassana onder begeleiding van Sayadaw U Pandita. Verder bezocht zij regelmatig stilte-retraites in Korea, Burma, Nepal, and Europe. In 2009 kreeg zij van Sayadaw U Pandita toestemming om Vipassana te onderwijzen. Sindsdien geeft zij Vipassana. Yowon is tevens psycholoog en psychotherapeut. Op dit moment is zij werkzaam als onderzoeker in het mind-brain-mindfulness project van de Radboud Universiteit in Nijmegen en als MBSR (Mindfulness based stress reduction) instructeur.

## Dassen, Ingrid

Ingrid Dassen (1959) beoefent al vele jaren Vipassana-meditatie en nam deel aan de eerste Dhamma-verdiepingscursus van de Stichting Inzichts Meditatie. Zij heeft verschillende retraites in Nederland en Engeland (Gaia House) gevolgd. Ze deed een opleiding in Gestalt en Psychosynthese en werkt in het dagelijkse leven als coach in haar praktijk in Rotterdam. Ze begeleidt mensen individueel alsook gezinnen en groepen. De boeddhistische psychologie is hierin een belangrijke inspiratiebron.

## Marij Geurts

Marij Geurts volgde in 1998 haar eerste intensieve Vipassana-retraite bij de eerw. Mettavihari en Jotika Hermsen. Zij praktiseert sindsdien bij verschillende Aziatische en westerse Vipassana-leraren en volgde intensieve retraites in Birma, Zwitserland en Italië en is gekwalificeerd als assistent-Vipassanalerares in de lijn van de eerw. Mettavihari.

## Hans Gijsen

Hans Gijsen (1959) is psycholoog en beoefent en bestudeert het boeddhisme sinds 1984, zowel Theravada als Mahayana/Vajrayana. Vipassana-meditatie is voor hem de basis. Hans heeft ruime ervaring met yoga en de combinatie yoga en meditatie. Hij werkt momenteel aan cultuursociologisch promotieonderzoek naar de receptie van het boeddhisme in het Westen, in het bijzonder 'mindfulness'.

## Jotika Hermsen

Jotika heeft vele jaren geleefd als katholieke non en is in 1992 ingewijd als boeddhiste met acht leefregels. Ze is verantwoordelijk voor het inhoudelijk programma van het Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum in Amsterdam. In 2005 ontving Jotika voor haar jarenlange inzet voor de verspreiding van de leer van de Boeddha de "Outstanding Woman in Buddhism Award" van de Verenigde Naties.

## Joost van den Heuvel Rijnders

Joost begon in 1995 met het beoefenen van Vipassana-meditatie. In Nederland deed hij vele retraites onder begeleiding van verschillende leraren. In 2001 vertrok hij naar Azië en mediteerde bijna drie jaar intensief in Birma en Nepal. Sinds zijn terugkomst in Nederland begin 2005 begeleidt hij meditatieactiviteiten in Enschede en elders in Nederland. Voor meer informatie: [www.inzichtmeditatie.com](http://www.inzichtmeditatie.com)

## Dōshin Houtman

Dōshin is dharmaleraar in Vipassana en Zen. Ze trainde en traint in de Vipassana school van Ruth Denison, een pionier Vipassana leraar die in

Californië woont. Ze geeft spirituele begeleiding aan groepen en individuele personen.

## Ria Kea

Ria Kea beoefende meditatie bij Shambala (Chogyam Trungpa) en volgde sinds 1998 intensieve Vipassana-retraites bij de eerw. Mettavihari en vele Aziatische en westerse leraren, o.a. lange retraites bij Joseph Goldstein in Amerika. Zij is als meditatie-begeleider verbonden aan Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum in Amsterdam en gekwalificeerd assistent Vipassana-lerares. Website: [www.riakea.nl](http://www.riakea.nl)

## Frits Koster

Frits heeft ruim 5 jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Azië en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Hij geeft cursussen stresshantering en burnout preventie, en is auteur van o.a. het boek *Bevrijdend Inzicht*.

## Ank Schravendeel

Ank Schravendeel (1963) beoefent Vipassana-meditatie sinds 1988. In 2006 is zij door de eerw. Mettavihari gekwalificeerd als Vipassana-leraar. Ank is betrokken (als huisleraar) bij het Vipassana Meditatiecentrum Groningen en begeleidt meditatie-activiteiten op verschillende plaatsen in Friesland. Sinds 2007 heeft zij zich ook toegelegd op Metta-meditatie. Website: [www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl](http://www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl)

Zie voor uitgebreidere informatie over retraitebegeleiders: <http://www.simsara.nl/leraren.html>



# Algemene informatie over SIM-retraites



**Onderstaande informatie geldt voor alle SIM-retraites (d.w.z. retraites die door de SIM georganiseerd worden en geldt dus niet voor de overige vermelde retraites), tenzij anders is vermeld in de uitnodiging. Voor de overige retraites: informeer bij de contactpersoon.**

Opgave graag minimaal 4 weken voor aanvang van de retraite. Inschrijving voor een retraite vindt plaats als het aanmeldingsformulier is ontvangen en het inschrijfbedrag voor de retraite is overgemaakt op ING bank 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge onder vermelding van datum en plaats van de retraite. Als de deelnemer een andere is dan de tenaamstelling van de rekening deze naam eveneens vermelden. Bij langere (duurdere) retraites is het mogelijk eerst een voorschot over te maken, e.e.a. zoals in de betreffende uitnodiging is vermeld.

Voor minder draagkrachtigen, b.v. als je uitsluitend van de bijstand of een beurs moet rondkomen, is het mogelijk een korting te krijgen. Hiervoor dient contact opgenomen te worden met het in de uitnodiging vermelde telefoonnummer.

Bij annulering 4 weken of langer voor de datum van aanvang zal het overgemaakte bedrag minus € 25,00 teruggestort worden. Bij annulering tussen 4 en 2 weken voor aanvang wordt 50 % van het volledige inschrijfbedrag ingehouden. Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang is het volledige inschrijfbedrag verschuldigd.

Een retraite begint op de eerste dag om 20.00 uur en eindigt op de laatste dag na de lunch, tenzij het anders in de uitnodiging is vermeld. Een korte retraite (tot 5 dagen) eindigt in het algemeen omstreeks 15.30 uur. Uiterlijk 1 week voor aanvang ontvangt u nadere bijzonderheden over de retraite met o.m. een routebeschrijving.

Wanneer u onder behandeling bent van een psychiater of psychotherapeut is het raadzaam eerst contact op te nemen met de contactpersoon.

Het doorgeven van de dhamma (onderricht van de Boeddha) door de leraar wordt beschouwd als een vorm van dana (vrijgevigheid). De leraar krijgt

slechts zijn/haar reis- en verblijfkosten vergoed. Aan het einde van de retraite is er gelegenheid dana (donatie) te geven aan de leraar. Als het een centrum betreft waar gebruik gemaakt wordt van 1-persoons en 2-persoons kamers wordt dit vermeld in de uitnodiging met de bijbehorende prijzen.

## **Kosten retraite**

Het retraitebedrag is als volgt samengesteld: verblijfkosten in het centrum, reis- en verblijfkosten van de lera(a)r(en) en degene die met de organisatie is belast en algemene kosten voor de SIM. Het bestuur is er steeds op uit de kosten zo laag mogelijk te houden. Uiteraard vormen de verblijfkosten het grootste deel van de kosten. Naast de kosten die een centrum in rekening brengt, kijken we ook naar de accommodatie, de maaltijden, de sfeer en de ligging van het centrum. De ervaring heeft ons geleerd dat de mensen het erg op prijs stellen om in een goede omgeving te kunnen mediteren.

## **Dana**

Dana (vrijgevigheid of donatie) speelt een belangrijke rol in de 2500 jaar oude boeddhistische traditie. Het doorgeven van de leringen van de Boeddha wordt al sinds de tijd van de Boeddha beschouwd als een daad van vrijgevigheid. De leerling reageert hier dan gewoonlijk op met een gift ter ondersteuning van de leraar. Zoals hierboven reeds is vermeld krijgt bij een retraite de leraar slechts zijn/ haar reiskosten vergoed en is dus voor zijn/haar levensonderhoud geheel of gedeeltelijk afhankelijk van de vrijgevigheid van de deelnemers aan een retraite. Aan het einde van de retraite wordt u in de gelegenheid gesteld uw bijdrage aan de leraar te geven.

## **Steun voor minder draagkrachtigen**

Het wordt zeer op prijs gesteld wanneer u bovenop het te betalen inschrijfbedrag een bedrag extra overmaakt om minder draagkrachtigen in de gelegenheid te stellen ook deel te nemen aan een retraite. Bij voorbaat hartelijk dank!



# Overzicht lokale Vipassana-centra

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

## ALMERE

**Almere-Haven** | Info: Marion Kraaijvanger 036-5319398  
Activiteiten: elke wo avond mantra's en vipassana 19.30-21.30

## AMSTERDAM

### Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum

St. Pieterpoortsteeg 29-1  
Info: Jotika Hermsen 020-6264984 | e-mail: [gotama@xs4all.nl](mailto:gotama@xs4all.nl)  
Zie: [www.sanghametta.nl](http://www.sanghametta.nl)  
ma 18.00-20.00 uur o.l.v. Peter Baert  
wo 18.00-20.00 uur o.l.v. Ria Kea  
do 19.30-20.00 uur meditatie voor beginners o.l.v. Jotika Hermsen  
Abhidhamma studiedagen, 22 t/m 29 april 2010 in Naarden

### Buitenplaats Reijgersbroeck

Provincialeweg 30, 1108 AB Amsterdam Zuidoost  
Info: Mariëtte Sinninghe Damsté  
tel. 020-3653965 | [info@reijgersbroeck.nl](mailto:info@reijgersbroeck.nl)  
Activiteiten: zie: <http://www.reijgersbroeck.nl>

### Potgieterstraat 69-3, Amsterdam Oudwest

Info: Fred Pelon van der Velden  
tel. 020-7702213 | [meditatie@fredpelon.nl](mailto:meditatie@fredpelon.nl)  
Activiteiten: [www.fredpelon.nl](http://www.fredpelon.nl) | wo van 19.30-21.30  
Niet van 27/12/09 t/m 31/3/10; weer bijeenkomst op 7/4)

## AMERSFOORT

### Oude Viltfabriek, Arnhemseweg 47 Amersfoort

Info: Paul Boersma 035-6857880 | [paulboers@planet.nl](mailto:paulboers@planet.nl)  
Activiteiten: [www.paulboersma.nl](http://www.paulboersma.nl)  
elke ma avond van 19.45 -22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma

## ARNHEM

### Stadspastoraat 'De Drie Koningen' | Driekoningendwars-straat 30

Info: Willem Philip Waller, 026-3639601 of stadspastoraat 026- 3513185  
Activiteiten: elke ma-ochtend tussen 07.00 en 08.00 uur

## BREDA

### "Zero point (Ceres stilteruimte), Ceresstraat 29

Info: secretariaat 076-5656134/5211625  
E-mail: [secretariaat@ceresbreda.nl](mailto:secretariaat@ceresbreda.nl)  
Activiteiten: [www.ceresbreda.nl](http://www.ceresbreda.nl)  
zo 9.30-12.00 uur of van 19.30-22.00 uur, 1x per 3 wk (14x) jaargroep  
Vipassana meditatie o.l.v. St.Ceres i.s.m. Frits Koster  
do van 18.45 tot 19.30 uur Vipassana meditatie o.l.v. Aukje Rood

## DEDEMSVAART

### Adelaarsweg 69

Info: Emiel Smulders 0523-612821  
Activiteiten: elke di avond 20.00-22.00

## DEN HAAG

### Waalddorperweg 93

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

## DIEREN

### Hoflaan 22

Info: Hannah Bruisten, tel 0313-450822 | [hbruisten@hetnet.nl](mailto:hbruisten@hetnet.nl)  
Activiteiten: elke ma avond 19:30-21:30 uur meditatie

## EINDHOVEN

### De Zuidwester, Cyclamenstraat 1 (2e etage)

Info: Hans van der Meulen 06-26818267 of  
Mark van Schijndel 06-47776232.  
Activiteiten: elke di 19.30-21.30 uur meditatie

## EMMEN

### Tijgeroogdreeft 16, 7828 CD Emmen

Info: Citra van Hijningen 0591-630420  
Activiteiten: elke ma ochtend van 10.00 tot 11.30 uur (oneven weken)

## ENSCHEDA

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

Info: Joost van den Heuvel Rijnders 053-4785970, 06-11318224  
email: [joostvdhr@hotmail.com](mailto:joostvdhr@hotmail.com)  
Activiteiten: [www.inzichtmeditatie.com](http://www.inzichtmeditatie.com) elke ma meditatie 19.30 - 21.30 uur

### De Japanse Tuin, Binnenhof 15, 7522 EP Enschede

Activiteiten: elke vr 20.00-22.00 u. Vipassana, zonder begeleiding.  
Info: Monique Bijlsma Tel: 053-4336231 of 06-81072025  
e-mail: [moniquebijlsma@zonnet.nl](mailto:moniquebijlsma@zonnet.nl)

## EZINGE

### Peperweg 9, Begeleiding: Frits Koster

Info: tel. 0594-621807 | e-mail: [info@fritskoster.nl](mailto:info@fritskoster.nl)  
Activiteiten: [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl) of: [www.fristrainingen.nl](http://www.fristrainingen.nl)  
Vr 18 - zo 20 juni: 'Yoga & Meditatie' o.l.v. Elles Vlaanderen en Frits Koster, in Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen. Info zie [www.yogadrenthe.nl](http://www.yogadrenthe.nl).  
Za 3 - zo 4 juli: 'Mindfulness & Lichaamsexpressie' o.l.v. Laila Keuning en Frits Koster. Zie [www.keukos.nl](http://www.keukos.nl).

## GASSELTERNIJVEEN

### "Centrum Samavihara" Hoofdstraat 84

Info: René Stahn 0599-512075 | [rene@samavihara.nl](mailto:rene@samavihara.nl)  
Activiteiten: [www.samavihara.nl](http://www.samavihara.nl)  
elke ma: vipassana meditatie beginners 19.00-20.30 uur  
elke ma: vipassana meditatie gevorderden 20.30-22.30 uur

# Overzicht lokale Vipassana-centra (vervolg)

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

## GRONINGEN

### Stichting Vipassana-Meditatie

Boeddhistisch centrum voor inzichtsmeditatie  
Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen  
Info: 050-5276051 | [info@vipassana-groningen.nl](mailto:info@vipassana-groningen.nl)  
Activiteiten: [www.vipassana-groningen.nl](http://www.vipassana-groningen.nl)  
Elke wo: doorgaande vipassana meditatie-avond 19.30-21.30  
Vr 9 - zo 11 apr: weekend 'Familieopstellingen en Inzichtmeditatie' o.l.v.  
Frits Koster en Heleen Grooten. Info: tel. 026-3514634 l of e-mail [info@heleengrooten.nl](mailto:info@heleengrooten.nl).

## HAARLEM / BLOEMENDAAL

Info: **Ineke Bosma**, tel. 023-5358653  
Activiteiten: di 1x per 2 weken van 19.30-21.30

**ZenCentrum**, Nieuwe Gracht 86 zw; Haarlem  
Info: [www.vipassana haarlem.nl](http://www.vipassana haarlem.nl)  
Vragen: [postmaster@vipassana haarlem.nl](mailto:postmaster@vipassana haarlem.nl), Kathy Kuijt  
Activiteiten: 3 en 17 februari kennismakingsbijeenkomsten (20.00 uur)  
Start: vanaf 3 maart elke woensdagavond van 20.00 tot 22.00 uur

## 'S-HERTOGENBOSCH

**Inéz Roelofs** 073-6147481  
Activiteiten: elke wo avond meditatie 19.00-21.00

## LEEUWARDEN

**Tadingastraat 1**, 8932 PJ Leeuwarden  
Info en opgave: Klaas Vos 058 2138377, [klaas-vos@zonnet.nl](mailto:klaas-vos@zonnet.nl)  
Activiteiten: Meditatie ochtend, olv Ank Schravendeel, 2e zaterdagochtend van de maand, (behalve maart en mei) 10 tot 12.30 uur (9 januari, 13 februari, 10 april, 12 juni)

## LEIDEN

**De Genestetstraat 16**  
Info: Nynke 071-5769581 | email: [nynke.humalda@casema.nl](mailto:nynke.humalda@casema.nl)  
Activiteiten: elke di 19.30-21.30 uur doorgaande groep.  
wo 20.00 -22.00 uur Basiscursus(bij voldoende belangstelling).

### Shambhala meditatiecentrum

Geverstraat 48, Oegstgeest.  
Info: Gertrude Krayenbosch, tel. 071-5234642 e-mail: [gertrude@xs4m.com](mailto:gertrude@xs4m.com)  
Activiteiten: Za 8 - zo 9 mei Meditatieweekend 'Mildheid & Mindfulness' o.l.v. Frits Koster

## MAASTRICHT

**Hoekweg 15**, Meerssen  
Info: Marjan Bouhuijs 043-3644180  
Activiteiten: elke dinsdag 19.30-21.30 uur

## NIJMEGEN

### Introductiecursus vipassanameditatie:

Start in januari, april en september, 6 lessen en een dag.  
Begeleiding: Marij Geurts en Henk Barendregt.  
Plaats: Han Fortmanncentrum.  
Aanmelding: [www.hanfortmanncentrum.nl](http://www.hanfortmanncentrum.nl)  
Informatie: Marij Geurts, 024 3234620, [henk@cs.ru.nl](mailto:henk@cs.ru.nl)

### Doorgaande groep:

Coördinatie, informatie en aanmelding:  
Robbert Thijssen, [dr laser12@hotmail.com](mailto:dr laser12@hotmail.com) of [info@vipassananijmegen.nl](mailto:info@vipassananijmegen.nl),  
024 3568341 ( na 19.00) Plaats: Jewel Heart.

Meditatie op zondag en retraites: [www.vipassananijmegen.nl](http://www.vipassananijmegen.nl)

## ROTTERDAM

### Oost-West Centrum

Mariniersweg 9 (010-4135544)  
Info: Coby van Herk 06-28206469 of 010-7952129.  
Activiteiten: [www.oostwestcentrum.nl](http://www.oostwestcentrum.nl)  
elke ma: meditatie-cursus 19.30-21.30 o.l.v. Coby van Herk  
elke di: yoga meditatie 20.00-22.00 uur o.l.v. Coby van Herk  
elke wo: yoga-ochtend-meditatie-cursus 10.00-12.00 uur o.l.v. Coby v. Herk  
elke do: beginnerscursus 18.30-20.30 o.l.v. Coby van Herk

### Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam

Centrum Djoj, Anthony Duykiaan 5-7  
Info: Martin de Lange, 010-5222525  
e-mail: [martinjj.delange@gmail.nl](mailto:martinjj.delange@gmail.nl)  
Activiteiten: [www.vipassanarotterdam.nl](http://www.vipassanarotterdam.nl)  
elke di avond meditatie van 19.30 tot 21.30  
laatste donderdag van de maand: Dhamma-avond  
eerste zondag van de maand: meditatie dag van 9.30 tot 16.00 uur

## SNEEK

### Yogacentrum Sneek

Gysbert Japiksstraat 34, 8602 AD Sneek  
Info: Gonnje Wingens 01515 422214, [info@yogacentrumsneek.nl](mailto:info@yogacentrumsneek.nl)  
Activiteiten: Meditatie ochtend olv Ank Schravendeel, 4e zaterdagochtend van de maand, van januari tot juli, 10 tot 12.30 uur (23 januari, 27 februari, 27 maart, 24 april, 22 mei, 26 juni)

## de TIJNJE

### Ulesprong 17

8406 AH de Tijnje  
Info: Wytske Oosterhof - Hallema, 0566 624142 (na 18.00 uur) [info@wytskeoosterhof.nl](mailto:info@wytskeoosterhof.nl)  
Activiteiten: Basiscursus olv Ank Schravendeel; op vrijdagochtenden (26 februari, 5,19, 26 maart, 2 en 9 april), van 9 tot 11.00 uur  
Activiteiten: 1-daagse workshop mediteren olv Ank Schravendeel  
Zaterdag 20 maart en 5 juni, van 10 tot 17.00 uur

**TILBURG****Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg (Sati)**

Poststraat 7A

Info: e-mail: [sati-tilburg@live.nl](mailto:sati-tilburg@live.nl) of Engelen Donkers tel. 013-5367293Activiteiten: [www.sati.nl](http://www.sati.nl) elke do-avond meditatie van 20.00-22.00 uur**Het Kloosterhuis**

St. Willebrordplein 4, Tilburg

Info: Dōshin Houtman Tel. 013-4631847, e-mail: [doshin@planet.nl](mailto:doshin@planet.nl)Activiteiten: [www.inzichtenbevrijding.nl](http://www.inzichtenbevrijding.nl)

elke di: doorgaande meditatie-groep van 19.30-21.30 uur

elke di: van 12.45-13.15 uur (in stiltecentrum UVT)

elke wo: doorgaande meditatie-groep van 10.00-12.00 uur

elke wo: beginnersgroep van 18.30-19.30 uur

elke wo: doorgaande meditatie groep van 20.00-22.00 uur

**UTRECHT****Werkelder, Oude Gracht 328**Info: Henk van Voorst 06-51542526 | [hvanvoorst@casema.nl](mailto:hvanvoorst@casema.nl)en Aad Verboom 030-2888655 | [aad.verboom@xs4all.nl](mailto:aad.verboom@xs4all.nl)

Activiteiten: elke di 20.00-22.00 uur meditatie voor ervaren yogi's vereiste, 10 daagse retraite met 'erkende' leraar of introductie cursus (incl. bij Henk of Aad)

**Wittevrouwen, Kapelstraat 24**

Info: Crina van Belzen, 030-2732630

Activiteiten: elke twee weken di 17.00-19.00 uur vipasaana-meditatie voor zowel beginners als gevorderden

**ZEIST****Couwenhoven 51-09**

Info: Gabriëlle Bruhn, 030-6045815

e-mail: [gabi1404@hotmail.com](mailto:gabi1404@hotmail.com)

Activiteiten: elke ma avond van 19.30 tot 21.30 doorgaande meditatiegroep

**ZUTPHEN****Kerkhof 12**

Info: Martha Pastink, 06-19354689 / 0575-545162

e-mail: [m.pastink@planet.nl](mailto:m.pastink@planet.nl)

Activiteiten: meditatie maandag (even weken) van 19.30 tot 21.00

**ZWOLLE****"Pannananda" Hoefslagmate 44, 8014 HG, Zwolle**

Info: Dingeman Boot, tel./fax: 038-4656653

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

elke ma, wo en do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur.

**Milarepa Toren**

Centrum voor zelfontwikkeling, Zalmkolk 6

(open op werkdagen van 9.30 tot 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)

elke do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur o.l.v. Brenda Wieters en John Kenter

elke woensdag yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur o.l.v. John Kenter en Koos Hofstee

**BELGIË****Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg**

Korte Altaarstraat 8, 2018 Antwerpen

Info: Paul van Hooydonck

tel. +31 3 271 18 08/+31 477 76 51 99

e-mail: [paulvanhooydonck@hotmail.com](mailto:paulvanhooydonck@hotmail.com)Zie: [www.meditatie-antwerpen.be](http://www.meditatie-antwerpen.be)**Verschansingsstraat 55, 2000 Antwerpen**

Info: Donna Rosseel

tel. +32 (3) 230 10 92,

e-mail: [drosseel@yahoo.com](mailto:drosseel@yahoo.com)

Activiteiten: elke do 20.15 tot 21.45

**Dhamma Pajjota**

Driepaal 3 B - 3650 Dilsen-Stokkem

Info: tel. +32 (0)89 518 230,

fax: +32 (0)89 518 239

e-mail: [info@pajjota.dhamma.org](mailto:info@pajjota.dhamma.org)Activiteiten: [www.pajjota.dhamma.org](http://www.pajjota.dhamma.org)**Dhamma Group**

Hertoginstraat 1040 Brussel

Info: Marie-Cécile Forget, tel.: +32 (0)2 734 11 28

e-mail: [info@dhammagroupbrussels.be](mailto:info@dhammagroupbrussels.be)Activiteiten: [www.dhammagroupbrussels.be](http://www.dhammagroupbrussels.be)**Instituut voor Aandacht en Mindfulness**

Info: Dr. David Dewulf, tel.: +32 (0)495 22 0707

e-mail: [a@aandacht.be](mailto:a@aandacht.be)Activiteiten: [www.aandacht.be](http://www.aandacht.be)**IERLAND****'Passaddhi' Retreat Centre**

Leitrim Beg, Adrigole, Beara, co. Cork

Info: Marjó Oosterhoff tel. 00-353-27-60223

e-mail: [info@passaddhi.com](mailto:info@passaddhi.com)[www.vipassana.ie](http://www.vipassana.ie)**Activiteiten 2010:**

17-26 sept vipassana retraite o.l.v. eerw. Ariya Nyani

22-25 okt inzichtmeditatie en voice awareness o.l.v. Eva Bruha

29-31 okt vipassana o.l.v. Marjo

28 dec - 1 jan metta en vipassana o.l.v. Marjo in Teach Bhride vlakbij Dublin

In mei 2011 is er gelegenheid in Passaddhi om tijdelijk tot non gewijd te worden, in de Burmese traditie, onder begeleiding van eerw. Ariya Nyani. Meer details op [www.vipassana.ie](http://www.vipassana.ie) onder 'retreats'

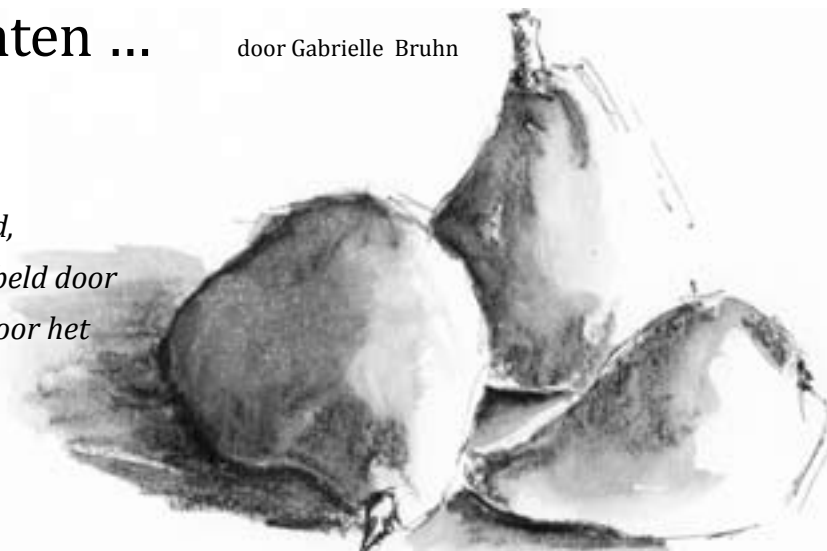
Inl en opgave bij Marjó Oosterhoff

# Zachte vruchten ...

door Gabrielle Bruhn

*Stralend is bewustzijn,  
helder schittert zijn aard,  
maar het wordt vertroebeld door  
de gehechtheden waardoor het  
wordt getroffen.*

Anguttara Nikaya



Het is augustus en ik kom voor een metta-retraite met Carol Wilson naar Zwitserland. Het was een lange reis door prachtig Duitsland langs de Rijn.

Hier is het koud, het regent onafgebroken. Ik verwachtte Bergen en het diepblauwe meer rond Interlaken. Grijs onrustig water omspoelt de kade en geen stukje hemel is te zien.

Ik heb niet genoeg warme kleren meegenomen en vond mijn wandelschoenen te zwaar voor in de bagage. En ik was te ijdel om ze in de trein aan te trekken.

### *“Verkeerde planning”, zegt de stem.*

Mijn puberzoon is alleen thuis en ik wil hem nog de laatste adviezen geven maar hij neemt de telefoon ook naar meerdere pogingen mijnerzijds niet op.

### *“Verkeerde timing”, zegt de stem.*

Niemand heeft me verteld over de slaapzalen. Ik heb angst dat ik een migraine zal krijgen en daardoor de anderen zou kunnen verstoren, die naast mij slapen.

### *“Verkeerde informatie”, zegt de stem.*

De werkmeditatie lijkt immens: ik moet de afwas in de ochtend van tachtig “porridge” borden en pannen klaarspelen.

### *“Verkeerde inschatting”, zegt de stem.*

In de meditatie zaal liggen meditatiekussens zo dicht bij elkaar dat ik vrees de adem van mijn achterbuurman in de nek te voelen. Ook ben ik helaas niet de slankste en dat wordt pijnlijk voelbaar en als ik daaraan denk dat ik op dit kleine vierhoekje moet plaatsnemen. Mijn eerbetoon aan de Boeddha door de buiging zou gewoon niet mogelijk zijn. Door de jaren geeft mijn heup pijnlijke signalen van slijtage. Een stoel zou de oplossing zijn. Maar de stoelen staan helemaal achter in de zaal. Dan zou ik weer niet goed kunnen horen.

### *“Verkeerde organisatie”, zegt de stem.*

Voordat de eigenlijke retraite begonnen is, is elke hindernis al aanwezig: twijfel, afkeer, zorgelijkheid, verlangen en ongeduld. Zij trekken aan mij en maken me zwaarmoedig en klein.

### *Maar dan gebeurt het ...*

De vele weken die ik in het verleden zittend op het kussen doorbracht, de jaren met retraites in Gaia House en bij Jotika in Naarden werpen hun zachte vruchten af.

Ik kan het horen. Duidelijk, intens en met grote helderheid. Staand op de balkon kan ik het horen en echt luisteren naar die stem, die mij verwachtingen en invullingen

inluistert. Die mij oproept om de dingen naar mijn hand te willen zetten. Die mij streng beoordeelt en bezorgd maakt.

En welja, ineens kan ik dit alles tegemoet treden met mildheid, vriendelijkheid en humor. En een glimlach ontvouwt zich op mijn gezicht en in mijn hart en tussen de wolken. De reuzen Mönch, Jungfrau en Eiger laten zich zien. Sneeuwbedekte toppen, stil en koninklijk.

De zon breekt door en zal een week lang blijven schijnen en ons verwarmen. Een sms’je van mijn zoon voordat de retraite begint zal mij gerust stellen. In een vrijgekomen kamer zal ik alleen kunnen slapen en geen migraine krijgen. De ochtendafwas zal een verkwikkend moment tot moment meditatie worden. In de meditatiezaal worden de kussens verlegd, zodat ik kan buigen. De stoelen worden ook aan de rand van de zaal gezet, zodat ik makkelijk kan wisselen van houding. De microfoon zal aanstaan als de Dhamatalks gegeven worden.

De eerste gong wordt geluid. Carol Wilson, Fred van Almen en Ursula Flückinger openen de retraite. De zaal ademt in en uit.

Ik ben aangekomen.  
Thuisgekomen in de Sangha.

## Colofon

### Redactie

Sietske Boersma (o.a. tekeningen), Gert van Dijk, Akasa van der Meij & Job Burgers

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

ISSN: 1876-150X

### Secretaris

Martha van de Berg  
Laan van Eik en Duinen 37  
2564 GL Den Haag

### Bank

ING bank: 8122006  
t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie, Ezinge  
Vanuit buitenland:  
IBAN NL98INGB0008122006, BIC INGBNL 2A

### Donaties

Suggestie: € 10,00 per jaar.  
Op ING bank 8122006  
t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie, Ezinge  
Met als opmerking: “Donatie” en uw naam en adres. U ontvangt dan tevens de SIMsara.

### Verschijningsdata

De SIMsara verschijnt drie maal per jaar: januari, mei, september.