1 **De kracht van gelijkmoedigheid**
Frits Koster

3 **Laat gaan die banaan...**
Gerrit-Jan Logt

6 **Zachte discipline**
Paul Boersma

8 **Meditation for Life**
Suzanne de Heus

9 **Dhamma Verdiepings Cursus 2014**

9 **De apenval...**

10 **Overzicht Retraites 2014**

13 **Overzicht Vipassana-centra**

16 **Samatha retraite in de Oude Viltfabriek**
Joop Romeijn

simsara
Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie Januari 2014 Jaargang 16, No.1

REDACTIONEEL

Een nieuw jaar, een nieuwe SIMsara, gevuld met waardevolle artikelen van trouwe, maar ook van nieuwe auteurs. Frits Koster schreef een mooi verhaal over gelijkmoedigheid. Deze belangrijke gemoedstoestand zorgt er voor dat we gemakkelijker kunnen omgaan met de wisselvalligheden in het leven.
Gerrit-Jan Logt deed afgelopen zomer een intensieve retraite in Italië, onder leiding van Henk Barendregt. Het was een zware tijd vol met boosheid, ongeduld en pijnlijke knieën. Toch hield hij vol. Door met aandacht bij de adem bij te blijven kan de pijn op afstand worden gehouden, zo merkte hij. Hij leert zo ook dat gedrag geconditioneerd is, zoals een aap die weigert een banaan los te laten.
Vipassana meditatie kan inderdaad een prachtig middel zijn, schrijft Paul Boersma. Daarvoor is wel discipline nodig. We moeten onszelf dus disciplineren, maar dan wel op zachte wijze, met vriendelijkheid, zodat het potentieel in ieder ontsloten kan worden.
Tachtig procent van je gedachten is onnodig en werkt contraproductief, zo ontdekte Suzanne de Heus tijdens haar retraite met Martine Batchelor. Zij leert veel van haar 'Have the courage to accept your limitations, to continue on this path, to let go of old habits.'
De redactie wenst u hetzelfde voor 2014!

Artikelen (max. 1500 woorden) voor het volgende nummer van Simsara kunt u tot 11 april insturen op info@simsara.nl

Frits Koster

De kracht van gelijkmoedigheid

Anicca vata sankhara, upadavaya dhammino.
Uppajjitva nirujjhan'ti, tesam vupasamo sukho.

'Alle geconditioneerde (wereldse) dingen zijn vergankelijk,
ze komen op en vallen weer weg.
Na hun geboorte zijn ze gedoemd weer te verdwijnen,
het tot rust brengen van deze conditioneringen brengt een diep geluk' – de Boeddha

Dit krachtige vers wordt door boeddhistische monniken altijd gereciteerd als iemand gestorven is. Het herinnert ons aan de vergankelijkheid van alles en ook aan de kracht van een gelijkmoedige houding hierbij. Een paar weken geleden is mijn eigen broer overleden; terwijl ik het vers innerlijk reciteerde bij zijn grafkist gaf het me een diepe vrede. Toen ik gevraagd werd een nieuw artikel voor de SIMsara te schrijven, leek het me dan ook mooi dit te wijden aan de kracht van gelijkmoedigheid of ruimhartigheid.

Vier levensvrienden
In een vorige editie van de SIMsara zijn de vier levensvrienden of 'Nobele Verblijfsplaatsen' behandeld, vier ego-overstijgende gemoedstoestanden (Brahmavihāra's in het Pali[1]) die ons leven verheffen en ons nobel maken. Deze vier wijze intenties of 'onbegrensdheden' kunnen - net als opmerkzaamheid - door iedereen ontwikkeld worden. Ze geven >>

1) Pali is de taal waarin de oude geschriften van het Theravada-boeddhisme zijn opgesteld.

Gelijkmoedigheid heeft het karakter van belangeloosheid...

ons de mogelijkheid op een verstandige, niet zelfzuchtige manier om te gaan met onszelf en met anderen. Ze helpen ons bij het vinden van innerlijke vrede, geluk en evenwicht.

De vier levensvrienden die in het boeddhisme genoemd worden zijn (1) vriendelijkheid (mettā), (2) compassie (karunā), (3) medevreugde (muditā) en (4) gelijkmoedigheid (upekkhā). Ze bestrijken alle vier een ander terrein. Terwijl vriendelijkheid en (mede)vreugde zich meer richten op het weldadige, richten compassie en gelijkmoedigheid zich meer op dat wat knelt. Compassie geeft immers een antwoord op lijden, terwijl gelijkmoedigheid herstellend werkt wanneer we uit balans zijn geraakt, bijvoorbeeld bij overmatige betrokkenheid of het zich (neigen te) verliezen in extreme emoties in het algemeen. Daarom wordt in het Tibetaanse boeddhisme gelijkmoedigheid vaak als eerste van de vier Brahmavihāra's genoemd.

Gelijkmoedigheid

Wat is gelijkmoedigheid nu eigenlijk? Gelijkmoedigheid heeft het karakter van belangeloosheid en van een begripvolle onpartijdigheid. Zij is niet kil maar heeft een open, onbevangen, ruimhartige houding die vrij is van oordeel. Ze bekijkt het geliefde en het ongeliefde, gezondheid en ziekte, voorspoed en tegenspoed, faam en blaam, het heilzame en het onheilzame in levende wezens en situaties met een gelijkmoedige blik. Gelijkmoedigheid zorgt er voor dat we gemakkelijker kunnen omgaan met de wisselvalligheden in het leven. Zij wordt beschouwd als een medicijn tegen extreme passie en extreme haat; daarnaast brengt zij innerlijk evenwicht bij gevoelens van overmatige betrokkenheid, trots en arrogantie. Een valkuil bij de beoefening zijn onverschilligheid en afstandelijkheid, waarbij het hart zich juist afsluit in plaats van opent.

In het Pali zijn er twee termen die gelijkmoedigheid vertegenwoordigen; ze belichten verschillende aspecten van gelijkmoedigheid. Upekkhā betekent 'overzien' en verwijst naar een aanschouwen met en vanuit een ruimer perspectief.

Het begrip 'ruimhartigheid' komt hier duidelijk tot uiting, net als de nauwe samenwerking tussen gelijkmoedigheid en wijsheid. Tatramajjhattatā betekent 'in het midden van dit alles staan' en verwijst naar innerlijke balans, naar een houding als een rots in de branding. De nauwe relatie tussen gelijkmoedigheid en geduld komt hier meer naar voren. Gelijkmoedigheid brengt rust en bescherming bij de soms snel veranderende 'wereldse winden': lof en kritiek, succes en falen, voorspoed en tegenspoed, plezier en pijn, roem en diskrediet, gezondheid en ziekte.

Terwijl liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en medevreugde een duidelijk herkenbaar aspect van betrokkenheid hebben, gaat gelijkmoedigheid hieraan voorbij. Met name in energievretende relaties en bij het onvzeranderbare of onvermijdelijke in het leven kan dit zeer verruimend en bevrijdend werken.

Tien soorten gelijkmoedigheid

Het valt me regelmatig op dat veel mensen de term 'gelijkmoedigheid' niet of nauwelijks kennen. Dit terwijl er in de boeddhistische psychologie tien verschillende vormen van gelijkmoedigheid worden benoemd, die verwijzen naar verschillende aspecten van en contexten waarin gelijkmoedigheid ontwikkeld kan worden:

1 Gelijkmoedigheid m.b.t. de wereldse winden (chalangupekkhā of tatramajjatatā).

2 Gelijkmoedigheid in relaties, hetgeen zich uit als een rustige, warme aanwezigheid zonder overmatige betrokkenheid (brahmavihārupekkhā).

3 Gelijkmoedigheid als verlichtingsfactor (bojjhangupekkhā). In deze context brengt en waarborgt zij evenwicht in de beoefening van inzichtmeditatie. Deze vorm van gelijkmoedigheid herstelt of corrigeert bijvoorbeeld een overmatig of blind vertrouwen naar een vertrouwen dat in evenwicht is met wijsheid, of zij brengt een overmatige vorm van concentratie in evenwicht met de mate van inspanning bij de beoefening.

4 Gelijkmoedigheid wat betreft de inzet die we gebruiken (viriyupekkhā). Deze vorm van gelijkmoedigheid zorgt voor een evenwichtige(r) energiehuishouding en ontspannen toewijding.

5 Gelijkmoedigheid m.b.t. verschijnselen die we in de beoefening van inzichtmeditatie tegenkomen (sankharupekkhā). Deze gelijkmoedigheid wordt sterker naarmate we meer ervaring hebben op het gebied van inzichtmeditatie en heeft als specifieke kwaliteiten (1) reflectie en wijs begrip wat betreft onheilzame 'gasten' en (2) een bedaard innerlijk evenwicht.

6 In deze context uit gelijkmoedigheid zich als neutraal gevoel, als een van de drie primaire gevoelstonen bij zintuiglijke ervaringen, naast prettig en onprettig gevoel (vedanupekkhā).

7 Neutraliteit en nuchterheid wat betreft inzichten die ontstaan tijdens de beoefening van mindfulness-meditatie (vipassanupekkhā).

8 In dit verband wordt gelijkmoedigheid benoemd als een van de 52 metgezellen van het bewustzijn (tatramajjhattupekkhā).

9 Gelijkmoedigheid als een van de absorptiefactoren bij het beoefenen van kalmtemeditatie (jhānupekkhā).

10 Gelijkmoedigheid als absorptiefactor bij het hoogste stadium van absorptie bij kalmtemeditatie (parisuddhupekkhā).

Vervlakt gelijkmoedigheid?
Gelijkmoedigheid heeft in onze westerse cultuur nogal eens een negatieve bijklank. Er is hier immers een hoge waardering voor passie: passie voor ons werk, passie voor anderen, voor wat we belangrijk vinden in ons leven. Gelijkmoedigheid lijkt dan een aan te sturen op een doods leven en kan ervaren worden als een zwaktebod. Toch kan gelijkmoedigheid volgens de boeddhistische psychologie juist als een weldadig ontnuchterend en daardoor verfrissend medicijn dienen en evenwicht brengen. Met name op momenten dat we helemaal opgeslokt zijn door of in de ban dreigen te raken van (obsessieve) gevoelens van wrok, verlangen of overmatige betrokkenheid bij anderen blijkt de beoefening van gelijkmoedigheid steun te kunnen bieden.

Wordt vervolgd

Laat gaan, die banaan…

Intensieve Vipassana-retraite in Fara Sabina (Italië)
o.l.v. Henk Barendregt 21-31 augustus 2013
Door Gerrit-Jan Logt

"Existence…. You might call it 'mysterious'…. But that would be a bit too romantic to say…" Aan het woord is niet Hans Teeuwen, Ricky Gervais of een andere hedendaagse cynische comedian, maar Vipassanaleraar Henk Barendregt, wanneer hij zijn dagelijkse dhammatalk opent, 's avonds rond een uur of half negen, tijdens de intensieve Vipassana-retraite van 21-31 augustus 2013 in de meditatiezaal van het Clarissenklooster in Fara Sabina, Italië.

Zijn gehoor bestaat uit een dertigtal yogi's, voornamelijk Italianen en Nederlanders, aangevuld met mensen uit Frankrijk, Zwitserland, Duitsland en zelfs de VS. Daarom spreekt Barendregt in het Engels, wat direct daarna – zin voor zin - voor de Italiaanse yogi's op melodieuze wijze wordt vertaald in hun schitterende moedertaal door Henk's assistent Antonino Raffone.

De Vipassana die Henk Barendregt zijn yogi's leert heeft respect en waardering voor de historische tradities, en dan vooral voor de morele basis ervan, de sila. Nadat de bel op de eerste avond tijdens het avondmaal drie maal heeft geklonken, heerst de nobele stilte. Dit betekent dat de yogi's de volgende tien dagen niet mogen spreken, geen oogcontact met elkaar mogen hebben, geen interactie met elkaar (met uitzondering van tien minuten per dag een gesprek met de leraar en diens assistent); dat ze – zoals een ervaren yogi het uitdrukte – 'als autisten' moeten opereren de komende dagen, waarin ze het klooster niet zullen verlaten.

Het dagprogramma duurt van 6 uur 's ochtends tot 22 uur 's avonds. De meditatie-oefeningen bestaan uit zitmeditatie en loopmeditatie in periodes van 45 minuten, en iedere dag begint om 6 uur met buigoefeningen om wakker te worden.

ons gedrag is geconditioneerd, als van de aap die weigert een banaan los te laten...

Verder zijn de ankerpunten in de dag het ontbijt (om 8.30 u), de Q&A om 9.30 u, de lunch (om 13.30 u), het avondeten (om 19.30 u) en de dhammatalk (van 20.30 tot 21.30 u). Daarnaast heeft iedere yogi elke dag een gesprek van tien minuten met de leraar (Henk Barendregt, meestal ondersteund door Antonino Raffone), om de voortgang te bespreken en eventuele vragen of problemen. Ik ervaar deze tien minuten ook echt als iets om naar uit te zien, het zijn plezierige gesprekken met twee ervaren yogi's die dezelfde pijn en twijfels, maar ook dezelfde extase, hebben meegemaakt als ik. De omgeving waarin we deze retraite volgen is ronduit schitterend en zeer inspirerend. Het klooster ligt hoog op een steile heuveltop en vandaar heb je fantastische uitzichten zowel naar het zuiden en westen, richting de vlakte waar Rome ligt (op ca 50 km afstand), als naar het noorden en oosten, op de prachtige heuvels, dorpjes en bergen van Lazio. Je kijkt echt tientallen kilometers ver weg naar alle richtingen en ziet onweers- en regenbuien al van ver aankomen. Het klooster is een actief nonnenklooster van Clarissen, religieuzen die streven naar de eenvoud en compassie van Franciscus en Clara van Assisi.

De Vipassana van Henk Barendregt is wars van metafysica en van bovennatuurlijke verklaringen voor verschijnselen in de wereld. De dagelijkse dhammatalks van Barendregt, geboren (hoog-)leraar, zijn een belevenis op zich. Iedere avond van 20.30 tot 21.30 u spreekt hij een uur lang over de dhamma, op zijn eigen, karakteristieke manier: glashelder, geen woord te veel, nuchter, wetenschappelijk, maar ook met liefde en gevoel voor poëzie en muziek. De dhammatalks zijn extra interessant omdat ze nauw aansluiten bij de meditatiepraktijk van de deelnemers aan de retraite. Op die manier krijg je aanwijzingen en adviezen voor de dagelijkse meditatie en mindfulness. Voor hoe je morgen dus weer verder kunt gaan, op je meditatiekussentje of tijdens het lopen.

En dat is zeer welkom, want de meditatiepraktijk van de retraite is toch wel zwaar, zeker als je voor het eerst een intensieve tiendaagse retraite volgt, zoals ik. Tegen het einde van de zitmeditaties komt onvermijdelijk gedurende het laatste kwartier pijn opzetten, in benen en knieën, die op een gegeven moment echt 'ondraaglijk' wordt. Zo levert de yogi een keer of acht per dag een gevecht met deze lichamelijke (en mentale!) pijn. En verder komt zij/hij - meer dan de helft van de deelnemende yogi's is vrouw - andere hindernissen van de mindfulness tegen, zoals lust, boosheid of irritatie, twijfel ("Wat doe ik hier in godsnaam? Waarom lig ik niet lekker aan het strand?"), rusteloosheid of slaperigheid. Juist de confrontatie met deze zogenaamde 'visitors' (bezoekers) maakt het mediteren tot een niet per se aangename (nee, vaak zelfs bijzonder pijnlijke en onaangename) maar wel tot een interessante bezigheid, waarin vreemde dingen kunnen gebeuren ('things that may happen').

De dagelijkse gesprekjes met de leraar maar ook diens dhammatalks helpen om deze meditatiepraktijk vol te houden en ook actief te onderzoeken en verder te ontwikkelen. Als op dag 3 blijkt dat de pijn op afstand gehouden kan worden via mindfulness – door met de aandacht bij de adem te zijn en te blijven – dan is dat voor de yogi een enorm verrassend en verheugend inzicht (ook al had de theorie hem dit allang verteld). En als op dag 4 die methode van mindfulness opeens niet meer blijkt te werken, dan is er gelukkig de leraar die zegt dat dit normaal is, dat de mindfulnessmethode weer helemaal opnieuw geleerd moet worden, maar dat dit wel veel sneller zal gaan dan de eerste keer, namelijk binnen een dag. En dat blijkt gelukkig te kloppen!

Zo leren we over de hindernissen, de helpers en de grondslagen van de mindfulness, en komen we ze stuk voor stuk ook echt in onze meditatiepraktijk tegen. We worden geconfronteerd met 'Mind Objects', die ons dwars zitten, en we leren de methode ('Mind Object Method') om hier doeltreffend mee om te gaan. We leren dat ons gedrag geconditioneerd is, als van de aap die weigert een banaan los te laten en die op deze manier zichzelf martelt en gevangen houdt. En we leren over de 'leegte', over 'anatta', die de basis is van alles inclusief onszelf.

['Anatta' (Pali) = 'zonder zelf', het principe dat alle verschijnselen, inclusief wijzelf, uitsluitend bestaan dankzij externe oorzaken en samenstellende onderdelen, en dat zij geen vaste autonome essentie bezitten.]

Voorafgaand aan de retraite had ik opgegeven dat ik met name meer over 'anatta' wilde leren. Ik vind het een mateloos fascinerend onderwerp, en heb er zelfs voor mijn Zengroep al een verhaaltje over gehouden. Henk leert ons dat het inzicht in deze leegte het doorslaggevende inzicht is, om bevrijd te worden van conditioneringen, om verlicht te worden. Maar dat je, voordat je dit inzicht krijgt, eerst moet afrekenen met de 'Mother of All Mind Objects', omdat dit een enorme bedreiging voor ons ego is. Hoewel ik er in stilte wel op hoop deze 'Mother…' tijdens mijn eerste intensieve retraite tegen het lijf te lopen, gebeurt dit helaas nog niet. Kennelijk ben ik er nog niet aan toe, en moeten er eerst nog wat andere vlekjes worden weggewerkt voordat ik helemaal bevrijd kan worden … ;-)

Toch krijg ik wel meer inzicht in 'anatta', maar anders dan ik vooraf verwachtte. Allereerst suggereert Antonino in een van de dagelijkse interviews dat ik mijn adem ga beschouwen als 'anatta', zonder zelf. En inderdaad, dat lukt erg goed. Ik zie in dat mijn adem niet van mij is, dat ik er absoluut niet de baas over ben, en ook dat zij 'leeg' is van onafhankelijk bestaan. Een ander moment van meer inzicht in 'anatta' is wanneer wij op de ochtend van de achtste of negende dag 's ochtends vroeg met een stel yogi's en de leraren op het dakterras van het klooster staan, wachtend op het moment dat de zon op komt. In het halfdonker, starend naar de kale bergtoppen in het oosten, is het alsof wij samen op de brug van een ruimteschip staan, suizend door de kosmos.

En als dan eindelijk, na minutenlang wachten, de zon achter de bergen vandaan komt, dan is ook dat een moment van: "Anatta!"

Terugkijkend op deze intensieve tiendaagse vraag ik mij af wat het mij opgeleverd heeft. Als ik er cynisch naar kijk, dan kan ik zeggen dat ik zo'n zeventig keer (ik heb namelijk wel een paar keer gespijbeld, als het te zwaar werd, en ik weigerde op een stoel te gaan zitten, daarvoor was ik dan weer te koppig en te eigenwijs) sterke pijn in benen en knieën heb gehad en dat ik daarmee heb geworsteld. Maar dat is zeker niet het hele verhaal. Inderdaad, pijn is een belangrijk onderdeel geweest van deze retraite, maar dan vooral de les, het inzicht, dat pijn die eerst 'ondraaglijk' leek wel degelijk draaglijk gemaakt kan worden. En ook dat je gewoon bij deze pijn kunt verblijven, zonder dat je erdoor geraakt of beïnvloed wordt. Dat ik inderdaad een aap ben met een banaan in zijn hand, maar dat ik er voor kan kiezen om die banaan los te laten, soms, ook al is dat misschien niet leuk.

Vipassana is niet altijd gemakkelijk of aangenaam, maar wel bijzonder fascinerend en verruimend. Daarom zal deze eerste intensieve tiendaagse voor mij zeker niet de laatste zijn.

Mededeling:

Ook in 2014 is er een Vipassana-retraite o.l.v. Henk Barendrecht in Fara Sabina (It.)

zie: www.simsara.nl

Zachte discipline

Door Paul Boersma

Vipassana-meditatie is een prachtig middel, maar is niet altijd leuk. En meditatie werpt weinig vruchten af, als we het alleen maar doen wanneer we het leuk vinden. Soms moeten we een beetje tegenzin overwinnen om ons tot de zitmeditatie te brengen. Dit geldt vooral als we de geneugten van de meditatie nog niet hebben leren kennen, maar ook de geoefende meditator kent momenten waarop de meditatie hem onaangenaam voorkomt. We hebben dus enige discipline nodig, en daarover gaat dit stuk.

Het begrip 'discipline' kan tegenwoordig niet op een gunstig onthaal rekenen. Het wekt associaties met onaangename ervaringen en blinde gehoorzaamheid. Toch is discipline noodzakelijk voor ieder mens die iets wil leren. Dit blijkt al uit het woord zelf dat verwant is aan 'discipel', dat 'leerling' betekent.

Deze noodzaak is een gevolg van de 'condition humaine', de algemene menselijke situatie. Alle religies leren dat de mens niet af is, onvolkomenheden vertoont. Aan zichzelf overgelaten zal hij kiezen voor de centripetale krachten in hem, die zijn afstand tot zijn menselijke en natuurlijke omgeving bevestigen en die zijn eigen 'ik' op een voetstuk zetten. Met andere woorden, de ongedisciplineerde mens wordt egocentrisch en uiteindelijk ongelukkig. Discipline is de weg naar geluk. Dat is een uitspraak waar maar weinigen het eens mee zullen zijn, maar daarom is ze niet minder waar. De waarheid wordt niet gevonden door een referendum.

Dat velen denken dat discipline tot ongelukkige toestanden leidt, komt doordat men meestal associaties heeft met de discipline in het leger, waar zij van buiten af opgelegd wordt en wel met behulp van straffen. De uiterlijke discipline is echter niet fundamenteel, en kan niets uitrichten indien niet de innerlijke discipline gewekt wordt. De essentie van discipline is zelfdiscipline. Zelfdiscipline is een onmisbare kwaliteit voor iedereen die iets wil bereiken dat de moeite waard is. Zij houdt in dat je je houdt aan je eigen voorschriften, ook als dat soms ongelegen komt of onaangenaam is. Dit wordt een reële mogelijkheid wanneer je een hoge prioriteit aan het doel toekent en je een groot vertrouwen hebt in de middelen om het doel te bereiken.

Samenvattend: dit kan als je goed gemotiveerd bent.

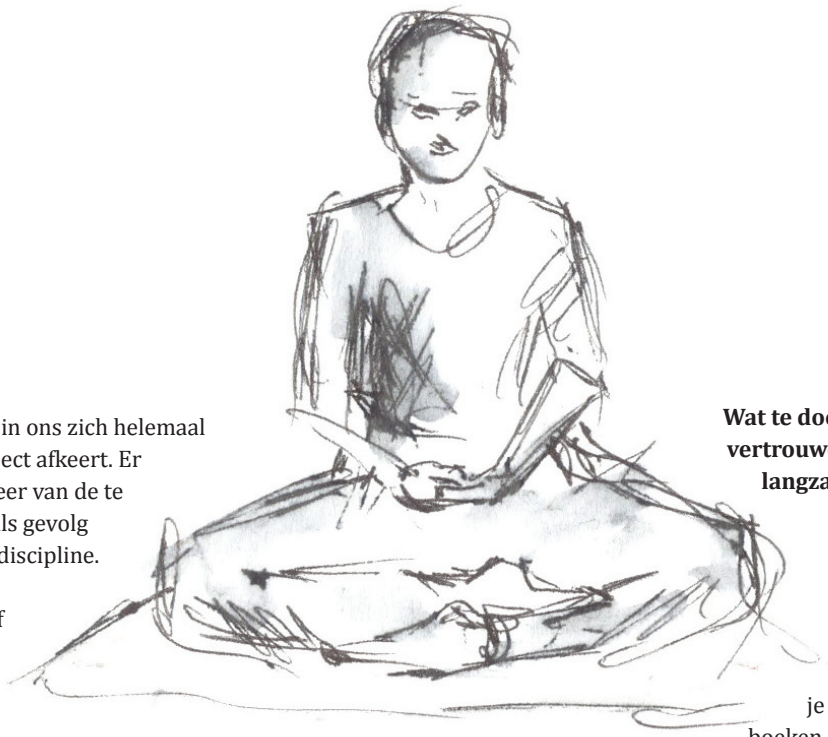
De meditatie werkt alleen als zij met regelmaat wordt gedaan. Zoals bekend kan de spreekwoordelijke druppel de steen uithollen, maar alleen dan wanneer ze zich met grote regelmaat laat vallen. Iets dergelijks geldt voor meditatie. Zij kan grootse veranderingen in onze persoonlijkheid teweeg brengen, maar zij werkt alleen als we het volhouden, ook op momenten dat er iets onaangenaams aan kleeft. Met andere woorden, meditatie vergt discipline.

De waarheid wordt niet gevonden door een referendum …

Deze discipline is nodig om de weerstand tegen het mediteren te overwinnen. Meditatie gaat in tegen de bestaande egocentrische gewoontes, en vestigt nieuwe minder egocentrische gewoontes. Het is dus logisch dat de oude gewoontes zich in de vorm van weerstand laten gelden. Discipline werkt als we zelf onze verplichtingen opstellen en op ons nemen. We moeten reëel zijn in de bepalingen die we ons opleggen. Rekening houden met onze mogelijkheden en met de omstandigheden. Maar ook rekening houden met het geluk dat ons ten deel zal vallen aan het einde van de oefenweg, en ook reeds onderweg.

Dan komt de fase van het zich houden aan de eigen voorschriften. Hier is het van belang twee dingen goed in het oog te houden. Ten eerste zal ons verstand ons redenen voorhouden om (zogenaamd voor deze ene keer) van de regelmaat af te wijken. Het verstand staat echter vaak in dienst van gevoelens (ook gevoelens als gemakzucht) en heeft dan niet dezelfde helderheid en hetzelfde overzicht als het verstand dat in alle rust en helderheid tot een besluit komt. Die voorschriften hebben we op ons genomen na uitgebreide en kalme overweging. Er is al veel gewonnen als we inzien dat een rationalisatie van een gevoel niet hetzelfde is als een weloverwogen besluit. Onderschat niet het vermogen van het verstand om steeds weer nieuwe redenen te bedenken om de meditatie over te slaan of uit te stellen.

Het tweede wat we in het oog moeten houden is onze houding tegenover onszelf. Het is niet goed om toegeeflijk of om lui te zijn, maar het is ook niet goed om wreed of streng tegenover onszelf te zijn. Zijn we te veeleisend dan leidt dat tot lijden en dan kan



de reactie zijn dat iets in ons zich helemaal van het meditatie-project afkeert. Er ontstaat een grote afkeer van de te zware discipline met als gevolg een totaal gebrek aan discipline.

Het is dus zaak onszelf wel te disciplineren, maar op zachte wijze. Het begint ermee dat we beseffen (en niet uit het oog verliezen) dat we de discipline voor eigen bestwil aangaan. Dan is het ook van belang te kijken of we onszelf veroordelen of bestraffen wanneer er iets tussen gekomen is. Dit veroordelen of bestraffen heeft geen enkele zin, werkt alleen contraproductief. Een houding van zachtheid tegenover onszelf kan bevorderd worden door metta-meditatie. Deze begint gewoonlijk met het sturen van onvoorwaardelijke liefde naar onszelf. Onvoorwaardelijk wil zeggen dat er geen voorwaarden aan verbonden zijn, dus dat de liefde niet ophoudt als we ergens niet aan voldaan hebben. Vanuit deze houding komen we er makkelijk toe te gaan mediteren en zullen we onszelf niet gauw bestraffen.

Over de besluitfase valt nog wel iets te zeggen. In het begin is het vaak het beste om een besluit te nemen over een bepaalde periode, dus niet voor onbepaalde tijd (tenzij we daar aan toe zijn), en ook niet voor één keer. Het is uiterst vermoeiend om elke dag weer met jezelf in gesprek te gaan of je nu wel of niet zult mediteren. En als we een project aangegaan zijn, bijv. voor een aantal weken of maanden, is het goed enige flexibiliteit te bewaren, zodat de regelmaat niet mechanisch wordt. Eén keer in de maand of in de week niet mediteren kan prima werken om opstandigheid tegen de ijzeren discipline te voorkomen. Wat betreft het tijdstip: het is goed om na te denken hoe de meditatie in de dag ingepast kan worden. Een vast tijdstip is ideaal, maar als dat niet mogelijk is, kunnen we wel een plan ontwerpen. Dit voorkomt dat we er plotseling aan het einde van de dag achter komen dat we veel te moe zijn om nog te mediteren.

Dan nog iets over de motivatie, die hierboven werd gesplitst in prioriteitstelling en vertrouwen. Het door de meditatie beoogde doel heeft een hoge prioriteit: er staat niets minder dan ons eigen geluk op het spel. Vertrouwen houdt in vertrouwen in de methode en vertrouwen in onszelf (m.a.w. dat de methode ook voor ons werkt). Het vertrouwen in de meditatie begint op een bepaald niveau, dat bepaald wordt door het verleden. We hebben bijvoorbeeld vertrouwen in een persoon die de meditatie heeft gedaan, vertrouwen in de boeddhistische traditie, of vertrouwen in de leraar etc. etc. Maar daarna kan het vertrouwen groeien door eigen ervaring met de meditatie-methode. Naast vertrouwen speelt ook inspiratie een rol. Het Pali-woord saddha houdt naast vertrouwen ook devotie en inspiratie in. Saddha is de eerste van de vijf spirituele factoren, de vijf ingrediënten voor een goede meditatie.

Wat te doen, indien je merkt dat dit vertrouwen in de methode slijt of langzaam afneemt?

Dan is het goed gelijkgestemden op te zoeken, bijvoorbeeld door je bij een meditatiegroep aan te sluiten. Ook kun je inspiratie opdoen door boeken over spiritualiteit te lezen, niet al te ingewikkelde of moeilijke: levensbeschrijvingen (bijv. van de Boeddha) zijn geschikt. Ten slotte kan het ook helpen zich de motivatie van vroeger levendig voor de geest te halen.

Wat te doen, indien je merkt dat het zelfvertrouwen afneemt?

Dan is het goed je te herinneren op welke momenten je in contact was met de meditatie of met iets dat echt goed was. Het goede en het meditatieve bewustzijn komen voor in ieders leven. We kunnen ook meditatieve momenten beleven zonder formeel te zitten, bijv. wanneer we onder de indruk zijn van de natuur. Herinnering van dit contact kan het zelfvertrouwen versterken. Verder is het goed te beseffen dat je jezelf maar zeer gedeeltelijk kent. Je kijkt waarschijnlijk te eenzijdig, en ziet een groot potentieel over het hoofd. Er is namelijk in ieder mens een groot potentieel. Ieder mens heeft de boeddha-natuur in zich. In elk mens zijn liefde en wijsheid verborgen. Het gaat er slechts om de laagjes die er bovenop zitten weg te nemen. Ook in jou wacht dat potentieel op ontsluiting.

Meditation for life

Door Suzanne de Heus

Lieve Lilly,

'Was de retraite fijn', vroeg je me in je laatste mail. Mmm, fijn? Nou nee. Weet wel wat fijners dan 7,5 uur mediteren, 5 dagen lang. Rustgevend was het wel. En zeer inspirerend. Weet je nog dat ik in de Italiaanse Alpen afgelopen zomer het boek 'Confessions of a Buddhist Atheist' van Stephen Batchelor las? Herinner je je de Franse non Martine in dat verhaal nog? Wie had gedacht dat ik nog een keer vóór haar op een kussentje zou zitten.

Het thema van de retraite was: 'Meditation for life'. Het ging over wat meditatie (en aandacht) voor je kan doen / hoe het werkt, over verschillende meditatievormen waar je uit kunt kiezen en hoe je het in je dagelijkse leven in kunt passen. Heel 'down to earth' allemaal.

Volgens Martine is meditatie een kwestie van het cultiveren van kalmte en helderheid zodat je geen slachtoffer bent van je gedachten en emoties maar in elke situatie de juiste reactie of handelswijze kunt kiezen.

80% van je gedachten is onnodig en werkt contra-productief. Ze gaan vaak over twijfel aan je eigen of andermans reacties, intenties en besluiten of over het je zorgen maken – het 'wat als'-verhaal. Daar ben ik erg goed in zoals je weet. "You cannot do much about the first arrow, but you can do something about the second arrow", zei Martine (en de Boeddha). Je kunt vaak niets doen aan pijnlijke of vervelende zaken die je overkomen maar je kunt wel wat doen aan je gedachten erover en zo de pijn of het ongemak beperken.

80% van je gedachten is onnodig...

Het liet me denken aan wat ik ooit heb gelezen in 'de kracht van het nu' van Eckhart Tolle – dat je altijd opgewassen bent tegen het huidige moment maar dat je in het huidige moment niet opgewassen kunt zijn tegen projecties van je verstand m.b.t. de toekomst.

"In abstraction, your creative potential cannot do anything", zei Martine. Het enige dat je dus hoeft te doen is er op vertrouwen dat je, als je je op het heden concentreert, alle zaken in de toekomst wel aankan. Dat je op het juiste moment weet wat te doen en wat te zeggen. Het enige dat je nodig hebt is kalmte en openheid. Te verkrijgen door oefenen, oefenen, oefenen...

Wat ik ook erg interessant vond was Martine's verhaal over de 'feeling tones'. De grondtoon van je gevoel als het ware. Is het positief, dan is het belangrijk om er je bewust van te zijn op een niet-krampachtige manier. En daarmee cultiveert het zichzelf. Het is daarbij ook belangrijk dat je analyseert en ontdekt wat de triggers waren die jou dat positieve gevoel bezorgd hebben. En welke omstandigheden daaraan bijdragen. Bijv. trigger: 'spontaan, in het nu levend kind'. Wat aan het fijne gevoel bijdraagt: dat je rustig gaat zitten om ervan te genieten.

Weet je de triggers en 'katalyserende omstandigheden' dan kun je die positieve 'staat van zijn' bewust cultiveren.
Zit je niet zo lekker in je vel dan is het zaak om los te laten. Het gaat niet om het loslaten van het gevoel maar vooral om het niet-intensiveren ervan door niet te piekeren en niet te overdrijven. En weet je wat de triggers en omstandigheden zijn die je een rotgevoel geven dan kun je die onderzoeken en zo de cyclus doorbreken.

Klinkt goed he?

Wat ik geweldig vond aan Martine als leraar was dat ze veel verhalen vertelde over haar eigen ervaringen, haar eigen valkuilen en kwetsbaarheden. Daardoor gaf ze mij het gevoel dat balans, stabiliteit en een afname van de maalstroom van gedachten ook voor mij bereikbaar zijn. Veel dingen had ik al eerder gehoord of gelezen maar door haar ging het leven.

Het lijkt me een mooi mens. In ons privé gesprekje vroeg ik haar wat de meest belangrijke zaken waren die ze geleerd had in al haar jaren als boeddhist en leraar. Daar had ze geen pasklaar antwoord op, in elke fase was er groei. Maar één opmerking is me bijgebleven: "I used to want to be someone special, now I think it is ok just to be ordinary."

Nee, ik ben er niet 'verlicht' uitgekomen. De problemen op mijn werk zijn er nog steeds en mijn stress daarover ook nog. Het viel me eerlijk gezegd tegen dat ik me daar nog steeds druk over maakte na de retraite, en niet in een bel van gelaten gelukzaligheid door het leven ging. "Choose aspiration over expectation" zou Martine zeggen denk ik.

Maar toch ben ik weer een stapje verder... Heel vaak realiseer ik me dat ik onnodig aan het denken ben en wonder boven wonder lukt het me om dan daarmee te stoppen. En wat ook bijzonder is, wildvreemde mensen spreken me aan tegenwoordig. Ik voel me ook veel opener. Het leidt tot de meest bijzondere gesprekjes.
Op een prettige manier hoor ik Martine regelmatig in mijn hoofd. "What is this?" zegt ze dan of: "Have the courage to accept your limitations, to continue on this path, to let go of old habits." Of "If we keep cultivating, eventually something WILL shift".

Bemoedigend toch?

Liefs, Suzanne

Dhamma verdiepings cursus 2014

In september 2014 start er weer een nieuwe Dhammaverdiepingscursus. Deze cursus bestaat uit acht weekenden verspreid over twee jaar.

Het doel is het ondersteunen en verdiepen van het meditatieproces door het aanbieden van theoretische en praktische kennis. Naast theoretische uiteenzettingen zal het programma bestaan uit geleide meditaties op de thema's en oefeningen in twee- of drietallen (Insight Dialogue).

Kerndocenten:
Joost van den Heuvel Rijnders en Marij Geurts

Gastdocenten:
Frits Koster, Henk Barendregt, Paul Boersma en Aad Verboom

Voor aanmelding en meer info:
www.dhammaverdiepingscursus.nl

De apenval...

We zitten gevangen omdat we alles leuk en mooi willen hebben...

Uit: "Wees een eiland voor jezelf" van Ayya Khema

Op de achterflap vindt u een kort verslag van de onlangs door Joop Romeijn / SIM georganiseerde retraite olv Leigh Brasington, een leerling van Ayya Khema

Er is een bekende gelijkenis over een apenval - een houten koker met een kleine opening - zoals die in Azië wordt gebruikt.

In de koker ligt snoepgoed.
De aap wordt aangetrokken door het snoepgoed, steekt zijn poot door de opening en pakt het snoepgoed beet.

Wanneer hij zijn poot wil terugtrekken,
kan hij zijn vuist met daarin het snoepgoed niet door de kleine opening heen krijgen.
Hij zit gevangen tot de jager hem komt ophalen.

Hij beseft niet dat hij alleen maar het snoepgoed hoeft los te laten om zijn vrijheid terug te krijgen.
Zo leiden wij ons leven.
We zitten gevangen omdat we alles leuk en mooi willen hebben. We zijn niet in staat dit los te laten en blijven gevangen in de eindeloze kringloop van geluk en ongeluk, van hoop en wanhoop.

Beknopt overzicht Vipassana-retraites 2014

Het gedetaileerde actuele overzicht van retraites is te vinden op www.simsara.nl Indien het een SIM-retraite betreft geldt de algemene informatie zoals vermeld op www.simsara.nl

Februari 2014

Zaterdag 22 februari t/m zaterdag 1 maart (SIM-retraite – 7 etmalen)
Milde Aandacht Vipassana retraite o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Ank Schravendeel
Er wordt gezamenlijk gemediteerd volgens een schema met periodes van loop- en zitmeditatie en kortere periodes van vrije meditatie. De retraite vindt plaats in stilte, de begeleiding zal bestaan uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie en individuele (dagelijkse) interviews.
Locatie: Meeuwenveen, Havelte (Drenthe)

Kostenbijdrage: € 495,- op basis van een tweepersoonskamer en 3 vegetarische maaltijden per dag. Bij deelname van 3-5 dg € 71,- per dag op basis van een tweepersoonskamer. Er is een beperkt aantal 1-persoonskamers beschikbaar, waarvoor een toeslag van € 50,- wordt gerekend.
Voor meer informatie: Joost van den Heuvel Rijnders, 06-11318224, inzichtmeditatie@outlook.com
www.inzichtmeditatie.com

Maandag 17 t/m vrijdag 21 februari 2014 (4 etmalen)
Vipassana meditatieretraite 'Wijs omgaan met kanker voor vrouwen' o.l.v. Inez Roelofs en Nynke Humalda.
In de midweek wordt uitgegaan van de basistechniek en theorie van Vipassana meditatie. In overeenstemming hiermee gaan we aandachtig spreken en luisteren (Insight dialogue) en heilzaam schilderen over kanker, ziekte en herstel.

Organisatie: Nynke Humalda in overleg met Sangha Metta (deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd)
Leraren: Inez Roelofs en Nynke Humalda, assistent-leraren Vipassana onder supervisie van Jotika Hermsen
Locatie: Hof van Kairos, Winterswijk Kotten
Taal: Nederlands
Kostenbijdrage: € 275,-
Voor meer informatie: Nynke Humalda, 071 5769581, info@wingerdleiden.nl, www.wingerdleiden.nl

Vrijdag 28 februari t/m zondag 2 maart 2014 (2 etmalen)
Stilteweekend voor vrouwen met inzichtmeditatie, yoga en stiltewandeling o.l.v. Gabriëlle Bruhn.
Locatie: Emmaus klooster in Velp bij Nijmegen.
Tijden: vrijdag 16.00 uur tot zondag na de lunch.
Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.
Kostenbijdrage: € 100,- beschikbaarheid van 1-persoonskamers, plus dana aan het eind van het weekend voor de begeleidster.
Voor meer informatie: Gabriëlle Bruhn, 030-6045815
Aanmelding: gabi1404@hotmail.com
www.bijdekapucijnen.nl

Maart

Donderdag 6 maart t/m zondag 9 maart 2014 (3 etmalen)
Vipassana-meditatie o.l. Dingeman Boot.
Stilteretraite met naast loop- en zitmeditatie, wat yoga, dhammatalks en persoonlijk gesprek.
Locatie: Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen
Organisatie: "Pannananda" (deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd)
Tijden: do. 20.00u, vanaf 17.30u inloop | tot zo ca 15,30
Kostenbijdrage: € 170,-
Voor meer informatie: Ria van Puffelen, 038-4538952 (ev. 038-4656653), mvanpuffelen@planet.nl, www.pannananda.nl

Vrijdag 14 t/m zondag 16 maart 2014 (2 etmalen)
Meditatieweekend in Denekamp o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Mirjam Schild.
Het weekend zal voornamelijk bestaan uit zit-en loopmeditaties. Daarnaast doen we lichte lichaamsoefeningen en zal er 's avonds een Dhammatalk worden gehouden. Het weekend is geschikt voor een ieder die in meer of mindere mate bekend is met mindfulness, vipassana of yoga. Mirjam Schild beoefent al jaren vipassana en heeft meerdere retraites in binnen- en buitenland gedaan bij verschillende leraren.
Locatie: Huize Elisabeth, Denekamp (ov)
Organisatie: Inzichtmeditatie, Joost van den Heuvel Rijnders (deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd)
Kostenbijdrage: € 170,- (alle deelnemers hebben een 1-persoonskamer)
Voor meer informatie: Joost van den Heuvel Rijnders, 06-11318224, joost@inzichtmeditatie.com, www.inzichtmeditatie.com

April

Woensdag 2 t/m zondag 6 april 2014 (4 etmalen)
Vipassana Vrouwenretraite o.l.v. Coby van Herk en Ingrid Dassen.
In deze 4-daagse zullen Yoga en Compassie ons proces ondersteunen. Zullen we ons laten inspireren door de huidige vrouwelijke leraren uit de geschiedenis en deze tijd, en het licht laten schijnen over onze specifieke vrouwelijke conditioneringen. Er zal plek zijn voor discussie en uitwisseling en we zullen eindigen met een film over een inspirerende vrouwelijke teacher!
Locatie: Meeuwenveen, Meeuwenveense weg 1-3, 7971 PK te Havelte
Tijden: Wo inloop om 5 uur | zo na de lunch
Kosten 324 euro.
Voor meer informatie: Ingrid Dassen - 06 25012212, Coby van Herk - 010 795212
Aanmelden: idassen@tele2.nl

Vrijdag 18 t/m maandag 21 april 2014 (3 etmalen)
Paasretraite metta- en vipassanameditatie o.l.v. Frits Koster.
Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen
Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd
Meer informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807, info@mindfulnesstraining.nl, www.fritskoster.nl

Mei

Zondag 4 t/m dinsdag 13 mei 2014 (SIM-retraite – 9 etmalen)
Satipatthana-retraite (Vipassana) o.l.v. Eerwaarde Sayadaw U Vivekananda.
Vipassana retraite in de traditie van de Eerwaarde Mahasi Sayadaw. Als basis wordt genomen het gereedschap uit het Satipatthana sutta. Met een goed ontwikkelde mindfulness en een geconcentreerde geest zal intuïtief inzicht (vipassana) zich op een systematische manier stap voor stap ontvouwen.
Locatie: Bosoord te Loenen (Maitreya Instituut) Taal: Engels
Kostenbijdrage: € 585,- (beschikbaarheid van 1-persoonskamers)
Voor meer informatie: Hans Gijsen, 010 4672952 / 06 20233245, hansgijsen@msn.com, www.simsara.nl

Vrijdag 16 t/m zondag 18 mei 2014 (2 etmalen)
Drie dagen in stilte samenzijn o.l.v. Coby van Herk en Aukje Rood.
De retraite kent een rustig meditatieprogramma met loop- en zitmeditaties en geïntegreerd, twee keer per dag, specifieke aandacht voor het lichaam door lichte mindful yoga-oefeningen. Wandelen in de bosrijke omgeving van de Abdij is onderdeel van de loopmediatie.
Locatie: Abdij Koningsoord, Johannahoeveweg 79, 6816 VG Arnhem
Organisatie: Stichting Vipassana Meditatie Breda
Kostenbijdrage: € 300,- (voor begeleiding, 1-p-kamer met douche en toilet)
Voor meer informatie: Mieke van Remmen, 06 – 30049534, info@vipassanameditatiebreda.nl, www.vipassanameditatiebreda.nl

Woensdag 28 mei t/m zondag 1 juni 2014 (SIM-retraite - 4 etmalen)
Vipassana meditatieretraite met hemelvaart o.l.v. Ria Kea en Marij Geurts.
Stilteretraite voor mensen die bekend zijn met vipassanameditatie en graag hun beoefening willen verdiepen. Ook voor mensen die de 8 wekencursus Mindfulness hebben gevolgd. Naast vipassana wordt ook mettta beoefend.
Locatie: klooster “De Weijst”in Handel (N.Br.)
Kostenbijdrage: verblijf € 295,- (2-p-kamers + enkel 1-p-kamers beschikbaar)
Voor meer informatie: Marij Geurts en Ria Kea, 024 3234620 | 0613654059 mgeurts@fo.nl | info@riakea.nl, www.marijgeurts.nl | www.riakea.nl

Donderdag 29 mei t/m donderdag 5 juni 2014 (7 etmalen)
Vipassana meditatieretraite o.l.v. Frits Koster.
Locatie: Retraitecentrum Ezinge, Peperweg 9
Voor meer informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807
info@mindfulnesstraining.nl, www.fritskoster.nl

JUNI

Donderdag 12 t/m donderdag 19 juni 2014 (7 etmalen)
Vipassana meditatieretraite o.l.v. Frits Koster.
Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen
Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd
Jetty Heynekamp, 0594-621807, info@mindfulnesstraining.nl, www.fritskoster.nl

Zaterdag 21 t/m vrijdag 27 juni 2014 (6 etmalen)
Retraite Inzichtmeditatieo.l.v. Christina Feldman en Chris Cullen.
Vipassana retraite in combinatie met Metta en Mudita
Locatie: Zencentrum De Noorder Poort in Wapserveen
Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM)
Taal: Engels
Kostenbijdrage: € 450,- (2-persoonskamers), € 373 (kamperen), € 580,- (1-persoonskamers, op aanvraag, beperkt beschikbaar)
Voor meer informatie: Anneke Seelen, 06-24470274 (avonduren s.v.p.), a_seelen@hotmail.com, www.simsara.nl

Juli

DVC / onderdag 3 t/m zondag 6 juli 2014 (3 etmalen)
Studieretraite DhammaVerdiepingsCursus ‘Het in beweging zetten van het Dhammawiel’ o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders, Frits Koster en Marij Geurts.
Studieretraite voor iedereen die deel heeft genomen of deelneemt aan de DVC.
Organisatie: SIM
Locatie: Denekamp, Huize Elisabeth
Taal: Nederlands
Kostenbijdrage: De kosten van deze retraite bedragen ongeveer € 220,-. Dit bedrag is inclusief een 1-p-kamer en vegetarische maaltijden en exclusief dana. Indien financien een belemmering zijn om je in te schrijven, dan kun je gebruik maken van het ondersteundingsfonds van de SIM en contact opnemen met Hans Gijsen (010-4672952).

Inschrijving voor deze retraite vindt plaats door overschrijving van het bedrag op giro 8122006, t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge onder vermelding van studieretraite DVC 2014. Als je naam als deelnemer niet overeenkomt met de naam op het bankafschrift, dan graag ook je naam vermelden. Inschrijving vindt plaats op volgorde van binnenkomst en betaling. Aangezien we veel belangstelling verwachten raden we je aan je zo snel mogelijk op te geven.
Voor meer informatie: Joost van den Heuvel Rijnders, 053-4785970 of 06 11318224, Sniedershorst 55, 7531 KL, Enschede
inzichtmeditatie@outlook.com

Maandag 7 t/m zondag 27 juli 2014 (20 etmalen)
Zomerretraite Vipassana in Koningsteen (België) o.l.v. Joost van den Heuvel Rijders en Frits Koster.
Er wordt gemediteerd volgens een vaststaand gezamenlijk meditatieprogramma, met afwisselend periodes van zit- en loopmeditatie van telkens drie kwartier. Daarnaast zijn tijdens afgesproken momenten ook informele meditatieoefeningen mogelijk, zoals ligmeditatie of het maken van buigoefeningen. In overleg met de begeleider kun je ook een individueel opgesteld meditatieprogramma volgen, waarbij meer rekening gehouden wordt met individuele behoeftes en eventuele gezondheidsbeperkingen. Er is in de informele periodes ook ruimte om zelf yoga te beoefenen, te wandelen of een andere vormen van lichte ontspanning te beoefenen bv. na de maaltijden. Als een extra en aanvullende mogelijkheid wordt ook aandacht besteed aan de beoefening van mildheidmeditatie.
Locatie: Koningsteen, België
Organisatie: ITAM
Taal: Nederlands
Kostenbijdrage: De kosten van deze retraite bedragen ongeveer € 220,-

BLOK 1 (7 dagen – 6 nachten) 07 juli tot 13 juli
BLOK 2 (8 dagen – 7 nachten) 13 juli tot 20 juli
BLOK 3 (8 dagen – 7 nachten) 20 juli tot 27 juli
BLOK 4 (14 dagen – 13 nachten) 07 juli tot 20 juli
BLOK 5 (21 dagen – 20 nachten) 07 juli tot 27 juli
BLOK 6 (15 dagen – 14 nachten) 13 juli tot 27 juli

Voor meer informatie en prijzen: www.itam.be
Over de begeleiding: www.inzichtmeditatie.com en www.fritskoster.nl
Over de locatie: www.koningsteen.be

Dinsdag 8 t/m zondag 13 juli 2014 (5 etmalen)
Meditatieretraite ‘De vier levensvrienden’ o.l.v. Frits Koster.
Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen
Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd
Voor meer informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807
info@mindfulnesstraining.nl, www.fritskoster.nl

Vervolg Vipassana-retraites 2014

Vervolg Juli

Zaterdag 12 t/m dinsdag 22 juli 2014 (10 etmalen)
Vipassana Light @ Pelion o.l.v. Henk Barendregt.
Meditatie (zitten, lopen) 06:00-13:30. In de namiddag kan men wandelen, naar het strand gaan, lezen of verder mediteren. Na de avondmaaltijd is er dagelijks een dhamma talk.
Dagelijks interviews (10 min.) met deelnemers, waarin de leraar aanwijzingen geeft ten behoeve van de voortgang. Nobele stilte 23:00-13:45. De 5 leefadviezen worden opgevolgd, waarbij met name 'het juiste spreken' in de namiddag inhoudt dat men de waarheid spreekt en niet roddelt.
Locatie: Kissos/Alexandros Campus, Pelion, Griekenland
Organisatie: Kalikalos Holistic Holidays (deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd).
Taal: Engels (vragen en interviews ook in het Nederlands).
Tijden: Zaterdag 19.00u, vanaf 16:00u inloop | Dinsdag 11:30.
Kostenbijdrage:
volpension 10 dagen: € 325 tent / € 380 3-persoonskamer /
€ 490 2-persoonskamer / € 650 1-persoonskamer.
Reductie bij meer dan 12 deelnemers.
Voor meer informatie: Friederike Ernst, 0039 334 22 00 367, f.stern@tiscali.it, barendregt.wordpress.com/pelion2014/

Woensdag 23 t/m vrijdag 1 augustus 2014 (9 etmalen)
Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Doshin Houtman.
In de zomer, als alles bloeit en er veel licht is, worden we eenvoudig uitgenodigd om onze relatie tot de wereld om ons heen te observeren en te contempleren. Er is een prachtige kloostertuin waar we kunnen oefenen in het zuiver waarnemen.

Locatie: Klooster van de zusters van het Heilig Hart, Steyl
Organisatie: Stichting Inzicht & Bevrijding – lid BUN (deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd)
Taal: Nederlands
Tijden: Wo. 20.00u, inloop vanaf 16.00u | Vr. na de lunch
Kostenbijdrage: € 510,- + dana (beschikbaarheid op basis van 1-p-kamers)
Voor meer informatie: Yvonne Molenaar, 06-28042930, info@inzichtenbevrijding.nl, www.inzichtenbevrijding.nl

Augustus

Zaterdag 2 t/m zaterdag 9 augustus 2014 (SIM-retraite - 7 etmalen)
Vipassana retraite 'Milde aandacht' o.l.v. Ank Schravendeel en Ria Kea.
Het thema van de retraite is milde aandacht. Weten wat je ervaart, zonder die ervaring te veranderen. De geest reageert automatisch met voorkeur hebben, of weerstand, of "absent minded" zijn. We oefenen een innerlijke houding van mildheid, om in contact te kunnen zijn met de eigen aard van de ervaring.
Locatie: Meeuwenveen, Meeuwenveenweg 1-3, 7971 PK Havelte
Organisatie: deze retraite wordt door de Stichting Inzichts Meditatie (SIM) georganiseerd.
Taal: Nederlands
Tijden: zaterdag 2 augustus 15 uur, tot zaterdag 9 augustus 15 uur
Kostenbijdrage: € 520,- (2-persoonskamer) / € 570,- (1-persoonskamer)
Bij aanmelding graag contact met Ria Kea, over de beschikbaarheid van 1-of 2-persoons kamers
Voor meer informatie: Ria Kea, 0613654059, info@riakea.nl, www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

Zaterdag 2 t/m zondag 10 augustus 2014 (8 etmalen)
Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Frits Koster.
Locatie: Retraitecentrum Ezinge, Peperweg 9
Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd
Voor meer informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807, info@mindfulnesstraining.nl, www.fritskoster.nl

Zondag 17 t/m zondag 24 augustus 2014 (SIM-retraite - 7 etmalen) OF woensdag 20 t/m zondag 24 augustus 2014 (SIM-retraite – 4 etmalen)
Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Dingeman Boot.
Stilteretraite met als thema "meditatie en natuur". Het is een retraite waarbij we ons in ons meditatieproces openen voor en laten inspireren door de natuur.
Locatie: Volkshogeschool op Terschelling
Organisatie: SIM
Tijden: zo of wo 18.00u | zo na de lunch
Kostenbijdrage: € 620 en € 358 (beschikbaarheid van 2-persoonskamers en eventueel een paar 1-persoonskamers)
Voor meer informatie: Ria van Puffelen, 038-4538952 (ev. 038-4656653), mvanpuffelen@planet.nl, www.pannananda.nl

Vrijdag 22 aug.t/m vrijdag 5 sept. 2014 (SIM-retraite 14, 7 of 9 dagen)
Vipassana Intensive retreat @ Fara Sabina (Italië) o.l.v. Henk Barendregt (assistentie door Antonino Raffone).
Vipassana of inzichtsmeditatie bestaat uit de training van de geest 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.
Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM) – lid BUN
Locatie: Clarisse Monastero, Fara Sabina, Italië
Het Clarisse Eremite 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.
7 dagen is ook mogelijk: 22 t/m 29 aug. of 29 aug. t/m 5 sep.
9 dagen is ook mogelijk: 22 t/m 31 augustus
Tijden: vrijdag. 16.00u, vanaf 14.30u inloop | vrijdag na de lunch
Taal: Engels en Italiaans
Kostenbijdrage: 14 dagen € 560,- ; 9 dagen €420,-; 7 dagen € 350 (1-p-kamers met badkamer, volpension)
Voor meer informatie: Mirjam Hartkamp, 06 199 183 63, mhartkamp@gmail.com (e-mail heeft voorkeur)
Website: 2013farasabina.wordpress.com/vipassana2014

Overzicht Vipassana-centra

Voor uitgebreidere informatie zie www.simsara.nl of de website van het betreffende centrum

Almere-Haven | Info: Marion Kraaijvanger, 036-5319398
Elke woensdagavond mantra's en vipassana 19.30-21.30

Amsterdam | "Dhammadipa Meditatie Centrum"
St. Pieterpoortsteeg 29-I, 1012 HM Amsterdam
Voor alle meditatieactiviteiten en abhidhamma: www.dhammadipa.nl
Secretariaat Dhammadipa 020-6264984, gotama@xs4all.nl
Activiteiten: Maandagavond van 18.00-20.00 uur meditatie
Donderdagavond 19.30-21.30 uur meditatie voor beginners
Zondag (maar niet elke zondag) 10:00 - 12:00 meditatie

Amsterdam | Buitenplaats Reijgersbroeck
Provincialeweg 30, 1108 AB Amsterdam Zuidoost
Info: Mariëtte Sinninghe Damsté
Tel. 020-3653965 | info@reijgersbroeck.nl
Activiteiten: zie: www.reijgersbroeck.nl

Amsterdam | Wat Budhavihara
Zuideinde 120, 1121 DH Landsmeer
Activiteiten: zie www.watmetta.nl / Info: 020-6363289

Amersfoort | Oude Viltfabriek | Arnhemseweg 47 Amersfoort
Info: Paul Boersma 035-6857880 | www.paulboersma.nl
Activiteiten en basiscursus vipassana zie: www.paulboersma.nl
Maandagavond van 19.45 -22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma

Arnhem | Stadspastoraat 'De Drie Koningen' | Driekoningendwars-straat 30
Activiteiten: elke maandag 07.00-08.00 uur Vipassana-meditatie
Informatie: Dick Dekker, dickdekker@kpnplanet.nl

Bodegraven | Franciscushof 28, 2411 DC Bodegraven
Activiteiten: Maandagochtend van 10.00 tot 11.30 uur, eens in de veertien dagen
Donderdagavond van 20.00 tot 21.30 uur, eens in de veertien dagen.
Informatie: Ellen de Jong, 0172 -613156, ellen.c.dejong@gmail.com

Breda | Vipassana Meditatie Breda
Zero-Point , Ceresstraat 29, 4811 CC
Open les; elk kwartaal 1 maal
Introductiecursussen op vrijdagavond of zondag, 2 maal cyclus per jaar o.l.v. Aukje Rood
Jaargroepen Vipassana meditatie, 12 bijeenkomsten per seizoen, op vrijdagavond en zondagochtend afwisselend met zondagavond, o.l.v. Aukje Rood in samenwerking met Coby van Herk en Ingrid Dassen
Mindfulness Yoga en Vipassana meditatie, op donderdagavond, 3 maal cyclus per jaar o.l.v. Aukje Rood.
info@vipassanameditatiebreda.nl / www. vipassanameditatiebreda.nl
info@aukjerood.nl / www.mindfullnessyoga.nl

Castricum| Dorpshuis De Kern, Overtoom 15
Iedere dinsdagavond van 20.00-21.30 uur
Anneke Breedveld, 0251-658851, 06-49149542, breedan7@xs4all.nl
Doeschka Ferkenius, 0251-292351, 06-46160684, d.ferkenius@xs4all.nl

Culemborg | Lange Meent 12
Maandag meditatiegroep van 20.00 - 22.00 uur, o.l.v. Mari den Hartog en Marianne van Lobberegt
Ieder voorjaar vipassana-introductiecursus
Mari den Hartog, 06-16544502 / 0345-521225, mari.den.hartog@orange.nl
www.vipassanaculemborg.nl

Dedemsvaart | Adelaarsweg 69
Info: Emiel Smulders 0523-612821
Elke dinsdagavond van 20.00-22.00

Delft | Andere blik
Buitenwatersloot 312, 2614 GR Delft
Activiteiten: regelmatig vrijblijvende Vipassana-meditatie in groepsverband
Info: Jacqueline Straus, 06-300 31 309, j.straus@andereblik.nl
www.andereblik.nl/praktische-informatie-vipassana

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

Den Haag | Waalsdorperweg 93
Info: Birgit Peet-Bleijs tel 070-3281877
Activiteiten: elke maandagavond 20.00-21.45 uur meditatie

Emmen | Kapelstraat 81
Info: Citra van Hijningen 0591-630420
Elke maandagochtend van 10.00 tot 11.30 uur
www.meditatie-emmen.nl

Enschede | Ruimte voor Balans | Potsweg 15, 7523 CA, Enschede
Info: Joost van den Heuvel Rijnders 053-4785970, 06-11318224
email: joostvdhr@hotmail.com | activiteiten: www.inzichtmeditatie.com
Elke maandagavond meditatie 19.30 - 21.30 uur
basiscursus Vipassana-meditatie wo 19.30-21.30 uur (zie website voor data)

Ezinge | Peperweg 9
Zie de website voor meer activiteiten en actuele agenda
Frits Koster, 0594-621807, www.fritskoster.nl, info@fritskoster.nl

Gasselternijveen | Centrum Samavihara Hoofdstraat 84
Info: René Stahn 0599-512075 | rene@samavihara.nl
Activiteiten: www.samavihara.nl
Elke maandag: vipassana meditatie beginners 19.00-20.30 uur
Elke maandag: vipassana meditatie gevorderden 20.30-22.30 uur

Overzicht Vipassana-centra (vervolg)

Groningen | Vipassana Meditatiecentrum Kamerlingh Onnesstraat 71
Woensdag: Vipassana-meditatie 19.30-21.30 uur o.l.v. Hanny v.d. Vlugt e.a.
Zie de website voor programmaoverzicht, nieuwsbrief en meer info
050-5276051, info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl

Haarlem | Vipassana Haarlem, Zencentrum, Nieuwe Gracht 86 zw
2011 NK Haarlem Activiteiten: www.vipassanahaarlem.nl
Kathy Kuijt, 023-5278326, info@vipassanahaarlem.nl

's-Hertogenbosch | Inéz Roelofs 073-6147481, inez.roelofs@planet.nl
elke wo 19.30-21.30 uur meditatie (doorgaande groep)
Introductiecursus Vipassana 2x per jaar

Hoorn | Soulcenter | Gravenstraat 16, Hoorn
Gelegenheid voor groepsmeditatie:
- dinsdagavond voor beginners en gevorderden 19.45-21.45 uur
- zondagavond voor gevorderden 19.45-21.45 uur
Informatie: Annelies Haring/René Renckens
Tel. 0229 213640 / 06 23 28 27 90 mail: vipassana.hoorn@gmail.com
www.vipassanahoorn.nl

Leeuwarden | Emmakade 59, 8921 AG
Vipassana-meditatie o.l.v. Ank Schravendeel, 1e zaterdagochtend van de maand
Ank Schravendeel / mail: schravendeel@hetnet.nl
www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

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

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

Naarden | Stichting Sangha Metta, Meentweg 9, 1411 GR Naarden
Vipassana-retraites en Dhammastudiedagen zie onze website.
Helen Bosch, 06-41365516, sangha.metta.adm@gmail.com
www.sanghametta.nl

Nijmegen | Han Fortmann Centrum / Jewel Heart
Introductiecursus start 3 keer per jaar: sep/okt, jan en apr.
Informatie en aanmelding via www.fortmanncentrum.nl
Elke di 19.30-21.30 uur doorgaande meditatiegroep o.l.v. Marij Geurts, Jewel Heart, Hatertseveldweg 284, 6532 XX Nijmegen. Info en aanmelden: Marij Geurts 024-3234620 of mj.geurts@hccnet
Mediteren op zondag, tweemaandelijks, o.l.v. verschillende leraren.
Informatie: Marij Geurts 024-3234620 www.vipassananijmegen.nl

Rotterdam | Oost-West Centrum Mariniersweg 9 (010-4135544)
Info: Coby van Herk 06-28206469 / 010-7952129
Ineke van der Vaart 015-3640023
Activiteiten: www.oostwestcentrum.nl

Rotterdam | Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam
Centrum Djoj Rotterdam | Antony Duyklaan 5-7, 3051 HA
Dinsdag: Inloopavond van 19.30-21.30 uur o.l.v. Simin Abravesh
Een keer per maand een hele zondag mediteren.
Twee keer per jaar een weekendretraite (zonder overnachtingsmogelijkheid)
Marian Puntman, 06-44590144, Email: marian.puntman@online.nl
www.vipassanarotterdam.nl

Rotterdam | Meditatie Delfshaven Rotterdam
Buurthuis Open Huis, Schoonderloostraat 68
Voor activiteiten zie: www.idassen.nl
Ingrid Dassen, 06-25012212, info@idassen.nl

Rotterdam | Tegen de Stroom In
Centrum Djoj Rotterdam, Antony Duyklaan 5-7, 3051 HA - Sessiekamer 2
Maandag 20.00-22.00 uur meditatie en sutra studie
Zie de www.tegendestroomin.com voor meer activiteiten en actuele agenda
Frank Uyttebroeck, 06-53721895, service@tegendestroomin.com

Schijndel | De Pegstukken 8, 5482 GC
Voor Vipassana-meditatie zie: www.in-balans-zijn.nl
Connie van den Akker, 073-6892254, info@in-balans-zijn.nl

Sneek | Yogacentrum Sneek, Gysbert Japiksstraat 34, 8602 AD Sneek
Meditatie ochtend olv Ank Schravendeel Info: Gonnie Wingens 01515 422214, info@yogacentrumsneek.nl, www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

Tilburg | Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg (Sati)
Poststraat 7-A, 5038 DG
Activiteiten:
- elke do 20.00-22.00 uur meditatie
- één maal per maand studiegroep abhidhamma
- zie de website voor meer activiteiten en actuele agenda
Karin Doms en Peter Heuvelmans, 06- 15881819 en 06- 15881819, sati-tilburg@live.nl www.sati.nl

Tilburg | Sangha Inzicht&Bevrijding
Dragonstraat 11-13, 5044 HR Tilburg
Elke ma: doorgaande bijeenkomsten o.l.v. Doshin Houtman van 19.30-21.30 uur
Elke di: doorgaande cursus o.l.v. Doshin Houtman van 19.30-21.30 uur
Elke wo: introductiecursus o.l.v. Doshin Houtman van 18.30-19.30 uur (start 2x per jaar, in januari 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 januari en september)
Yvonne Molenaar 06-28042930 / info@inzichtenbevrijding.nl
www.inzichtenbevrijding.nl

Utrecht | Werfkelder, Oude Gracht 328
Info: Henk van Voorst 06-51542526 | hvanvoorst@casema.nl
en Aad Verboom 0343-411045 | aad.verboom@gmail.com
Elke dinsdag 20.00-22.00 uur meditatie voor ervaren yogi's vereiste, 10 daagse retraite met 'erkende' leraar of introductiecursus
www.vipassana-utrecht.nl

Utrecht | Wittevrouwen, Kapelstraat 24
Info: Crina van Belzen, 030-2732630
Elke twee weken maandag 19.00-21.00 uur uur vipasaana-meditatie voor zowel beginners als gevorderden

Zeist | Couwenhoven 5109, 3703 EP
Elke maandagavond van 19.30 tot 21.30 uur doorlopende meditatiegroep voor mensen met meditatie-ervaring.
Dinsdagavond Introductiecursus Vipassana.
Gabrielle Bruhn - 030-6045815 info@mindfulness-pijn.nl
www.mindfulness-pijn.nl/begeleidster

Zwolle | "Pannananda"
Hoefslagmate 44, 8014 HG
Dingeman Boot, 038-4656653, dingeman@pannananda.nl www.pannananda.nl

Zwolle | Milarepa Toren
Centrum voor zelfontwikkeling, Zalmkolk 6 (werkdagen van 9.30 tot 12.30 uur)
Info: John Kenter 038-4660868 en Koos Hofstee 0572-373623
info@milarepatoren.nl
Activiteiten: www.milarepatoren.nl
Donderdag yoga-meditatie, 19.30-22.00 u. o.l.v. Brenda Wielders en John Kenter
Woensdag yoga-meditatie, 19.30-22.00 u. o.l.v. John Kenter en Koos Hofstee

Zwolle | Stichting Vipassana Meditatie
Diverse locaties (zie onze website voor informatie)
Info: Gerard Scheffers, vipassanameditatiezwolle1@gmail.com
www.vipassanameditatiezwolle.nl
Elke ma-wo yoga-meditatie 19.30-22.00 uur
Elke wo meditatie 19.30-21.45 uur
Kijk op de website voor meer activiteiten en actuele agenda

BELGIË

Dhamma Pajjota
Driepaal 3 B - 3650 Dilsen-Stokkem
Info: tel. +32 (0)89 518 230 / fax: +32 (0)89 518 239
e-mail: info@pajjota.dhamma.org
Activiteiten: www.pajjota.dhamma.org

Dhamma Group
Hertoginstraat 1040 Brussel
Info: Marie-Cécile Forget, tel.: +32 (0)2 734 11 28
e-mail: info@dhammagroupbrussels.be
Activiteiten: www.dhammagroupbrussels.be

Ehipassiko Boeddhistisch Centrum
Korte Altaarstraat 8, B-2018 Antwerpen
Info: Paul van Hooydonck, +32 (0)3-2711808 / +32 (0)4-77765199, www.antwerpen-meditatie.be / paulvanhooydonck@hotmail.com

Inzichtsmeditatie Antwerpen
Thaliastraat 38, 2600 Berchem
Activiteiten: elke donderdagavond van 20.00-21.30 uur o.l.v. Dona Rosseel, begeleide meditatie (60') + vragen en antwoorden (30')
Info: Dona Rosseel, +32 (0)3-2301092, drosseel@yahoo.com

Instituut voor Aandacht en Mindfulness (I AM)
Info: Dr. David Dewulf, tel.: +32 (0)495 22 0707
e-mail: a@aandacht.be / Activiteiten: www.aandacht.be

Institute for training of attention and mindfulness (Itam)
0486/83.06.72 - luc@itam.be www.itam.be

Mettamorfose vzw Berouw 26, B-9000 Gent
Linda Van Neck, Robin De Vliegher, Heidi Clerbout
+32 (0) 485 316 110, +32 (0) 2 252 58 52
info@mettamorfose.com - www.mettamorfose.be

IERLAND

'Passaddhi' Retreat Centre
Leitrim Beg, Adrigole, Beara, co. Cork
Info: Marjó Oosterhoff tel. +353 (0)27-60223
e-mail: info@passaddhi.com / www.vipassana.ie

ENGELAND

Gaia House - West Ogwell, Newton Abbot, Devon TQ12 6EW, England
Info: +44 (0)1626 333 613 / +44 (0)1626 352 650, generalenquiries@gaiahouse.co.uk / www.gaiahouse.co.uk

DUITSLAND

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

(Geluidsopnames van:)

Samatha retraite met Leigh Brasington in de Oude Viltfabriek

door Joop Romeijn

Deze tweedaagse was dubbel geconcentreerd: het ging over concentratiemeditatie en het was vol met uitleg over de beoefeningen ervan.
Te kort om een jhana te bereiken (daar is een retraite van minstens 10 dagen voor nodig volgens Brasington), maar hopelijk komt hij over twee jaar weer naar Nederland om deze te leiden. De ruim 20 deelnemers waren enthousiast.

Ayya Khema & Leigh Brasington

Wie een indruk wil krijgen, de talks zijn te beluisteren op: www.simsara.nl/dhammatalks-multimedia/

Speciale aanrader: no.4 mindfulness of vedana

Verder van de website van Leigh Brasington delen van zijn 'Meditation Lists'
Zie ook: www.leighb.com/jhana2do.htm

Vijf zaken bij het begin van de meditatie
1. Dankbaarheid
2. Intentie (Waarom doe ik dit?)
3. Inzet (Hoe staat het met het doorzettingsvermogen?)
4. Metta (Altijd voor jezelf, ook voor anderen als je dat wil)
5. Inademen: kalmeer lichaam en geest, uitademen met een glimlach

Vijf zaken aan het eind van de meditatie
1. Recapituleren. Wat heb je gedaan, hoe ben je daar gekomen?
2. Vergankelijkheid. Deze staten van bewustzijn zijn nu voorbij
3. Heb je inzichten gehad? Zo ja, welke?
4. Schenk de resultaten van deze meditatie aan de bevrijding van alle levende wezens
5. Neem je voor opmerkzaam te blijven bij je volgende activiteiten

Elke dag contempleren op: (te begrijpen als 'diep denken ')
- 'Ik weet zeker dat ik ouder word. Ik kan ouder worden niet vermijden.'
- 'Ik weet zeker dat ik ziek word. Ik kan ziekte niet vermijden.'
- 'Ik weet zeker dat ik doodga. Ik kan de dood niet vermijden.'
- 'In alle dierbare en geliefde dingen zal verandering optreden en er zal scheiding van zijn.'
- 'Ik ben de eigenaar van mijn handelingen (kamma), de erfgenaam van mijn handelingen, handelingen zijn de schoot (waaruit ik ontstaan ben), handelingen zijn mijn verwanten, handelingen zijn mijn bescherming. Welke handeling, goed of slecht, ik zal er de erfgenaam van zijn.

Colofon

simsara

Schrijf mee ...

Uw bijdragen zijn van harte welkom.

- Svp in 'plain text' / .txt format)
- Maximaal 1500 woorden
- Afbeeldingen los bijvoegen (.jpg)

Voor het volgende nummer kunt u bij de redactie aanleveren op: info@simsara.nl
Dit geldt ook voor aanpassingen op het overzicht van vipassana-activiteiten zoals die achter dit nummer vermeld staan

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

Secretaris
Mirjam Hartkamp

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
SIMsara verschijnt in januari, mei en Januari.

www.simsara.nl