

EN VERDER MET...

- 6 **Wijs ouder worden**  
*Chris te Riele*
- 8 **Vipassana weekend voor vrouwen**  
*Marjolijn Adriaansche*
- 10 **Dhamma-mamma**  
*Ellen Heuven*
- 12 **Insight Dialogue**  
*Ineke Peters en Fer de Deken*
- 13 **Inner Smile**  
*Jochum Stienstra*
- 14 **Retraites**
- 17 **Meditatiecentra**
- 20 **Retraite: Wijs ouder worden**

### Redactioneel

*In dit eerste nummer van 2016 licht Marnix van Rossum goed toe op welke ongebruikelijke wijze U Tejaniya de Vipassana-meditatiemethode onderwijst. Ellen Heuven gaat in het artikel Dhammamamma in op de behoefte aan een spirituele methode die geschikt is voor vrouwen met kinderen. Irene Peters en Fer de Deken delen hun ervaringen n.a.v. een Insight Dialogue-retraite: aandachtig luisteren en spreken. Verder twee verslagen van een meditatie-retraite. Chris te Riele geeft een mooi beeld van de retraite "wijzer ouder worden". Waarom is meditatie ook belangrijk in de derde levensfase? Marjolijn Adriaansche beschrijft hoe zij de stilte tijdens de retraite ervaart en hoe het verblijf in het klooster ondersteunend werkt.*

*De redactie wenst u ontplooiing op het spirituele pad...*

*De redactie*

.....  
*Artikelen, tekeningen en foto's voor de volgende Simsara kunt u t/m 15 april sturen naar [info@simsara.nl](mailto:info@simsara.nl)*

# “Mediteren is niet iets proberen te ervaren waarover je gehoord of gelezen hebt” (U Tejaniya)

 Door Marnix van Rossum



Sayadaw U Tejaniya is een hedendaagse Birmese vipassana-leraar en monnik, die de laatste 10 jaar een ware opmars heeft gemaakt in 'vipassana-land'. Hij is eigenzinnig, traditiedoorbrekend en trekt studenten aan als Joseph Goldstein en Carol Wilson. Belangrijk nieuws is dat hij april dit jaar (2016) naar Nederland komt en een door de SIM georganiseerde retraite zal geven.



### Populariteit

U Tejaniya lijkt om verschillende redenen populair te zijn. Hij kan iemand als geen ander wijzen op het 'verkeerd' toepassen van een meditatiemethode, wat in korte tijd tot transformatie kan leiden. Ook is zijn benadering erg behulpzaam voor het dagelijkse leven buiten een klooster.

Verwacht geen altijd vriendelijke, altijd geduldig luisterende leraar. Hij is geen metta-specialist. Iemand vroeg aan Sayadaw:

“Waarom leert u ons geen metta of liefde- en mededogenmeditatie zoals in andere kloosters?”

Zijn antwoord was: “Ik heb tien jaar metta-meditatie gedaan, maar veel liefdevoller werd ik er niet van.” Hij is eerlijk en direct. “Inzicht, daar draait het om.”

Zijn leraar was Shwe Oo Min Sayadaw, die in 2002 is overleden en door alle tradities in Birma (Myanmar) veel aanzien genoot. ‘Ga maar beoefenen bij andere tradities en leraren en kom dan terug om daarover te rapporteren’, gaf Shwe Oo Min aan U Tejaniya mee. Dat is een ongebruikelijk advies in het traditiegetrouwe Birma. Dit heeft mogelijk wel bijgedragen aan de unieke en eigenzinnige aanpak als het gaat om vipassana.

### Mindfulness van geest (Cittanupassana)

U Tejaniya focust op Cittanupassana, ofwel het derde fundament van mindfulness (de geest) vanuit de Satipatthana. De geest is volgens U Tejaniya het belangrijkste om te benadrukken in meditatie. Mediteren is een activiteit van de geest, zegt hij. Dat doen we met de geest, niet met ons lichaam. Zowel lichaam, gevoel, als dhamma's (groeperingen/wetmatigheden) vinden bovendien plaats in de geest en daarom omvat mindfulness van de geest de gehele Satipatthana.

### De bekwame meditatieve houding

Hoe de geest observeert, staat centraal in zijn onderwijs. Doen we het met een achterliggende agenda, wensen en verlangens, of zijn we daarentegen ontspannen, onbevangen, receptief en geïnteresseerd? Voorafgaand aan de meditatie adviseert hij:

“Vraag je af, wil ik in meditatie iets bereiken waarover ik gehoord of gelezen heb? Of juist iets niet ervaren? “Zo ja, dan is dat niet de weg van dhamma”.

Wanneer je geconcentreerd wilt raken, een stille geest wil hebben bijvoorbeeld, dan is dat verlangen en daar wil je als mediterende nou precies van afkomen.

Het zou daarom tegenstrijdig zijn te mediteren met zo een wens op de achtergrond, omdat het lijden veroorzaakt. Je mediteert toch om vrij te komen van lijden?

### Relaxte baseline

Voor je begint met meditatie vraag jezelf af: ben ik relaxed en ontspannen? Dat komt overeen met de instructie in de Satipatthana: “Hij vertoeft in mindfulness, vrij van verlangen en onvrede naar de wereld.” Alleen als je ontspannen bent zonder iets anders te verlangen, dan neemt de mindfulness en concentratie werkelijk toe, is de mening van U Tejaniya.

Een ander voordeel van een relaxte en receptieve houding als ‘vast anker’ is, dat als dit verandert, men zich hier sneller bewust van is. Als we plots de kalmte verliezen door bijvoorbeeld irritatie dan merken we dat eerder op. Hierdoor kan de irritatie, ofwel de aversie, als nieuwe meditatieobject gelden en waarop de bekwame houding beoefend kan worden.

Aversie is niet iets om weg te wensen, maar is eerder iets interessants; zo hoopt U Tejaniya dat we het leren te benaderen. Aversie (en verlangen) maakt namelijk dat we lijden en we moeten het daarom leren begrijpen. Een valkuil kan zijn dat we de aversie of irritatie afwijzen. ‘Als boeddhist mag ik niet geïrriteerd zijn’. Maar dat is geen bekwame houding ten opzichte van de aversie. Er is geen zelf dat iets fout doet, dus ‘jezelf’ de schuld geven klopt niet en belemmert verder inzicht.

Deze bekwame meditatieve houding is vergelijkbaar met die van een natuurwetenschapper. Die registreert de processen in de natuur, zonder er iets mee te willen, of er iets van te vinden, maar om het te leren kennen. Net zo, zijn wij de ‘natuur’-wetenschappers van onze eigen geest.

We zijn erg gewend, te oordelen. Het een te willen en het ander niet, maar als je je verstoringen (defilements) veroordeelt en in een hokje stopt, zegt U Tejaniya, dan zullen ze je op andere manieren blijven controleren. Zijn eerste boekje heet mede daarom Don't Look Down on the Defilements, They Will Laugh at You.

“Als ik over concentratie praat, dan bedoel ik stabiliteit, gerustheid, kalmte, stilte, evenwichtigheid, of de bijeengekomen geest.

Deze is het gevolg van een wijze ontspannen houding, waarin je naar niets op zoek bent.”

Je kunt je beter afvragen, welke onderliggende ‘houdingen’ en verwachtingen veroorzaken deze aversie? En kloppen die wel?

Inzicht in de werkelijke oorzaken (i.p.v. reageren op de aanleiding), maakt over het algemeen dat de aversie spontaan verdwijnt. Toename van dit soort inzichten zou maken dat de geest geleidelijk steeds meer afstand gaat nemen van onheilzame of verstorende gedragingen.

#### **Concentratie**

U Tejaniya benadrukt een vorm van concentratie in zijn beoefening, die niet het gevolg is van focussen.

‘Onheilzame concentratie’ gebeurt veel bij yogi’s zegt hij. Dat is focus met te veel energie, gestuurd door verlangen om ergens te komen. Deze ‘zware concentratie’ kan gevaarlijk zijn.

De energie om ‘ergens te komen’ bouwt zich op tot een niveau dat yogi het niet meer in controle heeft. Het kan de verstoringen zelfs versterken, ‘double trouble’, zoals hij zegt in het interview dat hij gaf aan U Kumara (Zie <http://sayadawutejaniya.org/wp-content/uploads/2008/08/Destined-to-Teach.pdf>)

“Als ik over concentratie praat”, zegt U Tejaniya, “dan bedoel ik stabiliteit, gerustheid, kalmte, stilte, evenwichtigheid, of de bijeengekomen geest. Deze is het gevolg van een wijze ontspannen houding, waarin je naar niets op zoek bent.”

“Deze vorm van concentratie”, zo meldt U Tejaniya, “duurt langer om zich te ontwikkelen, dan bij focussen, maar het voordeel is dat we hem minder snel verliezen in het dagelijks leven dan de concentratie die het resultaat is van de meer gefocuste beoefening.”

#### **Methodiek**

De methodiek van U Tejaniya wordt ook wel eens ‘open gewaarzijn’ genoemd. Wees gewaar, maar controleer niet van welk object je gewaar bent. Er is altijd wel iets om gewaar van te zijn. Wanneer we gewaar zijn van de geest, zijn we tegelijk ook gewaar van objecten in de geest. Dat kan ‘zien’ zijn, of horen, of voelen, of een gemoedsstaat zijn. Dat wisselt snel, of juist niet.

“Je kunt ook van meerdere objecten tegelijkertijd gewaar zijn”,

zegt U Tejaniya. Continuïteit is vooral belangrijk. Zelfs op de wc’s van zijn klooster hangen bordjes ‘wees gewaar’. Inzicht kan ieder moment ontstaan.

Er kan zo een momentum van mindfulness ontstaan, waarbij natuurlijk gewaarzijn continue is. Dit geeft een gevoel van vrijheid zoals je nog nooit hebt ervaren, zo benoemt hij in het boekje Don’t Look Down. Je bent dan gewaar van gewaarzijn. De geest zelf wordt het object van gewaarzijn.

U Tejaniya onderwijst binnen zijn visie, dat ook lijkt op een ‘methode’, maar begeleidt tegelijk individueel. Hij reageert vrij, in het moment en ongebonden aan systematiek op de rapportage van yogi’s, die meestal in kleine groepjes plaatsvindt. Hierdoor kunnen de mediterenden ook veel van elkaar leren.

#### **Laat objecten jou kiezen**

In plaats van dat jij een meditatieobject kiest, laat objecten jou ‘kiezen’, zo luidt het advies. Zonder vast object mediteren kan lastig zijn voor zowel beginnende mediteerders, als mensen die gewend/gehecht zijn aan bepaald meditatieobject. Men kan zich ‘verloren’ voelen. Neem dan ‘de geestessituatie als geheel’, als meditatie-object, kan een advies zijn. Dan merk je misschien op dat er ‘aversie’ is voor ‘verloren’ voelen. Je kunt dan hierop de bekwaam meditatieve houding beoefenen. In plaats van aversie kun je interesse ontwikkelen in bijvoorbeeld hoe ‘verloren’ voelen is, wat het veroorzaakt, etc.

Al adviseert U Tejaniya zo nu en dan ook om toch met de ademhaling als een meditatieobject te werken. Bijvoorbeeld om naar terug te keren als we te veel worden opgenomen door de gedachten, of niet weten wat we moeten doen. Dat is vooral aan de orde voor de beginnende mediteerder is de mening van U Tejaniya.

#### **Labelen**

Labelen van wat je opmerkt, is niet nodig, volgens U Tejaniya.

Als je weet dat je kijkt, weet dat je hoort, ruikt, denkt, dan is dat volgens hem genoeg. Dan is er namelijk al gewaarzijn. Een nadeel van labelen kan volgens U Tejaniya zijn dat een soort mantra kan worden, een gewoontepatroon van de geest. Dat komt gefocuste concentratie ten goede, maar niet inzicht. Bovendien, labelen doe je in het dagelijks leven ook niet, dus je moet leren gewaar/mindful te zijn zonder labelen.

#### **Ogen open**

Een advies dat U Tejaniya ook geregeld geeft is om te leren met de ogen open te mediteren.

“In het dagelijks leven heb je, je ogen ook open”, zo zegt hij. “Als je niet mindfulness kunt beoefenen met de ogen open, verlies je gewaarzijn snel in het dagelijks leven.”

#### **De bekwame meditatieve moeite**

Mindfulness en daarmee bedoeld het ‘kennen’ van wat zich voordoet, hoeft geen moeite te kosten. Het is niet hard proberen te focussen. Dat is vanuit verlangen. “Doe je handen eens tegen elkaar”, zegt hij wel eens. “Voel je de sensaties van je handen, ken je ze? Je herinneren gewaar te zijn, is de moeite die het kost.”

#### **Meditatieschema’s**

Er is in zijn klooster minder nadruk op meditatieschema’s en vaste zituren. We zijn al zo geprogrammeerd om in blokken van tijd, van hier naar daar te bewegen is zijn mening. Als je jezelf verplicht een uur stil te zitten dan ben je meestal meer daarmee bezig dan met de kwaliteit van je meditatie.

U Tejaniya wil nog wel eens het voorbeeld geven van Goenka. “Nu beginnen we weer”, zegt Goenka aan het begin van een meditatie. Alsof je meditatie aan en uit kunt zetten, kan U Tejaniya soms lachend zeggen. Wees juist geïnteresseerd in waarom je beweegt van het een naar het ander, is zijn advies. Gun je zelf die vrijheid om oorzaak-engevolgrelaties op te merken. Inzicht in oorzaak en gevolg, dat is wat bevrijdt.

#### **Beweeg natuurlijk en ontspannen**

Het is volgens U Tejaniya niet nodig om extreem te vertragen, zoals langzaam lopen. Het gevaar dat daarin schuilt is dat je spanning opbouwt. Bovendien, in het dagelijks leven doe je ook niet alles langzaam. Beweeg natuurlijk en ontspannen op een manier waarbij de continuïteit van gewaarzijn gemakkelijk langdurig voortgezet kan worden.

#### **Mindful praten**

In zijn klooster mag er ook gepraat worden en het is dus geen ‘stilte’-klooster. Dat is omdat we ook praten in het dagelijkse leven, is zijn standpunt. Veel versturende emoties, komen op gedurende het spreken. Er is daarom er veel te leren wanneer we praten. Wees dan gewaar van je intenties, zo is een advies. Waarom zeg je het een en niet het ander? Ook als je luistert: hoe is je reactie? Is er afkeer, of juist verlangen om in de rede te vallen? Al is het wel de bedoeling praten tot een zeker minimum te beperken in het klooster.

“Mijn klooster is een trainingskamp voor het dagelijks leven”, zo zegt hij. “Wat heeft het voor zin als je alles hier langzaam en geconcentreerd

doet zonder te praten, maar in de buitenwereld plots alles anders is en je niet weet wat je moet doen?”

#### **Wijsheid en vragen stellen**

Soms kan het in meditatie goed zijn jezelf een vraag te stellen, benadrukt U Tejaniya. Waarom gebeurt dit? Wat is dit? Dat kun jezelf zo nu en dan afvragen. Dat prikkelt interesse en dat prikkelt inzicht. Misschien vergelijkbaar zoals dat bij Zen het geval is. Antwoorden kunnen dan als het ware spontaan (uit ons ‘onbewuste’?) ontstaan, maar dienen ook geen doel op zich te zijn, zo waarschuwt hij. Het is meer om de geest te ‘prikkelen’ wanneer deze bijvoorbeeld verveeld is.

#### **Mindfulness in het dagelijks leven**

Gewaarzijn kan overal en altijd beoefend worden. Zelfs achter de computer.

#### **Elke ochtend kan men wifi gebruiken in zijn klooster.**

Soms laat hij iemand schrikken. “Ben je gewaar?”, roept hij dan terwijl je druk aan een e-mail werkt. “Weet je bijvoorbeeld dat je kijkt? Tikt? Zit? Ademt? Wat je gemoedstoestand is? Je energielevel? Of ben je volledig opgenomen door de inhoud van ‘werk’?”

Het is belangrijk dat je niet alleen kan mediteren in stilte op een kussentje, maar ook als er veel informatie op je afkomt waar je iets mee moet. In theorie zou zelfs mindful multitasken mogelijk zijn. Het gaat om de houding waarmee we iets doen en of we daar gewaar van zijn. Multitasken we met aversie en stress, of zijn we ontspannen en hebben een observerende en onderzoekende houding naar deze situatie?

#### **Nadelen/valkuilen**

Zoals eerder genoemd kan de methode moeilijk zijn voor beginners. Ook wordt het klooster door sommige wat te ‘sociaal’ beleefd, met wat weinig stilte en discipline. De omgeving bij U Tejaniya kan voor sommigen wat weinig sturend en stimulerend zijn.

Ook bij deze ‘benadering van meditatie’ kan de mediterende overigens vervallen in zelfoordeel. ‘Ik heb geen bekwame houding en blijf maar reageren’, bijvoorbeeld. Of: ‘inzichten ontstaan niet, ik ben niets waard’. Of juist: ‘Ik heb een inzicht, ik ben geweldig.’ Al zal U Tejaniya er zeker wat van zeggen als hij ziet dat dit speelt.

#### **Ook valt op dat U Tejaniya zichzelf een beetje lijkt af te zetten tegen andere methoden.**

Hij lijkt dat te doen om mensen te helpen om een rigide en blind gebruik van een meditatiemethode los te kunnen laten, maar het beeld

“Mijn klooster is een trainingskamp voor het dagelijks leven.

Wat heeft het voor zin als je alles hier langzaam en econcentreerd doet zonder te praten, maar in de buitenwereld plots alles anders is en je niet weet wat je moet doen?”

dat hij daardoor schept kan wat ongenueanceerd zijn. Voor Goenka is het bijvoorbeeld ook niet de bedoeling meditatie ‘aan en uit’ te zetten. Goenka benadrukt eveneens continuïteit: ‘Continuity of practice is the secret of success’. Ook kan het verplicht stilzitten (adhitthana) bij Goenka voordelen hebben. Misschien om een zekere volharding te ontwikkelen. De benadering van Goenka kan wel wat rigide worden lijkt het en erg gericht zijn op het focussen op een enkel object. Mindfulness van geest, zoals van U Tejaniya, zou misschien een waardevolle aanvulling kunnen zijn op de Goenka-methode.

Wat betreft de kritiek van U Tejaniya op de Mahasi-methode lijkt deze ook niet altijd even genuanceerd. In sommige gevallen kan labelen waarschijnlijk wel ‘nuttig’ zijn. Om actief en gericht gewaar te zijn en om ‘afstand’ en helderheid te creëren ten opzichte van ‘objecten’ misschien. Bovendien behoeden ook Mahasi-leraren voor ‘te veel’ label. 10% van de aandacht dient op het label te zijn en 90% op ervaren, is meestal het advies. Het is een ‘skillfull means’. Ook is het labelen in de Mahasi-methode geen ‘wet’. In wat ook wel de vipassana ñana van ‘komen en gaan’ wordt genoemd, komen en gaan objecten zo snel dat labelen niet lukt en zelfs in de weg zit. Labelen is dan niet nodig (vergelijkbaar met momentum van U Tejaniya?). Ook te geforceerd langzaam bewegen, daar zal een goede Mahasi-leraar voor waarschuwen. De mediteerder krijgt meestal geadviseerd om op een natuurlijke manier te vertragen.

Toch kan ook de Mahasi-methode wat rigide worden toegepast. Te veel nadruk op focussen, ambitie, en het labelen kan misschien meer een concentratieobject worden dan dat het helpt voor inzicht. U Tejaniya, met de nadruk op de ‘houding waarmee’, op wijsheid en ontspanning, zou ook bij Mahasi een waardevolle aanvulling kunnen zijn.

### **Conclusie – het individu is belangrijk**

Een conclusie kan zijn dat individuele toepassing belangrijk is. De een kan worden aangemoedigd meer moeite te doen, maar voor een ander die perfectionistisch en ambitieus is, kan dat averechts werken. De Boeddha gaf ook vooral individueel toegespitst onderwijs, omdat mensen daar het meeste mee geholpen leken te zijn.

### **Welk meditatieobject?**

De Boeddha onderwees 40 meditatieobjecten voor verschillende types. Voor de een werkt een label misschien wel prettig en ondersteunt het de mindfulness, maar voor een ander? Voor de een werkt adem bij de maag, maar ik ken bijvoorbeeld iemand die veel last heeft van spanningen bij de maag, voor wie bij de neusvleugels het beste lijkt te werken. Mindfulness van geluid kan ook werken als de adem vervelend is. Uit de Satipatthana:

“Hij vertoeft in mindfulness (van lichaam, gevoel etc.), voor helder weten en continue mindfulness.”

Waarmee lijkt te worden gezegd dat mindfulness het doel is, niet de meditatieobjecten. Die lijken vooral een middel te zijn.

### **Meerdere wegen naar Rome**

Het is goed mogelijk dat meerdere wegen naar Rome leiden. Ga je met de auto naar Rome (met een meditatiemethode), dan moet je wel kunnen rijden om vooruit te komen en geen ongelukken te maken. Belangrijk is hoe je de auto, ofwel de meditatiemethode bestuurt. Gebeurt dat op een vaardige en intelligente manier? U Tejaniya lijkt ons als geen ander te kunnen helpen inzicht te krijgen in hoe we onze meditatiemethoden besturen en hoe we vaardige reizigers kunnen worden.

### **De retraite (vol)**

Deze is al volgeboekt en er is al een wachtlijst: SIM retraite vr. 22 april t/m zo. 1 mei 2016 (10 dagen), Sonsbeck-Hamb, Duitsland

### **Informatie - Nederlandse vertaling**

De boeken van U Tejaniya zijn in het Engels gratis te downloaden op [ashintejaniya.org](http://ashintejaniya.org). Recentelijk is het boekje Don't Look Down on the Defilements in het Nederlands vertaald. Mocht u deze gratis per e-mail, in pdf-formaat, willen ontvangen, stuur dan een e-mail naar [info@mindfulness.in](mailto:info@mindfulness.in). Tegen druk-, en verzendkosten kunt u het ook per post opgestuurd krijgen.

### **Bronnen**

Don't Look Down on the Defilements, They Will Laugh at You (U Tejaniya, 2006)  
Awareness Alone Is Not Enough (U Tejaniya, 2008)  
Dhamma Everywhere (U Tejaniya, 2011)  
Eigen ervaring / interpretaties op basis van retraites onder begeleiding van U Tejaniya (en van Mahasi, Goenka etc.)

# Wijs ouder worden, een geschenk voor het spiritueel ontwaken



Deze retraite, van 29 juni-5 juli 2015 begint voor mij al een paar dagen van tevoren bij het pakken van mijn bagage.

Ik ga per fiets van Zwolle naar Havelte, en al pakkend gaan steeds weer spullen terug in de kast. Zoveel past er nu ook weer niet in twee niet al te grote fietstassen.

Wat heb ik nu echt nodig? Weg, overbodige ballast.....

De vriendelijke, warme ontvangst door Dingeman en Marij is de start van deze retraite met het thema dat wel heel treffend past in de week waarin mijn pensioen ingaat. Na de kennismaking en praktische zaken, oefenen we in stilte, zitten, lopen.

De dagen hebben een vaste indeling: meditatie, yoga, meditatie en een dhammavoordracht, gerelateerd aan het thema van de week. De middagen zitten en lopen, het dagelijkse interview met Dingeman of Marij en in de avond insight dialogue of yoga en loopmeditatie. De stilte helpt me bij het "aankomen", het aanwezig zijn op deze plek. De yoga vroeg in de ochtend, ervaar ik als zeer ondersteunend.

Iedere keer weer is het zo bijzonder om met aandacht de lichaamsbewustzijns oefening te doen, alleen maar op te merken, met aandacht voelen dat iedere keer anders is, niets blijft hetzelfde. In de loop van de week gaat hiervan steeds meer een diepe ontspanning uit, het is stil..., even geen gedachten.

De yoga, de loop- en zitmeditaties brengen me steeds weer bij het herkennen en erkennen van wat zich ieder moment voordoet aan gedachten, emoties, onrust, fysiek ongemak. Daar met openheid, geduld en compassie bij zijn, is een ander verhaal. Het gevecht staken, loslaten. Als een rode draad weeft zich dit besef van Loslaten door de hele week: van dierbaren, werk, illusies, oordelen, gehechtheden, en overtuigingen.

De interviews met de begeleiders ondersteunen in het taal geven aan wat zich in mij afspeelt en geeft helderheid en besef van de momenten waarop zo nu en dan streven en hard werken in beeld komt.

En dan de dhammavoordrachten van Marij en Dingeman. Aanvankelijk wilde ik alles horen, opschrijven, niets vergeten. De enige dag dat ik een opschrijfboekje bij me had, heb ik het minst onthouden.

### Enkele van de vele zinnen die me raakten:

- Een van de condities voor wijsheid in de derde levensfase is dat je opnieuw je plek inneemt in de verhouding tussen de uiterlijke en de innerlijke wereld

- Overgave aan (het besef van) ouder worden geeft ruimte, biedt kansen voor spirituele groei

- Beoefenen van vipassana-meditatie is een goede voorbereiding op de dood. We sterven allemaal en we oefenen in de meditatie de bevrijding van verlangens, gehechtheden, angst en haat.

En soms de nuchtere, niet minder ware vaststelling: opruimen, loslaten wat je niet meer nodig hebt aan materiële dingen, goed zorgen voor je lichaam en leven op een manier die bij je leeftijd en je mogelijkheden past.

Deze week is het warm, soms snikheet. In de nachten koelt het nauwelijks af. Dat betekent weinig slaap. In de loop van de week merk ik dat ik veel minder slaap nodig heb. In aandacht benoemen wat zich voordoet, brengt met zich mee dat ik veel minder innerlijk hoeft te reageren en dat spaart veel energie.

### “Wijs ouder worden, ouder worden door wijsheid”

dit citaat van Dingeman passeert deze week regelmatig mijn geest. En tussen dit alles door, zijn daar de fantastische maaltijden, met heel veel liefde en aandacht bereid door onze kok Alexander. Dit lichte, energie gevende, biologische voedsel ondersteunt het meditatieproces. Ik wist niet dat een veganistische maaltijd zo heerlijk kon zijn!

Drie avonden beoefenen we Insight Dialogue, meditatie in dialoog. Als Marij hierover vertelt, merk ik direct mijn innerlijke reacties, spanning in mijn borstkas. Kan ik de opmerksaamheid, die ik hier individueel beoefen, ook beoefenen in contact?

Ons leven speelt zich af in communicatie met anderen en ook ik word soms meegesleept door automatische reacties. Ik kan merken dat de opmerksaamheid zich in de loop van de week heeft verdiept. Spreken, innerlijk pauzeren, opmerken waar het verhaal van mijn gesprekspartner bij mij resoneert en welke reacties daar soms weer door worden opgeroepen. We hebben in het kleine groepje diepgaande, waardevolle ontmoetingen in dialoog.

Door de week heen beoefenen we Metta, liefdevolle vriendelijkheid, voor onszelf en anderen. We sluiten af op zondagmiddag met de wens dat de meditatie ten goede komt aan onszelf en aan alle levende levens.



Ik fiets weer naar huis. De lucht is dreigend, donker, er nadert onweer. Van binnen is het licht en dankbaar. Het was een week van verdere spirituele groei.

Dank Marij en Dingeman, voor jullie begeleiding, altijd integer, aanwezig met liefde en wijsheid

Dank Alexander, voor je heerlijke maaltijden.

Dank aan jullie, mede mediterenden. Het is altijd weer prachtig om niet te spreken en toch (of wellicht dankzij dat) een diepe verbondenheid te ervaren.

Chris te Riele

# Vipassana weekend voor vrouwen met Gabrielle Bruhn op een bijzondere plek

Ik lees over een stilteweekend met Vipassana-meditatie voor vrouwen onder begeleiding van Gabrielle Bruhn in het Kapucijner klooster in Velp. Mijn jaarlijkse stiltedagen moet ik missen en dit lijkt me een mooi alternatief.

Als ik me opgeef krijg ik van Gabrielle het advies om het boek "Bevrijdend Inzicht" over Vipassana-meditatie van Frits Koster te lezen, omdat ik nog niet bekend ben met Vipassana. Door het boek ga ik thuis al aan de gang en oefen de opmerkzaamheid tijdens het zitten. Merk dat er veel meer voorbij komt dan ik realiseerde. Het brein en lijf zijn constant in 'beweging'. Voel hoe de spanning in mijn hoofd zich verplaatst van hoofd, naar kaken, naar schouders.

In de trein richting Nijmegen, herken ik al een aantal deelnemers aan hun koffers en matjes. We verblijven drie dagen in het bijgebouw van het Kapucijner klooster in Velp. Simpele, lichte kamers met uitzicht over de akkers en een warme, knusse meditatie zolder. Na het installeren op onze kamer krijgen we een rondleiding door het klooster.

In de hal van het klooster klinkt Gregoriaanse zang, het koor oefent. Deze mantra's brengen mij naar mijn stilte. Hier zou ik de rest van de dag wel willen zijn. De laatste Kapucijners zijn jaren geleden uit het klooster vertrokken en sindsdien leiden Ludo en Rineke met veel warmte en liefde alles wat reilt en zeilt in het klooster. Drie keer per dag is er een gebedsdienst.

Tijdens de rondleiding wijst Ludo ons erop, dat overal de dood aanwezig is, in spreuken, schilderijen, de graven van de monniken op de binnenplaats. Vergankelijkheid, loslaten, dit sluit mooi aan bij de dagen die gaan komen. De tuin, met moestuin en bos is werkelijk prachtig, nu in de nazomer zo aards, vol met rijpe groenten en vruchten.

Om vier uur ontmoeten we elkaar op zolder. Iedereen stelt zich voor, de een heeft al meerdere keren een Vipassana-retraite gevolgd van 10 dagen, de ander is alleen bekend met mindfulness en een aantal in de groep hebben al eerder een weekend bij Gabrielle gevolgd.

Gabrielle geeft aan dat we hier vooral voor onszelf zijn, volg wat je nodig hebt. Dit weekend wisselen we zitmeditatie af met loopmeditatie, de ochtenden beginnen we met verstilde yoga. En bij dat alles gaat het om opmerkzaamheid. Mindfull zijn in de formele uren maar ook daarbuiten, bijvoorbeeld: "Ben ik me bewust hoe ik een deur sluit?" Gabrielle heeft een prettige stem, die ons mee zal nemen de stilte in.

## De middag begint met een gong en met een begeleide loopmeditatie.

Om half zeven is er de broodmaaltijd, we worden vijf minuten eerder verwacht, zodat Ludo de maaltijd kan beginnen met woorden van bezinning. De refter/eetzaal heeft hoge ramen zodat de monniken niet konden worden afgeleid door wat buiten gebeurde. Het interieur is nooit veranderd. Nu zitten wij hier, zoals de vele monniken de afgelopen eeuwen voor ons in stilte. Ludo sluit de maaltijd af met een spreuk over het zijn in aandacht.

In avond één volgt een Dhamma-talk, over wat de Boeddha ons over de meditatie heeft doorgegeven. De verschillende hindernissen komen aan de orde, zoals verlangen, twijfel, slaperigheid, onrust en afkeer, die deze dagen mogelijk aan ons voorbij zullen komen. Maar ook hun helpers! Daarna volgt een

Metta-meditatie (meditatie op liefdevolle vriendelijkheid), ik heb hier wel van gehoord, maar nog nooit ervaren. Gabrielle leidt ons, dit heb ik nodig, mededogen voor mezelf en al wat is. Om negen uur is het tijd voor rust of eigen meditatie.

De volgende ochtend om half zeven beginnen we met een Kashmir yogales. Gabrielle is opgeleid door Saswitha en heeft daarna de yoga opleiding bij Hans Wesseling en nog vele bijscholingen in binnen en buitenland gevolgd. Graag had ik altijd al een Kashmir les willen volgen, het bijzondere is, dat na verloop van jaren mijn eigen lessen hieraan blijken te raken. Voor mij komen er een aantal nieuwe oefeningen voorbij. Yoga is meditatie in beweging, als yogi hebben we dat ervaren, maar voor een aantal uit de groep is dit nieuw.

Na het ontbijt volgt een stille wandeling buiten de kloostermuren. Gabrielle laat ons de poorten van de vijf zintuigen ervaren. En maakt ons erop attent, dat het denken in de boeddhistische psychologie ook als een zintuig gezien wordt. Het najaar met al zijn kleuren en geuren leent zich er mooi voor om de zintuigen een voor een te ervaren. Terug in het klooster volgt een zitmeditatie met begeleiding boven op zolder. In de middag worden loop- en zitmeditatie afgewisseld.

Gabrielle ziet en voelt dat we het zwaar hebben deze middag, de hindernissen dienen zich aan en Gabrielle laat ons buiten een loopmeditatie doen. Zij beoefent ruim dertig jaar Vipassana en heeft veel ervaring in het begeleiden van groepen.

Bij de volgende zitmeditatie bemerk ik bij mezelf een ongemakkelijk gevoel in mijn been.



Tijdens andere meditaties, riep dit zoveel weerstand op, verlangen naar rust. Nu zie ik het ongemakkelijke gevoel in mijn been in een ander licht. Het komt en gaat, zoals alles. "Er is pijn" probeer het te zien, niet "Ik heb pijn."

### 's Avonds volgt opnieuw een inzichtelijke Dhamma-talk en een Metta-meditatie.

Voordat het weekend begon, heb ik me afgevraagd hoe ik zo'n korte Vipassana-retraite zou ervaren. Tijdens de stilte komt er veel in beweging, en dat kan soms vast komen te zitten. Meestal heb ik meer tijd nodig om tot rust te komen. Heb meerdere keren ervaren dat ik met een zware deken over mij heen uit een stilte-retraite kwam.

Hier ervaar ik hoe de Metta-meditaties mij geven wat ik juist nu nodig heb. Mijn eigen ervaringen en de woorden van Gabrielle, "stip aan wat is van moment tot moment", "hou het licht", helpen me verder.

Zondagochtend, weer een verstillende yoga en meditatie. Om elf uur breken we de stilte met de gong.

Iedereen heeft het weekend anders ervaren, ik kom zoals nog iemand vermoeid uit de stilte. Anderen ervaren een licht en fris gevoel. Een aantal hadden verwachtingen en zien dat dit ook een hindernis kan zijn. Wat aanwezig is, is een diepe verbondenheid met deze vrouwen.

De meesten van ons willen graag nog in de stilte blijven, maar dat loopt toch anders tijdens de zalige lunch, gekookt met de verse groenten uit de tuin. En mijn energie keert weer terug.

Dit is zeker voor herhaling vatbaar, Vipassana-meditatie met een kleine groep vrouwen, met of zonder ervaring. Gabrielle leidt ons met zoveel warmte en liefde.

Jammer genoeg gaat het klooster aan het einde van het jaar zijn poorten sluiten.

Wat zal de volgende locatie van Gabrielle worden?

# Dhamma-mamma

 Ellen Heuven

Sinds enkele maanden volg ik de Dhammaverdiepingscursus onder leiding van Joost van den Heuvel Reijnders en Marij Geurts. Al eerder volgde ik een boeddhistische jaarcursus en verschillende retraites. Steeds opnieuw voel ik inspiratie door de rijkdom van de geschriften en van de vele mogelijkheden deze in ons dagelijks leven toe te passen. Ook voel ik dankbaarheid voor de monniken en nonnen die deze traditie hebben overgeleverd en ontwikkeld.

Tegelijkertijd stel ik me als socioloog de vraag wat het effect is van het gegeven dat de boeddhistische geschriften vooral door celibataire mannen in kloosters zijn ontwikkeld. Als de leer meer zou zijn ontwikkeld door vrouwen en moeders, hoe zou het er dan (anders) uit zien? Ik heb niet direct antwoord op die vraag, maar ik denk wel dat het een zeer wezenlijke vraag is die ook past bij onze tijd. Ik voel de behoefte de leer samen verder te ontwikkelen en te ontsluiten voor vrouwen, en nog meer specifiek voor moeders, om daarmee tot een spiritueel rijkere samenleving en menselijke verhoudingen te komen.

Als parallel kunnen we kijken naar de wetenschap, die historisch grotendeels door blanke, westerse mannen wordt gedomineerd. Daarbinnen heeft een meer vrouwspecifieke benadering inmiddels al fantastische nieuwe inzichten opgeleverd. Zo verklaart nobelprijswinnares Barbara McClintock haar ontdekking van springende genen uit haar vrouwelijke voeling met het organisme. Ook heeft het bewustzijn van sekseverschillen in ziekten en gezondheid geleid tot andere diagnosestelling en behandeling voor mannelijke en vrouwelijke patiënten. Op een soortgelijke manier denk ik dat bepaalde elementen van de Dhamma aansprekend zijn voor mannen in kloosters en andere meer ondersteunend zijn voor moeders op hun spiritueel pad. Beide zijn bijzonder en waardevol en kunnen elkaar versterken en verrijken.

De huidige ontwikkelingen binnen de boeddhistische gemeenschap in het westen, waarin een grote en groeiende groep vrouwen en moeders is vertegenwoordigd, vraagt om een verdere verkenning en ontwikkeling van de Dhamma. Stephen Batchelor noemt dit een seculiere vorm van boeddhisme: een boeddhisme van deze tijd. Met betrekking tot vrouwen, en specifiek moeders, zijn daarbij twee zaken van belang. Ten eerste het begrijpen van de historische context van de positie van de vrouw (en de moeder) en in de tijd van de boedha en welke vertaling dit vraagt naar onze huidige samenleving. Ten tweede de vraag welke specifieke onderdelen monniken hebben geselecteerd en ontwikkeld die vooral passend en interessant zijn voor het leven in een klooster.

Een concreet en belangrijk voorbeeld hiervan is het verlichtingsideaal. Een discours dat we tegenkomen binnen het boeddhisme is dat om ware spirituele wijsheid en inzicht te ontwikkelen je ruime tijd in afzondering in een klooster moet doorbrengen. De ware wijzen zitten in de kloosters en wij moeders modderen hier maar wat aan in ons lekenbestaan en zullen gebonden door onze kinderen nooit tot waar inzicht kunnen komen. Het effect van dit discours is vervreemdend voor een grote groep mensen, waaronder specifiek moeders, die overwegend niet in de gelegenheid zijn om zich maanden van hun kinderen terug te trekken. Vanuit een sociologisch perspectief zou je zelfs kunnen beargumenteren dat, analoog met het christendom, monastische ideeën over verlichting een manier zijn om een priesterklasse van monniken te legitimeren en in stand te houden.

Afgezien van de praktische (on)mogelijkheden van afzondering is ook de vraag in hoeverre moeders verlichting überhaupt als nastrevenswaardig doel ervaren. Boeddhistische moeders die ik spreek lijken veel meer bezig te zijn met het ontwikkelen van een niet-beschadigende, liefdevolle, positieve, niet-reactieve relatie met andere mensen, en specifiek met hun kinderen.

“I can have the most perfect equanimity and I am just two words away from losing it completely and that is when the phone rings and I hear “Hello mam”.

Mijn eigen lijden, daar kan ik nog wel mee oefenen, maar hoe ga ik op een heilzame manier om met het lijden van mijn kinderen? Hoe kan ik omgaan met sterke emoties die ik tegenkom als moeder? Hoe kan ik oefenen met mijn peuter/puber die al weken onhandelbaar is?

Hoe kan ik compassie beoefenen naar mezelf als ik me schuldig voel dat ik teveel werk? Hoe kan ik het achtvoudig pad in praktijk brengen met mijn puberzoon die vooral op de bank ligt of zich op het criminele pad dreigt te begeven?

Dat zijn de wezenlijke vragen die de praktiserende moeders om mij heen zich stellen. Sylvia Boorstein verwoordt dit prachtig in een interview: “I can have the most perfect equanimity and I am just two words away from losing it completely and that is when the phone rings and I hear “Hello mam”.



Al dit soort vragen zijn het ultieme oefenterrein voor het in praktijk brengen van de Dhamma. Het gaat dus niet om de Dhamma als dogma, maar als basis om ons moederschap vanuit wijsheid, inzicht en bewustzijn te beoefenen. Zoals Stephen Batchelor het zo mooi verwoordde tijdens de retraite in oktober: ons doel is niet om een goede meditatiebeoefenaar te worden, maar om de beoefening van de Dhamma in het dagelijks leven.: “Practice is not when you arrive but when you leave the retreat”. Of zoals Martine Batchelor het zei: “Het hoogste doel van meditatie is voor mij niet het bereiken van een speciale staat van zijn, maar mezelf af te vragen of het me helpt aardiger te zijn tegen mijn buurvrouw”.

Het moederschap biedt ongelooflijk veel paden en wegen om de Dhamma in praktijk te brengen. Medevreugde, liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en gelijkmoedigheid beleven en oefenen wij dagelijks in de relatie met onze kinderen. De oncontroleerbaarheid en veranderlijkheid van het bestaan worden dagelijks voor onze ogen afgespeeld. Naast het opzoeken van de stilte vraagt het moederschap om rust, inzicht en wijsheid te vinden in het soms oorverdovende leven met onze kinderen. De Dhamma biedt een fantastische leidraad in het leren omgaan met afkeer, verlangen en onwetendheid in ons leven als moeder. Als moeders hebben wij daarom samen de taak om de Dhamma verder te ontwikkelen en te verrijken.

De afgelopen jaren bestaat een groeiende belangstelling voor mindful parenting. John Kabat-Zinn is erin geslaagd de boeddhistische leer toegankelijk te maken voor een grote groep mensen en moeders. In

aanvulling daarop denk ik dat de Dhamma nog veel meer biedt om moeders te ondersteunen in de opvoeding van hun kinderen en in het heilzaam omgaan met zichzelf daarin. Een concrete manier om dat te doen is om het man/monnik gedomineerde discours in dialoog met andere moeders te verrijken met “moederverhalen”. Voor leraren is het van belang te bedenken welk effect verschillende soorten voorbeelden hebben. Voorbeelden van een monastisch leven in Azië zijn van een andere aard dan voorbeelden van hoe de Dhamma je heeft ondersteund in het omgaan met een tantrum van je puberzoon. In sangha’s, in specieke retraites voor moeders of in online uitwisselingen kunnen wij uitwisselen hoe wij de Dhamma integreren in ons leven als moeder. In plaats van een soort dropping van verlichte kennis denk ik dat we in dialoog, vanuit onze eigen beoefening van de Dhamma in het moederschap, en ook in het uitdagen en bevragen van de leer tot een verrijking kunnen komen.

# Insight Dialogue

 Ineke Peters en Fer de Deken

Mediteren doe je alleen of in een groep. Vaak is het zo, dat zodra je weer in contact komt met anderen het lastig is om de meditatieve staat van zijn vast te houden. Volgens de Boeddha komt er veel lijden voort uit interactie met anderen. Gregory Kramer is de bedenker van Insight Dialogue (ID), een meditatievorm waarbij je je door dialoog bewust wordt van dit lijden. Tijdens Insight Dialogue wordt er vooral in tweetallen geoefend. De twee mediterenden zitten tegenover elkaar en maken oogcontact. Vervolgens geeft de trainer of begeleider een opdracht, zoals 'Benoem wat voor jou lijden is'. Aan iedere opdracht is een tijd verbonden, maar ook is er een vaste spreker en luisteraar. De spreker benoemt wat er in haar/hem opkomt aan gedachten en welke lichamelijke sensaties hij/zij voelt. De luisteraar luistert slechts gedurende de opdracht. Zodra de tijd om is, gaat er een bel en stopt de spreker met praten. Er wordt gewisseld van rol en nadien is er tijd om samen te reflecteren.

Van 16 tot en met 23 september 2015 heeft er een Vipassana Retraite met Insight Dialogue plaatsgevonden in Boeddhistisch Centrum Bosoord te Loenen. De retraite werd begeleid door Bart van Melik en Phyllis Hicks. Fer de Deken en Irene Peters hebben deelgenomen aan deze retraite en vertellen hieronder over hun ervaringen.

## Wat betekent ID voor jou en in het bijzonder de retraite?

**Fer:** "Om te beginnen, vind ik dat ze hele goede handvatten geven. Ze geven zes basisregels: Pauzeer, ontspan, open, vertrouw wat er opkomt, aandachtig luisteren en de waarheid spreken. Het handvat van het pauzeren in jezelf. Dat je eerst stil wordt en niet meteen reactief op de ander reageert en vindt dat je gelijk antwoord moet geven, maar eerst stil wordt en pauzeert in jezelf. In die pauze ga je terug naar je lichaam en daardoor ga je niet in je hoofd zitten. Hierdoor komt er een meer authentieke reactie.

**Ontspan:** vanuit ontspanning voel ik mijn lichaam. Als je ontspannen bent, kun je openen. Dat is voor mij contact maken met de omgeving en met de ander die tegenover me zit. Dat kan ik het beste als ik mijn eigen lichaam ervaar en dicht bij mijn eigen ervaring kan blijven. Alle drie aanwijzingen zijn eigenlijk een hulpje om niet in mijn hoofd, maar in mijn hart te gaan zitten, zodat ik in een open en ontspannen houding iets kan vertellen.

Wat ik wel gemerkt heb, is hoe meer ik die open en ontspannen houding heb hoe meer ik dan ook durf te vertrouwen op dat wat er opkomt. Dat vind ik een hele lastige. Je kunt namelijk soms reageren vanuit een spinsel of gedachte en dan kun je iemand kwetsen. Juist die eerste elementen van openen, ontspannen en vertrouwen maken dat je contact hebt met je lichaam. Als je vanuit het lichaam openstaat voor de ander, aandachtig luistert en hem of haar probeert te ervaren, dan komt er als vanzelf compassie voor de ander boven. Bij het luisteren naar wat er opkomt, kun je erop vertrouwen dat het aansluit bij zowel je gesprekspartner als het gesprek. Dat is toevertrouwen op wat er opkomt.

Het werken in tweetallen vond ik erg prettig. Je zit tegenover elkaar en je kijkt elkaar in de ogen en je maakt echt contact met de ander en op het moment dat je echt contact hebt en luistert naar wat er zich in de ander afspeelt, wat er gebeurt in de ander, dan ontstaat er vanzelf een zekere intimiteit. Een intimiteit die vanuit het hart is, die zich zo min mogelijk door allerlei gedachten laat blokkeren. Dat is iets wat mij erg aanspreekt en wat me ook een beetje vleugels gaf bij de retraite."

**Irene:** "Als ik denk aan Insight Dialogue en aan wat het me brengt, dan realiseer ik me iedere keer weer hoe relatief eenvoudig ik door deze manier van contact maken me bewust wordt van mijn gedachtenpatronen. Als ik in stilte oogcontact maak en niet kan

vluchten in praten, een bepaalde houding aannemen en wegstaren, merk ik soms hoe angstig ik het vind om écht contact te maken en vooral om door een ander gezien te worden. Gedachten als 'ik wil weg' en 'ik wil dit niet' komen dan in me op. Gelukkig verdwijnen ze vanzelf weer en zijn er andere momenten waarop ik juist enorm kan genieten van dit pure contact en van het ervaren van verbondenheid.

Hiernaast word ik me door het oefenen in Insight Dialogue bewust van bepaald gedrag waartoe ik ben geneigd. Als ik bijvoorbeeld tijdens een oefening iets aan het vertellen ben en ik abrupt mijn verhaal beëindig zodra ik de bel hoor, vraag ik me veelal af of ik wel goed ben overgekomen. Hierdoor word ik me vervolgens weer bewust van wat mijn ego wil en niet wil. De laatste tijd herken ik deze processen beter, zowel bij mezelf als bij anderen. Het raakt mij nu veel minder als ik door anderen wordt onderbroken en als ik het idee heb niet gezien of gehoord te worden door anderen.

En als ik naar anderen luister en hoor welke gedachten zij hebben, ervaar ik mededogen en herkenning. Dit draagt vervolgens weer bij aan mededogen en erkenning voor mezelf. Mijn houding in het dagelijks leven is ondertussen meer open en ook voel ik me krachtiger.

Tijdens de retraite heb ik ervaren dat mijn gedachten bepalen wat ik voel. Als ik bijvoorbeeld denk dat ik de oefening niet goed doe, ervaar ik al snel gevoelens van onzekerheid en schaamte. Dit inzicht geeft mij het idee een zekere mate van regie te hebben op mijn eigen leven. Het bewust worden van gedachten als 'ik kan het niet' en 'ik wil het niet' leert mij dat dit slechts gedachtenpatronen zijn. Ik hoef hier in feite niets mee, behalve te onderkennen dat ze er zo nu en dan zijn. Gedachten zijn dan nog maar slechts gedachten."

## Inner smile

The light of a face  
when it shines from within  
is a thing of immeasurable grace.

And the joy that it brings  
shows the lightness of things.  
Like a smile that is yours for a while.

Now let this smile grow,  
like a tide, like a wave  
and make it a genuine glow.

When it fades - and it will -  
in the dark and the shades  
it will whisper its reminiscent still.

**Jochum Stienstra**



## Retraites 2015

Beknopt overzicht. Weekendretraites zijn niet opgenomen.  
Volledige lijst op [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

Indien het een SIM-retraite betreft geldt de algemene informatie op [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

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

### FEBRUARI

#### Donderdag 4 t/m zondag 7 februari (3 etmalen)

Vipassana voor Vrouwen o.l.v. Inez Roelofs en Nynke Humalda met supervisie van Jotika Hermsen

Vaak doen we als vrouwen duizend en één dingen snel achter elkaar. In betaald en onbetaald werk: gezin, familie, mantelzorg, enzovoort. Hoe kan regie nemen ons helpen om van overbelasting naar balans te komen en om tijd te hebben voor Inspiratie en Wijsheid? We beoefenen Vipassana en Insight Dialogue. Geschiedenis: In 1997 is er door Jotika Hermsen, Ina Wind en Jan Andrea een basis gelegd voor bijeenkomsten over spiritueel leiderschap. Deze bijeenkomsten waren de basis voor de weekenden van nu.

Locatie: Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden ([www.itc-naarden.org](http://www.itc-naarden.org))  
Organisatie: Stichting Sangha Metta. Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.

Soort bijeenkomst: Vipassana en Insight Dialogue

Tijden: do. 15.30u, vanaf 14.00u inloop | zo. einde na de lunch

Kostenbijdrage: € 159,- voor de hele retraite

Begeleiding op basis van dana (vrije gift)

Voor info en aanmelden: [sangha.metta.adm@gmail.com](mailto:sangha.metta.adm@gmail.com), [www.sanghametta.nl](http://www.sanghametta.nl)

#### Zaterdag 27 februari t/m zaterdag 5 maart (SIM-retraite; 7 etmalen)

Intensieve inzichtmeditatie-retraite o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Ank Schravendeel

Het thema van deze week is milde aandacht, weten wat je ervaart zonder die ervaring te veranderen. De bereidheid om je open te stellen voor wat je ervaart, ontvankelijk te zijn en mild. Daarmee krijg je meer zicht op de onderliggende reactiepatronen van de geest, om voorkeur te hebben, of weerstand, of "absent minded" te zijn. En zo kom je in contact met de eigen aard van ervaringen, met wat opkomt en weer gaat.

Er wordt gezamenlijk gemediteerd volgens een schema met periodes van loop- en zitmeditatie en kortere periodes van vrije meditatie. De retraite vindt plaats in stilte, de begeleiding zal bestaan uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie en individuele uitwisselingsgesprekken.

Locatie: Maitreya Instituut, een prachtige, meditatieve plek in Loenen. Zeer geschikt voor weekendretraites. Voor meer info: <http://www.bosoord.nl/>

Taal: Nederlands

Tijden: za. 27 februari 15.00 uur | za. 5 maart 15.00 uur. Het is ook mogelijk om slechts een gedeelte van de retraite mee te doen, met een minimum van drie dagen. Deelnemers voor de gehele retraite krijgen echter voorrang.

Kosten: € 470,- op basis van een tweepersoonskamer en 3 vegetarische maaltijden per dag. Bij deelname van 3-5 dg € 67,- per dag op basis van een tweepersoonskamer. Er is een beperkt aantal 1-persoonskamers beschikbaar waarvoor € 614,- wordt gerekend. Begeleiding op basis van dana (vrije gift).

Inschrijven:

Meer informatie: Joost van den Heuvel Rijnders, tel: 053-4785970 of 06 11318224, [inzichtmeditatie@outlook.com](mailto:inzichtmeditatie@outlook.com)

### MAART

#### Donderdag 17 t/m zondag 20 maart (3 etmalen)

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

Locatie: Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen

Organisatie: Centrum Pannananda

Taal: Nederlands

Tijden: do 20.00 u | zo 16.30 u

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

Voor meer informatie en aanmelden: Ria van Puffelen, 038-4538952 (evt. 038-4656653), [mvpuffelen@planet.nl](mailto:mvpuffelen@planet.nl), [www.pannananda.nl](http://www.pannananda.nl)

#### Zondag 27 maart t/m zondag 3 april (7 etmalen)

Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Frits Koster

Weekretraite met Pasen, enige meditatie-ervaring is behulpzaam.

Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.

Tijden: zo 15.00 u, entree vanaf 14.00 u | zo. 14.00 u

Taal: Nederlands

Kosten: 2-persoonskamer € 588, 1-persoonskamer € 728 inclusief verblijf en begeleiding.

Meer informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807, [info@mindfulnessstraining.nl](mailto:info@mindfulnessstraining.nl)

Aanmelden via [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl)

### APRIL

#### Donderdag 7 t/m zondag 10 april (3 etmalen)

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

Locatie: Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen

Organisatie: Centrum Pannananda

Taal: Nederlands

Tijden: do 20.00 u | zo 16.30 u

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

Voor meer informatie en aanmelden: Ria van Puffelen, 038-4538952 (evt. 038-4656653), [mvpuffelen@planet.nl](mailto:mvpuffelen@planet.nl), [www.pannananda.nl](http://www.pannananda.nl)

#### Donderdag 21 t/m zondag 24 april (3 etmalen)

De spirit van Metta o.l.v. zuster Virañani

Zuster Virañani is een boeddhistische non en komt uit de VS (Hawaii). Ze heeft vele jaren gemediteerd in onder andere de Birmese traditie van Mahasi Sayadaw, de Thaise woudtraditie en ze heeft gewerkt in de Insight Meditation Society in de VS. Deze retraite is voor mensen die nog niet eerder een metta-retraite hebben gevolgd en voor ervaren yogi's. Door het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid opent ons hart. Dit baant de weg voor het verder ontwikkelen van kalmte en concentratie.

In deze korte retraite zal zuster Virañani de klassieke metta-meditatieonderwijzen met een westerse insteek.

Locatie: Internationaal Theosofisch Centrum, Meentweg 9, 1411 GS, Naarden  
Organisatie: Stichting Sangha Metta. Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd

Taal: Engels met eventueel vertaling

Tijden: do. start 15.30u | zo. na de koffie om 10.00u

Kostenbijdrage: € 53,- per nacht, totaal € 159,-. Begeleiding op basis van dana (vrije gift)

Voor meer informatie: [sangha.metta.adm@gmail.com](mailto:sangha.metta.adm@gmail.com)

Informatie en aanmelding: [www.sanghametta.nl](http://www.sanghametta.nl)

**Zondag 24 t/m zaterdag 30 april** (6 etmalen)

Metta- en Karuna-retraite o.l.v. zuster Virañani  
Zuster Virañani is een Boeddhistische non en komt uit de VS (Hawaii). Ze heeft vele jaren gemediteerd in o.a. de Birmees traditie van Mahasi Sayadaw, de Thaise woudtraditie en ze heeft gewerkt in de Insight Meditation Society in de VS.

Deze tweede retraite van zuster Virañani staat open voor ervaren yogi's (minimaal 1 metta-retraite). Je kan dus na het voorgaande weekend gewoon blijven zitten. De retraite heeft als doel om liefdevolle vriendelijkheid verder te ontwikkelen en de concentratie verder te verdiepen, ook als voorbereiding voor vipassana. Zuster Virañani zal dit ondersteunen in de groep en individueel. Je kan één of beide retraites volgen.

Locatie: Internationaal Theosofisch Centrum, Meentweg 9, 1411 GS, Naarden

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

Taal: Engels met eventueel vertaling

Tijden: zo. 16.00u, vanaf 14.00u inloop | za. na de koffie om 10.00u.

Kostenbijdrage: € 53,- per nacht, totaal € 318,-. Begeleiding op basis van dana (vrije gift)

Voor meer informatie: sangha.metta.adm@gmail.com

Informatie en aanmelden: www.sanghametta.nl

**Zaterdag 30 april t/m woensdag 4 mei** (4 etmalen)

Vipassana-retraite o.l.v. Inez Roelofs en Simin Abravesh met supervisie van Jotika Hermsen

Deze Vipassana-dagen zijn met name geschikt voor degenen die kennis willen maken met Vipassana en het aandurven om meteen drie dagen te komen. Ben je ervaren in Vipassana? Net zo welkom!

Locatie: Internationaal Theosofisch Centrum, Meentweg 9, 1411 GS, Naarden

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

Taal: Nederlands

Tijden: za. 16.00u, vanaf 14.00u inloop | wo. na de koffie om 10.00u

Kostenbijdrage: € 53,- per nacht, € 212,- totaal. Begeleiding op basis van dana (vrije gift)

Voor meer informatie: sangha.metta.adm@gmail.com

Informatie en aanmelden: www.sanghametta.nl

.....

**MEI****Dinsdag 3 t/m zondag 8 mei** (SIM-retraite, 5 etmalen rond Hemelvaart)

Vipassana-meditatieretraite; milde aandacht o.l.v. Ria Kea en Marij Geurts  
Oefenen in milde aandacht is je open stellen voor wat je ervaart, weten wat je ervaart zonder die ervaring te willen veranderen. Zo kunnen we zicht krijgen op de onderliggende reactiepatronen van de hart-geest; of er voorkeur is of weerstand of dat we 'absent-minded' zijn. We ontwikkelen inzicht in de natuurlijke aard van de hart-geest. Mildheid en compassie, innerlijke vrede en wijsheid kunnen dan de leidraad van ons leven worden.

We beoefenen de zit- en de loopmeditatie. Dagelijks zijn er meditatie instructies en/of begeleide meditatie en zelfcompassie en een dhamma-lezing. Er zijn perioden van informele meditatie. Ter ondersteuning van het meditatieproces zijn er individuele en groepsinterviews.

Locatie: De Weijst (voorheen klooster), Handel | Noord-Brabant

Organisatie: SIM

Tijden: di. 20.00 uur, vanaf 18.30 inloop/zo. 8 mei na de lunch om 14.00.

Kostenbijdrage: € 397,- voor verblijfskosten en organisatie o.b.v. 1-persoonskamers. Gelegenheid tot dana beoefenen aan het einde van de retraite. Download het aanmeldformulier en de uitnodiging via [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

Voor meer informatie: Marij Geurts: 024 3234620, 9.00- 9.30, bij voorkeur [mgeurts@fo.nl](mailto:mgeurts@fo.nl) (afwezig 10 februari-1 april) of Ria Kea: 06 136 54 059, [info@riakea.nl](mailto:info@riakea.nl) (10 februari- 1 april)

**Woensdag 4 t/m dinsdag 10 mei** (6 etmalen)

Vergankelijkheid - Ouderenretraite o.l.v. Jotika Hermsen en Peter Baert  
Deze retraite gaat over ouder worden. De rode lijn in het weekend loopt van 'wat zijn de kenmerken van de oudere leeftijd?' tot 'hoe kunnen aftakeling, geheugenverlies en kwetsbaarheid opgenomen worden in 'a life of dhamma'? Het leven is onzeker, maar de dood is zeker. Ook dit gegeven krijgt warme aandacht. Mensen die zichzelf qua leeftijd niet bij deze groep rekenen, maar wel dezelfde verschijnselen ervaren zijn eveneens welkom.

Soort bijeenkomst: Vipassana Meditatie Retraite en Insight Dialogue

Locatie: Internationaal Theosofisch Centrum, Meentweg 9, 1411 GS, Naarden

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

Taal: Nederlands

Tijden: wo. 16.00u, vanaf 14.00u inloop | di. na de koffie om 10.00u

Kostenbijdrage: € 53,- per nacht, € 318,- in totaal. Begeleiding op basis van dana (vrije gift)

Voor meer informatie: [sangha.metta.adm@gmail.com](mailto:sangha.metta.adm@gmail.com)

Informatie en aanmelding: [www.sanghametta.nl](http://www.sanghametta.nl)

**Dinsdag 10 t/m zaterdag 14 mei** (4 etmalen)

In deze retraite werken we aan de balans tussen opmerkzaamheid, concentratie, kalmte en onderzoek. De instructie is erop gericht de aandacht voor, de ademhaling en het lichaam en de geest te verbeteren. Zodat het vermogen om bevrijdend inzicht te bereiken versterkt wordt. Door het cultiveren van een kalme, gebalanceerde aandacht kunnen we elke pijn die onze harten bezwaard oplossen. We ontdekken vrijheid midden in ons stressvolle leven. Dit jaar een korte retraite van Shaila. In 2017 komt ze waarschijnlijk een langere retraite begeleiden. Een goede reden om kennis te maken.

Locatie: Internationaal Theosofisch Centrum, Meentweg 9, 1411 GS, Naarden

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

Taal: Engels

Tijden: di. 16.00u, vanaf 14.00u inloop | za. na de lunch

Kostenbijdrage: € 60,- per nacht, € 240,- voor de hele retraite. In een tent € 47,- per nacht, € 188,- voor de hele retraite.

Begeleiding op basis van dana (vrije gift)

Voor meer informatie: [sangha.metta.adm@gmail.com](mailto:sangha.metta.adm@gmail.com)

Informatie en aanmelding: [www.sanghametta.nl](http://www.sanghametta.nl)

**Zondag 22 t/m donderdag 26 mei** (5 etmalen)

Vijfdaagse Vipassana-retraite voor vrouwen o.l.v. Gabriëlle Bruhn  
Het programma bestaat uit loop- en zitmeditatie, meditatie instructies, mindfulness yoga, stiltewandeling en dhamma-talks in de avonden.

Locatie: Centrum "Savita" / Winterberg / Duitsland

Tijden: zondag vanaf 15.00 uur tot donderdag na de lunch.

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.

Kostenbijdrage: € 150,- beschikbaarheid van 1-persoonskamers/plus dana aan het eind van de retraite voor de begeleidster.

Download de uitnodiging via [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

Meer informatie en aanmelden: Gabriëlle Bruhn, 06 24204810, [gabi1404@hotmail.com](mailto:gabi1404@hotmail.com), [www.savita.nl](http://www.savita.nl)

**Zaterdag 28 mei t/m vrijdag 3 juni** (6 etmalen)

Retraite Inzichtmeditatie o.l.v. Christina Feldman en Chris Cullen

Vipassana retraite in combinatie met Metta en Mudita

Locatie: Zencentrum De Noorder Poort in Wapserveen

Organisatie: SIM

Taal: Engels

Tijden: za. 18.00u, vanaf 18 u inloop | vrij. na de lunch

Kostenbijdrage: € 450,- (2-persoonskamers), € 373 (kamperen, beperkt beschikbaar), € 580,- (1-persoonskamers, alleen op aanvraag, beperkt beschikbaar).

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

Voor meer informatie: Anneke Seelen, 06-24470274 (avonduren s.v.p.), [a\\_seelen@hotmail.com](mailto:a_seelen@hotmail.com), [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

**Maandag 30 mei t/m donderdag 10 juni** (10 etmalen)

Satipatthana retreat o.l.v. Hannes Huber

Vipassana retreat in the tradition of Mahasi Sayadaw. Retreatants will be introduced to the basic tools of satipatthana. With well-established and developed mindfulness and a concentrated mind, intuitive insight will unfold stage-by-stage in a very systematic manner.

Locatie: Bosoord (Maitreya Instituut) Hoofdweg 109, 7371 GE Loenen

Organisatie: SIM

Taal: Guidance will be in English

Tijden: Monday 20.00, welcome at 17.00

Kostenbijdrage: € 622,- (double room); € 672 (only a few single rooms)

Download registerform and invitation from [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

Voor meer informatie: Hans Gijsen, +31 (0)6 20233245, [hansgijsen@msn.com](mailto:hansgijsen@msn.com), [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

.....

**JUNI**

**Zaterdag 11 t/m vrijdag 17 juni** (SIM-retraite, 6 etmalen)

Wijs Ouder Worden, een geschenk voor het spiritueel ontwaken o.l.v. Dingeman Boot en Marij Geurts

Het is onvermijdelijk dat onze jeugd voorbijgaat en dat we ouder worden. In deze retraite gaan we na hoe we om kunnen gaan met processen waarmee we bij het ouder worden te maken kunnen krijgen: fysieke en mentale ongemakken. Kunnen we deze ongemakken en andere tegenslagen en onzekerheden gebruiken om te leren los te laten en zo wijsheid, liefde en gelijkmoedigheid ontwikkelen.

Locatie: Bosoord te Loenen (Gld)

Organisatie: SIM

Taal: Nederlands

Tijden: za. 15.00 uur, vanaf 14.00 uur inloop | vr. na de lunch

Kostenbijdrage: € 514 – 2-persoonskamer en € 637 – 1-persoonskamer

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

Voor meer informatie: Jan van der Miesen, 06-24219339, [jvdmiesen@gmail.com](mailto:jvdmiesen@gmail.com), [www.pannananda.nl](http://www.pannananda.nl)

.....

**JULI**

**Zaterdag 2 t/m dinsdag 12 juli** (10 etmalen)

Vipassana retraite o.l.v. Doshin Houtman

Belichaamde aandacht is het kernwoord voor de beoefening. Tijdens de zitmeditaties volgen we aandachtig de veranderingen in de verschillende lichaamsdelen. Door de veranderingen in het lichaam gade te slaan komen we ook de bewegingen in de geest op het spoor. Door de processen in lichaam en geest te leren kennen, komt er meer inzicht in wie we echt zijn. Het programma bestaat uit zitmeditaties, loopmeditaties en bewegen in aandacht. Er is Boeddhistisch onderricht. En er is ruimte voor vragen en uitwisseling.

Locatie: Klooster H.Hart in Steyl

Organisatie: Stichting Inzicht & Bevrijding. Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.

Taal: Nederlands

Kostenbijdrage: € 595 + dana

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

**Zaterdag 9 t/m zaterdag 16 juli** (SIM-retraite, 7 etmalen)

Anders zien o.l.v. Ank Schravendeel en Riët Aarsse

Inzichtsmeditatie leert je anders zien. We zijn vaak absent minded, we zijn ons niet bewust waar we met onze aandacht zijn. Door Vipassana oefen je om gewaar te zijn. We hebben prettige en onprettige ervaringen die verlangen en verzet oproepen. Door gewaar te zijn doorzien we de processen van aantrekken en afstoten. We doen bevrijdende inzichten op, niks is wat het lijkt.

Locatie: Meeuwenveen, Meeuwenveenweg1-3, 7971 PK Havelte

Organisatie: SIM

Taal: Nederlands

Tijden: za 9 juli (13 uur aankomst, 15 uur start) tot za 16 juli (na de lunch, vertrek 15 uur)

Kostenbijdrage: € 574,- (1-persoonskamers) € 524,- (2-persoonskamer). Neem contact op als je een 1-persoons kamer wenst, in verband met beschikbaarheid. Download het aanmeldingsformulier via [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

Voor meer informatie en aanmelden: Ank Schravendeel, 0515-540430, [aschravendeel@hetnet.nl](mailto:aschravendeel@hetnet.nl), [mindfulnessmeditatiefriesland.nl](http://mindfulnessmeditatiefriesland.nl)

**Zondag 10 t/m zondag 17 juli** (7 etmalen)

Vipassana meditatie-retraite 'de Vier Levensvrienden' o.l.v. Frits Koster

Retraite met als thema 'de Vier Levensvrienden', die in het boeddhisme 'de vier Nobele Verblijve' (brahmavihara) worden genoemd. Enige meditatie-ervaring is behulpzaam.

Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd

Taal: Nederlands

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

Kostenbijdrage: € 588,- voor een 2-persoonskamer en € 728,- voor een 1-persoonskamer.

Voor meer informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807, [info@mindfulnessstraining.nl](mailto:info@mindfulnessstraining.nl)

[mindfulnessstraining.nl](http://mindfulnessstraining.nl)

Aanmelden via [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl)





## Vipassana centra

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

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

### Amsterdam | "Dhammadipa Meditatie Centrum"

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

### Amsterdam | Wat Buddhavihara

Leeghwaterpark 7 1445 RA Purmerend Activiteiten: zie [www.watmetta.nl](http://www.watmetta.nl)

**Amersfoort | Fonteinkerk** | Robert Kochstraat 4 Amersfoort  
Maandagavond van 19.45 -22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma  
Basiscursus vipassana, 8 maart t/m 26 april  
Info: Paul Boersma 035-6857880 | [www.paulboersma.nl](http://www.paulboersma.nl) | [info@paulboersma.nl](mailto:info@paulboersma.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, [ellencdejong@gmail.com](mailto:ellencdejong@gmail.com)

### Breda | Vipassana Meditatie Breda

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

### Castricum | Dorpshuis De Kern, Overtoom 15

Iedere dinsdagavond van 20.00-21.30 uur  
Anneke Breedveld, 0251-658851, 06-49149542, [breedan7@xs4all.nl](mailto:breedan7@xs4all.nl)  
Doeschka Ferkenius, 0251-292351, 06-46160684, [d.ferkenius@xs4all.nl](mailto:d.ferkenius@xs4all.nl)

### Culemborg

Activiteiten: Basiscursus vipassana, Lightretraites, Doorlopende meditatiegroep  
Locatie: De Graanschuur, Buitenmolenstraat 7  
Mari den Hartog: 06-16544502 [mari.den.hartog@online.nl](mailto:mari.den.hartog@online.nl)  
Marianne van Lobbergt: 06-44862734 [m.v.lobbergt@hetnet.nl](mailto:m.v.lobbergt@hetnet.nl)  
[www.vipassanaculemborg.nl](http://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](mailto:j.straus@andereblik.nl)  
[www.andereblik.nl/praktische-informatie-vipassana](http://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](mailto:yogastudio@jnana.nl) [www.jnana.nl/vipassana](http://www.jnana.nl/vipassana)

### Den Haag | Waalsdorperweg 93

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

### Den Haag Vipassana

Vipassana groepszit: elke maandag 20.50u inloop, 21.00 – 22.00u zit  
Contactpersoon: R Havelaar & M van Spanje  
E-mail: [denhaagvipassana@gmail.com](mailto:denhaagvipassana@gmail.com)

### Den Haag | Meditatiegroep Vipassana

Woensdag om de week van 20.00 tot 22.00 uur.  
Zit- en loopmeditatie en korte uitwisseling. Alle niveaus zijn welkom.  
Informatie: Lars Daamen, Lizette Vegter 06-646191341  
[vipassanadenhaag@gmail.com](mailto:vipassanadenhaag@gmail.com)

### Deventer

Locatie: Boeddhistisch Centrum Deventer, Raamstraat 59, 7411 CT Deventer  
Introductie cursus 2x per jaar.  
Doorgaande Vipassana groep iedere 2e zondag van de maand, 14-16 u  
Informatie: Margreet Heringa, 06 20 49 94 29, [cmheringa@gmail.com](mailto:cmheringa@gmail.com)

### Emmen | Kapelstraat 81

Info: Citra van Hijningen 0591-630420  
Elke maandagochtend van 10.00 tot 11.30 uur / [www.meditatie-emma.nl](http://www.meditatie-emma.nl)

### Enschede | 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 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](http://www.fritskoster.nl), [info@fritskoster.nl](mailto:info@fritskoster.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 maandag: vipassana meditatie beginners 19.00-20.30 uur  
Elke maandag: vipassana meditatie gevorderden 20.30-22.30 uur

### Groningen | Vipassana Meditatiecentrum Kamerlingh Onnesstraat 71

Woensdag: Vipassana-meditatie 19.30-21.30 uur o.l.v. Hanny v.d. Vlugt e.a.  
Zie de website voor programmaoverzicht, nieuwsbrief en meer info  
050-5276051, [info@vipassana-groningen.nl](mailto:info@vipassana-groningen.nl), [www.vipassana-groningen.nl](http://www.vipassana-groningen.nl)

## Vipassana-centra (vervolg)

**Haarlem | Vipassana Haarlem**, Nieuwe Gracht 86 zwart, 2011 NK en Kennemerstraat 11A zw, 2021 EA, Haarlem  
Minimaal 2x per jaar introductie cursus.  
Doorlopende groep op donderdag van 19.30u – 21.30u  
Meditatiedagen en overige activiteiten: zie website.  
Informatie: Ted van der Meij, 023-2026769, info@vipassanahaarlem.nl, www.vipassanahaarlem.nl

### 's-Hertogenbosch | Inéz Roelofs

Locatie: Vivaldistraat 50, 's-Hertogenbosch  
Wekelijks op woensdag van 19-21 uur vipassana meditatie.  
In voor- en najaar introductie cursus vipassana.  
Maandelijks op donderdag 19-21 uur Insight Dialogue.  
Geregeld vipassanadag / Metta dag / Insight dialogue dag, zie website.  
Inéz Roelofs, 073-6147481, inez.roelofs@planet.nl, www.vipassanameditatiedenbosch.wordpress.com

### Hoorn | Soulcenter | Gravenstraat 16, Hoorn

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

### Leeuwarden | Emmakade 59, 8921 AG

Vipassana-meditatie o.l.v. Ank Schravendeel, 1e zaterdagochtend van de maand Ank Schravendeel / mail: aschravendeel@hetnet.nl  
www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

### Leiden | Vipassana Meditatie Leiden

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

### Leiden | Shambhala meditatiecentrum

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

### Lelystad

Locatie: zie website  
Mindfulness Vipassana activiteiten op basis van vrijgevigheid  
Mindfulness Vipassana training  
Meditatiegroep  
Informatie: Jeannette Plantenga, 06 45173350, info@mindfulnesscompassion.nl, www.vipassanalelystad.nl

### Naarden | Stichting Sangha Metta, Meentweg 9, 1411 GR Naarden

Vipassana-retraites en Dhammastudiedagen zie onze website.  
Chris van der Velden 06-41365516 (voicemail) sangha.metta.adm@gmail.com  
www.sanghametta.nl

### Nijmegen | Han Fortmann Centrum / Jewel Heart

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

### Rotterdam | Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam

Locatie: Zencentrum Rotterdam, Noordsingel 168, 3032 BK Rotterdam  
• Iedere woensdagavond 19.30 – 21.30 uur, thee en nabespreken voor wie wil  
• Maandelijks een retraite op zondag, twee keer per jaar een weekendretraite, eens per zes weken een verdiepingsavond  
Informatie: Marloes de Vries, 06 163 970 71 / Marjan Beijering, 06 253 537 24  
www.vipassanarotterdam.nl

### Rotterdam | Meditatie Delfshaven Rotterdam

Locatie: Heemraadstraat 58-60 Rotterdam  
Voor activiteiten zie: www.idassen.nl  
Ingrid Dassen, 06-25012212, info@idassen.nl

### Rotterdam | Tegen de Stroom In

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

### Rotterdam | Oost-West Centrum

Locatie: Mariniersweg 9, 010 4135544, www.oostwestcentrum.nl  
Maandagavond 19.45- 21.45 Doorgaande groep  
Woensdagochtend 10.00-12.00 Doorgaande groep (combinatie yoga-meditatie)  
Donderdagavond 19.45-21.45 Om de week (beginners en doorgaande groep)  
Instroom is altijd mogelijk.  
Informatie: Coby van Herk, 06 28206469, 010-7952129

### Schijndel | De Pegstukken 8, 5482 GC

Voor Vipassana-meditatie zie: www.in-balans-zijn.nl  
Connie van den Akker, 073-6892254, info@in-balans-zijn.nl

### Sneek | Van Giffenstraat 6, 8601 EX Sneek

Meditatie ochtend olv Ank Schravendeel Info: Gonnine Wingens 01515 422214, info@yogacentrumsneek.nl, www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

### Tilburg | Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg (Sati)

Poststraat 7-A, 5038 DG Tilburg  
Activiteiten:  
- elke do 20.00-22.00 uur meditatie (m.u.v. de maanden juli en augustus)  
- een of twee maal per jaar een introductie cursus  
- zie voor meer activiteiten en de actuele agenda de website

Karin Doms en Peter Heuvelmans, 06- 15881819 en 06- 15881819, sati-tilburg@live.nl | www.sati.nl

### Tilburg | Sangha Inzicht&Bevrijding

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

**Utrecht | Werfkelder, Oude Gracht 328**

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

**Utrecht | Witte Vrouwen, Kapelstraat 24**

Info: Crina van Belzen, 030-2732630  
 Elke twee weken maandag 19.00-21.00 uur uur vipassana-meditatie voor zowel beginners als gevorderden

**Zeist | Couwenhoven 5109, 3703 EP**

Locatie: Couwenhoven 51-09  
 Maandag: 19.30-21.00 uur Vipassana introductiecursus 7 lessen.  
 Start: september/november/januari/maart.  
 Informatie: Gabriëlle Bruhn, 030-6045815, gabi1404@hotmail.com  
 Gabriëlle Bruhn - 030-6045815  
 info@mindfulness-pijn.nl  
[www.mindfulness-pijn.nl/begeleidster](http://www.mindfulness-pijn.nl/begeleidster)

**Zwolle | "Pannananda"**

Hoefslagmate 44, 8014 HG  
 Dingeman Boot, 038-4656653,  
[dingeman@pannananda.nl](http://dingeman@pannananda.nl) [www.pannananda.nl](http://www.pannananda.nl)

**Zwolle | Milarepa Toren**

Locatie: Zalmkolk 6, 8017 PA (open op werkdagen van 9.30-12.30 uur)  
 Info: John Kenter 038-4660868 en Koos Hofstee 0572-373623  
 info@milarepatoren.nl  
 Activiteiten: [www.milarepatoren.nl](http://www.milarepatoren.nl)  
 Donderdag yoga-meditatie, 19.30-22.00 u. o.l.v. Brenda Wielders en John Kenter  
 Woensdag yoga-meditatie, 19.30-22.00 u. o.l.v. John Kenter en Koos Hofstee

**Zwolle | Stichting Vipassana Meditatie**

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

**BELGIË****Antwerpen****Hipassiko Boeddhistisch Centrum**

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

**Inzichtsmeditatie Antwerpen**

Sint Theresiastraat 4, B-2600 Berchem  
 Activiteiten: Elke woensdagavond van 20.00-21.30 uur o.l.v. Dona Rosseel, begeleid meditatie + vragen en antwoorden  
 Informatie Dona Rosseel +32 (0)3-230 10 92 of Bart Patoot +32 (0)3-6895076

**Brussel****Dhamma Group**

2 Hertoginstraat, B-1040 Brussel  
 Info: Marie-Cécile Forget, tel.: +32 (0)2 734 11 28  
 e-mail: [info@dhammagroupbrussels.be](mailto:info@dhammagroupbrussels.be)  
 Activiteiten: [www.dhammagroupbrussels.be](http://www.dhammagroupbrussels.be)

**Dilsen-Stokkem | Dhamma Pajjota**

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

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

Linda Van Neck, Robin De Vliegheer, Heidi Clerbout  
[www.mettamorfose.be](http://www.mettamorfose.be)

**Heusden****Instituut voor Aandacht en Mindfulness (IAM)**

Steenstraat 25, B-9070 Heusden  
 Info: Dr. David Dewulf, tel.: +32 (0)495 22 0707  
 e-mail: [a@aandacht.be](mailto:a@aandacht.be)  
 Activiteiten: [www.aandacht.be](http://www.aandacht.be)

**Institute for training of attention and mindfulness (Itam)**

0486/83.06.72 - [luc@itam.be](mailto:luc@itam.be) [www.itam.be](http://www.itam.be)  
 +32 (0) 485 316 110, +32 (0) 2 252 58 52  
[info@mettamorfose.com](mailto:info@mettamorfose.com) - [www.mettamorfose.be](http://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](mailto:info@passaddhi.com) / [www.vipassana.ie](http://www.vipassana.ie)

**ENGELAND****Gaia House - West Ogwell, Newton Abbot, Devon**

TQ12 6EW, England  
 Info: +44 (0)1626 333 613 / +44 (0)1626 352 650, [generalenquiries@gaiahouse.co.uk](mailto:generalenquiries@gaiahouse.co.uk) / [www.gaiahouse.co.uk](http://www.gaiahouse.co.uk)

**DUITSLAND****Waldhaus am Laacher See**

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

**SLOWAKIJE****Javorie Meditatie Centrum**

Javorie, or Āriyavasa (Dwelling of the Noble Ones) is a dedicated meditation centre. That means it serves primarily for meditation and all year round it offers possibilities of various types of retreats, ranging from intense meditation through self-retreat to "wellness stay", with or without a teacher.  
 Informatie: [www.javorie.com](http://www.javorie.com)



**Retraite** 11-18 juni 2016 in Bosoord te Loenen

# Wijs ouder worden Een geschenk voor spiritueel ontwaken

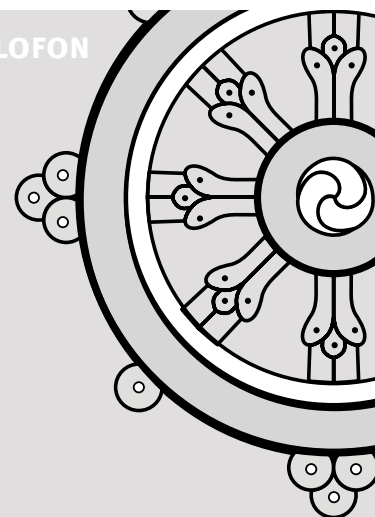
Evenals vorig jaar zullen Marij Geurts en Dingeman Boot een weekretraite begeleiden met dit thema.

Alhoewel ouder worden een proces is dat zich ons hele leven voltrekt, worden we ons er vaak meer van bewust als we de middelbare leeftijd achter ons laten en de derde en laatste levensfase binnentreden. In deze retraite zal worden nagegaan hoe in deze levensfase je potenties op een wijze manier kunnen worden benut. Met name zullen de volgende vragen aan de orde worden gesteld: hoe om te gaan met allerlei tegenslagen, de ongemakken van het ouder worden, ziekten en uiteindelijk de dood. Hoe te komen tot vrede en dankbaarheid voor wat het leven ons schenkt.

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

Voor meer informatie: Jan van der Miesen, 06-24219339, [jvdmiesen@gmail.com](mailto:jvdmiesen@gmail.com), [www.pannananda.nl](http://www.pannananda.nl)

## COLOFON



# simsara

### Schrijf mee ...

Uw bijdragen zijn van harte welkom  
t/m 15 april 2016.

- Maximaal 1500 woorden
- Afbeeldingen [los bijvoegen](#) (.jpg)

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

### Redactie

Sietske Boersma (o.a. tekeningen),  
Akasa van der Meij & Job Burgers  
Website [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)  
ISSN: 1876-150X

**Secretaris** Mirjam Hartkamp

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

### Bank

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

### Donaties

Suggestie: € 10,00 per jaar.  
Op ING bank IBAN NL98INGB0008122006  
t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie, Ezinge  
Met als opmerking: "Donatie" en uw naam en  
adres. U ontvangt dan tevens de SIMsara.

### Verschijningsdata SIMsara

januari, mei en september

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