simsara

Door Gerben Hieminga

Nut en noodzaak van hechting op het pad naar bevrijding

Ja, ja, ik weet het. In een leer die terecht stelt dat hechting de bron van al het lijden is, zal deze titel wellicht de nodige wenkbrauwen doen fronsen en mij weinig vrienden opleveren. Toch ga ik hier een lans breken voor de waarde van hechting op het boeddhistische pad. In de uitleg ervan beperk ik mij tot meditatiebeoefening.

en verder...

Nieuw bankrekeningnummer SIM / 3

Digitale Sangha / 3
Joost van den Heuvel Rijnders

Vredig leven: één van de drie bronnen van geluk /4
Doshin Houtman

The Mindfulness Course / 6
Bodhi College

Retraite overzicht / 7

Meditatiecentra / 9

Redactioneel

Verlangen, afkeer, onwetendheid; dat het juist door de drie wortels flink kan stormen op ons kussen en in ons degelijks leven, tja... er is lijden, maar dat Gerben Hieminga geen blad voor de mond neemt over het nut van hechting, hmmm... dat nodigt uit tot lezen.
Iets meer van praktische aard; let er op dat uw dana aan de SIM straks niet de verkeerde kant op waait. Jetty Heynekamp licht toe waarom de SIM een andere bank heeft met een nieuw rekeningnummer.
Vernieuwing brengt ons ook Joost van den Heuvel Rijnders met zijn digitale sangha. Met een paar muisklikken volgt u zijn dhammatalks straks vanachter uw pc of tablet. Erg prettig als u (even) niet zo mobiel bent.
Tegenover de drie wortels van de 'ik-storm' beschrijft Doshin Houtman drie bronnen van geluk; vrijgevigheid, moraliteit en met liefdevolle vriendelijkheid zijn bij al wat leeft. Maar hoe komt je nou tot heilzaam spreken en handelen in ons drukke dagelijkse leven? Misschien kunt u beginnen met een rustig moment voor uzelf en dit blad?
De redactie wens u daarbij veel kalmte toe.

VERVOLG VAN DE OMSLAG: NUT EN NOODZAAK VAN HECHTING

Zodra we op het kussentje gaan zitten wordt de kracht van hechting al snel duidelijk. We verlangen naar het ophouden van allerlei pijntjes en ongemakken, de volgende maaltijd of we verblijven in prettige gedachten. Onrust is het onvermijdelijke gevolg. Ook kijken we uit naar de volgende dhammatalk. Eindelijk even wat anders! Daarin staan niet zelden de rol van voorkeur en afkeer centraal. Weg met de hechting en omarm het loslaten. Op naar het ongeconditioneerde, waar afkeer en verlangen geen grond hebben. Alles wat onrust geeft, dooft uit. Het aangename gevoel van de koelkast die plotseling stopt met brommen en waarvan je het brommen eigenlijk niet had opgemerkt. Wat een weldadige rust en stilte.

Op het kussentje is het natuurlijk niet zo zwart wit. Hechting is geen knop die aan of uit staat, maar een spectrum. Hechting kan sterk en krachtig aanwezig zijn, zoals op de momenten waarop iemand plotseling op 'jouw kussentje' gaat zitten of wanneer we ons druk maken om het feit dat het belachelijk is dat er 's ochtends geen koffie is. Soms poederkoffie. Maar ja, wat heb je daar nou aan?! Het kan ook veel subtieler aanwezig zijn. Bijvoorbeeld wanneer we diepere staten van gelijkmoedigheid ervaren. Hierin zijn voorkeur en afkeer veel minder sterk aanwezig, waardoor er minder objecten door de geest gefabriceerd worden. De geest komt daardoor tot rust en krijgt de kans om een staat van gelijkmoedigheid te creëren. Bevrijdende inzichten krijgen de ruimte om zich te manifesteren.

En hier wordt voor mij, naast het probleem, ook het voordeel van hechting zichtbaar. Liefde voor en verlangen naar de dhamma zorgen ervoor dat ik in actie kom. Ik spaar voor een retraite. Ik maak tijd vrij om te kunnen mediteren, regel vrij op mijn werk en zorg ervoor dat de kinderen goed achterblijven als 'papa op zijn kussentje zit'. Al deze acties komen voort uit een vrij grove vorm van hechting. Maar ook hier werkt het veel subtieler. De subtiele intentie om te gaan mediteren, maakt al dat de geest andere mogelijkheden uitsluit. De intentie richt en hecht mijn aandacht op de beoefening en sluit daardoor andere mogelijkheden uit. Het zorgt er bijvoorbeeld voor dat ik 's avonds over meditatie lees of dit artikel schrijf in plaats van tv kijk of aan mijn motor sleutel.

Hechting helpt mij ook bij het cultiveren van inzichten in mijn hart. Het gebeurt zelden dat een inzicht meteen beklijft. Kenmerken van de werkelijkheid als zelfloosheid, veranderlijkheid, onbevredigendheid, wederzijdse afhankelijkheid en het ongeconditioneerde, ze zijn pas bevrijdend als we ze velen malen gezien hebben en de implicaties ervan in ons hart hebben laten doordringen. Pas dan wordt het in het dagelijks leven een tweede natuur. Dat vraagt herhaling. Hechting is daarvoor een nuttige voorwaarde.

Concentratiemeditaties zijn ook zo'n mooi voorbeeld. Voor de meesten van ons kost het een lange en intensieve periode van beoefening voordat de acht concentratiestadia of 'jhanas' zich manifesteren. Niemand in mijn vriendenkring is in staat om na een drukke week op zaterdag naar een meditatiedag te gaan en die stadia een voor een te doorlopen. In praktische zin (tijd, geld en begeleiding) is er nogal wat nodig om deze stadia te kunnen beoefenen. Hechting aan deze staten kan enorm helpen om die tijd en financiën vrij te maken, deze staten daadwerkelijk te beoefenen, en ze ons eigen te maken. Op een veel dieper niveau is een subtiele vorm van hechting juist een voorwaarde voor het verschijnen van de jhana. De geest pakt als het ware de jhana vast. Zo lang de hechting in stand blijft, blijft de jhana intact. Pakt de geest iets anders, dan stort de jhana als een kaartenhuis ineen.

Als we te snel gaan, dan lopen we de kans dat inzichten eenmalige ervaringen blijven. Het brein stelt ons weliswaar in staat om erop terug te kijken, maar in het hart is er weinig veranderd. Ze zullen dan ook niet echt als bevrijdend ervaren worden in het dagelijks leven.

Het is daarom helemaal niet erg om tijdelijk in meer of mindere mate gehecht te zijn aan onderdelen van het pad en de beoefening. Het stelt ons in staat ons de rijke boeddhistische leer eigen te maken en het hart te cultiveren. Na een tijd zal de hechting en interesse daardoor vanzelf afnemen en kunnen we ook die hechting los- en achterlaten. En wie weet horen we dan opeens, totaal onverwacht, de koelkast niet meer brommen.

Hechting is de bron van al het lijden. Beschouw hem echter niet als vijand. Het is helemaal niet erg om hem tijdelijk te omarmen. Van tijd tot tijd kan hechting ook een nuttige metgezel zijn op het pad naar bevrijdend inzicht.

Dit artikel is eerder gepubliceerd in het Boeddhistisch Dagblad van 23 januari 2017.

Gerben Hieminga is econoom, bouwkundige en boeddhist met een passie voor meditatie. Voorheen was hij penningmeester bij stichting Sangha Metta en stichting Meditatie- en Studie Centrum Vipassana Nederland. Hij schrijft dit artikel op persoonlijke titel.

Nieuw rekeningnummer SIM

NL72 TRIO 0338 4690 87

Beste donateurs van de Simsara en van de Stichting Inzichts Meditatie (SIM), Vanuit onze principes als SIM en op verzoek van een aantal donateurs zijn we overgestapt naar een rekening bij de Triodosbank, te weten IBAN: NL72 TRIO 0338 4690 87 van de Stichting Inzichts Meditatie. Deze overstap naar de Triodosbank heeft wel enkele gevolgen:

1 Als je betalingen aan de SIM doet via internetbankieren, vanuit je adresboek, **moet je het rekeningnummer gaan aanpassen.** Binnenkort zal de ING-rekening afgesloten worden en wordt je betaling teruggestort, wat vervelend kan zijn als je voor een retraite moet betalen.

2 Er kan **geen acceptgiro meer** verzonden worden met de Simsara. Per 1 januari 2019 zal de acceptgiro waarschijnlijk toch gaan verdwijnen, daarom moest er sowieso een andere oplossing gezocht gaan worden. Maar nu dus al iets eerder.
Nu kun je, als je via internetbankieren betaalt, ook instellen dat je eenmaal per jaar een periodieke overschrijving doet naar de Sim als donatie.
Omdat de SIM een ANBI is, kun je ook gebruik maken van een 'Overeenkomst Periodieke gift in geld', een formulier hiervoor kun je vinden op www.belastingdienst.nl.

We willen liever geen incasso-contracten afsluiten met de donateurs. We vinden als SIM dat donaties geheel vrijwillig moeten gebeuren en willen ook niet de hoogte van het bedrag vastleggen, zodat iedereen naar eigen mogelijkheden en inzicht kan blijven doneren.

Dat geeft jullie als donateurs dan wel de verantwoordelijkheid om dit zelf te regelen. Degenen die niet internetbankieren, werken nog met overschrijvingskaarten en kunnen zo hun donaties blijven doen. We zullen ook in het januarinummer van de Simsara het jaarlijkse verzoek/oproep tot donatie doen, zoals dat vroeger ook ging voordat de acceptgiro's hun intrede deden, zoals sommige donateurs waarschijnlijk nog wel weten.
Dit omdat in ieder geval de drukkosten voor de Simsara gedekt moeten worden, waarvoor het minimum bedrag van € 9,00 tot nu toe voldoende is geweest. En velen van jullie geven ruimschoots meer, waarvoor bij deze nogmaals hartelijk dank voor jullie vrijgevigheid.
Voor vragen hierover kun je mailen naar: penningmeester@simsara.nl of info@simsara.nl.

Even in het kort iets over de Triodosbank:
De Triodosbank vindt dat iedereen gelijke rechten moet hebben en de vrijheid om persoonlijke ontwikkeling en economische belangen na te streven, en daarnaast zijn verantwoordelijkheid moet nemen voor de gevolgen van zijn handelen voor de maatschappij en het milieu.
De aanpak van de Triodosbank is gebaseerd op de fundamentele overtuiging dat economische bedrijvigheid een positief effect op onze samenleving, het milieu en cultuur kan en moet hebben. Bij alles wat ze doen, staat de drie-eenheid mens, milieu en winst centraal. Dit noemen ze duurzaam bankieren. En het verklaart ook waarom ze uitsluitend geld lenen aan en investeren in organisaties die bijdragen aan een duurzamere samenleving. Zie ook https://www.triodos.nl.

Met vriendelijke groeten, namens het SIMbestuur,

Jetty Heynekamp, PENNINGMEESTER SIM

Joost van den Heuvel Rijnders

Digitale Sangha

Een sangha is een gemeenschap van mensen die samenkomen voor het beoefenen van meditatie en zich laten inspireren door de boeddhistische leer. Niet iedereen is gezegend met een plaatselijke sangha waar je fysiek bij elkaar kan komen. Om die reden ben ik in juni 2017 begonnen met een digitale sangha. Via het internet komen we samen voor een korte meditatie en een dhamma-lezing. Via het (gratis) gebruiksvriendelijke programma ZOOM kan je inloggen op je tablet, smartphone of laptop en live de lezing volgen. De andere deelnemers kan je zien op het scherm en na afloop kan je vragen stellen of ervaringen delen.

Kijk op de agenda van www.inzichtmeditatie.com voor het actuele aanbod. De meeste lezingen vinden plaats van 19.30 tot 20.45 uur.

Enkele reacties van deelnemers:

"Heel inspirerend voor mij nu ik door een ongeluk tijdelijk veel thuis ben en een soort thuis-retraite doe."

"Voor mij is dit een hele fijne vorm omdat ik nu zelf eerst mijn kinderen naar bed kan brengen en veel rust voel om te luisteren en te beoefenen."

"De formule is eigenlijk heel aangenaam en praktisch: je zit en luistert samen naar een dhammalezing die live wordt gegeven, zonder je te moeten verplaatsen. Komt meer binnen door de gedragenheid van de groep en het gelijktijdig samenkomen, in vergelijking met op m'n eentje een opgenomen lezing beluisteren, ook al is het via video."

Voor belangstellenden is de procedure als volgt:

- stuur voor 15.00 uur op de dag van de lezing een e-mail naar: **joost@inzichtmeditatie.com**;
- een kwartier voor aanvang ontvang je een e-mail met een link en code zodat je kan inloggen;
- je hebt dan een kwartier voor audio- en soundcheck, meditatie voordat de lezing begint;
- de lezingen vinden plaats op basis van dana / donatie en na afloop kan je een bedrag naar eigen keuze overmaken.

Iedereen is van harte welkom. Indien wij elkaar nog niet kennen stel ik het op prijs om via de telefoon kort kennis te maken, zodat ik ook wat meer zicht heb op de achtergrond van de deelnemers en ik daar ook rekening mee kan houden. Mijn telefoonnummer is 06-11318224.

Vredig leven: één van de drie bronnen van geluk

Door Dōshin Houtman

In de Itivuttaka 22 (I. 3.2) staat de volgende tekst (*1):

Laat zij/hij [2] zich alleen in verdienste[3]
oefenen
die in de toekomst geluk oplevert;
moge zij/hij vrijgevigheid, een vredig leven
en een liefdevolle geest ontwikkelen.
Na deze dingen ontwikkeld te hebben,
die drie bronnen van geluk zijn,
rijst de wijze weer op in een wereld
die gelukkig en vrij van verdrukking is.

Ontwikkelen van een vredig leven: het kwade nalaten en het goede doen

Van vrijgevigheid naar moraliteit
Door de beoefening van vrijgevigheid komen we de goedheid in onszelf op het spoor [4], en dat leidt tot meer vertrouwen in onszelf én in de oefening. Nu wordt het tijd voor een volgende stap, n.l. het nalaten van het kwade doen, leren in vrede te leven met onszelf en de mensen om ons heen.
Door vrijgevigheid, die heilzaam is, te oefenen zijn we (als het goed is) ook het onheilzame op het spoor gekomen. We zijn niet altijd vrijgevig, we hebben niet altijd zin om bij te dragen aan het welzijn van een ander. Jaloezie, voorkeur/afkeer, nalatigheid, hebzucht, et cetera, we komen het tegen, subtiel of in uitgesproken vormen. Het zijn manifestaties van de drie vergiften: begeerte, boosheid en onwetendheid, allemaal uitingen van ik-gerichtheid.
Zo brengt de oefening van vrijgevigheid ons natuurlijkerwijs naar de volgende bron van geluk, kalm leven, moraliteit (Pali: sila). Het is als het ware een verbreding van de oefening: niet alleen het goede doen, maar ook het kwade nalaten.

Moraliteit
Moraliteit wordt helaas vaak gezien als gebod of verbod: dat mag niet. Een bron van geluk?
Voor westerse boeddhisten is moraliteit sowieso niet een oefening die erg veel enthousiasme oproept. Velen denken dat mediteren op een bankje of een kussentje genoeg is om tot volledige bevrijding te komen. Maar het achtvoudige pad omvat ook spreken, handelen en leven, dat zal toch niet voor niets zijn?
Voor leken zijn er vijf leefregels/aanbevelingen. De eerste leefregel kun je opvatten als alle andere omvattend: Ik neem mij voor niet te doden, maar alle leven te koesteren[5].

Niet doden
Die eerste aanbeveling gaat verder dan het niet doden van mieren, vliegen en dergelijke. Het gaat om alle vormen van denken, spreken en handelen waarmee we het leven van anderen en onszelf inperken of tenietdoen. Als we niet-doden gaan oefenen, komen we weer de drie vergiften tegen: begeerte, boosheid en onwetendheid. Omdat die geestestoestanden, uitwerkend in ons spreken en handelen, het leven inperken noemen we dat onheilzaam. Terughoudendheid is dan een goede oefening; doe dat maar niet...
Leefregels zijn er niet om onszelf te veroordelen, of om een beter mens te worden. Het gaat erom een vrij mens te worden.
De onheilzame kantjes in onszelf herkennen is een eerste stap. Daarna wordt gevraagd om ze toe te laten. Dat is mededogen oefenen. Het leren om onszelf te accepteren zoals we zijn en doen, is een heel belangrijke stap. Pas als we de onheilzame kantjes geaccepteerd hebben is er ruimte om ze te leren kennen (ze zijn voorbijgaand, ik ben het niet).

Het leven koesteren
Naast het nalaten van leven inperken, is er de oefening van bijdragen aan wat leven brengt. In de Metta soetra staat het mooi geschreven:

Verruim je hart tot het grenzeloos is, zodat je alle levende wezens kunt koesteren[6].
Als we daarin blijven oefenen, cultiveren we de heilzame staten van geest: vriendelijkheid, geduld, aandacht, vrijgevigheid, vergevingsgezindheid, tolerantie, et cetera. Als deze groeien, is er meer welbevinden!

Bespiegelen

Hoe kom je nou tot heilzaam spreken en handelen? Een wijs hulpmiddel om meer zicht te krijgen op ons spreken en handelen is wijze reflectie. De geest/het denken is voorloper van het spreken en handelen, dus het is belangrijk om die mee te nemen.
In een tekst[7] geeft de Boeddha zijn zoon Rahula de raad om wijze reflectie toe te passen op mentale daden, verbale daden en fysieke daden (denken, spreken en handelen). De Boeddha gebruikt daarbij het beeld van een spiegel. Wat doe je daarmee? Bespiegelen: kijken wat er precies is.
Bespiegelen/wijze reflectie is inderdaad een mooie manier om ons denken, spreken en handelen te verhelderen. De Boeddha nodigt in de tekst uit om voor, tijdens en na mentale, verbale en fysieke daden te bespiegelen.

Voorafgaand aan de daad

Voordat je een mentale, verbale of fysieke daad gaat verrichten, zegt de Boeddha, bespiegel het dan eerst met de vraag: is het tot schade voor mezelf, tot schade voor een ander, of tot schade voor beiden? Als je dan, al bespiegelend, tot de conclusie zou komen dat dat zo is, dan moet je het, als het even kan, niet doen. Als je al bespiegelend echter tot de conclusie zou komen dat het niet schadelijk is, maar dat het tot geluk zal leiden, doe het dan wel.

Tijdens de daad

Vervolgens nodigt de Boeddha uit om ook tijdens het verrichten van de mentale, verbale en fysieke daden te blijven bespiegelen: leidt dit tot schade of tot geluk? Is het een onheilzame daad met lijden als gevolg? Als het tot schade en lijden leidt: hou ermee op. Als het tot geluk leidt: ga ermee door.

Na de daad

Blijf ook bespiegelen als de daad verricht is. Als we zien dat het een onheilzame daad was met lijden als gevolg, geeft de Boeddha advies om het te onthullen en op te biechten. Bij mentale daden is het goed om te komen tot huiver ervoor, schaamte en afkeer.
Maar als we tot de conclusie komen dat het heilzaam was, met geluk als vrucht, “dan kun je in vreugde en blijdschap leven, je dag en nacht trainend in heilzame geestestoestanden”.
Op die manier oefenend in aandacht wordt het leven met moraliteit een bron van geluk.

Schuld

In het Westen reflecteren we niet zo vaak achteraf op ons denken, spreken en handelen. Misschien omdat we het niet gewend zijn, of misschien ook omdat dat een schuldgevoel oplevert? Het is goed te gaan inzien dat schuldgevoel een onheilzame staat van geest is, die ons opsluit in onszelf (ik, ik, ik), die geen openheid in zich heeft, en een grote bron van lijden is.
Vergeving kan een belangrijke rol in dit proces spelen. Onszelf een onheilzame daad vergeven is een grootse daad van vrijgevigheid. Ook proberen het minder persoonlijk op te vatten is behulpzaam. Daarna kunnen we verder gaan met heilzame intenties (mentale daden).

Wijze reflectie en analyse

Wijze reflectie is vragend, luisterend aanwezig zijn. Het kan op ieder moment beëindigd worden. Analyse is anders. Het denkhoofd is erbij betrokken. Het kan erg ik-gericht zijn: ik wil het weten. We kunnen er dan in verstrikt raken in de zin van geen rust hebben totdat we het weten. Analyse heeft ook vaak te maken met een verheldering van achtergronden: hoe kan het nou dat ik dat doe? We komen dan bijvoorbeeld uit bij: mijn jeugd, mijn opvoeding, mijn moeder, enzovoort.
Wijze reflectie beschouwt het proces van wat er gebeurt in denken, spreken en handelen. Wat zijn de feiten? We nodigen als het ware wijsheid uit om licht te laten schijnen op wat er nu gebeurt. Soms verheldert het, soms blijft het onhelder. Een mooie gelegenheid om met nog meer aandacht aanwezig te zijn, en zo onwetendheid te boven te komen.

Vredig leven en meditatie

Heilzaam denken, spreken en handelen: het is echt een kunst. Als we ons spreken en handelen observeren, kunnen we zien dat het kan bijdragen aan veel kwaad. We kunnen met woorden en daden elkaar zo pijn doen en kwetsen, dat mensen beschadigd worden. Echter, we kunnen met goed gekozen woorden en daden ook mensen tot leven brengen, en mensen tot elkaar brengen. Dat stemt tot tevredenheid, vreugde en geluk.
Door tijd uit te trekken voor bespiegeling (terughoudendheid) komt er meer helderheid over wat zich in de geest afspeelt vooraf, tijdens en na het spreken en handelen. Een goede kwaliteit van aandacht is daarbij nodig, en die wordt gecultiveerd in de meditatie. Door bespiegeling, door de geest te kennen, komen we tot meer heilzaam spreken en handelen.
Ons bewust worden dat er heilzaam gesproken en gehandeld is, brengt tevredenheid en vreugde. Dat zijn heilzame staten van geest die in de meditatie dan weer leiden tot meer kalmte en concentratie, en dat leidt uiteindelijk tot bevrijdend inzicht.

*1. Vertaling De Breet en Janssen
*2. Er is gekozen voor inclusief taalgebruik
*3. Verdienste betekent dat op een heilzame manier denken, spreken en handelen een uitwerking heeft, het leidt tot vrijheid en geluk. Verdienste wordt ook wel gezien als een synoniem voor geluk.
*4. Zie artikel Simsara mei 2017
*5. In onze sangha gebruiken we een versie met het kwade nalaten en het goede doen.
*6. Metta soetra: Sn 1.8
*7. MN 61

Bodhi College

The Mindfulness Course

Secular Dharma

This two year programme is based on the book After Buddhism: Rethinking the Dharma for a Secular Age by Stephen Batchelor.

It is a unique opportunity to explore the teachings of the Buddha from a secular rather than a religious perspective, emphasising the humanity of Gotama and the practical applications of his teaching in this world. The teachers encourage each student to find his or her own way of practice within the secular/religious spectrum of their own lives.

An in-depth programme of teaching and practice for **mindfulness professionals** training in or teaching mindfulness-based applications.

Examining the foundations of mindfulness in Buddhist psychology.

Bodhi College

The Mindfulness Course 2018-19

Contextualising Mindfulness
Christina Feldman & Akincano Weber, assisted by Yuka Nakamura
20–25 Feb 2018, Meditation Center Beatenberg, Switzerland
€786

The Existential Challenge
Chris Cullen & Christina Feldman
1–5 Oct 2018, Sharpham House, Devon, UK
£520

The Big Picture
John Peacock & Akincano Weber
18-23 Feb 2019, Meditation Center Beatenberg, Switzerland
€825

Universal Empathy
Chris Cullen & Christina Feldman
30 Sept - 4 Oct 2019 (tbc), Sharpham House, Devon, UK
£546

For recommended reading go to: www.bodhi-college.org/reading-lists
For more information and to book online visit: www.bodhi-college.org/events/the-mindfulness-course

Taught by Chris Cullen; Christina Feldman; John Peacock; Akincano Weber

Bodhi College is a European educational centre for meditative learning for those practising meditation and the Dharma in today's world. We offer a variety of courses and trainings, drawing specifically on the early teachings of the Buddha before they became codified into different Buddhist traditions.

bodhi-college.org
ask@bodhi-college.org
Company no. 9561665 • charity no. 1163320
C/O Gaia House, West Ogwell, Devon, TQ12 6EW

The course enables students to recover and integrate the values, philosophy and ethics of early Buddhism into their lives so that they become more autonomous in their understanding and practice of the Dharma. To this end the teachers encourage an ongoing practice that interweaves the elements of the eightfold path into the fabric of daily life as a means of flourishing fully as individuals and communities in this world. The course offers a creative learning environment that balances critical enquiry, open-minded discussion, contemplative reflection and practical application of what is taught.

The meditation practice taught during this programme is primarily that of the four foundations of mindfulness (satipatthana). Other practices such as the sacred abidings (brahmavihara), collectedness (samadhi) and questioning (hwadu) are likewise introduced.

Committed Practitioners Programme (CPP)

This inspirational and transformative two year programme provides the opportunity for in-depth study of the early Buddhist teachings for experienced practitioners with significant retreat experience. The focus of this extended course is contemplative study, enabling continuity and a deeper exploration of the teachings than is possible in a silent retreat setting. Participants are encouraged and supported to integrate their learning into all aspects of their lives.

This approach to the study and practice of the Dharma is rooted in the Buddha's teaching of the path to liberation. The Buddha envisaged a path that led directly to its culmination in a deeply 'embodied' understanding of the four ennobling truths (ariya sacca) and the freedom entailed in such a realisation. Such a path addresses every dimension of a human being's existence by pulling together the various facets of their personality – emotions, intellect, reason, passion and energy – and directing them at the consummation of the goal.

The course offers a number of different yet interwoven strands: teaching, discussion, community, reflection and investigations applied in our daily lives. It focuses on study of the texts (pariyatti); developing and cultivating experiential understanding of the teachings (patipatti) and investigating how they apply to our meditation practice and daily life; and understanding what is meant by realisation (pativedha).

This is an opportunity for students with previous experience of Dharma practice and a working knowledge of core Buddhist concepts to work together to deepen their understanding of the teachings and develop their practice. Central to the programme is the intention to encourage participants to embed the teaching in every area of their lives.

Beknopt overzicht. Weekendretraites zijn niet opgenomen. Volledige en actuele lijst op www.simsara.nl

Indien het een SIM-retraite betreft geldt de algemene informatie op www.simsara.nl

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

Voor WEEKENDRETRAITES zie: www.simsara.nl / Agenda

OKTOBER

Woensdag 25 t/m zondag 29 oktober 2017 (4 etmalen)
Vipassana retraite, thema: Milde aandacht, o.l.v. Ria Kea en Chris Grijns (Ank Schravendeel beschikbaar als achterwacht)
We mediteren gezamenlijk in stilte. Het dagritme bestaat uit periodes van loop- en zitmeditatie en informele meditatie. De begeleiding zal bestaan uit regelmatige instructies voor loop- en zitmeditatie en metta (vriendelijkheidsmeditatie) en een individueel of groepsgesprek, begeleide meditaties, dhamma-talks (een boeddhistisch getinte lezing).
Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.
Locatie: De Glind (bij Amersfoort)
Taal: Nederlands
Tijden: wo 17.00 uur met inloop vanaf 16.00 uur | zo 14.00 uur
Kostenbijdrage: € 310- voor eenpersoonskamer.
Download de uitnodiging bij deze retraite van http://www.simsara.nl/ (om je op te geven)
Voor meer informatie: 06 232 42 364 (Chris Grijns), www.mindfulwerken.nl of 06 136 54 059 (Ria Kea), www.riakea.nl. Voor aanmelding kun je bij hen een aanmeldingsformulier opvragen en ingevuld sturen naar info@riakea.nl, zij verzorgt de inschrijvingen.

NOVEMBER

Donderdag 2 t/m zondag 5 november 2017 (3,5 etmalen)
'Mindfulness Yoga, Meditatie & Mildheid' o.l.v. Aukje Rood en Frits Koster
Tijdens deze stilteretraite ondersteunen de mindfulness yoga en de Vipassana meditatie elkaar bij het ontwikkelen van opmerkzaamheid. Aandacht die tijdens het uitvoeren van de verfijnde bewegingsoefeningen en de zit- en loopmeditatie aanwezig blijft en volgt wat er aan innerlijke beweging plaatsvindt. Mildheid als de kwaliteit die het hart opent, helpt de ervaringen welkom te heten zonder voor- of afkeer. Vrede kunnen sluiten met onszelf en met de wereld om ons heen.
Locatie: Huize Elisabeth Gravenallee 11, 7591 PE Denekamp (Overijssel)
Organisatie: Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness, Peperweg 9, 9891 AK Ezinge
Taal: Nederlands
Tijden: do 10.30 u., inloop v.a. 9.30 u. | zo 14.00u.
Kostenbijdrage: € 435 voor een plek op een 1-persoonskamer. Hiervan is € 240 voor het verblijf en het eten; er worden vegetarische maaltijden geserveerd. Voor de organisatie en de begeleiding wordt € 195 gerekend; dit is inclusief btw 21%.
Je kunt de avond tevoren aankomen tussen 19.00-22.00 u. Extra kosten € 32.
Voor alle kamers geldt dat het toilet en douchegelegenheid op de gang zijn.
Voor meer informatie: Jetty Heijnekamp, 0594-621807, info@mindfulnesstraining.nl, www.fritskoster.nl | www.mindfulnessyoga.nl

Zondag 19 t/m donderdag 23 november 2017 (4 etmalen)
Leven, dood en bevrijding o.l.v. Inez Roelofs en Nynke Humalda
Ieder van ons komt op een zeker moment in aanraking met afscheid, ziekte of dood maar dat is meestal niet waar we het dagelijks over hebben. Misschien ben je ziek, bijvoorbeeld kanker of een andere (chronische) ziekte, mensen om je heen worden ziek of sterven. Of je bent bang voor de dood? Welkom in deze retraite met eventuele mentale en/of fysieke pijn en de reacties erop van verdriet, angst of boosheid. In deze retraite staan we stil bij veranderlijkheid, onbevredigdheid en oncontroleerbaarheid. De 3 universele kenmerken van het leven.
We beoefenen Vipassana-meditatie, aangevuld met Insight Dialogue (meditatie hardop en samen in dialoog). In de vroege ochtend beginnen we met Chi Neng-Chi Gong lichaamsoefeningen. Op de volle dagen wordt er een gesprek van 10 minuten aangeboden met de begeleiding.
Locatie: ITC Naarden
Organisatie: Sangha Metta – lid BUN. Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.
Taal: Nederlands
Tijden: zo. 16.00u, vanaf 13.30u inloop | do. na de lunch.
Kostenbijdrage: € 212,- (1-persoonskamers.)
Voor meer informatie: retraites@sanghametta.nl, www.sanghametta.nl

Donderdag 23 t/m zondag 26 november 2017 (3 etmalen)
Vrouwen die regie nemen in leven en werk o.l.v. Inez Roelofs en Nynke Humalda
Voor vrouwen die regie nemen. In het dagelijks leven, thuis en op het werk. Vaak doen we als vrouwen duizend en één dingen achter elkaar. In betaald werk, onbetaald werk, gezin, familie, mantelzorg, noem maar op. We zitten met vragen over onze carrière, met alle verwachtingen van de werkgever, partner, de kinderen (de conventionele realiteit) en zijn tegelijk geïnspireerd door veranderlijkheid (anicca), onbevredigendheid (dukkha) en oncontroleerbaarheid (anatta); de ultieme realiteit en de weg naar bevrijding. Deze retraite is voor vrouwen met meditatie- en retraite-ervaring. We beoefenen Vipassana (loop- en zit-meditatie in stilte) en Insight Dialogue (meditatie hardop en in dialoog). In de vroege ochtend beginnen we met Chi Neng lichaamsoefeningen. Het formele programma wordt 's avonds afgesloten met Metta-meditatie.
Locatie: ITC Naarden, Meentweg 9.
Organisatie: Sangha Metta – lid BUN
Aanvang 15:30, einde na de lunch, ca 13 uur
Soort bijeenkomst: Vipassana meditatieretraite met insight Dialogue
Taal: Nederlands
Tijden: Do. 15.30u, vanaf 13.30u inloop | Zo. na de lunch (voorbeeld – svp zelfde format aanhouden)
Kostenbijdrage: € 159,- voor voeding en onderdak (1 pers. kamers.) en dana voor de begeleiding
Meer informatie: retraites@sanghametta.nl, www.sanghametta.nl

DECEMBER

Zaterdag 9 t/m zaterdag 16 december 2017 (7 etmalen)
Vipassana-retraite o.l.v. Dōshin Houtman
Belichaamde aandacht is het kernwoord voor de beoefening. Tijdens de zitmeditaties volgen we aandachtig de veranderingen in de verschillende lichaamsdelen. Door de veranderingen in het lichaam gade te slaan komen we ook de bewegingen in de geest op het spoor. Door de processen in lichaam en geest te leren kennen, komt er meer inzicht in wie we echt zijn. Het programma bestaat uit zitmeditaties, loopmeditaties en bewegen in aandacht. Er is Boeddhistisch onderricht. En er is ruimte voor vragen en uitwisseling.
Locatie: Het klooster van de missiezusters van het H. Hart in Steyl
Organisatie: Stichting Inzicht & Bevrijding (dit is geen SIM-retraite)
Taal: Nederlands
Tijden: zat. 20.00u, vanaf 16:00u inloop | za. 14:00u
Kostenbijdrage: € 455 + dana
Voor meer informatie en aanmelden: Yvonne Molenaar, 06-28042930, info@inzichtenbevrijding.nl, www.inzichtenbevrijding.nl

Woensdag 20 t/m donderdag 28 december 2017 (8 etmalen)
Kerstretraite o.l.v. Jotika Hermsen en Michael Verlouw (assistent) en Willemijn Westhof (assistent)
Een fijne manier om de kerstdagen door te brengen. Breng licht in je hart!
De basis van de kerstretraite is een vipassana-retraite. Iedere dag is er een dhammatalk en gelegenheid voor persoonlijk gesprek. 's Morgens worden er een paar instructies gegeven. Verder verloopt de dag in stilte, met loop en-zitmeditatie.
De dagorde is afhankelijk van het niveau van de yogi's drie kwartier of een uur. Aangeraden wordt om, indien je nog geen ervaring hebt met vipassana, eerst een basiscursus vipassana te volgen. De condities van een goede accommodatie, goede voeding, goede temperatuur zijn rijkelijk aanwezig. Als begeleiding doen we ons best om een spirituele vriend(in) te zijn.
Locatie: ITC Naarden, Meentweg 9
Organisatie: Sangha Metta – lid BUN
Taal: Nederlands
Tijden: woe. 16.00u, vanaf 14.00u inloop | do. na de lunch.
Kostenbijdrage: € 424,- voeding en onderdak (1-persoonskamers). Dana voor de begeleiding.
Meer informatie: retraites@sanghametta.nl, www.sanghametta.nl

Woensdag 27 t/m zaterdag 30 december 2017 (4 etmalen)
Tussen Kerst en Oud en Nieuw bieden we de mogelijkheid om overdag van 10-16 uur te mediteren. In dit feest van stilte gaan we meditatie op liefdevolle vriendelijkheid, metta-meditatie, beoefenen. Er zullen een aantal begeleide contemplaties zijn die de metta ondersteunen en die grond vormen voor 'kindfulness' in je dagelijks leven. Een heldere, vriendelijke geest die ons helpt het oude jaar af te ronden en het nieuwe jaar fris te beginnen. Vrede in je zelf brengt vrede in de wereld.
Voor een (warme) lunch wordt gezorgd.
Locatie: Vipassana meditatiecentrum Groningen (www.vipassana-groningen.nl)
Organisatie: Stichting Vipassana meditatie Groningen
Taal: Nederlands
Tijden: van 10:00 uur tot 16.00 uur
Kostenbijdrage: € 105,- / € 80,- excl dana voor begeleiders
Meer informatie: info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl

Woensdag 27 december 2017 t/m woensdag 3 januari 2018 (7 etmalen)
Oud-en-Nieuwretraite Vipassana o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Frits Koster
Er wordt gemediteerd volgens een vaststaand gezamenlijk meditatieprogramma, met afwisselend periodes van zit- en loopmeditatie van telkens drie kwartier. Daarnaast zijn tijdens afgesproken momenten ook informele meditatieoefeningen mogelijk, zoals ligmeditatie of het maken van buigoefeningen. In overleg met de begeleider kun je ook een individueel opgesteld meditatieprogramma volgen, waarbij meer rekening gehouden wordt met individuele behoeftes en eventuele gezondheidsbeperkingen.
De retraite gaat volledig door in stilte, dit zowel tijdens de maaltijden als tijdens de meditatieperiodes als op de kamers. De begeleiding bestaat uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie. Daarnaast is er mogelijkheid tot regelmatige evaluatiegesprekken, die individueel en/of in kleine groepjes plaatsvinden.
Locatie: Huize Franciscus, Denekamp
Organisatie: Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd
Tijden: woe. 16.00 uur t/m woe. 10.00 uur. Het is niet mogelijk om slechts een gedeelte van de retraite mee te doen. Van deelnemers wordt de intentie om de gehele retraite te volgen verwacht.
Kosten: € 490,- op basis van een eenpersoonskamer en volledig vegetarische maaltijden.
Voor meer informatie: over je aanmelding: Nellie Tankink: ntankink@hotmail.com; inhoudelijke vragen over de retraite: Joost van den Heuvel Rijnders (06-11318224) of joost@inzichtmeditatie.com
Download het aanmeldingsformulier en mail het naar Nellie Tankink: ntankink@hotmail.com.
De kosten over maken op rekeningnummer NL69 INGB 0006 5957 48 t.n.v. Joost van den Heuvel Rijnders o.v.v. Oud en Nieuwretraite 2017-2018. N.B. Je aanmelding is pas geldig als de betaling en het aanmeldingsformulier binnen zijn.

Retraites 2018

FEBRUARI

Vrijdag 23 februari t/m vrijdag 2 maart 2018 (7 etmalen, SIM-retraite)
Vipassana retraite o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Ank Schravendeel
Thema: Milde aandacht. We oefenen om te weten en toe te laten wat je ervaart. Helder gewaar te zijn, en de bereidheid te hebben om je open te stellen voor wat je ervaart, ontvankelijk te zijn en mild. Die oefening brengt zicht op onderliggende reactiepatronen van je geest: er is weerstand, of juist voorkeur, of je bent "absent-minded". Het herkennen van de reactiepatronen geeft inzicht in de aard van de realiteit, in hoe ervaringen opkomen en weer wegvallen. Dat inzicht werkt bevrijdend.
Locatie: Meeuwenveen, Meeuwenveenweg 1-3, 7971 PK Havelte
Organisatie: SIM
Taal: Nederlands
Tijden: start vrijdagavond 20 uur, inloop vanaf 19 uur tot en met vrijdag 2 maart, 15 uur.
Kosten: € 530,- voor een tweepersoonskamer; € 580,- voor een 1 persoonskamer (er zijn extra 1 persoonskamers beschikbaar)
Download de uitnodiging en het aanmeldingsformulier van www.simsara.nl; of www.inzichtmeditatie.com
Voor meer informatie: Ank Schravendeel, aschravendeel@hetnet.nl, 06 52624506

Dinsdag 8 t/m zondag 13 mei 2018 (5 etmalen, SIM-retraite)
Vipassana-meditatieretraite, thema: Milde aandacht o.l.v. Ria Kea en Ank Schravendeel
Oefenen in milde aandacht is je open te stellen voor wat je ervaart, weten wat je ervaart zonder die ervaring te willen veranderen. Zo kunnen we zicht krijgen op de onderliggende reactiepatronen van de hart-geest; of er voorkeur is of weerstand, of dat we `absent-minded` zijn. We ontwikkelen inzicht in de natuurlijke aard van de hart-geest. Mildheid en compassie, innerlijke vrede en wijsheid kunnen dan de leidraad van ons leven worden. We beoefenen de zit- en de loopmeditatie. Dagelijks zijn er meditatie-instructies en/of begeleide meditaties en een dhamma-lezing. Er zijn perioden van informele meditatie. Ter ondersteuning van het meditatieproces zijn er individuele- en groepsinterviews.
Locatie: De Weijst in Handel (Brabant)
Organisatie: SIM-retraite
Tijden: dinsdag 14.00 uur tot zondagmiddag 14.00 uur.
Kostenbijdrage: verblijfskosten € 418 voor 1 persoonskamers. Gelegenheid tot dana beoefenen aan het einde van de retraite
Download de uitnodiging bij deze retraite van http://www.simsara.nl/ (om je op te geven)
Voor meer informatie: Ria Kea: 06 136 54 059 (b.v.k. tussen 9.00 en 9.30 uur, ma. t/m vr.), info@riakea.nl / www.riakea.nl of Ank Schravendeel: 06 526 24 506, aschravendeel@hetnet.nl

Vipassana centra

Voor meer info 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 abhidehamma: www.dhammadipa.nl
Secretariaat Dhammadipa 020-6264984, gotama@xs4all.nl
Activiteiten: Maandagavond van 18.00-20.00 uur meditatie
Donderdagavond 19.30-21.30 uur meditatie voor beginners
Zondag (maar niet elke zondag) 10:00 - 12:00 meditatie

Amsterdam | Wat Buddhavihara
Leeghwaterpark 7 1445 RA Purmerend Activiteiten: zie www.watmetta.nl

Amsterdam | de Pijp
Locatie: 1e Jan vd Heijdenstraat 112 hs
Meditatieavond: donderdagavond : 19.30-21.30 uur
2x per jaar introduktiecursus vipassana meditatie
Informatie: Ria Kea, 06 136 54 059, www.riakea.nl

Amersfoort | Aloysiusschool, Dupontplein 14, Amersfoort
Maandagavond van 19.45 -22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma
Basiscursus vipassana elk voorjaar en najaar
Info: Paul Boersma 035-6857880 | www.paulboersma.nl | info@paulboersma.nl

Arnhem | Henk Barendregt | Yogahouse, Putstraat 11, 6822 BE
Elke maandag 13.30-15.30 uur Vipassanameditatie door Henk Barendregt en zijn assistenten. Informatie: 06-42765353, djana@yogahouse.nl, www.yogahouse.nl

Bodegraven | Franciscushof 28, 2411 DC Bodegraven
Activiteiten: Maandagochtend van 10.00 tot 11.30 uur, eens in de veertien dagen
Maandagavond van 20.00 tot 21.30 uur, eens in de veertien dagen.
Informatie: Ellen de Jong, 0172 -613156, ellencdejong9@gmail.com

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

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

Culemborg
Activiteiten: Basiscursus vipassana, Lightretraites, Doorlopende meditatiegroep
Locatie: De Graanschuur, Buitenmolenstraat 7
Mari den Hartog: 06-16544502 mari.den.hartog@online.nl
Marianne van Lobberegt: 06-44862734 m.v.lobberegt@hetnet.nl
www.vipassanaculemborg.nl

Vipassana-centra (vervolg)

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

Delft | Andere blik
Vlinderweg 2, 2623 AX Delft
Activiteiten: regelmatig vrijblijvende Vipassana-meditatie in groepsverband
Info: Jacqueline Straus, 06-300 31 309, j.straus@andereblik.nl
www.andereblik.nl/praktische-informatie-vipassana

Delft | Yoga Studio Jnana
Industriestraat 30, 2624BB
Activiteiten en info: Jeanet Heilbron of Ron Broekhart, 06-53563766 / 06-48343202, yogastudio@jnana.nl www.jnana.nl/vipassana

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

Den Haag Vipassana
Vipassana groepszit: elke maandag 20.50u inloop. 21.00 – 22.00u zit
Contactpersoon: R Havelaar & M van Spanje
E-mail: denhaagvipassana@gmail.com

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

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

Enschede | Ruimte voor Balans | Stroinksbleekweg 18, 7523 CA Enschede
Info: Joost van den Heuvel Rijnders 053-4785970, 06-11318224
email: joostvdhr@hotmail.com | activiteiten: www.inzichtmeditatie.com
- elke ma 19.30-21.30 uur: doorgaande groep Vipassana-meditatie
- basiscursus Vipassana-meditatie wo 19.30-21.30 uur
- zie: www.inzichtmeditatie.com voor meer activiteiten en actuele agenda

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

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

Groningen | Vipassana Meditatiecentrum Kamerlingh Onnesstraat 71
Elke wo doorgaande Vipassana-meditatie 19.30-21.30 uur
Zie de website voor programmaoverzicht, nieuwsbrief en meer info:
06 441 438 28, info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl

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

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

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

Leeuwarden | Dharmahuis, Tuinen 15, 8911 KB, Leeuwarden
Meditatie ochtend op zaterdag, 7 januari, 4 februari, 4 maart, 1 april, 6 mei en 24 juni. De meditatie ochtend in Sneek stopt na januari, deelnemers hartelijk welkom in Leeuwarden.
Informatie: Ank Schravendeel, aschravendeel@hetnet.nl ,
www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

Leiden | Vipassana Meditatie Leiden
Locatie: variabel
Maandelijkse oefengroep van twee uur, gefaciliteerd door Nynke Humalda.
Regelmatig basiscursussen: Insight Dialogue b.v start in september 2017.
Informatie: Nynke Humalda 071-5769581 insightdialogueleiden@gmail.com

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

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

Naarden | Stichting Sangha Metta, Meentweg 9, 1411 GR Naarden
Vipassana-retraites en Dhammastudiedagen zie onze website.
Chris van der Velden 06-41365516 (voicemail) sangha.metta.adm@gmail.com
www.sanghametta.nl

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

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

Rotterdam | Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam
Locatie: Zencentrum Rotterdam, Noordsingel 168, 3032 BK Rotterdam
• 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 | Gimsel Academy
Locatie: Mariniersweg 9, 010 4135544, www.gimselacademy.nl
Maandagavond 19.45- 21.45 Doorgaande groep
Woensdagochtend 10.00-12.00 Doorgaande groep (combinatie yoga-meditatie)
Donderdagavond 19.45-21.45 Om de week (beginners en doorgaande groep)
Instroom is altijd mogelijk. Voor de doorgaande groep is bekendheid met Vipassana gewenst.
Info: Gimsel Academy Rotterdam door Coby van Herk T: 06 28206469

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

Tilburg | Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg (Sati)
Poststraat 7-A, 5038 DG Tilburg
- elke do 20.00-22.00 uur meditatie (m.u.v. de maanden juli en augustus)
- een of twee maal per jaar een introductiecursus
- zie voor meer activiteiten en de actuele agenda de website
Karin Doms en Peter Heuvelmans, 06- 15881819 en 06- 15881819,
sati-tilburg@live.nl | www.sati.nl

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

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

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

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

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

Voor buitenlandse centra zie achterzijde ›››

Vipassana centra

BELGIË

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

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

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

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

Gent
Mettamorfose vzw Berouw 26, B-9000 Gent
Linda Van Neck, Robin De Vliegher, Heidi Clerbout
www.mettamorfose.be

Heusden
Instituut voor training van Aandacht en Mindfulness (I AM)
Steenstraat 25, B-9070 Heusden
Info: Dr. David Dewulf, tel.: +32 (0)495 22 0707
e-mail: a@aandacht.be
Activiteiten: www.aandacht.be

Institute for training of attention and mindfulness (Itam bvba)
Heerdweg 48, 9800 Deinze|
Tel +32 486 83 06 72
e-mail: luc@itam.be
www.itam.be

IERLAND

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

ENGELAND

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

DUITSLAND

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

SLOWAKIJE

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

COLOFON

simsara

Schrijf mee ...
Uw bijdragen zijn van harte welkom!

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

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

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

Secretaris Marnix van Rossum
Adreswijzigingen info@simsara.nl

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

Donaties
Suggestie: € 10,00 per jaar.
Op Triodos IBAN NL72 TRIO 0338 469 087
t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie, Ezinge
Met als opmerking: "Donatie" en uw naam en adres. U ontvangt dan tevens de SIMsara.

Verschijningsdata SIMsara
januari, mei en september

www.simsara.nl