




simsara



 Frieda Pruim

Proef de mango

Verslag van de eerste interreligieuze vipassana-retraite

Enthousiast zijn over het boeddhisme hoeft niet uit te sluiten dat je ook door elementen uit een of meer andere religies wordt geïnspireerd. Voor vipassana-beoefenaars met meerdere inspiratiebronnen organiseerde Sangha Metta van 2 tot 7 november 2018 voor het eerst een retraite vanuit interreligieus perspectief, met als thema verbinding. Een impressie.



Redactioneel

Deze nieuwsbrief aan het begin van het nieuwe jaar bevat weer een verscheidenheid aan artikelen.

Frieda Pruim beschrijft een retraite vanuit een interreligieus perspectief. De basis was vipassana. Enthousiast vertelt ze over wat verschillende religieuze uitingen zoals zang, een verhaal bij de deelnemers teweegbrengt.

Een heel andere invalshoek lezen we in de bespiegelingen van Theo Koster n.a.v. de retraite met de Batchelors. Centraal voor hem is de vraag: "Hoe helpt meditatie en de "secular approach" om mijn bewustzijnslampje te ontsteken om individueel tot bloei te komen.

En hoe beleven de knuffels op zolder de introductie in de meditatie van Medibeer? Een kinderverhaal van Marten Beerman. En je leest nog veel meer in deze nieuwsbrief: een interview en een boekbespreking en nog meer.

Tot slot, de redactie is elke keer weer blij met al jullie bijdragen. Dank, dank.

Proef de mango / 1

Frieda Pruim

Het lampje van impermanence / 4

Bianca Vermeij

Vipassana in gewoon Nederlands / 5

Pieter Korsuize

In or Outside the box? / 6

Hans Gijsen

Voorbij intenties en woorden / 8

Theo Koster

Studiegroep boeddhistische psychologie / 9

Bianca Vermeij & Helena Pauptit

Een vrije gift voor een retraite / 10

Nynke Humalda

Opschepbeertje en de kussentjes / 11

Marten Beerman

Bijzondere retraites / 12

Zr. Virañani

U Kumara

Gregory Kramer & Gill Shepard

Retraite agenda / 13

Internationale Retraites / 16

Meditatiecentra NL / 17

Meditatiecentra Internationaal / 20

Mijn eerste vipassana-retraite, in 2009 in Vught, herinner ik me nog als de dag van gisteren. Ik was meteen gegrepen door de methode, en hing tijdens de dhammatalks aan de lippen van Jotika Hermsen en Joost van den Heuvel Rijnders. Hiér vond ik wat ik in mijn vrijzinnige studentenkerk miste: stilte en ervaren. Maar die kerk had mij ook veel gebracht. Konden boeddhisme en christendom wel naast elkaar bestaan? Ik wist dat Jotika katholiek kloosterzuster was geweest, dus in een van de interviews sprak ik hierover met haar. Zij stelde me gerust: ik hoefde niet te kiezen.

Tijdens alle retraites waaraan ik sindsdien deelnam, kreeg ik op zeker moment een onstuitbaar verlangen om liederen te gaan zingen uit mijn christelijke traditie. Diep in het bos zong ik ze zo zachtjes mogelijk, vaak op teksten van Huub Oosterhuis: Wek mijn zachtheid weer, Blijf niet staren op wat vroeger was, Dan zal ik leven.

Verlanglijstje

En toen kreeg ik vorig jaar een mailtje van Jotika, met de vraag of ik zin had om mee te denken over een interreligieuze vipassana-retraite. Natuurlijk wilde ik dat! In september 2017 kwamen we voor het eerst bij elkaar, samen met Hilde Debacker, programmamaker in het Graalhuis, met wie ik deel uitmaak van een vipassana-sangha in Utrecht.

Als uitgangspunt voor het programma namen we het gebruikelijke meditatieschema van stilteretraites. Daarnaast wilden we graag elke dag iemand aan het woord laten die affiniteit met het theravada-boeddhisme combineert met een andere religieuze traditie: jodendom, islam, christendom en hindoeïsme. Dankzij onze netwerken vonden we deze vier mensen, met wie we in maart 2018 een dag organiseerden om hun verhalen alvast te horen. Tijdens insight dialogue-oefeningen (meditatie in interactie) wilden we tijdens de retraite in tweetallen over hun ervaringen doorpraten. Daarvoor schoof vipassana-leraar Inez Roelofs bij ons aan. Bovenaan mijn eigen verlanglijstje stond elke dag meditatief zingen: liederen uit de verschillende tradities. Hilde kende Andrea Hauser en Martijn Nanninga, die dat wilden begeleiden. Jotika stelde voor om haar dhammatalks 's avonds af te wisselen met overwegingen van gevangenispredikant en vipassana-beoefenaar Sietse Visser, dus ook hij trad toe tot het 'organisatiecomité'.

Onrecht

Op vrijdagmiddag 2 november kwamen zo'n dertig mensen naar Naarden voor deze experimentele retraite met als thema verbinding. We begonnen in een grote kring in de prachtige meditatiezaal met uitzicht op het bos. Ieder vertelde wat haar of hem dierbaar was in haar of zijn oorspronkelijke religieuze traditie. Het merendeel van de deelnemers bleek van huis uit christelijk, in allerlei varianten. Verbondenheid, de Bijbel, bidden, vertrouwen dat het goed komt, zingen en licht lagen hen onder meer na aan het hart. Tijdens het eten stak de joodse Lisette Cohen twee kaarsen aan bij het begin van de sjabbat. 's Avonds hield Jotika een dhammatalk over stilte, die ons als mediterenden allemaal dierbaar is.

Op zaterdag beet Lisette het spits af met haar ervaringsverhaal. Zij noemt zichzelf een 'ungebonden jood'. Ze werd niet religieus opgevoed en praten over de Tweede Wereldoorlog was in haar familie taboe, maar ze voelde wel degelijk het verdriet en de angst. Lisette voelt zich 'in iedere vezel van haar lijf joods'. Door lidmaatschap van een joodse organisatie, contacten met familie in Israël en met orthodoxe joden in Nederland kon ze zich meer verbinden met de traditie, maar in de orthodoxe synagoge is ze niet

welkom als ongebonden jood en vrouw. Des te meer raakte het haar toen ze, met het vliegtuig op weg naar Israël, hulp kreeg van een groep chassidische joden toen ze haar instapkaart was kwijtgeraakt. Zij hielpen haar zoeken en lieten de luchtvaartmaatschappij weten dat ze met z'n allen zouden vertrekken of niet. Zelf beschouwt Lisette het ook als een morele plicht om op te komen voor mensen met problemen. In tweetallen wisselden we vervolgens uit wat ons in het verhaal van Lisette had geraakt. Daarna spraken we over de vraag: 'Wat is jouw reactie als een ander onrecht wordt aangedaan?'

Aan het einde van de middag was het eerste zanguur. Toen we de meditatiezaal binnenkwamen na de groepsinterviews, lagen de meditatiematten in twee halve kringen achter elkaar. Daarvoor zaten Andrea en Martijn zachtjes op gitaren te tokkelen en te neuriën. Toen iedereen zat, begonnen we met een lied uit Plum Village, de gemeenschap van de Vietnamese boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh: I have arrived, I am home in the here and the now. Daarna zongen we samen een aantal eenvoudige Jiddische liederen. Het ontroerde me zeer om op deze plek samen te zingen, en ik was zichtbaar niet de enige.

's Avonds sprak Sietse over de vraag of God wel of niet bestaat. Hij werd atheïstisch opgevoed, maar ervoer als puber op een nacht de aanwezigheid van God. Dat is hem altijd bijgebleven. Inmiddels is hij opgehouden God te ontkennen of te bewijzen. Hij probeert opmerkzaam te zijn van moment tot moment.

Dans

Op zondag was het de beurt aan Cafer Yigit, een uit Turkije afkomstige alevitische moslim. Zijn stroming heeft een humanistische inslag. De basisregels zijn vergelijkbaar met die van het boeddhisme: wees de baas over je handen, tong en driften. Daarbij kun je denken aan niet stelen en doodslaan, niet liegen en roddelen en huwelijkse trouw. Alevieten bidden niet vijf keer per dag, gaan niet naar de moskee en vieren geen ramadan zoals de soennieten. Zij houden langdurige religieuze bijeenkomsten, cems, waar wordt gepraat over hoe je goed kunt leven en verlicht kunt raken en waar meditatieve dansen (semahs) worden uitgevoerd. Daarna liet Cafer ons een semah zien, waarbij hij ronddraaide en zijn handen afwisselend naar het heelal, de aarde en zijn hart bracht. Ik hield mijn adem in, zo intiem was dat. Deelnemen aan zijn eerste vipassana-retraite voelde voor Cafer als thuiskomen: hij ziet veel overeenkomsten met zijn traditie. In de meditatie ontdekte hij dat behalve de semah ook stilte zijn geest voedt.

Nadat we in tweetallen hadden uitgewisseld wat ons had geraakt in het verhaal van Cafer, vertelden we elkaar hoe wij onze geest voeden. 's Middags zongen we liederen uit het soefisme, verwant aan het alevitisme. Op een van die liederen leerden we een dans, waarbij we van partner naar partner gingen, naar elkaar bogen en om elkaar heen draaiden, heel mooi.

's Avonds vertelde Jotika over haar tijd als katholieke kloosterzuster, haar uittreden, de ontdekking van de vipassana en het boeddhisme en haar veranderde kijk op God.

Angstig

Florus Kruijne vertelde op maandagochtend over hoe hij zijn werk als geestelijk verzorger en remonstrants predikant (een vrijzinnige protestantse stroming) verenigt met het beoefenen van vipassana-meditatie, die hij tijdens zijn theologiastudie leerde kennen. Dat smaakte naar meer door de eenvoud en toegankelijkheid van de methode, en is nog steeds een rode draad in zijn leven. Tijdens een

van zijn individuele retraites dertig jaar later werd hij heel angstig. 'Maar ik vertrouw op de liefde', zei hij toen tegen zichzelf. Dat veranderde alles. In zijn kerk gaat hij voor in 'diensten van woord en meditatie', waarin hij zijn twee inspiratiebronnen combineert. Hij vindt het fijn als meditatieraren ook iets met het christendom hebben, zoals Thich Nhat Hanh. Van hem leerde hij:

de smaak van mango kun je niet uitleggen, alleen proeven.

Daarom spreken boeddhisten niet over God. Volgens Thich Nhat Hanh 'zijn wij in God', in plaats van dat er sprake is van wij hier en God daar. Na het verhaal van Florus deelden we in duo's wanneer wij weten: nú ben ik op de goede weg.

's Middags zongen we na het dagelijkse I have arrived uit Plum Village liederen uit de christelijke oecumenische kloostergemeenschappen Taizé (Frankrijk) en Iona (Schotland), drie plaatsen die mij dierbaar zijn, en als klap op de vuurpijl een lied van Huub Oosterhuis, uit 'mijn' studentenkerk. De tranen bleven maar stromen.

's Avonds vertelde Sietse onder meer over zijn werk als geestelijk verzorger in de gevangenis, waar een van de 'boeven' hem aansprak als 'Man Gods', en waar niemand ervan opkijkt als hij mindfulness combineert met een Bijbellesing.

Offers

Ashni Loetawan deelde op dinsdag haar 'religieuze biografie' met ons. Haar ouders zijn Surinaams. Haar moeder komt uit een religieus hindoeïstisch nest, haar vader was 'alleen op feestdagen hindoe'. In haar opvoeding kreeg ze alleen Divali mee, het lichtjesfeest, waarbij de overwinning van het licht op het donker wordt gevierd. Als jonge vrouw las ze over het hindoeïsme, werd ze vegetarisch en ging ze religiewetenschappen studeren. In 2008 kwam ze op het spoor van de vipassana. Mediteren beviel haar goed, en ze besloot de dhamma te volgen. Tegelijkertijd wil ze haar hindoeïstische wortels niet helemaal doorsnijden. Toen in 2016 haar vader overleed, zegenden haar familieleden hem met offers, maar de aanwezige pandit (hindoe priester) verbood haar als dochter om dat ook te doen. Dat vond ze ontzettend pijnlijk. Inmiddels heeft ze ontdekt dat er ook liberalere pandits zijn en is ze weer wat milder geworden over het hindoeïsme. Ze accepteert nu dat ze beide tradities in zich heeft. Ashni wil graag geestelijk verzorger worden, maar vindt het lastig dat ze dan moet kiezen voor hindoeïsme of boeddhisme.

In de insight dialogue deelden we met elkaar hoe wij van betekenis kunnen zijn voor de ander. Aan het einde van de middag zongen we hindoeïstische mantra's, en staken we kaarsjes aan ter ere van Divali.

's Avonds sprak Jotika over haar ontdekking in de jaren tachtig dat God een 'concept' is, door mensen bedacht. Sindsdien gelooft ze niet meer in God als een onafhankelijke grootheid, aan wie de mens ondergeschikt is en verantwoording moet afleggen. De Boeddha spreekt over nibbana: daar waar geen verdriet, pijn of dood meer is en geen oorzaak voor lijden: begeerte, boosheid of onwetendheid. Deze staat van geest, waarin je de 'mango kunt proeven', kun je al tijdens dit leven ervaren.

Vaas

Op woensdagochtend sloten we de retraite af met een interreligieuze viering in een kring, met in het midden een symbolische veelkleurige bos bloemen in een vaas, die je zou kunnen opvatten als de vipassana. De sprekers van de afgelopen dagen hadden teksten en muziek uitgekozen en Hilde leerde ons op enkele liederen ingetogen dansen.

Tot slot gooiden we een veelkleurige bol wol naar elkaar toe, zodat een web van verbinding ontstond. Wie de bol ontving, zei in een paar woorden iets over wat deze retraite voor haar of hem had betekend. Daarbij klonken opvallend vaak woorden als schoonheid, inspiratie en ontroering. Zelf voel ik nog steeds een intense dankbaarheid omdat alles wat mij dierbaar is in deze retraite samenkwam.

Bijna kwart Nederlanders multireligieus

Onderzoekers van het Dominicaans Studiecentrum voor Theologie en Samenleving (DSTS) en de Vrije Universiteit in Amsterdam deden de afgelopen jaren onderzoek naar het fenomeen multiple religious belonging (mrb), ofwel geïnspireerd worden door (elementen uit) meerdere religies. Ter verkenning van het onderwerp schreef ik samen met hoogleraar theologie Manuela Kalsky een boek, waarvoor ik 'mrb'ers' met allerlei inspiratiebronnen interviewde; Manuela duidde deze verhalen theologisch. Dit boek, Flexibel geloven, verscheen in 2014, met daarin onder meer een interview met Jotika Hermsen. Ter afronding van het onderzoeksproject in 2017 maakten we MiX, een eenmalige glossy voor een breed publiek, met alle onderzoeksresultaten. De opvallendste uitkomst: maar liefst 23 procent van de Nederlanders is multireligieus. In MiX staan ook veel interviews, onder meer met Ashni Loetawan, die tijdens de retraite een verhaal hield.

Boek & Glossy

Het boek Flexibel geloven en de glossy MiX zijn verkrijgbaar bij de boekhandel of bol.com. Meer informatie over deze publicaties vind je op www.friedapruim.nl/boeken/flexibel-geloven.



Volgende retraite: november 2019

De tweede vipassanaretraite vanuit interreligieuze perspectief vindt plaats van 3 tot 8 november 2019 in Naarden. Houd voor meer informatie de site van Sangha Metta in de gaten.



Het lampje van impermanence

Het is een warme dag in augustus als ik in Loenen aankom voor een retraite met Carol Wilson en Bart van Melik, voor mij twee nieuwe leraren. Het thema van de retraite is Finding the way home to natural awareness. Een thema dat lijkt te passen bij waar ik ben in mijn meditatieproces.

Het is een warme dag in augustus als ik in Loenen aankom voor een retraite met Carol Wilson en Bart van Melik, voor mij twee nieuwe leraren. Het thema van de retraite is Finding the way home to natural awareness. Een thema dat lijkt te passen bij waar ik ben in mijn meditatieproces.

Je herkent misschien wel dat er tijdens dhamma-talks vaak een paar dingen uitspringen. Een van de dingen die blijven hangen is wat Carol aan het begin van de retraite zegt: 'It is not about the object, it is about the awareness'. Het ene object is niet belangrijker of beter dan het andere. Als er een tijdje droomachtige beelden zijn, ben ik me hier toch steeds van bewust, ook al is de awareness niet zo sterk. En ik ben me in ruimere zin bewust van verlangen en aversie. Verlangen en aversie worden minder iets 'wat er eigenlijk niet zou moeten zijn', maar meer vrienden die me iets laten zien en die ik beter kan leren kennen omdat ik er niets mee hoef. Net zoals wanneer ik op het metrostation loop en er een commentaar over een medepassagier opkomt. Ik ben me daarvan bewust en dan verdwijnt het weer. Er komt geen oordeel bovenop, het is gezien en het lost weer op. 'We are not here to make anything happen' zegt Carol, 'recognise accurately the experience at this moment'. Ze benadrukt het belang van 'steady awareness' zodat oorzaak en gevolg helder worden.

Het is heerlijk om op de derde dag wakker te worden met een fris en leeg hoofd. Geen gedachten aan wat ik allemaal moet doen vandaag, maar een prettige kalmte. Als collega's me vragen wat ik ga doen - en ik iedere dag vele uren op een kussen zitten en heen en weer lopen toch wat lastig uit te leggen vind - zeg ik wel eens dat het een detox voor de geest is. En dat is precies zoals het voelt vandaag, een gereinigde geest. Kort daarna volgt het verlangen me altijd zo te voelen. Ik moet er een beetje om lachen. Zoals Bart zegt in zijn talk

'we have to see the hindrances over and over again for understanding and eventually wisdom'.

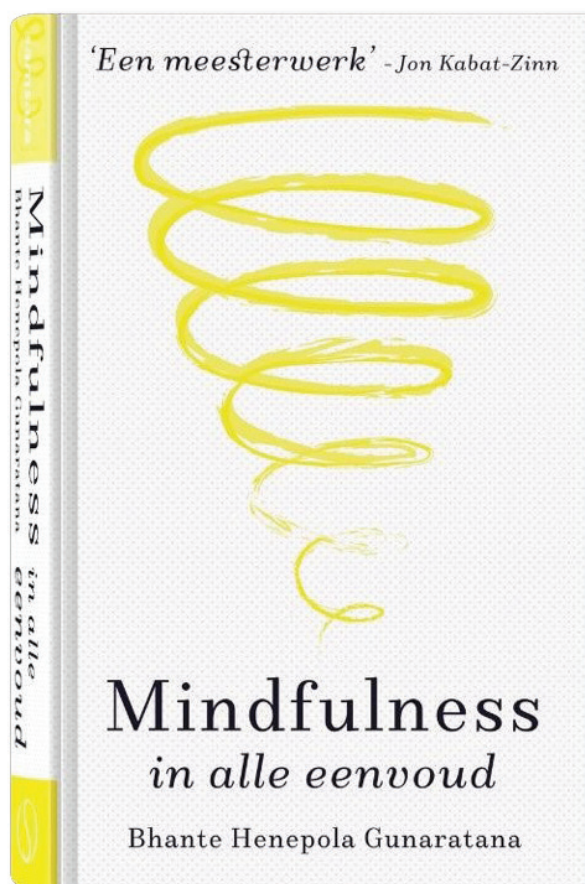
Er is in de avond een talk van Carol over impermanence. 'The lack of continuous attention is why we don't see impermanence. Notice when you are assuming permanence'. Er is veel geluid tijdens deze retraite, van auto's en vrachtwagens, van de grasmaaier, van de stoomtrein die fluit wanneer hij vertrekt. Het geluid komt en gaat, de ervaring ervan komt en gaat. Soms is er alleen bewustzijn van het horen, soms bewustzijn van de aversie, of het blijven hangen in aversie door er een 'verhaal' van te maken. Ik zie ook dat het geluid wel een conditie is, maar niet de oorzaak van aversie. Want soms is het geluid al weg en de aversie nog aanwezig en soms is het geluid er nog maar is de aversie verdwenen. Die aversie ligt toch op een dieper niveau; dat we het zo vaak anders willen hebben dan het is. En dan is er de dag dat er tijdens de loopmeditatie een parade is van vele tientallen luid toeterende vrachtwagens, brandweerauto's en andere hulpdiensten. De aversie tegen dit lawaai dondert in een klap in elkaar. Ik kan alleen maar lachen, dit is zo'n enorme kakofonie van geluid. In Amsterdam is er ook een keer per jaar zo'n soort toer door de stad voor chronisch zieke en gehandicapte kinderen. We staan met lachende gezichten te zwaaien naar de stroom van vele passerende toeterende auto's op onze stilleretraite.

Impermanence voel ik ook omdat ik denk aan een mededitatiebegeleidster met wie ik regelmatig wandelde. Vorig jaar zaten we in deze zelfde zaal bij de afsluiting van een retraite en zei ze dat ze dacht dat het haar laatste retraite wel zou zijn. In april dit jaar was ik bij haar afscheid.

Ik merk dat de geur van vers gemaaid gras mijn neusgaten plezierig prikkelt en dan weg is. Er komt een herinnering op aan de huizen met muren van gemaaid gras die mijn zus en ik vroeger in de tuin maakten, en dan lost die herinnering weer op. De smaak van het lekkere eten verdwijnt als je wat langer kauwt en de zachtheid van het voetbed van mijn schoen verdwijnt als ik mijn voet optil. De volgende morgen vroeg loop ik langs een grasveld vol met schitterende dauwdruppels. Ze twinkelen in het wit en in alle andere kleuren. Heel even is er die schittering en dan is hij weer weg en twinkelt er weer een nieuwe. Duizenden tegelijk. Een veld vol prachtige niet-blijvendheid. Terug op mijn kussen zit ik tegenover drie lampjes die bij de beelden van vele boeddha's en leraren staan in deze prachtige hal. De drie lampjes veranderen voortdurend van kleur en ze doen me denken aan dat veld van de voortdurend veranderende kleuren van de dauwdruppels. In gedachten noem ik ze de lampjes van impermanence. 'The clinging mind wants someplace to rest' zegt Carol, maar ook de lampjes zijn voortdurend in beweging.

De laatste ochtend van de retraite is het Tibetaanse winkeltje in het centrum open. Ik neem een kijkje en zie tot mijn verrassing de 'lampjes van impermanence' te koop staan. De wens komt op om er een kopen. Als iemand voor mij er ook een koopt, komt er onrust bij of er nog wel eentje in voorraad is. 'It is like this right now' herinner ik me de stem van Carol deze week. Het lampje wordt voor me ingepakt.

Intussen staat het lampje van impermanence op de kast naast de boeddha. En ja het is een beetje kitsch zoals mijn vriend lachend zegt, maar voor mij is het een reminder. 'It's a lifelong path', zoals Bart zei.



Onlangs verscheen bij uitgeverij Samsara het boek *Mindfulness in alle eenvoud*. Het is geschreven door Bhante Henepola Gunaratana, een boeddhistische monnik uit Sri Lanka. Hij woont al jaren in Amerika, waar hij promoveerde in de filosofie. Deze uitgave is een vertaling van *Mindfulness in Plain English*. De Engelstalige versie las ik al jaren geleden met groot genoegen.

De Nederlandse vertaling, van de hand van George Hulskramer, verscheen eerder (in 2005) bij uitgeverij Altamira onder de titel *Meditatie in alle eenvoud* en is zeer goed leesbaar. De eerste zin van het voorwoord luidt: "Uit ervaring heb ik geleerd dat het gebruiken van eenvoudige taal de beste manier is om anderen iets duidelijk te maken." En dat is zowel de auteur als de vertaler goed gelukt.

De titel is eigenlijk een beetje misleidend, want het gaat over vipassana-meditatie, waarvan mindfulness slechts een component is. Het boek geeft richtlijnen voor het beoefenen van deze vorm van meditatie. In de inleiding beschrijft de auteur het onderscheid tussen de begrippen samatha en vipassana. Deze Pali-woorden betekenen respectievelijk concentratie en helder inzicht. Ze worden ook wel vertaald met innerlijke rust en zuiver gewaarzijn. Het gaat in dit boek dus om het praktiseren van het laatstgenoemde.

In zestien hoofdstukken worden alle ins en outs van de vipassana-meditatie beschreven. Het eerste hoofdstuk heet "Mediteren, waarom zou je?" Het doel wordt omschreven als "het transformeren van je persoonlijkheid". De vruchten zijn bewuster leven, betere concentratie, verminderen van spanning en meer rust en stabiliteit.

Vipassana in gewoon Nederlands

De hoofdstukken twee en drie gaan in op de vraag wat meditatie niet is en wel is. Het misverstand dat mediteren alleen voor heiligen is en niet voor gewone mensen, dat het vluchten is voor de realiteit en puur egoïstisch, wordt ontzenuwd. Wat is het dan wel? Het is een vorm van mentale training die je leert zien wie je werkelijk bent, ego-loos gewaarzijn, niet langer misleid door een vals zelfbeeld.

Vervolgens wordt uitgebreid ingegaan op de praktijk. Gesproken wordt over de vereiste attitude (mildheid en geduld), hoe om te gaan met lichaam (houding/zit) en geest (afdwalen en weer terugkeren bij de adem). Het belang van discipline, vaste plaats en tijd, wordt besproken. De schrijver adviseert om elke meditatie te beginnen met inleidende oefeningen. Daarmee bedoelt hij het beoefenen van metta voor jezelf en anderen.

Uitgebreid wordt beschreven hoe je kunt omgaan met problemen en stoorzenders. Hieraan zijn maar liefst drie hoofdstukken gewijd. Pijn, slaperigheid, verveling, onrust, weerstand, begeerte, twijfel, en nog meer hindernissen komen aan de orde.

De kern van het boek is te vinden in hoofdstuk 13 "Aandachtig-zijn (sati)", waarin mindfulness uitgediept wordt. Mindfulness, of zoals hier vertaald aandachtig-zijn, is de kern van de vipassana-meditatie. Aandachtig-zijn is observeren zonder te oordelen. Het omvat drie fundamentele activiteiten: ten eerste herinnert het ons aan wat we aan het doen zijn, ten tweede zorgt het ervoor dat we de dingen zien zoals ze werkelijk zijn en ten derde betekent het doordringen tot in de diepste natuur van alle verschijnselen. Concentratie op zich geeft geen helder inzicht, alleen aandachtig-zijn leidt tot inzicht.

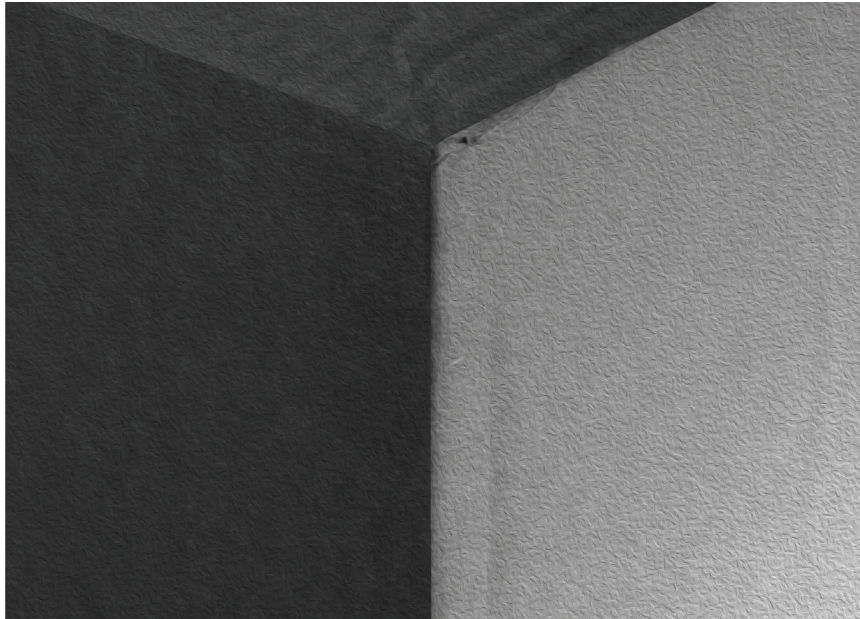
In de laatste hoofdstukken bespreekt de schrijver de rol die meditatie in het dagelijks leven kan spelen en wat het voor jou kan betekenen. Volgens hem is dat het opheffen van het ik-gevoel: het gevoel van afgescheiden zijn, de afstand die ervaren wordt tussen het "ik" en de ander. In het nawoord wordt nogmaals het belang van liefdevolle vriendelijkheid benadrukt.

Mijn oordeel over dit praktische boek is zeer positief. Zoals beloofd in de eerste zin van het voorwoord is het in klare taal geschreven. Een aanrader voor iedereen die werk wil maken van zijn of haar meditatiebeoefening.

Gegevens van het besproken boek:

Mindfulness in alle eenvoud door Bhante Henepola Gunaratana, vertaald door George Hulskramer, uitgeverij Samsara, Amsterdam, 2018. **Oorspronkelijke uitgave:**

Mindfulness in Plain English, uitg. Wisdom Publications, Boston, USA, 2002



In or Out of the Box? That is the Question!

Hans Gijsen in gesprek met Marnix van Rossum

Marnix van Rossum is zich aan het ontwikkelen om de dhamma door te geven. Hij doet dat op een geheel eigen wijze, door meer traditionele vormen van meditatiebeoefening te combineren met psychotherapie en andere spirituele methodes. Alles staat ten dienste van het creëren van helderheid in de eigen geest en de individuele bevrijding.

In het gesprek met Marnix werd al meteen duidelijk hoe anders dit interview zou gaan verlopen in vergelijking met andere interviews, waarin keurig het pad van vraag en antwoord bewandeld wordt. Dat 'keurige' maakt plaats voor een eigen dynamiek en grilligheid die ik als 'verfrissend' zou willen omschrijven.

Dus dan maar een thematische beschrijving van het gesprek. Uiteraard wel afgestemd met Marnix!

Vipassana

In plaats van vipassana verwijst Marnix liever naar het Satipatthana Sutta. Meditaties gebaseerd op dit sutta zijn een hulpmiddel om jezelf te leren kennen in een groeiproces. Daarbij kom je zowel de

hindernissen als de verlichtingsfactoren tegen. In de vipassana-meditatie gebruik je opmerkzaamheid als gereedschap, maar het is geen "cure-all". Tevens heeft de Boeddha veertig meditatieobjecten aangereikt waarmee we onze geest kunnen oefenen.

Marnix waarschuwt voor dogma: mindfulness als trucje, en zelfs als vlucht. Opmerkzaamheid kan gemakkelijk een geloofsovertuiging worden en het oordeel van goed of fout ligt daarbij op de loer. Zo kun je boos worden als je niet goed mediteert, de opmerkzaamheid er volgens je eigen beleving niet is. Zo kan compassie gezien worden als 'goed' en boosheid als 'slecht'. Soms kan boosheid echter nuttig zijn om te onderzoeken of als middel om voor jezelf op te komen.

Gewaarzijn is een prima hulpmiddel als het een bijdrage levert aan een open hart, aan dat wat bij je past, zodat je meer gaat voelen, zien, en het een vrijer leven tot gevolg heeft, creatiever. Het gaat niet om een idee hoe je (meditatief) moet zijn. Dan verdwijnt de vrijheid en de spontaniteit.

Goed, fout, goed, fout...

Zo kun je ook een idee, of beeld gaan vormen over wat heilzaam is en wat onheilzaam, met andere woorden wat goed en fout is. Dat kun je zien als een box omdat het rechtlijnig is, maar in realiteit zijn er meer nuances. Een methode of begrip van heilzaam/onheilzaam kan wel tijdelijk of voor bepaalde personen helpen, maar niet in absolute zin.

Als je streeft naar een box over wat goed is, hoe je moet mediteren, of wat wenselijk is, dan druk je alles weg wat niet past in die box en je gaat forceren wat er wel in moet. Dat kan erg vermoeiend zijn en je kunt nooit echt jezelf zijn. Meestal haal je de maatstaven van de box niet en voel je je als gevolg daarvan chronisch niet goed genoeg. En lukt het wel om te voldoen aan de box, dan kan het zijn dat je arrogant wordt, je verheven voelt. Zo gaf Marnix als eigen voorbeeld dat lang stilzitten een box was die hij nastreefde en die maakte dat hij zich, toen dat eindelijk lukte, beter voelde dan anderen bij wie dat niet lukte.

Tevens kan er strijd tussen mensen of groepen ontstaan omdat ze een andere box aanhangen, ofwel een andere methode. Dan is het zaak om te kijken naar de verbinding. Waar is de medemenselijkheid? Waar ontmoeten we elkaar voorbij onze boxen?

Marnix heeft verschillende vipassana- en andere methoden zelf nader onderzocht, zowel praktisch als meer theoretisch. Hij deed dat jarenlang in Azië. De rijke en diverse ervaring die hij opdeed met verschillende meditatievormen en contexten heeft tot een boek geleid waarin hij beschrijft hoe een meditatiebox kan worden gebruikt om out of the box te komen. Hiervoor heeft hij zowel de werkzame factoren, als valkuilen van verschillende methoden in kaart gebracht, met tips en praktische informatie over kloosters en mediatieretraites.

Dé methode?

Met name de methode van U Tejaniya was voor Marnix zeer behulpzaam bij het loslaten van wat goed of fout mediteren, vipassana zou moeten zijn. Het is loslaten van box-dingen. De meeste vipassana-methodes zijn systematisch van aard, veronderstellen een bepaalde volgorde van fasen die doorlopen worden en ook een bepaalde schematische indeling van een retraite. Bij U Tejaniya onderzoek je de geest op een directe manier, los van schema's en (tijds)indelingen. Marnix heeft daar persoonlijk veel aan gehad. Die methode wil hij echter niet als dé box bestempelen. Het is goed om helemaal in een methode te duiken om die vervolgens weer los te laten. Dat geldt voor elke methode, ook die van U Tejaniya.

Marnix benadert elke methode op basis van eigen onderzoek. Die eigen verantwoordelijkheid en onderzoek probeert hij ook bij anderen te stimuleren.

Mindfulness Plus!

Marnix heeft zelf tijdens een retraite ervaren dat mindfulness op een te oppervlakkig niveau beoefend kan worden. Je merkt wel 'alles' op, geluiden, beelden, gedachtes, etc. maar(!) de wortels van onheilzame en dieperliggende tendensen blijven onopgemerkt. Psychologisch/psychotherapeutisch onderzoek kan daar wel behulpzaam bij zijn. Zoals eerder al genoemd, hier iets anders verwoord, wijst Marnix op de valkuil dat mindfulness van wat NU voorhanden is als 'goed' beoordeeld wordt. De beoefenaar zou je kunnen beoordelen als een goede mediterende, een goede boeddhist zelfs! Het verleden en de toekomst zijn 'fout'. Door middel van psychotherapie kun je juist het 'verleden' gebruiken om de diepte in te gaan waardoor dieperliggende conditioneringen en tendensen zichtbaar worden en losgelaten kunnen worden.

Een psychologische methode die Marnix in zijn begeleidingen gebruikt, is die van het onderzoeken van de behoefte van een soort Innerlijk Kindsdeel. Door een kwetsbaar gevoel in het nu terug te traceren middels een rode lijn in je leven, naar gebeurtenissen in je jeugd, kun je bijvoorbeeld leren om met dat gevoel om te gaan alsof het een kindsdeel is van jezelf. Dat kan voorkomen dat we te hard zijn, of dat we compenseren. Vastgehouden gevoel kan tot ontlading komen, men kan leren invoelen wat er emotioneel nodig is en zelfs welk begrip er mogelijk mist. Het is ook een effectieve manier om liefde voor jezelf te ervaren, waarna er ook gemakkelijker liefde en compassie voor anderen ontstaat.

Zo biedt Marnix in zijn begeleiding van mediterenden een fraaie mix aan van mindfulness en dieptepsychologie.

In wording

Ontmoeten Oost en West elkaar in deze benadering van Marnix? In de oosterse spirituele benaderingen zie je volgens Marnix meer traditie, aannames, devotie, geloof en in het Westen meer op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde therapieën. Die twee bewegingen komen samen en vormen een nieuwe beweging. Marnix gebruikt het woord "emergend": dingen zijn constant in wording en daarom moet je ook niet te veel willen vasthouden aan een methode. Beweging en wording, steeds nieuw en het onderzoeken waard.

Voorbij de box

De vipassana-gemeenschap mag wat Marnix betreft meer een onderzoekende houding aannemen. Die neemt nu soms te rigide vormen aan, te voorzichtig, te veel gebaseerd op wat goede of foute meditatiemethodes zijn in plaats van deelnemers bijvoorbeeld te laten ervaren wat voor een bepaald persoon, op een bepaald moment passend is. Die rigiditeit doet Marnix soms zelfs pijn. Meditatieleraren zouden zich onderzoekender, empathischer en meer ondersteunend kunnen opstellen. In plaats van uit te gaan van de eigen BOX, zouden ze creativiteit, ervaring met verschillende vormen van meditatie en eigen onderzoek bij mediterenden kunnen stimuleren. Het is nu nog te veel zenden van de eigen methode.

Een goed voorbeeld hiervan zijn de dhamma-talks en Q&A van leraren. De leraren vertellen daarin hoe 'het' (de dhamma in praktijk brengen) moet. Ook in vraag en antwoord hebben de leraren vaak het laatste woord. Marnix ziet meer heil in een gelijkwaardige, plattere benadering, die misschien wel geleid wordt door een begeleider, maar waarin uitwisseling en elkaar stimuleren in onderzoek centraal staan. Daarbij kunnen ieders kwaliteiten tot bloei komen, kan men van elkaars inzichten en ervaringen leren en maakt het de groep in zijn geheel intiemer en rijker.

Tijd om als vipassana-gemeenschap met elkaar out-of-the-vipassana-box te gaan!

Voorbij intenties en woorden

Naar aanleiding van de Secular Dharma Retreat, van Stephen en Martine Batchelor. Bosoord, Loenen van 23 oktober tot en met 28 oktober 2018

Inleidend

Ik besef of ik neem aan dat lezers en lezeressen van dit periodiek van de SIM, belezen zijn en beoefening kennen, wellicht meer en langer dan ik zelf. Een verslag van een retraite lijkt me dan ook niet zo zinvol. Of het zou al moeten zijn dat dit geen 'secular buddhist retreat' was, maar een 'secular dharma retreat', waarmee Stephen Batchelor zijn laatste boek vormgeeft: After Buddhism. Een intrigerend afscheid.

Ik geef mijn eigen gedachten en beleving weer vanuit de inspiratie die de retraite en dat afscheid bij mij teweeg hebben gebracht. In de wens recht te doen aan hetgeen Martine en Stephen ons en mij hebben aangereikt.

Wat betekent het?

Het lijkt erop dat alle religies, 'ismen' en ideologieën in de loop van jaren en eeuwen niet rijper worden maar verstenen. Verworden tot dogma's en absolute waarheden om zekerheid te bieden en om zichzelf in stand te houden. Tegen de tand des tijds en veranderingen ... hetgeen met name ten aanzien van het boeddhisme wel opmerkelijk is. Niets is immers blijvend en onzekerheid, onbestendigheid en tijdelijkheid zijn troef, volgens genoemde levenshouding.

Aangezien alles uit onszelf voortkomt en we de schrik van ons evolutionair erfgoed nog steeds niet te boven zijn gekomen, namelijk dat we er zijn en daar niet aan willen, scheppen we ons eigen houvast, onze eigen goden en eigen ommuurde steden.

Als, om het maar even in deze subcultuur te houden, verlichting, nirvana en gewaarzijn nu eens niet gaan over een groots meeslepend, welhaast goddelijk of mystiek inzicht in de werkelijkheid, de aard der dingen? Dat 'zien' niet betekent kennis ontdekken over de Waarheid, gevoed door kwetsbaarheid en immens verlangen, maar kijken? Kijken als kwetsbaar wezen naar letterlijk alles wat ik binnenin en buiten me tegenkom? Zonder de oordelen (die er altijd wel zijn bij mij) een rol van betekenis te geven, net zomin als verklaringen, geloven, of patronen van automatische reacties? Door elke vanzelfsprekendheid te 'wantrouwen'?

Toen ik als kind dacht 'wat als er nou geen god is'? Geen doel, geen zin

(noch onzin) geen antwoord, geen hoop en geen troost ... Als ik nu in al die verbijstering, die ik ervaar in en buiten de meditatie ruimtes, met huiver mijn hartslag voel en besef dat ik adem, en dat elke adem eentje dichterbij mijn laatste is? Wat dan?

Als ik niet mijn ervaringen 'like', 'post', fotografeer, en vastleg als een buitenstaander maar ik de ervaring ben? Als ik een reizende identiteit ben, wel degelijk als Theo, hoe kan het ook anders, en dat die beleving wel eindig is maar niet stopt?

Kan ik dan, vroeg ik me als kind af toen de godsdienstige zekerheid afbrokkelde, leven in vertrouwen en rust? En kan ik nu als volwassen man, de logische en evolutionair vertrouwde angst vriendelijk op schoot nemen, haar strelend tot stilte manen en kiezen voor verwondering?

Hoe helpt meditatie en de 'secular approach' om mijn bewustzijnslampje te ontsteken om individueel tot bloei te komen? Om te kiezen wat heilzaam is? Om te waarderen wat evolutionair gezien haar betekenis wel degelijk heeft gehad aan haat, hebzucht en onwetendheid, en het dan los te laten? Te vervangen door mededogen, eenvoud en inzicht? Kan ik als ik de vanzelfsprekendheden doorzie, anders en heilzamer omgaan met ziekte, verdriet, afscheid, aftakeling en dood?

Als ik dat kan oefenen, hoe verhoud ik me dan tot een samenleving die de genoemde drie 'vergiften' tot leidende beginselen heeft verklaard?

Voor mij zijn de woorden nooit wat ze weergeven en toch zijn ze onmisbaar. Ik ben onvindbaar en toch levend aanwezig. Meer dan de som der delen en tegelijk onbestaanbaar zonder die delen. Onvoorstelbaar. Niet onvoorstelbaar om dan op je tegeltje te zetten of in genoegzaamheid mijn inzicht te prijzen. Mindfulness is volgens Martine en Stephen stoppen met niet-heilzame reactiviteit. Dat verlicht de zwaarte van sociale aanpassing en opent de weg naar een daadwerkelijk andere, een radicaal andere, weg. Individueel en maatschappelijk. Op zijn minst door vragen te stellen bij de huidige samenleving die, ik zal maar man en paard noemen, het neoliberale dogma van groei tot in alle haarvaten van ons (tekort aan) bewustzijn heeft gegoten. En wij slikken het. Met tragische gevolgen voor onze bloei en in deze tijd zelfs voor ons overleven.

Tot slot

In mijn persoonlijk leven heb ik ontdekt dat ik als ik niet meer wil slikken, hoe lastig ook want patronen die vertrouwd zijn werken verslavend, helemaal niet stik!

Er ontstaat een enorme ruimte om te laten. Te verzaken. Niet te doen. Mijn bijdragen aan dat wat niet heilzaam is te stoppen. En daarmee opent zich een pad dat, net als bij het kippenvel op mijn armen bij die ene ademhaling, zonder vanzelfsprekendheden, meer bewuste en heilzame handelingen mogelijk maakt ... onvoorstelbaar.

Ik kan dat zelf, en niet alleen. Het door Stephen benoemde 'radical shift in perspective' behelst volledige individuele verantwoordelijkheid in verbinding met anderen en 'inter-zijn' met alle leven en de aarde. Ik ben benieuwd naar mijn en ieders consequenties.

Alle goeds voor ieder,
Theo Koster

Studiegroep boeddhistische psychologie: hoe werkt je geest eigenlijk?

Een studiegroep voor iedereen die geïnteresseerd is, om meer te leren over hoe de geest werkt. Wat gebeurt er precies wanneer we bijvoorbeeld iets voelen, reageren of denken? Vaak reageren we al, voordat we het doorhebben.

Met deze studiegroep willen we onze reacties, emoties, gedachten en alles wat zich afspeelt in de geest, beter leren kennen. Een studiegroep om de boeddhistische psychologie, de Abhidhamma, praktisch te benaderen, zodat we onze ervaringen beter gaan begrijpen. We gaan de theorie gebruiken om te ontdekken wat er in het dagelijkse leven en in de meditatie precies gebeurt.

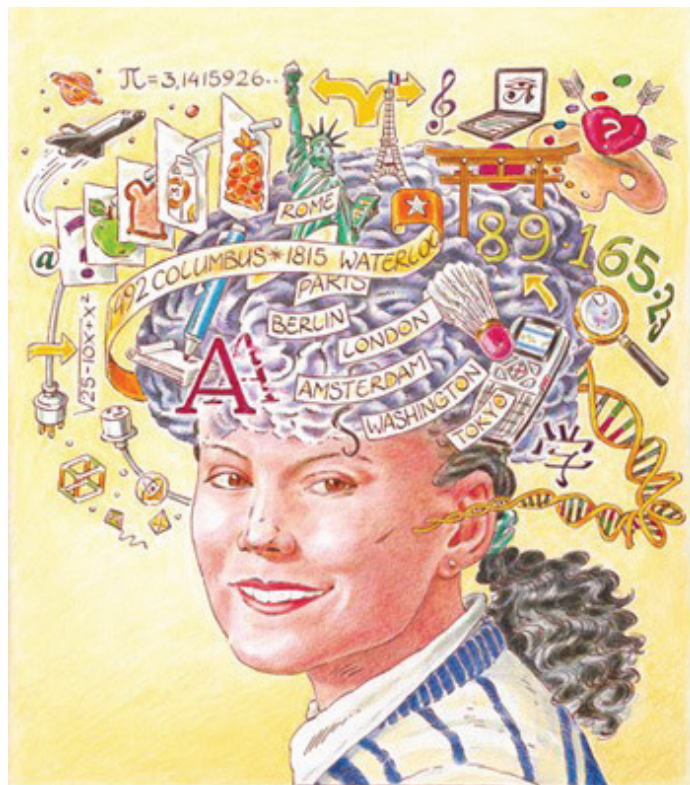
Hoe meer we oefenen met het herkennen van en kijken naar wat er allemaal in onze geest gebeurt, hoe meer ruimte we krijgen. Ruimte om emoties, gedachten en patronen los te laten. Ruimte om op een andere manier te reageren en om meer ontspannen door het leven te gaan.

Online bijeenkomst

De studiegroep wordt een keer per maand online gehouden op de laatste maandag van de maand en duurt een uur, van 19.30 tot 20.30 uur. Tijdens de bijeenkomst is er een inleiding en daarna ruimte om ervaringen te delen, vragen te stellen en met elkaar theorie en praktijk te onderzoeken en ontdekken. Ook voor het seizoen januari – juni 2019 hebben we een paar deskundige en inspirerende gastsprekers bereid gevonden een inleiding te geven: Nina van Gorkom, Simin Abravesh, Riët Aarsse en zuster Agganyani.

Vorbereiding en materiaal

Om jezelf op iedere bijeenkomst voor te bereiden, krijg je van tevoren te horen welk materiaal zal worden behandeld. We gebruiken het boek van Frits Koster, Het web van wijsheid, als basis voor de avonden.



Het is handig als je dat hebt. Ander (digitaal) materiaal krijg je van ons. De verwachting is, dat je een uurtje per week nodig hebt aan voorbereiding, dus vier uur per maand.

Data

De data van de bijeenkomsten voor de eerste helft van 2019 zijn: maandag 28 januari, 25 februari, 25 maart, 29 april, 27 mei en 24 juni van 19.30 tot 20.30 uur.

Kosten

De studiegroep is op basis van donatie (dana), die onder andere wordt gebruikt voor het online platform dat we inzetten en voor de gastsprekers. Er zijn verder geen kosten, behalve de aanschaf van het boek van Frits Koster.

Aanmelden

Om je aan te melden en voor meer informatie, kun je mailen naar helena@vipassana-meditatie.eu

Een vrije gift voor een retraite

 Nynke Humalda

Ooit sprak Johan Cruijff: ‘Als geven leuker wordt dan krijgen is de cirkel rond.’

Als geven leuker wordt, leuker dan krijgen? Daar zeg je wat. Cruijff moet het begrepen hebben, gevoeld hebben waarschijnlijk.

Ik herinner me de vreugde van het geven op de dag dat Pater van den Biezen afscheid nam in Slangenburg. In een halfuur tijd hadden we een afscheidslied, bloemen en taart georganiseerd. Ons geven was spontaan. De vrolijkheid spatte eraf. Die dag kon niet meer stuk. Een intens gevoel van vreugde bleef de hele dag bij ons.

Ruim 25 eeuwen geleden sprak de Boeddha over geven. Dana in het Pali. Vrijgevigheid in het Nederlands. Het woord zegt het al, hier wordt vrij gegeven. De woorden van de Boeddha werken nog steeds door.

Op 6 oktober 2018 gaf de raadsvergadering van Sangha Metta een historische aanbeveling, op grond waarvan het bestuur een besluit heeft genomen: per 1 januari 2019 gaat Sangha Metta over op dana-economie. Ze gaat het beginsel van dana toepassen op al haar retraites en studiedagen. Vooralnog voor een proefperiode van twee jaar.

Het dana-beginsel houdt in dat er geen vast bedrag gevraagd wordt maar dat de yogi op vrijwillige basis bepaalt hoeveel hij wil bijdragen voor de retraite. De onderliggende gedachte is dat wij als mensen bij elkaar horen en voor elkaar zorgen. Dat de dhamma onbetaalbaar is, vanuit het hart gegeven wordt en in het hart ontvangen.

Dana

In Thailand en Myanmar, het voormalige Birma, is dana een van de belangrijkste kwaliteiten. Al heel jong leren kleine kinderen om hun vuistje te openen om iets in de bedelnap van de monnik te leggen. Zo begint de dana-economie in het hart van een menselijk wezentje. Zo wordt ook de kiem gelegd voor een leven vanuit ‘omzien naar elkaar’.

Dana kan op vele manieren uitgedrukt worden. In de vorm van geld, maar ook in de vorm van hulp bij de retraites, hand- en spandiensten bij de organisatie van de sangha, computerhulp, vertaling, audio-verzorging, enz. Iedereen draagt naar vermogen wat bij.

Vreugde en verbinding

De cultivering van geest en hart leidt tot grote vreugde. Het is een andere vreugde dan die de meesten van ons kennen vanuit het vrijemarktprincipe. Daar leren we om zoveel mogelijk binnen te halen met zo weinig mogelijk investering. En we feliciteren elkaar als dat lukt. Er wordt soms gezegd dat dana geneuzel is. Stel gewoon een prijs vast, liever hoger dan lager anders geloven mensen niet dat ze iets goeds krijgen. Voor niets immers gaat de zon op.

Niets menselijks is ons vreemd. In een ikkerige houding ontdekken we ook in onszelf de weerstand om werkelijk vrij-gevig te zijn. Er is veel vertrouwen, beslistheid en loslaten nodig om een dana-houding te ontwikkelen. Echter als we één keer de vrijheid van het geven proeven, dan willen we nooit meer anders. We voelen dat het de basis is voor elke verdergaande beoefening van de dhamma. Het brengt vreugde en verbinding.


Bevrijding en dankbaarheid

Naarmate we groeien in het verstaan van wat de Boeddha ons gezegd heeft, groeit het inzicht hoe verstrekkend en bevrijdend het dana-principe is, tegelijk met het besef van dankbaarheid. We ervaren hoe kostbaar een menselijke samenleving is die gebaseerd is op vrijgevigheid. Veiligheid en vrede zijn side dishes.

De dana wordt in Myanmar (Birma) gegeven aan het begin van de retraite. Het is niet een beloning voor wat je gekregen hebt. Het is de voorbereiding van het hart op een stille geest in balans, een expressie van onvoorwaardelijke liefde. Je hoeft er niets voor terug.

Heel concreet betekent het dana-principe dat financiën geen bezwaar hoeven te zijn voor deelname. Ieder gaat te rade bij zichzelf. ‘Wat is het mij waard dat de dhamma doorgegeven wordt en wat kan of wil ik bijdragen?’

Wij willen je uitnodigen om dit initiatief te ondersteunen. We weten dat het maatschappelijk tegen de stroom ingaat. Maar wij vertrouwen erop dat Sangha Metta, na 25 jaar ervaring, dit mag voorstellen en proberen. Wij kunnen echter niet zonder de yogi's die komen mediteren. Delen is rijkdom. Delen scheidt verbinding. Misschien ga je wel ervaren ‘dat geven leuker is dan krijgen’, in een wereld waar niemand tekortkomt.


 Marten Beerman



Opschepbeertje en de kussentjes

De deur van Zolderland gaat open. Muisje Mooi komt binnen. Ze heeft kussentjes onder haar arm. "Wat heb jij nou bij je?" vraagt Dokter Doe. "Dit zijn zitkussens" antwoordt Muisje Mooi. "Ik heb helemaal geen zitkussens nodig!" roept Opschepbeertje. "Jouw achterste is al dik genoeg!" roept Nick terug. "Ik zit liever in mijn auto" zegt de Taxi-Tijger. "Wacht nou even" zegt Muisje Mooi. "Ik leg het uit. Het meisje van het huis zit op kindermeditatie." "Wat is dat nou weer?" vraagt Nick. "Dat is heel stil op een kussentje zitten." "Wat heeft dat nou voor nut?" vraagt Nick weer. "Stil nou even" zegt Muisje Mooi zuchtend. "Het meisje van het huis wil wat rustiger worden. Daarom zit ze af en toe op een kussentje." "Ik word van autorijden lekker rustig" zegt de Taxi-Tijger. "Ik ben de rustigste knuffel van Zolderland!" roept Opschepbeertje. "Ik heb dat gedoe niet nodig!" Muisje Mooi gaat er niet op in. "Zo meteen komt er een beertje langs. Dat is Medibeer." "Wat een rare naam!" roept Opschepbeertje lachend. "Alsof jouw naam zo mooi is!" antwoordt Nick. "Toe nou jongens!" maant Dokter Doe. "Laat Muisje Mooi even uitpraten." Muisje Mooi gaat verder:

"Dus zo meteen komt Medibeer langs en dan gaan we met z'n allen in een kring zitten. Medibeer zal verder alles uitleggen." "Ik doe niet mee" zegt de Taxi-Tijger. "Natuurlijk doe je mee!" roept Dokter Doe streng. De deur gaat open. Een lief oud beertje komt binnen. "Hallo" zegt ze. "Ik ben Medibeer en ik ben jullie meditatiejuf." "Welkom" zegt Dokter Doe. "Waar kunnen we het beste zitten?" "Daar naast het poppenhuis. Dat lijkt mij prima." De knuffels lopen naar het poppenhuis. Muisje Mooi deelt de kussentjes uit. "Nu gaan jullie met de benen voor je gevouwen op het zitkussen zitten" zegt Medibeer. "Mooi rechtop. Alsof je hoofd met een touwtje aan het dak vastzit." "Ik heb dat touwtje helemaal niet nodig!" zegt Opschepbeertje. "Ik kan zo wel recht zitten!" "Mijn auto zit veel lekkerder!" voegt de Taxi-Tijger daar aan toe. "Ik merk dat jullie de meditatie hard nodig hebben" zegt Dokter Doe. "Doe eens rustig!" "Lekker zitten" zegt Medibeer. "De handen rusten ontspannen op de benen. Doe de ogen maar dicht. Nu let je op je ademhaling. Je telt je uitademing. Je telt tot tien. Dan begin je weer opnieuw."

"Tot tien tellen!" denkt Opschepbeertje. "Wat is daar nu aan?! Ik kan wel tot honderdduizendmiljoen tellen!" "We blijven zo tien minuten zitten" zegt Medibeer. "Tien minuten maar?! Die zijn zo voorbij!" denkt Opschepbeertje weer. Ze gaan beginnen. Opschepbeertje let op zijn uitademing. Hij telt: "Een, twee, drie..." "Waar komt Medibeer eigenlijk vandaan?" Verdorie. Waar was hij nu gebleven? "Als je een gedachte krijgt, en je ontdekt dat, dan feliciteer je jezelf en begin je weer opnieuw te tellen" zegt Medibeer. "O, ik mag mijzelf feliciteren" denkt Opschepbeertje. "Gefeliciteerd!" Dan telt hij weer: "Een, twee, drie, vier..." "Zou de Taxi-Tijger wel meedoen?" Opschepbeertje heeft zin om te kijken maar hij durft niet. Ajakkes, nu is hij de tel weer kwijt. "O ja! Gefeliciteerd Opschepbeertje!" Weer begint hij opnieuw: "Een, twee, drie, vier, vijf..." Hij voelt een kriebel op z'n rug. Ook zijn gevouwen pootjes beginnen pijn te doen. Hoe lang moet hij nog zitten? O nee, hij moet tellen. Nu gaat het lukken! "Een, twee, drie, vier, vijf, zes, zeven, acht, negen..." Dan zegt Medibeer: "Goed gedaan knuffels van Zolderland. Jullie hebben het gehaald! Heel knap." Ze zwijgt even. "Hoe ging het zo voor de eerste keer?" "Het was heerlijk!" zegt Muisje Mooi. "Ik ben zo rustig." "Ik zit liever in mijn auto" zegt de Taxi-Tijger. "Dat mag. Maar je weet nu hoe het is" lacht Medibeer. "En jij?" Ze kijkt naar Nick. "Het ging wel" zegt Nick. "Dat is het?" Nick haalt zijn schouders op. "Ik vond het heel prettig" zegt Dokter Doe. "Voor herhaling vatbaar." Dan is Opschepbeertje aan de beurt. "Het ging fantastisch!" zegt hij. "Ik heb weet ik niet hoe vaak tot tien geteld." "Je zat anders flink te wiebelen!" roept Nick uit. Medibeer kijkt Opschepbeertje vriendelijk aan. Dan schaamt Opschepbeertje zich. "Het is niet waar" zegt hij. "Ik heb niet één keer tot tien geteld. Ik was er bijna en toen was het ineens voorbij!" "Heb je jezelf gefeliciteerd?" Opschepbeertje knikt van ja. "Dan heb je het heel goed gedaan!" "Knap dat je zo oprecht bent geweest" zegt Muisje Mooi. "Dat is wat meditatie met je doet" zegt Dokter Doe. "Je wordt er eerlijker van." Alle knuffels lachen. Zelfs Opschepbeertje.



Tournee zr. Virañani in Nederland

Zr. Virañani is een boeddhistische non, geboren in de VS (Hawaiï), nu wonend in Myanmar. Ze komt nu voor de vierde keer in het voorjaar naar Nederland. Ze deelt graag haar rijke ervaring in de dhamma, in beoefening en studie met ons. Ze studeerde zelf in de Birmese traditie (Mahasi Sayadaw), de Thaise woudtraditie en ze was betrokken bij de Insight Meditation Society in de VS.

Een van haar specialiteiten is metta-meditatie (meditatie met als object liefdevolle vriendelijkheid). Metta-meditatie helpt ons om een stabiele geest te ontwikkelen. Daarmee kan het bijdragen aan kalmte en een aanvulling zijn op vipassana-meditatie. Zr. Virañani geeft met veel enthousiasme les, ze maakt de traditionele teksten en de beoefening heel toegankelijk door haar inspirerende manier van zijn en reageren. Haar tournee gaat langs Groningen, Den Bosch, Rotterdam, Heino, Naarden en Leiden. Ze geeft een stadsretraite, intensieve retraites, meditatieweekenden en -avonden. De voertaal is Engels. Zie hieronder de data en websites van de plaatselijke organisaties die haar activiteiten organiseren. Daar vind je info over plaats, tijden, kosten en hoe je je kunt aanmelden.

6 - 14 april Groningen, stadsretraite
www.vipassana-groningen.nl

16 en 17 april Den Bosch, 2 meditatiedagen
www.vipassanameditatiedenbosch.wordpress.com

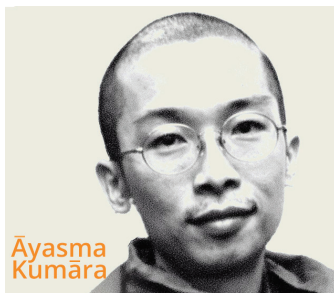
20 - 22 april Rotterdam, weekend
www.vipassanarotterdam.nl

24 april Heino, meditatieavond
w.coumou@concepts.nl

25 april - 9 mei Naarden,
2 intensieve retraites, www.sanghametta.nl

10 - 12 mei Leiden, weekend
www.vipassanameditatieleiden.nl

Zie ook de SIM retraite agenda



Eindelijk een retraite in de stijl van Ashin Tejaniya! Juni 2019 met de Maleisische monnik U Kumara

Van 17 - 25 juni 2019 (8 dagen), organiseert de SIM (Stichting InzichtsMeditatie) een retraite in Nederland, met de eerwaarde U Kumara, een monnik uit Maleisië. U Kumara is een van de weinigen die meditatie onderwijst op de manier van Ashin Tejaniya. U Kumara spreekt zeer goed Engels en er kan indien nodig naar het Nederlands worden vertaald.

Kenmerkend voor de methode is dat er geen vaste regels zijn, geen goed of fout. Toch leer je jezelf in korte tijd goed kennen. Zie ook het boekje "Kijk niet neer op je verstorende emoties", van Ashin Tejaniya. Gratis te downloaden op www.bwitz.nl en te bestellen op papier bij www.gigaboek.nl. Boeken in het Engels zijn gratis te vinden op ashintejaniya.org.

Audiotalks van U Kumara zijn hier te vinden: <https://www.sasanarakkha.org/mp3.html>

Zie ook de international retraite agenda op pagina 16

Gregory Kramer & Gill Shepard | Feb.2020

In februari 2020 geven Jill Shepard en Gregory Kramer een maandlange retraite in Bosoord Loenen. Deze is ook in delen te volgen.

Zie www.simsara.nl voor meer informatie

SIM Retraite agenda *(beknopt)*

VOOR EEN VOLLEDIG OVERZICHT INCLUSIEF ALLE WEEKENDRETRAITES EN MEDITATIE-DAGEN ZIE: www.simsara.nl/

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

Korte retraites
Zie simsara.nl

Internationale retraites
Zie pagina 16

Februari

**Zondag 3 t/m donderdag 7 februari 2019 (4 etmalen)
De Paramis. Studie en praktijkprogramma.**

Met de mogelijkheid om individuele beoefening te koppelen aan kleine studiegroepen biedt Sangha Metta de gelegenheid om boeddhistische studie en praktijk te combineren met het ontwikkelen van spirituele vriendschappen. We zetten de lijn uit de voorgaande jaren door met een onderwerp uit de boeddhistische filosofie dat zich bij uitstek leent voor toepassing in het dagelijks leven: de Paramis. De tien volmaaktheden waar we het over hebben zijn: Vrijgevigheid (Dana), Deugdzaamheid (Sila), Verzaking (Nekkhamma), Wijsheid (Pañña), Vastberadenheid (Virya), Geduld (Khanti), Eerlijkheid (Sacca), Volharding (Aditthana), Liefdevolle vriendelijkheid (Metta) en Gelijkoedigheid (Upekkha).

Leraren: Jotika Hermsen, Inez Roelofs, Michael Verlouw, Nynke Humalda
Kosten: De retraites van Sangha Metta zijn op dana basis. De basiskostprijs van deze retraite (voeding, onderdak en bijkomende kosten bedraagt € 65 per overnachting. € 260,- voor de hele retraite, 4 nachten. Dana betekent vrijgevigheid, je kan zelf bepalen wat je wilt geven voor je deelname aan deze retraite. De begeleiding en het werk van de vrijwilligers zijn ook op basis van dana (vrijwillige gift).

Aanvang: Zondag, 3 Februari, 2019 Starttijd: 16.00 uur, vanaf 14.00 uur inloop.

Eind: Donderdag, 7 Februari, 2019 Eindtijd: Na de lunch / 13:00u

Locatie: International Theosophical Centrum, Meentweg 9, 1411 GR, Naarden,

<http://www.itc-naarden.org/blog/>

Meer informatie en aanmelden:

Chris van der velden & Christianne Moussault, Telefoon: 06-41365516

(voicemail)

Organisatie: Sanghametta, retraites@sanghametta.nl, www.sanghametta.nl

**Zondag 24 februari t/m zondag 3 maart 2019 (7 etmalen)
Milde aandacht.**

Centraal in deze week staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness, het leren observeren wat er hier en nu gebeurt. Het thema van deze week is milde aandacht. 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, met periodes van loop- en zitmeditatie en kortere periodes van informele meditatie. De retraite vindt plaats in stilte, de begeleiding zal bestaan uit regelmatige inleidingen met

betrekking tot loop- en zitmeditatie en individuele uitwisselingsgesprekken en dhamma-talks (lezingen).

Leraren: Ank Schravendeel en Ria Kea

Kosten: € 605,- 1-persoonskamer / € 555, voor een 2-persoonskamer.

Aanvang: Zondag, 24 Februari, 2019. Starttijd: 15.00 uur / inloop 14.00 uur

Eind: Zondag, 3 Maart, 2019. Eindtijd: 15.00 uur

Locatie: De Meeuwenveen, Havelte (website: www.meeuwenveen.nl)

Meer informatie en aanmelden:

Ria Kea, 06 136 54 059 (b.v.k. tussen 9.00-9.30 uur ma. t/m vrij.), info@riakea.nl, www.riakea.nl

Organisatie: SIM

.....
April

Donderdag 25 april t/m woensdag 1 mei 2019 (6 etmalen)

Liefde zonder grenzen: Een introductie tot Metta-meditatie o.l.v. Ven.

Viranani.

De prachtige kwaliteit van Metta (liefdevolle vriendelijkheid) is grenzeloos. In deze retraite zal Eerw. Viranani een simpele en directe methode onderwijzen om het natuurlijke vermogen van het hart te versterken om in goedheid verbinding te maken met anderen. We gaan samen deze kwaliteit Metta onderzoeken. Niet alleen in de formele beoefening, ook de vele manieren waarop in het dagelijks leven deze kwaliteit versterkt kan worden.

Deze retraite is geschikt voor beginnende en ervaren yogi's.

Taal: Engels

Kosten: De basis kostprijs van deze retraite (voeding, onderdak en bijkomende kosten) bedraagt € 65 per overnachting (voor deze retraite € 390,- : 6 nachten).

Een tentplaats is € 10,- goedkoper per overnachting. Voor de combinatie van 2 retraites (14 nachten) is de basis kostprijs € 910,-. Dana betekent vrijgevigheid, je kan zelf bepalen wat je wil geven voor je deelname aan deze retraite. Je kan je gift voorafgaand aan de retraite overmaken of op de laatste dag van de retraite.

Er zal een pin-apparaat aanwezig zijn om een bankbetaling mogelijk te maken.

De begeleiding en het werk van de vrijwilligers zijn ook op basis van Dana (vrijwillige gift). De deelnemers worden in staat gesteld aan het eind van de retraite vrijgevigheid te beoefenen door een vrije gift aan de leraar. Ook Sangha Metta stelt een gift op prijs. Dit is bestemd voor een tegemoetkoming aan vrijwilligers die deze retraites mogelijk maken.

Aanvang: Donderdag, 25 April, 2019 Starttijd: 16.00 uur/inloop 14.00 uur

Eind: Woensdag, 1 Mei, 2019 Eindtijd: 13.00 uur na de lunch.

Locatie: International Theosophical Centrum, Meentweg 9, 1411 GR, Naarden,

<http://www.itc-naarden.org/blog/>

Meer informatie en aanmelden:

Chris van der velden & Christianne Moussault, Telefoon: 06-41365516 (voicemail)

Organisatie: Sanghametta, retraites@sanghametta.nl, www.sanghametta.nl

Vrijdag 26 april t/m donderdag 2 mei 2019 (6 etmalen)

Vipassana-meditatieretraite. Stilteretraite. This retreat will draw on the

classical teachings of the Buddha found in the Satipatthana Sutta that describes

the four ways of establishing mindfulness and the liberating insight to be found

within those foundations. In this teaching the Buddha describes a pathway

available to all that leads directly to the end of distress and the liberation of

the heart. We will include a daily session of metta, cultivation of boundless

friendliness. The retreat is held in silence with daily dhamma talks and

instructions as well as group meetings.

Leraren: Christina Feldman en Chris Cullen. Taal: Engels

Kosten: € 597,00 pp op basis van een eenpersoonskamer. In de Zwanenhof zijn

de meeste kamers eenpersoonskamers. € 537,00 voor een tweepersoonskamer.

Het aantal tweepersoonskamers is beperkt. Helaas kan er niet gekampeerd

worden.

Aanvang: Vrijdag, 26 April, 2019 Starttijd: Welkom vanaf 14.00 uur

Eind: Donderdag, 2 Mei, 2019 Eindtijd: Vertrek uiterlijk 14.00 uur

Locatie: De Zwanenhof, Retraitehuisweg 6, 7625 SL, Zenderen, <https://www.zwanenhof.nl/>

Meer informatie en aanmelden:

Anne Marie Penning, 06-13771944, annemariepenning@gmail.com

Organisatie: SIM

Mei

Dinsdag 28 mei t/m zondag 2 juni 2019 (5 etmalen)

Vipassana-meditatieretraite. Milde aandacht. Milde aandacht is aandacht met de bereidheid je open te stellen voor wat je ervaart, wetend wat je ervaart zonder die ervaring te willen veranderen. Daardoor kunnen we zicht krijgen op de onderliggende reactiepatronen van onze geconditioneerde hart-geest, ons wezen; we kunnen voorkeur en weerstand opmerken, maar ook of er sprake is van `absent minded` zijn. We leren meer in contact te zijn met de natuurlijke aard van ons wezen en leren ons te verzoenen met de veranderlijkheid en oncontroleerbaarheid van het leven. Vanuit deze groeiende inzichten ontwikkelen we gaandeweg compassie, innerlijke vrede en gelijkmoedigheid. In de retraite beoefenen we zit- en de loopmeditatie. We beginnen elke dag met yoga/mindful bewegen. Er zijn korte perioden van informele meditatie. Iedere dag zijn er meditatie instructies met een begeleide meditatie. 's Avonds is er een dhamma-lezing. Ter ondersteuning van het meditatieproces zijn er individuele- en groepsinterviews. Van deelnemers wordt gevraagd dat ze het totale programma volgen, in overleg met de begeleiders kan daar soms van af geweken worden. Het dagelijkse programma begint 's morgens om 6.30 uur en eindigt om 21.30 uur. De retraite is geschikt voor mediterenden die hun meditatiebeoefening willen verdiepen. Deelnemers worden voorondersteld bekend te zijn met vipassana-meditatie. Ook degenen die een opleiding tot mindfulness-trainer volgen of mindfulness beoefenen zijn van harte welkom.

Leraren: Ria Kea en Riët Aarsse

Taal: Nederlands

Kosten: De verblijfskosten voor deze 6-daagse retraite zijn € 415. Als je graag mee wilt doen, maar de hoogte van de deelnamekosten vormen een belemmering, dan kun je contact opnemen met Hans Gijsen (SIM) 0620233245.

Aanvang: Dinsdag, 28 Mei, 2019 Starttijd: 15.00 uur

Eind: Zondag, 2 Juni, 2019 Eindtijd: 14.00 uur

Locatie: De Weijst, Handel, <http://www.dewejst.nl>

Meer informatie en aanmelden:

Ria Kea, 0613654059 (b.v.k. tussen 9.00-9.30 uur ma. t/m vrij.), info@riakea.nl, <http://www.riakea.nl>

Juni

Zaterdag, 8 juni, 2019 --- vrijdag, 14 juni, 2019

Oost ontmoet West | 7-daagse internationale retraite Cadzand

In samenwerking met het verblijfcentrum Cadzandië organiseert Ehipassiko een retraite met Upul Gamage en Paul Van hooydonck.

Upul en Paul kennen elkaar meer dan 20 jaar en zijn beiden studenten van Godwin Samararatne (Sri Lanka). Ze dragen deze retraite samen op aan hun leraar.

Leraren: Upul Gamage en Paul Van hooydonck

Taal: Engels met Nederlandse vertaling

Kosten: Basisprijs 470 € pp standaardkamer (2p) Eenpersoonskamer 590 € pp

Aanvang: zaterdag, 8 juni, 2019

Starttijd: 10.00 uur

Eind: vrijdag, 14 juni, 2019

Eindtijd: 16.00 uur

Contact: Heidi Rommens

Organisatie: Ehipassiko E-mailadres: heidi@ehipassiko.be

Website: Ehipassiko Antwerpen

Juli

Maandag 8 t/m vrijdag 12 juli 2019 (4 etmalen)

Finding the way home to natural awareness. Insight Meditation Retreat. In this retreat, we will train our ability to bear witness to our personal and social pains and will immerse ourselves in timeless teachings to incline our heart-minds towards appreciating the joy of living. By taking refuge in the heart of kind awareness we will slow down so we can really listen to the truths of the present moment and find peace in our own awakened heart.

With the help and cultivation of our natural and relaxed awareness, we can become intimate with what it is to be human. We will explore the heart of the Buddha's teaching: suffering and its causes and freedom and its causes.

Leraren: DaRa Williams and Bart van Melik

Taal: English (Dutch translation is available.)

Kosten: 350 euro approximately, exact costs will be published soon.

Aanvang: Maandag, 8 Juli, 2019 Starttijd: The program starts at 14.00 hrs, at 12.30 hrs we will start with a shared meal.

Eind: Vrijdag, 12 Juli, 2019 Eindtijd: 13.30 hrs.

Locatie: Bosoord, Hoofdweg 109, 7371 GE, Loenen

Meer informatie en aanmelden:

Riët Aarsse, simretraite@gmail.com

Zaterdag 13 t/m donderdag 18 juli 2019 (5 etmalen)

Zomerretraite. Een open, ontspannen en nieuwsgierige houding voor het ontwikkelen van inzicht. Centraal in deze week staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness, het leren observeren wat er hier en nu gebeurt. Een van de accenten zal zijn het verkennen van de innerlijke houding waarmee we aan het mediteren zijn. Deelnemers worden uitgenodigd om op een open, natuurlijke en ontspannen manier te kijken naar alles wat is. Deze inclusieve houding zorgt ervoor dat ervaringen niet worden afgewezen of veranderd hoeven worden, maar dat er een bereidheid is om met interesse en nieuwsgierigheid te kijken. Het druppelsgewijs ontwikkelen van gewaarszijn ondersteunt op deze manier inzicht of wijsheid, een dieper besef van de dingen zoals ze zijn. Er wordt gezamenlijk gemediteerd volgens een schema met periodes van loop- en zitmeditatie en na de maaltijden 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. 's Avonds is er een Dhamma-lezing. Voor deze retraite geldt dat er in de middag een periode zal zijn waarbij deelnemers zelf hun eigen schema van zit- en loopmeditaties indelen en daarmee hun eigen ritme verkennen. Dit versterkt de continuïteit van het gewaarszijn en het vertrouwen in de eigen oefening.

Leraren: Joost van den Heuvel Rijnders en Wibo Koole (assistent)

Taal: Nederlands

Kosten: € 410 op basis van een eenpersoonskamer en 3 vegetarische maaltijden per dag. Indien financiën een belemmering zijn om je in te schrijven, dan kun je gebruikmaken van het ondersteuningsfonds van de SIM en contact opnemen met Hans Gijsen (010-4672952). Al sinds de tijd van de Boeddha worden leringen en meditatie onderricht beschouwd als een daad van vrijgevigheid (dana, donatie) de hoogte van het inschrijfbedrag is bepaald door direct te maken kosten. De begeleiders krijgen slechts hun reis en verblijfskosten vergoed. Aan het eind van de retraite is gelegenheid om dana te geven voor de begeleiders.

Aanvang: Zaterdag, 13 Juli, 2019 Starttijd: 10.00

Eind: Donderdag, 18 Juli, 2019 Eindtijd: 11.00

Locatie: De Weyst, Handel, <http://www.dewejst.nl>

Meer informatie en aanmelden:

Wibo Koole, mail@wibokoole.nl

Organisatie: SIM

Zaterdag 6 t/m zaterdag 20 juli 2019 (14 etmalen)

Silent Intensive Vipassana retreat. Charles & Patricia Genoud en Yuka Nakamura. Dit is een prachtgelegenheid om met Europese leraren van groot kaliber en met langdurige internationale ervaring een retraite mee te maken. Het programma omvat zit- en loopmeditatie, vipassana-instructies, dhamma talks en groep interviews. Dagelijks is er een uur werkmeditatie.

Leraren: Charles & Patricia Genoud en Yuka Nakamura

Taal: Engels

Kosten: € 685 1-p kamer, € 555 (2,3 of meer personen), € 485 voor kampeeders (eigen tent of caravan)

Aanvang: Zaterdag, 6 Juli, 2019 Starttijd: zaterdag. 19.00u, vanaf 16.00u inloop
Eind: Zaterdag, 20 Juli, 2019 Eindtijd: na de lunch

Locatie: Pauenhof, Sonsbeck-Hamb, Duitsland

Meer informatie en aanmelden:

Robbert Thijssen, 024 3568341, drlaser12@hotmail.com

Organisatie: SIM

Maandag 22 t/m dinsdag 30 juli 2019 (7 etmalen)

Zomerretraite. Vipassana weekretraite. 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, en dat is bevrijdend. Het programma bestaat uit zitmeditaties, loopmeditaties en bewegen in aandacht. Er is Boeddhistisch onderricht. En er is ruimte voor vragen en uitwisseling. Het thema voor de retraite wordt kort van tevoren bepaald.

Leraren: Doshin Houtman

Taal: Nederlands

Kosten: € 540 + dana

Aanvang: Maandag, 22 Juli, 2019 Starttijd: Maandag, 17:30 uur | inloop vanaf 16:00 uur

Eind: Dinsdag, 30 Juli, 2019 Eindtijd: Zondag, 14:00 uur

Locatie: Klooster van de missiezusters van het Heilig Hart in Steyl (L), www.missiezusters.org

Meer informatie en aanmelden:

Yvonne Molenaar, 06 280 429 30

Organisatie: Sangha Inzicht & Bevrijding, info@inzichtenbevrijding.nl, www.inzichtenbevrijding.nl

Augustus

zaterdag, 3 augustus, 2019 --- vrijdag, 9 augustus, Stadsretraite Tilburg (zonder overnachting)

Vipassana weekretraite

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, en dat is bevrijdend. Het programma bestaat uit zitmeditaties, loopmeditaties en bewegen in aandacht. Er is Boeddhistisch onderricht. En er is ruimte voor vragen en uitwisseling. Het thema voor de retraite wordt kort te voren bepaald.

Leraren: Doshin Houtman

Kosten: €140 + dana

Gebouw:

Centrum Sangha Inzicht & Bevrijding

Plaats: Tilburg

Meer informatie en aanmelden

Contact: Yvonne Molenaar Telefoon: 06 280 429 30

Organisatie: Sangha Inzicht & Bevrijding

E-mailadres: info@inzichtenbevrijding.nl

Website: www.inzichtenbevrijding.nl

18 augustus, 2019 --- vrijdag, 23 augustus, 2019 Affligem (B)

Mindfulness Retraite

Een open, ontspannen en nieuwsgierige houding voor het ontwikkelen van inzicht

Van 18 tot 23 augustus zal er een mindfulness- en inzichtmeditatie retraite worden gehouden te Affligem. We maken gebruik van het oude klooster, een prachtige, meditatieve plek in België. Zeer geschikt voor retraites.

Centraal in deze week staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness, het leren observeren wat er hier en nu gebeurt. Het thema van deze week is leren te mediteren vanuit een kalme en milde grondhouding met een bereidheid om je open te stellen voor wat je ervaart. Zo kom je in contact met de eigen aard van ervaringen en ontstaat inzicht in onder andere de veranderlijkheid. Het openen voor de vergankelijkheid maakt dat we flexibel kunnen omgaan met de stroom van verandering in ons dagelijks leven.

Wat kan je verwachten?

We blijven een weekje in stilte.

We oefenen met name in zit- en stapmeditaties, en je wordt ook uitgenodigd om in aandacht tijdens het eten, wandelen

Er wordt gezamenlijk gemediteerd volgens een schema met periodes van loop- en zitmeditatie en na de maaltijden 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. 's Avonds is er een Dhamma-lezing. Dagelijks wordt er ook een lichte vorm van yoga aangeboden.

Iedereen is van harte welkom. Ook voor degenen die een opleiding tot mindfulness trainer volgen zijn van harte welkom en kunnen deze retraite gebruiken voor de certificering.

Joost van den Heuvel Rijnders en Katleen Janssens

Meer informatie en aanmelden:

E-mailadres: secretariaat@itam.be

Zie verder www.simsara.nl

Internationale Retraite agenda

VOOR EEN VOLLEDIG OVERZICHT INCLUSIEF ALLE WEEKENDRETRAITES EN

MEDITATIE-DAGEN ZIE: www.simsara.nl/

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

vrijdag, 1 maart, 2019 --- woensdag, 6 maart, 2019

Joshua Tree CA (USA)

Vipassana in actie

Vipassana werk-retraite

In deze retraite zijn er 's morgens, voor de lunch en 's avonds perioden van formele meditatie. In de ochtend en middag werken we in aandacht aan projecten op het centrum. 'S avonds is er een dharmatoespraak en uitwisseling. Er is ook ruimte voor persoonlijke gesprekken.

Leraren: Doshin Houtman

Taal: Engels/persoonlijke gesprekken in het Nederlands mogelijk.

Kosten: Dana voor verblijf + dana voor het onderricht

Aanvang: vrijdag, 1 maart, 2019

Starttijd: Aankomst vrijdag middag, aanvang 20.00 uur

Eind: woensdag, 6 maart, 2019

Eindtijd: Woensdag na de lunch

Gebouw: Dhamma Dena Desert Vipassana Retreat Center

Plaats: Joshua Tree CA (USA)

Website: www.dhammadena.com

Meer informatie en aanmelden: Doshin Houtman

Telefoon: 013 463 18 47

Organisatie: Dhamma Dena Desert Vipassana Retreat Center

E-mailadres: info@inzichtenbevrijding.nl

Vrijdag, 8 maart, 2019 --- vrijdag, 15 maart, 2019

Joshua tree CA (USA)

Van denken naar voelen.

Vipassana weekretraite

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.

Leraren: Doshin Houtman

Taal: Engels/persoonlijke gesprekken in het Nederlands mogelijk

Kosten: \$45 per dag + dana

Aanvang: vrijdag, 8 maart, 2019

Starttijd: Vrijdag, aanvang 20:00 uur

Eind: vrijdag, 15 maart, 2019

Eindtijd: Vrijdag na de lunch

Gebouw: Dhamma Dena Desert Vipassana Retreat Center

Plaats: Joshua tree CA (USA)

Website: www.dhammadena.com

Meer informatie en aanmelden

Contact: Doshin Houtman Telefoon: 013 463 18 47

E-mailadres: info@inzichtenbevrijding.nl

17 juni, 2019 --- 25 juni, 2019 Meeuwenveen Havelte Spiritual Cultivation Retreat, by Ashin Tejaniya's long-time student Cultivate the spiritual faculties for your own freedom!

"This retreat is not about concentration, or absorption", says Ayasma Kumara.

"It's about cultivating confidence, vitality, mindfulness, collectedness and discernment. When these are strong, the work for the ending of suffering becomes easier and more effective. Learn how to strengthen these spiritual faculties in this retreat!

There won't be strict meditation schedules, but participants will be inspired to grow in wisdom."

Teacher(s): Ayasma Kumara

Language: English

Cost: € 702,- 2-persoonskamers en enkele 1-persoonskamers: €752,- .

More information and registration: Marnix van Rossum

Contact telephone: 0642673092

Contact E-mail: marnix.vanrossum@gmail.com

Silent Intensive Vipassana retreat

Zaterdag, 6 juli t/m 20 juli

Leraren: Charles & Patricia Genoud en Yuka Nakamura

Dit is een pracht gelegenheid om met Europese leraren van groot kaliber en met langdurige internationale ervaring een retraite mee te maken. Het programma omvat zit- en loopmeditatie, vipassana instructies, dhamma talks en groep interviews. Dagelijks is er een uur werkmeditatie.

Taal: Engels

Kosten: € 685 1-p kamer, € 555 (2,3 of meer personen), € 485 voor kampeerders (eigen tent of caravan)

Gebouw: Pauenhof Plaats: Sonsbeck-Hamb, Duitsland

Contact: Robbert Thijssen Telefoon: 024 3568341

Emailadres: draser12@hotmail.com

Zaterdag, 17 augustus, 2019 --- zaterdag, 31 augustus, 2019

Fara Sabina, Rieti, Italy

Intensive Vipassana retreat @ Fara Sabina (Italy)

Vipassana retreat

In this retreat we pay close attention to all the processes that arise within our field of consciousness. At the same time we cultivate a relaxed and friendly inner stance, fuelled by loving kindness (metta). This specific quality of attention can be practiced and developed. While we start to observe a broader and closer perspective on our inner processes, in a friendlier way, a greater sense of freedom arises, enabling greater creativity, friendliness, compassion and humour. Meditating helps us seeing through our constricting illusions, releasing the burden of having to uphold these, including the greater illusion of the self. To make this insight a lived experience it is crucial to approach all phenomena in body and mind with a loving equanimous stance.

Leraren: Henk Barendregt, Mirjam Hartkamp, Antonino Raffone

Taal: Engels / Italiaans (interviews indien gewenst in Nederlands)

Kosten: 7 days: € 375,- 14 days: € 650,-

Website: Retreat Fara Sabina 2019

Contact: Mirjam Hartkamp, Telefoon: 0031 619918363

E-mailadres: mhartkamp@gmail.com

Website: <https://www.insightmeditation.foundation/>



Vipassana Centra

Voor meer info zie www.simsara.nl of de website van het betreffende centrum

Amersfoort | Aloysiuschool, Dupontplein 14, Amersfoort

Activiteiten: Elke ma 19.45-22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma
Meditatie-zondagen, Voor- en najaar introductie cursus, zie website
Info: Paul Boersma, 035-6857880, vipassana@paulboersma.nl,
www.paulboersma.nl/vipassana-amersfoort.html

Amsterdam | "Dhammadipa Meditatie Centrum"

St. Pieterpoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam

- Activiteiten: Elke maandagavond van 18.00-20.00 uur meditatie
- Elke donderdagavond van 19.30-21.30 uur meditatie voor beginners
- Vaak, maar niet elke zondag 10:00 – 12:00 meditatie
- En ook: meditatiedagen en –weekenden, introductie cursus, vervolgcursus, en cursus abhidhamma. Zie website voor meer informatie: Secretariaat Dhammadipa, 020-6264984, gotama@xs4all.nl, www.dhammadipa.nl

Amsterdam | de Pijp

Locatie: 1e Jan vd Heijdenstraat 112 hs, 1072 VB Amsterdam

- Activiteiten: Meditatieavond: donderdagavond : 19.30-21.30 uur, 2x per jaar introductie cursus vipassana meditatie
- Info: Ria Kea, 06 136 54 059, www.riakea.nl

Amsterdam - Insight Dialogue

- Oefengroep van twee uur, gefaciliteerd door Riët Aarsse; Insight Dialogue dagen en introductie cursussen.
- Informatie: Riët Aarsse, insightdialogueams@gmail.com, 06-45080579

Arnhem | Henk Barendregt | Yogahouse

Locatie: Putstraat 11, 6822 BE Arnhem

- Elke maandag 13.30-15.30 uur Vipassanameditatie door Henk Barendregt en zijn assistenten
- Info: Djana Mileta, 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
Info: Ellen de Jong, 0172 613156, ellencdejong9@gmail.com

Breda / Stichting Vipassana Meditatie Breda

Zero-Point, Ceresstraat 29, 4811 CC, Breda

- Open les, 2x per seizoen
- Introductie cursus van 5 bijeenkomsten van een dagdeel, 2x per seizoen
- Doorgaande meditatiegroepen met 10 bijeenkomsten, 1 themadag en 2 buitenactiviteiten
- Thema ochtenden en Buitenactiviteiten
- Info: info@vipassanabreda.nl, www.vipassanameditatiebreda.nl

Castricum | Dorps huis De Kern, Overtoom 15

- Activiteiten: Meditatiegroep: iedere dinsdagavond van 20.00-21.30 uur
- Info: Anneke Breedveld en/of Doeschka Ferkenius, 06-49149542 / 06-46160684, breedan7@xs4all.nl

Culemborg

- Activiteiten: Basis cursus vipassana, Lightretreats, Doorlopende meditatiegroep, Huiskamersangha, Overige activiteiten
- Contact: Marianne van Lobbergt: 06-44862734 / m.v.lobbergt@hetnet.nl
- Info: Mari den Hartog, mari.den.hartog@online.nl, www.vipassanaculemborg.nl

Dedemsvaart | Adelaarsweg 69

Activiteiten: Elke dinsdag van 20.00-22.00 uur
Info: Emiel Smulders, 0523-612821

Delft | Andere blik

Vlinderweg 2, 2623 AX

- Activiteiten: Regelmatig Vipassana meditatie in groepsverband
- Zie website voor meer informatie, activiteiten en actuele agenda.
- Info: Jacqueline Straus, 06 300 31 309, j.straus@andereblik.nl,
- www.andereblik.nl/praktische-informatie-vipassana

Den Bosch | Inéz Roelofs Vivaldistraat 50

- Activiteiten: Wekelijks op woensdag van 19-21 uur vipassana meditatie.
- In voor- en najaar introductie cursus vipassana.
- Geregeld vipassanadag / Metta dag / Insight dialogue dag, zie website.
- Info: Inéz Roelofs, 073-6147481, inez.roelofs@planet.nl,
- www.vipassanameditatiedenbosch.wordpress.com

Den Bosch, Insight Dialogue, Inéz Roelofs

Activiteiten: Maandelijks op donderdag 19-21 uur Insight Dialogue.
Info: Inéz Roelofs insightdialoguedb@gmail.com

Den Haag | Waalsdorperweg 93

- Activiteiten: Elke maandag van 20.00 tot 21.45 uur meditatie
- Info: Birgit Peet-Bleij, 070-3281877

Deventer, Sangha aan de IJssel

Boeddhistisch Centrum Deventer, Raamstraat 59, 7411 CT

- Activiteiten: Introductie cursus 2x per jaar, Doorgaande Vipassana groep iedere 2e zondag van de maand, 14-16 u
- Info: Margreet Heringa, 06-20 49 94 29, cmheringa@gmail.com

Emmen

Kapelstraat 81, 7811 XT Emmen

- Activiteiten: Elke ma-ochtend 10.00-11.30 uur meditatie
- Info: Citra van Hijningen, 0591-630420, www.meditatie-emmen.nl

Enschede | Ruimte voor Balans | Stroinksbleekweg 18, 7523 CA

- Elke ma 19.30-21.30 uur: doorgaande groep Vipassana-meditatie
- Retraites, meditatiedagen en lezingen.
- Zie de website voor meer activiteiten en actuele agenda
- Info: Joost van den Heuvel Rijnders, 053-4785970 of 06-11318224
- joost@inzichtmeditatie.com, www.joost-meditatie.nl

Enschede (SIT), Stichting Inzichtmeditatie Twente,

Stroinksbleekweg 18, 7523 CA Enschede

- Elke ma 19.30-21.30 uur: doorgaande groep Vipassana-meditatie
- Basis cursus Vipassana-meditatie wo 19.30-21.30 uur (zie de website)
- Andere activiteiten: meditatiedagen, compassie cursus en inspiratieavonden
- Zie: www.inzichtmeditatie.com voor de actuele agenda
- Info: www.inzichtmeditatie.com

Ezinge | Frist Koster | Peperweg 9

Activiteiten: Zie de website voor meer activiteiten en actuele agenda
Info: Frits Koster, 0594-621807, info@fritskoster.nl, www.fritskoster.nl

Gasselternijveen | Centrum Samavihara

Hoofdstraat 84, 9514 BH Gasselternijveen

- Activiteiten: Elke ma 19.00-20.30 uur Vipassana-meditatie beginners
- -Elke ma 20.30-22.30 uur Vipassana-meditatie gevorderden
- Info: René Stahn, 0599-512075, rene@samavihara.nl, www.samavihara.nl

Gouda/ Vipassanameditatie

Vipassana-centra (vervolg)

Locatie: Studio Vlinder - Burgemeester Martenssingel 15 - 2806 CL Gouda
Elke zondagavond 19.30-21.30
contact: Nanja van Zundert - 0651804583 - nanjavanzundert@gmail.com

Groningen | Vipassana Meditatiecentrum

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

Groningen - Insight Dialogue

Vipassana Meditatie Centrum Groningen, Kamerlingh Onnesstraat 71
• Activiteiten: Maandelijks oefengroep van twee uur, gefaciliteerd door Marieke Duijvestijn. ID dagen en introductie cursus.
• Info: Marieke Duijvestijn, 06 42 45 69 75, insightdialoguegroningen@gmail.com, www.vipassana-groningen.nl

Haarlem | Vipassana Haarlem,

Nieuwe Gracht 86 zwart & Kennemerstraat 11A zw, 2011 NK
• Activiteiten: Minimaal 2x per jaar introductie cursus.
• Doorlopende groep op donderdag van 19.30u - 21.30u
• Meditatiedagen en overige activiteiten: zie website.
• Info: Ted van der Meij, 023-2026769, info@vipassanahaarlem.nl, www.vipassanahaarlem.nl

Hoorn | Vipassana Hoorn

Gravenstraat 16 Hoorn
• Activiteiten: Gelegenheid voor groepsmeditatie
• Dinsdagavond voor beginners en gevorderden 19.45-21.45 uur
• Zondagavond voor gevorderden 19.45-21.45 uur
• Info: Annelies Haring / René Renckens, 0229 213640 - 06 23 28 27 90, vipassana.hoorn@gmail.com, www.vipassanahoorn.nl

Leeuwarden | Dharmahuis, Tuinen 15, 8911 KB, Leeuwarden

Activiteiten: Meditatie ochtend op zaterdag: 12 januari, 9 februari, 9 maart, 6 april, 11 mei 2019 (opgeven is niet nodig)
Meditatiedag in kerkje van Ter Soal, 1 juni 2019, van 10 tot 16 uur, opgeven: welkom@ankschravendeel.nl

Leiden | Vipassana Meditatie Leiden

• Doorgaande groep Vipassana op dinsdagavond van 19.30-21.30 uur.
Basis cursussen Vipassana 2 keer per jaar Insight dialogue doorgaande groep op maandagavond Meditatiedagen waaronder ook Metta en Insight Dialogue
• Info: Nynke Humalda, +31715769581, vipassanameditatieleiden@gmail.com
• www.vipassanameditatieleiden.nl

Leiden - Insight Dialogue

Activiteiten: Maandelijks oefengroep van twee uur met Nynke Humalda.
Info: Nynke Humalda, insightdialogueleiden@gmail.com

Leiden - Oegstgeest | Shambhala meditatiecentrum

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

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

Vipassana-retraites en Dhammastudiedagen zie onze website
Info: Chris van der Velden, 06-41365516 (voicemail), retraites@sanghametta.nl
www.sanghametta.nl

Nijmegen | Marije Geurts

Han Fortman Centrum, Groesbeekseweg 428, 6523 PP
• Activiteiten: Dhammastudie- en meditatiegroep voor ervaren mediterenden, o.b.v. Marij Geurts, tweewekelijks, start weer in september.
• Info: 024-3234620, mgeurts@fo.nl, www.vipassananijmegen.nl

Nijmegen | Jewel Heart,

Hatertseveldweg 284, 6532 XX
• Activiteiten: Meditatiezondagen en -weekenden, tweemaandelijks, o.l.v. verschillende gastleraren uit binnen- en buitenland. Stadsretraite in de winter.
• Info: 06-20915983, meditatiedag@vipassananijmegen.nl, www.vipassananijmegen.nl

Nijmegen - Insight Dialogue, Judith Oostveen

• Activiteiten: Tweewekelijkse oefengroep op maandagavond 19.45-21.45, op wisselende locatie.
• Facilitatie door deelnemers. Voor deelname aan deze groep is ervaring met (Vipassana-)meditatie en Insight Dialogue nodig. Deelname na overleg.
• Info: idnijmegen@gmail.com

Rotterdam | Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam

Zencentrum Rotterdam, Noordsingel 168, 3032 BK
• Activiteiten: * Iedere woensdagavond 19.30 - 21.30 uur, thee en nabespreken voor wie wil.
• Voor mensen met ervaring met vipassana of mindfulness (er is beperkte instructie) 40 minuten zitmeditatie, 40 minuten loopmeditatie, 40 minuten zitmeditatie; dan drinken we thee. Voor wie wil is er daarna een korte nabespreking. Kosten: € 6 per keer. Meditatiekussens aanwezig. Aanmelden is alleen nodig als je voor het eerst komt.
• Maandelijks een retraite op zondag, twee keer per jaar een weekendretraite, eens per zes weken een verdieppingsavond.
• Info: Nanda den Hoedt / Sjarda Sjoemai, 0622931892 (Nanda); 0618379078 (Sjarda)
• vipassanarotterdam@gmail.com, www.vipassanarotterdam.nl

Rotterdam | Meditatie Delfshaven

de Heuvel, Grote kerkplein 5 Rotterdam
• Activiteiten: Diverse meditatiegroepen op maandag en woensdag,
• zie www.idassen.nl
• Andere activiteiten mogelijk op aanvraag
• Info: Ingrid Dassen, 06-25012212, info@idassen.nl, www.idassen.nl

Rotterdam | Gimsel Academy

Mariniersweg 9 - 3011 NB Rotterdam
• Activiteiten: Basis cursus Vipassana als weg naar het hart
Maandagavond 18:30 - 19:30, met Marnix van Rossum
• Meditatie en bezinningsavonden, voor gevorderden
Maandagavond 20:00 - 21:30, met Marnix van Rossum
• Yoga en Vipassana - Woensdag van 10:00 - 12:00, met Coby van Herk:
• Vipassana - Donderdag 19:45 - 21:15, Coby van Herk -
• Informatie: Coby van Herk en Marnix van Rossum - 010 413 55 44 (Gimsel) of 0642673092 (Marnix)
• info@gimselacademy.nl - https://www.gimselacademy.nl/cursussen/cursusaanbod-beweging/ en www.mindfulness.in

Schijndel | De Pegstukken 8, 5482 GC

Activiteiten: Zie website
Connie van den Akker, 073-6892254
info@in-balans-zijn.nl, www.in-balans-zijn.nl

Tilburg | Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg (Sati)

Poststraat 7-A, 5038 DG

- Activiteiten: elke donderdag 20.00-22.00 uur meditatie (m.u.v. juli en augustus)
- een of twee maal per jaar een introductie cursus
- zie voor meer activiteiten en de actuele agenda de website
- Info: Karin Doms en Peter Heuvelmans, 06 1588 1819 en 06-2854 9931
sati-tilburg@live.nl, www.sati.nl

Tilburg | Sangha Inzicht&Bevrijding

Dragonstraat 11-13, 5044 HR Tilburg

- Maandag: doorgaande groepsbijeenkomst o.l.v. Doshin Houtman van 19:30 – 21:30 uur
- Dinsdag: doorgaande groepsbijeenkomst o.l.v. Doshin Houtman van 19:30 – 21:30 uur
- Woensdag: doorgaande groepsbijeenkomst o.l.v. Doshin Houtman van 10:00 – 12:00 uur
- In één kalenderjaar is er een voorjaars- (start januari) en een najaarscyclus (start september)
- Twee maal per jaar is er een introductie cursus van 6 bijeenkomsten op woensdag van 18:30 – 21:30 uur
- Info: Yvonne Molenaar, 06-28042930, info@inzichtenbevrijding.nl, www.inzichtenbevrijding.nl

Utrecht, Vipassana Utrecht

Werkelder, Oudegracht 328, 3511 PL

- Elke dinsdag 20.00-22.00 uur meditatie voor ervaren yogi's
- Vereiste 10-daagse retraite met 'erkende' leraar of introductie cursus (incl. bij Aad of Henk)
- Info: Henk van Voorst hvanvoorst@casema.nl / 06-51542526
Aad Verboom ad.verboom@gmail.com / 0343 411045

Utrecht, Kapelstraat 24, 3572 CM

Activiteiten: Maandag 19.00-21.00 uur 1 maal per 14 dagen meditatie voor zowel beginners als (ver)gevorderden Info: Crina van Belzen, 030-2732630

Utrecht - Insight Dialogue, ID Utrecht

Activiteiten: Maandelijke oefengroep van twee uur, facilitatie wordt gedeeld
Info: insightdialogueutrecht@gmail.com

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

Activiteiten:

- 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
- Informatie: Gerard Scheffers - info@vipassanameditatiezwolle.nl
www.vipassanameditatiezwolle.nl

Voor buitenlandse centra zie achterzijde >>>



Internationale centra

BELGIË

Antwerpen, Inzichtsmeditatie Antwerpen

August Van Putlei 91, B-2150 Borsbeek
 Activiteiten: Elke woensdagavond van 20.00-21.30
 uur o.l.v. Dona Rosseel, vipassana meditatie (60') +
 metta meditatie (10') vragen en antwoorden
 Info: Dona Rosseel, +32 (0)496-22 43 18,
 drosseel@yahoo.com

Antwerpen, Ehipassiko Boeddhistisch Centrum

Korte Altaarstraat 8, B-2018 Antwerpen
 Info: Paul van Hooydonck,
 +32 (0)3 271 18 08, +32
 04-77765199paulvanhooydonck@hotmail.com
 www.antwerpen-meditatie.be

Brussel, Dhammagroup Brussel

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

Gent, Mettamorfose, Berouw 26, B-9000 Gent

Info: Linda van Neck, Robin de Vlieger, Heidi Clerhour
 +32 (0) 485 316 110, +32 (0) 2 252 58 52, info@
 mettamorfose.be

IERLAND

'Passaddhi' Retreat Centre

Leitrim Beg, Adrigole, Beara, co. Cork
 Info: Marjón 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
 Heimsschule 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 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

Verenigde Staten

Insight Meditation Society

1230 Pleasant Street, Barre, MA 01005, USA
 +1 (0)978 355-4378,
 Telephone hours: 10am-12noon; 3pm-5pm (except
 Tuesday and Sunday)
 www.dharma.org

Myanmar (Birma)

Chanmyay Yeiktha Meditation Centre

Teacher: Ven. Sayadaw U Janaka, Meditation System:
 Mahasi Sayadaw method
 55A Kaba Aye Pagoda Road, Mayangone PO, Yangon
 (Rangoon) 11061
 +95 (0)1 661 479, 652 585, +95 (0)1 667 050

Mahasi Sasana Yeiktha Meditation Centre,

Buddha Sasana Nuggaha Organisation
 No 16, Sasana Yeiktha Road, Bahan, Yangon
 (Rangoon) 11201
 +95 (0)1 541 971, 552 501, +95 (0)1 289 960, 289 961

Saddhamma Ransi Meditation Centre,

Teacher: Ven. Sayadaw U Kundala, Meditation
 System: Mahasi Sayadaw method
 7 Zeyar Khaymar Road, 8th mile, Mayangone, Yangon
 (Rangoon)

Panditarama Meditation Centre (Shwe Taung Gon Sasana Yeiktha)

Teacher: Ven. Sayadaw U Pandita, Meditation
 System: Mahasi Sayadaw method
 80-A Than Lwin Road, Shwegondine P.O., Bahan,
 Yangon (Rangoon)
 +95 (0)1 535 448, 705 525, +95 (0)1 527 171
 www.panditarama.net

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
 Titia 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