

- 1 **Symposium Vipassana Centrum Nederland**
- 2 **Dhamma-vreugd en Dhammapada**
Paul Boersma
- 4 **Pap, pijn en progressie**
Bianca Vermeij
- 5 **Aankondiging: Mediteren in Birma**
- 6 **Retraite met Joseph Goldstein e.a.**
Guido Scholte
- 10 **Overzicht retraites t/m maart 2015**
- 13 **Overzicht Vipassana-centra**
- 16 **Nieuwsbrief + SIMsara digitaal**



sim sara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie September 2014 Jaargang 16, No.3

Symposium Vipassana Centrum Nederland

Samen bouwen aan een meditatiecentrum

REDACTIONEEL

In dit nummer van SIMsara een voorproefje van een nieuwe vertaling van de Dhammapada. Paul Boersma besteedde meer dan duizend uur aan het vertalen en het schrijven van commentaar op dit eeuwenoude boek, dat in november verschijnt. Een bijzondere uitgave, die wij van harte bij u aanbevelen!

Bianca Vermeij doet verslag van een retraite met leraar Vivekananda. Ze ervaart wat het is om een leraar te hebben die volledige aandacht voor iedereen heeft, ook al zijn er nog zoveel deelnemers. Steeds vaker ervaart zij 'alleen in dit moment' te zijn.

Ook Guido Scholte volgde een retraite, hij onder leiding van Joseph Goldstein in Denemarken. De retraite vond plaats te midden van andere gasten, wat tot bijzondere ontmoetingen leidt.

Verder in dit nummer het gebruikelijke overzicht van meditatiecentra en retraites.

Tot slot wil de redactie aandacht vragen voor een symposium in december waar gesproken wordt over de mogelijke oprichting van een Vipassana-centrum in Nederland. U bent allen van harte welkom bij te dragen aan dit belangrijke initiatief!

De redactie

.....
 Artikelen (max. 1500 woorden) voor de volgende Simsara kunt u tot **12 December** sturen naar info@simsara.nl



Velen van ons kunnen dromen over een centrum voor vipassana-meditatie. Je kunt daar altijd terecht voor kortere of langere tijd om te mediteren. Er kunnen retraites worden gehouden. Op die manier inspireer je elkaar tot meditatie. Minstens zo belangrijk is het gemeenschappelijk doel om aan te werken. Sommige meditatoren zullen er wellicht willen wonen. Ook is het belangrijk om het centrum een eigen gezicht te geven, door de inrichting, boeken over de Dhamma en een passende uitstraling. In ieder geval wil je het centrum uitnodigend laten zijn om te mediteren en elkaar te steunen in een bevrijdende levenswijze.

Op 13 december aanstaande wordt er een Symposium gehouden over de wens om te komen tot een nieuw op te richten meditatiecentrum. Hoe realiseer je zo'n centrum? Wat zijn de randvoorwaarden hiervoor? De Engelse vipassana-lerares Christina Feldman zal (in het Engels) uiteenzetten hoe het een en ander tot stand is gebracht bij het Gaia House in Devon, UK. De financiële haalbaarheid zal besproken worden, welke uiteraard afhangt van de invulling van het centrum. Ook wordt er een forumdiscussie gehouden met yogi's en leraren, in

samenpraak met de aanwezigen in de zaal. Iedereen die belangstelling heeft is welkom.

13 december, Deventer
 Boeddhistisch Centrum

Raamstraat 59, 7411CT Deventer
 Tijd: 10:15 - 17:00
 Eigen bijdrage: € 25,-
 Informatie en Registratie:
<http://vipassanacentrum.weebly.com>

Zie verder pag. 9 >>

Dhamma-vreugd en Dhammapada

door: Paul Boersma

354

De Dhamma-gift steekt boven alle giften uit.

De Dhamma-smaak steekt boven alle smaken uit.

De Dhamma-vreugd steekt boven alle vreugdes uit.

Het eind van dorst tilt boven al het lijden uit.

Er zijn weinig woorden in de Pali-taal die zoveel kunnen betekenen als het woord dhamma: onder andere wet, plicht, recht, leer, ding. Als het onvertaald blijft, en men van de Dhamma spreekt, wordt er gewoonlijk de Leer van de Boeddha mee bedoeld.

De andere betekenissen spelen mee, want deze leer is niet een willekeurige persoonlijke opvatting van iemand die lang geleden geleefd heeft, maar de uitdrukking van inzicht in de diepere werkelijkheid die achter de alledaagse werkelijkheid schuil gaat en die al voor de geboorte van de historische Boeddha in het Sanskriet dharma werd genoemd: de goddelijke wetmatigheid waaraan de mensen ook hun plichten en rechten ontleenden.

De Dhamma is een van de drie juwelen van het boeddhisme. Wie voor het boeddhistische pad gekozen heeft, doet er goed aan regelmatig zijn waardering uit te spreken voor Boeddha, Dhamma en Sangha, en in dit drietal ook zijn veiligheid te zoeken. Vele lezers zijn bekend met de formules voor de toevlucht tot de drie juwelen, en wellicht ook met de formules voor de Dhamma-overpeinzing, Dhammanusati, waar de grote kwaliteiten van de Leer overwogen worden. Ik wil in dit artikel op een andere manier eer bewijzen aan de Dhamma: door de woorden voor ogen te houden die het Dhammapada eraan wijdt.

Het Dhammapada is een verzameling wijsheid-spreuken uit de oudste boeddhistische overlevering, de zogenaamde Pali-canon. Merkwaardig genoeg bestaat er geen algemene overeenstemming over de juiste vertaling van de titel. Zij is wel vertaald als Verzen van de Leer, maar ook als Pad van de Waarheid. Ik heb jaren gewerkt aan een metrische vertaling van de Dhammapada, en heb er ook een themaregister aan toegevoegd, dat het mogelijk maakt om bij een bepaald interessegebied de bijbehorende verzen te vinden. Hier volgt een selectie verzen die betrekking hebben op de Dhamma, de Leer van de Boeddha.

60

De nacht is lang voor wie niet slapen kan.

De mijl is lang voor wie is uitgeput.

En lang is ook Samsara voor de dwaas,

Die onbekend is met de Ware Leer.

Samsara is het alsmat rondraaien in de wereld van de zintuigen. 'Mallemlen' is een ietwat overdreven, maar niet geheel onjuiste vertaling. Men kan de uiterlijke wereld als een mallemlen opvatten, ook als men niet in wedergeboorte gelooft: zonder de Leer is

het leven een zware beproeving. De klassieke uitleg echter is dat wie niet de wegwijzer naar de uitgang (nirwana) heeft, steeds maar weer wordt wedergeboren. Met de 'Ware Leer' wordt niet een tekst bedoeld die als exclusieve waarheid boven andere religieuze teksten gesteld wordt. Het is een vertaling van saddhamma, dat ook wel vertaald kan worden met Goede Leer.

Voor mensen die zich al enige tijd op het pad bevinden wordt de Dhamma vaak een bron van vreugde. Juist dat aspect komt in het Dhammapada goed tot uiting, in maar liefst drie verzen.

79

Wie door de Leer begeistert is:

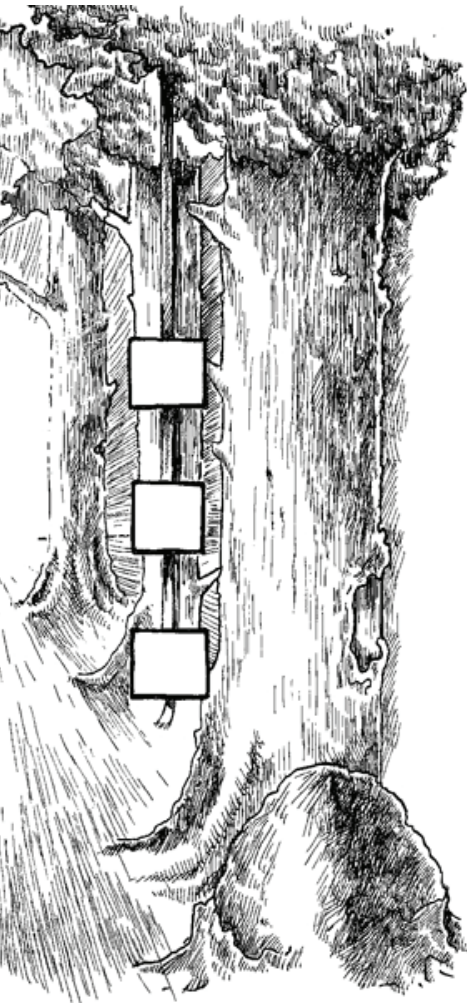
Hij voelt zich goed, met klare geest.

De wijze mens geniet steeds weer

De Leer onthuld door d' Edelen.

De Edelen zijn de leerlingen van de Boeddha die een van de vier mogelijke verlichtingservaringen hebben gehad. Pas bij de vierde soort treedt er volledige verlichting





op. Dit vers spreekt ondubbelzinnig uit dat de aanraking met de Leer voor iemand die daarvoor ontvankelijk is tot emotioneel welbevinden leidt. Deze aangename gevoelens zijn van verheven aard, een voorbeeld van niramisa vedana. Zij zijn geheel anders dan de gevoelens die door de zintuigen worden opgewekt (samisa vedana genoemd).

205

*Wie ooit de smaak van afzond'ring,
Van diepe vrede heeft geproefd,
Wordt vrij van angst, en vrij van kwaad,
Geniet de smaak van Dhamma-vreugd.*

'Dhamma-vreugd' is een vertaling van dhamma-piti, een woord dat ook in de eerste regel van vers 79 staat en daar met begeestering is vertaald. Het woord 'afzondering' heeft niet alleen een letterlijke, maar ook een figuurlijke betekenis. Het is niet alleen een afzondering van de drukke wereld, maar ook een afstand nemen van gehechtheden.

354

*De Dhamma-gift
steekt boven alle giften uit.
De Dhamma-smaak
steekt boven alle smaken uit.
De Dhamma-vreugd
steekt boven alle vreugdes uit.
Het eind van dorst tilt boven al het lijden uit.*

Het derde vers dat over de dhamma-vreugde gaat, en het meest beroemde. Met drie herhalingen wordt een fraaie climax opgebouwd. Het begint met het geven van de Dhamma: dat kan het schenken van een boek zijn, maar ook dhamma-instructie tijdens een retraite. Dan komt het proeven van de Dhamma in beeld: het werkelijk tot zich nemen. Dan komt de vreugde in de Dhamma ter sprake: de verheven gevoelens die kunnen optreden als men enigszins gevorderd is op het pad. Deze vreugde maakt het ook makkelijker voor leraren om dhamma-instructie te geven. Tenslotte de onthulling van de essentie van de Dhamma: de bevrijding en de oorzaak van de gevangenschap. Met 'dorst' wordt de begeerte in het algemeen bedoeld: elke vorm van persoonlijk verlangen naar aangename dingen, mensen of situaties.

164

*Wie leer van ed'len, arahats,
Van naar de Dhamma levenden,
Beschimpt, bespot, die dommerik,
Op grond van slecht gedachtegoed,
Brengt vruchten voort als 't bamboeriet:
Hem brengend eigen ondergang.*

Het bamboeriet bezwijkt, evenals de bananenboom, onder het gewicht van de eigen vruchten. 'Gedachtegoed' kan een politieke ideologie, een wereldbeeld of een mensbeeld zijn. Helaas leven in de westelijke wereld veel mensen met een materialistisch wereldbeeld

(en dus 'slecht gedachtegoed'). Spirituele leren van andere culturen bespotten gaat echter nog een stap verder.

Tot slot een vers waarin heel praktische aanwijzingen staan voor wie wil weten hoe hij/zij het beste met de Dhamma om kan gaan.

364

*Wie vreugde in de Dhamma scheidt,
De Dhamma grondig overpeinst,
De Dhamma steeds gedachtig is,
Hij valt de Dhamma nooit meer af.*

Ik begon spelenderwijs met het vertalen van het Dhammapada, maar gaandeweg werden de eisen hoger en bleek er steeds meer tijd nodig. Het is de Dhamma-vreugd geweest die het mij mogelijk heeft gemaakt meer dan duizend uren in de vertaling van het Dhammapada te steken.

Dhammapada, boeddhistische wijsheid in verzen.

Uitgeverij Milinda. Verschijnt begin november 2014. Met een themaregister om verzen bij een gekozen onderwerp te vinden en om sleutelbegrippen te verduidelijken. Met commentaar dat gebaseerd is op het klassieke commentaar van Buddhaghosa. Met illustraties van Arjan Ubert. Harde koft, gebonden. Prijs € 19,90. Verkrijgbaar in de boekhandel en via de website: www.paulboersma.nl

Pap, pijn en progressie

door: Bianca Vermeij

Een hap pap zakt langzaam naar beneden. Ik voel de druk die zich verplaatst en het gevoel van warmte er direct achteraan. Prettig. Langzaam verplaatst het gevoel van druk en warmte zich. Dat wil zeggen op een plek verdwijnt het en direct daarna op een volgende plek merk ik het weer op. Richting de omgeving van mijn buik. En dan is het weg, helemaal weg. De sensaties van druk en warmte zijn verdwenen en ik realiseer me heel duidelijk dat dit moment nooit meer terugkomt. Ik ervaar dat als een soort schok en er komt verdriet op.

Verdriet na een hap pap die verdwenen is, ik vertel het later zo aan Ven. Vivekananda. Het klinkt voor mijzelf een beetje lachwekkend, omdat ik de helderheid die dat moment had, moeilijk onder woorden kan brengen. Het ging niet om de hap pap, en ik ervaar dat Vivekananda dat begrijpt. Er is weinig dat hem verbaast denk ik, nadat hij al zo lang retraites begeleidt en de vele, vele ervaringen van iedereen hoort in de interviews. Hij geeft me heldere aanwijzingen hoe verder te gaan, waar op te letten als dingen zich voordoen, wat er kan gebeuren en wat ik dan kan doen.

Zaterdagavond, mei 2014, aan het begin van de retraite. Ik heb gehoord dat Vivekananda een 'strengere' leraar is waarbij je er stevig tegenaan moet. We nemen de eight precepts tijdens deze retraite. Als Vivekananda binnenkomt in de mooie zaal in het Maitreya Instituut in Loenen en ik kijk naar hem als hij gaat zitten, dan is er direct een groot vertrouwen. Waar het vandaan komt weet ik niet, maar het is er. Ik hoor in zijn inleiding een paar Abhidhamma-woorden (termen uit de boeddhistische psychologie) en ik ben blij, want ik draag de Abhidhamma een warm hart toe.

Vivekananda vraagt ons heel precies te rapporteren wat er gebeurt in onze meditatie sessies. Interviews maken me altijd een beetje zenuwachtig, want wat moet ik nou vertellen? Als er iets gebeurt waarvan ik denk dat het belangrijk is, of me afvraag of het belangrijk is, probeer ik dat te onthouden tot het interview en dat voelt onrustig. Er is zoveel en tegelijkertijd zo weinig te vertellen. Bij een volgende sessie vergeet ik vaak alweer wat er in de vorige sessie gebeurd is. Maar Vivekananda zegt dat we na iedere sessie

kort kunnen opschrijven wat er gebeurd is. En dat helpt verrassend genoeg ook om meer oplettend te zijn en beter te observeren.

Mijn vingers drukken tegen elkaar, ik voel een pulserende beweging op die plek, het pulseren trekt verder in mijn vingers, een koud gevoel komt op, er ontstaat pijn waar de vingers elkaar raken, brandend, onprettig, langzaam verdwijnt de pijn weer en is er alleen nog pulseren.

Ik merk een kloppende druk links in mijn hoofd. Ik realiseer me dat het er al enige tijd is, maar dat ik het min of meer genegeerd heb, de aandacht gaat er nu heen. Het bonken is regelmatig en onprettig. Als ik er geduldig bij blijf wordt er angst zichtbaar. Dat heb ik dus weggehouden. Maar nu mag het er zijn, het laat zich – weliswaar aarzelend – dan ook zien. Ik nodig het uit er te zijn, blijf er geduldig bij, ik heb alle tijd. Ik zie dat ik er niet bang voor hoeft te zijn. Het is gewoon angst. Er verschuift iets. Ik voel een enorme opluchting door me heen stromen, tranen lopen uit mijn ogen en de ruimte in het midden van mijn lichaam wordt heel groot en heel zacht.

Het opschrijven van mijn ervaringen, het luisteren van Vivekananda terwijl ik mijn gedetailleerde 'reporting' doe, zijn heldere aanwijzingen hoe verder te gaan, maken deze retraite voor mij anders dan eerdere retraites. Daar wist ik meestal niet goed wijs te worden uit al die ervaringen. Welke zijn wel en niet

relevant? Er gebeurt zoveel er is zoveel op te merken, maar het zijn vaak korte ervaringen en ze zijn vluchtig en snel weer weg, waar let ik dan op? Ik verbaas me er enorm over, dat Vivekananda precies begrijpt wat je vertelt, weet wat dat betekent voor waar je bent in het meditatieproces, hoe je verder kunt gaan, vertelt wat er daarna zou kunnen komen en wat je dan het beste kunt doen. Met de begeleiding van Vivekananda krijgt mijn meditatie steeds duwtjes in de goede richting en dat maakt een groot verschil.

Golven van diepe vreugde, keer op keer vullen ze mijn hele lichaam en lijken mijn lichaam te doen uitdijen. Als er pijn is zie ik de sensaties, er is geen afkeer. Het 'gebabbel', het 'commentaar', het 'getwitter' is weg. Het is ongelooflijk prettig, licht, er is voortdurende hele heldere oplettendheid en een diepe rust. Als ik die ervaringen rapporteer aan Vivekananda, vraagt hij er een paar dingen over en vertelt hij me dat dit bij het proces hoort en dat ik kan verwachten dat het niet zo zal blijven. Deze ervaringen houden enkele dagen aan, en voelen of ik eindelijk weet hoe ik moet mediteren. Maar ze verdwijnen inderdaad, op een ochtend zijn ze opeens weg.

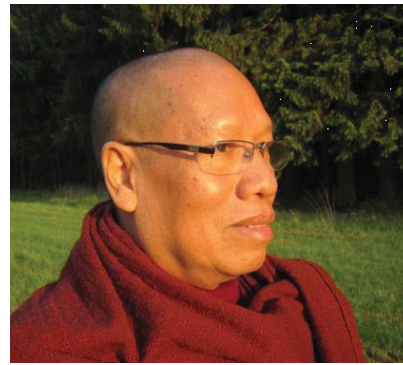
De interviews overlappen elkaar tijdens het buigen aan het begin en aan het eind. Ik vind het mooi om te zien dat Vivekananda er helemaal is voor de persoon met wie hij praat. Er is humor en warmte. Als de tijd om is, of het interview is klaar, dan is er het volgende moment en de volgende spreker. Ik heb respect



voor zijn inzet, iedereen krijgt iedere dag een persoonlijk interview en er zijn veel deelnemers. En iedere dag is er weer die volledige aandacht. Tijdens de loopmeditatie zijn er vele kleine objecten, gedachten die komen en gaan. Opeens is er een hele duidelijke; 'alleen dit moment'. Die gedachte herhaalt zich een aantal keer 'er is alleen dit moment'. De ervaringen van het lopen worden heel gefragmenteerd, iedere minieme beweging die het lichaam maakt om te lopen is zichtbaar, de samentrekking van een spier, de kleine zijwaartse bewegingen, schoksgewijs, een beetje als een robot.

Ik voel de kleine spiertrekkinkjes in mijn gezicht tijdens het zitten. Het rijzen en dalen is heel licht. Er komt pijn op, en dan is er opeens die klagende, ontmoedigde stem 'ik wil geen pijn meer'. En bijna meteen de realisatie, dit is dukkha, die pijn door het niet willen wat er is. De dukkha is niet mijn schuld, ik doe niet iets fout omdat er dukkha is. Dat is een opluchting. En dan is de pijn weer gewoon pijn; steken, trekken, druk en hitte.

Tijdens de afsluitende ronde op de laatste dag blijken we met een heel gevarieerde groep. Mensen met (heel) veel en mensen met (heel) weinig ervaring. Iedereen heeft de ondersteuning van de groep gevoeld. 'Als het even moeilijk was en je zag iedereen doorgaan met de beoefening kon je zelf ook weer verder'. Er wordt veel dankbaarheid uitgesproken naar Ven. Vivekananda en voor de organisatie door Hans Gijsen. Er zijn grapjes over het weer, want er zijn lange periodes met regen geweest en we konden niet altijd buiten de loopmeditatie doen. En dan waren er de oefenobjecten van de trucks die langs kwamen rijden en het heerlijke eten van het team van het Maitreya Instituut, met als hoogtepunt de oefening van het niet te veel proberen te eten van de uitgebreide rijsttafel!



Aankondigingen

Mediteren in Birma, het land waar het Theravada boeddhisme een levende traditie is en onderdeel van de cultuur, kan verdere verdieping van je beoefening brengen en meer begrip van de Dhamma. Begrippen als Dana, Sila en Bhavana (het beoefenen van vrijgevendheid, moreel en ethisch gedrag beoefenen en het mediteren zelf, het ontwikkelen van de geest) worden in Myanmar dagelijks vorm gegeven. Het wordt geleefd, het wordt beleefd.

Begin 2015 zijn er twee gelegenheden in het wat koelere Noorden van Myanmar om zowel te mediteren als te studeren. In combinatie is het ook mogelijk, maar er is wel een kleine overlap in data. Zie de onderstaande informatie.

21 januari-4 februari 2015:

Metta retraite in Myanmar

Sayadaw U Indaka, zuster Virañani en Ariya Baumann

Van 21 januari tot en met 4 februari is er in Pyin Oo Lwin in het Chanmyay Myaing Meditation Centre een metta retraite onder leiding van U Indaka Sayadaw, met vertaling en instructie van zuster Viranani en Ariya Baumann.

Uit de uitnodiging:

In this special two week retreat, foreign meditators will have the unique opportunity to learn how to practice mettā meditation under the guidance of Sayadaw U Indaka, who is renowned in Burma for his skill in teaching this practice. He will be joined by Venerable Virañani and Ariya Baumann, who will offer in-depth instructions and teachings for this practice. This retreat is suitable for both beginners and experienced meditators.

The retreat will take place in Sayadaw U Indaka's new meditation centre near Pyin Oo Lwin, in Upper Burma. It is situated in a quiet, rural area away from the bustling towns of Mandalay and Pyin Oo Lwin (former Maymyo).

As is traditionally the case in Burma, the teachings are offered on a dāna basis: donations will be gratefully accepted for the support of the monastery

For more information and to register, please contact:

Ven. Virañani: viranani@gmail.com

Ariya Baumann: ariya@gmx.ch

Retraite met Joseph Goldstein, Uffe Damborg en Anagarika Munindra

door: Guido Scholte

Op een avond, ergens in de winter zit ik achter mijn computer en vraag Mister Google of hij wellicht weet of Joseph Goldstein nog wel eens retraites begeleidt. De eerste hit is raak, Vipassana Denemarken 2014. Joseph Goldstein komt naar Europa! Yes! Ik stuur hem direct een mail met het verzoek of hij ook in Nederland een retraite wil komen begeleiden. Geen idee hoe we dat gaan organiseren, maar dat zie ik dan wel. Joseph antwoordt dat hij minder retraites begeleidt en slaat mijn aanbod dankbaar af. Op naar Denemarken.

Joseph Goldstein, ik heb hem nog nooit ontmoet en toch beschouw ik hem als een van mijn leraren. Ik luister graag naar zijn heldere verwoording van de leer en zijn eenvoudige meditatie-instructies. Een vrucht van de moderne tijd, vanaf duizenden kilometers afstand via mp3-bestanden de leer van Boeddha direct mijn oren in.

De retraite is een hommage aan Anagarika Munindra, de eerste leraar van Joseph en zijn Deense vriend Uffe. Joseph en Uffe ontmoetten elkaar op 21-jarige leeftijd toen ze begonnen met mediteren onder de begeleiding van Munindra in de Burmese Vihara in Bodhgaya. Wat hen aansprak aan deze meester, die onder andere Dipa Ma, Sharon Salzberg en Lama Surya Das trainde, was de eenvoud waarin de leer werd aangeboden. Het zijn deze eenvoud en de glasheldere instructies die kenmerkend zullen zijn voor de retraite. "If you want to understand your mind, sit down and observe it."

Het vliegtuig stijgt op, ik heb een plekje bij het raam, en wanneer het vliegtuig door het wolkendek heen prikt ervaar ik de uitgestrektheid van de ruimte. Vanaf deze hoogte is het makkelijk te zien dat de wolken niet de lucht zijn. Wolkenvelden drijven naar elkaar toe en blijven een tijdje als een dikke, samengeklonterde massa hangen in het luchtledige. Als een hardnekkige emotie die wanneer de tijd rijp is vanzelf weer desintegreert. Vanaf deze hoogte, zittend in een comfortabele vliegtuigstoel, turend door een raam is het makkelijk te zien hoe de verschillende fenomenen verschijnen, er even zijn en dan weer verdwijnen. Wat een avontuur zal het zijn wanneer ik met dezelfde objectiviteit en non-attachment mijn innerlijke beleefwereld kan observeren. Ik vermoed dat het wat lastiger zal worden, al is het alleen al door het saaie, zich met regelmaat herhalende patroon van verlangens, aversies en angsten. "Thinking, thinking, ja hoor, hebben we deze weer...".

De vlucht duurt maar kort en ik geniet. Van achter het raam ben ik getuige van de elegante dans der elementen. Ik neem het ter harte, een glimp van inzicht voordat ik weer word meegezogen in gedachten. We vliegen een dikke wolk in en er is flink wat turbulentie. Er zijn wel degelijk gelijkenissen, wolken en emoties, zolang we erin zijn opgeslokt is het soms een turbulente rit. En dan, floep, zo de open lucht weer in.

Wanneer we zijn geland kijk ik nog eens naar boven. Het wolkendek ziet er vanaf hier een stuk benauwender uit dan zojuist daarboven. Ik herinner me ineens hoe ongemakkelijk ik de stilte soms ook vind. Vervelende herinneringen, kinderlijke angst, ik ben er nou wel klaar mee, toch? Het lijkt me een goede indicatie dat dat niet het geval is. Ik schiet in de lach en proost op een onzekere toekomst. Zonder modder geen lotus. Een beetje spannend vind ik het wel, tijdens mijn vorige retraite besloot ik om er na tien dagen, twee dagen voor het einde, mee te kappen. Ik was wel klaar met de stilte, die was mij te druk. Ik neem de trein en bus naar Kerteminde, een plaatsje op twee uur van Kopenhagen waar de retraite plaats zal vinden. Verheugd denk ik aan wat komen gaat, Joseph Goldstein! In het vooruitzicht een training in gelijkmoedigheid, maar momenteel voel ik me meer als een kind dat op weg is naar Sinterklaas.

De locatie is schitterend, een hostel op loopafstand van een mooi bos en dicht bij het strand. Ik deel een kamer met drie mannen. Een in Zweden woonachtige Pool, een Noor en Sven, een blonde adonis uit Denemarken. Het prototype Scandinaviër. Het zijn allemaal vriendelijke kerels. We hebben even de tijd om onze tassen uit te pakken en dan is het tijd voor het diner. Het diner! Re-treat. Terugtrekken en traktatie, het is zeer gepast.



Ik ontmoet de leraren en het is komisch om een gesprekje te voeren met de stem die mij via mijn Ipod al uren toesprak. "Hello, I'm Joseph." Ja, dat weet ik.

En dan begint de retraite. Voorin de zaal, waar ruimte is voor ruim 100 yogi's, staat een mooie foto van Anagarika Munindra. Ook is er een verzorgd en eenvoudig altaar. De spelregels worden uitgelegd en Joseph begeleidt de eerste meditatie. Hij benadrukt de eenvoud van de beoefening. Hij slaat eens op de bel om ons te laten ervaren hoeveel moeite we ervoor moeten doen om dat te horen. Hij vraagt ons de arm te bewegen en op te merken hoeveel moeite we ervoor moeten doen om de sensaties op te merken. "The practice is very simple, but not easy. Be aware and don't cling, that's all."

Hij nodigt uit om te werken vanuit het 'framework' "there is a body" en te kijken naar de verschillende fenomenen die zich daarin aan ons tonen. Ook benoemt hij de omgekeerde volgorde van prioriteit. Normaal gesproken ligt onze prioriteit bij het zitten, want "zitten is belangrijk". Dan het lopen, "ook wel een beetje belangrijk", en dan de momenten

tussen de meditatie door, "misschien ook wel ergens goed voor?". Hij nodigt ons uit eens te experimenteren met het omdraaien van deze prioriteitenlijst. De momenten tussen meditaties door zijn vanaf nu het belangrijkste!

We beginnen de dagen om zeven uur met zitmeditatie. Dan is er om kwart voor acht ontbijt. Wat een feest! Pap, yoghurt in vijf smaken met wel tien verschillende 'decoratie'-attributen. Noten, vruchten, chocola. Ook zijn er groenten en fruit, nee niet alleen appels. Watermeloen, ananas, kiwi, aardbei. Is er misschien ook slagroom? Ook is er een kaasplateau van verschillende soorten beleg en brood. Vers, warm brood!

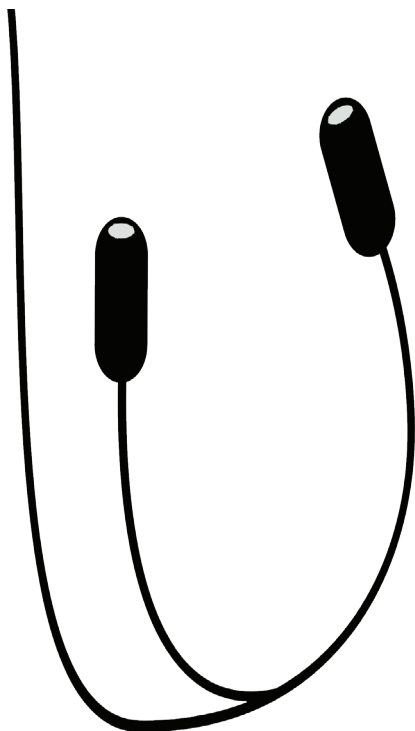
Het personeel van het hostel lijkt het soms wat vreemd te vinden, al die stille eters die vervolgens in slow motion de weg naar hun kamer of de 'woonkamer' vervolgen. Om half negen is het tijd voor loopmeditatie. Dat kan binnen en buiten. Omdat de retraite plaatsvindt op een plek waar ook recreanten passeren is er ruimte voor komische taferelen. Zo zie ik een jongetje van een jaar of vijf, op de achterbank van een traag passerende auto, met opengevallen mond een honderdtal 'lopers' aanschouwen. Ook zijn wij even een attractie voor een klein groepje jonge Denen die op verschillende manieren reacties uit te groep proberen te ontlokken. Gillend en slalommend

rennen ze tussen de mediterenden door om uiteindelijk toch wat teleurgesteld te vertrekken. "Get a life!" roept een van hen ons toe. Met een glimlach bedenk ik me dat ik een aantal jaren terug waarschijnlijk hetzelfde had geroepen. Dingen veranderen.

Dan is het om negen uur tijd voor de meditatie-instructie. Deze wordt gegeven door Uffe. Uffe heeft een ander karakter: Concentratie, deep relaxation, samadhi en de jhanas worden besproken. Concentratie, concentratie, iedere keer wanneer het woord valt word ik iets onrustiger. Concentratie en diepe ontspanning, als er twee dingen zijn die ik niet ervaar zijn het deze. Als ik mijn aandacht langer de een halve adembeweging bij mijn buik kan houden is het lang. "Rijzen, denken, dalen, denken, denken, denken, rijzen, ..., dalen, denken, denken." Ik experimenteer wat met het benoemen om mijzelf ervoor te behoeden niet neurotisch van deze retraite terug te keren.

Wat een spanning draag ik met mij mee; en dat terwijl ik zelf mindfulness- en meditatie-activiteiten begeleid. Dat kan natuurlijk echt niet! Vind ik zelf. De uitgelezen kans om eens weg te zinken in een brei van twijfel, verlangen en aversie. Het is oké. Zitten en ademen, er is een lichaam. Er is een lichaam. Rijzen. Dalen. Rijzen. Dalen.

vervolg van pag. 7



Ik ervaar een diepe stilte. Ja, daar was ik voor gekomen. Laat dit maar een week duren.

Een mooi verhaal, maar dan breekt er een nieuw hoofdstuk aan. Angst, boosheid, watervallen aan gedachten. Een soort van Iguazu maar dan minder verkoelend. Ik merk frustratie op en ... Nee joh ... Is dat? ... Nee. Zelfmedelijden? Getver, dat vind ik helemaal niks! "Aversie, aversie." Zelfmedelijden is voor anderen, dat is niks voor mij. "Trots, trots, trots."

Er mag gelachen worden. Tenminste, dat vind ik zelf. Anders is dat lijden ook maar zo alleen. En eenzaamheid daar houden mijn emoties niet van. Dat is niet gezellig.

Na de meditatie sessie is er ruimte om vragen aan Joseph te stellen; daar wordt goed gebruik van gemaakt. Hij geeft duidelijke antwoorden en heeft humor. Er wordt veel gelachen. Op de vijfde dag geeft iemand aan het tot dan toe erg fijn gevonden te hebben, maar nu werd er ook gesproken over de dood en dat is niet leuk. "Do you think it won't happen to you?" Er worden veel thema's besproken. Soms zijn er heldere antwoorden, soms is ruimte voor dialoog. Tja, het is me wat dat leven. Wordt het net leuk kom je erachter dat het voorbij gaat. Gelukkig geldt dat ook voor moeilijkheden. Begint het net echt vervelend te worden, blijkt ook dat weer te veranderen.

Dan is er ruimte om te lopen, te zitten, te lopen en te lunchen. Ook de lunch is fantastisch geregeld. Het doet mij meer denken aan een

vijfsterrenhotel dan een retraite. Wat een verrassing. Pasta's, salades, fruit, groenten, lasagne, verschillende soorten quiche, soms is er zelfs een toetje. Mindful eten is hier een waar genoegen. Een feest voor de smaakpapillen, een welkome stimulans in het erbij houden van de aandacht.

Dan gaan we om twee uur weer lopen en is er daarna ruimte voor een korte review van de instructies. Ook wordt er twee keer een metta-meditatie begeleid. Joseph kiest ervoor om de volgorde van de in gedachten te nemen personen te veranderen. We sluiten af met je weldoener en moeilijkste persoon in een, jezelf. Hierna is er ook weer ruimte voor het stellen van vragen aan Uffe en Joseph.

Ook is er tijdens de loopmeditaties voldoende gelegenheid om de leraren persoonlijk te benaderen. Dit doe ik om vragen te stellen en soms om ervaringen te delen. Wat ook tijdens eerdere retraites, meditatie en tijdens mijn dagelijks leven regelmatig terugkomt is een spanning die zich opbouwt in mijn voorhoofd. "Oh, it is not a problem, if you don't make it into one", antwoordt Joseph op mijn vraag of hij suggesties heeft.

Tussen de sessies door is er in de ruimte naast de meditatiehal een tafel waar thee en koffie staan. Ook hebben deelnemers koekjes, chocolade, nootjes en gedroogd fruit meegenomen die ze op deze tafel aan de andere deelnemers aanbieden. Er is veel zorg en aandacht. Bijzonder hoe we ons zo in stilte met elkaar verbinden.

Om zes uur is er diner. Ook dit is iedere avond bijzonder goed verzorgd. Vegetarisch, smaakvol, gevarieerd, voedzaam, veel. Ik vraag

me af wat ze met de resten doen want er blijft soms veel liggen.

Om half acht begint de dhammatalk. Deze wordt meestal door Joseph verzorgd. Wat een heldere, benaderbare manier van vertellen heeft hij. De meeste van zijn talks ken ik wel een beetje van Dharmaseed.com. Hij spreekt o.a. over metta, mindfulness, en anatta. Ook neemt Uffe een aantal van de dhammatalks voor zijn rekening en ook hij kan mooi vertellen. Hij vertelt onder andere op een heldere manier over dukkha.

Na de dhammatalk is er ruimte om te lopen om vervolgens weer te zitten tot tien uur. Dat is het officiële einde van de retraitsedag. Maar Uffe blijft nog even zitten en nodigt ons iedere avond uit om mee te doen aan de bonusmeditatie. Vanaf kwart voor elf slaat hij ieder uur op de gong. Ik heb twee keer tot kwart voor twaalf gezeten. Verder vond ik het om tien uur wel mooi geweest. Een korte avondwandeling op een Scandinavische zomeravond.

De retraite was mooi. Inzichtelijk, verdiepend, vermoeiend. Er zijn momenten van stilte, helderheid van geest, scherpe opmerkzaamheid en puur gewaarzijn. Ook zijn er vele momenten van onrust, spanning, frustratie, twijfel en boosheid. Ik doe heel erg mijn best om niet heel erg mijn best te doen, span me in om te ontspannen en ervaar soms diepe rust te midden van mijn onrust.

"Was het leuk?" vragen vrienden. Ja, het was heel leuk...

Vervolg Symposium Vipassana centrum Nederland

Plaats: Boeddhistisch Centrum, Raamstraat 59, 7411CT Deventer

Datum en tijd: 13 december 2014, 10:15 t/m 17:00

Eigen bijdrage: 25 Euro

Informatie en Registratie: <http://vipassanacentrum.weebly.com>

Het Symposium wordt gehouden om een visie en intentie bekend te maken en nader uit te werken ten aanzien van een te realiseren Vipassana Centrum Nederland: een vaste locatie doorlopend geschikt voor de beoefening van vipassana-meditatie. Iedereen die belangstelling heeft is welkom

Verschillende Vipassana Sangha's in Nederland en ook het Boeddhistisch Centrum Deventer ondersteunen het Symposium. Als speciale gast zal Christina Feldman (Gaia House, Devon, Engeland) 's morgens in het Engels een meditatie leiden. Ook zal zij spreken over het belang van een vipassana-centrum en de uitdaging van de realisatie ervan. 's Middags zal er door een panel over verschillende thema's gesproken worden, waarna er in werkgroepjes, geformeerd uit alle aanwezigen, een visie wordt ontwikkeld en naderhand gedeeld. Bekeken wordt wat 'jij' kunt bijdragen aan het centrum.

Programma

- 10:15 Inloop (koffie, thee)
 10:45 Anca Ansink (voorzitter stichting Vipassana Centrum Nederland)
 Opening en introductie van dagvoorzitter, Anneke Seelen.
- 11:00 Christina Feldman: meditation and talk.
 Vision of/towards a Vipassana Center based on experience with other centers.
- 12:30 Lunch
 13:45 Paneldiscussie o.l.v. de dagvoorzitter. Dit gebeurt aan de hand van thema's (o.a. Dhamma, Vipassana, locatie, financiën).
 Panelleden: Ank Schravendeel (leraar), Henk Barendregt (leraar), Hans Gijsen (yogi en bestuurder), Karin Videc (yogi, psychiater), Christina Feldman (leraar). Alle aanwezigen kunnen vragen stellen en ideeën inbrengen.
- 15:00 Pauze
- 15:30 Discussie tussen alle aanwezigen in groepjes, rondom een van de genoemde thema's.
 16:30 Centrale terugkoppeling
 17:00 Afsluiting & Afdronk

Co-creatie workshop

In een co-creatie workshop hebben yogi's, bestuurders en vipassana-leraren een kernboodschap geformuleerd.

Deze boodschap vind je nu op de website: www.vipassanacentrum.weebly.com.

Hier kun je ook meer lezen over de co-creatie workshop.



Beknopt overzicht Vipassana-retraites 2014-2015

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

OKTOBER

Donderdag 2 t/m zondag 5 oktober 2014 (3 etmalen)

Vipassana- en metta-retraite o.l.v. Frits Kosters.

Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd

Meer informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807, info@mindfulnessstraining.nl, www.fritskosters.nl

Zaterdag 11 t/m zaterdag 18 oktober 2014 (7 etmalen)

Vipassana light @ Corfu o.l.v. Henk Barendregt.

Meditatie (zitten, lopen) 06:00-13:30. In de namiddag kan men wandelen, naar het strand gaan, lezen of verder mediteren. Na de avondmaaltijd is er dagelijks een dhamma talk.

Dagelijks interviews (10 min.) met deelnemers, waarin de leraar aanwijzingen geeft ten behoeve van de voortgang. Nobele stilte 23:00-13:45. De 5 leefadviezen worden opgevolgd, waarbij met name 'het juiste spreken' in de namiddag inhoudt dat men de waarheid spreekt en niet roddelt.

Locatie: Agios Georgios North Pagi, 49083 Corfu, Griekenland.

Organisatie: Manto – Deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.

Taal: Engels (de interviews kunnen in het Nederlands gehouden worden).

Tijden: Zaterdag 19.00u, vanaf 14:30u inloop | Zaterdag voor de lunch.

Kostenbijdrage per persoon:

€ 435 (2-persoonskamer, gedeelde badkamer)

€ 470 (2-persoonskamer, privé badkamer)

€ 505 (1-persoonskamer, gedeelde badkamer)

€ 575 (1-persoonskamer in huis nabij, privé badkamer).

Voor meer informatie: Natalie Zonnekeijn (spreekt Nederlands), telefoonnummer: +49 221-96714585, n.zonnekeijn@netcologne.de, barendregt.wordpress.com/vipassana/corfu

Monday 13 until Sunday 19 October 2014 (SIM retreat – 6 days)

Insight Dialogue Retreat with Gregory Kramer, Phyllis Hicks and Bart van Melik.

Fulfilling the Foundations of Mindfulness. Locatie: 'de Berckt' Baarlo Taal: Engels

Tijden: Monday 13th starts with lunch at 12.00 o'clock | Sunday 19th after lunch

Kostenbijdrage: € 405,- (double room) / € 555 (single room; limited amount))

Voor meer informatie: Trudy Bron +31 (0) 651684735 or Joyce Curnan +31 (0) 614420103, dutch.idretreat@gmail.com

Vrijdag 31 oktober t/m zondag 2 november 2014 (2 etmalen)

Vipassana-retraite o.l.v. Dōshin Houtman.

Dōshin Houtman zal de retraite begeleiden. In 1988 begon Dōshin met zen-meditatie. Ze trainde met Prabhasa Dharma Roshi en met Jiun Hogen Roshi op de Noorder Poort. Tijdens een zen-retraite maakte ze kennis met vipassana-meditatie o.l.v. Ruth Denison. De manier waarop Ruth de dharma onderwees sprak haar zo aan dat ze besloot ook verder met Ruth te trainen. In 2002 kreeg Dōshin in beide scholen toestemming om mensen te begeleiden. Dōshin begeleidt nu mensen op de vipassana weg.

Locatie: in het klooster van de zusters van het Heilig Hart te Steyl

Organisatie: Stichting Inzicht & Bevrijding. Taal: Nederlands

Tijden: vr. 20.00u, inloop vanaf 16.00u | zo. 16.00u

Kostenbijdrage: € 135,- + dana (beschikbaarheid op basis van 1-p.kamers)

Voor meer informatie: Yvonne Molenaar, 06-28042930, info@inzichtenbevrijding.nl, www.inzichtenbevrijding.nl

Zaterdag 11 t/m zaterdag 18 oktober 2014 (7 etmalen)

Herfstretraite Vipassana in Denekamp o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders

Er wordt gemediteerd volgens een vaststaand gezamenlijk meditatieprogramma, met afwisselend periodes van zit- en loopmeditatie van telkens drie kwartier. Daarnaast zijn tijdens afgesproken momenten ook informele meditatieoefeningen mogelijk, zoals ligmeditatie of het maken van buigoefeningen. In overleg met de begeleider kun je ook een individueel opgesteld meditatieprogramma volgen, waarbij meer rekening gehouden wordt met individuele behoeftes en eventuele gezondheidsbeperkingen. Er is in de informele periodes ook ruimte om zelf yoga te beoefenen, te wandelen of een andere vormen van lichte ontspanning te beoefenen bv. na de maaltijden. Als een extra en aanvullende mogelijkheid wordt ook aandacht besteed aan de beoefening van mildheidmeditatie.

Locatie: Huize Franciscus, Denekamp Rijnders

Taal: Nederlands

Tijden: zat. 11 oktober 16.00 u – zat. 18 oktober 14.00.

Het is ook mogelijk 3-5 dgn mee te doen.

Kostenbijdrage:

- € 480,- op basis van een eenpersoonskamer en vegetarische maaltijden

- Bij deelname van 3-5 dg € 69,- per dag op basis van een eenpersoonskamer

- De begeleiding vindt plaats op basis van dana/donatie

Voor meer informatie: Joost van den Heuvel Rijnders, 06-11318224, joost@inzichtmeditatie.com, www.inzichtmeditatie.com

Vrijdag 23 oktober t/m zondag 2 november 2014 (9 etmalen)

Vipassana-retraite met studie van de geschriften o.l.v. U Ottara Nyana

Ven Dr U Ottara Nyana werd geboren in Myanmar in 1949. Hij slaagde in het hoger examen voor studie van de geschriften en was meditatieleraar in het Mahasi Meditation Centre in Yangon. Voor zijn religieuze en academische activiteiten kreeg hij de titels Mahaganthavacaka Pandita (1992) en Aggamahaganthavacaka Pandita (2002). Hij is hoofd van de Birmingham Buddhist Vihara waar hij Majjimanikaya, Pali grammatika, Abhidhamma en vipassana-meditatie onderwijst. (www.birminghambuddhistvihara.org).

Locatie: Dhammaramsi Meditatie Centrum, 22, Route de Floreff, 5170 Rivière (België)

Organisatie: Dhamma Group Brussels (niet door de SIM)

Soort bijeenkomst: Vipassana meditatie-retraite en studie van ABHIDHAMMA

Taal: Engels met een vertaling naar het Frans

Tijden: Vrij.19.00u | Zo. na de lunch

Kostenbijdrage: € 243 gezamenlijke slaapzaal (€ 315 1-persoonskamer)

Voor meer informatie: 00 32 (0) 16 23 36 85, gerda.dhertefelt@gmail.com, www.dhammagroupbrussels.be

Vrijdag 31 oktober t/m zondag 2 november 2014 (2 etmalen)

Vipassana-weekend voor vrouwen o.l.v. Gabriëlle Bruhn.

Het programma bestaat uit loop- en zitmeditatie, meditatie instructies, aandachtige yoga, een stiltewandeling van ca. twee uur op zaterdagochtend en dhamma-talks in de avonden.

Locatie: "Emmaus klooster" in Velp bij Nijmegen

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd

Tijden: vr 16.00 uur tot zo na de lunch

Kostenbijdrage: € 100,- beschikbaarheid van 1-persoonskamers, plus dana aan het eind van het weekend voor de begeleidster

Meer informatie: Gabriëlle Bruhn, 030-6045815

Anmelden: gabi1404@hotmail.com

www.bijdekapucijnen.nl

NOVEMBER**Donderdag 6 t/m zondag 9 november 2014 (3 etmalen)**

Vipassana voor vrouwen die leiding nemen o.l.v. Inez Roelofs en Nynke Humalda
 Locatie: Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden (www.itc-naarden.org)
 Organisatie: Sangha Metta
 Taal: Nederlands
 Tijden: do. start 15.30 uur | zo. einde na lunch
 Kostenbijdrage: accommodatie en voeding: € 156 voor de hele periode
 Begeleiding: op basis van vrijwillige gift.
 Voor meer informatie en aanmelden: www.sanghametta.nl

Zondag 9 t/m donderdag 20 november 2014 (11 etmalen)

Retraite o.l.v. Bhante Sujiva met assistentie van Nynke Humalda
 De Eerwaarde Sujiva is bij velen geliefd vanwege zijn compassie, intelligentie en pragmatische instelling. Hij komt oorspronkelijk uit Maleisië. Sinds 1996 geeft hij over de hele wereld retraites, waaronder in Naarden. Zijn laatste boek is *The Tree of Wisdom and the River of No Return*.
 Locatie: Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden (www.itc-naarden.org)
 Organisatie: Sangha Metta
 Soort bijeenkomst: Vipassana meditatie-retraite Taal: Engels
 Kostenbijdrage: het is ook mogelijk om voor het eerste deel van 9 t/m 14 november (5 nachten) of het tweede deel van 14 t/m 20 november (6 nachten) aan te melden
 Accommodatie en voeding:
 • voor de hele periode: € 550
 • voor de 1e periode (5 nachten): € 250
 • voor de 2e periode (6 nachten): € 300
 Begeleiding: op basis van vrijwillige gift. Voor meer info: www.sanghametta.nl

Vrijdag 14 t/m zondag 16 november 2014 (2 etmalen)

Light Vipassana-retraite o.l.v. Marianne van Lobbereg, Mari den Hertog en m.m.v. Joost van den Heuvel Rijnders
 Retraite bedoeld voor mensen die vipassana-meditatie of mindfulness beoefenen, maar nog weinig of geen retraites hebben gevolgd en wel behoefte hebben aan een verdieping van hun beoefening. De retraite onderscheidt zich door een wat rustiger meditatieschema met voldoende ruimte voor een wandeling. De focus ligt op zit- en loopmeditatie, maar daarnaast worden er lichte mindful yoga-oefeningen aangeboden. Wel is de intentie het gehele weekend in oplettendheid en in stilte door te brengen.
 Locatie: Huize Elizabeth, Gravenallee 11, Denekamp
 Organisatie: Vipassana Culemborg Taal: Nederlands
 Tijden: vrijdag 19.00 – 19.30 inloop. 20.00 start programma | zo. 16.00 einde
 Kostenbijdrage: € 125 (beschikbaarheid van 1-persoonskamers)
 Aanmelden via www.vipassanaculemborg.nl
 Voor meer informatie: Mari den Hartog, 06-16544502, mari.den.hartog@online.nl, www.vipassanaculemborg.nl

Donderdag 20 t/m zondag 23 november 2014 (3 etmalen)

Meditatieretraite (yoga, metta- en vipassana) o.l.v. Frits Koster en Auke Rood
 Locatie: Huize Elisabeth, Gravenallee 11, Denekamp
 Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd
 Voor meer informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807, info@mindfulnessstraining.nl, www.fritskoster.nl

Donderdag 20 t/m zondag 23 november 2014 (3 etmalen)

3e Dharmaverdiepingsweekend o.l.v. Peter Baert, met assistentie van Nynke Humalda en Simin Abravesh
 Dit is het derde van de drie dharma-verdiepingsweekenden die gepland staan. Het verbindende thema is: 'leven in dharma'. Het pad begint eigenlijk pas wanneer je je er van bewust wordt dat er voorwaardelijk bestaan is, een begrip onlosmakelijk verbonden met kamma. Dan wordt het belangrijk om het verschil te zien tussen 'heilzaam en onheilzaam' en wanneer mogelijk de heilzame weg te kiezen om verder te komen richting bevrijding. Ga je die richting dan kom je de '7 factoren van Verlichting' tegen en ga je weer verder dan begin je je los te maken van de cirkelgang door samsara en dan komen we op het laatste onderwerp. 'Ontstaan in Afhankelijkheid' of 'Voorwaardelijk Ontstaan' of 'Patticasamuppada'. Je ziet hoe ons hele bestaan van oorzaak en gevolg aan elkaar hangt en hoe deze keten doorbroken kan worden met opmerkzaamheid en het overwinnen van begeerte en onwetendheid.

Zo vormen de drie weekenden één geheel. Dat is het leuke van de Dhamma, alles heeft met alles te maken.

Locatie: Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden (www.itc-naarden.org)
 Organisatie: Sangha Metta
 Soort bijeenkomst: Vipassana meditatie-retraite
 Taal: Nederlands
 Tijden: do. start 19.00 uur | zo. einde na de lunch
 Kostenbijdrage: accommodatie en voeding: € 150 per weekend
 Begeleiding: op basis van vrijwillige gift Voor meer info: www.sanghametta.nl

Vrijdag 21 t/m woensdag 26 november 2014 (SIM-retraite; 5 etmalen)

Meditation and Mindfulness for daily living retraite o.l.v. Martine Batchelor
 Deze retraite biedt de mogelijkheid om meditatie verder te onderzoeken en te ontwikkelen. De gereedschappen van aandacht worden verder verkend in hun toepassing in het dagelijks leven.
 Locatie: Meeuwenveen, Meeuwenveenweg 1, 7971 PK Havelte
 Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM) – lid BUN
 Taal: Engels
 Tijden: vr. 20.00u, vanaf 17.30u inloop | wo. na de lunch
 Kostenbijdrage: € 395,- (beschikbaarheid van 2-persoonskamers en 1-persoonskamers als het aantal het toelaat: € 435,-)
 Voor meer informatie: Hans Gijsen, 06-20233245, hansgijsen@msn.com, www.simsara.nl
 Aanmeldingsformulier en uitnodiging op: www.simsara.nl

Donderdag 27 t/m zondag 30 november 2014 (3 etmalen)

Inzichtmeditatie retraite o.l.v. Peter Baert en Riët Aarsse
 Vipassana betekent 'anders zien' en door opmerkzaamheid te beoefenen krijgen we steeds diepere inzichten in onszelf, anderen, het leven en de dingen zoals ze zijn. Op het pad naar vrede komen we obstakels tegen en ook plezierige staten van de geest. In deze retraite zullen we in gaan op de hindernissen en in het bijzonder de knagende onrust die veroorzaakt wordt door verlangen. Verlangen naar zintuiglijk genot, maar ook verlangen naar liefde en contact. Hoe gaan we daarmee om? Wat heeft de Boeddha daarover gezegd?
 Locatie: Bosoord te Loenen Taal: Nederlands
 Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd
 Tijden: do. 16.00u, vanaf 14.00u aankomst | zo. tot 16.00 uur
 Kostenbijdrage: € 225,- (beschikbaarheid van 2-persoonskamers en een paar 1-persoonskamers) Begeleiding: op basis van dana
 Voor meer informatie: Peter Baert of Riët Aarsse, 020-6833049
peterbaert@hotmail.com / h.r.aarsse@gmail.com
www.yoga-meditatie.org / www.mindfulnessnu.org
 Aanmeldingsformulier en uitnodiging van deze retraite op: www.simsara.nl

DECEMBER**Maandag 8 t/m vrijdag 12 december 2014 (4 etmalen)**

Wijs omgaan met kanker / levensbedreigende ziekte o.l.v. assistent-leraren Inez Roelofs en Nynke Humalda
 Deze midweek is voor mannen en vrouwen, die een levensbedreigende ziekte hebben, zoals kanker. Het is een retraite in stilte en we beoefenen Vipassana-meditatie. We beoefenen individuele zit-, loop- en ligmeditatie en meditatie in dialoog met elkaar (Insight Dialogue) en het witte papier (tekenen en schilderen). Vanaf het moment dat de diagnose gesteld wordt, komt de confrontatie met eindigheid van het leven in beeld. In korte tijd verandert er veel. De uitnodiging is om te ontspannen, je open te stellen en te vertrouwen op het onbekende.
 Locatie: Emmausklooster te Velp (Noord-Brabant). Organisatie: Wingerd Leiden
 Taal: Nederlands
 Tijden: ma. 15.00u, vanaf 14.00u inloop | vrij. na de lunch (14.00 uur)
 Kostenbijdrage: € 275,- (beschikbaarheid van 1-persoonskamers)
 De meditatiezaal is op de tweede verdieping. Er is geen lift aanwezig
 Begeleiding op basis van dana
 Voor meer informatie: Nynke Humalda, 071-5769581, nynke.humalda22@gmail.com, www.wingerdleiden.nl

Vervolg Vipassana-retraites 2014-2015

Vrijdag 12 t/m vrijdag 19 december 2014 (7 etmalen)

Vipassana retraite o.l.v. Doshin Houtman

Dōshin Houtman zal de retraite begeleiden. In 1988 begon Doshin met zen-meditatie. Ze trainde met Prabahasa Dharma Roshi en met Jiun Hogen Roshi op de Noorder Poort. Tijdens een zen-retraite maakte Dōshin kennis met vipassana-meditatie o.l.v. Ruth Denison. De manier waarop Ruth de dharma onderwees sprak haar zo aan, dat ze besloot ook verder met Ruth te trainen.

In 2002 kreeg Dōshin in beide scholen toestemming om mensen te begeleiden. Doshin begeleidt nu mensen op de vipassana-weg.

Locatie: in het klooster van de zusters van het Heilig Hart te Steyl

Organisatie: Stichting Inzicht & Bevrijding – lid BUN Taal: Nederlands

Tijden: vr. 20.00u, inloop vanaf 16.00u | vr. na de lunch

Kostenbijdrage: € 410,- + dana (beschikbaarheid op basis van 1-pers.kamers)

Voor meer informatie: Yvonne Molenaar, 06-28042930, info@

inzichtenbevrijding.nl, www.inzichtenbevrijding.nl

Maandag 15 t/m dinsdag 23 december 2014 (8 etmalen)

Vipassana-meditatie retraite o.l.v. Frits Koster

Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd

Voor meer informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807, info@

mindfulnessstraining.nl, www.fritskoster.nl

Woensdag 17 t/m zondag 21 december 2014 (4 etmalen)

Vipassana-retraite Milde aandacht o.l.v. assistent-leraren Ria Kea en Chris Grijns

Voor degenen die hun meditatiebeoefening willen verdiepen en bekend zijn met vipassana-meditatie. Ook degene die een MBSR-training hebben gevolgd zijn welkom.

Locatie: “de Glind” gelegen tussen Amersfoort en Barneveld

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd

Tijden: aanvang retraite wo vanaf 16.00 uur (inloop) | zo na de lunch

Kosten: €275,- voor een 1-persoonskamer

Voor meer informatie:

Ria Kea: 06 13 65 40 59 / info@riakea.nl (afwezig tussen 13 sept – 25 oktober)

Chris Grijns: 06 23 24 23 64 / www.mindfulwerken.nl

Uitnodiging van deze retraite op: www.simsara.nl

Zaterdag 27 december 2014 t/m zaterdag 3 januari 2015 (7 etmalen)

Oud-en-nieuw retraite Vipassana in Denekamp o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Frits Koster

Er wordt gemediteerd volgens een vaststaand gezamenlijk meditatieprogramma, met afwisselend periodes van zit- en loopmeditatie van telkens drie kwartier. Daarnaast zijn tijdens afgesproken momenten ook informele meditatieoefeningen mogelijk, zoals ligmeditatie of het maken van buigoefeningen. In overleg met de begeleider kun je ook een individueel opgesteld meditatieprogramma volgen, waarbij meer rekening gehouden wordt met individuele behoeftes en eventuele gezondheidsbeperkingen. Er is in de informele periodes ook ruimte om zelf yoga te beoefenen, te wandelen of een andere vormen van lichte ontspanning te beoefenen bv. na de maaltijden. Als een extra en aanvullende mogelijkheid wordt ook aandacht besteed aan de beoefening van mildheidmeditatie.

De retraite gaat volledig door in stilte, dit zowel tijdens de maaltijden als tijdens de meditatieperiodes (formeel en informeel) als op de kamers. De begeleiding bestaat uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie. Daarnaast is er mogelijkheid tot regelmatige evaluatiegesprekken, die individueel en/of in kleine groepjes plaatsvinden.

De maaltijden zijn, zoals steeds, volledig vegetarisch.

Locatie: Huize Franciscus, Denekamp

Organisatie: Joost van den Heuvel Rijnders

Taal: Nederlands

Tijden: Vrijdag 27 december 2014 16.00 u, vanaf 15.30u inloop- vrijdag 3 januari

2015 10.00u. Het is ook mogelijk 3-5 dagen mee te doen.

Kostenbijdrage: € 450,- (alle deelnemers hebben een 1 pers. kamers) Bij

deelname van 3-5 dg € 65,- per dag.

Voor meer informatie: Joost van den Heuvel Rijnders, 06-11318224, joost@

inzichtmeditatie.com, www.inzichtmeditatie.com

JANUARI 2015

Zaterdag 3 t/m woensdag 7 januari 2015 (4 etmalen)

Metta- en vipassana-retraite o.l.v. Frits Koster en Marij Geurts

Locatie: Huize Elisabeth, Gravenallee 11, Denekamp

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd

Voor meer informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807, info@

mindfulnessstraining.nl, www.fritskoster.nl

Donderdag 29 januari t/m zondag 1 februari 2015 (SIM-retraite; 3 etmalen)

Vipassana retraite o.l.v. Doshin Houtman

Belichaamde aandacht is het kernwoord voor de beoefening. Tijdens de

zitmeditaties staat de ‘body sweep’ – aandachtig de veranderingen in de

verschillende lichaamsdelen voelen – centraal. Door de veranderingen in

het lichaam gade te slaan komen we ook de bewegingen in de geest op het

spoor. Door de processen in het lichaam te leren kennen, komt er inzicht in de

geest. Het programma bestaat uit zitmeditaties, loopmeditaties en bewegen

in aandacht. Er is Boeddhistisch onderricht. En er is ruimte voor vragen en

uitwisseling.

Locatie: Het klooster van de zusters van het Heilig Hart te Steyl

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM) – lid BUN

Tijden: do. 20.00u, vanaf 16:00u inloop | zo. 16:00u

Kostenbijdrage: € 195,- (beschikbaarheid van 1-persoonskamers)

Voor meer informatie: Yvonne Molenaar, 06-28042930, info@

inzichtenbevrijding.nl, www.inzichtenbevrijding.nl

Aanmeldingsformulier en uitnodiging van deze retraite op: www.simsara.nl

.....

FEBRUARI

Vrijdag 20 t/m vrijdag 27 februari 2015 (SIM-retraite; 7 etmalen)

Milde aandacht o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Ank Schravendeel

Het thema van deze week is milde aandacht, weten wat je ervaart zonder die

ervaring te veranderen. De bereidheid om je open te stellen voor wat je ervaart,

ontvankelijk te zijn en mild. Daarmee krijg je meer zicht op de onderliggende

reactiepatronen van de geest, om voorkeur te hebben, of weerstand, of “absent

minded” te zijn. En zo kom je in contact met de eigen aard van ervaringen, met

wat opkomt en weer gaat.

Er wordt gezamenlijk gemediteerd volgens een schema met periodes van loop-

en kortere periodes van vrije meditatie. De retraite vindt plaats in

stilte, de begeleiding zal bestaan uit regelmatige inleidingen met betrekking tot

loop- en zitmeditatie en individuele uitwisselingsgesprekken.

Locatie: Meeuwenvveen, Havelte (Drenthe)

Organisatie: SIM

Taal: Nederlands

Tijden: vrijdag 20 februari 19 uur tot en met vrijdag 27 februari 11 uur. Het is

ook mogelijk om slechts een gedeelte van de retraite mee te doen, met een

minimum van drie dagen. Deelnemers voor de gehele retraite krijgen voorrang.

Kostenbijdrage: € 505,- op basis van een tweepersoonskamer en 3 vegetarische

maaltijden per dag van kok Dimitri (www.dailydelicious.eu).

Bij deelname van 3-5 dg € 71,- per dag op basis van een tweepersoonskamer. Er

is een beperkt aantal 1-persoonskamers beschikbaar, waarvoor een toeslag van

€ 50,- wordt gerekend. De 1-persoonskamers worden verdeeld na overleg.

Indien financiën een belemmering zijn om je in te schrijven, dan kun je gebruik

maken van het ondersteuningsfonds van de SIM en contact opnemen met Hans

Gijzen (010-4672952).

Inschrijving voor deze retraite vindt plaats door overschrijving van het bedrag

op giro 8122006, t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge onder vermelding

van weekretraite 20 – 27 feb 2015. Als je naam als deelnemer niet overeenkomt

met de naam op het bankafschrift, dan graag ook je naam vermelden. Daarnaast

wordt je verzocht het algemeen inschrijfformulier volledig ingevuld te sturen aan

Joost van den Heuvel Rijnders, Sniedershorst 55, 7531 KL Enschede, of naar

inzichtmeditatie@outlook.com.

Inschrijving vindt plaats op volgorde van binnenkomst en betalingen, geef je zo

snel mogelijk op. 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 verblijfkosten vergoed. Aan het eind van de retraite is gelegenheid om dana te geven voor de begeleiders.

Bij inschrijving voor een retraite georganiseerd door de SIM gelden 'Algemene bepalingen' die je kunt vinden op www.simsara.nl en in de SIMsara. Aangeraden wordt deze algemene bepalingen te lezen.

N.B. In geval je onder behandeling van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist bent, wordt het aangeraden om – alvorens je aan te melden – eerst contact op te nemen met Joost van den Heuvel Rijnders en dit ook te bespreken met je behandelaar.

Voor meer informatie: Joost van den Heuvel Rijnders, 06-11318224,053-4785970, inzichtmeditatie@outlook.com, www.inzichtmeditatie.com

Vrijdag 20 of zondag 22 t/m dinsdag 31 maart 2015 (11 etmalen of 9 etmalen)

Vipassana-retraite voorjaar 2015 in Affligem o.l.v. Henk van Voorst en Linda van Neck

Stille Vipassana-retraite begeleid door Henk Van Voorst en Linda Van Neck. Zit- en loopmeditaties wisselen elkaar steeds af. Aanvullend is er ook plaats voor meditatie-instructie, dhammataalks en dagelijkse individuele interviews. De retraite gaat door binnen 'de muren' van de abdij van Affligem.

Locatie: Jeugdheem Abdij Affligem

Organisatie: Mettamorfose VZW

Taal: Nederlands

Tijden: Vrij/Zon 19.00u | Di. na de lunch

Kostenbijdrage:

10-daagse: € 395,- plus Dana (gift) voor de begeleiding. (geen eenpersoonskamers beschikbaar)

12-daagse: € 475,- plus Dana (gift) voor de begeleiding. (geen eenpersoonskamers beschikbaar)

Meer informatie: contactpersoon Metamorfose VZW

T: 32 (0) 485 316 110 (of indien niet bereikbaar: +32 (0) 2 252 58 52 – ma-vr tussen 10u en 17u)

E: info@mettamorfose.be

W: www.mettamorfose.be

Overzicht Vipassana-centra

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

Almere-Haven | Info: Marion Kraaijvanger, 036-5319398

Elke woensdagavond mantra's en vipassana 19.30-21.30

Amsterdam | "Dhammadipa Meditatie Centrum"

St. Pieterpoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam

Voor alle meditatieactiviteiten en abhidhamma: www.dhammadipa.nl

Secretariaat Dhammadipa 020-6264984, gotama@xs4all.nl

Activiteiten: Maandagavond van 18.00-20.00 uur meditatie

Donderdagavond 19.30-21.30 uur meditatie voor beginners

Zondag (maar niet elke zondag) 10:00 - 12:00 meditatie

Amsterdam | Wat Buddhavihara

Zuideinde 120, 1121 DH Landsmeer

Activiteiten: zie www.watmetta.nl / Info: 020-6363289

Amersfoort | Oude Viltfabriek | Arnhemseweg 47 Amersfoort

Info: Paul Boersma 035-6857880 | www.paulboersma.nl

Activiteiten en basiscursus vipassana zie: www.paulboersma.nl

Maandagavond van 19.45 -22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma

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

Activiteiten: elke maandag 07.00-08.00 uur Vipassana-meditatie

Informatie: Dick Dekker, dickdekker@kpnplanet.nl www.stadspastoraatarnhem.nl

Bodegraven | Franciscushof 28, 2411 DC Bodegraven

Activiteiten: Maandagochtend van 10.00 tot 11.30 uur, eens in de veertien dagen

Donderdagavond van 20.00 tot 21.30 uur, eens in de veertien dagen.

Informatie: Ellen de Jong, 0172 -613156, ellen.c.dejong@gmail.com

Breda | Vipassana Meditatie Breda

Zero-Point, Ceresstraat 29, 4811 CC Breda. / Open les; elk kwartaal 1 maal

Introductiecursussen op vrijdagavond of zondag, 2 maal cyclus per jaar o.l.v.

Aukje Rood. Jaargroepen Vipassana meditatie, 12 bijeenkomsten per seizoen,

op vrijdagavond en zondagochtend afwisselend met zondagavond, o.l.v. Aukje

Rood in samenwerking met Coby van Herk en Ingrid Dassen

Mindfulness Yoga en Vipassana meditatie, op donderdagavond, 3 maal cyclus per jaar o.l.v. Aukje Rood.

info@vipassanameditatiebreda.nl / www.vipassanameditatiebreda.nl

info@aukjerood.nl / www.mindfulnessyoga.nl

Castricum | Dorpshuis De Kern, Overtoom 15

Iedere dinsdagavond van 20.00-21.30 uur

Anneke Breedveld, 0251-658851, 06-49149542, breedan7@xs4all.nl

Doeschka Ferkenius, 0251-292351, 06-46160684, d.ferkenius@xs4all.nl

Culemborg | Lange Meent 12

Maandag meditatiegroep van 20.00 - 22.00 uur, o.l.v. Mari den Hartog en

Marianne van Lobberget. Ieder voorjaar vipassana-introductiecursus

Mari den Hartog: 06-16544502 mari.den.hartog@online.nl

Marianne van Lobberget: 06-44862734 m.v.lobberget@hetnet.nl

www.vipassanaculemborg.nl

Dedemsvaart | Adelaarsweg 69

Info: Emiel Smulders 0523-612821

Elke dinsdagavond van 20.00-22.00

Delft | Andere blik

Buitenwatersloot 312, 2614 GR Delft

Activiteiten: regelmatig vrijblijvende Vipassana-meditatie in groepsverband

Info: Jacqueline Straus, 06-300 31 309, j.straus@andereblik.nl

www.andereblik.nl/praktische-informatie-vipassana

Delft | Yoga Studio Jnana

Nieuwe Langendijk 46-48, 2611 VL

Activiteiten en info: Jeanet Heilbron of Ron Broekhart, 06-53563766 / 06-

48343202, yogastudio@jnana.nl www.jnana.nl/vipassana

Den Haag | Waalsdorperweg 93

Info: Birgit Peet-Bleijts tel 070-3281877

Activiteiten: elke maandagavond 20.00-21.45 uur meditatie

Overzicht Vipassana-centra (vervolg)

Den Haag | Meditatiegroep Vipassana

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

Emmen | Kapelstraat 81

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

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

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

Ezinge | Peperweg 9

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

Gasselternijveen | Centrum Samavihara Hoofdstraat 84

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

Groningen | Vipassana Meditatiecentrum Kamerlingh Onnesstraat 71

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

Haarlem | Vipassana Haarlem, Zencentrum, Nieuwe Gracht 86 zw

2011 NK Haarlem Activiteiten: www.vipassana haarlem.nl
Ted van der Meij, 023-2026769 info@vipassana haarlem.nl

's-Hertogenbosch | Inéz Roelofs

Hekellaan 4, 's-Hertogenbosch, 073-6147481, inez.roelofs@planet.nl
elke wo 19.30-21.30 uur meditatie (doorgaande groep)
Introductiecursus Vipassana 2x per jaar

Hoorn | Soulcenter | Gravenstraat 16, Hoorn

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

Leeuwarden | Emmakade 59, 8921 AG

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

Leiden | Vipassana Meditatie Leiden

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

Leiden | Shambhala meditatiecentrum

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

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

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

Nijmegen | Han Fortmann Centrum / Jewel Heart

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

Rotterdam | Oost-West Centrum Mariniersweg 9 (010-4135544)

Info: Coby van Herk 06-28206469 / 010-7952129
Ineke van der Vaart 015-3640023
Activiteiten: www.oostwestcentrum.nl

Rotterdam | Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam

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

Rotterdam | Meditatie Delfshaven Rotterdam

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

Rotterdam | Tegen de Stroom In

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

Schijndel | De Pegstukken 8, 5482 GC

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

Sneek | Yogacentrum Sneek, Gysbert Japiksstraat 34, 8602 AD Sneek

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

Tilburg | Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg (Sati)

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

Tilburg | Sangha Inzicht&Bevrijding

Dragonstraat 11-13, 5044 HR Tilburg

Elke ma: doorgaande bijeenkomsten o.l.v. Doshin Houtman van 19.30-21.30 uur

Elke di: doorgaande cursus o.l.v. Doshin Houtman van 19.30-21.30 uur

Elke wo: introductiecursus o.l.v. Doshin Houtman van 18.30-19.30 uur (start 2x per jaar, in September en september)

Elke wo : doorgaande cursus o.l.v. Doshin Houtman van 10.00-12.00 uur

5 woensdagavonden: introductiecursus o.l.v. Yvonne Molenaar van 19.30-21.00 uur (start 2x per jaar, in September en september)

Yvonne Molenaar 06-28042930 / info@inzichtenbevrijding.nl

www.inzichtenbevrijding.nl

Utrecht | Werfkelder, Oude Gracht 328

Info: Henk van Voorst 06-51542526 | hvanvoorst@casema.nl

en Aad Verboom 0343-411045 | aad.verboom@gmail.com

Elke dinsdag 20.00-22.00 uur meditatie voor ervaren yogi's vereiste, 10 daagse retraite met 'erkende' leraar of introductiecursus

www.vipassana-utrecht.nl

Utrecht | Witte Vrouwen, Kapelstraat 24

Info: Crina van Belzen, 030-2732630

Elke twee weken maandag 19.00-21.00 uur vipasana-meditatie voor zowel beginners als gevorderden

Zeist | Couwenhoven 5109, 3703 EP

Elke maandagavond van 19.30 tot 21.30 uur doorlopende meditatiegroep voor mensen met meditatie-ervaring.

Dinsdagavond Introductiecursus Vipassana.

Gabrielle Bruhn - 030-6045815 info@mindfulness-pijn.nl

www.mindfulness-pijn.nl/begeleidster

Zwolle | "Pannananda"

Hoefslagmate 44, 8014 HG

Dingeman Boot, 038-4656653, dingeman@pannananda.nl www.pannananda.nl

Zwolle | Milarepa Toren

Centrum voor zelfontwikkeling, Zalmkolk 6 (werkdagen van 9.30 tot 12.30 uur)

Info: John Kenter 038-4660868 en Koos Hofstee 0572-373623

info@milarepatoren.nl

Activiteiten: www.milarepatoren.nl

Donderdag yoga-meditatie, 19.30-22.00 u. o.l.v. Brenda Wielders en John Kenter

Woensdag yoga-meditatie, 19.30-22.00 u. o.l.v. John Kenter en Koos Hofstee

Zwolle | Stichting Vipassana Meditatie

Diverse locaties (zie onze website voor informatie)

Info: Gerard Scheffers, vipassanameditatiezwolle1@gmail.com

www.vipassanameditatiezwolle.nl

Elke ma-wo yoga-meditatie 19.30-22.00 uur

Elke wo meditatie 19.30-21.45 uur

Kijk op de website voor meer activiteiten en actuele agenda

BELGIË**Dhamma Pajjota**

Driepaal 3 B - 3650 Dilsen-Stokkem

Info: tel. +32 (0)89 518 230 / fax: +32 (0)89 518 239

e-mail: info@pajjota.dhamma.org

Activiteiten: www.pajjota.dhamma.org

Dhamma Group

Hertoginstraat 1040 Brussel

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

e-mail: info@dhammagroupbrussels.be

Activiteiten: www.dhammagroupbrussels.be

Ehipassiko Boeddhistisch Centrum

Korte Altaarstraat 8, B-2018 Antwerpen

Info: Paul van Hooydonck, +32 (0)3-2711808 / +32 (0)4-77765199, www.

antwerpen-meditatie.be / paulvanhooydonck@hotmail.com

Inzichtsmeditatie Antwerpen

Thaliastraat 38, 2600 Berchem

Activiteiten: elke donderdagavond van 20.00-21.30 uur o.l.v. Dona Rosseel, begeleid meditatatie (60') + vragen en antwoorden (30')

Info: Dona Rosseel, +32 (0)3-2301092, drosseel@yahoo.com

Instituut voor Aandacht en Mindfulness (I AM)

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

e-mail: a@aandacht.be / Activiteiten: www.aandacht.be

Institute for training of attention and mindfulness (Itam)

0486/83.06.72 - luc@itam.be www.itam.be

Mettamorfose vzw Berouw 26, B-9000 Gent

Linda Van Neck, Robin De Vliegheer, Heidi Clerbout

+32 (0) 485 316 110, +32 (0) 2 252 58 52

info@mettamorfose.com - www.mettamorfose.be

IERLAND**'Passaddhi' Retreat Centre**

Leitrim Beg, Adrigole, Beara, co. Cork

Info: Marjó Oosterhoff tel. +353 (0)27-60223

e-mail: info@passaddhi.com / www.vipassana.ie

ENGELAND

Gaia House - West Oghwell, Newton Abbot, Devon TQ12 6EW, England

Info: +44 (0)1626 333 613 / +44 (0)1626 352 650, generalenquiries@gaiahouse.co.uk / www.gaiahouse.co.uk

DUITSLAND**Waldhaus am Laacher See**

Zentrum für Buddhismus und bewußtes Leben

Heimschule 1, D-56645 Nickenich, Deutschland

Info: +49 (0)2636 3344 (Eine gute Telefonzeit ist Mo – Fr: 9 – 12 h.) / +49 (0)2636 2259

info@buddhismus-im-westen.de www.buddhismus-im-westen.de



Digitale Nieuwsbrief

Steeds meer mensen geven aan graag de mogelijkheid te hebben om de nieuwsbrief SIMsara digitaal te ontvangen. Vanaf dit nummer is het mogelijk.

Wil je de nieuwsbrief digitaal toegestuurd krijgen, geef je dan op via: info@simsara.nl

Op deze wijze kun je ook laten weten of je de papieren SIMsara nog wilt ontvangen of dat je je hiervoor afmeldt.

Er wordt gewerkt om de donaties via PayPal te laten verlopen. Tot die tijd zult u zoals gebruikelijk 1 x per jaar een acceptgiro ontvangen (ook als u de nieuwsbrief alleen digitaal ontvangt).

COLOFON



simsara

Schrijf mee ...

Uw bijdragen zijn van harte welkom t/m 12 december.

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

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

Redactie

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

Secretaris

Mirjam Hartkamp

Adreswijzigingen

info@simsara.nl

Bank

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

Donaties

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

Verschijningsdata

SIMsara verschijnt in januari, mei en september

www.simsara.nl