

simsara

NIEUWSBRIEF OVER VIPASSANA-MEDITATIE

MEI 2016, JAARGANG 18, NO.2

EN VERDER MET...

- 4 **Zeven dagen op stilteretraite**
Wilma Noteborn
- 6 **Vipassana volgens S.N.Goenka**
Marnix van Rossum
- 9 **Het pad van de leraar**
Bart van Melik
- 10 **Weenendretraites de moeite (niet) waard?**
Doshin Houtman
- 13 **Chillen met Henk in Arnhem**
Ietje van den Berg
- 14 **Retraites 2016 / beknopt**
- 17 **Meditatiecentra & activiteiten**
- 20 **DVC, een nawoord**
Eveline Brandt

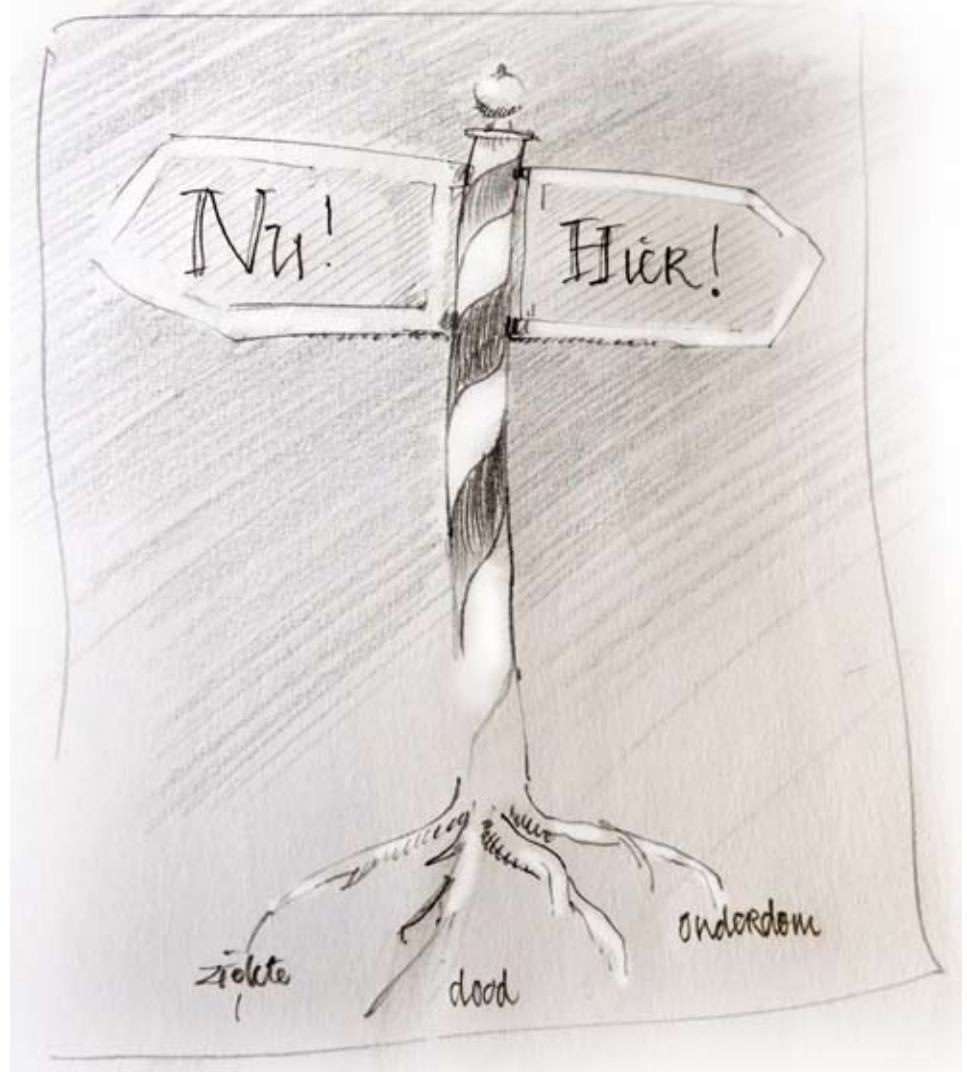
Zoek het zomerlicht...


Een bekende leraar gebruikt vaak de omschrijving: "Meditatie is als vakantie". Maar hoe komen we daar? Vaak niet zonder zoektocht langs vele kronkelige wegen... In dit nummer belicht Hans Gijsen de zoektocht van de Boeddha naar 'het dodeloze' en het onderscheid tussen heilzaam en onheilzaam zoeken. Wellicht een spiegel voor onze eigen zoektocht? Wilma Noteborn vertelt over haar retraite-ervaringen met de eekhoorn en de spiegel van verlangen... Evelien Brandt's zoektocht naar kennis in de 5^e DhammaVerdiepingsCursus is gaandeweg iets geworden van hier en nu... Verder zijn wij helemaal niet verslaafd aan koffie of tabak, maar aan de sensaties in reactie op het contact met deze stoffen, aldus S.N. Goenka. Marnix van Rossum houdt zijn methode tegen het licht. Dan beschrijft Bart van Melik zijn ervaringen op het Pad van de Leraar; zijn opleiding bij het IMS en Spirit Rock in de VS.

En om in zomerse sferen te blijven ging Ietje van den Berg een weekend 'chillen' met Henk Barendregt in Arnhem...

De redactie wenst u een heldere lichte zoektocht deze zomer...

.....
Artikelen, tekeningen en foto's voor de volgende Simsara kunt u t/m 26 augustus sturen naar info@simsara.nl



 Door Hans Gijsen

Boeddha's spirituele zoektocht - een spiegel voor onze eigen tocht?

Waarom ondernam de Boeddha een spirituele zoektocht? Wat kwam hij tegen? Waarom ging hij door? Wanneer was hij klaar? In de Pali-canon zijn sutta's te vinden waarin de Boeddha hier zelf over vertelt. Hier wil ik in het Ariyapariyesana Sutta (het edele zoeken) bespreken.¹

Toen de Boeddha nog prins Siddhartha was, werd hij tot een spirituele zoektocht aangezet door vier ontmoetingen: ziekte, ouderdom, dood en een thuisloze op zoek naar bevrijding. In het Ariyaparyesana Sutta legt de Boeddha uit dat het onedele zoeken gericht is op geboorte, ouderdom, ziekte, dood, verdriet en mentale verontreinigingen. Hij somt vervolgens op wat hieraan onderworpen is: zonen en vrouw, slavinnen, slaven, kippen, varkens, olifanten, koeien, hengsten, merries, goud, zilver, bezittingen. Sommige voorbeelden moet je zien binnen de historische (paternalistische) context. Het komt er in feite neer op al onze hechtingen. In de huidige tijd zouden we het kunnen hebben over zoektochten naar een mooi huis, zoektocht op datingsites naar een geschikte partner, zoektocht in het tuincentrum naar mooie plantjes enzovoorts.

Wat is het edele zoeken volgens de Boeddha?

Dat is het zoeken naar hetgeen niet onderworpen is aan geboorte, ziekte, dood, verdriet en mentale verontreinigingen, namelijk het ongeborene, de onovertroffen rust-na-inspanning, het nirvana. Erg mooi vind ik de omschrijving rust-na-inspanning. Het nirvana komt je niet aanwaaien. Je moet er wel iets voor doen en de Boeddha wijst erop dat slechts een edele inspanning het gewenste resultaat tot gevolg heeft. Alleen door juiste inspanning, het edele zoeken, kun je de rust bereiken die voorbij gaat aan leven en dood, een transcendente realiteit, ultieme bevrijding. Bhikkhu Bodhi omschrijft het heel treffend als 'undefiled supreme security from bondage'. Toevlucht nemen tot de Boeddha krijgt hiermee een heel specifieke betekenis. Het is geen loos ritueel bedoeld binnen een sociale context. Nee, het geeft de mogelijkheid en intentie van de geest om de geest te bevrijden. Kortom, een meditatieve interne zoektocht.

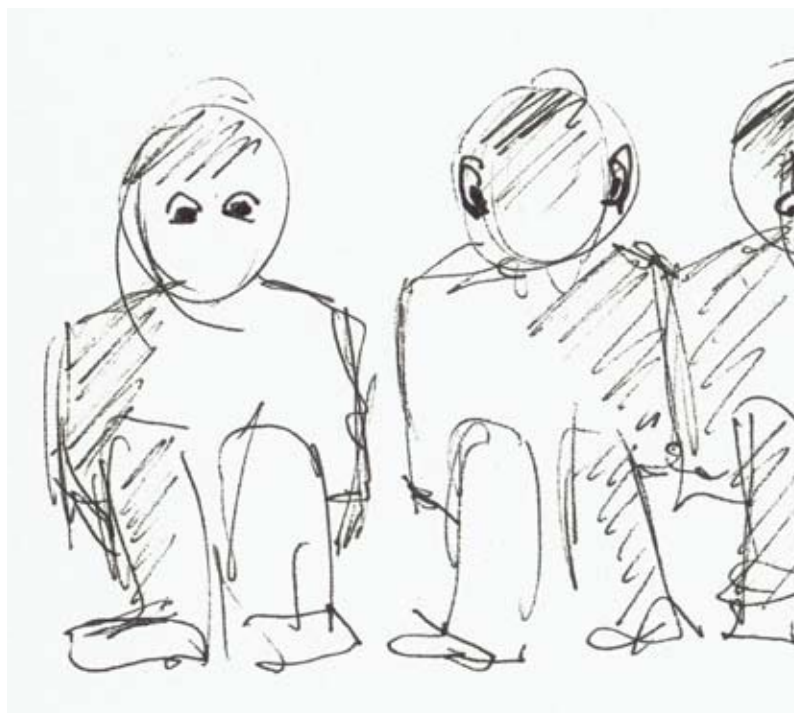
Voordat het zover is, komt de Boeddha in zijn zoektocht naar het heilzame en de onovertroffen ware vrede twee leraren tegen: Alara Kalama en Uddaka Ramaputta. Bij beiden vraagt de Boeddha of ze hem hun leer en discipline in het heilige leven willen overdragen. Dat gebeurt met resultaat. Bij Alara Kalama bereikt hij de sfeer van nietsheid en bij Uddaka Ramaputta bereikt hij de sfeer van noch-voorstelling-noch-geen-voorstelling.

Dit vraagt uitleg. Beide sferen worden omschreven als stadia die te bereiken zijn door het beoefenen van diepe concentratie. De meest bekende indeling die we in de Pali-canon aantreffen is die van acht mentale toestanden, waarbij in elk stadium een diepere concentratie wordt bereikt. De hier genoemde twee sferen zijn de zevende en de achtste fase van diepe concentratie (ook wel mentale absorpties genoemd).²

In beide gevallen wist de Boeddha de betreffende sfeer te bereiken, maar hij had een intuïtie, gedachte: "Deze leer leidt niet tot afkeer [van het wereldse leven], niet tot passieloosheid, tot ophouden, tot innerlijke rust, tot kennis uit eigen ervaring, tot ontwaken, tot nirvana, maar alleen tot het bereiken van de sfeer van nietsheid / sfeer van noch-voorstelling-noch-geen-voorstelling."

Dus ging hij door. Hij ging onder een boom zitten en zag alle nadelen van hetgeen onderworpen is aan geboorte, ouderdom, ziekte, dood, verdriet en mentale verontreinigingen. En jawel: het lukte. De Boeddha bereikte het nirvana: "Onwankelbaar is mijn bevrijding. Dit is mijn laatste geboorte. Nu is er geen wedergeboorte meer!"

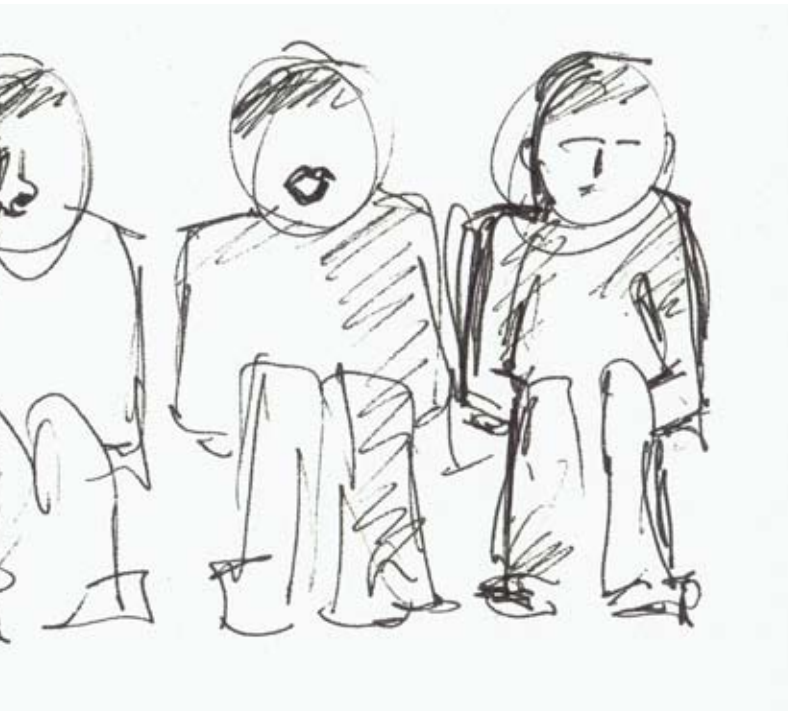
In andere sutta's wordt meer nog omschreven hoe de ascetische periode van de Boeddha er uitzag, en wat er in de nacht voor zijn ontwaken gebeurde. In dit sutta beschrijft de Boeddha alleen de prachtige omstandigheden en het resultaat.



“Daar zag ik een lieflijk stukje grond, een prachtig bosje en een stromende rivier, met helder water, met fraaie oevers, lieflijk en alle kanten dorpen om voedsel te bedelen... Dit is geschikt voor mijn geestelijke inspanningen.”

Als we dit lezen zit er het gevaar in dat we pas geestelijke inspanningen gaan leveren als we eerst een geschikte lieflijke plek gevonden (in de natuur) of gecreëerd hebben (een meditatiecentrum).

Dan komt er een passage waar boeddhistische geleerden, historici en wetenschappers verschillende meningen over hebben. Namelijk de Boeddha moet aangespoord worden door een god Brahma om de leer door te geven. Een god? Van buiten? Of was het toch de Boeddha zelf die gemotiveerd door grote compassie besloot om door te geven wat hij ontdekt had. Enfin, wie zal het zeggen? Het geeft wel aan dat we bij het lezen van de sutta's steeds kritisch (onderzoekend) moeten kijken wat relevant en zinvol is voor onze eigen beoefening.



De Boeddha wijst daar ook herhaaldelijk op, o.a. in het Kalama Sutta, en hij zegt dat het niet gaat om de Dhamma (de woorden), maar om de betekenis van de Dhamma.³

Hoe dan ook, de Boeddha besluit om zijn Dhamma door te geven. Hij denkt als eerste aan Alara Kalama en Uddaka Ramaputta, maar die blijken net overleden te zijn. Dan denkt hij aan de vijf asceten waarmee hij de strenge ascetische praktijk van het vasten door heeft gebracht. Hij gaat op zoek en vindt ze in Benares, in het hertenpark. Daar geeft hij zijn eerste onderricht. Het wiel van de Dhamma is in beweging gezet. Erg fraai vind ik twee zinnen uit het sutta:

“In een wereld die met blindheid geslagen is, zal ik de trommel van de doodloosheid roeren.” In beweging zetten van het wiel van de Dhamma en het roeren van de trommel geven een heel actieve houding aan. De Boeddha wacht niet af tot er mensen naar hem komen, nee, hij gaat zelf op pad. Voor wie het horen wil, is de Dhamma een zegen.

Voordat hij de vijf asceten ontmoette, kwam de Boeddha nog een volgeling van een sekte tegen, die wel zijn grote uitstraling zag, maar toch hoofdschuddend zijn weg vervolgde. Dit soort passages kunnen later toegevoegd zijn, om de superioriteit van de leer van de Boeddha af te zetten tegen de leer van anderen. In de Pali-canon vinden we daar vele voorbeelden van.

Dan volgt in het sutta nog een passage waarin de Boeddha spreekt over de onjuiste en juiste houding ten opzichte van de vijf soorten genoegens: oog, oor, neus, tong en lichaam. En het sutta sluit af met beschrijving van de verschillende stadia van diepe concentratie, zoals eerder genoemd.

Wat uit dit sutta duidelijk naar voren komt, is dat diepe stadia van concentratie niet het einde zijn van een boeddhistische zoektocht. De meningen lopen in het heden nogal uiteen of ze nodig zijn voor het uiteindelijk bereiken van nirvana. Naast deze diepe stadia bestaat er een ‘lichtere’ vorm van concentratie, die niet gekenmerkt wordt door diepe absorpties van de geest. Deze zijn volgens sommige vipassana-leraren (o.a. Mahasi Sayadaw) voldoende om volledig te ontwaken.

De Boeddha spoort ons aan om dat zelf te onderzoeken. Tevens stimuleert hij ons om bij elke spirituele ervaring (en leraar) zelf kritisch te blijven: is mijn geest volledig bevrijd? Of wordt mijn geest toch nog gevangen gehouden door gehechtheden?

En de belangrijkste spiegel: hoeveel spirituele leraren we ook tegen mogen komen, we moeten het uiteindelijk zelf doen!

Noten:

1. Ik heb gebruik gemaakt van de vertalingen van Jan de Breet en Rob Janssen, Majjhima-Nikaya, Asoka, 2004 en Bhikkhu Bodhi, In the Buddha's Words, Wisdom Publications, 2005.
2. Voor een overzicht van de diepe concentratiestadia (jhana's) zie: <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/gunaratana/wheel351.html> of <http://www.leighb.com/jhanas.htm>.
3. Zie Majjhima Nikaya 22, het Alagaddupama Sutta (De gelijkenis van de zwarte cobra), paragraaf 10.

Zeven dagen op stilteretraite

De taxichauffeur die mij het laatste stukje naar het kloostercomplex van Denekamp brengt, kan er met zijn pet niet bij, zeven dagen op stilteretraite. Of ik het moet doen voor mijn geloof, of ik er ga bidden of het de bedoeling is dat ik in trance ga raken? “Een hele week niet praten, dat zou wat voor mijn vrouw zijn! Ik ga het haar straks gelijk vertellen!” Tja als je gehecht bent aan (veel) praten, ga je het hier zwaar krijgen. You can only lose what you cling to – de Boeddha had weer eens gelijk.

Dit wordt mijn derde Vipassana-retraite. Een extra uitdaging zal dit keer zijn, dat ieder in zijn eigen ritme mediteert, individueel en op zijn eigen kamer. De retraite duurt 7 dagen en wordt begeleid door Johan Tinge.

Wat is de bedoeling van zo'n retraite; het is me vaak gevraagd. De bedoeling is dat er in feite geen bedoeling is. Dat er ook geen bedoeling hoeft te zijn. Dat we ons ook niet hoeven afvragen of er een bedoeling is. Klinkt zweverig? Dat geeft nu precies aan hoe doelgericht onze maatschappij en wij als mensen zijn. Als we al zoiets 'raars' doen als 7 dagen zwijgen en onafgebroken mediteren, dan moet het wel ergens toe dienen. Is ons leven alleen nuttig als we iets doen, niet alleen maar zijn? Telt het alleen maar als er aantoonbaar resultaat is?

De retraite begint kort na mijn aankomst. In dit geval is er zelfs geen voorstelrondje. De meeste deelnemers heb ik vooraf niet eens gezien of gesproken. De vele 'ik ben's' uit ons dagelijks leven doen hier niet ter zake, geven ons geen houvast maar belemmeren ons evenmin.

Tijdens iedere meditatie opnieuw onderzoeken we welke Gedachten, Emoties (gevoelens) en Lichaamsgewaarwordingen (GEL) zich aandienen. We roeren echter niet in de inhoud van die GEL, maar kijken alleen naar het proces van komen en gaan. Alles gaat voorbij, zelfs al denken we dat we 'gek worden' of het niet gaan volhouden. Ook driekwartier, een dag en zeven dagen stilte gaan voorbij. We blijven (lichamelijke en ook emotionele) pijn met onze aandacht onderzoeken totdat de gewaarwordingen langzaam naar de achtergrond of zelfs (even) helemaal verdwijnen. Wat we pijn noemen, is feitelijk een verzameling van stekende, warme, kloppende of tintelende lichaamsgewaarwordingen. De uitdaging is vriendelijk te blijven kijken naar de pijn en op te merken wanneer we de gewaarwordingen gaan voeden met onze gedachtes.

Of zoals Rumi – geciteerd door Johan Tinge – zei:

Wend je hoofd niet af.

Blijf kijken naar de plek met het verband.

Dat is waar het Licht in je binnenkomt.

Gedachten en gewaarwordingen benoemen we gewoon als ze zich aandienen: pijn, piekeren, herinneringen, plannen, verdriet. Bovendien proberen we ons bewust te zijn van de intentie waarmee we labelen. Is dat met een vriendelijke en onderzoekende houding of is het labelen (onbewust) bedoeld om de ervaring zo snel mogelijk weg te hebben? We labelen datgene wat het meest op de voorgrond is in ieder moment, bijvoorbeeld een gevoel of een lichaamsgewaarwording óf onze gedachtes daarover. Niet dat dat altijd even makkelijk is. Het langzame lopen tijdens de loopmeditaties doet me vaak meer pijn dan het stil zitten op het kussen. Tijdens de zoveelste loopmeditatie voelt mijn rug alsof die ieder moment in tweeën kan breken. Hoezo, pijn onderzoeken als een verzameling van lichaamsgewaarwordingen?! Zoals ik me op dat moment zelf toespreek, verbetert de situatie niet. Een greep daaruit: Zal ik even gaan liggen, niemand die het merkt. Ik kan niet meer! Wat heeft me bezielde om me hiervoor aan te melden, nog wel vrijwillig?! Morgen weer zo'n dag! Ondanks de pijn even later toch maar weer verder met de volgende zitmeditatie. Eindeloos opnieuw beginnen is hier immers het devies! Ik mag van de leraar, maar veel meer nog van mezelf, ook op de stoel in mijn kamer mediteren. Mijn pijnlijke rug tegen het zachte kussen van de leunstoel...en oh wonder, mijn verzameling van lichaamsgewaarwordingen verdwijnt als sneeuw voor de zon. Zo leren we hier de reactiviteit van onze geest op te merken, onze menselijke neiging om meer van iets te willen dat aangenaam is en minder van iets te willen dat onaangenaam is. Het onderzoeken van onze reactiviteit kunnen we vervolgens ook weer in ons dagelijks leven leren opmerken. Bewust kiezen hoe je wilt reageren in plaats van je te laten meesleuren in een automatische reactie. Heilzame keuzes leren maken.

Langzaam voel ik de haast uit en het bewustzijn in mijn lichaam komen. Ik lijk vanzelf in het ritme van afwisselend drie kwartier zitten en loopmeditatie te komen. Mildheid, goede zelfzorg en niet streven naar perfectie worden mijn houvast. Gedachten worden klein en kort, verdwijnen soms zelfs even helemaal. Een eindeloze gedachtentreinen meer. Het is alsof al mijn zintuigen wagenwijd openstaan en hyperalert zijn. Tijdens een maaltijd realiseer ik me opeens uit hoeveel tinten groen een schijfje komkommer kan bestaan. Op een ander moment ben ik mij meer dan bewust van het geluid van mijn mes dat een tomaat doorsnijdt. Ik merk hoe fijn ik het vind om hier dagenlang onafgebroken te mediteren.



You can only lose what you cling to

Er is tevredenheid, frustratie, pijn, vermoeidheid, plannen, genieten, onderhandelen met mezelf, verlangen (om naar huis te gaan dan weer om langer te kunnen blijven), heimwee, trek, be- en veroordelen (van mezelf en anderen), geluk, angst, verdriet, teleurstelling, onrust, streven, luiheid, slaperigheid, trek in snoep, bezorgdheid, twijfel, schuldig voelen. En van dit alles ben ik me bewust, dáár gaat het om. Van belang is te ervaren hoe je je tot je ervaring verhoudt. Vechten tegen of je hechten aan een ervaring, zorgt er alleen maar voor dat je teleurgesteld raakt. Het gaat juist om die momenten van volledig bewustzijn, waarin we vrij zijn van de reactiviteit van onze geest.

Op de eerste dag zie ik achter het zusterhuis hoe een kwieke eekhoorn het niet voor hem bedoelde eten uit een vogelvoederhuisje snaait. Telkens als ik er weer loop, hoop ik hem weer te zien. Ik loop er daarom zelfs extra vaak (verlangen naar iets aangenaams). Helaas is het genoeg niet geheel wederzijds want ik zie hem niet meer terug (teleurstelling). Juist dat verlangen en die teleurstelling halen me weg uit het huidige moment; het voelen van mijn voeten en alles wat zich op dat moment aandient. De laatste avond ga ik toch nog maar eens langs de voederhuisjes, een non heeft nieuwe vetbollen opgehangen. Helaas, hij is er niet. Dan verrast hij me op een plek waar ik hem niet heb verwacht. Hoog boven in een boom, enkele tientallen meters verderop steken zijn spitse pluisoortjes af tegen de schemerlucht en kijken zijn pientere kraalootjes me aan. Opgetogen gevoel! Is dat niet wat we als kind hebben geleerd?! Opgetogen zijn over een eekhoorn die je plotseling ziet? Nu, heel wat jaren later, vraag ik me af of het niet een beetje raar is om als volwassen vrouw op te schrijven dat ik opgetogen ben over een eekhoorn.

Wat is er veel te zien als je met aandacht loopt. Al die kleine details, zelfs als ik telkens weer opnieuw over hetzelfde pad loop. Piepkleine zwarte slakjes met minuscule voelsprietjes, zo klein dat ik eerst niet eens herken dat het slakjes zijn. Al die verschillende tinten van de gevallen herfstbladeren met dauwdruppels. Ik ontdek telkens weer iets nieuws. Een verzorgende in wit uniform die zich voor mijn gevoel in sneltreinvaart langs me haast op weg naar haar werk. De bittere smaak van koffie. Het zoet van de honing in mijn yoghurt, dat ik precies bovenin mijn mond achter mijn tanden proef. Zo fascinerend om te zien: waterdruppels die na een regenbui uit de bomen vallen en in de vijver van het klooster vallen, vormen voortdurend ringen in het water.

Tijdens een retraite openbaren zich inzichten die hun weg naar het bewustzijn niet vinden als het leven van alledag aan je voorbij raast. Opnieuw realiseer ik me dat iets zelden gaat zoals we dat vooraf in ons hoofd bedenken. Op een ochtend ervaar ik tijdens een loopmeditatie voorafgaand aan het ontbijt heel veel weerstand. Allereerst is er een sterke neiging om op dit vroege uur weer terug te kruipen in bed. De loopmeditatie heeft meer weg van ijsberen dan van mediteren. De tijd

lijkt voorbij te kruipen. Ik heb trek in ontbijt en vooral in koffie om wakker te worden. Als gaandeweg iedereen langs me loopt op weg naar de eetzaal, is er een enorme neiging om de meditatie af te breken, lekker ongehoorzaam te zijn en te gaan ontbijten. Er is hier immers niemand die ons controleert, bedenkt mijn creatieve geest. Toch ploeter ik voort en opeens realiseer ik me in de laatste tien minuten van de meditatie hoe ik heel bewust voel hoe mijn voeten zich één voor één optillen en weer neerzetten. Het voelen is er zelfs al even voordat ik me er daadwerkelijk bewust van ben. Als even later de timer afgaat, vind ik het bijna jammer dat het afgelopen is. Op naar de koffie! Die maakt overigens de beloftes die ik al ijsberend in mijn hoofd had bedacht bij lange na niet waar.

Veel sneller dan verwacht is er al het einde van de retraite. Ik voel me er zelfs triest van als het einde wordt aangekondigd. Weer praten en terug de gewone wereld in lijkt opeens helemaal niet meer zo aantrekkelijk. Het voelt alsof er een enorme vloedgolf over me heen gaat komen. Tegelijkertijd komen ook steeds meer plannen en dingen die ik na de retraite moet of wil doen, weer meer op de voorgrond en maakt mijn hoofd alvast uitstapjes naar de tijd na de retraite. Dan is het zover, de retraite is klaar. Gelukkig is het nog een lange reis naar huis en heeft de NS coupés waar ook de (nobe)le stilte in acht wordt genomen.

Uiteraard waren er ook ervaringen tijdens deze retraite die ik maar beter niet aan de openbaarheid toevertrouw, maar vraag me ernaar en ik vertel je er graag over, liefst bij een lekkere cappuccino, want that's where I cling to. Of beter nog: ga zelf een retraite volgen, want niet alles laat zich in woorden vangen én iedere meditatie-ervaring is weer anders, ook de mijne!

Wilma Noteborn

info@mindthings.nl





“We zijn niet verslaafd aan de drug, de drank, de koffie, of de sigaret, maar aan de sensaties die het oproept. Die willen we steeds weer.”

(S.N. Goenka)

Vipassana volgens Goenka komt op het volgende neer: observeer lichamelijke gewaarwordingen, besef vergankelijkheid en wees gelijkmoedig. “Een meditatiemethode zal niet naar verlichting leiden als het je niet leert de veranderende sensaties op te merken die aan de basis liggen van onze waarnemingen, ervaringen en acties.”

S.N. Goenka

De vipassana-traditie van S.N. Goenka is een soort franchise-onderneming onder de vipassana. Vandaag de dag is het de meest bekende en snelst groeiende traditie ter wereld. Jaarlijks komen er nieuwe Goenka-centra bij en de retraites zijn veelal lang van te voren volgeboekt. Naast talloze centra in Europa, Azië en Amerika, zijn er nu zelfs centra in landen als Israël, Iran, Afrika, Mongolië en Rusland.

Oorsprong

Volgens S.N. Goenka komt de methode van de Boeddha zelf. Later is deze doorgegeven van leraar op leerling tot aan nu, maar de eerste persoon van zijn traditie is volgens Goenka ‘Ledi’ (1846-1923).

In Ledi’s biografie, geschreven door Erik Braun (2013) staat dat de boeddhistische gemeenschap in de tijd van de Britse bezetting van Birma bang was dat het boeddhisme aan terrein zou verliezen als het niet breder beoefend werd door de gewone bevolking. Ledi zou vervolgens het voortouw hebben genomen om ingewikkelde boeddhistische principes, voorheen alleen voorbehouden aan monniken, inzichtelijk en toepasbaar te maken voor de ‘gewone bevolking’.

Methode van de Boeddha?

Meerdere vipassana-tradities (er zijn er verschillende) hebben de neiging de eigen methode te beschouwen als rechtstreeks afkomstig van de Boeddha en daarom de meest juiste. Volgens Goenka gaf Ledi deze methode simpelweg door, maar zijn biograaf Braun toont aan dat dat zeer onwaarschijnlijk is. Ledi was een revolutionair die experimenteerde met- en onderwees in verschillende methodes. Bovendien verwees hij nooit naar dit voorval in zijn talrijke geschriften. De methodiek van Goenka lijkt dan ook van latere aard, maar dat zijn andere vipassana-tradities feitelijk ook. Nagenoeg allen zijn in de 20e eeuw ontstaan.

U Ba Khin

Wie ontwikkelde de methode? Anlyo die het op dit moment leidende werk over de Satipatthana schreef zag U Ba Khin, de leraar van Goenka, als de belangrijke uitvinder en noemt de methodiek ook de ‘U Bha

Khin-methode. Ook Jack Kornfield beschrijft in zijn klassieker 'Living Dhamma', slechts enkele jaren na het overlijden van U Ba Khin (1977): 'U Ba khin's teachings are primarily based on his own experience and therefore the terminology he employed to describe what he understood may seem imprecise in the most technical Buddhist sense or in modern scientific precision.'

Onderbouwing teksten

René van Oosterwijk van de Universiteit van Leiden, deed een uitvoerig onderzoek naar de theoretische basis van verschillende vipassana-methodes in de sutta's en schreef het boek 'Doctrinal backgrounds of vipassana-meditation' (2012). Hij concludeerde dat de Goenka-methode niet is terug te vinden in de oude sutta's. Het is zelfs een van de vipassana-methodes die het minst door de sutta's wordt onderbouwd. Dat wil zeggen: de specifieke methodiek is niet terug te vinden, maar belangrijke principes die Goenka onderwijst zoals vergankelijkheid wel. De beroemde monnik Anālo benadrukt ter verdediging de Dhyanasamadhi sutta, waarin staat: 'het waarnemen van het hele lichaam' bij de adem. Dat zou een onderbouwing kunnen zijn. Ook mindfulness van de vier elementen uit de Satipatthana komt overeen. Dat de methode niet letterlijk is terug te vinden hoeft overigens niet te betekenen dat de methodiek niet een effectieve toepassing kan zijn van belangrijke boeddhistische principes.

S.N. Goenka

Goenka heeft de methode werkelijk groot gebracht en daarom wordt het vaak de Goenka-traditie of -methode, genoemd. Goenka was voor hij met vipassana in aanraking kwam een geleerde Hindoe en een succesvolle zakenman die last had van een groot ego en heftige migraine. De methode onderwezen door U Ba Khin, bleek een praktische toepassing van wat hij voorheen alleen theoretisch kende en hielp hem bovendien van zijn migraine af, iets waar gerenommeerde artsen niet in waren geslaagd.

De organisatie

Goenka begon zijn succesverhaal in India dat vele religies kent. Hij liet steeds meer boeddhistische elementen weg om de beoefening zo toegankelijk mogelijk te maken: een lege witte hal zonder Boeddhabeelden en zonder veel van de terminologie uit de Abiddhamma – nog wel gebruikt door U Ba Khin –. De organisatie zit zakelijk feilloos in elkaar en dat is misschien te danken aan zijn zakelijke achtergrond. Het is topdown georganiseerd, werkt met hiërarchie en heeft een duidelijke structuur om kwaliteit, formaliteit en efficiëntie te waarborgen. Voor iedere cursus en maaltijd is een kinderlijk eenvoudig draaiboek. Ook leraren hebben een draaiboek waarin precies staat hoe vragen van leerlingen te beantwoorden. Of je een cursus doet in België, Frankrijk, Engeland of Duitsland, of aan de andere kant van de wereld: het maakt weinig verschil. Je weet precies wat je kunt verwachten. Het franchise-principe maakt dat het breed kan worden uitgedragen, maar een nadeel is dat het wat van de flexibiliteit heeft verloren. Deze zijn bij eerdere leraren zoals U Ba Khin die bijvoorbeeld verschillende concentratiemeditaties onderwees, nog wel te vinden.

Nadruk op ethiek maakt dat het zuiver in elkaar zit. Iedereen is vrijwilliger en niemand verdient er aan. Men kan geen directe donaties doen aan de leraren en leraren dienen altijd een ander inkomen te hebben. Sommige leraren doneren ook zelf na het geven van een cursus.

Mannelijke leraren geven alleen aan mannen les, vrouwelijke alleen aan vrouwen. Goenka is enkele jaren geleden overleden, maar de organisatie leeft nog even krachtig voort.

Methodiek

De eerste drie dagen wordt Anapanasati, opmerkzaamheid van de ademhaling bij de neus beoefent. De derde dag richt je de aandacht op de lichamelijke gewaarwordingen rondom de neusvleugels, als een soort brug tussen de adem en vipassana. Deze lichamelijke gewaarwordingen dienen de rest van de cursus door het hele lichaam waargenomen te worden door de 'bodyscan'. Uiteindelijk dient de mediterende de hele dag de sensaties op te merken.

“Continuity of practice is the secret of succes”

(Goenka)

Lichamelijke sensaties

De lichamelijke gewaarwordingen worden door Goenka 'sensaties' genoemd. Net als bij het kijken door een vergrootglas neem je na verloop van tijd meer waar. Voorbeelden van sensaties die rondom en geleidelijk ook meer in het lichaam gevoeld worden zijn: vibraties, warm/koud voelen, druk, jeuk, tinteling, of pijnnetjes en uiteindelijk ook emoties en intenties zijn in de basis allen sensaties volgens Goenka. Deze liggen aan de basis van onze waarnemingen en ons handelen en zijn essentieel om op te merken als we tot inzicht en bevrijding willen komen.

Mindset

Minstens net zo belangrijk is hoe we waarnemen. Drie aspecten benoemt Goenka met name:

1. De sensaties zijn de eigen directe ervaring, geen filosofie of blind geloof
2. Vergankelijkheid: ze zijn constant in verandering
3. Gelijkmoeidigheid: men dient gelijkmoedig te blijven. Niet in blijdschap bij prettige sensaties en niet depressief bij onprettige. Alles is veranderlijk en niet jij, of ik.

Een leerling vroeg Goenka eens: "Maak ik progressie als ik subtiele prettige sensaties voel?" Goenka antwoordde: "Nee dat zegt niets. Wat je ervaart is niet relevant. Er is maar een toetssteen in hoeverre je progressie boekt en dat is in hoeverre je gelijkmoedig bent".

In de avond is er alleen fruit dat genuttigd kan worden of citroensap gedronken. Ook ligt de nadruk op zitmeditaties. Formele loopmeditaties ontbreken. Voor leerlingen die de 10-daagse hebben afgerond, zijn er ook verschillende (vervolg)cursussen.

Voordelen methodiek

Het is moeilijk objectieve informatie te vinden over voor- en nadelen van een methode. Het onderstaande is daarom subjectief van aard, ontstaan uit ervaringen en observaties van de auteur.

Kalm geconcentreerd

De aandacht richten op een klein gebied bij de neus, kan maken dat de geest gevoeliger wordt voor subtiele sensaties en kalm en geconcentreerd wordt.

Ongezonde patronen

We zijn niet verslaafd aan de alcohol of drugs, zegt Goenka, maar aan de sensaties die deze oproepen. Gelijkmoeidigheid naar sensaties en inzicht in de veranderlijkheid zou ons helpen verandering te kunnen aanbrengen in ongezonde patronen.

Omgang moeilijke situaties

Als er iets naars gebeurt, voelen we dat als sensaties in ons lichaam en geest. Bedenken dat het veranderlijk is, dat we onze gevoelens en

sensaties niet zijn en onszelf te herinneren dat we gelijkmoedig kunnen blijven, kan het gemakkelijker maken met deze situaties omgaan.

Inzicht

Observeren van sensaties kan inzicht geven in neigingen en patronen. Ook vipassana-inzichten kunnen ontstaan, want tot in de diepte voelen we niets dan veranderende sensaties waarin we ons heil niet echt kunnen vinden. Nergens binnen de contouren van lichaam en geest is een concreet onveranderlijk zelf te vinden.

Healing

Lichaam en psyche liggen dicht bij elkaar dan we denken. Accepterende aandacht voor ons lichaam, is ook accepterende aandacht voor onszelf. Er komt een soort innerlijk energetisch proces op gang dat blokkades als het ware losweekt, of de door Goenka beschreven 'blinde gebieden' tot leven brengt. Dat kan ook gepaard gaan met pijn. Goenka benadrukt vooral het aspect van inzicht maar healing lijkt een belangrijk bijproduct.

Grenzen aanvoelen en intuïtie

De methode is lichaamsgericht. Dat kan helpen dat we meer in contact staan met ons lichaam en onze grenzen en behoeftes beter leren aanvoelen bijvoorbeeld. Recentelijk wetenschappelijk onderzoek laat ook zien dat lichamelijke 'waarschuwingssignalen' aanwijzingen kunnen zijn voor wat een goede keuze is. De beoefening zou daarom ons handelen, intuïtieve en efficiënte keuzes te maken.

Mogelijke nadelen en valkuilen Goenka-methode

Gelimiteerd inzicht

Bij Goenka dien je (in tegenstelling tot bijvoorbeeld bij Tejaniya of Mahasi), gedachtes, gevoelens, intenties en geluiden te negeren en niet te gebruiken als meditatieobjecten. Nadeel is dat ze snel een vijand van de meditatie worden, in plaats van iets om van te leren en te zien hoe een gedachte een gevoel triggert dat weer tot een actie leidt bijvoorbeeld. Dat kan belangrijk zijn want inzicht in oorzaak en gevolg is wat bevrijdt, volgens Boeddhistische teksten.

Ambitie en zelfoordeel

De opdracht ergens op te focussen en de nadruk op "hard werken" door Goenka, kan maken dat, met name mensen die de neiging hebben zwaar voor zichzelf te zijn, met teveel ambitie gaan mediteren en een patroon van zelfoordeel zich in stand houdt. Men zich ziet zich als een falder als men afgeleid is, of niet gelijkmoedig is.

Contrast

Focus en afzondering is niet hoe het dagelijks leven er uit ziet. Daardoor kan het contrast groot zijn. De kracht van focus kan een emotie of een moeilijkheid soms zelfs uitvergroten. Plotseling is men overvallen als we niet geleerd hebben mindful te zijn van onderliggende percepties en overtuigingen.

"Ik" blijf

Goenka beoefent met name lichaamsgerichte mindfulness en kijkt minder naar gehechtheid aan de andere aggregaten zoals aan percepties en bewustzijn. De beleving kan zijn dat de sensaties wel veranderen, maar 'ik' de observeerder (bewustzijn) blijft.

Te weinig kritische reflectie en rigiditeit

Je dient de instructies letterlijk te volgen en mag de methode niet combineren met andere manieren van vipassana, minderfulness of therapie. Weinig ruimte om zelf te onderzoeken, of een eigen manier te vinden, kan leiden tot te weinig kritische reflectie, rigiditeit en blind geloof.

Voor beginners

Al is het intens, de cursus is opgezet als een soort introductiecursus. Men wordt bij de hand gehouden en termen worden op een simpele en inspirerende manier uitgelegd.

Mensen die lijden

Goenka benadrukt vaak het aspect van lijden als voornaamste drijfveer voor het meditatieve pad. Voor sommige mensen die het leven meer positief ervaren lijkt deze benadering niet altijd even veel aan te sluiten, maar voor hen die lijden in hun leven, om wat voor reden dan ook, blijkt het vooral inspirerend en hoopgevend. Deze mensen halen vaak enorm veel uit de cursus. De lichaamsgerichte benadering blijkt ook vele mensen van lichamelijke klachten te hebben afgeholpen. Goenka zelf is een voorbeeld.

Meer praktisch dan theoretisch geïnteresseerd

De benadering van Goenka is levendig en praktisch, in tegenstelling tot sommige Birmese leraren die meer academisch en droog zijn. Goenka neemt sutta's niet altijd even letterlijk, maar vertaald ze in leekentaal waardoor ze begrijpelijk worden voor een breed en divers publiek.

Voor hen die een stok achter de deur kunnen gebruiken

De regels, structuur en de gemeenschap, maken dat je er gemakkelijker in meegaat en meer aan meditatie zult doen dan je zou denken dat je zou kunnen.

Met weinig tijd

Als je niet de tijd hebt om maanden in kloosters te leven kun je binnen deze traditie door de intensiteit (niet praten, niet lezen, zitten in een meditatiecel etc.) en de methode, in korte tijd toch erg de diepte in gaan en belangrijke meditatie-ervaringen opdoen.

Bronnen:

Op de site van www.pariyatti.org zijn vele boeken kosteloos te vinden. Tip: 'The art of living' in het Nederlands door W. Hart. Retraites zijn wereldwijd te boeken via www.dhamma.org

Marnix leefde in totaal zes jaar in Azië in meditatiecentra en kloosters van o.a. Goenka, Mahasi, Pa-auk, Sunlun, U Tejaniya, de Thaise woudmonniken, Dhammakaya en Tibetaans. Hij vindt dat veel tradities en leraren studenten op het verkeerde spoor zetten door de eigen manier als juiste voor iedereen te presenteren en te wijzen op tekortkomingen van andere benaderingen. In het boek 'Mindfulness uit Azië', poogt hij voor- en nadelen naast elkaar te zetten, met tips en adressen om te beoefenen. Als je het boek digitaal wil ontvangen laat dan je e-mail achter bij het downloaden van het boek van U Tejaniya op de website van www.bwitz.nl. Je ontvangt dan een digitaal exemplaar op Dana-basis zodra het af is.



Het Pad van Lesgeven

Toen Jack Kornfield hoorde dat ik de lerarenopleiding van Insight Meditation Society en Spirit Rock ging doen zei hij met een brede glimlach: 'My condolences.' Jack is een van de sturende krachten achter het opleiden van vipassana docenten in Amerika. Al vele jaren traint hij studenten zoals hij ook elders lesgeeft: recht uit het hart, met heel humor.

Aankomende juni zal ik de vierjarige vipassana-lerarenopleiding van Insight Meditation Society (IMS) en Spirit Rock (SR) in Amerika afronden. Het is de meest intense en intieme opleiding die ik ooit gedaan heb.

IMS en Spirit Rock zijn centra voor vipassana-retraites die met elkaar samenwerken, met name op het gebied van opleidingen. Naast langdurige cursussen bedoeld voor mediterenden die verdieping willen, zijn er twee opleidingen ontwikkeld. Beide opleidingen zijn op basis van uitnodiging door een leraar.

De eerste opleiding die ik mocht doen is het tweejarige 'Community Dharma Leader Program', bedoeld om mensen te ondersteunen bij het leiden van lokale vipassana-groepen. Tijdens deze opleiding heb ik veel geleerd over actief zijn in lokale groepen. Belangrijkste voor mij was hoe een meditatiegemeenschap laagdrempelig kan zijn en sensitief is voor diversiteit. Bij New York Insight Meditation Center heb ik geleerd hoe belangrijk het is om ook activiteiten te organiseren voor specifieke doelgroepen zoals voor 'people of color' of de 'LGBTQ' oftewel LHBT-gemeenschap. Het is zo belangrijk om voorwaarden te creëren waarin mensen zich veilig voelen om gemeenschappelijk te mediteren.

En dan is er de IMS/SR 'Teacher Training' die heel specifiek leraren traint om retraites te begeleiden. Vier jaar lang ben ik met 24 andere studenten getraind door een kernteam van leraren bestaande uit Andrea Fella, Trudy Goodman, Jack Kornfield and Philip Moffitt. Elk jaar zijn er drie studieretraites die een week duren. Deze retraites zijn bij IMS, Spirit Rock en Insight Meditation Center met veel docenten zoals Joseph Goldstein, Carol Wilson, Gil Fronsdal, Guy Armstrong en Sally Armstong.

Iedere leraar laat het licht van de Dharma schijnen op een unieke wijze. Zo zijn we een keer met Gil Fronsdal naar de University of California gegaan om een ochtend samen te zijn met twee lichamen die beschikbaar waren gesteld voor de wetenschap. De Boeddha onderwees vaak over de onvermijdelijke dood en hoe het realiseren van onze sterfelijkheid ons een ander perspectief op het leven kan geven. Ik herinner me hoe ik eerst schrok en zelfs misselijk werd van de geur van de gebalsemden lichamen. Maar al snel realiseerde ik me dat ik heel opmerkzaam was, de geest dwaalde niet af. We mochten de lichamen aanraken; een beetje gereserveerd tilde ik de borstkast van het mannelijke lichaam op en voelde de longen. Ik merkte ook op dat ik de lichamen als lichaam beschouwde en ze niet identificeerde als zijnde van iemand. In dit veranderde plotsklings toen de docent een doek van het gezicht van het vrouwelijke lichaam verwijderde; ik schrok omdat ik een persoon maakte van het lichaam.

Dit was iemands dochter en wellicht moeder. Er volgde een vloed van ongemak en weemoed. Ik keek naar haar handen en dacht aan al de mensen die de handen aangeraakt hadden. Ik werd me ook heel bewust van mijn eigen sterfelijkheid. Toen we weer buiten waren was er een sterk gevoel van waardering voor het leven. Een onvergetelijke les.

Het belangrijkste aspect van de opleiding in de VS is de band met de mentoren. Dit zijn senior-leraren die je goed kennen van interviews tijdens retraites. Bijzonder is dat ik mijn mentoren in Nederland heb leren kennen. Ik ben Dingeman Boot zeer dankbaar voor het organiseren van een 10-daagse retraite in Nederland met Carol Wilson en Joseph Goldstein in 2007. Na deze retraite suggereerde Joseph om een langere retraite te doen bij IMS. En dit kwam goed uit omdat mijn vrouw, Chantal, en ik van plan waren om voor onbepaalde tijd in New York te gaan wonen.

Tijdens mijn eerste 6-weekse retraite bij IMS in 2008 waren Joseph en Carol ook de leraren die mij interviewden. Hierdoor is een band ontstaan die de basis voor mijn opleiding heeft gevormd. Na de retraite deelde ik met Joseph dat ik graag meditaties zou willen geven aan jongeren en mensen die niet snel ermee in aanraking komen. Hij wees me op het 'Lineage Project', een organisatie die mindfulness-oefeningen biedt aan risicojongeren.

Mijn eerste les was in een jeugdgevangenis in de Bronx. In het begin verstond ik bijna niets van het Engels van de jongeren en merkte ik dat ze het heel leuk vonden om aan de 'guy from Europe' uit te leggen wat ze bedoelden. Ik ben deze jongeren heel dankbaar voor hun oprechtheid; ze zijn eerlijk en direct in hun feedback. Ik herinner me dat ik een keer tijdens een geleide meditatie te horen kreeg: "Bart, we get it, don't talk so much."

Joseph nodigde me in 2009 ook uit om mee te lopen tijdens retraites bij Spirit Rock om te zien hoe hij interviews geeft en hoe een team van leraren samenwerkt. Ik schrok toen hij op een avond vroeg of ik de laatste zitmeditatie wilde afsluiten met een paar woorden ter inspiratie. Met zweet in mijn handen nam ik plaats voor 90 yogi's met een microfoon om vervolgens een hele tijd te wachten voordat er vertrouwen kwam in datgene wat gezegd wilde worden.

Voor beide opleidingen hebben Joseph en Carol mij genomineerd wat overigens niet betekent dat je meteen mag meedoen. De uiteindelijke uitnodiging kwam nadat ik een uitgebreide vragenlijst had ingevuld met daarin belangrijke vragen zoals hoe ik de rol zie van een hedendaags boeddhistisch leraar in de Theravada-traditie.



Voor mij heeft een boeddhistisch leraar de belangrijke verantwoordelijkheid om de lessen van de Boeddha op een toegankelijke en kundige wijze over te brengen mede door gevoelig te zijn voor wie er in de les aanwezig is. De leraar is een leider in de gemeenschap. Gina Sharp, de medeoprichtster en hoofdleraar van New York Insight Meditation Center beschrijft de vaardigheid van lesgeven als volgt: "Teaching from the inside out AND from the outside in."

Het bijzondere aan New York City is de diversiteit aan mensen die geïnteresseerd zijn in meditatie. Elke dag geef ik les aan een andere gemeenschap; van studenten aan de CUNY universiteit tot oorlogsveteranen, jongeren die geschorst zijn van scholen, bibliotheekmedewerkers, gedetineerde jongeren en zakenmensen. Het is zo inspirerend om te zien dat de Dharma zoveel mensen ondersteunt om te leven met meer rust, tevredenheid en vrijheid.

Een van de moeilijkste momenten tijdens de opleiding was het oefenen met het geven van Dharma-lezingen. Al een paar dagen van tevoren voelde ik spanning om een lezing te moeten geven met Carol, Joseph en Guy Armstrong in het publiek - en wetende dat ik na afloop feedback zou krijgen. Toen ik eenmaal plaatsnam op het kussen om te spreken verdween de nervositeit heel snel en maakte ze plaats voor plezier en zelfvertrouwen. Er was veel opmerkzaamheid, zowel van interne gedachten als van het publiek. Deze vaardigheid heb ik geleerd van Gregory Kramer die Insight Dialogue ontwikkeld heeft.

Naast deze opleidingen van IMS en Spirit Rock ben ik ook getraind door Gregory. Insight Dialogue is een relationele meditatie-oefening die je leert om opmerkzaam te zijn tijdens het samen zijn met andere mensen. Greg heeft Metta Foundation opgericht en via deze organisatie heb ik veel geoefend met meditatie in dialoog. Zoveel van ons lijden ontstaat in contact met andere mensen, maar vaak is onze spirituele oefening alleen van individuele aard. Na zeven jaar van studie en oefening van Insight Dialogue werd ik officieel benoemd tot leraar. Insight Dialogue steunt me in het vinden van ontspanning en mindfulness tijdens het samen zijn met anderen; met name als er veel spanning is zoals bij het geven van een Dharma lezing met je grootste helden in het publiek.

Deze zomer reizen Chantal en ik met onze tweejarige zoon Lou naar Nederland. We hebben zin om weer even samen te zijn met familie en vrienden. Heerlijk om weer in de Waal te mogen drijven en te kijken naar de gierzwaluwen in de lucht.



Bart van Melik (1976) onderwijst Vipassana en Insight Dialogue sinds 2009. Hij heeft zich gespecialiseerd in het delen van de Dharma aan diverse doelgroepen. Hij woont in New York, waar hij meditaties geeft aan o.a. gedetineerde jongeren, oorlogsveteranen en scholieren. Bart wordt intensief begeleid door Carol Wilson, Joseph Goldstein en Gregory Kramer. Hij heeft de Community Dharma Leader opleiding van Spirit Rock afgerond, volgt momenteel de intensieve lerarenopleiding bij IMS/Spirit Rock en is erkend Insight Dialogue leraar. Bart geeft Vipassana en Insight Dialogue cursussen en retraites via New York Insight Meditation Center, Metta Foundation, Nalanda Institute, The Path en Lineage Project. Hij heeft cultuur- en godsdienstpsychologie gestudeerd aan de universiteit van Nijmegen.

In juli geeft Bart twee retraites via de SIM: Insight Dialogue van 6 t/m 10 juli en vipassana van 18 t/m 22 juli. Hij beschouwt het als hartverwarmend om samen te oefenen met Nederlandse vrienden in zijn moedertaal.

 Doshin Houtman

Een

Weekend retraite:

In de wandelgangen gaan nog wel eens wat verhalen over een weekendretraite. Misschien goed dat eens wat nader te bekijken.

Iemand die een tijdje bezig was met de meditatie vroeg mij eens hoe hij verder zijn oefening kon verdiepen. Ik zei: ga eens een weekendretraite doen. "Nou," zei hij, "dat is me afgeraden. Je moet je erg inspannen en krijgt er weinig voor terug. Het is afzien de eerste dagen. En verder is de tijd gewoon te kort om de geest tot rust te brengen." Dit is een interessante zienswijze, die ik wel meer tegenkom. Klopt het ook? Kunnen we beter alleen op een langere retraite gaan? Zou het niet zo kunnen zijn dat zowel een korte als een langere retraite van waarde is?

Langere retraites

Langere retraites zijn bij een aantal beoefenaren zo populair omdat, over het algemeen, na een paar dagen de geest merkbaar rustiger wordt. Dharma-vreugde kan opkomen, en de kwaliteit van aandacht neemt toe. Er is een grotere mate van welbevinden en dat is heel prettig. Ah, een welverdiende rust na alle inspanning. Soms kunnen we denken: hier doe ik het voor, eindelijk resultaat na al die toegewijde oefening.

Als we de aangename gevoelston missen, ons er niet bewust zijn dat deze staat van geest veranderlijk en voorbijgaand is, komen we makkelijk terecht in verlangen naar meer en langer. Ook dat verlangen missen we vaak. Als er dan op een gegeven moment (oude) herinneringen/pijnen/emoties opkomen, wat in langere retraites normaal is, raken we uit ons evenwicht. Hoe kan dat nou? Het ging zo goed.

Gehechtheid aan de comfortzone, proberen te blijven hangen in aangename geestestoestanden, het heeft al tot veel frustraties en teleurstelling geleid in langere retraites. Ik herinner me dat ik zelf na een retraite met veel vreugde en diepe inzichten, een aantal retraites nodig had om daarvan af te kicken.

Er zijn retraites met helderheid, lichtheid, vreugde en bevrijding. Er zijn echter ook retraites met helderheid, moeite, pijn, en bevrijding. Vaak is het een mix. Het is niet de bedoeling dat we er aan werken een retraite zo aangenaam mogelijk te maken en te houden. Ook een retraite komt met vreugde en smarten.

de moeite (niet) waard?

Als we meer inzicht willen krijgen in de vier edele waarheden, zullen we de bereidheid moeten hebben om de soms pijnlijke confrontatie met het leven aan te gaan. Zoals Joko Beck zo mooi stelt: als we niet leren onze ervaring te zijn, ook al doet het pijn, zullen we nooit vreugde kennen.¹

Als we de bereidheid hebben om ons toe te wenden naar ongeacht wat zich aandient, kunnen bepaalde patronen meer zichtbaar worden, en dat kan leiden tot diepe inzichten. Meditatie is een zuivering van de geest, dat gaat ook gepaard met pijn en verdriet en dat bevrijdt ook.

In langere retraites hebben we meer tijd om het komen en gaan van alle verschijnselen nauwkeurig te observeren (concentratie), we krijgen daardoor inzicht in de drie karakteristieken van het leven: dukkha (onbevredigend), anicca (voorbijgaand) en an-atta (niet-substantieel). En ja, om tot die diepe inzichten te komen zijn langere retraites onontbeerlijk.

Het gevaar dat in het alleen maar doen van langere retraites kan schuilen is het idee dat we met onze oefening altijd iets moeten bereiken.

Maar, als het in een langere retraite niet lukt om de geest tot rust te brengen (soms zijn er perioden met grote onrust en tumult) is die retraite dan mislukt? Als er geen grote helderheid komt hebben we dan gefaald? Zijn er voorwaarden om te kunnen oefenen? Er is toch uiteindelijk toch geen bereiken? Langere retraites zijn prachtig, ze verrijken ons leven, ze brengen bevrijding. Laten we echter wel alert blijven op het gehecht zijn aan rust, vreugde en helderheid.

Weekendretraites

Hoe zit het met een weekendretraite? Zoals boven aangestipt: nee, er is geen voorwaarde om te kunnen oefenen. Het kan op ieder moment, op iedere plaats.

De oefening in een weekendretraite ligt dicht bij het dagelijks leven. Als we op vrijdag aankomen, worden we ons gewaar van een actieve geest, van moeheid en onrust. De kracht van een weekendretraite is dat we leren dat het niet gaat om het rustig maken van de geest als doel. Het gaat veel meer om rust te vinden met een actieve geest, met slaperigheid, en onrust. Kan ik het toelaten, kan ik me er in ontspannen, zonder te gaan ingrijpen?

Het mooie van een weekendretraite is dat je kunt zien en kunt leren, dat een open houding met betrekking tot alles wat zich aandient, bijdraagt aan meer welbevinden. Dat er rust komt door niet-ingrijpen.

We denken heel wat af. Alles wat we aan dat denken toevoegen (door ingrijpen/denken) geeft meer activiteit en onrust. Beter is onszelf

bewust te worden van dat vele denken. Het is goed om te zien wat er allemaal gebeurt.

Als we denken, vergeten we meestal te blijven voelen, het lichaamsbewustzijn verdwijnt zo uit de aandacht. We verlaten de eenheid van lichaam en geest. Pas later merken we dan hoeveel we van het 'echte' leven hebben gemist, en hoeveel spanning zich daardoor in ons lichaam heeft opgebouwd.

Leren ontspannen in het lichaam is belangrijke stap. Het is ook goed om die oefening daarna mee te nemen in het dagelijks leven.

De satipatthana soetra begint met het leren rusten in het lichaam: Word je bewust van de adem, van het lichaam, al in- en uitademend, breng (de aandrijfkraften van) het lichaam tot rust. Als je gaat ontspannen voel je hoe gespannen en moe je eigenlijk bent. Pas als je stopt met doen kom je dat op het spoor.

In een weekendretraite hebben we de tijd om met aandacht aanwezig te zijn in alle momenten die we niet doorbrengen met formele meditatie. Ook daar valt veel te leren. We hebben nu alle tijd om in aandacht te eten, te wandelen, te rusten, te douchen, trap te lopen, enz. We kunnen zien hoe moeilijk het is om de gewoonte om alsmaar bezig te zijn los te laten, hoe moeilijk het is om te rusten in een simpele handeling.

Op zondag zien we de geest alweer vooruit lopen op de komende week. Ook nu kunnen we weer leren de activiteit van de geest te zien voor wat het is: denken.

Tijdens een weekendretraite kunnen we meer inzicht krijgen in het denkproces en hoe we daar mee kunnen omgaan zonder ons er zo druk over te maken. Het zijn tenslotte maar gedachten. Als we wat meer de vluchtige en ongrijpbare aard ervan leren kennen, kunnen we ons op een bepaald moment misschien wel gaan afvragen: waarom maken we ons in vredesnaam zo druk over dat denken? Die houding werkt dan ook weer door in het dagelijks leven waar de geest actief is.

Nee, met onze levensstijl komt de geest in een weekend meestal niet tot diepe rust en helderheid. Daarvoor gaan we op langere retraites. Maar echt even pas op de plaats maken, opademen, uitrusten (het eten staat klaar!) weer even in de eenheid van lichaam-geest verkeren, gedachten gaan zien voor wat ze zijn, met mededogen en wijsheid alles gadeslaan... Meer rust leren vinden in dagelijkse activiteit. Dat is mogelijk in een weekendretraite.

Weekendretraites en langere retraites, ze hebben beide hun kracht. Ze dragen beide bij aan het welbevinden, en voor beide geldt: het is de moeite zeker waard!

Noot: 1. Joko Beck: Niets bijzonders. Uitgeverij: Karnak Amsterdam 1997.

Ontspanning en veerkracht: Een vipassana-meditatieweekend onder leiding van Henk Barendregt

Chillen met Henk in Arnhem

Altijd prijs

 letje van den Berg

Tijdens het weekend van 5 en 6 maart deden 26 mensen mee aan een mini-retraite van Henk Barendregt. Uit alle uithoeken van het land zijn er mensen gekomen, sterker nog, een vrouw is helemaal uit Moskou overgekomen om in het Yogahuis aan de Putstraat in Arnhem kennis te maken met vipassana. Waarschijnlijk was het voor haar, maar zeker voor mij, een legendarische ontmoeting.

“Een VIP-weekend”, zegt een deelnemer achteraf. En dat was het.

Van 09.30 uur tot 16.30 uur laven wij ons aan de geleide meditaties en lezingen van Henk, afwisselend loop- en zitmeditaties, die variëren van een half uur tot drie kwartier.

Om 13.00 uur staan heerlijke vegetarische gerechten uit de Bosnische keuken klaar. We spreken niet, ook het eten vindt plaats in een nobele stilte. “Probeer aandachtig te eten”, zegt Henk voordat we ons op het eten storten. “Onderzoek het moment van verlangen naar een nieuw hapje. Neem het waar, benoem het”.

De sfeer tijdens de loopmeditaties doet denken aan de traditionele danssalons in Buenos Aires, waar in een collectieve flow de tango wordt gedanst. Als de sfeer in de salon goed is en de dansers rekening houden met de draairichtingen in cirkels, krijg je als individu extra energie.

“Staan met elkaar”, zegt Henk tijdens en na afloop van een loopmeditatie. Hoe essentieel is het, dat we dit samen doen. We zijn namelijk vooral gericht op zelfonderzoek. We communiceren niet, kijken elkaar niet aan. Iedereen worstelt, werkt, oefent en raakt verzeild in zijn of haar denken, een geest vol verhalen. Samen zijn, staan, zitten, lopen, in de ruimte, met elkaar, is dan een wonderlijke ervaring.

Er klinken drie bellen van de klankschaal. Een voor de Boeddha, een voor zijn leer (de Dhamma) en een voor de Sangha, de groep, voor ons. We sluiten onze ogen.

Vi is scherp en passana is zien. Vipassana betekent wakend inzien. De eerste geleide meditatie richt zich op ontspanning. We zitten in een grote kring. We hoeven niets, een heel weekend lang. Alles kan gebeuren, alles mag, alles meenemen, als we het maar observeren. Daarbij proberen we steeds weer terug te gaan naar de ademhaling. Het enige dat we sturen is de schijnwerper, die richten we, dat is de focus. We hebben allemaal last van stress. Het boek *Waarom krijgen zebra's geen maagzweer* van Robert Sapolsky gaat hier dieper op in. Dit weekend geen stress. Dit weekend in ontspanning.

Djana Mileta is de assistent van Henk. Zij helpt met alle praktische zaken. Het klaarleggen van de matjes, de kussens en bankjes. Zij regelt het eten, zet thee, verplaatst het een en ander als we gaan lunchen. Zij houdt een oogje in het zeil. Djana is onmisbaar en de gastvrouw van de maandagmiddag-Sangha, die deze groep zo fantastisch maakt.

Af en toe nodigt Henk ons uit ervaringen te delen. Sommigen mediteren al jaren, anderen hebben nauwelijks of geen ervaring. *Zen Mind Beginner's Mind*, is de titel van een boek van de Japanse leraar Suzuki. De ontwapenende gretigheid van een beginner is heerlijk en vol humor. “Hoe cool, ik bedoel chill is dat”, merkt Henk op.

Het is stil, je hoort de vogels, je hoort een trein.

“Horen” zegt Henk “en bedenk je dat dit geluid een trein is dan is het ‘denken’”.

We worden uitgenodigd opmerkzaam te zijn op wat er in lichaam en geest gebeurt (onderverdeeld in de vier richtingen van de opmerkzaamheid; lichaam, gevoel, geestestoestanden en acties). “Hoewel je het onderwerp even vasthoudt, doet het er niet toe wat het is, alles is de moeite waard opgemerkt te worden, altijd prijs!” stelt Henk ons gerust. De ademhaling is soms golvend zacht, dan weer bibberig, de ademhaling zit soms hoog of laag in je buik. Eén cyclus van in- en uitademen is misschien drie keer aandachtig te volgen, maar daarna kun je wegzweven in gedachten, verhalen of je dommelt in.

Slaperigheid is een van de vijf hindernissen. Zaterdag komen naast slaperigheid nog drie andere hindernissen in de groep voorbij; afkeer, verlangen en twijfel. De vijfde, rusteloosheid, blijft onbenoemd. Pijn, jeuk, irritatie, balen, allemaal afkeer. Zin in een zonnig terrasje, aandacht willen, allemaal verlangen. De hindernissen komen en gaan. Niets staat vast, behalve de ademhaling, die is er altijd. En dan blijkt dat de ademhaling vaak gestuurd wordt, zodra je er je aandacht op richt. De kunst is de autonome ademhaling te observeren.

Het ‘plokken’ op de Japanse mokugyo [houten spleetrom. red.] klinkt weer na de lunch. In een vaststaand patroon tikt Henk op het houten instrument. Het is een oproep om naar de meditatie ruimte te komen. Naast Henk zit een jongeman, gehuld in een deken. Het is Marnix van Rossem die ruim vier jaar als monnik in een klooster in Myanmar heeft geleefd. Hij zal later over dat klooster bestaan, en zijn ervaringen in India en Myanmar (het voormalige Birma) vertellen.

De dhammatalk (een lezing vanuit de boeddhistische psychologie) na de lunch gaat over de-conditionering. We zijn allemaal geconditioneerd in onze patronen, daar zijn we aan gehecht. Een bekende metafoer van Henk gaat over ‘de apen die een banaan in hun knuistjes nooit



meer loslaten en daarmee gevaar lopen omdat kwaadwillende mensen bedacht hebben dat ze op die manier apen kunnen vangen!

Mensen zitten ook vast aan dit soort onheilzame patronen, waaronder spiritueel materialisme, de gehechtheid aan gelukzaligheid. Het loslaten van deze conditioneringen leidt tot vrijheid. In dit meditatieproces hebben we steun van helpers. Henk houdt een hand omhoog met gespreide vingers: duim is vertrouwen, wijsvinger is inspanning (energie), middelvinger is opmerkzaamheid (mindfulness), ringvinger is concentratie en als laatste de pink, die staat voor kennis en wijsheid. De middelvinger is het langst en ook het meest belangrijk. Om mindful te kunnen zijn heb je gerichte aandacht, vriendelijkheid en een zekere afstand nodig.

Na de laatste loop- en zitmeditatie eindigt Henk met een dhammatak over de moed om het niet-zelf onder ogen te zien, want we ervaren dan leegte. Het besef van onze sterfelijkheid en de willekeurigheid van ons bestaan maakt je bewust van een fundamentele eenzaamheid. Dit roept existentiële angst op. Henk citeert Rainer Maria Rilke: "Wij, dichters, moeten de meest onverwachte dingen onder ogen durven zien".

We drinken nog thee en gaan ons weegs. De matjes, poefjes of bankjes kunnen we laten liggen.

Zondag is er eerst een levendige drukte van kletsende mensen. Er heerst een hoog energieniveau, van opwinding en verwachting. Hoe zal het vandaag gaan?

Henk zit al in de zaal en tikt op zijn mokugyo, maar wij horen het niet. Djana maakt ons erop attent. We gaan naar de zaal en spreken niet meer. We sluiten onze ogen, je hoort de tremolo van de derde klankschaal(bel) zachtjes verdwijnen.

Henk leidt een meditatie waarin hij op een bijna poëtische manier ons meeneemt in de reflectie. Het bewustzijn zien als een lege spiegel. Het is mooi, sereen.

Voordat de loopmeditatie begint wijst Henk ons op de Four Clear Comprehensions: doe wat gepast is; doe wat mogelijk is; weet wat je hechtungen zijn, wat bevrijdend werkt; weet dat we vaak de dingen niet in de hand hebben (geef je dan over aan wat er gebeurt).

Lopen. Zorgvuldig en aandachtig een voet optillen en weer neerzetten.

"Zo gaat links en zo gaat rechts". En dan is er pauze. Je blijft stil staan. Het gewicht is verdeeld over je twee voeten. Deze pauze gebruik je om vriendelijk naar jezelf te zijn. De verplaatsing van de voet is tot in wel acht fases uiteen te rafelen. De hiel optillen, de voet liften, de voet naar voren brengen, de voet laten dalen, de grond raken, de voet zacht neerzetten, je gewicht verplaatsen. Dan weer pauze, de vriendelijkheid en de wens de volgende stap met volle aandacht en concentratie te doen. Liefdevolle vriendelijkheid is een voorwaarde om veerkracht te ontwikkelen. De veerkracht die je opbouwt blijft behouden.

Er is ook een ego dat saboteert. De meditaties duren soms lang, er is pijn en er is slaperigheid. Pijn is ongeduld. Marnix geeft adviezen. Naar de pijn toe ademen kan helpen. Wat voel je precies? Is het een zeurderig gevoel, of juist stekend? Pijn haalt onze hang-ups naar boven daar kun je veel van leren. Opmerkzaamheid is als een spier, die kun je trainen. Houd de antennes gespist. Blijven oefenen, in ontspanning, zal je veerkracht verhogen.

"Lord, grant me the strength to accept things I cannot change, the courage to change things I can, and the wisdom to know the difference".

(Sint Thomas More).

Het was een feestje. Henk leidt zó inspirerend met al die schitterende metaforen en een bewonderenswaardige precisie. We kregen daadwerkelijk een VIP-behandeling. Djana, Marnix en Henk, dank jullie wel.



Retraites 2016

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

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

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

JUNI

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

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

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

Locatie: Bosoord te Loenen (Gld)

Organisatie: SIM Taal: Nederlands

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

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

Download de uitnodiging en het aanmeldingsformulier via www.simsara.nl

Voor meer informatie: Jan van der Miesen, 06-24219339, jvdmiesen@gmail.com, www.pannananda.nl

Zaterdag 4 t/m dinsdag 14 juni (10 etmalen)

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

Meditation style of Mahasi Sayadaw: walking meditation and sitting meditation focusing on rising and falling of the abdomen, towards the increase of wholesome mind-states and the decrease of unwholesome ones. Each session lasts 45min. One learns to deal with change in life in a peaceful manner.

Locatie: Hotel Alexandros, Pelion, Greece

Organisatie: Kalikalos Holistic Holidays. (Geen SIM-retraite)

Taal: Dutch, English, German

Tijden: za. 19.00u, vanaf 14.30u inloop | dinsdag om 11.30

Kostenbijdrage: € 350 p.p. vol pension 10 dagen (tent); €400 (triple room), €525 (twin room), €675 (single room)

Voor meer informatie: Friederike Ernst, T: +30 694 482 2987, E: info@alexandros-kalikalos.com

W: barendregt.wordpress.com/pelion2016/

Zaterdag 11 t/m vrijdag 17 juni (6 etmalen)

Breaking the addiction to the mind o.l.v. Noah Levine (USA) en Frank Uyttebroeck
In deze inzicht meditatie-retraite leren wij eerlijk en helder kijken naar onze eigen 'verslaving' aan onze geest. Wij onderzoeken ook de werktuigen die de boeddhistische beoefeningen ons bieden om los te breken uit onze persoonlijke verslaving aan de geest. Samen leren wij dat vrijheid mogelijk is door onszelf, onze relaties en onze wereld tegemoet te treden met verdiepte wijsheid, mededogen en aanvaarding.

Locatie: Centrum Cadzandïë – Vierhonderdpolderdijk 10 – 4506 HL Cadzand

Organisatie: Tegen de Stroom In – (Geen SIM-retraite)

Taal: Engels

Tijden: za. vanaf 15:00 uur | vr. tot 13:00 uur

Kostenbijdrage: € 430,- (1-persoonskamers) – € 400,- (2-persoonskamers)

Voor meer informatie en aanmelden: Frank Uyttebroeck, +31 (0)653721895,

service@tegendestroomin.com, www.tegendestroomin.com

JULI

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

Vipassana retraite o.l.v. Doshin Houtman

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

Locatie: Klooster H.Hart in Steyl

Organisatie: Stichting Inzicht & Bevrijding. (Geen SIM-retraite)

Taal: Nederlands

Kostenbijdrage: € 595 + dana

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

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

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

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

Locatie: Meeuwenveen, Meeuwenveenweg1-3, 7971 PK Havelte

Organisatie: SIM

Taal: Nederlands

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

Kostenbijdrage: € 574,- (1-persoonskamers) € 524,- (2-persoonskamer). Neem contact op als je een 1-persoons kamer wenst, in verband met beschikbaarheid.

Download het aanmeldingsformulier via www.simsara.nl

Voor meer informatie en aanmelden: Ank Schravendeel, 0515-540430, aschravendeel@hetnet.nl, mindfulnessmeditatiefriesland.nl

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

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

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

Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen

(Geen SIM-retraite) Taal: Nederlands

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

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

Informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807, info@mindfulnessstraining.nl

Aanmelden via www.fritskoster.nl

Woensdag 6 t/m zondag 10 juli (SIM-retraite; 4 etmalen)

Insight Dialogue retraite o.l.v. Bart van Melik

Insight Dialogue is een formele boeddhistische beoefening van meditatie in dialoog. Verankerd in inzichtsmeditatie, biedt het ons de unieke mogelijkheid om samen te ontwaken en de kans om gezamenlijk te reflecteren op de wijze levenslessen van de Boeddha. Deze retraite zal in het teken staan van de Drie Boodschappers die de Boeddha deden ontwaken: Ouderdom, ziekte en dood. Samen gaan we op zoek naar hoe deze onvermijdelijke eigenschappen van het leven gezien kunnen worden als drie geschenken uit de hemel.

Locatie: Bosoord, Loenen (Gld.)

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM)

Taal: Nederlands

Tijden: wo. 19.30u, vanaf 16.00u inloop, 17.30 gezamenlijk avondeten | zo. na de lunch

Kostenbijdrage: € 315- in een 2-persoonskamer

Download de uitnodiging en aanmeldingsformulier van www.simsara.nl

Voor meer informatie: Joyce Curnan of Riët Aarsse, 061 4420103 | 064 508 0579, dutch.idretreat@gmail.com

Vrijdag 15 juli t/m woensdag 3 augustus 2016 (20 etmalen; zie opties periodes hieronder)

Zomerretraite Vipassana in Koningsteen (België) 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. 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. Ze zullen verzorgd worden door Kristien, waarmee we al geruime tijd samenwerken. Diëten om medische redenen kunnen op aanvraag. We vragen je dit te vermelden op je inschrijvingsformulier.

Locatie: Koningsteen, België (tussen Antwerpen en Brussel)

Organisatie: ITAM (Geen SIM-retraite)

Taal: Nederlands

Opties periodes

BLOK 1 (7 dagen – 6 nachten) | 15 juli tot 21 juli | Joost

BLOK 2 (8 dagen – 7 nachten) | 21 juli tot 27 juli | Joost + Frits*

BLOK 3 (8 dagen – 7 nachten) | 27 juli tot 3 augustus | Frits

BLOK 4 (14 dagen – 13 nachten) | 15 juli tot 27 juli | Joost + Frits*

BLOK 5 (21 dagen – 20 nachten) | 15 juli tot 3 augustus | Joost + Frits*

BLOK 6 (15 dagen – 14 nachten) | 21 juli tot 3 augustus | Joost + Frits*

*Joost: 15 tot 24 juli, Frits: 16 tot 3 augustus

Prijzen per blok: Zie www.itam.be voor meer informatie over de prijzen.

Voor meer informatie:

Over de retraite: retraite.itam.be

Over de begeleiding: www.inzichtmeditatie.com en www.fritskoster.nl

Over de locatie: www.koningsteen.be

Maandag 18 t/m vrijdag 22 juli (SIM-retraite; 4 etmalen)

Vipassana retraite o.l.v. Bart van Melik

Tijdens deze retraite zal de nadruk liggen op het ontdekken van wijsheid en compassie. Deelnemers ontvangen praktische instructies van de Boeddha om innerlijke rust te vinden. Deze kalmte is belangrijk voor het ontwikkelen van opmerkzaamheid die ons in staat stelt om op een vriendelijke wijze onze ervaring in het huidige moment te observeren. Op deze manier leren we hoe stress ontstaat en hoe tevredenheid gecultiveerd kan worden.

Locatie: Meeuwenveen, Havelte (Drenthe)

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM)

Tijden: ma. 14.30u, vanaf 11.00u inloop | vr. na de lunch

Kostenbijdrage: € 355,- (beschikbaarheid van 2-persoonskamers. Er zijn enkele 1-persoonskamers, hiervoor wordt een toeslag van € 40 gerekend ofwel € 395).

Download de uitnodiging en het aanmeldingsformulier van www.simsara.nl

Voor meer informatie: Riët van Aarsse of Joyce Curnan, 061 442 01030,

simretraite@gmail.com

Dinsdag 26 t/m dinsdag 2 augustus (SIM-retraite; 4 etmalen)

Vipassana Intensive retreat @ Javorie (Slovakije) o.l.v. Henk Barendregt,

geassisteerd door Mirjam Hartkamp

Vipassana of inzichtmeditatie bestaat uit de training van de geest (mind)

door concentratie en mindfulness. In eerste instantie levert dit een serene, kalme geest op, wat op zichzelf al heel waardevol is. Intensievere beoefening kan duurzame kalmte en gelijkmoedigheid tot stand brengen: ten opzichte van onszelf, anderen en de wereld. Hoewel meditatie vaak gezien wordt als een levenslange weg, kan men tijdens een intensieve retraite significante vooruitgang boeken op weg naar duurzame serene kalmte en gelijkmoedigheid. Mirjam Hartkamp beoefent sinds 2009 intensief vipassana meditatie, is gekwalificeerd als kunst- en integratief psychotherapeut en wijdt zich aan de dhamma als leraar (in opleiding) en middels wetenschappelijk onderzoek naar de effecten en onderliggende mechanismen van meditatie (Cognitive Science). Locatie: Javorie meditation centre, Slovakije. Het Javorie meditation centre is een toegewijd vipassana-meditatiecentrum in een prachtig onaangetast bosrijk gebied in Slovakije dat het hele jaar door meditatie retraites hosts en organiseert.

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM) – lid BUN / Nico Plat

Taal: Engels, Nederlands, Duits, Italiaans

Tijden: di 27 juli 19.00u, vanaf 14.30u inloop na de lunch – di 2 augustus 11.30

Kostenbijdrage: 7 dagen € 295- (1-persoonskamers met badkamer, volpension op basis, naar beschikbaarheid, daarna gedeelde kamers)

Download de uitnodiging en online aanmelden via www.simsara.nl

Voor meer informatie: Nico Plat, mail@nicoplat.com (e-mail heeft voorkeur),

www.thanos-retreats.com

AUGUSTUS

Vrijdag 5 t/m vrijdag 12 augustus (7 etmalen)

Stadsretraite o.l.v. Doshin Houtman

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

Locatie: Dragonstraat 11-13 in Tilburg

Organisatie: Stichting Inzicht & Bevrijding. (Geen SIM-retraite)

Taal: Nederlands

Tijden: vrij. 19.00u | vrij. 16.00u

Kostenbijdrage: € 120 + dana

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

Vrijdag 5 t/m zaterdag 13 augustus (8 etmalen)

Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Frits Koster

Intensieve Vipassana Retraite. Enige retraite ervaring is vereist.

Locatie: in Centrum Cadzandië, Vierhonderdpolderdijk 10, Cadzand (Z)

(Geen SIM-retraite) Taal: Nederlands

Tijden: vrij. 20.00 u, entree vanaf 17.00 u | za. 14.00 u

Kostenbijdrage: €650,- voor een 2-persoonskamer en € 698,- voor een 1-persoonskamer.

Informatie: Jetty Heynekamp, 0594-621807, info@mindfulnessstraining.nl

Aanmelden via www.fritskoster.nl

Vrijdag 19 augustus t/m zondag 4 september (SIM-retraite; 16 etmalen; eerste of laatste 8 dagen ook mogelijk)

Vipassana Intensive retreat @ Fara Sabina (Italië) o.l.v. Henk Barendregt,

geassisteerd door Antonino Raffone en Mirjam Hartkamp

Vipassana of inzichtsmeditatie bestaat uit training van de geest (mind) door

concentratie en mindfulness. In eerste instantie levert dit een serene, kalme geest op, wat op zichzelf al heel waardevol is. Intensievere beoefening kan duurzame kalmte en gelijkmoedigheid tot stand brengen: ten opzichte van onszelf, anderen en de wereld. Hoewel meditatie vaak gezien wordt als een levenslange weg, kan men tijdens een intensieve retraite significante vooruitgang boeken op weg naar duurzame serene kalmte en gelijkmoedigheid. Henk Barendregt mediteert sinds 1972 en leidt retraites in de stijl van Mahasi Sayadaw sinds 2006. Henk Barendregt is emeritus hoogleraar wiskunde en computerscience (Radboud Universiteit Nijmegen) en leidt thans een interdisciplinaire (neurofysiologie, psychologie, psychiatrie) onderzoeksgroep naar meditatie en klinische toepassingen. Het Clarisse Eremitte klooster ligt 54

km buiten Rome en wijdt zich aan compassievolle contemplatie in de geest van Clara en Franciscus van Assisi. De omgeving en het uitzicht zijn spectaculair.

Locatie: Clarisse Monastero, Fara Sabina, Italië

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM) – lid BUN

Taal: Engels en Italiaans

Tijden: Vrijdag: 18.00u, vanaf 14.30u inloop | zaterdag / zondag na de lunch

Kostenbijdrage: 16 dagen € 680,-; 8 dagen € 400,-; extra dag €40 (1-persoonskamers met badkamer, volpension)

Download uitnodiging/invitation van www.simsara.nl

Aanmelden s.v.p. via online formulier op de website (zie hieronder)

Voor meer informatie: Mirjam Hartkamp, 06 199 183 63, mhartkamp@gmail.com (e-mail heeft voorkeur), <https://farasabina.wordpress.com/vipassana-2016/>

Zondag 21 t/m zondag 28 augustus (SIM-retraite; 7 etmalen)

“Meditatie en Natuur” o.l.v. Dingeman Boot

Stilteretraite met als thema “Meditatie en Natuur”. Het is een retraite waarbij we ons in ons meditatieproces openen voor en laten inspireren door de natuur. We gebruiken de natuur als spiegel en is zo onze leermeester.

Locatie: Volkshogeschool op Terschelling

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM)

Taal: Nederlands

Tijden: zo 18.00 | zo na de lunch

Kostenbijdrage: € 637 voor 2-persoonskamer

Beschikbaarheid: eventueel enkele 1-persoonskamers (€ 749).

Download de uitnodiging en het aanmeldingsformulier van www.simsara.nl

Voor meer informatie: Ria van Puffelen, 038-4538952 (evt. 038-4656653), mvanpuffelen@planet.nl, www.pannananda.nl

Woensdag 31 t/m zondag 4 september (SIM-retraite; 7 etmalen)

Vipassana-meditatie retraite o.l.v. Coby van Herken Ingrid Dassen

Het programma bestaat uit loop- en zitmeditatie, meditatie-instructies, zachte aandachtige yoga, dharma talks en interviews. Ter ondersteuning van het meditatieproces wordt de retraite in stilte doorgebracht. Verder wordt gevraagd tijdens de retraite niet te lezen of te schrijven.

Locatie: Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen

Organisatie: Stichting Inzichts Meditatie (SIM)

Taal: Nederlands

Tijden: wo. 18.00u, vanaf 17.30u inloop | zo. na de lunch

Kostenbijdrage: € 272,50 op basis van 2-persoonskamers en € 352,50 op basis van 1-persoonskamer (slechts enkele beschikbaar). De prijzen zijn inclusief laken- en handdoekenpakket.

Download de uitnodiging en het aanmeldingsformulier van www.simsara.nl

Meer informatie: Ingrid Dassen, 06-25012212, idassen@tele2.nl of info@idassen.nl, www.idassen.nl

OKTOBER:

Zondag 2 t/m donderdag 6 oktober 2016 (4 etmalen)

Vipassana-retraite voor vrouwen o.l.v. Gabrielle Bruhn

et programma bestaat uit loop- en zitmeditatie, meditatie instructies, mindfulness yoga, stiltewandeling en dhamma-talks in de avonden.

Locatie: Centrum Savita / Winterberg / Duitsland

Tijden: zondag vanaf 15.00 uur tot donderdag na de lunch

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd.

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

Download de uitnodiging van www.simsara.nl

Meer informatie en aanmelden: Gabrielle Bruhn, 06 24204810, gabi1404@hotmail.com, www.savita.nl

Dinsdag 4 t/m zondag 9 augustus (5 etmalen)

Vipassana-meditatieretraite o.l.v. Frits Koster

Retraite met Vipassana- en Metta-meditatie.

Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, Wapserveen

Organisatie: deze retraite wordt niet door de SIM georganiseerd

Taal: Nederlands

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

Kostenbijdrage: €444,- voor een 2-persoonskamer en €544,- voor een 1-persoonskamer.

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

Aanmelden via www.fritskoster.nl

Donderdag 13 t/m donderdag 20 oktober (SIM-retraite; 7 etmalen)

Insight Dialogue is a Buddhist training for the cultivation of wisdom and compassion through meditative dialogue. Insight Dialogue is a way to integrate the insight and calmness of meditation in interactions with others. In daily life we engage in a lot of interpersonal contacts.

Periods of Vipassana meditation alternate with dialogue sessions. There are specific instructions for these dialogues which may focus on specific contemplations. Outside these dialogue sessions 'noble silence' will be cultivated. This retreat is for experienced meditators.

Location: Hotel Bosoord in Loenen (near Apeldoorn), NL

Organisation: Stichting Inzichts Meditatie (SIM)

Soort bijeenkomst: Insight Dialogue

Language: English

Time: Th. 19.30h, registration starts at 16.00h | Th. after lunch (+/- 13.30h)

Fee: € 558- based on double occupancy

Download the invitation and the registration form from www.simsara.nl

For more information: Joyce Curnan or Riët Aarsse, +31 (0)61 442 01 03 | +31 (0) 64 508 05 79, dutch.idretreat@gmail.com



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. Pieterpootsteeg 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

Leeghwaterpark 7 1445 RA Purmerend Activiteiten: zie www.watmetta.nl

Amersfoort | Fonteinkerk | Robert Kochstraat 4 Amersfoort

Maandagavond van 19.45 -22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma
Basiscursus vipassana, 8 maart t/m 26 april
Info: Paul Boersma 035-6857880 | www.paulboersma.nl | info@paulboersma.nl

ARNHEM | Henk Barendregt | Putstraat 11, 6822 BE

Elke maandag 13.30-15.30 uur Vipassanameditatie door Henk Barendregt en zijn assistenten. Informatie: 06-42765353, djana@yogahouse.nl, www.yogahouse.nl

Bodegraven | Franciscushof 28, 2411 DC Bodegraven

Activiteiten: Maandagochtend van 10.00 tot 11.30 uur, eens in de veertien dagen
Maandagavond van 20.00 tot 21.30 uur, eens in de veertien dagen.
Informatie: Ellen de Jong, 0172 -613156, ellencdejong@gmail.com

Breda | Vipassana Meditatie Breda

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

Castricum | Dorps huis De Kern, Overtoom 15

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

Culemborg

Activiteiten: Basiscursus vipassana, Lightretreats, Doorlopende meditatiegroep
Locatie: De Graanschuur, Buitenmolenstraat 7
Mari den Hartog: 06-16544502 mari.den.hartog@online.nl
Marianne van Lobbergt: 06-44862734 m.v.lobbergt@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

Den Haag Vipassana

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

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

Deventer

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

Emmen | Kapelstraat 81

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

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

Info: Joost van den Heuvel Rijnders 053-4785970, 06-11318224
email: joostvdhr@hotmail.com | 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 | Frist Koster | Peperweg 9

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

Gasselternijveen | Centrum Samavihara Hoofdstraat 84

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

Groningen | Vipassana Meditatiecentrum Kamerlingh Onnesstraat 71

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

Vipassana-centra (vervolg)

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

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

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

Leeuwarden | Dharmahuis, Tuinen 15, 8911 KB, Leeuwarden
Vipassana-meditatie o.l.v. Ank Schravendeel, 1e zaterdagochtend van de maand
Ank Schravendeel / mail: aschravendeel@hetnet.nl
www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sneek | Van Giffenstraat 6, 8601 EX Sneek
Meditatie ochtend op 3e zaterdag van de maand o.l.v. Ank Schravendeel
zie de website voor meer activiteiten en actuele agenda
Informatie: Ank Schravendeel, 0515 540430, aschravendeel@hetnet.nl, www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

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

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

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

Utrecht | Werfkelder, Oude Gracht 328

Info: Henk van Voorst 06-51542526 | hvanvoorst@casema.nl en Aad Verboom 0343-411045 | aad.verboom@gmail.com

Elke dinsdag 20.00-22.00 uur meditatie voor ervaren yogi's, 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 vipassana-meditatie voor zowel beginners als gevorderden

Zeist | Couwenhoven 5109, 3703 EP

Locatie: Couwenhoven 51-09

Maandag: 19.30-21.00 uur Vipassana introductiecursus 7 lessen.

Start: september/november/januari/maart.

Informatie: Gabriëlle Bruhn, 030-6045815, gabi1404@hotmail.com

Gabriëlle Bruhn - 030-6045815

info@mindfulness-pijn.nl

www.mindfulness-pijn.nl/begeleidster

Zwolle | "Pannananda"

Hoefslagmate 44, 8014 HG

Dingeman Boot, 038-4656653,

dingeman@pannananda.nl www.pannananda.nl

Zwolle | Milarepa Toren

Locatie: Zalmkolk 6, 8017 PA (open op werkdagen van 9.30-12.30 uur)

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

info@milarepatoren.nl

Activiteiten: www.milarepatoren.nl

Donderdag yoga-meditatie, 19.30-22.00 u. o.l.v.

Brenda Wielders en John Kenter

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

Zwolle | Stichting Vipassana Meditatie

Diverse locaties (zie onze website voor informatie)
Info: Gerard Scheffers, vipassanameditatiezwolle1@gmail.com

www.vipassanameditatiezwolle.nl

Elke ma-wo yoga-meditatie 19.30-22.00 uur

Elke wo meditatie 19.30-21.45 uur

Kijk op de website voor meer activiteiten en actuele agenda

BELGIË**Antwerpen****Hippassiko Boeddhistisch Centrum**

Korte Altaarstraat 8, B-2018 Antwerpen

Info: Paul van Hooydonck, +32 (0)3-2711808 / +32 (0)4-77765199, www.antwerpen-meditatie.be / paulvanhooydonck@hotmail.com

Inzichtsmeditatie Antwerpen

Sint Theresiastraat 4, B-2600 Berchem

Activiteiten: Elke woensdagavond van 20.00-21.30 uur o.l.v. Dona Rosseel, begeleid meditatie + vragen en antwoorden

Informatie Dona Rosseel +32 (0)3-230 10 92 of Bart Patoor +32 (0)3-6895076

Brussel**Dhamma Group**

2 Hertoginstraat, B-1040 Brussel

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

e-mail: info@dhammagroupbrussels.be

Activiteiten: www.dhammagroupbrussels.be

Dilsen-Stokkem | Dhamma Pajjota

Driepaal 3 B - 3650 Dilsen-Stokkem

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

e-mail: info@pajjota.dhamma.org

Activiteiten: www.pajjota.dhamma.org

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

Linda Van Neck, Robin De Vliegheer, Heidi Clerbout

www.mettamorfose.be

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

Steenstraat 25, B-9070 Heusden

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

e-mail: a@aandacht.be

Activiteiten: www.aandacht.be

Institute for training of attention and mindfulness (Itam)

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

+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

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



Ik ben nu bijna aan het einde van de Dhamma Verdiepingscursus gekomen (DVC) en wat is het verrijkend geweest. Wat zal ik onze sangha en onze leraren missen, maar wat neem ik er veel van mee op mijn pad.

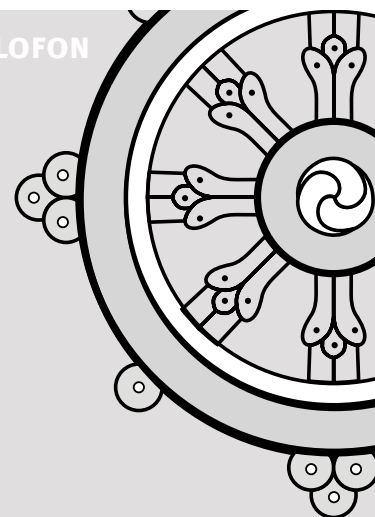
Ik weet nog dat ik bij aanvang van de DVC werd uitgenodigd om te vertellen wat mij bij deze cursus bracht en dat ik toen zei: 'Honger naar kennis. Kennis van de Dhamma, de leer, het pad.' Die is deels gestild, kan ik nu zien, en deels is mijn behoefte ook veranderd. Ik weet nu hoezeer ik iemand ben van het toepassen, van de dagelijkse dingen, de ethiek, het mindful leven. Meer eigenlijk dan van de boekenwijsheid, zie ik nu. Die is onontbeerlijk en ik heb er veel van opgestoken, maar gelukkig werd door onze docenten evenzeer stilgestaan bij de beoefening in het dagelijks leven. We hebben in dit verband veel insight dialogues gedaan die telkens weer mooi en leerzaam waren. We kregen huiswerk mee en oefenden thuis met van alles; ik zelf bovenal met de sila en de parami's, die mij zo dierbaar zijn en zoveel richting geven. Telkens weer werd ons, 'in de voetsporen van de Boeddha', voorgehouden: toets het voor jezelf! En dat deden we. En als ik mijn geliefde onderwerp de sila in het dagelijks leven toets, dan weet ik weer dat het klopt: het is geen strak keurslijf, geen bestraffende vinger, het geeft vreugde om de ethische leefregels te volgen.

Dank aan de docenten Joost en Marij, heel veel dank. Jullie zijn een lichtend voorbeeld, en dat is nogal belangrijk voor iemand die vooral zoekt naar de 'juiste' toepassing in het dagelijks leven... Dank voor de geweldige gastvrijheid en heerlijke maaltijden van onze gastvrouw in Ubbergen. Dank aan de sangha: het was zo ondersteunend om met elkaar deze twee jaar op te trekken, van elkaar te leren, naar elkaar te luisteren. En dank aan alle gastdocenten, van wie ik hier graag nog met instemming Henk Barendregt citeer, die naast zijn geweldige theoretische kennis ook overdroeg dat we het zélf moeten onderzoeken; dat we zelf moeten mediteren, contempleren, toetsen. En die dan ook met een knipoog tijdens zijn laatste gastles zei:

“Deze hele DVC is eigenlijk één grote uitnodiging om meer te gaan mediteren.”

Eveline Brandt

COLOFON



simsara

Schrijf mee ...

Uw bijdragen zijn van harte welkom.

- Maximaal 1500 woorden (word.doc / .txt)
- 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),
Wouter Spijker, Akasa van der Meij &
Vormgeving: 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

januari, mei en september

www.simsara.nl