



Januari 2021

SIMSARA

P 8

Mara kijkt mee!

De Facebook Sutta [SN 57.1]

BERNAT FONT

P 3

Vrijheid ervaren waar je ook bent

Thuisretraites

P 6

Pas op! Hier heerst dementie...

Brahmavihara's op de PG-afdeling

CYNTHIA FEDDEMA

P 12

De toekomst van meditatie...

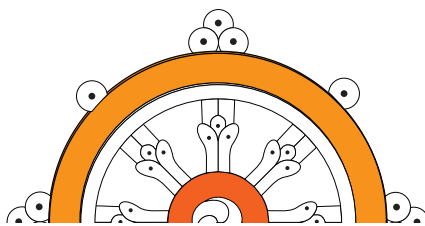
3ONOW

EN VERDER:

SIM Bestuurswisselingen, de SIM Donatie 2021, Retraites 2021

stille dageraad kwam zacht binnen en plots werd de kamer verlicht

DJANA MILETA



SIMSARA JANUARI 2021

Redactioneel

In deze SIMsara van begin 2021 lees je twee artikelen die actueel in coronatijd zijn: 1. Het gemis van b.v. een wekelijkse meditatieavond wordt vervangen door thuis mediteren met een Zoom-moment. 30NOW heeft veel succes. Mari interviewt de oprichters van 30NOW. 2. Thuis mediteren, een artikel met veel nuttige informatie over hoe je een retraite thuis vormgeeft (Tara Brach e.a.).

En om bij het internet te blijven, hoe verslavend is het gebruik van Facebook, YouTube enz. en hoe kunnen we Mara op afstand houden? Bernat Font fantaseert aldus...

Een heel ontroerend verhaal van Cynthia Feddema over de ouder wordende mens die extra zorg nodig heeft.

Verder belangrijk voor de SIM, twee komende en twee vertrekkende bestuursleden.

Tot slot ,als je de verspreiding van de SIMsara wil blijven steunen, de donatie 2021 op pagina 18.

We wensen iedereen een virusvrije toekomst.

SIM CONTACT

Iets onder de aandacht brengen?

.....
ALGEMEEN:

info@simsara.nl
.....

SIMSARA MAGAZINE:

bladredactie@simsara.nl
.....

SIMSARA WEBSITE:

webredactie@simsara.nl
.....

VOORZITTER:

voorzitter@simsara.nl
.....

FINANCIËN:

penningmeester@simsara.nl



Een thuisretraite organiseren:

Vrijheid ervaren waar je ook bent

Oorspronkelijk artikel door Tara Brach, Jack Kornfield en Trudy Goodman, te vinden op www.tarabrach.com, vertaald en bewerkt door redactie Simsara

Bij een groeiend wijdverspreid probleem zoals de corona-pandemie wordt het belangrijk om onze innerlijke kracht aan te spreken. Dit is het moment om te pauzeren, om na te denken en om wijsheid, moed en zorg te geven aan onszelf en aan onze naasten. Wij mensen zijn duizend generaties lang in leven gebleven terwijl we elkaar hielpen en inspireerden. We weten hoe dat moet. In plaats van gevangen te raken in collectieve angst en zorgen, kunnen we eens diep ademhalen, tot onszelf komen en praktische voorzorgsmaatregelen nemen, maar rustig en liefdevol. Wij kunnen allemaal bijdragen aan het welzijn van onszelf, onze gemeenschappen en onze wereld.

Zenmeester Thich Nhat Hanh legt uit:

‘Als iedereen op de overvolle Vietnamese vluchtelingenboten in paniek raakte bij een storm of een ontmoeting met piraten, zouden ze met man en muis vergaan. Maar als er maar één persoon op de boot kalm en helder bleef, was dat genoeg. Zo zag de rest hoe je moest overleven.’

Laten we in deze moeilijke tijd samen oefenen zodat wij die ene persoon kunnen zijn.

Plan een thuisretraite

Zolang het coronavirus zich verspreidt, moeten velen thuis blijven. Dit is het ideale moment om voor jezelf een thuisretraite te regelen.

Het doel van een retraite is dat je een formeel meditatierooster volgt, waardoor je wordt geholpen om tot jezelf te komen, voor je lichaam te zorgen, je geest te kalmeren, de huidige omstandigheden helder en onbelemmerd te zien en je hart te openen. Er is wat toewijding voor nodig en we laten zien hoe je het kunt opzetten. Als je ervoor kiest om bepaalde gewoontes

te laten schieten zoals afleiding zoeken, internetten, onnodig druk zijn en taken uitvoeren die kunnen wachten, kun je er een heilzame, helende periode van maken.

Hoewel een thuisretraite in het begin ongewoon of moeilijk kan lijken, zul je merken dat je er langzamerhand aan went en dankbaar bent voor de vruchten. Nu is het perfecte moment om de intrinsieke kracht van meditatie aan te spreken en de situatie met opmerkzaamheid en medegevoel tegemoet te treden.

Enkele suggesties voor een vruchtbare thuisretraite:

Bepaal je dagschema

Rekening houdend met je hoeveelheid meditatie-ervaring en je andere verplichtingen, stel je een schema op voor je dagindeling. Wees realistisch. Als je nog nooit een retraite hebt gedaan, begin dan met een 'light' rooster.

Beginners: plan een stuk of wat zitmeditaties van 20-30 minuten in de ochtend, en een stuk of wat 's middags en 's avonds. Wissel de zitmeditaties af met 20-30 minuten loopmeditatie, yoga, tai-chi of rustige wandelingen buiten, als dat kan.

Heb je meer ervaring, doe dan 45-60 minuten zitmeditatie en wissel af met een poosje aandachtig bewegen.

Je retraite kan één dag duren, of zoveel dagen als je kunt inpassen in je huidige leven. Bij een meerdaagse retraite volg je twee dagen je schema en dan kijk je of dat goed voor je werkt. Zo ja, dan blijf je verder bij dat schema. Ook al ben je thuis, het duurt even voor de geest rustig is geworden. Dat geldt vooral als er moeilijkheden in je leven of in je omgeving zijn. Wees geduldig. Onderaan dit artikel vind je een suggestie voor een dagschema, dat je naar behoefte kunt aanpassen.

Creëer een reservoir van stilte

Tijdens een retraite breng je de dag grotendeels door in stilte, communicatie met anderen wordt tot een minimum beperkt, je onthoudt je van nieuws en amusement. Maak je retraitedagen zo eenvoudig mogelijk: stel een automatisch antwoord in voor je e-mail, bewaar papieren post voor later, kook eenvoudige maaltijden of maak ze van tevoren klaar als dat kan.

Bepaal je intentie

Neem aan het begin van je retraite een paar minuten om je af te vragen wat jou tot deze periode van intensieve beoefening brengt. Het kan zijn dat je het doet voor het welzijn van jezelf en je naasten. Of misschien om je aanwezigheid, je standvastigheid en medeleven in moeilijke tijden te intensiveren. Of om je angst los te laten en meer liefde te geven, of om bij te dragen aan het heil van de wereld...

Als je wilt, steek dan een kaars aan of zet een bloem of inspirerend beeld bij je in de buurt. Breng jezelf tot rust en formuleer van binnen een sterke, duidelijke intentie. Als de intentie er eenmaal is, kun je hem voor jezelf herhalen of op een kaartje schrijven, dat je bij je kaars of beeld zet.

Tijdens je retraite denk je regelmatig aan je intentie en je herhaalt hem voor jezelf.

Luister naar lezingen

Luister een of twee keer per dag naar een lezing of dhamma-talk die je beoefening tijdens de retraite ondersteunt.

Neem een account bij 30NOW en kies uit talloze lezingen en meditaties van vipassana- en zenleraren. Is de taal geen bezwaar, zoek dan ook op dharmafeed.org en sites van Amerikaanse/Britse leraren.

Beginners kunnen bij 30NOW de cursus '30 dagen mediteren' volgen.



Gebruik geleide meditaties

Het beluisteren en volgen van geleide meditaties kan enorm helpen, vooral bij een thuisretraite zonder de steun van anderen om je heen. Geleide meditaties vind je op de reeds genoemde sites. Gebruik ze zoveel je wilt. Kies bijvoorbeeld meditaties met aandacht voor de adem, metta, compassie, dankbaarheid, enzovoort. Luister gerust meermalen naar zo'n meditatie als die je bevalt.

Kies je meditatie

In deze tijd, waarin we het allemaal wat moeilijker hebben, is het goed om in je beoefening, naast opmerkzaamheid, ook hartkwaliteiten als onderwerp te kiezen tijdens je retraite. Als je mediteert met opmerkelijke, liefdevolle aandacht, kun je leren om een gebied van vrede te zijn en vol mededogen getuige te zijn van alles wat er in lichaam en geest opkomt. Voor velen betekent dit: beginnen met een eenvoudige concentratie op de adem om de geest kalm en stabiel te maken, en dan het veld van opmerkzaamheid te openen voor al het andere wat er opkomt. Als je meditaties doet met liefdevolle vriendelijkheid (metta) en mededogen (karuna) voor jezelf en allen om je heen, zul je beter in staat zijn de huidige situatie met een ruim hart, tederheid en respect voor iedereen te omarmen. Een open-hemelmeditatie, die uitnodigt tot een gevoel van uitgestrektheid en tijdloosheid, kan een ruimtelijk perspectief geven om alles te bevatten. Kies een of twee eenvoudige meditaties van de aanbevolen websites en herhaal die de eerste paar dagen.

Verwelkom alles wat opkomt

Altijd als je mediteert, en speciaal als je het langere tijd doet, komen er vanzelf verstorende energieën boven. Bezorgdheid, rusteloosheid, slaperigheid, frustratie, ergernis en twijfel komen heel veel voor. Zichzelf herhalende gedachtenpatronen en onafgemaakte zaken van het hart zullen zich ook aandienen. Het zijn allemaal prachtige kansen voor je meditatie om zich te verdiepen en voor wijsheid en liefde om te groeien.

Ontvang die verstoringen met liefdevolle aandacht, voeg mededogen voor jezelf en anderen toe, laat je opmerkzaamheid en je goede hart dit alles omarmen.

Lees opmerkzaam

Het kan handig zijn om artikelen en boeken over meditatie te lezen. Geliefde klassiekers herlezen, kan een perfecte toevoeging aan je meditatie zijn. Kies jouw favoriete boeken en lees af en toe een stukje tijdens je retraite om je te ondersteunen en te inspireren.

Maak contact met spirituele vrienden

Het is heel nuttig om steun van anderen te hebben tijdens een retraite. Als je fysiek samen zit en loopt, ontstaat er een sterk veld van gezamenlijke aandacht en intentie, dat allen meeneemt. Ook voor een thuisretraite is het nuttig om ondersteuning van anderen te hebben die tegelijkertijd mediteren.

Zoek als het kan een retraitemaatje of -maatjes en spreek af dat je de retraite samen doet. Wissel dagschema's uit en maak twee keer per dag op een vaste tijd contact via Zoom of Facetime om elkaar aandachtig de ervaringen van die dag te vertellen – de hindernissen en de successen. Je kunt zo'n moment ook gebruiken om samen te mediteren. Je zult verbaasd zijn hoe inspirerend en nuttig dat kan zijn.

Sluit je aan bij een grotere groep

Bij elkaar komen in een sangha is een essentieel onderdeel van de beoefening. Veel meditatiecentra hebben online bijeenkomsten, spirituele-vriendengroepen en andere aanbiedingen. Kijk op www.simsara.nl.

Suggestie voor een dagschema thuisretraite:

06.30 - 07.00	Aandachtig bewegen
07.00 - 09.00	Ontbijt
09.00 - 09.30	Zitmeditatie
09.30 - 10.00	Loopmeditatie of andere beweging
10.00 - 10.30	Zitmeditatie
10.30 - 11.00	Loopmeditatie of andere beweging
11.00 - 11.30	Zitmeditatie
11.30 - 14.00	Lunch, rusten, lezen, bewegen
14.00 - 14.30	Zitmeditatie
14.30 - 15.30	Loopmeditatie of aandachtig bewegen
15.30 - 16.00	Hartmeditatie
16.00 - 16.30	Loopmeditatie
16.30 - 17.00	Zitmeditatie
17.00 - 19.00	Avondeten en loopmeditatie
19.00 - 19.30	Zitmeditatie
19.30 - 20.00	Loopmeditatie
20.00 - 20.45	Luisteren naar dhamma-talk
20.45 - 21.30	Rekoefeningen of lopen, dan zitmeditatie.



Sietske:

Ik heb een aantal keren gemediteerd zoals in een gewone retraite. Ik verbleef op zolder voor mediteren en slapen gedurende zes of zeven dagen. Afwisselend zit- en loopmeditatie. En kwam alleen naar beneden voor drie keer eten en om de dag een gesprekje met een begeleider. De laatste twee retraites luisterde ik 's avonds ongeveer een uur naar een toespraak van Goldstein. De eerdere retraites deed ik dat niet en was het gewoon doormediteren.

Tip van Sietske:

Bereid je goed voor. Stel je in op het feit dat je je even helemaal terugtrekt. In de kamer waar je mediteert en slaapt eventueel dingen die je af kunnen leiden, wegzetten.

Ervaring van A.H.:

Ik heb thuis de zes weken lange cursus gericht op ontwakken van 30NOW gedaan. Dat vond ik moeilijk om te doen omdat er in de kamers waarin ik wil mediteren, geen wifi is. Ik moest dus steeds rekening houden met mijn man en voelde me niet vrij om mijn gang te gaan zoals ik zou willen.

Later bood Doshin, in plaats van de retraite in Steyl, een online retraite aan. Ik zag dat niet meer zitten. Het fijne van weg zijn uit je eigen omgeving en dagelijkse beslommeringen, het niet hoeven spreken en natuurlijk de intensieve begeleiding en de steun van de sangha zijn voor mij de redenen voor een retraite. Natuurlijk kun je bij een thuisretraite al je dagelijkse dingen met volledige aandacht doen en zien wat je in contact met je huisgenoot tegenkomt, maar het vergt wel geweldige discipline. Ik vond dat toch te lastig.

Wees een eiland voor jezelf... Ervaringen van Job

Ooit las ik in de SIMSara een verslag van iemand die 'gewoon' thuis in Amsterdam thuisretraites organiseerde. Dat zette iets in beweging. Daarvoor waren reguliere retraites vooral lastig in te plannen en kostbaar omdat ik dan ook inkomen zou missen. Nu was er eigenlijk geen excuus meer... Doen dus.

Zo heb ik regelmatig een week kunnen organiseren. Toch merkte ik in de loop van 2019 een behoefte aan inspiratie en ben ik op zoek gegaan naar langere begeleide retraites. Begeleiders kunnen immers zo liefdevol de vinger op de zere plek leggen... Onlangs heb ik ook een online retraite gevolgd en dat is naar mijn ervaring een soort hybride vorm. De techniek maakt dit mogelijk maar zit er tegelijk ook snel als een bron van onrust. Ondertussen kijk ik alweer uit naar een nieuwe week 'alleen met alles wat zich maar aandient'.

- In een begeleide retraite werken veel mensen 'op de achtergrond' aan het creëren van een liefdevolle, veilige en prikkel-arme omgeving, zodat er als yogi niets anders overblijft dan oefenen... Bij een zelfretraite is dat niet altijd haalbaar en het is goed daar rekening mee te houden.
- Denk na over / organiseer een vorm van begeleiding, zeker als je langere tijd wil oefenen.
- Zorg extra goed voor jezelf en neem de tijd in de aanloop naar, tijdens de retraite en in de overgang terug naar de wereld.
- Plan dan meteen je volgende !

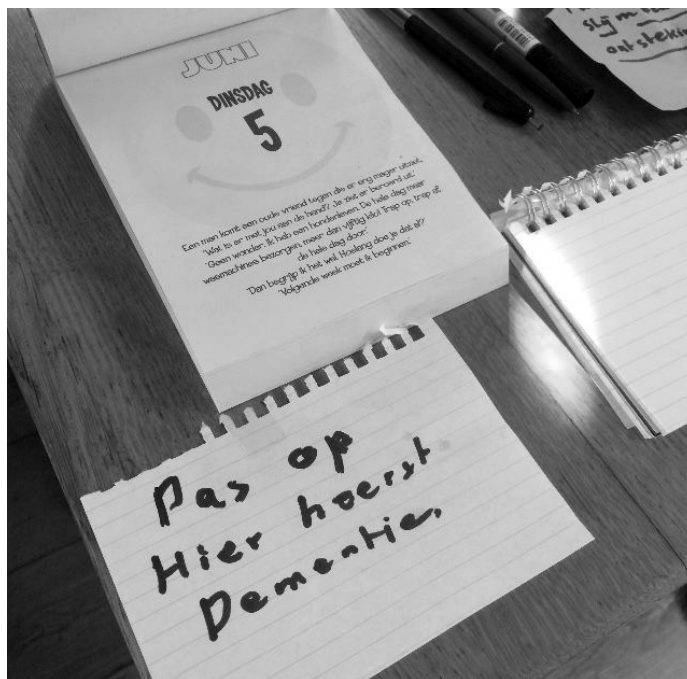
Ervaring van Mari met zelf georganiseerde retraites

Verschillende keren heb ik met spirituele vrienden mini-stilte-retraites gehouden. Zo heb ik een keer met twee dhamma-vriendinnen een huisje gehuurd waar voor het eten gezorgd werd en wij volgens een zelfgemaakt schema samen mediteerden, individueel mindful eropuit gingen en 's avonds een door één persoon voorbereid thema bespraken.

Ook hebben we verschillende keren met enkele leden van onze meditatiegroep een zaaltje in een mooi groepsverblijf gehuurd (Leonardushoeve), met eigen kamers, waarbij we ook weer een samen voorbereid schema volgden. Bij een andere gelegenheid was ik met een christelijke vriend een weekend in een yurt, op een hippie-achtige camping (Hof van Moeder Aarde), waarbij we de hele tijd in stilte waren, we beiden op onze eigen wijze in de natuur mediteerden en alleen 's avonds met elkaar in gesprek gingen.

Soms ga ik ook zelf een paar dagen alleen in 'retraite'. Ik huur een kamer in een hotel of bed and breakfast, mediteer binnen en in de natuur (ja, ook in de winter!), maak mindful wandelingen en lees spirituele boeken.

Met een beetje creativiteit kun je denk ik ook in deze tijd buiten je huis je eigen mini-retraite organiseren. Alleen of met anderen. Zeer aan te bevelen en in mijn beleving altijd een waardevolle ervaring! –



Brahmavihara's op de PG-afdeling:

over karuna en meer van dat soort zaken

 Cynthia Feddema

Mijn moeder woont sinds een aantal maanden in een verpleeghuis op een psychogeriatric-afdeling. Het lukte niet meer om zelfstandig thuis te blijven wonen. Ze raakte steeds vaker de weg kwijt in haar eigen hoofd en huis. Het ritme van de dagen was voor haar moeilijker te volgen; ondanks haar verwoede pogingen om dit met post-it briefjes (door het hele huis!) te bezweren. Opstandig werd ze van "die nare man in het ziekenhuis" die tegen haar had gezegd dat er sprake was van dementie: "Dat zeg je toch niet, dementie is een scheldwoord!"

Naar de dagopvang gaan, was niks voor haar en ze was creatief in het bedenken van uitvluchten. Maar elke keer wanneer het taxibusje voor haar deur stopte en 'die aardige mannetjes' bij haar aanbelden, vond ze het sneu om hen teleur te stellen en stapte ze blijmoedig de bus in. Ik zwaaide haar uit zoals ze mij vroeger altijd uitzwaaide: helemaal totdat ze de hoek van de straat omging.

De overgang naar een verpleeghuis vond ik pijnlijk omdat ze had aangegeven pertinent niet uit haar eigen vertrouwde huis vandaan te willen. Oftewel, de eerste edele waarheid: er is ongemak. En ik leed onder het feit dat wij deze lastige beslissing moesten nemen. Ik wenste het beste voor haar welzijn (metta) en ervaarde het als een dilemma om tegen haar wens in te gaan. Van de ene op de andere dag woonde ze op een afdeling waar bepaalde deuren slechts opengaan door een code in te toetsen; deuren waar medebewoners soms tevergeefs pogingen deden om deze open te duwen. Gelukkig werd mijn moeder liefdevol en met veel compassie (karuna) door medewerkers opgevangen. Met plezier ga ik een paar keer per week met haar naar buiten om de eendjes in het park brood te geven. Ik roep dan tegen een van de verzorgsters dat ik mijn moeder ga ontvoeren en ik fluister samenzweerderig in haar oor dat we gaan ontsnappen. Ze geniet van deze ondeugendheid en doet jolig mee met "Die zien we nooit meer...terug." Onderweg babbelt ze over wat ze dan allemaal ziet, volledig in het hier-en-nu zijnde. Ze vertelt mij enigszins trots dat ze heel vaak op pad gaat met haar jongste dochter, onwetend van het feit dat dezelfde jongste dochter op dat moment achter haar rolstoel loopt. Ze vindt het geweldig om de eendjes brood te voeren en met "Poeoes poes poes" probeert ze de beestjes naar zich toe te lokken. Wanneer ik niet oplet, neemt ze zelf ook een hapje van het oude brood. Ik geef haar niet meer de gehele zak met brood, sinds die keer dat ze deze naar het hoofd van de dikste eend probeerde te gooien, waardoor de eend luidruchtig kwakend wegstootte. Schaterend van het lachen, kreeg ze de hik en vervolgens de slappe lach. En ik lach uitbundig met haar mee en ervaar medevreugde (mudita) nadat ik de geschrokken eend een extra dik stuk brood toe heb geworpen.

En ineens was daar de coronaperiode en mocht ik haar niet meer bezoeken. Wat een hindernis is verlangen en wat fijn dat er moderne middelen bestaan, zoals videobellen. Ook tijdens de tweede coronaperiode maakte ik gebruik van deze mogelijkheid zodat we elkaar toch konden zien en spreken, ook al herkende ze mij niet meer zo goed. Soms gokt ze verkeerd en noemt ze een andere naam. Soms weet ze dit handig te omzeilen door te zeggen: "Ha, dat is familie!" Op mijn opleiding had ik geleerd dat er een volgorde is met betrekking tot desoriëntatie bij

dementie: eerst verdwijnt het besef van tijd, dan het besef van plaats/ locatie en uiteindelijk het besef van persoon. Inmiddels was ze dus beland bij het niet meer adequaat herkennen van de personen om haar heen. Het helpt mij om kennis te vergaren over deze fenomenen; het maakt dat ik over het algemeen niet verdrietig ben en kan accepteren dat mijn moeder langzaam wegglijdt qua hersenvermogens. Het is zoals het is.

Op een druilerige zondagmorgen skypeete ik met haar en bekeek ik het systeemplafond omdat ze niet meer wist dat ze de tablet voor zich moest houden, in plaats van op schoot. Ik probeerde gelijkmoedig (upekka) te blijven en geen poging te doen haar aanwijzingen te geven de tablet zó te houden dat ik haar kon zien; ze was immers vrolijk aan het kletsen en ik zag af en toe een hand in beeld die haar verhalen kracht bij leek te zetten. Ik had er vreugde in om naar haar blijmoedige verhaaltjes te luisteren en onderwijl naar het systeemplafond te kijken. Ze deed het immers goed op de PG-afdeling: ze was vriendelijk tegen iedereen en kwam voor de zusters op wanneer medebewoners lelijk deden.

“Dat hoort niet zo”, zei ze dan, “want dit zijn hele lieve zusters die alles voor ons doen!”

Het ergste wat ze kon bedenken toen een van haar medebewoners had geschreeuwd tegen een zuster, was "Houd daar mee op, heb je soms zweetvoeten of zo!" Echter gelijkmoedig blijven, lukt mij niet altijd. Moeilijk vind ik het bijvoorbeeld om ontlasting onder haar nagels te zien en dit met een borstel schoon te maken. Zelf valt dit haar niet meer op; gelukkig maar, denk ik dan, een schrale troost. Het is een hele onderneming om zo oud te worden en niet meer alles te snappen van de wereld om je heen. Zo las ik kortgeleden in de rapportage dat het een van de verzorgsters was opgevallen dat ze aan het kauwen was tijdens het zorgmoment op haar kamer. "Niet lekker", had ze gezegd. Het bleek een kastanje te zijn uit het, door mij zorgvuldig samengestelde, herfststukje.





De Facebook Sutta

(SN 57.1)

 Bernat Font

Aldus heb ik gefantaseerd.

Eens verbleef de Gelukkige in Silicon Valley. Daar richtte hij zich tot de monniken met de volgende woorden:

‘Bhikkhu’s’. ‘Eerwaarde Heer’, antwoordden zij. ‘Deze dingen moeten niet beoefend worden met betrekking tot Facebook door iemand die thuisloos is geworden. Welke dingen? Gedachten van begeerte, gedachten van afkeer, van onwetendheid van filterbubbels. Iemand die het achtvoudige pad heeft betreden houdt zich niet bezig met het versturen volgens het persoonlijkheids-gezichtspunt, snakt niet naar likes, en heeft niet de waan ‘ik moet delen’.

Bhikkhu's, wanneer een niet-onderwezen persoon met zijn apparaat een bericht opmerkt dat een advertentie, een TED-toespraak of een indrukwekkende kopregel bevat, komen er gedachten van begeerte in hem op. Waarom? Hier, bhikkhu's, geeft een niet-onderwezen persoon onjuiste aandacht aan het teken van onmiddellijke, magische oplossingen. Aldus, wanneer een niet-onderwezen persoon met zijn apparaat een bericht opmerkt dat een advertentie, een TED-toespraak of een indrukwekkende kopregel bevat, komen er gedachten van begeerte in hem op.

Bhikkhu's, wanneer een niet-onderwezen persoon met haar apparaat een bericht opmerkt dat een tirade, een alarmistisch artikel of een indrukwekkende kopregel bevat, komen er gedachten van afkeer in haar op. Waarom? Hier, bhikkhu's, geeft een niet-onderwezen persoon onjuiste aandacht aan het teken van fatalisme. Aldus, wanneer een niet-onderwezen persoon met haar apparaat een bericht opmerkt dat een tirade, een rampscenario of een indrukwekkende kopregel bevat, komen er gedachten van afkeer in haar op.

Telkens wanneer een niet-onderwezen persoon online gaat, staat Mara naast hem.

Bhikkhu's, wanneer een edele leerling met zijn apparaat een bericht opmerkt dat een advertentie, een TED-toespraak of een indrukwekkende kopregel bevat, overdenkt hij het volgende: dit is schadelijk, leidt tot begeerte, herhaaldelijke frustratie en rusteloos zoeken, het staat wijs gedrag in de weg, het neemt de vrijheid weg. Hier, bhikkhu's, ziet een edele leerling groot gevaar, en geeft hij juiste aandacht aan het teken van onbevredigendheid. Hij is vervuld van gedachten van tevredenheid en legt zich toe op de oefening, ijverig, volbewust, oplettend.

Bhikkhu's, wanneer een edele leerling met haar apparaat een bericht opmerkt dat een tirade, een alarmistisch artikel of een indrukwekkende kopregel bevat, overdenkt zij het volgende: dit is schadelijk, leidt tot boosheid, bitterheid en wanhoop, het staat wijs gedrag in de weg, het vergroot de afstand tot vrede, juist spreken en vrijheid. Hier, bhikkhu's, ziet een edele leerling weinig voordeel, en geeft zij juiste aandacht aan het teken van onbevredigendheid. Zij is vervuld van gedachten van vriendelijkheid en legt zich toe op de oefening, ijverig, volbewust, oplettend.

Wanneer een edele leerling online gaat zorgt hij ervoor dat hij in de juiste weidegrond vertoeft. Het leven van de apparaat-bezitter is stoffig, vol algoritmes en aankondigingen, maar het leven van de thuisloze is wijd open.'

Dit is wat de Gelukkige zei, en de bhikkhu's verheugden zich in de woorden van de Gelukkige, en deelden ze op social media.

Commentaar van de auteur

Literair vermaak terzijde, volgens mij zijn social media zozeer onderdeel van deze tijd en van de wereld (loka) van mijn generatie, dat ze de juiste aandacht moeten krijgen van spirituele tradities, filosofieën en praktijken. Uit diverse onderzoeken is gebleken dat ze, door de manier waarop ze met de hersenen communiceren, potentieel even verslavend zijn als alcohol, drugs en gokken. Kort geleden heeft Jay Michaelson in *Tricycle* geschreven dat social media in de vijfde leefregel moeten worden opgenomen en op z'n minst evenzeer met mate moeten worden benaderd als andere stoffen of activiteiten die het beoordelingsvermogen en de opmerkzaamheid nadelig beïnvloeden. Ik herken de impuls om op mijn telefoon te kijken als er even niks anders is. De impuls is sterk. Omdat dit de online-wereld is, zijn we bereid te denken dat hij minder reëel is of geen reële gevolgen heeft, maar we worden er net zo zeer door geconditioneerd als door alle andere dingen. Als we deze wereld niet erkennen als een gebied waar spirituele groei plaatsvindt, worden we belemmerd.

Als de dharma over het verminderen van reactiviteit gaat, moeten we bekijken of de manier waarop wij social media gebruiken, bevorderlijk of nadelig is voor dat project. Ik zou zeggen dat het 'doel' van Facebook juist tegengesteld is aan de idealen van de dharma. Ik check even Facebook en zie hoofdzakelijk filmpjes over dat ene geheim dat de magische oplossing voor mijn relaties, gezondheid of het leren van vreemde talen zal zijn, of over het laatste schandaal in de wereld van politiek, bedrijfsleven, milieu enzovoort. Eerlijk gezegd helpen ze me niet om mijn leven te verlichten, noch gelasten ze mij om de wereld te veranderen. Ze zijn alleen maar vermaak. Social media stimuleren een gevoelloze-waarnemer-aanpak bij wat er ook gebeurt, heel anders dan de afstandelijke waarnemer in meditatie: je reageert wel met verlangen of afkeer, je onderscheidt niet wat heilzaam of onheilzaam is om het dan te vertalen in wijs gedrag of meer medegevoel. Eerlijkheidshalve: iets delen via Facebook geeft wel de mogelijkheid voor zo'n vaardige reactie, maar het levert veel meer niet-vaardige reacties op, die ons alleen maar opwinden.

Niet alleen worden de eerste twee vuren opgestookt, ook het derde wordt belichaamd. In zijn bespiegelingen over de wortels van sociale dukkha suggereert David Loy dat de massamedia een geïnstitutionaliseerde vorm van misleiding zijn. Op internet manifesteert dat zich als filterbubbels en echokamers. Facebook, Google, Netflix, YouTube, Amazon enzovoort verzamelen gegevens van je zoektochten en voorkeuren, en gebruiken die om te beslissen wat je te zien krijgt: ik zie niet de werkelijkheid, alles wat er is. Ik zie alleen wat de algoritmes me tonen. Ik heb geen toegang tot hun criteria en weet niet wat ze voor me hebben weggehouden. Uiteindelijk vind je alleen dingen die al overeenkomen met je ideeën en voorkeuren en dat is niet echt behulpzaam voor het bereiken van vrijheid. Social media leren ons ook om onze ervaringen te filteren. Mensen delen geen betekenisvolle ervaringen: ze delen datgene waardoor hun leven fantastisch en bijzonder lijkt. Raken we hierdoor niet gewend aan het ontkennen van hele gebieden van ons menselijk bestaan? Hoe brengen we dit in overeenstemming met de eerste grote taak, het volledig kennen en omarmen van dukkha?

—

Bernat Font leidt een zitgroep in Barcelona en volgt een MA in boeddhistische studies. Stephen Batchelor is zijn mentor bij de training Community Dharma Leadership en Bernat heeft een blog op budismosecular.org.

Dit artikel is te vinden op bodhi-college.org.

Vertaling: Paul Boersma en Titia de Graaf, met dank aan Mari den Hartog

SIM bestuur



Afscheid Jochum Stienstra

De afgelopen anderhalf jaar ben ik voorzitter geweest van de SIM. Ik heb die taak met veel plezier op mij genomen na een behoorlijke inwerkperiode. Het is fijn om mee te werken aan een organisatie die inzichtretraites organiseert, die letterlijk de ruimte biedt aan stilte. Het is ook fijn om te werken met een groep gemotiveerde mensen in en buiten het bestuur: een geweldige gemeenschap van beoefenaren en leraren die de dhamma zijn toegedaan en die zich vrijwillig inzetten om deze beoefening mogelijk te maken.

Ik begon in de verwachting dat ik het minstens zes jaar zou doen. In de loop van de afgelopen anderhalf jaar heb ik echter moeten ervaren dat het leven niet zo maakbaar is als je je soms voorstelt. Ik had gedacht dat ik het voorzitterschap zou kunnen inpassen in mijn leven, naast mijn werk. Maar in de afgelopen anderhalf jaar is gebleken dat – met hoeveel liefde ik het ook deed – de druk van de extra taak naast mijn werk te groot was.

Ik ben daarom enkele weken geleden tot de conclusie gekomen dat ik het voorzitterschap voortijdig moest beëindigen. Ik vind dat jammer, maar het was nodig.

Het tekent de veerkracht van onze gemeenschap dat er feitelijk heel snel een uitstekende opvolger is gevonden. Wat is het geweldig om te merken dat er zoveel goede mensen zijn die mediteren en die zich ook vrijwillig in willen zetten voor de goede zaak!

Dank iedereen met wie ik heb gewerkt. Ik ga jullie zeker weer ontmoeten op retraites.

Jochum Stienstra



Voorstellen Peter Nieuwenhuizen

Graag stel ik mij langs deze weg voor als de nieuwe voorzitter van SIM. Ik zocht al enige tijd naar mogelijkheden om mij dienstbaar te maken voor de SIM gemeenschap. De voorzittersrol kwam onverwacht, en ik ben dankbaar en vereerd dat ik deze rol mag gaan vervullen.

Ik ben scheikundige van opleiding, en heb jaren gewerkt voor AkzoNobel. Eerst als onderzoeker, later in de verkoop en als leidinggevende, met name op het gebied van onderzoek & ontwikkeling. De laatste jaren heb ik nadrukkelijk samenwerking gezocht met start-up bedrijven voor duurzame chemie. Sinds twee jaar werk ik zelf bij een duurzame startup en voor een duurzaam investeringsfonds.

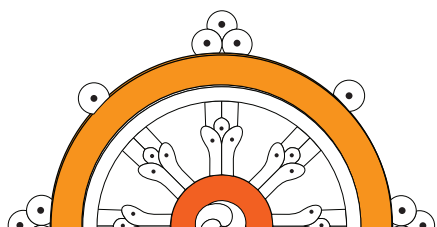
Ik woon in Amersfoort met mijn vrouw en twee kinderen. Dit is ook waar ik zo mogelijk wekelijks samenkom in de groep met Paul Boersma. Ik begon bijna tien jaar geleden met mediteren, geïnspireerd door het boek Meditation in Plain English van Ven. Henepola Gunaratana.

Ik kijk ernaar uit met de andere leden van het bestuur verder invulling te geven aan de bestuursverantwoordelijkheden. Ik ontvang graag suggesties of commentaar – alleen samen kunnen we deze mooie gemeenschap vorm en richting geven.

Ik wil de overige leden van het bestuur bedanken voor de zorgvuldige procedure die zij gevolgd hebben in het zoeken naar een nieuwe voorzitter, alsook het warme welkom dat ik mocht ontvangen. Niet in de laatste plaats wil ik mijn dank en waardering uitspreken voor Jochum, voor de anderhalf jaar waarin hij zich nadrukkelijk had geëngageerd, en de moeilijke keuze die hij heeft gemaakt. Wij hopen in de toekomst zeker nog met hem te mogen werken en samen te zijn.

Peter Nieuwenhuizen

CONTACT: VOORZITTER@SIMSARAA.NL





Kennismaking met Nelleke Heinkens

Met veel plezier wil ik de functie van penningmeester voor de SIM op me nemen.

Een verantwoordelijke taak, zeker om Jetty Heynekamp te vervangen. Zij is penningmeester geweest vanaf de oprichting van de SIM. Zij heeft veel kennis en heeft de functie vorm gegeven. Gelukkig heeft Jetty toegezegd nog een jaar met me mee te kijken.

Mijn naam is Nelleke Heinkens, ik woon in Halsteren, Noord-Brabant. Kort geleden ben ik 67 jaar geworden en na 48 jaar werken in de geestelijke gezondheidszorg heb ik nu meer tijd en ook behoefte om maatschappelijk actief te blijven.

Ik beoefen vipassana-meditatie vanaf 1992, heb verschillende retraites gevolgd in binnen- en buitenland.

Ik wil graag iets voor het boeddhistische gedachtengoed betekenen, het heeft mijzelf veel gegeven. In samenwerking met het bestuur van de SIM vind ik het belangrijk om meditatie in Nederland en daarbuiten goed op de kaart te zetten. Hopelijk kunnen steeds meer mensen kennismaken met het boeddhistische gedachtengoed zodat de wereld nog mooier mag worden. En op de "centjes" passen hoort hier bij.

Het penningmeesterschap lijkt mij gezien mijn achtergrond wel passen, ik heb tijdens mijn werk als manager zorg, beleid moeten maken op basis van financiën. Ik ben gewend om met cijfers om te gaan.

De taak van penningmeester vraagt ook samenwerking en overleg met veel mensen, deze kant van de functie spreekt me erg aan. Naast dat de financiën op orde dienen te zijn, is het goede contact met jullie voor mij net zo belangrijk. Hopelijk gaan we een mooie tijd met elkaar tegemoet. Ik kijk ernaar uit om kennis met elkaar te maken.

Tot ziens, Nelleke Heinkens

CONTACT: PENNINGMEESTER@SIMSARA.NL

Afscheid van Jetty Heynekamp

Jarenlang heb ik met veel voldoening het penningmeesterschap van de SIM gedaan. Het werk omvatte het registreren van donaties, het plannen van retraites en de prijzen ervan vaststellen in overleg met leraren en organisatoren, het onderhouden van contacten met retraitecentra en natuurlijk de inspirerende en gezellige vergaderingen van het SIM-bestuur.



Een retraite met een buitenlandse leraar gaf altijd extra organisatie, vaak in samenwerking met andere groepen in Europa. Toen ik zestien jaar geleden begon, waren er maar vier retraites per jaar onder de vlag van de SIM, nu zijn het er gemiddeld zestien. Ook organiseerde ik de overstap van werken met een Excel-bestand naar een officieel boekhoudprogramma. Gelukkig kreeg ik na een aantal jaren de hulp van Lida Bokkers, met het bijhouden van de betalingen voor de retraites. Daar ben ik haar heel dankbaar voor.

Dit afgelopen jaar was door Covid-19 natuurlijk bijzonder, met veel retraites die niet konden doorgaan en extra werk door de terugbetalingen. Dit laatste jaar van mijn werk voor de SIM zal ik dan ook niet snel vergeten.

Een flink aantal bestuursleden heb ik zien komen en gaan. Nu is het tijd voor mij geworden om het stokje door te geven. Ik heb alle vertrouwen in Nelleke Heinkens, die tot mijn grote vreugde en opluchting het penningmeesterschap per 1 januari met veel enthousiasme heeft overgenomen.

Jetty Heynekamp

Afscheid van Lida Bokkers

Toen mij tien jaar geleden werd gevraagd of ik mij als financieel ondersteuner voor Jetty wilde opwerpen heb ik geen moment gearzeld. Destijds was het niet zoveel werk. Dat werd meer naarmate de retraites toenamen. Met veel plezier heb ik dit deze jaren gedaan, al was het nu en dan een heel gepuzzel om de betalingen op de juiste plek te krijgen.



Het contact en de perfecte samenwerking met Jetty was heel fijn, maar ook de contacten met de organisatoren van retraites. Ik heb het als een mooie en dankbare periode ervaren om in en voor de SIM-sangha te mogen werken.

Nu is het tijd voor nieuwe uitdagingen, en wat is het fijn dat Nelleke dit alles met enthousiasme over gaat nemen: ik wens haar een goede en inspirerende tijd als penningmeester toe.

Lida Bokkers

30 NOW

en de toekomst van meditatie



Bart van Melik



Dick Verstegen



Edel Maex



Erik van den Brink



Eveline Brandt



Frits Koster



Gerjan Schoemaker



Jilun Hogen de Wit



Joost van den Heuvel Rijnders



Karin Rekvelt



Lp Sander Khemadhammo



Mariëtte Verhoef



Maryvonne Verkerke



Michaël Verlouw



Mirjam Schild



Nele Beenaerts



Ria Kea



Riët Aarsse



Sonja Baert



Tom Hannes



Ven. Losang Gendun

Mari den Hartog

April 2020: we leven in een ‘intelligente lock down’. Veel meditatiegroepen sluiten de deuren. Retraites worden afgezegd. Eén meditatie-initiatief lijkt echter voorbereid te zijn op dit ‘annus horribilis’: 30NOW. Een deelnemer: “30NOW kwam als een geschenk uit de hemel. Zo werd de vipassana bij mij toch mooi levend gehouden.”

Toen 30NOW werd opgericht op 10 januari 2019 hadden oprichters Dirk Wolbers en Joost van den Heuvel Rijnders uiteraard geen notie van corona of lockdowns. 30NOW was op dat moment nog een online 30 dagen-programma waarmee geïnteresseerden kennis konden maken met meditatie. Maar sinds begin 2020 groeit 30NOW explosief, met meer begeleiders, meer meditatie sessies, lezingen en cursussen. Tijd om met initiatiefnemers Dirk Wolbers en Joost van den Heuvel Rijnders terug te kijken op deze voor hen turbulente periode en een blik op de toekomst te werpen.

Het idee

Dirk: “Ik was heel enthousiast over de meditatie-app Headspace. Maar soms dacht ik ‘Waarom kan ik nu geen vraag stellen? En waar zijn al die andere deelnemers met dezelfde ervaringen?’ Toen ben ik gaan verkennen. Zowel vanuit de technische en de marketingkant, als de meditatie-inhoudelijke kant. Ik ontdekte dat er geen online meditatie-initiatief was waarmee je persoonlijk contact kon maken met anderen.”

“Ik ben van de generatie die al jong begon met computers en heb veel gedaan met marketingcommunicatie en design. En dat viel samen met mijn opleiding commerciële economie. Ik ben toen in gesprek gegaan met meditatiebegeleiders en ik merkte dat veel van hen dachten ‘Ik wil ook graag iets online doen, maar hoe doe ik dat technisch?’ Toen ontstond het idee voor een online programma waarbij je stapsgewijs wordt meegenomen in alle aspecten van meditatie. Je krijgt kennis, maar je gaat het ook zelf oefenen. En daar hebben we een programma voor opgezet waarin ook de mogelijkheid voor interactie zit. En Joost was daar vanaf het begin bij betrokken.”

“30NOW bestaat uit 30 en NOW. De 30 vanwege de 30 dagen die de cursus duurt. NOW is gerelateerd aan het mindfulness-aspect van leven in het hier en nu. De naam is dus afgeleid van de cursus, terwijl we nu veel meer aanbieden. Misschien moeten we in de toekomst wel naar alleen ‘NOW’.” (lacht)

Deelnemers stimuleren

“Er moet een stimulans zijn die maakt dat je dat programma geheel doorloopt. Bij ons begin je op dag 1 en dan dag 2, enzovoort. Maar je kan na een paar dagen niet terug naar dag 1. Dat stimuleert om het programma helemaal te volgen. Zo groeide 30NOW en toen dachten we ‘Laten we ook live meditatie aanbieden.’ En nu zijn we op een punt dat we een geweldig divers aanbod hebben en dat de reacties hartverwarmend zijn. Het is heel bijzonder om te merken dat er online zo’n sterk sangha-gevoel kan ontstaan en dat ook het vertrouwensaspect zo sterk is.”

“30NOW heeft een modern karakter met een frisse look. Qua

Je beoefent de dhamma in je eigen huis



Dirk Wolbers

vormgeving willen we niet in cliché-elementen vervallen. Denk aan kleurstellingen en de iconen die je gebruikt, maar ook aan intuïtieve navigatie, ook voor op je mobieltje.”

Versnelling door corona

Joost: “Bij die eerste lock down zei ik tegen Dirk ‘Dit is de tijd. Ik heb een netwerk van leraren. Laten we kijken of we die kunnen activeren om dagelijks live meditatie aan te bieden.’ En alle begeleiders die ik vroeg zeiden ja. Toen ging het snel. We hadden twee maanden lang iedere dag ‘s ochtends een meditatie sessie en ‘s avonds een lezing, dat was een heel intensieve periode. En tot nu toe zijn we, op een paar dagen na, gewoon doorgegaan met elke ochtend live meditatie aanbieden. Daarnaast hebben we iedere zondagavond een lezing en op dinsdagavond is er een meditatie met reflectie en ruimte voor het stellen van vragen.”

Mindfulness en meer

“Aanvankelijk hadden we begeleiders die dicht bij mij staan, zoals de mensen van Vipassana.nu. Maar al snel benaderde ik ook andere stromingen als zen en dzogchen. We hadden ook buitenlandse leraren, maar we zijn vooral een platform voor Nederland en België. De basis van 30NOW blijft mindfulness, maar we beoefenen ook compassie en mettameditatie. En zeker bij de live meditaties is er een sterke link met de verschillende boeddhistische sangha’s in Nederland en België. Verder hebben we boeddhistische monniken, maar we hebben ook iemand als Erik van den Brink, die geïnspireerd is door moderne westerse psychologie en door contemplatieve tradities als het soefisme.”

Meditatie die past bij de tijd

“Als je wilt leren mediteren was je altijd afhankelijk van

het aanbod in je woonplaats. Misschien is er een zengroep, misschien vipassana of mindfulness. 30NOW heeft het allemaal. Wat past bij deze tijd is dat mensen zelf onderzoeken welke stijl bij hen past en dat ze de mogelijkheid hebben om meditatie terug te kijken. Het is misschien ook wel eigentijds dat je wat minder ‘kleeft’ aan één meditatiestijl en dat een platform een divers aanbod heeft, zonder de claim dat ‘het op specifiek deze manier moet’. Tegelijk is 30NOW traditioneel: iedere begeleider begeleidt vanuit zijn of haar eigen richting. En dat vind ik ook goed, want dat betekent dat het aanbod niet verwatert of alleen maar light is.”

Toegankelijk

Dirk: “Een voordeel van online mediteren is de toegankelijkheid. Voor sommigen is de anonimiteit aantrekkelijk, die willen deelnemen zonder naam en foto. Je kan online ook makkelijk aanvullende verdieping bieden. Al is het maar een mail met een tip van de dag. Of dat je de mogelijkheid hebt om een vraag te stellen aan een begeleider.”

Joost: “Wat ‘wij van Vipassana Nederland’ niet altijd beseffen is dat het voor sommigen best wel een drempel is om naar een fysieke ruimte te komen en stil te zijn met mensen die je niet kent. En dan is het een mooie eerste stap om in je veilige thuisomgeving je laptop open te klappen en online mee te doen.”

Beperkingen

“Bij live meditatie zeggen deelnemers vaak goedemorgen en wat hun woonplaats is. Dan hoor je soms heel mooie nieuwe plaatsnamen uit Nederland en België. Er is interactie, maar

het is wel anders dan wanneer je fysiek in dezelfde ruimte bent. Dan kan ik beter peilen ‘Hoe komen deze woorden binnen?’ Begeleiders lopen daar soms tegenaan. Wat zijn manieren om een voelspriet in die online-groep te krijgen? Wat wel steeds vaker gebeurt is dat mensen een vraag stellen via de chat. Bijvoorbeeld ‘Dukkha, hoe herken je dat?’ Dan kan je bijvoorbeeld een paar minuutjes nemen om daarop te reflecteren en te reageren via de chat.”

Dirk: “Een uitdaging van online vind ik wel dat wanneer iemand stopt met een lidmaatschap, ik niet altijd weet wat de reden is. En dan ben je heel erg afhankelijk van dat die deelnemer een mailtje stuurt met uitleg. Of dat iemand tijdens een sessie zomaar weg is. Dan wil je weten ‘Hoe gaat het met je?’ Dat vind ik soms wel lastig.”

Online sangha

Joost: “Waar we mee gestart zijn en in 2021 meer mee doen is het aanbieden van cursussen. Met Bart van Melik geef ik nu een cursus ‘Een leven gericht op ontwakken’. Die duurt zes weken en deelnemers krijgen iedere zondag toegang tot een lezing. Die is vooraf opgenomen met hoge kwaliteit, goed licht en goed geluid. En aan de hand van die lezing geven we suggesties mee voor het dagelijks leven. Op donderdag komen we dan met de cursisten bij elkaar voor een live sessie via Zoom, waarbij deelnemers in kleine groepjes in online break out rooms oefenen met reflectieve vragen. Dan krijg je echt dat sangha-gevoel. Dan heb ik het gevoel dat het bijna 1 op 1 hetzelfde is als fysiek samenkomen. En ondanks dat we 150 deelnemers hebben, heb ik dan het gevoel dat ik de mensen zie, dat ik ze ken. Er wordt heel persoonlijk gedeeld. Ook best persoonlijke gevoelige ervaringen. Dat is een heel mooie wijze van samenzijn.”

Ook voor jonge ouders

“De gemiddelde leeftijd van lokale sangha’s ligt best wel hoog. Het zijn toch over het algemeen, en ik chargeer een beetje, mensen die best wel vrije tijd hebben. Maar bijvoorbeeld jonge vaders en moeders, Dirk is daar een van, die geen tijd hebben om een weekend of zelfs maar een dagdeel ergens naar toe te gaan, die kunnen soms wel naar een zolderkamer gaan om ’s morgens een half uur mee te mediteren. En alle live meditatie sessies zijn ook nog eens gratis, dus ook mensen met een kleine portemonnee kunnen meedoen.”

Dirk: “De financiële draagkracht van deelnemers mag nooit een belemmering zijn voor deelname. Bij alles zeggen we ‘als je een kleine beurs hebt, stuur dan een bericht en wij zorgen dat je toegang krijgt, al is het maar voor een symbolisch bedrag.’”

30NOW in the future

“We zijn nu ook aan het kijken hoe we in de toekomst meer offline activiteiten kunnen aanbieden. Een idee is dat wanneer je live een online meditatie wilt volgen, dat je een kaartje ziet met waar die meditatie fysiek plaatsvindt en dat je daar naartoe kan gaan en mee kan doen.”

Joost: “In de VS zijn er leraren die zeggen dat het ecologisch toch wel gek is om een retraite te organiseren waar 300 mensen naartoe vliegen en rijden. Ik denk ook daarom dat het aanbod op internet alleen maar zal groeien.”

Dhamma in eigen huis

“Natuurlijk is het belangrijk om je af en toe een periode ook fysiek terug te trekken in een retraite, zodat je focus of je kalmte nog meer kan toenemen en je van daaruit nog naar andere laagjes in je geest kan kijken. Maar wat online heel leuk is, is dat je de dhamma beoefent in je eigen huis. Je neemt de meditatie nog explicieter mee naar je privéleven. Wat normaal vaak gebeurt is dat je naar een centrum of weekend gaat en aan het eind denk je ‘Dat was daar, nu ga ik weer naar huis’. Bij online is het boeiend om de teachings te horen in je privé-domein, terwijl misschien je huisgenoten achter de deur met hun eigen dingen bezig zijn.”

30NOW in boeddhistisch landschap

“Als geschiedenisleraar geef ik wel eens les over de jaren ’60. Dat was een tijd van ontzuiling. En één van de dingen die daaraan bijdroeg was televisie. Dat als mensen bij de socialistische zuil hoorden, dat ze dan naar de katholieke KRO keken. En daar zagen dat die ander eigenlijk helemaal niet zo anders was. Ik denk dat zoiets gaande is bij 30NOW, bijvoorbeeld dat iemand vanuit een zen-achtergrond in aanraking komt met vipassana en andersom. Een van onze begeleiders, de monnik Khemadhammo, zit ook bij de BUN, de Boeddhistische Unie Nederland. En hij zei ‘Het lukt ons al jaren niet om boeddhistische stromingen bij elkaar te brengen, maar 30NOW lukt dat wel.’”

Dirk: “Het uitgangspunt van 30NOW is dat we echt neutraal zijn. 30NOW is een platform van en voor begeleiders. Zij bepalen voor een groot deel het aanbod. En 30NOW faciliteert dat. Daar hoort natuurlijk wel kwaliteitsbeheer bij van onze kant en dat de inhoudelijke lijn aansluit bij waar wij voor staan.”

Het past bij deze tijd dat mensen zelf onderzoeken welke stijl bij hen hoort



Joost van den Heuvel Rijnders

Toekomst

“Ik heb ooit een cursus mindful communiceren gevolgd in de Verenigde Staten waarbij elke week een lezing werd gekoppeld aan een livesessie. Dat is een hele mooie manier van leren. Dat is zoals Bart van Melik en ik het ook doen in onze cursus. Dus dat mensen aan het begin van de week een lezing krijgen met daaraan huiswerkopdrachtjes gekoppeld. Met dat format gaan we veel meer doen in 2021. In maart start een cursus speciaal voor studenten, omdat die veel stress ervaren in hun leven. Maar er komt ook een cursus ‘Leven met sterven’, met begeleidende meditatie, met interactie, met lezingen en live sessies. Bij zo’n opzet voel je iets van een gedeelde ervaring, van een gedeelde menselijkheid, dat je echt met een groep samen bent. Daar willen we nog meer op inzetten.”

“Maar wat wij doen kan iedereen en we helpen mensen ook daarbij. Gisteren kreeg ik een mailtje van een begeleider die de beeldkwaliteit van de sessies van Joost zo goed vond. Die stuurde ik een linkje naar een site met een betaalbare camera en telefoon. We hebben hier geen geheimen. Het is hier niet zoals Facebook dat werkt met geheime algoritmes.”

Selectie begeleiders

Joost: “In de selectie van deelnemers neem ik wat meer de lead. Zelf ben ik van de vipassana, maar ik heb altijd een brede belangstelling gehad. In mijn boek ‘Terug naar de markt’ zitten bijvoorbeeld veel zen quotes. Dus de basis van 3ONOW ligt in de mindfulness en de inzichtsmeditatie, maar we vinden het mooi wanneer er leraren uit andere tradities zijn die al wel geworteld zijn in het offline aanbieden van meditatie en ook al gevestigde namen zijn. We laten niet iedereen toe. We gaan uit van vertrouwen en geven alle begeleiders veel ruimte, maar we monitoren natuurlijk wel een beetje wat mensen doen en wat ze zeggen. Tot op heden gaat dat heel goed. We hebben ook wel eens een bijeenkomst met de begeleiders en dan praten we ook over ethiek, over hoe we de interactie met deelnemers stimuleren. Dat zijn leuke en verrijkende bijeenkomsten.”

Financiën

Joost: “Begeleiders werken over het algemeen op de basis van dana. Dus na afloop van een sessie kunnen mensen vrijwillig iets doneren. Het lidmaatschap vormt een bescheiden basis waardoor Dirk hier fulltime mee bezig kan zijn en ik parttime. Dirk zorgt ervoor dat er een platform is, dat het technisch werkt, dat er gemaïld wordt, dat mensen antwoord krijgen. Hij maakt soms lange dagen. De €50 lidmaatschap is voor sommigen best veel geld en voor anderen weinig, maar het verschaft ons een basis waardoor wij die dingen kunnen doen. Mensen met een kleine beurs kunnen altijd een beroep op ons doen, zodat iedereen kan meedoen. Daarnaast zijn de dagelijkse Live Meditatie altijd gratis.”



3ONOW info:

- Gratis: 30 dagen programma, Beginnersreeks, Live meditatie, Live lezingen en 3ONOW podcast
- Lidmaatschap (€50 per jaar): bovenstaand + alles onbeperkt terugluisteren/ terugkijken. toegang tot (meer verdiepende) meditatie-reeksen, persoonlijke ondersteuning en overzicht offline activiteiten begeleiders.
- Aantal deelnemers dagelijkse live meditatie: gemiddeld 140, soms 200.
- Aantal deelnemers lezing op zondag: tot 200
- Aantal websitebezoekers: 1.000 per week



Weekretraites

AFHANKELIJK VAN ACTUELE RICHTLIJNEN ZIJN ER NOGAL WAT VERANDERINGEN IN DEZE PLANNING EN WORDEN VEEL RETRAITES GEANNULEERD. E-MAIL DE CONTACTPERSOON OF KIJK OP WWW.SIMSARA.NL

WOENSDAG, 10 MAART, 2021 – ZONDAG, 14 MAART, 2021

Wapserveen, Vipassana meditatie

Vertrouwen in wie je werkelijk bent

Het programma omvat loop- en zitmeditatie, meditatie-instructies, mindfulness yoga, mantra's zingen, dhammalezingen en interviews (persoonlijke gesprekken). Het gaat over het versterken van je vertrouwen, speciaal het vertrouwen in wie je werkelijk bent! Je wordt aangeraden in te schrijven via www.pannananda.nl Je kunt daar direct de uitnodiging met alle informatie en het...

Begeleiding: Dingeman Boot

Contact: mvanpuffelen@planet.nl

ZONDAG, 28 MAART, 2021 – VRIJDAG, 2 APRIL, 2021

Loenen, Milde aandacht – de basis van inzicht

Vipassana retraite

In deze 5-daagse retraite oefenen we om te kijken met zachte ogen. Voor ons in het westen niet altijd vanzelfsprekend. We zullen de combinatie van mindfulness en mildheid ontwikkelen. Mildheid helpt om steeds weer contact te maken met wat er in ons leeft en om de innerlijke ervaring niet af te wijzen. Met interesse en mildheid ontdekken we dat afkeer en voorkeur ons steeds minder gevangen houden...

Begeleiding: Ria Kea en Riët Aarsse

Contact: simretraite@gmail.com

WOENSDAG, 7 APRIL, 2021 – ZONDAG, 11 APRIL, 2021

Wapserveen, Vipassana meditatie retraite

Vertrouwen in wie je werkelijk bent

Het programma omvat loop- en zitmeditatie, meditatie-instructies, mindfulness yoga, mantra's zingen, dhammalezingen en interviews (persoonlijke gesprekken). Het gaat over het versterken van je vertrouwen, speciaal het vertrouwen in wie je werkelijk bent! Je wordt aangeraden in te schrijven via www.pannananda.nl Je kunt daar direct de uitnodiging met alle informatie en het...

Begeleiding: Dingeman Boot

Contact: mvanpuffelen@planet.nl

ZONDAG, 18 APRIL, 2021 – VRIJDAG, 23 APRIL, 2021

Barchem, Satipatthana Sutta Retreat

Exploring the Four Foundations of Mindfulness

This Insight Meditation retreat will explore the Four Foundations of Mindfulness, as taught in the Satipatthana discourse given by the Buddha. Each day will offer a sustained schedule of formal meditation practice (both Insight and Metta), meetings with the teachers, talks and instructions, all within an underlying environment of silence.

Begeleiding: Christina Feldman – Chris Cullen

Contact: director@bodhi-college.org

DINSdag, 11 MEI, 2021 – ZONDAG, 16 MEI, 2021

Handel, Milde aandacht

Vipassanameditatie retraite

Milde aandacht betekent dat de opmerkzaamheid of mindfulness vergezeld gaat met zorgzaamheid. We ontwikkelen milde aandacht door te oefenen met ons te openen voor onze ervaringen en deze niet af te wijzen. Deze vriendelijke intentie helpt om zicht te krijgen op wat er in ons leeft en daar met wijsheid en compassie bij te zijn. Dit leidt tot kalmte en bevrijdende inzichten.

Begeleiding: Ria Kea en Riët Aarsse

Contact: simretraite@gmail.com

MAANDAG, 24 MEI, 2021 – MAANDAG, 31 MEI, 2021

Hoorn (Terschelling), Ontwaken in de natuur

Vipassana retraite

Kom thuis in de verbondenheid met de natuur en je oorspronkelijke aard, die liefde en wijsheid is. We zullen ervaren hoe de natuur je meditatieleraar kan zijn; hoe in contact met bomen, bloemen, wolken, zee, strand en dieren je hart open kan gaan. Natuur leert je over schoonheid en brengt je in contact met stilte, veranderlijkheid en spontaniteit. Dit biedt verdieping aan het proces.

Begeleiding: Marij Geurts en Dingeman Boot

Contact: connieverberne@upcmail.nl

DONDERDAG, 8 JULI, 2021 – ZONDAG, 11 JULI, 2021

Handel, Dingeman Boot & Gerjan Schoemaker

Vipassana retraite met yoga beoefening

Gerjan Schoemaker en Dingeman Boot begeleiden donderdagavond 8 t/m zondagmiddag 11 juli 2021 een Vipassana meditatie retraite. Aanmelden via de website <https://meditatieinstituut.nl/retraites>

Begeleiding: Dingeman Boot en Gerjan Schoemaker

Contact: info@meditatieinstituut.nl

ZATERDAG, 10 JULI, 2021 – DONDERDAG, 15 JULI, 2021

Denekamp, Retraite (5 etmalen)

Deze retraite is ook geschikt voor mindfulnessstrainers in opleiding.

Centraal in deze week staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness, het leren observeren wat er hier en nu gebeurt met een open, ontspannen en nieuwsgierige houding.

Begeleiding: Joost van den Heuvel Rijnders en Bart van Melik

Contact: joost@inzichtmeditatie.com

ZATERDAG, 24 JULI, 2021 – ZATERDAG, 31 JULI, 2021

Tilburg, Vipassana stadsretraite (zonder overnachting)

Belichaamde aandacht

Waarom begint Boeddha zijn aanwijzingen om aandachtig te zijn zo uitgebreid met het lichaam? Omdat we ons ware thuis, lichaam-geest, niet echt kennen. De geest is vaak afwezig en “zwerft” elders rond. Dat is vragen om ongelukken. Voor we het weten zijn we ergens in verstrikt. Daarom oefenen we om steeds de aandacht, de geest, naar het lichaam te brengen. Ervaar hoe het leven zich daar afspeelt...

Begeleiding: Doshin Houtman

Contact: sangha.ienb@gmail.com

ZATERDAG, 14 AUGUSTUS, 2021 – DONDERDAG, 19 AUGUSTUS, 2021

Denekamp, Retraite (5 etmalen)

Kijken met zachte ogen

Deze retraite is ook geschikt voor mindfulnessstrainers in opleiding.

Centraal in deze week staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness, het leren observeren wat er hier en nu gebeurt. Het thema van deze week is milde aandacht, kijken met zachte ogen.

Begeleiding: Joost van den Heuvel Rijnders

Contact: joost@inzichtmeditatie.com

ZATERDAG, 16 OKTOBER, 2021 – DONDERDAG, 21 OKTOBER, 2021

Handel (NB) Retraite

Terug naar het hart

Terugtrekken uit ons dagelijks leven is een manier om de reis te maken van het hoofd naar het hart. In de stilte verlaten we het hoofdkantoor en kunnen we luisteren naar het hart. Met een milde en open aandacht komen we in contact met het innerlijk leven. De stilte en eenvoud zorgen ervoor dat we met een kalme geest erkennend gewaarzijn kunnen zijn van de stroom van het leven.

Begeleiding: Joost van den Heuvel Rijnders

Contact: joost@inzichtmeditatie.com

DONDERDAG, 18 NOVEMBER, 2021 – ZONDAG, 21 NOVEMBER, 2021

Velp-Grave, Vipassana retraite voor vrouwen

Vipassana en compassie

Liefdevolle vriendelijkheid, compassie, medevreugde en gelijkmoedigheid. In deze vierdaagse stilte retraite in het mooie klooster te Velp gaan we samen het thema van compassie uitdiepen. We praktiseren de zit- en loopmeditatie. In de ochtend is er een uur Kashmir Yoga les en in de avond een Dhamma lezing. Ook is er een individuele wandeling over de dijk in het programma opgenomen.

Begeleiding: Gabriëlle Bruhn

Contact: gabi1404@hotmail.com

DONDERDAG, 9 DECEMBER, 2021 – DONDERDAG, 16 DECEMBER, 2021

Tilburg, Vipassana winterretraite

Belichaamde aandacht

Waarom begint Boeddha zijn aanwijzingen om aandachtig te zijn zo uitgebreid met het lichaam? Omdat we ons ware thuis, lichaam-geest, niet echt kennen. De geest is vaak afwezig en “zwerft” elders rond. Dat

is vragen om ongelukken. Voor we het weten zijn we ergens in verstrikt. Daarom oefenen we om steeds de aandacht, de geest, naar het lichaam te brengen. Begeleiding: Doshin Houtman

Contact: sangha.ienb@gmail.com

Langere retraites

VRIJDAG, 2 JULI, 2021 – ZATERDAG, 10 JULI, 2021

Steyl (L) Vipassana zomerretraite

Belichaamde aandacht

Waarom begint Boeddha zijn aanwijzingen om aandachtig te zijn zo uitgebreid met het lichaam? Omdat we ons ware thuis, lichaam-geest, niet echt kennen. De geest is vaak afwezig en “zwerft” elders rond. Dat is vragen om ongelukken. Voor we het weten zijn we ergens in verstrikt. Daarom oefenen we om steeds de aandacht, de geest, naar het lichaam te brengen. Ervaar hoe het leven zich daar afspeelt...

Begeleiding: Doshin Houtman

Contact: sangha.ienb@gmail.com

DONDERDAG, 15 JULI, 2021 – VRIJDAG, 23 JULI, 2021

Havelte, Meer dan alleen zitten

Een moderne visie op mediteren

Tijdens de retraite reikt eerwaarde U Kumara, een monnik uit Maleisië, een methode aan waarmee je het mediterend zitten in stilte leert omzetten naar een alledaagse bezigheid: in elk moment en met een ontspannen geest.

Begeleiding: Eerwaarde U Kumara

Contact: yunavdadel@gmail.com

ZONDAG, 8 AUGUSTUS, 2021 – ZONDAG, 15 AUGUSTUS, 2021

Hoorn Terschelling, Vipassana meditatie retraite

De natuur als mijn meditatieleraar

We gaan na in hoeverre we de natuur als spiegel en meditatieleraar kunnen ervaren en daarmee een verdiepend effect op ons meditatieproces kan hebben. De retraite bestaat verder uit loop- en zitmeditatie, meditatie-instructies, mindfulness yoga, mantra's zingen, dhammalezingen en interviews.

Begeleiding: Dingeman Boot

Contact: mvanpuffelen@planet.nl

Inschrijven: www.pannananda.nl



Nelleke Heinkens

Beste donateurs van de Stichting Inzichts Meditatie,

Hartelijk dank voor jullie donaties tot nu toe om onder andere deze Simsara op papier te kunnen laten drukken en naar jullie te laten verzenden.

We willen bij deze verzoeken om je donatie voor 2021 over te maken naar het IBAN nummer:

NL72 TRIO 0338 4690 87 van de Stichting Inzichts Meditatie o.v.v. donatie 2021.

Let op

Als je betalingen aan de SIM doet via internetbankieren, vanuit je adresboek, kijk dan even of je het rekeningnummer hebt aangepast naar het Triodosnummer.

De ING rekening is per maart 2018 afgesloten en je donatie wordt dan teruggestort.

Degenen die niet internetbankieren en nog werken met overschrijvingskaarten kunnen voorlopig nog zo hun donaties blijven doen.

Periodieke overschrijving

Nu kun je, als je via internetbankieren betaalt, ook instellen dat je één maal per jaar een periodieke overschrijving doet naar de SIM als donatie. Zie hiervoor de aanwijzingen van je bank via internetbankieren. Dit kun je dan zelf elk moment stopzetten.

Het voordeel is dat je dan niet vergeet om jaarlijks je donatie te doen.

ANBI status

Omdat de SIM een ANBI is, kun je ook gebruik maken van een 'Overeenkomst Periodieke gift in geld', een formulier hiervoor kun je vinden op www.belastingdienst.nl

Je legt dan voor minimaal vijf jaar een vast bedrag voor je donatie vast. Doe dit niet per incasso maar met een periodieke overschrijving. Het bedrag is dan in zijn geheel aftrekbaar als gift, zonder drempel.

Om de drukkosten en verzendkosten voor de Simsara te dekken is het minimum bedrag van € 9,00 tot nu toe voldoende geweest. En velen van jullie geven ruimschoots meer waardoor mensen met minder financiële draagkracht toch de Simsara kunnen blijven ontvangen.

Voor vragen hierover kun je mailen naar: penningmeester@simsara.nl of info@simsara.nl

Bij voorbaat alvast hartelijk dank voor jullie vrijgevigheid dit komende jaar.

Namens het SIM bestuur,
Nelleke Heinkens, penningmeester.



Amersfoort, Paul Boersma
info@inzichtmeditatieamersfoort.nl
www.inzichtmeditatieamersfoort.nl

Amsterdam | Dhammadipa Meditatie Centrum
St. Pieterpoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam
www.dhammadipa.nl, info@dhammadipa.nl

Amsterdam de Pijp 1e Jan vd Heijdenstraat 112 hs,
1072 VB Amsterdam | www.riakea.nl

Amsterdam Insight Dialogue
Riët Aarsse | 06-45080579
www.amsterdaminzichtmeditatie.nl
info@amsterdaminzichtmeditatie.nl

Amsterdam Wat Buddhavihara
Wat Buddhavihara Amsterdam Leeghwaterpark 7
1445 RA Purmerend
0299 774 304 www.watbuddhavihara.nl

Arnhem Henk Barendregt, Yogahouse
Putstraat 11, 6822 BE Arnhem | Djana Mileta,
06-42765353 djana@yogahouse.nl
www.yogahouse.nl

Arnhem Insight Dialogue oefengroep
Marijke de Koning, +31 6 387 510 08
insightdialoguearnhem@gmail.com

Bodegraven Franciscushof 28, 2411 DC | Ellen de
Jong, 0172 613156, ellencdejong9@gmail.com

Breda Stichting Vipassana Meditatie Breda
Ceresstraat 29, 4811 CC, info@vipassanabreda.nl
www.vipassanameditatiebreda.nl

Castricum Meditatiegroep Castricum
Brakenburgstraat 17, Anneke Breedveld,
T: 06 49 149 542 E: breedan7@xs4all.nl

Culemborg Vipassana Culumborg
Marianne van Lobbergt: 06-44862734
Mari den Hartog, 06-16544502
www.vipassanaculemborg.nl

Dedemsvaart
Adelaarsweg 69, Emiel Smulders, 0523-612821,
art-aware@planet.nl

Delft Andere blik
Jacqueline Straus 06 300 31 309
j.straus@andereblik.nl
www.andereblik.nl/praktische-informatie-vipassana

Den Bosch Inéz Roelofs Vivaldistraat 50,
06 46496615 inez.roelofs@gmail.com
www.vipassanameditatedenbosch.net

Insight Dialogue, Inéz Roelofs
insightdialoguedb@gmail.com
<https://vipassanameditatedenbosch.net/aanbod/>

Deventer, Inzichtmeditatie Deventer
Brinkgreverweg 13, Margreet Heringa 06-20499429
cmheringa@gmail.com

Enschede Ruimte voor Balans | Stroinksbleekweg
18, 7523 CA Joost van den Heuvel Rijnders,
053-4785970 of 06-11318224
joost@inzichtmeditatie.com, www.joost-meditatie.nl

Enschede St. Inzichtmeditatie Twente + Insight D.
Stroinksbleekweg 18, 7523 CA Enschede
Marian Rupert, insightdialgouetwente@gmail.com
06 57341519 www.inzichtmeditatie.com

Gasselternijveen Centrum Samavihara, Hoofdstraat
84, René Stahn, 0599-512075, rene@samavihara.nl,
www.samavihara.nl

Groningen Vipassana Meditatiecentrum Groningen
Kamerlingh Onnesstraat 71, 06 441 438 28, info@
vipassana-groningen.nl,
www.vipassana-groningen.nl

Groningen Insight Dialogue Marieke Duijvestijn, 06
42 45 69 75, insightdialoguegroningen@gmail.com,
www.vipassana-groningen.nl

Haarlem Vipassana Haarlem
Zwart & Zoetestraat 5, 2011 PP Haarlem
Ted van der Meij, 023-2026769
info@vipassanahaarlem.nl
www.vipassanahaarlem.nl

Heino Meditatiegroep Heino
RK Dalton basisschool "De Dolfijn"
Grote Beukelaer 2, Pieter Korsuize, 06-42693197
meditatiegroepheino@gmail.com

Hoorn Vipassana Hoorn, Gravenstraat 16 Hoorn
Annelies Haring / René Renckens, 0229 213640 – 06
23 28 27 90, vipassana.hoorn@gmail.com,
www.vipassanahoorn.nl

Leeuwarden Dharmahuis, Tuinen 15,
Ank Schravendeel, 06 52624506
welkom@ankschravendeel.nl
www.ankschravendeel.nl

Leiden Vipassana Meditatie Leiden, Nynke
Humalda, 0715 769581, vipassanameditatieleiden@
gmail.com | www.vipassanameditatieleiden.nl

Leiden Insight Dialogue
Nynke Humalda, insightdialogueleiden@gmail.com

Leiden Oegstgeest | Stichting Khanti
Geverstraat 48, Oegstgeest. Gertrude Krayenbosch
06 4258 06 07 mettameditatie@gmail.com
www.mettameditatie.nl

Leiden Shambala
Geversstraat 48, 2342AB, Oegstgeest, 071 515 3610
leiden@shambhala.nl, www.shambhala.nl/leiden/

Naarden Stichting Sangha Metta, Meentweg 9, 1411
GR Naarden. Chris van der Velden, 06-41365516
retraites@sanghametta.nl, www.sanghametta.nl

Nijmegen Marij Geurts
Wisselende locaties o.a. Jewel Heart
Marij Geurts, 06 2069 96 76 info@marijgeurts.nl
www.marijgeurts.nl

Nijmegen Insight Dialogue, Judith Oostveen,
idnijmegen@gmail.com

Rotterdam Stichting Vipassana Meditatie
Noordsingel 168, 3032 BK
Marjan Beijering, 0625353724
info@vipassanarotterdam.nl
www.vipassanarotterdam.nl

Rotterdam Meditatie Delfshaven de Heuvel, Grote
kerklein 5 Rotterdam Ingrid Dassen, 06-25012212,
info@idassen.nl, www.idassen.nl

Rotterdam | Gimsel Academy Mariniersweg 9
Coby van Herk en Marnix van Rossum
010 413 55 44 (Gimsel) of 0642673092 (Marnix)
info@gimselacademy.nl
www.gimselacademy.nl/cursussen/cursusaanbod-
beweging/ en www.mindfulness.in

Schijndel | Connie van den Akker
De Pegstukken 8, 073-6892254, info@in-balans-zijn.
nl, www.in-balans-zijn.nl

Tilburg | Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg
Poststraat 7-A, 5038 DG, Karin Doms en Peter
Heuvelmans, 06 1588 1819 en 06-2854 9931
sati-tilburg@live.nl, www.sati.nl

Tilburg | Sangha Inzicht&Bevrijding
Dragonstraat 11-13, 5044 HR Tilburg
Yvonne Molenaar, 06-28042930,
info@inzichtenbevrijding.nl
www.inzichtenbevrijding.nl

Utrecht | Vipassana Utrecht

Werkelder, Oudegracht 328
Henk van Voorst of Aad Verboom 06-51542526 /
0343 411045, hvanvoorst@casema.nl
www.vipassana-utrecht.nl

Utrecht | **Kapelstraat** 24, 3572 CM, Crina van Belzen,
030-2732630

Utrecht | Insight Dialogue

insightdialogueutrecht@gmail.com

Zwolle | "Pannananda"

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

ONLINE

Bright Dharma

Marjolein Janssen, 06 17 74 99 02
info@brightdharma.nl - www.brightdharma.nl

www.3ONOW.nl

Meditatie collectief

BELGIË

Antwerpen InzichtMeditatie Antwerpen (IMA)

Lange Altaarstraat 33, B-2018 Antwerpen
Heidi Rommens, heidi@inzichtmeditatieantwerpen.
be, www.inzichtmeditatieantwerpen.be

Antwerpen, Inzichtsmeditatie Antwerpen

August Van Putlei 91, B-2150 Borsbeek
Bart Patoor, +32 (0)478 50 52 11
bart.patoor@gmail.com

Antwerpen, Ehipassiko Boeddhistisch Centrum

De Sevillastraat 89, 2100, Deurne-Zuid
Bert Caekelbergh, +32 479 22 17 36
bert.caekelbergh@skynet.be
www.antwerpen-meditatie.be

Brussel, Dhammagroup Brussel

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

Gent, Mettamorfose, Berouw 26, B-9000 Gent

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

Mechelen, Ehipassiko Boeddhistisch Centrum

Frederik de Merodestraat 18, 2800
Ken Verschoren, +32 468 15 53 05
ken.verschoren@outlook.be
www.antwerpen-meditatie.be

IERLAND

'Passaddhi' Meditation Centre

Leitrim Beg, Adrigole, Beara co. Cork
Marjo Oosthof 00-353-27-60223
moosterhoff@eircom.net
www.passaddhi.com

ENGELAND

Gaia House - West Ogwell, Newton Abbot, Devon

TQ12 6EW, England
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
Tel +49 (0)2636 3344
info@buddhismus-im-westen.de
www.buddhismus-im-westen.de

SLOWAKIJE

Javorie Meditatie Centrum

Informatie: www.javorie.com

VERENIGDE STATEN

Insight Meditation Society

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

MYANMAR (Birma)

Chanmyay Yeiktha Meditation Centre

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

Mahasi Sasana Yeiktha Meditation Centre,

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

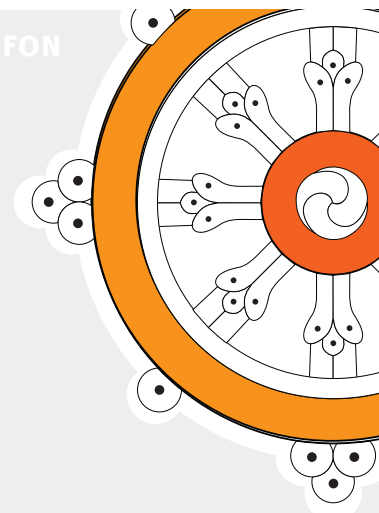
Saddhamma Ransi Meditation Centre,

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

Panditarama Meditation Centre (Shwe Taung Gon Sasana Yeiktha)

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

COLOFON



simsara

Schrijf mee ...

Uw bijdragen zijn van harte welkom!

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

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

BladRedactie@SIMsara.nl

Sietske Boersma (o.a. tekeningen),
Hans Gijsen
Titia de Graaf
Mari den Hartog
Job Burgers (vormgeving)

ISSN: 1876-150X

Secretaris Teun Baak

Adreswijzigingen info@simsara.nl

Bank

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

Donaties

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

Verschijningsdata SIMsara

januari, mei en september

www.simsara.nl