



SIMsara

... vervolgens zag ik de haas
hetzelfde doen.
Hij ontspande zijn lijf,
liet zijn rafelige oren zakken,
draaide zijn kopje naar de
grassprietjes langs het pad
en begon te knabbelen ...

Eveline Deul / Terschelling / 2

REDACTIONEEL

Fijn om nog even de zomer te kunnen
proeven in het verslag van Eveline Deul.
Zij neemt ons mee in haar ontroerende
beschrijvingen en bespiegelingen n.a.v.
een retraite op Terschelling.
Gabrielle Bruhn vertelt met humor hoe
gelukkig toch alles weer goed komt in
haar ervaring met de stinkende buurman
tijdens een tiendaagse.
Sangha-bijeenkomsten online – je
voelt de groepsenergie – wie had
dat gedacht... en je kunt gewoon
thuisblijven.
En dit is nog lang niet alles wat deze
nieuwsbrief te bieden heeft...

RETRAITES...

Er staan 19 retraites in deze SIMsara,
waaronder die met **Pascal Auclair** voor
de LHBTIQ gemeenschap in november.

Maart 2020 komt **Gregory Cramer** naar
Nederland voor een retraite van een
maand; Vipassana + Insight Dialogue

ZIE PAGINA 12 >>>

Voor een actueel overzicht inclusief alle korte
retraites zie: www.simsara.nl

EN VERDER IN DEZE SIMSARA

• Samen zitten / 3

Gabrielle Bruhn

• Out of the box / 4

Romy van Poppel

• Online mediteren / 6

Marjolein Janssen en Esther Ottens

• Ethiek als basis ... / 14

SIM Weekend

• Als je niet ontwaakt bent / 8

Larry Yang

• Retraite agenda / 12

• Meditatiecentra / 15

Terschelling

Mijn eerste deelname aan de retraite op Terschelling vormde een openbaring. Mijn beide ouders waren op aangrijpende wijze overleden en zelf voelde ik me tegen de overspannenheid aan. Hoe ik erop kwam, kan ik niet meer terughalen, maar opeens dacht ik aan mediteren. Ruim 26 jaar daarvoor, toen ik 24 was, had ik een periode gemediteerd, maar daarbij was het toentertijd gebleven. Ik voelde nu alleen maar een diepe behoefte aan rust en een retraite in de natuur leek me een goede oplossing. Ik had in feite geen idee waaraan ik begon.

Tijdens de dhamma-talks van Dingeman viel ik van de ene verbazing in de andere. Daar hoorde ik iemand dingen zeggen die ik nog nooit eerder had gehoord, maar waarvan ik steeds dacht: hoe bestaat 't, dat vind ik nou ook! Ik had het voor mijzelf nooit zo geformuleerd, maar alles voelde vertrouwd. Natuurlijk, zo is het.

Ook tijdens de middagen in de natuur waar ik werd teruggeworpen op mezelf en werd geconfronteerd met een compleet nieuwe wereld, had ik allerlei intensieve ervaringen. Heel geleidelijk ontstond er enige afstand tussen mijn gedachten en de werkelijkheid. Opeens kierde daar een wereld die ik nog nooit zo had ervaren. Ik lag uren plat op mijn rug in het bos en keek alleen maar naar het dansende zonlicht tussen de wiegende blaadjes en luisterde naar het zachte ruisen van de zeewind in de kruinen van de stroef krakende dennenbomen of volgde de dwarrelende vlucht van rondzwevende vlindertjes. En terwijl de tijd verstreek, ging ik twifelen aan de werkelijkheid. De takken zwaaiden wat, af en toe klonk de doffe plof van een vallende dennenappel en verder gebeurde er helemaal niets. Niets! Uur in, uur uit. En ik begreep: dit bos is hier nu zo, straks zo, morgen zo, volgende maand zo en altijd zo, dat gaat misschien wel eeuwig zo door. Terwijl ik dit schrijf, is dat bos er nu ook en wordt het langzaam opgenomen in de avond. Onwerkelijk.

Op een dag liep ik in een trage loopmeditatie een heuveltje op, waarvan mij aan de andere kant opeens een haas tegemoet kwam. Geschrokken bleven we beiden staan. Dingeman had er die dag op aangedrongen meer ons best te doen om goed aanwezig te zijn.

Na de eerste schok concentreerde ik me op mijn ademhaling, het omringende bos en het insectengesnor. Vervolgens zag ik de haas hetzelfde doen. Hij ontspande zijn lijf, liet zijn rafelige oren zakken, draaide zijn kopje naar de grassprietjes langs het pad en begon te knabbelen. De tijd leek stil te staan. Het bos was er nog, ik was er nog en rustig kauwend hielden zijn vriendelijke kraaloojes mij in de gaten. Toen kwam hij in beweging, hupte recht op me af en gleed vlak langs me heen in het niets. In een eindeloos lange en trage stilte danste hij mij voorbij. Alles om mij heen zweefde in volledige stilte. Ik was diep onder de indruk.

Het mediteren zorgde voor heel andere ervaringen. Met gesloten ogen en op de stem van Dingeman ging ik heel geleidelijk naar binnen

en bekeek mijzelf met nieuwe ogen. Dingemans kristalheldere woorden veroorzaakten allerlei sensaties en confrontaties. Pijn in mijn hart en veel tranen. Eindeloze tranen. Wat zo ingewikkeld was, leek opeens heel vanzelfsprekend. De soms verrassend eenvoudige inzichten kwamen heel diep binnen en vragen verdwenen als sneeuw voor de zon. Ik begreep het gewoon.

Erop terugkijkend is het niet zo dat mijn leven een volledige wending nam, maar er veranderde wel iets. Vanbinnen leek iets te verschuiven. Ik merkte dat ik wat anders met alles omging. Over het geheel voelde ik me zachter, bescheidener, toegankelijker en vooral heel erg dankbaar. En bij elke volgende retraite kreeg ik meer vertrouwen. Bij de laatste retraite van afgelopen zomer voelde ik heel duidelijk dat ik niet afgescheiden van de natuur was, maar er deel van uitmaakte. Ik stond er niet boven of buiten, nee, ik was zélf een stukje van dat enorme wonder. Het was extreem droog, grote delen van de heide waren afgestorven en lagen er treurig bij. Rondwalend door de duinen en over de hei zag ik dat er veel dood was, maar tegelijk verscheen er ook overal weer nieuw leven. Bescheiden weliswaar, maar elk nieuw takje gaf blijk van een ongelooflijke veerkracht. Niets is onveranderlijk. Kwetsbaar én oersterk. Leven én dood. Eenvoudig én ingewikkeld.

Drie weken na thuiskomst van de retraite kreeg ik te horen dat ik borstkanker had. Daarmee kwam mijn normale leven abrupt tot een stilstand. De eerste weken dreef ik nog op de ervaringen van Terschelling, maar de weg werd langzaam aan ruiger. Het is nu bijna Kerstmis, ik zit midden in de behandelingen en ik kan niet goed overzien wat dit met me doet en waartoe dit zal leiden. Ik heb te maken met verdriet, pijn, angst, onzekerheid, onmacht en het is lastig te zien welke invloed dat weer op mijn omgeving heeft. Maar ik voel ook verbazing en dankbaarheid doordat mensen dicht om mij heen zijn gaan staan en me hun oprechte liefde tonen. Ik denk vaak:



Samen zitten

Ik ben tien dagen op een internationale retraite. Het is het begin van het voorjaar, winderig en koud, in het noorden van Duitsland. Een prachtige locatie midden in de natuur, goede verzorging, een bevlogen leraar. Wij zijn met velen in een kleine meditatie ruimte. Ik heb net de griep achter de rug en ben aan het herstellen.

Wij zitten samen in de uiterste hoek op de laatste rij naast elkaar. Alleen wij twee. Hij, dat is die jongen met de gebruiende huid, het gespierde lijf. Hij, die mij lachend aan het begin van de retraite begroette met zijn hagelwitte tanden en stralend blauwe ogen. Qua leeftijd zou hij mijn zoon kunnen zijn. Zo een jongen, die gekleed in een pofbroek en T-shirt en met slippers aan op het vliegtuig in San Francisco gestapt is. Enkel handbagage. Een surfer uit de West Coast. Nu op wereldreis. Een paar maanden Europa doen: trancefeest in Amsterdam, druiven plukken in Frankrijk, de overblijfselen van de Berlijnse muur willen zien. Daar een prachtmeisje ontmoet, blijven hangen. Maar er komt een hartverscheurend einde aan de relatie, nu dan een stilteretraite doen om dit te verwerken, te detoxen, te resetten.

Zo zou het kunnen zijn. Maar ik weet niets van deze jongen. Dit alles is mijn eigen invulling, mijn fantasie. Wel hoorde ik hem voor de retraite aan iemand vertellen, dat hij een fanatiek jogger is en meestal op blote voeten loopt. En dat doet hij dus ook hier. Zijn uitbundige lichaamsbeweging en sokkenloze voeten hebben een verontrustende werking op mij, dit in combinatie met zijn schaars meegebrachte kleding.

Om het ronduit te zeggen: deze prachtige jongen stinkt, en niet zo'n beetje ook!

Op de eerste dag lukt het mij te observeren, te benoemen: geur, hindernis, afkeer, verlangen dat het stopt en ga zo maar door. Op de tweede dag word ik misselijk. Weer benoemen: lichaamssensatie, onprettig, observeren. Alles verandert constant: ANICCA. Op de derde dag word ik onpasselijk. Ik ga bijna van mijn stokje. Wat te doen? Ik wil de stilte niet verbreken.

Na de dhamma-talk in de avond besluit ik de kwestie aan de leiding voor te leggen met het verzoek hem hierover te benaderen. En dit



gelijkmoeidigheid behouden, onplezierige gevoelens en gedachten toelaten, inzien dat alles leeg is en mijn ikje niet bestaat, maar vaker ben ik gewoon bang, zie ik vol afgrijzen hoe de limonaderode chemo via het infuus naar binnen druppelt, voel ik me verward over de relatie met mijn lichaam, kan ik moeilijk mijn houding bepalen tegenover de medische wereld en kijk ik om me heen en zie ik daar ook zoveel lijden. En toch. Als ik het even niet meer weet, dan hoor ik als vanzelf Dingemans stem in mijn oor, onwaarschijnlijk krachtig: 'Vertrouw!'

Het is heel bijzonder te ervaren dat de retraites me werkelijk hebben geholpen wat meer vrede met mezelf en met de werkelijkheid te hebben. Ondanks wat me nu overkomt, voel ik heel diep vanbinnen dat het goed is, zoals het is. Eenvoudig en ingewikkeld. Leven en dood. Ik heb veel herinneringen aan Terschelling, maar ik denk vooral graag aan de dansende haas die me in onwaarschijnlijke stilte heel even buiten de tijd en ruimte bracht. Ik vond dat sprookjesachtig. Maar het was echt.

■

doe ik door middel van een briefje. De volgende ochtend hangt er een notitie met mijn naam op het prikbord. De leraar adviseert mij, mijn matje op de enige nog vrije plek te leggen. Die is onder het bovenraam, dat altijd open moet blijven staan. En zeker mag ik mijn buurman niet op dit onderwerp aanspreken of hem een briefje schrijven. Men is zich bewust, dat ik dit niet de oplossing zal vinden die ik verwacht had, maar er is op dit moment geen andere. Gedwee volg ik het advies op en vind mezelf terug zittend in tocht en kou. Ik stuur liefdevolle vriendelijkheid: METTA naar mezelf, mijn oude buur en de leraar. Het gaat niet van harte.

Ik voel me onbegrepen, onveilig, uitgesloten en veroordeeld. In mij heerst angst, chaos, lijden: DUKKHA. Al deze gevoelens en emoties probeer ik onpersoonlijk te zien, te observeren zonder me ermee te identificeren: ANATTA. Nog zeven dagen onder het raam zitten? Ik zie het al voor me. Met een longontsteking de retraite afbreken en naar huis moeten vertrekken.

Maar op elke actie volgt een reactie. Dit is de wet van oorzaak en gevolg.

Mijn jonge stinkende vriend heeft net als de rest van de groep mij zien veranderen van plaats. En hij is ondertussen naar de leiding gestapt met de vraag: “Heeft de mevrouw naast mij misschien last van mij gehad?” En de leiding heeft geantwoord: “Deze mevrouw reageert misschien erg sensitief op geuren.”

Wederom een briefje op het prikbord brengt me op de hoogte van het gesprek.

Dit is het teken voor mij. Een tel later neem ik mijn plek naast hem weer in, op de laatste rij in de uiterste hoek. Gemoedelijk naast elkaar.

Ik heb geen idee waar hij in de dagen die volgden, plotseling een nieuw, smetteloos T-shirt vandaan haalde en hoe hij het klaarspeelde gedurende de gehele retraite met steeds welriekende blote voeten te zitten. Een blik in de blauwe ogen, een brede glimlach. Hij lijkt ontspannen en gelukkig.

En ik? Opgelucht en tevreden. Met een nieuw verworven inzicht. Soms is het verstandig om ook in een retraite te handelen en niet enkel alles als observatieobject te zien. Het karma een handje te helpen!

En de leraar? In de brief die wij voorafgaand aan de retraite ontvingen, stond geschreven: “Verder is er het verzoek om geen gebruik te maken van geparfumeerde lotions, shampoos of parfum, dit omdat het niet prettig kan zijn voor mededeelnemers.” Moge de leraar in de toekomst niet bevreesd zijn, ook yogi's die andere geuren verspreiden, hierop aan te spreken.

GABRIELLE BRUHN

“Elke gelijkenis met bestaande personen of gebeurtenissen berust op louter toeval.”

■

Out of

THE BOX

Een aantal jaar geleden maakte ik een prachtige reis in Zuidoost-Azië. Hier kwam ik herhaaldelijk in aanraking met mensen die een stilteretraite hadden gedaan. Aandachtig hoorde ik hun ervaringen en verhalen aan. Iets in mij werd getriggerd en tegelijkertijd voelde ik dat de timing nog niet daar was. Nu, zo'n drie jaar later en wonend in de drukte van Amsterdam, voelde ik al maandenlang de zucht om mezelf terug te trekken in een hutje op de hei. Toch hield iets me tegen om dit daadwerkelijk te doen.

Op een rustige dag op het werk liep ik naar de boekenkast die gevuld is met de meest inspirerende boeken. Mijn oog viel op het boek *De zeven spirituele wetten van succes* van Deepak Chopra. Ik las de woorden die het belang van meditatie, stilte én het opzoeken van de natuur benadrukten. Dit was het zetje dat ik nodig had om mijn idee tot werkelijkheid te maken, toeval bestaat niet!

Afgelopen week was het zover. Ik reisde af naar het zuiden van Frankrijk en leverde mijn telefoon in. Ik was best nerveus. Sinds ik kan praten heb ik nooit langer dan een dag mijn mond gehouden (sorry ouders) en daarnaast ben ik dol op nadenken. Achteraf was dit nerveuze gevoel het protesteren van mijn mind.

“De mind is vaak bang om stil te zijn, bang voor het niets, de leegte, of bang zichzelf recht in de ogen aan te kijken. Wie weet wat je dan allemaal ziet. Daarom vult de mind zich met gedachtes, ideeën, praten, contact etc.”, legt vipassana-begeleider Marnix van Rossum uit.

Marnix biedt in zijn retraites een diversiteit aan meditatiemethoden aan, zoals mindfulness, deep breathing, energiewerk en innerlijk-kinddialoog, maar alles met een rode lijn. Het is een reis naar jezelf, om steeds meer los te laten wat je niet bent en meer te worden wat je bent. Dat is vaak een stuk positiever, opener, speelser en liefdevoller dan we denken.

Eenmaal in de lotushouding in de meditatiezaal legt Marnix uit wat mediteren is en wat het ook vooral niet is. Ik had blijkbaar de overtuiging dat mediteren een afwezigheid van gedachten is. Dus ook al werd mij iets anders verteld, ik was de eerste twee dagen hard aan het werk om mijn gedachten te controleren. Het werd vooral drukker in mijn hoofd. Na twee dagen struggelen en een gesprek met Marnix, wist ik dat het anders kon.

“Het gaat om een bepaald begrip, dat je gedachtes niet van jou zijn en ook niet altijd waar zijn. Het zijn een soort indrukken en ideeën die gevormd zijn mede door een combinatie van ervaringen en de cultuur en familie waarin je bent grootgebracht. Het is dan ook belangrijk om gedachtes ook te kunnen sturen richting bezinning, inzicht, begrip, rust vinden, of om zich te bevrijden van dingen. Anders blijf je je hele leven in eenzelfde cirkeltje ronddraaien”, legt Marnix uit.

De natuurlijke staat van de geest is denken. Door dat te onderdrukken, wordt er een aversie ontwikkeld. Er groeit verzet en hetgeen wat je niet wil, wordt juist meer aangewakkerd. Probeer maar eens niet aan een roze olifant te denken, waar denk je dan aan? Juist...

“Veel onrust ontstaat door aversie, irritatie, boosheid, verlangen of hebzucht, zo benadrukte de Boeddha. Het is soms echter goed ook boos te kunnen zijn of ergens naar te streven, maar je moet weten waar je onder lijdt. Boosheid of ongenoegen uitenden om voor jezelf op te komen is een ander verhaal dan jezelf opwinden in een file of over de reacties van anderen.” Wat Marnix benadrukt is dat er geen box is van goed of fout in algemene zin. Zijn benadering noemt hij Out of the Box, terug naar je centrum (OBIC). Het hangt erg af van de situatie, persoon en moment. Daarom moet je open-minded zijn en alles blijvend durven te onderzoeken. Doe je dat niet, dan wint de arrogantie het van de weg naar je hart. Dat is wel degelijk pijnlijk, ook al heb je dat vaak niet zo door.

Een voorbeeld hiervan was toen we besloten om met de hele groep te gaan zwemmen...

Gedurende de week gebruikte ik momenten van irritatie, aversie en verlangen om erachter te komen wat maakte dat dit gevoel in mij werd getriggerd. Een voorbeeld hiervan was toen we besloten

om met de hele groep te gaan zwemmen. Mijn roommate was op dat moment buiten en er werd mij gevraagd om haar mede te delen dat we samen zouden gaan. Ik voelde me weer een kind dat buiten mocht spelen. Toen ik mijn kamergenootje tegenkwam dacht ik ineens: o ja, zeggen! In een opwelling (en met veel energie) deed ik de mededeling. Ik ben nogal sensitief voor de (non-verbale) reacties van anderen en ik dacht direct te zien dat ik haar nogal overrompelde. Ik had het idee dat ik haar uit haar ‘flow’ haalde en voegde er meteen aan toe ‘Uh... als je zelf ook wil natuurlijk!’. Ze gaf aan het fijn te vinden dat ze er zelf nog even over na mocht denken. Voor een ander misschien niks aan de hand, maar terwijl ik doorliep voelde ik me afgewezen. Gedachtes als ‘hoezo vindt ze dit niet leuk’ en ‘nou, iets enthousiaster kan ook wel’ schoten door me heen. Toen ik later dit gevoel ging onderzoeken, lachte ik om mezelf. Het was verhelderend om in te zien dat ik me niet afgewezen hoefde te voelen en dat tegelijkertijd dit gevoel helemaal oké was. Daarmee verdween de pijn die het eerder opwekte.

Het gevoel van afwijzing komt voort uit mijn jeugd. In onze kindertijd maken we pijnlijke en traumatische momenten mee waardoor we coping-mechanismen ontwikkelen die ons zouden behoeden voor de mentale pijn. Deze mechanismen werken later in het leven tegen ons en we verliezen de verbinding met onszelf en anderen. Een open hart maakt dat je deze zogenaamde ‘bescherming’ moet loslaten. Dat doen we volgens Marnix meestal niet. Uit angst voor pijn, kwetsbaarheid of om niet de controle te verliezen. Maar in wezen is het loslaten van alle controle over je leven, het meest krachtige wat je kunt doen. Dit loslaten is het mooiste wat ik deze week heb ervaren en ik wens het iedereen toe.

Een open hart

Door een diepere beleving van mijn lichaam, geest en energie liet ik me minder meeslepen door (zeer interessante en soms onnozele) gedachtespinsels en leek het of mijn geest het op een gegeven moment ging opgeven. Alsof hij doorhad dat het geen zin had om nog veel te denken, omdat ik de gedachtes langs me heen liet gaan en me er niet direct mee identificeerde. Tijdens een van de meditaties hoorde ik Marnix zeggen ‘het is wat het is’ en die zin resoneerde enorm bij mij. Er kwam een golf van rust over me heen die ik nooit eerder had ervaren en de tranen stroomden over mijn wangen. Er volgde een gelukzalig gevoel. Niet zoals het winnen van de loterij of te horen krijgen dat je bent aangenomen voor die ene baan, maar een ander en intens gevoel van geluk. Het gevoel kwam voort uit ZIJN, niet vanuit een externe trigger. Ik voelde energie in en rondom mijn hart en daarna volgde een open en licht gevoel in dit gebied, mijn hart opende zich.

Een week mediteren in stilte en in de natuur bracht me veel. Van spreken naar voelen, van kijken naar zien en van doen naar ZIJN.

Online mediteren



Er komen steeds meer mogelijkheden om online vipassana-meditatie te beoefenen. Niet alleen in het Engels, maar ook in het Nederlands. Hoe werkt dat eigenlijk, online mediteren?



Mediteren is goed voor ons, dat wisten we natuurlijk al. Inmiddels is er ook wetenschappelijk bewijs voor de positieve effecten die meditatie heeft op ons leven, onze gezondheid en de hoeveelheid stress die we ervaren. Misschien dat mindfulness daarom zo booming is en de apps met gratis begeleide meditaties niet meer op twee handen te tellen zijn. Ook kunnen we via dharmafeed.org en audiodharma.org al langere tijd Engelstalige dhamma-lezingen van de grote internationale meditatiecentra downloaden.

Door deze en andere mooie toepassingen kunnen we tegenwoordig op elk moment van de dag dhamma-inspiratie opdoen. Dit biedt ons ongekende ondersteuning op ons pad naar meer geluk en vrijheid. Als we even een steuntje in de rug nodig hebben, kunnen we een begeleide meditatie beluisteren. En als we ons willen verdiepen in een bepaald onderwerp, downloaden of streamen we een dhamma-talk. Het is een uitkomst dat we de dhamma in een handomdraai op onze smartphone of computer tot onze

beschikking hebben. Via internet kunnen we wanneer we willen en in ons eigen tempo de dhamma tot ons laten komen.

Geleide meditaties en dhamma-talks vormen een waardevolle inspiratiebron, maar een sangha is minstens zo belangrijk. De Boeddha zei tegen Ananda, zijn neef en assistent, dat spirituele vriendschap niet het halve, maar het héle heilige leven is. Met andere woorden: spirituele vriendschappen zijn noodzakelijk op ons pad. De mogelijkheden om deze te ontwikkelen worden steeds talrijker, want inmiddels zijn er ook diverse online initiatieven die ons een sangha bieden.

Deze online sangha-bijeenkomsten bieden een andere ervaring dan een meditatie-app of een opname van een dhamma-talk. Tijdens een online sangha-avond mediteer je samen in een groep, via videobellen. Iedereen kan met een speciale code of link de virtuele



meditatieruimte in, gewoon vanuit de eigen huiskamer, slaapkamer, zolder, keuken, meditatiekamer of, in de zomer, zelfs de tuin. Het enige wat je nodig hebt is een computer, laptop, tablet of smartphone en een internetverbinding.

Hoe goed werkt dit nu eigenlijk, online bij elkaar komen als sangha? Online sangha-bijeenkomsten zijn anders dan reguliere bijeenkomsten op een plek in de stad. Je zit immers niet fysiek bij elkaar. Toch ervaren deelnemers wel degelijk de energie en de ondersteuning van een groep mensen die samen mediteren. Zoals een deelnemer aan een online sangha-avond na de eerste keer meedoen zei: 'Ik had gedacht dat er geen groepsenergie zou zijn, het is maar via de

computer, maar tot mijn verbazing was er echte verbinding. Het was heel prettig om online samen te mediteren.' Een andere deelnemer merkte op: 'Ik ben vooral blij dat ik mijn huis niet uit hoef en toch de voordelen kan ervaren van de ondersteuning van een sangha.'

De techniek die gebruikt wordt voor veel van de online meditatiebijeenkomsten is een video-chatprogramma dat Zoom heet. Zoom is een soort Skype, waar veel mensen al langer mee bekend zijn. Maar anders dan bij Skype heb je voor Zoom als deelnemer geen account nodig, en bovendien is het simpel en intuïtief in het gebruik. Er zijn mensen van boven de 80 die er met groot gemak gebruik van maken.

Tijdens Zoom-bijeenkomsten komt iedereen de virtuele meditatiekamer in en is iedereen zichtbaar voor de andere deelnemers middels een eigen videobeeldje. De verschillende videobeeldjes worden gerangschikt op het scherm afhankelijk van het aantal deelnemers, maar ook van het apparaat dat je gebruikt. Op een smartphone passen er minder dan op een computerscherm. Degenen die er niet op passen worden op een volgende pagina geplaatst, waar je naartoe kunt swipen of klikken. Ook is er de zogenaamde 'speaker view'-optie, waarbij de spreker groot in beeld is en de rest van de deelnemers in een kleine balk bovenaan worden getoond.

Voor velen is het even wennen om zichzelf en andere deelnemers in beeld te zien, maar na verloop van tijd ontstaat er waardering voor de mogelijkheid om elkaar in beeld te hebben, want dit draagt bij aan de groepsenergie. Ook als er uitwisseling is tussen de deelnemers is het leuk om elkaar te kunnen zien; gezichtsuitdrukking en mimiek zijn minstens zo belangrijk bij communicatie als woorden.

Iedereen heeft eigen redenen om deel te nemen aan een online sangha. Belangstelling voor meditatie kan al een reden zijn. Ook kan het een uitkomst zijn voor mensen die niet dicht bij een reguliere sangha wonen, of voor mensen die (tijdelijk) minder mobiel zijn en niet naar de bijeenkomsten in hun woonplaats kunnen. Verder vindt iedereen het soms gewoon fijn om even niet het huis uit te hoeven.

Nederlandstalige initiatieven

In het Nederlandse taalgebied bestaan inmiddels verschillende online sangha's. Hieronder een overzicht.

De Digitale Sangha van Joost van den Heuvel Rijnders

Joost organiseert een maandelijkse bijeenkomst waarbij kort gezamenlijk wordt gemediteerd en Joost een dhammatalk geeft. www.joost-meditatie.nl

Bright Dharma

De Nederlandstalige sangha Bright Dharma is het initiatief van Marjolein Janssen. Bright Dharma biedt een wekelijkse doorlopende groep op de woensdagavonden. Ook worden er regelmatig introductiecurssussen vipassana-meditatie georganiseerd en, voor mediterenden met ervaring, verdiepingcurssussen en thema-avonden. www.brightdharma.nl

30NOW

30Now is geen online sangha, maar een programma dat iedere dag, dertig dagen lang, toegang biedt tot een nieuwe begeleidde meditatie. Er zijn verschillende meditatiebegeleiders om uit te kiezen. Het is ideaal voor beginners, omdat je in dertig dagen stapsgewijs leert begrijpen en ervaren wat meditatie inhoudt. Maar ook gevorderden kunnen dit gratis programma volgen. Daarnaast worden er regelmatig live dhamma-talks en begeleidde meditaties gegeven. www.30now.nl

Online Abhidhamma

Helena Pauptit en Bianca Vermeij organiseren twee keer per jaar een online Abhidhammacursus, bedoeld voor ervaren mediterenden met enige basiskennis van de Abhidhamma. www.abhidhamma.nl

Online Insight Dialogue

Tegenwoordig is het ook mogelijk online Insight Dialogue te beoefenen. Nederlandstalige initiatieven worden aangekondigd op de Facebook-pagina. www.facebook.com/insightdialoguenederland

Engelstalige initiatieven

Voor wie geen moeite heeft met Engels zijn er veel mogelijkheden om online te mediteren. Aangezien het aanbod groot is, hieronder slechts een aantal opties.

Insight Meditation Center (IMC)

IMC is een meditatiecentrum in Californië dat naast het eerder genoemde audiodharma.org via YouTube livestreams biedt van dhamma-talks. Als een lezing live te volgen is, komt op de site naast de lezing een videoknop te staan. Onder andere de dhamma-talk op zondag van Gil Fronsdal (en gastleraren) wordt live gestreamd. Deze is iedere zondag Nederlandse tijd 19.00 - 19.45 uur. www.youtube.com/user/insightmed/videos

Verder biedt het IMC een online introductiecurssus mindfulnessmeditatie. Enkele keren per jaar zijn er begeleiders of coaches beschikbaar, maar het programma is ook zelfstandig te volgen. www.insightmeditationcenter.org/programs/online-courses

Spirit Rock Meditation Center

Spirit Rock is een retraitecentrum in Californië. Naast retraites biedt het livestreams van dhamma-talks en online verdiepingcurssussen aan. www.spiritrock.org/programs/online-offerings

Daarnaast is Next Step Dharma een speciaal initiatief voor diegenen die net uit retraite komen en een manier zoeken om de diepte van de retraite te integreren in het dagelijks leven.

www.spiritrock.org/nextstepdharma

Shaila Catherine

Shaila Catherine is een Amerikaanse meditatierares die in Nederland regelmatig Sangha Metta-retraites begeleidt. Shaila organiseert online cursussen en sutta-studiegroepen. www.imsb.org/programs/sutta-study-courses en www.bodhicourses.org

Online Insight Dialogue

Zie voor Engelstalige Insight Dialogue-initiatieven (waaronder enkele wekelijkse groepen) www.metta.org/programs

Oorspronkelijk verschenen in Buddhadharmā, nu te vinden op:
www.lionsroar.com/in-the-moments-of-non-awakening

Als je niet ontwaakt bent

Als boeddhisten zijn we vaak en lang aan het praten over ontwaken, over het ontwikkelen van een meelevend hart en een verlichte geest, over vrijheid en bevrijding. Die ervaringen zijn zonder meer belangrijk, maar ze moeten ook niet een voorwendsel worden om de realiteit van onze huidige situatie te ontkennen. We geven niet graag aandacht aan de gelegenheden waarbij we betrapt worden, waarbij we niet geïnspireerd zijn of niet op weg naar het ideaalbeeld van onszelf. Volgens mij is het voortdurend verlangen naar een geïdealiseerde geestestoestand geen echte boeddhistische oefening, maar slechts een spirituele omweg. Als we ons alleen maar concentreren op ontwaken, lopen we het grootste deel van de spirituele oefening mis. Mij interesseert het veel meer hoe we oefenen met niet ontwaken, met niet verlicht zijn, omdat die toestanden eerlijk gezegd in mijn leven vaker voorkomen.

Terwijl ik mijn best doe om diversiteit en antiracisme binnen en buiten dharma-gemeenschappen te bevorderen, beland ik de laatste tijd in nieuwe dieptepunten van teleurstelling en desillusie vanwege mijn eigen beperkte capaciteiten, onze onvolmaakte gemeenschappen en het leed in onze bredere cultuur. We leven niet in een verlichte wereld – heb je het ook in de gaten? Als dharma-leraar ben ik opgeleid om mijn inzichten en vriendelijke gevoelens te onderwijzen. Maar tegenwoordig voel ik me genoodzaakt om te onderwijzen vanuit waar ik ben – om authentiek in het moment te zijn, in situaties waar ik geen oplossing voor heb, beperkt door mijn eigen gebreken.

De vijf hindernissen, qua aantal beperkt en daardoor misschien qua concept te behappen, worden af en toe genoemd. Afgezien daarvan wordt het tegenovergestelde van vrijheid en ontwaken in veel dharma-lessen nauwelijks erkend. In ruim dertig jaar boeddhistische oefening ben ik zelden een bespreking tegengekomen van wat er gebeurt als verlichting niet plaatsvindt – echt niet plaatsvindt. Of wat er gebeurt in die potentiële geloofscrisis, die rand van de beoefening, als ontwaken niet meer genoeg motivatie is om te oefenen.

Vedana-aandacht (de tweede basis van opmerkzaamheid) leert dat elk moment van ons leven wordt ervaren als prettig, onprettig of neutraal; de onbewuste geest neigt naar prettige ervaringen en duwt de onprettige weg. Dit gebeurt zelfs in onze oefening van ontwaken. We willen de onprettige realiteit van niet-ontwaken niet graag onder ogen zien, daarom duwen we die vaak weg en verbergen onze onvolmaaktheden achter een façade van kalmte.

Het overkomt dharma-leraren ook. Een goede vriend van me was de belangrijkste verzorger van een familielid dat worstelde met een ernstige ziekte. Dichter kun je als mens niet bij een ander staan. Toen het familielid stierf, was mijn vriend ontroostbaar en oneindig verdrietig. Als reactie op die diepe droefheid zei een goedbedoelende dharma-leraar tegen mijn vriend: "Arahants hoeven niet bedroefd te zijn." Mijn vriend was ontsteld over die opmerking, en ik ook. Hoe kunnen we de realiteit van ons leven negeren, ontkennen of onderdrukken, en dan zeggen dat we opletend leven?

Is de bedoeling van beoefening dat we onze zeer gevoelige menselijke ervaringen negeren en ontkennen? Zelfs als we worden aangemoedigd om 'erdoorheen' te gaan in plaats van ze te ontwijken, wordt het accent gelegd op het erdoorheen komen, en niet zozeer op het erin zitten, erbij zijn. Wat gebeurt er als we vastzitten in het drijfzand van de omstandigheden zonder uitzicht op een oplossing? Wat moeten we als de beperkingen in ons leven ons beletten een weg te zien om uit de wanhoop te ontsnappen? Existentiële wanhoop (in de vorm van desillusie), psychologische wanhoop (in de vorm van verlies of depressie), of sociaal-culturele wanhoop (in de vorm van racisme, vrouwenhaat, heteroseksisme, transfobie, validisme (= discriminatie van minder validen), en andere uitwassen van onderdrukkende culturele onwetendheid die zeker langer dan een mensenleven blijven bestaan).

Als we onze desillusie of teleurstelling opmerken, is onze volgende impuls vaak: dat we proberen te herstellen wat wij denken dat

kapot is, zodat we niet met onze wanhopige gevoelens hoeven om te gaan. Maar wat als er eigenlijk niets kapot is en de teleurstelling en hopeloosheid toch blijven? De wereld is onvolmaakt en gebrekkig door de realiteit van de eerste nobele waarheid. Hij is zoals hij is, en vaak kunnen we er niets aan doen. Geen wonder dat we ons wanhopig voelen.

...We willen
de onprettige realiteit
van niet-ontwaken
niet graag
onder ogen zien,

daarom duwen we die
vaak weg
en verbergen onze
onvolmaaktheden
achter een façade
van kalmte...

Als we niet diep in deze toestanden van niet-verlichting kijken, ontkennen we de authentieke realiteit van dat moment. Die tegenstelling kan een crisis veroorzaken in het vertrouwen in de dharma zelf. Hoe kunnen we ons dan naar die wanhoop toe wenden, ons er zelfs in onderdompelen, als onderdeel van onze spirituele oefening?

We moeten diep in onze beoefening graven om rond de uitersten van wanhoop en desillusie te navigeren. We moeten luisteren naar dat wat er helemaal onder zit, waarvandaan de vrijheid roept, door te vragen: Kan ik me hiervoor openen? Kan ik me hierheen wenden? Of in de inadequate taal waarin we moeten communiceren: Kan ik ook dit liefhebben? Kunnen we naar de wanhoop en onvolmaaktheden van dit leven neigen, met evenveel ijver als naar andere objecten van aandacht? Kunnen we aanwezig zijn als het leven onmogelijk lijkt?

Het lijkt misschien contra-intuïtief, maar als we bewustzijn oefenen en vriendelijkheid geven aan de rauwe, onvolmaakte aspecten van ons leven, versterken we juist onze opmerkzaamheid. We hoeven

ons niet te hechten aan ontwaken of niet-ontwaken; ze zijn allebei slechts een ervaring om bewust en met tederheid in ons op te nemen. Ontwaken en niet-ontwaken zijn twee kanten van dezelfde munt. Ze zijn dezelfde ervaring. We kunnen geen ontwaken ervaren zonder niet-ontwaken te ervaren. We kunnen geen inzicht ervaren zonder innig vertrouwd te raken met onze geconditioneerde patronen.

Vandaar dat ik me afvraag, bij het verkennen van het volledige gebied van ons leven en beoefening, hoe de ruimte tussen de zeven factoren van verlichting (aandacht, onderzoek, inzet/energie, vreugde/verrukking, kalmte, concentratie, gelijkmoedigheid) en de zeven factoren van niet-verlichting (onbewustheid, verveling, loomheid, depressie, onrust, verstrooidheid, reactiviteit) eruit zou kunnen zien. Wat is het ervaringsgebied tussen onbewustheid en opmerkzaamheid? Het leven is niet tweeledig. Opmerkzaamheid en onbewustheid zijn geen schakelaars die je zomaar aan of uit zet. Wat zijn de subtiele grijstinten tussen de uitersten van deze factoren? Waar vloeit onbewustheid over in bewustzijn? Als ik die relatie kan voelen, kan ik met de opmerkzaamheid verbonden blijven, zelfs als ik even niet opmerkzaam ben. Ik kan op ontwaken gericht blijven, zelfs als het niet lukt om wakker te zijn.

Evenzo, hoe ziet het bijkomende gebied van sensaties, gedachten en gevoelens tussen verveling en onderzoek eruit? Waar is de overgang tussen loomheid en energie? Hoe is de verbinding tussen wanhoop en vreugde? Wat zijn de nuances tussen onrust en kalmte? Waar is het brede landschap dat begrensd wordt door verstrooidheid en concentratie? En wat gebeurt er tussen de toestanden van reactiviteit en gelijkmoedigheid?

Het genuanceerde ervaringspectrum tussen wanhoop en vreugde ziet er misschien ongeveer zo uit:

Wanhoop-hopeloosheid-depressie-verdriet-pijn-bedroefdheid-spijt-
angst-verslagenheid-bezorgdheid-zwaarmoedigheid-somberheid-
vrees-verwarring-ergernis-twijfel-matheid-onverschilligheid-neutraliteit-
nonchalance-stilte-koelheid-kalmte-rust-ontspanning-tevredenheid-
vervulling-gemak-blijheid-opgewektheid-vrolijkheid-verwondering-genot-
opwinding-verrukking-gezamenlijke vreugde

In de vipassana-traditie van het Westen bestaat een populair acroniem, RAIN. Zo worden we aangemoedigd om het moment te herkennen (Recognize), zodat we het kunnen aanvaarden (Acceptance) en de ware aard ervan kunnen onderzoeken (Investigate) en ten slotte inzien dat we ons er niet mee moeten identificeren (Non-identification). Dat laatste is een toestand van inzicht en ontwaken. De factoren van RAIN geven aan hoe je steeds een stapje verder gaat op weg naar ontwaken. Maar het acroniem klopt niet met de rommeligheid van ons pijnlijke, gecompliceerde leven. Dr. Elizabeth Kübler-Ross beschreef in een dergelijke parallel vijf fasen van verdriet – ontkenning, boosheid, onderhandelen, depressie en aanvaarding – die de menselijke psyche ervaart bij het verwerken van verlies en trauma's. Dat wil zeggen dat we door

ontkenning, boosheid, onderhandelen en depressie heen moeten voordat aanvaarding mogelijk is. Als deze vijf fasen binnen RAIN worden geplaatst – na de factor erkenning (aandacht) maar vóór het aanvaarden – zou onze inzichtbeoefening er meer zo uit kunnen zien:

Erkenning – ontkenning – erkenning – boosheid – erkenning – onderhandelen – erkenning – depressie – erkenning – aanvaarding (misschien) – onderzoek – niet-identificatie (misschien)

Voor mijn gevoel is deze reeks veel authentiek, realistischer en menselijker. Het is nooit of/of. Het leven is veel complexer. Onze ervaring wordt niet gekenmerkt door slechts de tegenpolen ontwaken en niet-ontwaken, maar veeleer door alles daartussenin. Als we de totale ervaring van ontwaken en niet-ontwaken in de gaten kunnen houden, kunnen we met allebei in verbinding blijven zonder een van de twee te passeren. Dominee Martin Luther King heeft geschreven: “We moeten eindige teleurstelling aanvaarden, maar we moeten nooit oneindige hoop verliezen.” We hebben allebei nodig – het absolute streven van onvoorwaardelijke hoop en de relatieve weg vol teleurstellingen. Als we alleen maar het streven naar het verlichte ideaal hebben, hoe moeten we er dan ooit komen? Als we alleen maar het pad hebben, zonder Poolster als gids, waar gaan we dan heen en wat is het nut ervan?

De inspiratie voor onze beoefening komt vaak uit slechts één moment: het ontwaken van de Boeddha onder de bodhi-boom. Maar dat is niet zijn hele levensgeschiedenis. Volgens de traditie deed hij er duizenden levens over om te ontwaken. De vorige levens van de Boeddha worden beschreven in de Jataka-verhalen, en daarin was hij niet volmaakt, niet volledig wakker, ofschoon elk verhaal illustreert hoe de volmaaktheden (parami's) van de dharma-beoefening in die levens van de bodhisattva rijpten. Ze tonen de parami's die aan het rijpen zijn, maar nog niet rijp zijn. Al die momenten van niet-ontwaken dienen een onmisbaar doel op de weg naar ontwaken. We moeten de momenten van niet-ontwaken volledig beleven opdat er vrijheid kan ontstaan. We kunnen niet zomaar streven naar verlichte staten van de geest en het hart zonder een realistische, gebrekkige menselijke weg.

In de Saccamkara Jataka wordt een prins die bijna verdrinkt, uit het water gehaald door een bedelaar-asceet (de latere Boeddha). De prins, die oneerlijk en ondankbaar is, zegt huichelachtig tegen de toekomstige Boeddha dat die altijd naar zijn rijk toe mag komen als hij iets nodig heeft. Als de prins koning is geworden, bezoekt de asceet zijn koninkrijk. De koning geeft hem helemaal niets, laat hem op straat stokslagen geven en geeft opdracht voor zijn executie. Als er op straat aan de asceet wordt gevraagd wat er mis is tussen hem en de koning, vertelt hij het verhaal. Het volk en de bewakers worden zo kwaad dat ze de koning vermoorden, zijn lichaam door de straten slepen en het in de slotgracht werpen. De asceet wordt dan tot nieuwe vorst gezalfd.

Ook al duidt het misschien op een soort rechtvaardigheid, het slot van deze Jataka is niet bepaald vol herstel of medeleven. Zoals bij vele van de parabelen eindigt de Saccamkara met een versie van deze

zin: Toen zijn dagen (van de toekomstige Boeddha) tot een einde kwamen, overleed hij in overeenstemming met zijn handelingen. En in overeenstemming met de onvolmaakte handelingen van de meeste van zijn levens, ontwaakte de Boeddha niet.

Dat betekent, althans figuurlijk gesproken, dat er vóór het waardevolle moment van ontwaken, duizenden andere keren waren dat de Boeddha in spe niet ontwaakte. Als hij opmerkzaamheid beoefende (er wordt gezegd dat je geen boeddha kunt worden, tenzij er een begin-intentie is om dat bewust te doen), moet hij op een bepaald punt in elk niet-verlicht leven hebben gemerkt dat hij niet ontwaakt was. Hij werd zich bewust van zijn eigen beperkingen, mislukkingen en tekortkomingen die, ondanks al zijn moeite, niet tot verlichting gingen leiden in dat leven. Wat een desillusie nadat hij vanuit zijn goedheid zo zijn best had gedaan.

We kunnen geen ontwaken ervaren zonder niet-ontwaken te ervaren.

Werd de Boeddha wanhopig? Had hij medelijden met zichzelf of was hij verdrietig omdat hij in dat leven geen verlichting had bereikt? Ging de Boeddha door de vijf fasen van rouw van Dr. Kübler-Ross? Aangezien hij een mens was, zou ik denken dat het antwoord op deze vragen ‘ja’ is. Hij ervoer wat mensen ervaren bij ingrijpend verlies en wanhoop. De toekomstige Boeddha zou als mens ontkenning, boosheid, onderhandelen en depressie hebben moeten ervaren voordat aanvaarding mogelijk was.

Toch ging de Boeddha weer terug naar de beoefening – of hij nu verlicht was of niet, wanhopig of niet. Voor mij is dat veelbetekenend. Wat zou jij doen? Wat doe je? We hebben dat allemaal meegemaakt: je hebt je best gedaan en toch ben je misschien verre van volmaakt. Je zoekt de beste oplossing, er is onderweg misschien wat toekomstige schade of zelfs ernstig leed ontstaan. We zijn niet verlicht. Hoe verzoenen we het streven om het goede te doen, met het onvermijdelijke leed dat we veroorzaken? Hoe maken we van dat alles onze spirituele oefening?

Als ik metta beoefen en liefde en mededogen naar alle levende wezens in alle werelden en in alle richtingen stuur, hou ik nog een bijkomende wens in gedachten:

Moge ik liefdevol, open en bewust in dit moment zijn;

Als ik niet liefdevol, open en bewust in dit moment kan zijn, moge ik dan vriendelijk zijn;

Als ik niet vriendelijk kan zijn, moge ik dan onbevooroordeeld zijn;

Als ik niet onbevooroordeeld kan zijn, moge ik dan geen leed berokkenen;

Als ik toch leed berokken, moge ik dan zo min mogelijk leed berokkenen.

Op die manier kan ik ondanks onvolmaaktheden en mislukkingen, mijn hart richten naar vrijheid. Zo zie ik hoe de wegen van ontwaken en niet-ontwaken zich verweven. Dit is vrijheid te midden van lijden. Dit is veerkracht ondanks geweld en onderdrukking. We kunnen een mooi leven creëren, daar waar de wereld nog niet ontwaakt is.

Elke keer als we bewustheid en vriendelijkheid beoefenen, transformeren we niet alleen onze eigen wereld, maar de hele wereld. Langzamerhand zijn we in staat het onhoudbare vast te houden, het gebroken hart en de woedende geest te verbinden. We zoeken naar de kostbare wijsheid die ingebed ligt in bittere woede, en zodra we beginnen te zoeken, worden we niet meer verteerd door die woede. We keren ons naar de directe ervaring van wanhoop en verweven die met zorg, liefde en ja, zelfs vrijheid. Dit is de omvang van onze spirituele oefening. Die vraagt ons om alle tegenstrijdigheden en paradoxen van ontwaken en niet-ontwaken en alles daartussenin, te omvatten. Juist wat daartussenin zit – het scala van extreem tot subtiel, het spectrum dat tegengestelde krachten verbindt – vormt de totaliteit van ons leven, onze beoefening, onze vrijheid.

■



VOOR EEN VOLLEDIG ACTUEEL OVERZICHT ZIE: www.simsara.nl

Weekretraites

ZONDAG, 13 OKTOBER, 2019 --- VRIJDAG, 18 OKTOBER, 2019

De Glind (bij Amersfoort) Vipassana-meditatieretraite Milde aandacht

Oefenen in milde aandacht. Milde aandacht is aandacht met de bereidheid je open te stellen voor wat je ervaart, wetend wat je ervaart zonder die ervaring te willen veranderen. Milde aandacht betekent een niet-afwijzende aandachtigheid. We ontwikkelen milde aandacht door te oefenen vanuit een innerlijke houding van ontvankelijk zijn en van welwillendheid. Daardoor kunnen we zicht krijgen op de...

Begeleiding: Ria Kea en Chris Grijns
Contact: info@riakea.nl

VRIJDAG, 18 OKTOBER, 2019 --- VRIJDAG, 25 OKTOBER, 2019

Havelte Word wakker! Samen op weg, samen ontwaken...

Vipassana Retraite voor deelnemers met enige ervaring
Tijdens deze retraite beoefenen we samen mindfulness, het leren observeren wat er hier en nu gebeurt. Een van de accenten zal zijn het verkennen van de innerlijke houding waarmee we aan het mediteren zijn. Deelnemers worden uitgenodigd om op een open, natuurlijke en ontspannen manier te kijken naar alles wat is. Het druppelgewijs ontwikkelen van gewaarszijn ondersteunt op deze manier inzicht of...

Begeleiding: Contact: ilsevandijk@telfort.nl

DONDERDAG, 31 OKTOBER, 2019 --- ZONDAG, 3 NOVEMBER, 2019

Naarden Vrouwen, die regie nemen in leven en werk Vipassana en Insight dialogue Voor beginners en gevorderden.

Hoe kan regie nemen ons leven verrijken als het gaat om verschillen tussen mensen, bijv. sekse; kleur; klasse. Hoe gaan we daar mee om? Kunnen we daar van genieten?

We laten het licht van de Dhamma (leer van de Boeddha) hierop schijnen. Dat doen we door de beoefening van Vipassana meditatie in stilte (loop- en zit-meditatie) en Insight Dialogue (...)

Begeleiding: Inez Roelofs en Nynke Humalda
Contact: retraites@sanghametta.nl

ZONDAG, 3 NOVEMBER, 2019 --- VRIJDAG, 8 NOVEMBER, 2019

Naarden Vipassana-retraite vanuit interreligieus perspectief Vipassana

Sommige mensen die vipassana-meditatie beoefenen worden niet louter geïnspireerd door het boeddhisme, maar ook door andere spirituele stromingen. Herken je je daarin? Dan is deze stilleretraite voor jou bedoeld.

Begeleiding: Jotika Hermsen, Paul Boersma, Inez roelofs
Contact: retraites@sanghametta.nl

VRIJDAG, 8 NOVEMBER, 2019 --- WOENSDAG, 13 NOVEMBER, 2019

Naarden Vipassana retraite voor LHBTIQ gemeenschap Vipassana

Met deze tweede LHBTIQ-retraite in Nederland willen we een ongedwongen en ondersteunende omgeving voor LHBTIQ-mensen creëren om aandacht (mindfulness), vriendelijkheid en wijsheid te cultiveren door middel van inzichtmeditatie. De meeste deelnemers van 2018 hebben het als bevrijdend ervaren om specifiek welkom geheten te worden met hun gender en relatievevoorkeuren en dit was verdiepend voor hun...

Begeleiding: Pascal Auclair
Contact: retraites@sanghametta.nl

DONDERDAG, 14 NOVEMBER, 2019 --- ZONDAG, 17 NOVEMBER, 2019

Velp Grave | Vipassana retraite voor vrouwen Vipassana met het thema compassie

Een vierdaagse Vipassana retraite in het mooie klooster te Velp. We beoefenen loop- en zitmeditatie en in de ochtend is er een zachte yogales. Ook een stiltewandeling is opgenomen in het programma. Voor het klooster zie: www.avantspirit.nl

Begeleiding: Gabriëlle Bruhn
Contact: gabi1404@hotmail.com

DONDERDAG, 14 NOVEMBER, 2019 --- MAANDAG, 18 NOVEMBER, 2019

Naarden | Studieprogramma over de paramis 2 Dhamma studie en Vipassana

Studie en Praktijkprogramma – De Paramis 6 - 10

Voor beginners en gevorderden

Dit is een vervolg op De Paramis 1 - 5 van februari 2019

Met de mogelijkheid om individuele beoefening te koppelen aan kleine studiegroepen biedt Sangha Metta de gelegenheid om Boeddhistische studie en praktijk te combineren met het ontwikkelen van spirituele vriendschappen. We zetten de lijn uit...

Begeleiding: Jotika Hermsen, Michael Verlouw, Inez Roeofs en Nynke Humalda
Contact: retraites@sanghametta.nl

ZATERDAG, 16 NOVEMBER, 2019 --- DONDERDAG, 21 NOVEMBER, 2019

Denekamp**Retraite Mindfulness yoga, Meditatie & Mildheid**

Inzichtmeditatie met mindfulness yoga en mildheidsoefeningen
Retraite Vipassana of Inzichtmeditatie met mindfulness yoga waarbij de techniek van de Vipassana meditatie op de voorgrond staat. Dit betekent dat in actieve vorm, door het uitvoeren van verfijnde bewegingsoefeningen, opmerkzaamheid (mindfulness) ontwikkeld wordt. Ook worden er oefeningen in vriendelijkheid en compassie aangeboden.

Begeleiding: Frits Koster en Aukje Rood

Contact: info@mindfulnessstraining.nl

MAANDAG, 18 NOVEMBER, 2019 --- VRIJDAG, 22 NOVEMBER, 2019

Naarden**Leven, dood en bevrijding****Vipassana en Insight dialogue**

Welkom voor iedereen die de moed heeft om 'leven' te onderzoeken vanuit de wetenschap dat we allemaal zullen sterven. Het kan zijn dat je geconfronteerd wordt met ziekte of afscheid en daar stil bij wilt staan. Maar het kan ook zijn dat je denkt, daar wil ik nu nog niet mee bezig. Ik sta nog midden in het leven. Maar zodra je geboren bent kom je al in het traject van sterven en alles wat er...

Begeleiding: Inez Roelofs en Nynke Humalda

Contact: retraites@sanghametta.nl

MAANDAG, 9 DECEMBER, 2019 --- MAANDAG, 16 DECEMBER, 2019

Steyl (L)

Winterretraite**Vipassana week-retraite**

Belichaamde aandacht is het kernwoord voor de beoefening. Tijdens de zitmeditaties volgen we aandachtig de veranderingen in de verschillende lichaamsdelen. Door de veranderingen in het lichaam gade te slaan komen we ook de bewegingen in de geest op het spoor. Door de processen in lichaam en geest te leren kennen, komt er meer inzicht in wie we echt zijn, en dat is bevrijdend. Het programma...

Begeleiding: Doshin Houtman

Contact: info@inzichtenbevrijding.nl

ZONDAG, 22 DECEMBER, 2019 --- ZATERDAG, 28 DECEMBER, 2019

Naarden**Kerstretraite; Breng licht in je hart****Vipassana**

BRENG LICHT IN JE HART!

De leer van de Boeddha is er op gericht om stapsgewijs meer innerlijke vrijheid te ervaren. Om vrijer te worden van conditioneringen en patronen. En om een liefdevol en open hart te ontwikkelen. Wanneer we door meditatie, contemplatie en activiteit gaan zien hoe oorzaak en gevolg werken en hoe de dingen werkelijk zijn ontwaken we. En ontwakend verbinden we ons...

Begeleiding: Jotika Hermen en Michael Verlouw

Contact: retraites@sanghametta.nl

VRIJDAG, 27 DECEMBER, 2019 --- MAANDAG, 30 DECEMBER, 2019

Groningen

Stadsretraite tussen Kerst en Oud en Nieuw Mettameditatie

Tussen Kerst en Oud en Nieuw bieden we de mogelijkheid om overdag van 10 tot 16 uur te mediteren. In dit feest van stilte gaan we meditatie op liefdevolle vriendelijkheid (mettameditatie) beoefenen.

Begeleiding: Ank Schravendeel en Riët Aarsse

Contact: info@vipassana-groningen.nl

VRIJDAG, 27 DECEMBER, 2019 --- VRIJDAG, 3 JANUARI, 2020

Denekamp**Oud en nieuwretraite**

Receptief gewaarzijn, bereid om te ontvangen en te kijken

Van 27 december t/m 3 januari zal er een 7 dagen durende intensieve inzichtmeditatie-retraite worden gehouden in Huize Elizabeth te Denekamp. Dit is een mooi klooster gelegen in Overijssel en zeer geschikt voor weekretraites.

Vipassana- of inzichtmeditatie is een techniek die stamt uit het boeddhisme zoals dat vooral in Zuidoost-Azië veel beoefend wordt. Centraal in deze...

Begeleiding: Joost van den Heuvel Rijnders en Ria Kea

Contact: info@riakea.nl

ZATERDAG, 28 DECEMBER, 2019 --- DONDERDAG, 2 JANUARI, 2020

Naarden**Oud en Nieuwretraite: Ieder moment is nieuw****Vipassana**

Dit is een traditionele Inzicht (Vipassana) meditatie retraite, met afwisselend zit- en loopmeditatie en regelmatige interviews met de begeleiders. Iedere dag zijn er in de ochtend instructies en iedere avond is er een Dhammatalk.

Op weg naar het nieuwe jaar besteden we extra aandacht aan Liefdevolle Vriendelijkheid en aan het verwelkomen van ieder moment...

Begeleiding: Jotika Hermen, Michael Verlouw.

Contact: retraites@sanghametta.nl

ZONDAG, 16 FEBRUARI, 2020 --- ZONDAG, 23 FEBRUARI, 2020

Havelte**Vipassana meditatie-retraite****Vertrouw op niet-weten**

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 "vertrouw op niet-weten". Opmerkzaam zijn brengt je bij de realiteit, zoals ze is. Zonder onze ideeën, concepten, verwachtingen er aan toe te voegen, met frisse ogen kijken. Opmerkzaamheid steunt het openen voor de essentiële aspecten van...

Begeleiding: Ank Schravendeel en Joost van den Heuvel Rijnders

Contact: lauratibben@gmail.com

MAANDAG, 16 MAART, 2020 --- VRIJDAG, 20 MAART, 2020

Cadzand**Voorjaarsretraite Insight Revolution Sangha**

Start het voorjaar met aandacht

We richten ons in deze stilte-retraite via zit- en loopmeditatie op de ontwikkeling van belichaamde aandacht. Verder beoefenen we mettameditatie, is er iedere dag een korte lezing en is er gelegenheid tot uitwisseling van ervaringen en het stellen van vragen.

Begeleiding: Bay Hagebeek

Contact: info@insightrevolutionsangha.org

DONDERDAG, 19 MAART, 2020 --- ZONDAG, 22 MAART, 2020

Velp-Grave**Een helend tweetal: Vipassana en yoga**

Vipassana zuivert uit en yoga heelt: een mooie combinatie

In deze vierdaagse retraite in het mooie klooster te Velp beoefenen we Vipassana meditatie en Kashmir Yoga. We praktiseren zit- en loopmeditatie en in de avond is er een Dhamma lezing. De Kashmir yoga kenmerkt zich door zachte, langzame asana's en is voor iedereen geschikt. Het is een meditatie in beweging. Twee keer per dag ruimen we in voor een yogales. Ook is er een stiltewandeling...

Begeleiding: Gabriëlle Bruhn

Contact: gabi1404@hotmail.com

Langere retraites

ZATERDAG, 2 NOVEMBER, 2019 --- ZATERDAG, 16 NOVEMBER, 2019

Nieuwveen

Vipassana-retraite 10-14 dagen

Mediteren in Thaise traditie

Vipassana-retraite in de traditie van Ajahn Tong Sirimangalo. Ajahn Tong is de meest senior Vipassanaleraar in Thailand en heeft zijn meditatietechniek gebaseerd op de Mahasi-traditie. Gedurende de retraite heb je dagelijks individuele reports met de leraar.

Max aantal deelnemers: vijftien.

Begeleiding: Phra Ajahn Ofer en Carmen Karsters

Contact: info@santi-dhamma.nl

ZATERDAG, 29 FEBRUARI, 2020 --- ZONDAG, 29 MAART, 2020

Loenen | A Whole Life Path: Abiding in Stillness, Engaging with Wisdom

Gregory Kramer and Jill Shepherd | RETREATS@METTA.ORG

The 2020 Month-Long Retreat of Integrated Practice of Insight Dialogue and Vipassana.

The Insight Dialogue community of Metta programs and SIM are happy to announce this special retreat that combines Insight Dialogue and Vipassana. In a whole life path approach to Dhamma, periods committed solely to meditation have a special place. When the body-mind has sufficient time to calm down and become steady and bright, uniquely transformative insight becomes possible.

Begeleiding: Gregory Kramer, Jill Shepherd, Yuka Nakamura, Bhante Sucitto

Contact: retreats@metta.org

CORRECTIES EN AANVULLINGEN...

de religieuze kant van het boeddhisme

Wie zich in de SIMsara van januari heeft verdiept in het artikel 'De religieuze kant van het Boeddhisme' zal zich misschien hebben afgevraagd wie de schrijver is...?

Het antwoord is Paul Boersma.

Akasa!

Vele jaren was Akasa van der Meij redactielid van de SIMsara. Precies in z'n Dhamma-kennis, correct in taal maar boven alles vriendelijk en bescheiden aan de redactietafel... Dat uitroepteken is dus niet zijn ding, maar een belofte van de redactie voor het volgende nummer...



In het voorjaar zijn er bijeenkomsten geweest met begeleiders en organisatoren van vipassana sangha's om kennis te nemen van en uit te wisselen over manieren om 'sila', training in ethiek, voor het voetlicht te brengen. Hans Gijsen, Joost van den Heuvel Rijnders en Riët Aarsse hebben een handreiking hiervoor geschreven. Waarom al die aandacht voor het trainen van ethiek?

Wat je doet maakt uit! Voor jezelf en voor anderen. Dat is een open deur natuurlijk, toch valt er nog een wereld te ontdekken aan hoe dit doorwerkt in jezelf en in het dagelijks leven. Hoe kunnen we onszelf verder trainen in dat wat bijdraagt aan harmonie in onszelf en met anderen, wat is de basis hiervan? Hoe kunnen we het in onszelf ontdekken, en welke rol kunnen anderen voor ons hebben? We doen het zelf, maar we zijn er niet alleen in. Wijzelf zijn onderdeel van een groter geheel. Hoe krijgt ethiek verder betekenis in onszelf, ons dagelijks leven en de gemeenschappen waar we onderdeel van uitmaken?

In januari zal er een verdiepingsweekend rond ethiek worden georganiseerd. We zullen dan de rol van sila (ethiek) verkennen vanuit de boeddhistische psychologie (Abhidhamma) en de sutta's. Denk daarbij ook aan hoe we sila kunnen plaatsen in de oorzaak-en-gevolg verbanden die naar geluk of ontevredenheid leiden. Ook zullen we gezamenlijk aandacht besteden aan de relatie tussen sila en de meditatie van ons dagelijks leven. We gaan het doen zoals de Boeddha voorstelde: theorie, oefening en verdiepen van inzicht. Naast momenten van stilte zullen we ook gezamenlijk contempleren in de vorm van meditatie-in-dialoog. Kortom een weekend van verdieping, uitwisseling en inspiratie!

Begeleiding

Begeleiders van dit verdiepingsweekend zijn Riët Aarsse en Joost van den Heuvel Rijnders.

Praktisch info

Dit weekend wordt georganiseerd door de SIM. Het weekend begint zaterdag 11 januari om 10.00 uur en eindigt op zondag 12 januari 14.00 uur. Het is mogelijk om op vrijdagavond na het avondeten te komen en zaterdagochtend gebruik te maken van een ontbijt.

Locatie

We zullen verblijven in het mooie klooster in Huissen (<https://www.kloosterhuissen.nl>). Een prachtige plek in de buurt van Arnhem. Alle deelnemers hebben een eenpersoonskamer. Afhankelijk van de kamer zijn de kosten tussen de 94 en 119 euro. Zie www.simsara.nl.

Aanmelden: Marina Kef-Robijn / dvc@simsara.nl

**Amersfoort, Paul Boersma**

www.paulboersma.nl | vipassana@paulboersma.nl

Amsterdam | Dhammadipa Meditatie CentrumSt. Pieterpoortsteeg 29-l, 1012 HM Amsterdam
www.dhammadipa.nl**Amsterdam de Pijp** 1e Jan vd Heijdenstraat 112 hs,
1072 VB Amsterdam | www.riakea.nl**Amsterdam Insight Dialogue** Riët Aarsse

insightdialogueams@gmail.com, 06-45080579

Arnhem Henk Barendregt, Yogahouse Putstraat11, 6822 BE Arnhem | Djana Mileta, 06-42765353
djana@yogahouse.nl | www.yogahouse.nl**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 Dorps huis De Kern**, Overtoom 15Anneke Breedveld en/of Doeschka Ferkenius, 06-
49149542 / 06-46160684 breedan7@xs4all.nl**Culemborg** Marianne van Lobberegt: 06-44862734 /
m.v.lobberegt@hetnet.nlMari den Hartog, mari.den.hartog@online.nl | www.
vipassanaculemborg.nl**Dedemsvaart** Adelaarsweg 69, Emiel Smulders,
0523-612821**Delft Andere blik**, Vlinderweg 2, 2623 AX DelftJacqueline Straus, 06 300 31 309, j.straus@
andereblik.nl,
www.andereblik.nl/praktische-informatie-vipassana**Den Bosch Inéz Roelofs** Vivaldistraat 50, InézRoelofs, 073-6147481
inez.roelofs@planet.nl | www.
vipassanameditatiedenbosch.wordpress.com**Den Bosch Insight Dialogue, Inéz Roelofs**

Inéz Roelofs insightdialoguedb@gmail.com

Den Haag Waalsdorperweg 93 Birgit Peet-Bleijis,
070-3281877**Deventer Sangha a/d IJssel** Raamstraat 59, Margreet

Heringa, 06-20 49 94 29, cmheringa@gmail.com

Emmen Kapelstraat 81, 7811 XT Emmen, Citra van

Hijningen, 0591-630420, www.meditatie-emmen.nl

Enschede Ruimte voor Balans | Stroinksbleekweg18, 7523 CA Joost van den Heuvel Rijnders,
053-4785970 of 06-11318224
joost@inzichtmeditatie.com, www.joost-meditatie.nl**Enschede Stichting Inzichtmeditatie Twente (SIT)**Stroinksbleekweg 18, 7523 CA Enschede | www.
inzichtmeditatie.com**Ezinge Frits Koster**, Peperweg 9 Ezinge 0594-621807

info@fritskoster.nl, www.fritskoster.nl

Gasselternijveen Centrum Samavihara, Hoofdstraat84, René Stahn, 0599-512075, rene@samavihara.nl,
www.samavihara.nl**Gouda Vipassanameditatie**Burgemeester Martenssingel 15 - 2806 CL Gouda
Nanja van Zundert - 0651804583 -
nanjavanzundert@gmail.com**Groningen Vipassana Meditatiecentrum Groningen**Kamerlingh Onnesstraat 71, 06 441 438 28, info@
vipassana-groningen.nl,
www.vipassana-groningen.nl**Groningen Insight Dialogue** Marieke Duijvestijn, 0642 45 69 75, insightdialoguegroningen@gmail.com,
www.vipassana-groningen.nl**Haarlem Vipassana Haarlem**, Nieuwe Gracht86 zwart / Kennemerstraat 11A zw, 2011 NK
Haarlem | Ted van der Meij, 023-2026769, info@
vipassanahaarlem.nl,
www.vipassanahaarlem.nl**Hoorn Vipassana Hoorn**, Gravenstraat 16 HoornAnnelies Haring / René Renckens, 0229 213640 – 06
23 28 27 90, vipassana.hoorn@gmail.com,
www.vipassanahoorn.nl**Leeuwarden Dharmahuis**, Tuinen 15, 8911 KB,

Leeuwarden, welkom@ankschravendeel.nl

Leiden Vipassana Meditatie Leiden, NynkeHumalda, 0715 769581, vipassanameditatieleiden@
gmail.com | www.vipassanameditatieleiden.nl**Leiden Insight Dialogue**

Nynke Humalda, insightdialogueleiden@gmail.com

Leiden Oegstgeest | Shambhala Geverstraat 48,Oegstgeest. Gertrude Kravenbosch: 06 42580607
gertrude@xs4m.com**Naarden Stichting Sangha Metta**, Meentweg 9, 1411GR Naarden. Chris van der Velden, 06-41365516
retraites@sanghametta.nl, www.sanghametta.nl**Nijmegen Marije Geurts** Han Fortman Centrum,Groesbeekseweg 428, 6523 PP
024-3234620, mgeurts@fo.nl, www.
vipassananijmegen.nl**Nijmegen Jewel Heart** Hatertseveldweg 28406-20915983, meditatie@vipassananijmegen.nl,
www.vipassananijmegen.nl**Nijmegen Insight Dialogue**, Judith Oostveen,

idnijmegen@gmail.com

Rotterdam Stichting Vipassana MeditatieZencentrum Rotterdam, Noordsingel 168, 3032 BK
Nanda den Hoedt / Sjarda Sjoemai, 0622931892
(Nanda); 0618379078 (Sjarda)
vipassanarotterdam@gmail.com, www.
vipassanarotterdam.nl**Rotterdam Meditatie Delfshaven** de Heuvel, Grotekerklein 5 Rotterdam Ingrid Dassen, 06-25012212,
info@idassen.nl, www.idassen.nl

Rotterdam | Gimsel Academy Mariniersweg 9
Coby van Herk 010 413 55 44 (Gimsel) of Marnix van
Rossum 0642673092
info@gimselacademy.nl www.gimselacademy.nl
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 Werfkelder, Oudegracht
328 Utrecht. Henk van Voorst: hvanvoorst@casema.
nl 06-51542526 | Aad Verboom ad.verboom@gmail.
com 0343 411045

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

Zwolle | Milarepa Toren Zalmkolk 6, 8017 PA
John Kenter 038-4660868 en Koos Hofstee 0572-
373623
info@milarepatoren.nl www.milarepatoren.nl

Zwolle | Stichting Vipassana Meditatie Gerard
Scheffers
info@vipassanameditatiezwolle.nl | www.
vipassanameditatiezwolle.nl

BELGIË

Antwerpen, Inzichtsmeditatie Antwerpen
August Van Putlei 91, B-2150 Borsbeek
Dona Rosseel, +32 (0)496-22 43 18,
drosseel@yahoo.com

Antwerpen, Ehipassiko Boeddhistisch Centrum
Korte Altaarstraat 8, B-2018 Antwerpen
Paul van Hooydonck, +32 (0)3 271 18 08,
paulvanhooydonck@hotmail.com
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 Vlioger, Heidi Clerhour
+32 (0) 485 316 110, +32 (0) 2 252 58 52, info@
mettamorfose.be

IERLAND

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

ENGELAND

Gaia House - West Ogwell, Newton Abbot, Devon
TQ12 6EW, England
+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
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)

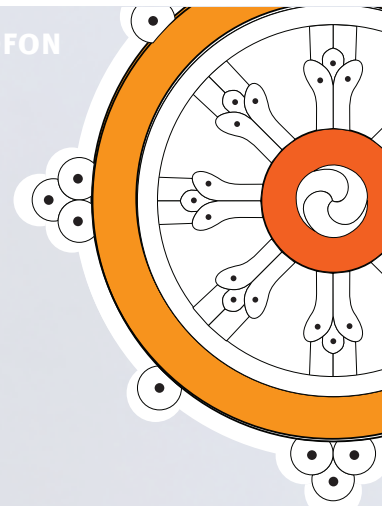
Chanmyay Yeiktha Meditation Centre
Teacher: Ven. Sayadaw U Janaka, Meditation System:
Mahasi Sayadaw method
55A Kaba Aye Pagoda Road, Mayangone PO, Yangon
(Rangoon) 11061
+95 (0)1 661 479, 652 585, +95 (0)1 667 050

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: info@simsara.nl

Redactie

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

Website www.simsara.nl
ISSN: 1876-150X

Secretaris Teun Baak

Adreswijzigingen info@simsara.nl

Bank

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

Donaties

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

Verschijningsdata SIMsara

januari, mei en september

www.simsara.nl