

Leven in harmonie



**Inzicht & Bevrijding**

INSPIRATIE & INFORMATIE - Winter '25/'26



*Metta is not only for a few friends whom we like and who are helpful, but also for the ones that don't please us.*

## INSPIRATIE & INFORMATIE winter 2025/2026

Lieve Sangha-leden,

Volgens het Wolters' Handwoordenboek betekent 'In harmonie leven' leven in goede verstandhouding. Een mooi streven. In ruimere zin gaat het om overeenstemming, waarin verschillen mogen bestaan zonder dat het een het ander overheerst. In de praktijk ontdekken we steeds weer dat harmonie niet ontstaat door te forceren of te controleren, maar door aandacht, verbondenheid en een juiste verhouding en afstemming tussen alles wat er in ons en om ons heen leeft. Waar we geraakt worden, ontstaat de uitnodiging tot verbinding.

Tijdens de winterretraite in december spraken we samen de volgende woorden:  
*'Ik neem toevlucht tot de Sangha, de gemeenschap die leeft in aandacht en harmonie.'*

Die woorden herinneren ons er hopelijk ook aan dat harmonie geen theoretisch begrip is, maar een leef-

wijze: in stilte, in ontmoeting, in samen oefenen. In dit magazine delen verschillende Sangha-leden hun inzichten, ervaringen en zoektocht rond diezelfde kwaliteit van harmonie; in hun leven, in hun beoefening en in onze Sangha. Soms laat harmonie zich zien in heel eenvoudige momenten, waarin alles even samenvalt zonder dat iets aan eigenheid verliest. Op een ander moment blijkt metta het beste medicijn tegen disharmonie.

Moge 2026 voor ons allen een jaar worden met veel heldere en kalme momenten waarin we de zachte, levende harmonie blijven herkennen en voeden; in onszelf, met elkaar en in een wereld waarin we samen-leven.

Namens de redactie,  
Mirte Slenders

### Ochtend

Zo kalm als op een vlot van helderheid  
en rust, gelegen op mijn rug  
dreef ik de ochtend in, het ochtendlicht,  
land, lucht en water waren één en zonder dat  
er van hun eigenheid maar iets verloren ging.

M. Vasalis, "Ochtend", in Verzamelde gedichten.  
Amsterdam: Van Oorschot, 2015.

## CONTACTPERSONEN SANGHA INZICHT & BEVRIJDING

Leraar: Doshin Houtman: doshin@planet.nl

Redactie Inspiratie & Informatie: redactieinformatie.inspiratie@gmail.com (Rineke Went, Mirte Slenders, Marjanka Meeuwissen, Linda Braber)

# Leven in Harmonie

## Huidige maatschappij

Als we naar de wereld om ons heen kijken, moeten we concluderen dat de harmonie daar vaak ver te zoeken is. Er is veel ruwe taal, er wordt gelogen en gescholden. Er wordt geprobeerd een ander onderuit te halen, om de aandacht op zichzelf te vestigen. Onvrede wordt aangewakkerd en er worden bepaalde mensen/groepen aangewezen als oorzaak daarvan. Het is heel pijnlijk om te zien hoe mensen tegenover elkaar komen te staan en hoeveel lijden dat teweegbrengt.


## Harmonie in de tijd van de Boeddha

Was het in de tijd van de Boeddha zoveel anders? In de oude teksten lezen we dat er ook toen oorlogen waren en ruzies tussen de verschillende bevolkingsgroepen. Zelfs binnen de gemeenschap van de Boeddha waren er ruzies.

Boeddha maakt onderscheid tussen Sangha's die in onenigheid of in eensgezindheid leven (AN 3.124). En hij maakt er geen geheim van dat hij niet graag bij de eerste verkeert: *"het is voor mij niet prettig om daar mijn aandacht op te richten, laat staan om erheen te gaan."* Wel verblijft hij graag bij de tweede: *"in welke streek de beoefenaren ook eensgezind leven, op vriendschappelijk voet, niet disputeren, zich mengend als melk en water, elkaar met vriendelijke ogen beziend – het is voor mij prettig daar heen te gaan, hoeveel te meer om daar mijn aandacht op te richten."*

Zich vermengend als melk en water is een mooi beeld voor harmonie. In een melk-watermengsel kun je de twee ingrediënten niet meer onderscheiden. In een tekst (MN 31) gaat Boeddha op bezoek bij een groepje eensgezinde monniken en vraagt hoe ze leven. Ze vertellen Boeddha dat ze het met elkaar getroffen hebben. Ze zijn welwillend naar elkaar toe in denken, spreken en handelen. Er staat dat ze hun eigen ideeën opzijschuiven en handelen naar de ideeën van de ander. Voor hun dagelijks leven geldt: wie het eerste terugkomt van de bedelronde zet alles voor de anderen klaar. Wie het laatste terugkomt ruimt alles op. Als dat te veel is zorgen ze samen voor een goede afloop. Ze oefenen samen de Dharma en praten er met elkaar over.

Uit bovenstaande blijkt dat de metta-oefening en geen onderscheid maken tussen zichzelf en anderen belangrijke ingrediënten zijn voor het samenleven in harmonie. Aan het einde van de tekst zegt Boeddha dat deze monniken, uit mededogen met de wereld, bijdra-



gen aan het heil en het geluk van vele mensen.

### **Een Sangha die leeft in aandacht en harmonie**

Een van de drie juwelen waar we onze toevlucht toe nemen is de Sangha. Vertrouwen stellen in elkaar, zorgen dat het een plek wordt waar we niet alleen oefenen in aandacht, maar ook in harmonie. In de krant las ik een column van een Oekraïense vrouw. Zij schrijft over haar zorgen over het verwesteren van haar kleinkinderen, die sinds het begin van de oorlog in Italië wonen. Als westerse leefstijl noemt zij: het individualisme, de snelheid en de hang naar gemak en comfort. Deze waarden staan voor haar zo tegenover de gemeenschapszin, en het "samen de schouders eronder zetten" in Oekraïne. Waarschijnlijk is het herkenbaar wat de vrouw over onze maatschappij zegt. Deze cultuur, waar ook wij deel van uitmaken, maakt het leven in harmonie niet eenvoudig.

Gelukkig is er de Boeddhistische oefening die ons helpt. Door Dharma beoefening komen we tot juiste visie: we zijn geen individuen, maar deel van een groter geheel in verandering. In teksten over harmonie (AN 6.11/12; AN 10.50) geeft Boeddha een handreiking om de harmonie te versterken: de metta oefening: welwillendheid naar jezelf en de ander in denken, spreken en handelen; het onheilzame te boven komen en het heilzame versterken; goede spirituele vrienden hebben; tevredenheid; inzicht krijgen in de vergankelijkheid. Harmonie zit vaak in kleine dingen: met aandacht de informatie over een activiteit lezen, op tijd een formulier insturen, op tijd een gift overmaken, een mat op de plaats leggen voor een medebeoefenaar ...

Samen oefenen verbindt, naar elkaar luisteren en uitwisselen over de oefening ondersteunt. We komen zo op het spoor waar onze geest, ons hart, opent of sluit.

We kunnen anderen niet tot harmonie dwingen, we kunnen wel leren zelf zo veel mogelijk in harmonie met onszelf en onze medemens te leven.

# Hoe kan de beoefening ons ondersteunen om de harmonie te herstellen in relaties wanneer frictie, misverstanden of pijn opkomen/ontstaan?

Lieve mens,

Welkom bij de club. Is het niet ieders wens om prettig en in harmonie met elkaar te leven?

En ... wanneer het leven prettig en harmonieus voelt dat zo te houden? Het meest ideale leven zien we vaak als vrij van pijn en ongemak, met veel aangename gevoelstonen. We weten echter ook dat het leven zo niet in elkaar steekt. Soms voelt het als 'himmelhoch jauchzend' en dan weer als 'zum tode betrübt'.

In harmonie leven is een mooi streven. Soms geven we aan "in harmonie leven" echter een persoonlijk tintje en willen we graag dat aan onze persoonlijke kleuring gevolg gegeven wordt. Hier kunnen begeerte, boosheid en onwetendheid voet aan de grond krijgen en ligt verstrikking op de loer.

Onze beoefening kan ons ondersteunen hier op een heilzame manier mee om te gaan. Om te beginnen: maak er geen

persoonlijk verhaal van. Dan: breng de aandacht naar het lichaam en voel: onprettig (samentrekken, stuwing, hitte, verharding). Blijf daar even bij, opdat de drang tot reageren wat kan verminderen. Je 'opent' je in wezen voor ongemak. Vanuit dit 'openen' naar binnen, kan de intentie ontstaan te 'openen naar buiten', voor de ander. Naast de bereidwilligheid tot in contact komen met ongemak is er de intentie de ander te ontmoeten. Vanuit deze

'open' ontmoeting is het mooi excuses aan te bieden voor het ongemak dat ervaren is.

Indien het 'openen' op dit moment nog te veel vraagt, kan het genereren van Metta-gedachten voor jezelf en de ander, je brengen naar 'openen', de weg naar verbinding. Bijvoorbeeld: "Moge ik/jij vrij zijn van angst en boosheid", "mogen we in harmonie leven", enz.

En zo kan het leven een mooie oefening zijn in het cultiveren van aandacht voor jezelf en de ander. 'Samen-leven'.

Alle goeds voor je,  
Chris



# Ga de stilte in en word vrij!<sup>\*1</sup>

Met die opdracht begon ik aan zenmeditatie bij Jeroen Witkam<sup>\*2</sup>. Ik had werkelijk geen idee wat hij daarmee bedoelde. Ik voelde geen enkel houvast, het was of hij me vroeg geblinddoekt een grot in te lopen. Ik ervoer vooral angst en onzekerheid. Vanbuiten oogde ik misschien stil, vanbinnen raasde en knetterde alles keihard door. Hoezo stil? Mijn ongeduld werd danig op de proef gesteld. Maar ik bleef zitten. Zitten en stil zijn. Zien en ervaren wat er opkomt. Dwars door de storm heen was er soms een flits van stilte, alweer verdwenen zodra ik het opmerkte. Ik zat nog altijd in de modus van mijn best doen, van hard werken aan stilte.

Daar kwam met de jaren verandering in. Meer en meer momenten van innerlijke stilte, van vrijheid, van gewoon 'hier zijn' dienden zich aan. Juist die eenvoud treft me zo in zen. Tijdens de dokusan, het onderhoud met de leraar, stelde ik veel vragen, op zoek naar verklaringen. Jeroen zei dan vaak: 'Laat ze maar in jezelf opborrelen. Als je je openstelt dient het antwoord zich vanzelf aan. Het antwoord ligt besloten in de vraag.' Zo maakten angst en onzekerheid gaandeweg plaats voor meer rust en vertrouwen. Mijn innerlijke vuurtje brandde. Het liet me mijn gehechtheden zien en momenten van vrijheid ervaren.

Toen Jeroen onlangs overleed, zocht ik een nieuwe plek om samen te mediteren. Zo kwam ik terecht bij Doshin. De vipassana-meditatie was helemaal nieuw voor mij. Gewend als ik was aan zen-meditatie sprak ik mijn twijfels uit: ik weet echt niet of dit iets voor mij is. Doshin gaf me de ruimte dat te ontdekken, dit voelde goed. Ik liet me meevoeren langs de tien deugden, waarvan de eerste vrijgevigheid is. Wat me daarin onmiddellijk raakte is dat ze vrij is van wat

knelt, van aannames, onbehagen en gehechtheid. Dat geeft me meteen voldoende stof om te onderzoeken en ervaren.

Is er bijvoorbeeld een verband met het thema van dit nummer, harmonie? Is een leven in harmonie altijd mogelijk? Ik denk van niet, althans: mij lukt het niet. Wel ervaar ik momenten van harmonie. Met z'n tweeën op een bankje met een boterham tijdens de pauze van een fietstocht, één met mezelf, de ander en de omgeving. Harmonie gaat voor mij over verbondenheid in het moment: alles valt daarin samen, de dualiteit is opgelost – ze verenigt het nuttige en het nutteloze, het hier en daar, lichaam en geest. Daarin herken ik dan iets van die eerste deugd, vrijgevigheid. Ik kan pas in harmonie (verbonden) zijn als er niets knelt, als ik 'vrij ben van ...' Pas dan ervaar ik de ruimte om (vrij)gevend aanwezig te zijn, dat wil zeggen in verbinding, in harmonie. Verbinding vanuit vrijheid en autonomie maakt de weg vrij voor ware ontmoetingen.

In mijn vroegere werk bij de GGZ en ook nu, in mijn gesprekken als vrijwilliger in het hospice, heb ik dat soort momenten soms mogen ervaren. Dat er ineens zo'n heel diepe verbondenheid voelbaar is tussen de een en de ander, een waar en stil weten dat het goed is zo. En wat zijn ze me dierbaar, die momenten! Ik moet bij vrijgevigheid en harmonie ook denken aan mijn kleinkind van negen maanden. Voor hem is er nog niets anders dan zijn in eenheid, in het nu. Zo puur. Ongelooflijk, de blijdschap en vreugde die alleen al het kijken naar deze kleine boeddha me geeft. Ik zie hier de betekenis van de woorden van Jeroen waarmee ik dit verhaal begon zo helder in weerspiegeld.

\*1 Witkam, J. (2016). Ga in stilte en word vrij. Amsterdam: Asoka.

\*2 Jeroen Witkam, zenmeester en inspiratiebron ( 3 september 1931 - 27 oktober 2025).



# Van ict'er naar boeddhistisch geestelijk verzorger: Jeroen wil zijn werk maken van 'die ander écht zien'

Met mildheid naar zichzelf en anderen kijken en werk doen dat bij die levenshouding aansluit. Vanuit die diepe wens is Jeroen Fierens na jaren werken in de ICT onlangs gestart met de opleiding tot boeddhistisch geestelijk verzorger. "Ik las erover en wist: hier wil ik voor gaan!"

Het écht zien van de ander, juist in situaties waarin weinig ruimte is voor mens-zijn. Dat trekt Jeroen aan in het vak van geestelijk verzorger. "In het ziekenhuis bijvoorbeeld, ben je vooral een ziekte die gefixt moet worden. In de gevangenis word je primair gezien als een probleem."



**NAAM: JEROEN FIERENS**  
**LEEFTIJD: 36**  
**WOONSITUATIE: WOONT SINDS 2 JAAR SAMEN MET VRIEND IN TILBURG**  
**ROL BINNEN DE SANGHA: BEZOEKT DE DINSDAGAVOND-GROEP EN DE REFLECTIE-BIJEENKOMSTEN IN TILBURG**

Een gastdocente, zelf boeddhistisch geestelijk verzorger in de gevangenis, vertelde aan Jeroen en zijn medestudenten hoe in haar ogen gedetineerden voortdurend wantrouwig bekeken worden. Hoe ze zelfs in hun cel in de gaten worden gehouden, geanalyseerd. Gedragen ze zich netjes, doen ze geen gekke dingen? Als ze die cel dan ook nog eens moeten delen, blijft er weinig privacy over. Jeroen: "Zo'n situatie vraagt veel van iemand. Iemand die misschien wel allerlei 'verkeerde' keuzes gemaakt heeft, maar wel mens is, met allerlei gevoelens."

Het besef dat er achter elk gezicht iemand schuilgaat met eigen interne worstelingen en conditioneringen, kwam Jeroen niet aanwaaien. Hij moest er eerst zichzelf voor leren omarmen. Een lang proces.

"Ik had vroeger sterk het gevoel dat ik niet was zoals je moest zijn als jongen. Niet stoer genoeg. Ik hield niet echt van jongensdingen, ben gevoelig." Al op jonge leeftijd stelde hij zichzelf de vraag: waar gaat het nou eigenlijk echt over in het leven? "Goede banen, koophuizen...waarom vinden we al die alledaagse dingen zo belangrijk?"

Jeroen groeide op in een dorpse, protestantse omgeving en studeerde na de middelbare school religiewetenschappen. Tijdens zijn zoektocht naar de zin van het leven kwam hij op enig moment in een 'nogal fanatieke' geloofsomgeving terecht. "De overtuigingen daar kwamen hard in botsing met mijn geaardheid, terwijl ik die zelf pas net aan het ontdekken was."

Dat deed pijn en in reactie daarop verruimde hij zijn blik. Hij vertrok naar Thailand en onderwierp zich daar – pratend en lezend – voor het eerst aan de studie van het boeddhisme. Voor zijn vertrek las hij een boek over een man die in Thailand monnik werd en de westerse wereld voorgoed de rug toekeerde. "Ik heb dat nooit aan mijn ouders verteld, maar stiekem zag ik dat ook voor mezelf gebeuren." Een 'normaal bestaan' in de samenleving voelde niet voor hem weggelegd: 'Een monnikenbestaan paste beter, dacht ik.'

Jeroen belandde in wat hij zelf een 'die hard-retraite' noemt. "Een programma van een aantal weken, waar je na 11 uur 's ochtends niet meer mocht eten." Hij herinnert zich nog het gevoel waarmee hij het klooster binnenstapte: "Ik ga hier zitten op mijn kussentje en ben gelukkig. Ik zal wel even bewijzen dat dit de superieure levensvorm is." Dat liep anders. "Het beeld dat ik in dat klooster van het boeddhisme kreeg, was dat je moest nastreven dat niets je nog raakte. Terwijl: ik was 18 jaar en voor het eerste heel ver van huis, in een cultuur waarin ik mezelf onbegrepen voelde. Ik was eenzaam en er kwam veel verdriet naar boven." Na een week in het klooster concludeerde Jeroen. "Ik trok het niet meer." Eenmaal buiten sprak hij hardop tegen een groot boeddhabeeld dat hij daar tegenkwam: "Jij hebt



misschien wel de wijsheid in pacht, maar volgens mij ben ik er nog niet klaar voor. Ik kom later wel terug.”

Daarna wisselden periodes waarin de Dharma een grote rol speelde in zijn leven zich af met fasen waarin zijn pad hem elders bracht. Zo bezocht hij – nog in Thailand, maar later ook in Nederland – jongerengroepen van de Vietnamese monnik en vredesstichter Thich Nhat Hanh. “Daar was de sfeer veel minder serieus en duister dan eerder in het klooster. Er was vrolijkheid en gezelligheid. Een heel ander beeld van het boeddhisme ontstond.”

De periode daarna in vogelvlucht:

- een studie religiewetenschappen.
- vrijwilligerswerk in het Franse oecumenische klooster Taizé.
- de start van een predikantenopleiding, met na drie maanden het besef: deze conservatieve omgeving past me niet.
- de start van de studie humanistiek.

Die laatste opleiding begon hij ook toen al met het idee om geestelijk verzorger te worden. Maar opnieuw drong een bekend gevoel zich op: ik ben hier niet helemaal thuis. Ook was er zelftwijfel: “Iedereen kon daar zo mooi over zijn gevoel praten en goede vragen stellen. Ik voelde mezelf heel incapabel. Waarschijnlijk kan ik dit werk helemaal niet, dacht ik.”

Moest hij zichzelf toch maar wringen in die mal die hij altijd als knellend had ervaren? “Ik ging samenwonen met een goede vriend. Hij was het voorbeeld van ‘hoe je moest zijn’. Een jaar of 24 oud, een supergoed betaalde it-baan, een koophuis en een Audi.” Jeroen besloot: “Ik neem ook die afslag. Ik ga verstandig zijn en niet al die zweverige dingen meer doen.” Een jaar of acht stemde hem dat hem eigenlijk niet eens ontevreden. Tot hij een leidinggevende functie kreeg en tegelijkertijd aan een studie filosofie begon. Die combinatie bleek te veeleisend: Jeroen ging hard onderuit en kwam thuis te zitten met een burn-out. In die situatie, op de bodem van de put, werd precies die mildheid geboren waardoor Jeroen nu inmiddels voelt dat hij wel degelijk geschikt én klaar is om geestelijk verzorger te worden.

“Ik moest mezelf aankijken: wat gebeurt er nu eigenlijk allemaal vanbinnen? Gevoelens overgehouden van vroeger moest ik uitgraven. Dat uitgraven heeft heel veel zachtheid gecreëerd, naar mezelf en naar anderen. Eigenlijk door het besef: het is ook allemaal



Jeroen in Thailand

best heel lastig, mens-zijn.” Tijdens zijn burn-out verhuisde Jeroen naar Tilburg, waar hij zich aansloot bij de Sangha Inzicht en Bevrijding. In de dinsdagavondgroep bleek mildheid ook een sleutelwoord: “Doshin leerde mij om steeds te proberen veel geduld en zachtheid voor mezelf mee te nemen.”

*“Het is allemaal best heel lastig, mens-zijn.”*

In alles, ook tijdens formele meditatie: “Ik ben vaak geneigd daar op een ‘harde manier’ mee om te gaan. Zo van: ik heb nog niet gezeten vandaag, ik moet dat nu doen. Het met wilskracht forceren. Terwijl dat helemaal niet het idee is en het je ook niet helpt je op een andere manier tot jezelf te verhouden.”

Naast mildheid hielp ook acceptatie Jeroen om minder met zichzelf in gevecht te zijn. “Dat is voor

mij een belangrijk onderdeel van de boeddhistische oefening: alle verschillende delen die je in je hebt toelaten. In tegenstelling tot één idee hebben over hoe je ‘moet’ zijn en de rest van de werkelijkheid daar mee proberen in overeenstemming te brengen, waardoor sommige gevoelens wegmoeten.” Natuurlijk lukt het zien en accepteren van het totale plaatje hem ook nu nog niet altijd. In februari gaat hij stage lopen in de gevangenis. “Ik stel me dat ook wel een beetje voor als een machowerldje.” En macho, dat is nou precies hoe Jeroen zichzelf niet voelt: “Dan denk ik, oh ja...in die omgeving ga ik mezelf wel echt weer moeten aankijken.”

Toch is er iets wat hij omschrijft als ‘een soort basis-vertrouwen’. “Mijn werk straks gaat over een mens die gehoord wil worden. Door te luisteren doe je al heel veel, denk ik. En door af en toe te vragen te stellen. Voorheen was ik snel ongemakkelijk met moeilijke situaties of emoties. Dan dacht ik: ik moet nu iets oplossen. Maar gewoon bij iemand blijven is misschien al wel genoeg.”

## **De vlieg**

**Twintig man in de Sangha.  
Stilte, rust en concentratie.  
Een kriebel op mijn arm.  
Help! Vliegalarm.**

**Gezoem om mijn oren.  
Weg etiketjes: horen, horen, horen.**

**Waarom juist bij mij mieren?  
Ga bij een ander klieren!**

**De leraar die ik na afloop sprak zei:  
Die vlieg was een cadeautje.**

**Ik staarde voor mij uit.  
Ik pakte liever een ander cadeautje uit.**





# Jubileum BUN

Op zaterdag 29 november 2025 vond de ALV plaats in de Van Hanh Pagode in Almere. Dit weekend vierde de BUN haar 35-jarige jubileum en dat werd zondag de 30e op dezelfde locatie gevierd.

Het thema van de zaterdagochtend was deze keer de Europese Boeddhistische Unie (EBU). Speciale gastspreker was Stefano D. Bettera, filosoof, schrijver, journalist en tevens de zeer betrokken voorzitter van de EBU. De EBU is een internationale koepelorganisatie van boeddhistische organisaties in Europa, opgericht in 1975. Veel Europese landen hebben een organisatie zoals de BUN en deze organisaties zijn de leden van de EBU. Op deze wijze worden de boeddhistische organisaties binnen Europa vertegenwoordigd.

Tijdens de ALV kwam o.a. de volgende onderwerpen ter sprake:

## 1. Vertrouwenspersonen

Naast de interne vertrouwenspersoon die bij elke Sangha aanwezig is, en naast de externe vertrouwenspersoon die via de BUN beschikbaar is, komt er per 1 januari 2026 een kleine groep vertrouwenspersonen. Deze vertrouwenspersonen zijn als vrijwilliger bereid om mensen uit andere boeddhistische tradities, aangesloten bij de BUN, op weg te helpen bij hun vertrouwensvragen, die je liever buiten de eigen Sangha stelt. De namen van deze vertrouwenspersonen worden in januari 2026 bekend gemaakt op de website van de BUN.

## 2. Klachtencommissie

De BUN onderzoekt of het wenselijk is om een klachtencommissie in te stellen. Deze commissie kan klachten behandelen van Sangha's die geen klachtenprocedure hebben of wanneer iemand vindt dat de klacht niet goed is afgerond. Momenteel wordt gewerkt aan hoe de samenstelling van de

commissie en de procedures eruit gaan zien.

3. Voorzitter Michael Ritman is afgetreden en Eric Leenderts is benoemd tot de nieuwe voorzitter van de BUN. Wil je meer weten over Eric, kijk dan op zijn website: [www.ericleenderts.nl](http://www.ericleenderts.nl)

Zondag 30 november kwamen ongeveer 200 mensen bijeen om het 35-jarige bestaan van de BUN te vieren. Namens onze Sangha waren Sanne en Doshin aanwezig. De ochtend werd gestart met recitaties door monniken en nonnen van verschillende stromingen. Het was een indrukwekkende ervaring om deze - voor velen dierbare - recitaties met elkaar te delen. Vervolgens stond men stil bij het vijftienvijftig jarig bestaan van de boeddhistische omroep. In de middag vond de paneldiscussie met diverse boeddhistische leraren plaats. De discussie was live te volgen via [30now.nl](http://30now.nl) en je kunt het ook terugkijken via [30now.nl](http://30now.nl) of via de website van de BUN. Zeker de moeite waard, want het was inspirerend om te horen hoe de leraren uit verschillende stromingen zich gezamenlijk inzetten voor het boeddhisme in Nederland. Panelleider André van der Braak legde de leraren de vragen voor.

Telkens weer bleek hoe belangrijk samenwerking is. Verschillende tradities die gezamenlijk activiteiten ondernemen en met elkaar in gesprek gaan en open staan voor elkaars standpunten. Ook werd benadrukt hoe belangrijk het is om de boeddhistische leer zuiver te houden en het niet te laten versmelten met andere tradities. Het is daarom van groot belang om het leraarschap zorgvuldig over te dragen. Dit zijn slechts enkele onderwerpen die ter sprake kwamen, dus kijk en luister zelf via de websites\*.

\*Dag van het Boeddhisme – Livestream jubileum BUN • 30NOW

# Samen lezen als oefening in harmonie

Vorig najaar organiseerde Doshin een aantal Actieve-Hoop-bijeenkomsten in Tilburg. Omdat Hans-San en ik daar niet fysiek bij konden zijn, besloten we het boek Actieve Hoop van Joanna Macy en Chris Johnstone samen te lezen en een eigen online uitwisseling te organiseren. Wat ons verbond, was een gevoel dat velen zullen herkennen: zorgen over de wereld en tegelijk de vraag hoe wij, op onze eigen plek, iets kunnen betekenen.

## **Samen lezen als verdiepend proces**

Actieve Hoop reikt een helder proces aan om niet weg te bewegen van wat er gaande is, maar het werkelijk toe te laten. Elk hoofdstuk bevat vragen die uitnodigen om onze kijk op de wereld, onze angst, pijn en dankbaarheid te onderzoeken en om van daaruit tot een heilzame actie te komen. Dat is geen gemakkelijk proces om alleen aan te gaan. Samen lezen maakt hierin een wezenlijk verschil. Het uitwisselen over wat je leest nodigt bijna vanzelf uit tot vertraging en verdieping: zinnen herlezen, woorden laten landen, voelen wat ze doen in lichaam en geest. Het vraagt ook onderscheidend vermogen: wat resonance werkelijk, wat is de moeite waard om te delen en samen te onderzoeken?

## **De pijn toelaten**

Het boek erkent hoe pijnlijk het kan zijn om onder ogen te zien wat er gaande is in de wereld: ecologische schade, vervuiling, polarisatie en het lijden van vele levende wezens. Geest en lichaam worden voortdurend beïnvloed door de materiële wereld om ons heen. Vervuilen we de aarde, dan vervuilen we ook onszelf en al het leven dat ervan afhankelijk is. Dat besef raakt aan diepe pijn. Actieve Hoop moedigt aan om ons daar niet voor af te sluiten. We kunnen de situatie misschien niet direct veranderen, maar wel onze houding ten opzichte ervan.



## **Deel van een groter geheel**

Een ander aspect dat raakte is dat we onlosmakelijk deel uitmaken van een groter geheel. Het hele systeem werkt door ons heen. Wat wij doen, of laten, heeft invloed. We onderschatten vaak hoe groot een hefboomeffect kan zijn van kleine acties. Het boek ademt daarnaast de urgentie van een grote ommekeer: wat als niet het eigenbelang, maar het welbevinden van alle levende wezens het richtpunt wordt van onze handelingen?

## **Online ontmoetingen**

In onze online ontmoetingen vonden we een eigen ritme. We begonnen met een korte meditatie en deelden vervolgens wat ons had geraakt. We oefenden om getuige te zijn van elkaars perspectieven zonder meteen te zoeken naar grote oplossingen voor de wereld. Dat gaf ruimte. In die ruimte ontdekten we dat we deze werkelijkheid niet alleen dragen en dat we niet machteloos hoeven te zijn. Kleine stappen doen ertoe: zorg voor biodiversiteit in de tuin, aandacht voor goede relaties in de straat, het opruimen van zwerfafval. Actieve hoop gaat niet zozeer over hopen op een betere toekomst, maar over het leven van de verandering die we wensen.

## **Actieve hoop in de praktijk**

En gaandeweg ging de uitwisseling steeds minder over de inhoud van het boek en steeds meer over onze beoefening in het dagelijks leven: omgaan met ongemak, dankbaarheid, het blijven oefenen in aandacht. Kiezen voor verbinding in plaats van afscherming, open luisteren, ruimte laten voor verschillende perspectieven, zonder oordeel. Dat voelt als actieve hoop in de praktijk.

Samen lezen en delen werd zo een oefening in harmonie. Een oefening waarin aandacht, openheid, vertrouwen en wederzijds luisteren centraal staan. En misschien begint leven in harmonie precies daar: waar we elkaar ontmoeten, in aandacht, van mens tot mens.



## *Nieuw: Prikbord op de website van Inzicht & Bevrijding*

We hebben een nieuwe pagina toegevoegd aan onze website: het Prikbord! Op het prikbord vind je allerlei interessante berichten, nieuws en aankondigingen die relevant zijn voor onze beoefening. Denk aan oproepen voor vrijwilligerswerk, meditatieactiviteiten, nieuwsbrieven, informatie over onderzoeken rond meditatie en andere praktische én inspirerende updates.

Neem gerust eens een kijkje! Het Prikbord is een mooie plek om op de hoogte te blijven van wat er leeft binnen de boeddhistische gemeenschap en binnen onze Sangha. Wie weet ontdek je iets dat je aanspreekt. Als je zelf graag iets zou willen delen dat aansluit bij de boeddhistische beoefening, kun je hiervoor contact opnemen met een van de leden van de Dharma-raad.

e-mail: [dharmaraad@inzichtenbevrijding.nl](mailto:dharmaraad@inzichtenbevrijding.nl)  
Bekijk het Prikbord via: [www.inzichtenbevrijding.nl/prikbord](http://www.inzichtenbevrijding.nl/prikbord)



## *Uitnodiging schrijf jij over stilte?*

In de uitgave van I&I die voor je ligt vertellen verschillende Sangha-leden openhartig over leven in harmonie, of het streven daarnaar. Het delen van ervaringen is een belangrijk onderdeel van ons magazine. Zo kunnen we van elkaar leren, elkaar inspireren en ons in elkaar herkennen: door iets te delen of iets ontvangen. De volgende nodigt wie dat wil uit zine heeft als thema 'stilte'. De redactie nodigt wie dat wil hier iets over te schrijven. **Welke rol speelt stilte in jouw leven en jouw oefening?** Wat gebeurt er met jou als je – even of wat langer – in stilte verblijft? Resoneert dit? Mirte Slenders bespreekt namens de redactie graag de details met je. via [redactieinformatie.inspiratie@gmail.com](mailto:redactieinformatie.inspiratie@gmail.com).

# Even voorstellen

*Inzicht & Bevrijding is de naam van ons Genootschap dat inmiddels is uitgegroeid tot een levende Sangha: een gemeenschap die met elkaar oefent in inzicht en bevrijding. Binnen onze Sangha zijn twee organen verantwoordelijk voor de richting, zorg en organisatie: de Dharma-raad en de Sangha-raad. De Dharma-raad waakt over de spirituele bedding en de trouw aan het Dharma-onderricht. De Sangha-raad draagt zorg voor de praktische en organisatorische ontwikkelingen binnen onze gemeenschap. Kort lichten we toe wie betrokken zijn bij deze raden en wat hun werkzaamheden zijn.*

## **Wat doet de Dharma-raad?**

De Dharma-raad bestaat uit drie leden: Linda Braber, Doshin Houtman en Marijke van den Hoogen. Zij draagt zorg voor de inhoudelijke kwaliteit en samenhang van de Dharma-activiteiten binnen onze Sangha. In de statuten van het Boeddhistisch Genootschap zijn de verantwoordelijkheden van de Dharma-raad vastgelegd. De raad vergadert vier keer per jaar. Hieronder lees je hoe hier in de praktijk invulling aan wordt gegeven.

## **Bevorderen van spirituele groei en verdieping**

Wij zorgen ervoor dat de wekelijkse meditatiegroepen en de dagelijkse online meditatie goed blijven lopen. Daarnaast stellen we het jaarprogramma samen dat op de website te vinden is. Daarbij letten we op een evenwichtige spreiding door het jaar, een balans tussen langere en kortere activiteiten en een toegankelijkheid voor iedereen. Zo bieden we dit jaar ook twee online weekendretraites aan. Vanaf januari 2026 verzorgt de Dharma-raad alle communicatie rondom deze activiteiten richting deelnemers. Regelmatig ontvangen we verzoeken van buiten onze Sangha om deel te nemen aan initiatieven die de beoefening kunnen verdiepen. Samen onderzoeken we wat passend is en besluiten we wat we actief meenemen naar de groepen of delen via het online prikbord.

## **Verzorgen van boeddhistisch onderricht**

Naast het onderricht van Doshin wordt de Dharma ook uitgedragen door een kring van opgeleide Dharma-begeleiders en vaste gastleraren. Inmiddels zijn er drie meditatiegroepen buiten Tilburg actief in: 's-Hertogenbosch, Gilze en Driebergen. Daarnaast werken we, wanneer passend, mee aan verzoeken van scholen om informatie over het boeddhisme te geven.

## **Naleving van boeddhistische leefregels**

Aan het begin van iedere retraite onderschrijven we gezamenlijk de boeddhistische leefregels (precepts). Ook is er een maandelijks reflectiegroep actief. Wie boeddhist wil worden, kan binnen onze Sangha toevlucht nemen en zich zo verbinden aan deze leefregels.

## **Wat doet de Sangha-raad?**

De Sangha-raad is in zekere zin een voortzetting van het bestuur van de stichting. De verandering is dat de Sangha-raad zich niet meer met de inhoudelijke kanten van de oefening bezighoudt. Op dit moment wordt de Sangha-raad vertegenwoordigd door Sanne van Hoogstraten (voorzitter), Danielle van Rooij (penningmeester), Leon van Steenkiste (notulant) en Philippe Jacobs (secretaris vanaf februari 2026). De leden van de Sangha-raad zijn verantwoordelijk voor de praktische ondersteuning van de Dharma-activiteiten. Er is huisvesting nodig voor de verschillende activiteiten. Er is een website nodig om de activiteiten onder de aandacht te brengen. Er zijn verzekeringen nodig. Alle activiteiten hebben ook een kostenplaatje: de huur, de verblijfkosten in het klooster, verzekeringen, de website; het moet allemaal betaald worden. Het hele financiële reilen en zeilen in de Sangha hoort bij deze raad. Verder is het nodig Sangha-leden te informeren over activiteiten en andere relevante zaken. Er komt post binnen vanuit verschillende instanties, die wordt door de secretaris doorgestuurd naar de betreffende personen.

## **Het wereldlijke bestuurlijke orgaan**

De Sangha-raad fungeert als officiële vertegenwoordiger van onze gemeenschap naar wereldse instanties, zoals de belastingdienst. De voorzitter leidt de vergaderingen en treedt tevens naar buiten als formele vertegenwoordiger. De Sangha-raad kan je dus zien als het "wereldlijke bestuurlijke orgaan" van de Sangha. De omzetting van de stichting naar het Boeddhistisch Genootschap heeft veel tijd en inzet gevraagd van de leden van het voormalige bestuur. Nu lijkt alles nu in rustiger vaarwater te komen.





**Doshin Houtman, lid Dharma-raad**

Na de 30+ jaren oefenen op het Dharma-pad, is de toewijding aan het pad van bevrijding onverminderd groot. Ook groot is de dankbaarheid voor alle onderricht dat ik heb ontvangen / ontvang. Ook groot is de dankbaarheid voor het feit dat er door de jaren heen een Sangha met toegewijde beoefenaren is gegroeid. Ik ben een rijk mens.

**Marijke van den Hoogen, lid Dharma-raad**

In 2024 ben ik toegetreten tot de Dharma-raad, waar ik de rol van secretaris vervul. De afgelopen jaren heb ik samen met een groep Dharma-begeleiders een aanvullende training gevolgd bij Doshin. Dat de Dharma, via Doshin, voor ons allen beschikbaar is, ervaar ik als heel kostbaar. Het samen beoefenen met andere Sangha-leden vind ik daarbij bijzonder ondersteunend en verdiepend. Dat de Sangha als geheel kan blijven functioneren, vraagt ook iets extra's. Ik wens dat iedereen zich geïnspireerd voelt om de beoefening te blijven doen op een manier en op een plek die passend is; het is mooi als we dat kunnen bieden als Sangha. Daarom zet ik mij in binnen de Dharma-raad.



**Linda Braber, lid Dharma-raad**

Sinds september 2025 ben ik bij de Dharma-raad. Het is een eer om op deze plek bij te kunnen dragen aan de Sangha. Als Dharma-raad zijn we er kien op dat de Dharma niet vertroebelt. Het is heel leerzaam om dicht bij het vuur te zijn. Hoe komen keuzes tot stand wanneer de Dharma de leidraad is? Het leert me om mijn eigen enthousiasme of aversie opzij te zetten (en te zien!) en te kijken naar het grote geheel. Ik merk dat dit directe uitwerking op mijn eigen beoefening heeft. Waar enthousiasme zich toont, kan dat met de Dharma voorop of dringt "ik" hier nu voor?

**Leon van Steenkiste, notulist Sangha-raad**

Ik maak de notulen tijdens de Sangha-raadbijeenkomsten. Ik vind het fijn om, naast het mediteren, iets bij te dragen aan de Sangha. Ik mediteer al zo'n 20 jaar, waarvan het grootste deel met Doshin als leraar. In het begin nam ik deel aan de retraites; het afgelopen jaar zit ik in een doorgaande groep. Het bevalt mij erg goed om bijna iedere week samen te oefenen en input te krijgen in de Dharma-oefening. Ik woon samen met mijn man en kat in Son. Naast mijn bezigheden ben ik oppas-oma; kleine kinderen zijn, net als de Boeddha, een grote bron van wijsheid





**Danielle van Rooij, lid Sangha-raad**

Ik ben 57 jaar oud, getrouwd met Mattijs en moeder van twee dochters van 23 en 25, die beiden nog studeren. Ik werk in de zorg en ik ben gek op dieren. Ik mediteer sinds ongeveer 2005 bij Doshin. Ik heb bij haar de introductie-cursus gevolgd en ik ben gebleven. Eerst nog bij Doshin thuis en daarna op diverse adressen. Ik ben sinds maart 2025 officieel de penningmeester van Inzicht en bevrijding. Deze taak kwam op mijn pad na meerdere oproepen binnen de Sangha om een rol op je te nemen. Na alles wat ik in de loop der jaren heb mogen ontvangen, voelde het voor mij als een natuurlijke stap om mijn steentje bij te dragen. Ik ben dankbaar voor alles wat de Sangha me gegeven heeft.

**Philippe Jacobs, lid Sangha-raad**

Ik neem vanaf februari 2026 de taak van secretaris op me binnen de Sangha-raad. Ik woon in Leuven (België) en werk als psychotherapeut. Ik heb de Sangha een vijftal jaar geleden leren kennen via een korte retraite en was aangenaam verrast door de belichaamde benadering van de leer, sindsdien heb ik heel wat retraites gevolgd. Het opnemen van de taak als secretaris stemt me blij en ik ben dankbaar dat ik mijn steentje kan bijdragen aan de gemeenschappelijke zorg voor een aantal ondersteunende taken van de Sangha op het vlak van administratie, communicatie en financieel beleid.



**Sanne Hoogstraten, lid Sangha-raad**

Ik woon samen met mijn man en zoon in Udenhout. Wandelen in de natuur, humor en het proberen om zoveel mogelijk in het moment te leven brengen me vreugde. Verbinding en vertrouwen zijn voor mij belangrijk, zowel in mijn persoonlijke leven als binnen de Sangha. Sinds januari 2024 vervul ik, met dankbaarheid voor het vertrouwen, de rol van voorzitter. In deze functie vertegenwoordig ik de Sangha naar buiten toe in niet-religieuze zaken. Ik vraag agendapunten op en stel de agenda samen, zit de bijeenkomsten voor en denk mee over beleid, zoals huisvesting en financiën. Het is voor mij een mooie oefening om met de intentie van vriendelijkheid, helderheid en een open houding bij te dragen aan een warme gemeenschap waarin onze gezamenlijke beoefening kan leiden tot meer inzicht en bevrijding.

---

There is a  
peace of  
mind. It's in  
a breath  
you take,  
right now.

Snatam Kaur

[www.peaceposters.nl](http://www.peaceposters.nl)

# “Vrede in de wereld begint bij vrede in jezelf”

Harmonie heeft altijd een belangrijke rol gespeeld in mijn leven. Als kind had al een hekel aan ruzie en probeerde problemen op een vriendelijke manier op te lossen. Soms lukte dat, maar ik herken ook een patroon van aanpassen om conflicten te vermijden. Later zag ik in dat dit geen echte harmonie is, omdat ik niet in harmonie was met mijn eigen behoeften.

## Muziek als metafoor voor harmonie

Sinds mijn 9e speel ik viool. Graag speel ik met anderen samen; met viool en piano en in een symfonieorkest. Bij het samenspelen is harmonie belangrijk. Verschillende tonen en ritmes komen bij elkaar, waarbij iedereen een eigen partij speelt. Dat maakt het tot een aangenaam geheel met verschillende klankkleuren. Het samen zingen kan ook zo'n gevoel geven van verbondenheid en harmonie, samenklinken van verschillende stemmen.

## Vrede in de wereld

Vrede en harmonie hangen voor mijn gevoel samen: innerlijke vrede, vrede in onze relaties en in de wereld om ons heen. In eerste instantie was mijn aandacht vooral gericht op vrede in de wereld om mij heen. Ik ging in Groningen geschiedenis studeren, omdat daar polemologie, de wetenschap van oorlog en vrede, werd aangeboden. Verder was ik actief in het geweldloze verzet. Zo nam ik in 1981 en 1983 deel aan de twee grote vredesdemonstraties tegen de komst van de kruisraketten. Het gaf een geweldig gevoel om met zoveel mensen samen te komen voor vrede. Ook was ik lid van een pacifistische partij en wilde zo bijdragen aan een vreedzamere wereld.

Later ontdekte ik dat vrede in de wereld begint bij vrede in jezelf. In 2005 kwam de Vipassana meditatie op mijn pad, na de plotselinge dood van mijn jongste broer. Al eerder had ik verlies van dierbaren meegemaakt. Dit was opnieuw een schok die mij wakker maakte. Hierdoor kreeg mijn leven een heel andere wending. Mijn toenmalige werk als hoofd communicatie van een grote zorginstelling stopte.

Daarna heb ik mij omgeschoold tot coach voor werk- en levensvragen. Ook werd ik meditatiebegeleider bij het Vipassanacentrum in Groningen. Ik merkte dat door tegen iets te zijn er toch soms subtiel geweld in mijzelf aanwezig was. De meditatie liet mij de blik meer naar binnen richten. De beoefening van aandachtsmeditatie helpt om op een vriendelijke manier aanwezig te zijn met alles wat zich aandient. Daarbij vind ik de beoefening van metta ondersteunend om die vriendelijkheid extra te cultiveren. Ik begin en eindig elke dag met metta. Daarnaast volg ik regelmatig een metta-retraite om de beoefening verder te verdiepen.

## Geweldloze communicatie in relaties

Ook in communicatie herken ik vaak subtiel geweld. Geweldloze communicatie van de Amerikaanse psycholoog Marshall Rosenberg vind ik een mooi model om toe te passen, waardoor ik meer passende woorden kan vinden. Toen de Insight Dialogue in 2010 op mijn pad kwam bracht dit een verdere verdieping. De oefening is gericht op samen ontwaken: een combinatie van meditatieve kwaliteiten, wijsheid uit de lessen van de Boeddha en relationele kwaliteiten.

Hierdoor herkende ik de oorzaken van lijden in interactie beter en kon de meditatieve kwaliteiten daarbij toepassen. Dit heeft vele van mijn relaties gered. Zo hadden mijn broer en zus en ik verschil van inzicht over de zorg voor mijn dementerende moeder. Dat was vaak heel pijnlijk. Door de beoefening is het gelukt om 'de lijn open te houden'. Ik heb sinds mijn moeder overleden is met hen beiden een goed contact. In de jarenlange oefening bij Doshin is de aandacht voor het lichaam zo behulpzaam om niet te verdwalen in allerlei negatieve gedachtestromen. Met het groeien van de aandacht en metta/compassie komt er meer innerlijke vrede en harmonie. Dit kan bijdragen aan vrede en harmonie in de wereld.



# Loslaten in mijn relatie

Er zijn weinig situaties die mijn patronen zo zichtbaar maken, als wanneer de vrouw met wie ik mijn leven deel een beroep op mij doet. De voorbeelden zijn legio. Ik noem er een paar. Toen ze mij vroeg om een kast te bouwen in de bijkeuken, kwam het niet in mij op om echt te luisteren naar haar ideeën over de constructie. Wanneer ze voorstelt om samen te koken of te bakken, neem ik dingen uit handen en doe ze op mijn manier. En de laatste weken toont het zich terwijl ik haar ondersteun na een operatie. Ik merk hoe moeilijk ik het vind om te volgen en niet te bepalen. Het is lastig me te voegen naar haar tempo, af te wachten hoe zij het wil en wat ze nodig heeft, of te vragen wat ze denkt aan te kunnen en daar tevreden mee te zijn. Het voelt onprettig om in deze spiegel te kijken. Diep te kijken naar hoe graag ik controle houd zodat ik dingen kan sturen zoals ik het wil, roept schaamte op. Het is niet voor niets dat een paar zinnen uit de Cula-Gosinga-Sutta [MN 31.6-7] me zijn bijgebleven. Ze bleven hangen, omdat ik me realiseer dat ik dit vaak niet doe in ons samenleven: mijn ideeën opzij schuiven. De Boeddha bezoekt in deze overlevering drie van zijn leerlingen. Hij vraagt hen hoe zij erin slagen om in harmonie met elkaar te leven. Het gesprek gaat als volgt:

*'Leven jullie in harmonie, in overeenstemming met elkaar, zonder te twisten, als een mengsel van melk en water, elkaar beschouwend met vriendelijke ogen?' 'Inderdaad, Heer, zo leven wij; 'Hoe doen jullie dat, Anuruddha?' 'Welnu, Heer, ik denk zo: "Het is waarlijk een voordeel voor mij, ik heb het waarlijk goed getroffen dat ik samenleef met zulke medebroeders in het heilige leven!" Tegenover deze eerwaarden betoon ik zowel in het openbaar als privé liefdevolle daden, liefdevolle woorden en liefdevolle gedachten. Daarbij denk ik: "Als ik nu eens mijn eigen ideeën opzij zou schuiven en zou handelen naar de ideeën van deze eerwaarden?" En zo doe ik. Verschillend zijn wij van lichaam, maar één van geest.'*

Moet ik zelf wat vaker mijn eigen ideeën opzij schuiven en handelen naar de ideeën die zij heeft? Wanneer ik deze suggestie door mijn hoofd laat gaan, voel ik iets verstrakken in mijn lichaam. Van binnen grijpt er iets vast. De gedachte om niet mijn eigen plan te volgen, roept beelden op van dingen die anders uitpakken dan ik wil en situaties waarin ik afhankelijk ben. Afhankelijkheid ... de perceptie die dat oproept is angst. Dat voelt onprettig. Dat wil ik dus vermijden. Daarom vind ik het zo moeilijk om haar wensen en ideeën net zo belangrijk te maken als de mijne, of zelfs belangrijker. Er is angst om geen controle te hebben en afhankelijk te zijn. Het is mijn ego, mijn idee van een zelf, dat probeert in stand te blijven.

Daar staat het dan. De lelijke waarheid. Ik val stil en overpeins. Wat als deze tekst haar onder ogen komt? Hoe is het eigenlijk met mijn relatie gesteld? Dan realiseer ik me dat het citaat langer is. Er staat meer dan die ene zin. De bereidheid van de monnik Anuruddha om zijn ideeën opzij te schuiven ontstaat uit iets, namelijk uit een besef hoe goed hij het getroffen heeft met zijn medebroeders. Het ontstaat vanuit metta, uit liefdevolle vriendelijkheid. Ik doorzie wie zij is en dat vult mijn hart met warmte. Ik besef me hoe goed zij is voor mij, voor onze kinderen en voor iedereen naar wie haar zorg uitgaat. Meestal zijn mijn gedachten, woorden en daden naar haar liefdevol. Dat geldt thuis en zeker in gezelschap en in het openbaar. Verder is aanhoudende inzet om meer aandachtig te zijn, om op te merken wat controle wil houden, zodat het kan loslaten. Gelukkig! Er is hoop. En eigenlijk wist ik dat ook wel. Want in de 7 jaar dat we samen zijn, is onze manier van afstemmen en omgaan met onenigheid enorm gegroeid. Daardoor leven we meestal samen in harmonie, precies zoals Anuruddha het beschrijft.

# De Nollen – Ruud van de Wint

Voordat je De Nollen binnengaat heb je al zicht op de duinen waarin allerlei kunstobjecten staan. Deze eerste blik op dit duingebied maakt mij nog nieuwsgieriger dan dat ik al was. Samen met de gids en nog een aantal belangstellenden ga ik De Nollen binnen.

Het voelt direct alsof dit terrein mij als het ware opneemt. Voor even mag ik zelf een onderdeel zijn van dit totaal kunstwerk. De stalen bouwsels, de bunkers, de schilderijen en de sculpturen vormen samen één geheel met het landschap. Alles is op elkaar afgestemd. Er is een harmonieuze samenwerking tussen kunst en de natuur. De ervaring van het ene versterkt de ervaring van het andere. Het kunstwerk De Nollen is altijd in verandering. In elk seizoen, of zelfs op elk moment, veranderen de kleuren en het licht. Maar ondanks de verandering blijft het geheel altijd in harmonie. Het vindt moeiteloos steeds weer een nieuwe balans.

Zoals de kunstobjecten volledig in harmonie zijn met de omgeving, zo ontstaat harmonie in ons leven als we ons bewust zijn van onze relatie met anderen en de wereld. En die harmonie ontstaat niet vanzelf. Net zoals Ruud van de Wint er lang over deed om zijn harmonieuze kunstlandschap te realiseren,

zo is er inzet en beoefening nodig om een leven in harmonie te kunnen ervaren. Veel boeddhistische leraren en teksten benadrukken dat harmonie niet alleen een ideaal is, maar een leefwijze: het betekent innerlijke vrede, respect voor de ander, compassie en mildheid in interacties.

Een bekend zen-gedicht verwoordt harmonie als volgt:

***'Verskil en eenheid ontstaan samen,  
zoals licht en schaduw elkaar nodig hebben.  
Elk ding heeft zijn plaats,  
elk geluid zijn toon.  
Wie zich vastklampt aan één kant  
verliest het geheel.  
Wie het geheel ziet,  
leeft in harmonie  
met wat is.'***

De Nollen - kunst- en natuurproject in Den Helder  
Ruud van de Wint  
[www.projectdenollen.nl](http://www.projectdenollen.nl)



## Dichtbij

Koester het,  
Dat moment wanneer je hart geraakt is  
En je ogen vochtig worden.  
Het verdriet van de wereld voelen  
Is ook het voelen van haar vreugde.  
Gun jezelf momenten van ruimte  
Om te dragen en te koesteren  
van alles dat ze ons willen laten zien.  
Vertraag je stap  
Zodat de grond waar je nu staat  
je tranen kan opnemen.  
En kijk dan  
Hoe het langzaam verschijnende licht dat hierop volgt  
zich verdiept en de hele wereld doet flonkeren.  
Als zonlicht op een regendruppel.

Rachel Holstead  
(Vertaling gedicht: Close)

## ***In memoriam Willie Brunekreeft***

Op oudejaarsdag bereikte mij het droeve bericht dat Willie is overgegaan. Zij overleed op 23 december aan de gevolgen van MSA, een ongeneeslijke degeneratieve hersenziekte.

Willie was vanaf het prille begin betrokken bij de Sangha. Ze hielp mee aan de opbouw en was betrokken bij de oprichting van de stichting. Ze was onze eerste secretaris en bleef daarna nog

algemeen lid. Ze was een toegewijd beoefenaar. Ze kwam zelfs naar Dhamma Dena om een retraite met Ruth te doen. Door haar mentale gesteldheid moest ze helaas de intensieve formele meditatie opgeven.

In een afscheids/dankbrief aan mij, ruim een week voor haar overlijden, schreef ze dat de vipassana oefening haar leven heeft veranderd en dat ze veel steun heeft gehad aan onze Boeddhistische training. Gelukkig bleef haar geest/denken tot het laatst toe helder.

Ik ben haar dankbaar voor haar inzet voor de Sangha. In de door haar ontworpen certificaten die we gebruiken bij bijvoorbeeld het toevlucht nemen en in de stempel die ze voor de Sangha maakte, blijft ze zichtbaar aanwezig.

Ik wens haar een gelukkige verdere reis toe in het rijk van de vormloosheid.

Doshin



# Leven in harmonie ... met mezelf



Het is duidelijk: als ik kan kiezen, ben ik het liefst in een flow. Dan is er vanzelf harmonie, alles is helder en ik straal. Maar wat is leven-in-harmonie als een minder aantrekkelijke staat van zijn zich manifesteert? Als schijnbaar zonder reden verdriet, boosheid of angst zich aandienen? Of als het allemaal nog niet duidelijk is en er (nog) een deken over die gevoelens heen ligt? Onbewust wil ik weg van de gevoelde narigheid en verdoof ik me met gebak, chips of een vlucht in andere afleidingen (voor mij: onnutte spullen kopen, veel te lang computer-spelletjes doen etc.).

Dat voelt niet als harmonie. Wat heb ik dan nodig om kan ik doen? Vaak komt het neer op: wijsheid inschakelen en 'metta' toepassen. Als ik me slecht en dof voel van binnen heb ik het in feite extra nodig om liefdevol en geduldig te zijn met mezelf. En - ook typisch - juist als ik me beroerd voel, duurt het even voor me te binnen schiet dat metta toepassen überhaupt een optie is.

Metta is voor mij; een liefdevol deel van mezelf inschakelen om zich te ontfermen over het ongelukkige deel in mij. Een soort troostrijk omvatten van het 'kind' in mij dat zich ongelukkig en/of dwars voelt. Het wil vaak liever niet voelen en doet van alles om het echt diepere voelen (van de pijn) te vermijden. Metta is dan liefdevol bemoedigen en bemoederen. De innerlijke criticus de laan uit sturen. Aardig en verzorgend zijn voor het ongelukkige ikje, zonder mee de put in te gaan. Met zachte discipline en wijze leiding veel liefde en geduld voor het ikje opbrengen dat zo vaak het idee heeft/had er zó (ongelukkig, gekwetst, verdrietig, boos) niet te mogen zijn.

Heel concreet is metta dan: naar buiten gaan en bewegen, gezond eten, mediteren, mensen blijven bellen en opzoeken, en: praten over (of anders schrijven of tekenen) hoe ik me voel, naar de pijn toe gaan i.p.v. ervan weg te lopen! En het is: snappen dat 'het' soms even echt niet(s) wil als er pijn is en/of angst, verdriet en kwaadheid. Mezelf niet neerhalen of afstraffen als ik toch dingen doe waarvan ik weet dat ze uiteindelijk niet bijdragen aan mijn welbevinden. Verdragen dat ik minder efficiënt ben en soms ook even toegeef aan mijn behoefte om een middelvinger naar de wereld te maken door (soort van) te spijbelen en uit te stellen of oeps - weer teveel chocolade en chips gegeten...

Uiteindelijk heb ik vooral mezelf ermee; oude patronen zijn behoorlijk sterk ... en mij helpt het om het 'wijze weten' in te schakelen: ook dit gaat weer voorbij. Blijven geloven in de uiteindelijke goedheid van het leven. Intussen zo goed mogelijk troost bieden aan de ik die wel wil stralen, maar dat nu niet kan en zichzelf daarbij ook nog saboteert. Het vraagt lef om de pijn er te laten zijn en al helemaal om deze te durven laten zien aan anderen. Ik weet al heel lang dat ik echt niet de enige ben die geleerd heeft om 'moeilijke' gevoelens onder de deksel te stoppen. Dit soort gevoelens werd vaak ontkend; het mocht er vroeger al niet zijn (mijn ouders konden er namelijk niks mee). Inmiddels is het wél veilig genoeg ze er te laten zijn - minstens voor mezelf! Het duurt meestal een poosje voor ik helder heb wat er aan de hand is en wat ik kan doen. Als dit doordringt wordt het al zachter, harmonieuzer. Er is pijn en er is vrede dat de pijn er is: hij wordt gezien en aangenomen en mag - in de tijd die hij nodig heeft - oplossen in de aanwezige liefde!

# Activiteitenprogramma Sangha Inzicht & Bevrijding 2026

**6 maart**

Meditatiedag  
Driebergen  
o.l.v. Marijke van den Hoogen  
marijke.vdhoogen@gmail.com

**15 maart**

Meditatiedag  
Landgoed Bleijendijk  
Vught

**maart, elke dinsdagavond**

Introductie Vipassana  
meditatie, 5 bijeenkomsten  
Den Bosch  
o.l.v. Chris van der Velden  
c.ofthefields@protonmail.com

**19 april**

Meditatiedag  
Landgoed Bleijendijk  
Vught

**7 juni**

Meditatiedag  
Landgoed Bleijendijk  
Vught

**18 - 26 juli**

Zomerretraite  
Heilig Hart Klooster  
Steyl

**8 - 12 augustus**

Online dagelijks leven  
retraite

**20 september**

Meditatiedag  
Landgoed Bleijendijk  
Vught

**23 - 25 oktober**

Metta  
Weekendretraite  
Heilig Hart Klooster  
Steyl

**7 november**

Insight Dialogue dag  
Tilburg  
o.l.v. Marieke Duijvestijn en  
Chris van der Velden

**4 - 11 december**

Winterretraite  
Heilig Hart Klooster  
Steyl

**19 december**

Metta  
Meditatiedag  
Tilburg

**Online ochtendmeditatie**

in stilte elke werkdag van  
07:00 uur tot 07:30 uur  
o.l.v. Dharma-begeleiders  
en Doshin Houtman



Tenzij anders aangegeven  
worden de activiteiten  
begeleid door  
**Doshin Houtman**