



Inzicht & Bevrijding

INSPIRATIE & INFORMATIE - VOORJAAR 2022



**“Het is vanuit
mededogen dat
we ons leven
onderzoeken.”**

- Ruth Denison

INSPIRATIE & INFORMATIE voorjaar 2022

Lieve mede-beoefenaren,

Het is fijn om jullie de voorjaarseditie 2022 van Inspiratie en Informatie (de I en I) van de sangha Inzicht en Bevrijding te presenteren. Misschien viel je het al op; we hebben de i's omgedraaid, de Inspiratie komt voorop! Veel sanghaleden inspireren ons met hun bijdragen in de boeddhistische meditatie en het dagelijks leven. Naast artikelen van onze leraar tref je beschouwingen aan van de winterretraite, een stuk over de reflectieavonden en een inkijkje in een sangha in Frankrijk. De recensie van het boek *Ik ben een Eiland* kan je vast inspireren om het te lezen. Aan het einde van de najaarscyclus 2021 van de doorgaande groepen hebben alle deelnemers in een haiku hun ervaringen van die meditatie beschreven, mooi om die nu als een verzameling te tonen. Ook is in deze nieuwsbrief informatie over de sangha te vinden.

Voor sommigen is het fijn om een fysiek exemplaar te hebben, daarom stellen wij de nieuwsbrief ook zo beschikbaar. Aan dit gedrukte exemplaar zijn voor de stichting kosten verbonden. Het is fijn als je die samen met ons wil dragen. In het kader van dana willen we je vragen welke bijdrage voor jou passend is. Als je wil ondersteunen dan kan dat op onderstaand rekeningnummer, vermeld dan dana lenI. Het rekeningnummer van de Stichting Inzicht en Bevrijding is NL77 ASNB 8804 4998 50 (BIC: ASBNL21).

Als je behoefte hebt om te reageren op de nieuwsbrief, of als je een inhoudelijke bijdrage hebt dan kan dat door een e-mail te versturen naar: redactieinformatie.inspiratie@gmail.com.

ONDERWERPEN | INSPIRATIE & INFORMATIE

2	Wijsheid van Ruth Denison
4/5	Inspiratie van de leraar
6/7	Dojo in Asquins, Frankrijk
8	Werken aan sila
9	Vraag aan de leraar
10/11	Boekbespreking
12/13	Haiku's
14/15	Dharma-maatjes
16/17	Reflectie winterretraite
18	Reflectie winterretraite
19	Haiku's
20/21	Dana
22/23	Sangha en bestuur, BUN
24/25	Rake tekst
26	Activiteitenprogramma

CONTACTPERSONEN

Leraar: Doshin Houtman: doshin@planet.nl

Voorzitter bestuur: Geert van Coenen: geertvancoenen@gmail.com

Penningmeester: Lou Niesten: louniesten@xs4all.nl

Secretaris: Yvonne Molenaar: info@inzichtenbevrijding.nl

Redactie Inspiratie & Informatie: redactieinformatie.inspiratie@gmail.com



Vreugde door goede daden

Vreugde door het naleven van regels? Het was tijdens mijn theologie studie dat ik bij de colleges over het Jodendom voor het eerst hoorde over de vreugde der wet. Het is zelfs een joodse feestdag. In de synagoge dansen gelovigen dan met de Tora (de wetten) op hun arm. Er werd goed uitgelegd dat de wetten er zijn: “opdat het u welga”. Ze zijn er niet om in te perken, maar om vrij te maken.

Ik ben zelf opgegroeid in een vrij orthodoxe protestantse omgeving. Daar werden iedere zondag de tien geboden vanaf de preekstoel voorgelezen: gij zult, gij zulten nee, daar werd ik niet blij van. Naast de tien geboden was er de oproep tot naastenliefde: heb uw naaste lief als uzelf. Als gelovige deed ik dat naar beste kunnen. Was het vreugdevol? Nee, het was meer het vervullen van een soort christelijke plicht waarvan ik het nut wel inzag.

Ook het boeddhisme kent leefregels: afhankelijk van de tradities, tussen de 5 en 10 voor leken, en 200 + voor monniken en nonnen. Als je boeddhist wordt, beloof je die leefregels als leidraad voor je leven te nemen, ze na te leven.

Door de jaren heen heb ik veel mensen leren kennen die de boeddhistische meditatie omarmd hebben, maar niets moesten hebben van de leefregels. Die voelden voor hen aan als inperkend, terwijl de meditatieve oefening als bevrijdend werd ervaren. Dus leefregels? Nee, dank je!

Door wel te mediteren, maar niet te oefenen in spreken en handelen heb ik het idee dat we onszelf juist inperken, en onszelf vreugde ontnemen op het spirituele pad.

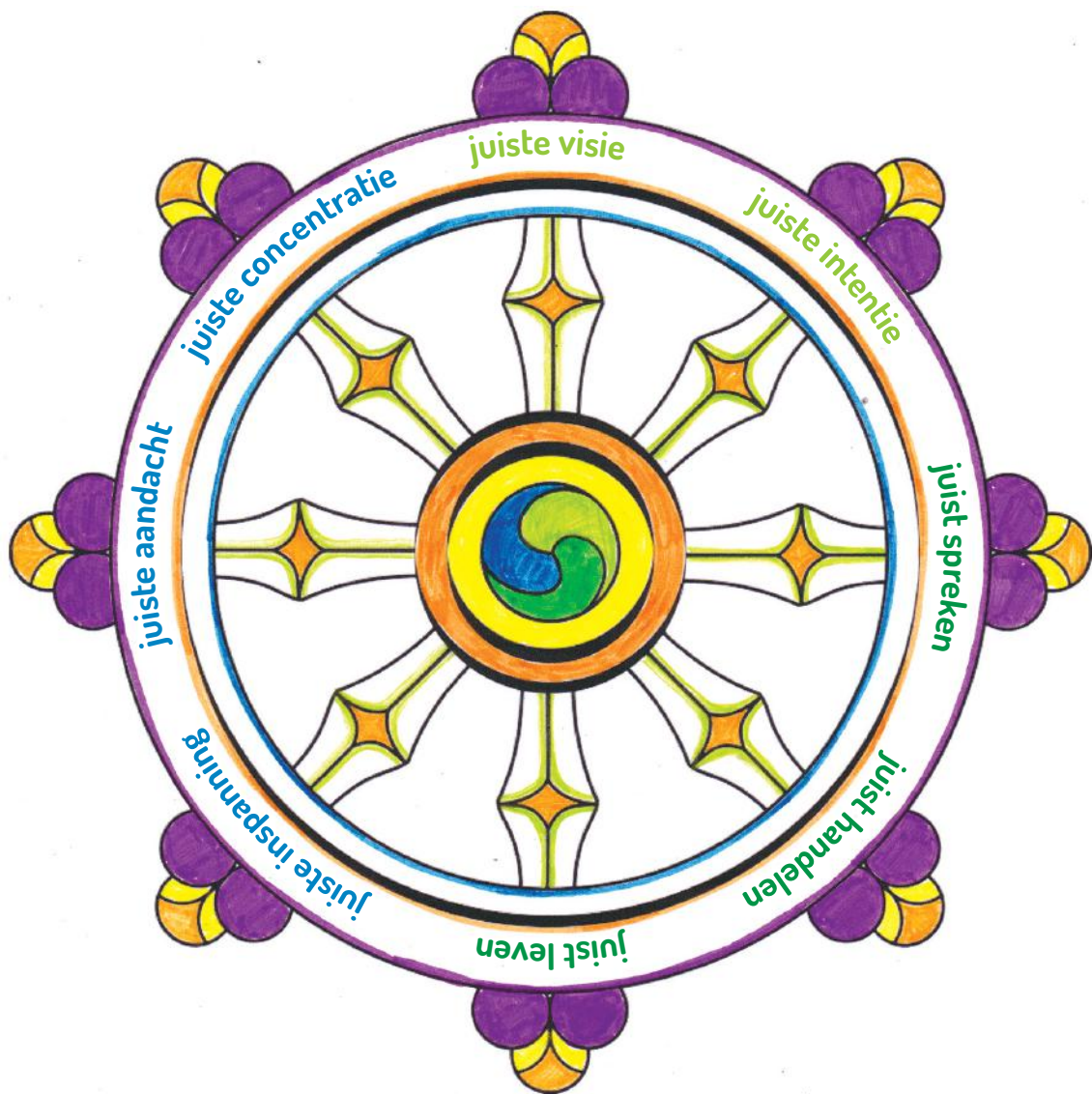
Het achtvoudige pad dat we volgen als weg naar bevrijding bestaat uit **wijsheid**: juiste visie en juiste intentie; **leefwijze**: juist spreken, handelen en leven; **meditatie**: juiste inspanning, aandacht en concentratie. Dat pad vormt een eenheid, de verschillende delen hangen met elkaar samen. Visie bepaalt de waarneming, en die bepaalt ons spreken en handelen, en dat beïnvloedt onze geest en onze meditatie.

Vreugde door vrijgevigheid

Wat geeft Boeddha als eerste oefening op het pad? Meditatie? Nee, het is de oefening van vrijgevigheid. Vrijgevigheid vraagt om te delen wat we hebben aan materiële en immateriële rijkdom. Het mooie van de oefening is dat het soms schuurt, maar uiteindelijk vreugde geeft. Het gaat in tegen het gevoel dat er iets mist in ons leven. Vrijgevigheid haalt ons IK uit het centrum en verbindt ons met de mensen/ de wereld om ons heen, het opent het hart. We gaan ervaren hoe we kunnen bijdragen aan het welbevinden van anderen, en dat geeft vreugde én medevreugde. Door vrijgevigheid gaan we zien hoeveel goedheid er in ons is, en dat is een mooi tegengif tegen het gevoel van niet goed genoeg zijn. In het westen is er veel uiterlijke rijkdom, maar veel innerlijke armoede. Door vrijgevigheid gaan we ook de innerlijke rijkdom ervaren, en van daaruit leven.

Het naleven van leefregels is vreugdevol

Vrijgevig zijn is één van de tien leefregels. In onze sangha noemen we de leefregels: aanbevelingen om in vrijheid en geluk te leven. Het is geen wet, het is een uitnodiging die we accepteren, en in praktijk proberen te brengen. Waarom doen we dat? Omdat het ons en onze medemens goed doet. Op een reflectieavond nemen we ons voor om de regels na te leven, en reflecteren daarop. In het eerste deel van een leefregel staat: doe maar niet, het tweede deel bestaat uit: doe maar wel. We nemen ons voor om het kwade na te laten: niet doden bijvoorbeeld (=onheilzaam), en het goede te doen: anderen koesteren(=heilzaam). Er is een tekst waarin Boeddha zijn zoon Rahula instructies geeft (MN 61). Hij nodigt hem uit om te reflecteren op zijn daden: denken, spreken en handelen, om zo een goede beoefenaar te worden. Als reflectie geeft hij mee om anderen geen schade toe te brengen, maar juist bij te dragen aan geluk. Als je merkt dat de daden onheilzaam zijn, stop er dan mee. En vooral: reflecteer na afloop. Als een daad



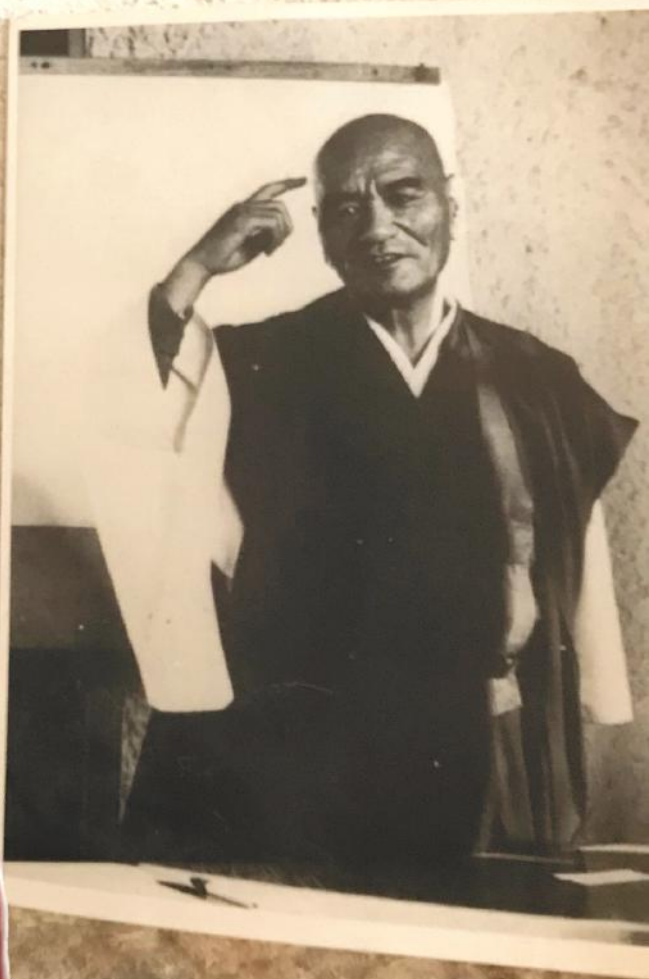
niet heilzaam was, biecht het op, heb berouw, en neem je voor het anders te doen. Als deze heilzaam was, en tot geluk leidde, zegt Boeddha, leef dan in vreugde en blijdschap, je dag en nacht trainend in heilzame kwaliteiten.

Leren stil te staan bij ons denken, spreken en handelen, ermee stoppen als we merken dat het schadelijk is, door bijvoorbeeld angst en boosheid niet langer te voeden of te uiten, is al zo bevredigend en vreugdevol; nog vreugdevoller is het om te ervaren

dat we door heilzame daden vanuit bijvoorbeeld aandacht en vriendelijkheid, kunnen bijdragen aan geluk.

Heilzame daden brengen vreugde, vreugde geeft energie, opent geest en hart, en dat is een uitstekende uitgangspositie voor de meditatieve oefening. Proef de vreugde van heilzame daden, en geniet van de vruchten ervan.

Dojo in Asquins





Onze band met Doshin en de sangha in Tilburg zijn onlosmakelijk verbonden met onze emigratie naar Frankrijk in het najaar van 2019. Karma in optima forma! De streek waar we nu wonen, de Morvan, heeft altijd aantrekkingskracht op ons gehad. We werden verliefd op deze rustige, groene streek waar je 's nachts een geweldige sterrenhemel kunt zien. Tijdens een vakantie in mei 2005 zagen we ons huis. Het was wat je noemt een 'coup de coeur'. Pas later bleek dat we het vakantiehuis hadden gekocht van een zenmonnik en non, Francis en Josiane, die hier eind jaren zeventig waren gaan wonen om dicht bij hun meester, Taisen Deshimaru te zijn. Deshimaru had enkele honderden meters van het huis de eerste zentempel in Frankrijk gesticht. Francis en Josiane werden onze eerste leraren; bij hen hebben we een 'dharmaopleiding' gevolgd, die geleid heeft tot onze wijdingen. De kennismaking met zenmeditatie bleek voor ons beiden thuiskomen in spirituele zin te zijn. We besloten dat we niet alleen in Frankrijk, maar ook in Nederland wilden doorgaan met mediteren en zijn op zoek gegaan naar een vergelijkbare meditatievorm in Nederland. Wat wilde het toeval? Doshin Houtman bleek wekelijks een halfuurtje meditatie te verzorgen in het stiltecentrum van de universiteit, waar we beiden werkzaam waren. Zo zijn we bij de sangha terecht gekomen. Vipassana bleek voor ons een uitstekende samenhang te vertonen met het pad dat we waren ingeslagen. Voor ons zijn zen en vipassana één!

Een hele mooie herinnering is dat we in de zomer van 2009 met Doshin en een kleine afvaardiging van de sangha Tilburg een retraite hebben gehouden in ons huis. De kennismaking van Doshin met onze leraren in Frankrijk was voor ons erg bijzonder en ontroerend. Samen met een aantal mensen hebben we in 2013 een dojo opgestart in Asquins, een kleine dorpje aan de voet van de 'coline éternelle' van Vézelay. Do betekent weg, en jo betekent plaats. Het woord dojo betekent daarom letterlijk iets als: "de plaats waar men de weg leert." We hebben een vaste kern van

20 mensen. Wekelijks zijn er drie meditaties. We organiseren samen retraites, ontvangen regelmatig gastleraren, houden themabijeenkomsten en zijn verbonden met de Franse zenkoepel. Met z'n zessen zijn we verantwoordelijk voor de inhoudelijke voortgang van onze oefenpraktijk. Elke meditatiebijeenkomst duurt 1 uur: een half uur zitten in stilte, 5 minuten loopmeditatie, een dharmatalk van 5 tot 7 minuten en weer ongeveer 25 minuten zitten in stilte. Het verschil met de vipassana is dat we met het gezicht naar de muur zitten, de meditatie grotendeels in stilte verloopt en dat er geen geleide meditatie is. Het begin en einde van de meditatie wordt ingeluid door volgens een bepaald ritme op een houten bord in de vorm van een vis te slaan. Op vrijdagochtend en zondagochtend sluiten we af met een kleine ceremonie, waaronder het reciteren van de hartsutra en de bodhisattva-gelofte (in het Japans). Voor ons is zowel de sangha in Frankrijk (<http://www.dojoavallonnais.com>) als in Nederland erg belangrijk. De sangha hier heeft veel vriendschappen opgeleverd die verder reiken dan de zen alleen. We voelen nog steeds een sterke verbondenheid met de sangha van Doshin en hebben nog regelmatig contact. Het was geweldig dat we tijdens de strenge lockdowns hier in Frankrijk op afstand mee konden doen met de reflectieavonden. De band zal hoe dan ook altijd blijven bestaan. Voor wie een keer in de buurt is, staat de deur van onze dojo open. Bienvenue.





Werken aan sila

Tijdens mijn jeugd in een katholiek dorp ben ik vaak in de kerk geweest. Ik genoot van de wierrook, de sfeer, het zingen en het ritueel. In onze sangha zijn er maandelijks reflectiebijeenkomsten. Het samen-komen tijdens de reflectieavond voert me terug naar het fijne gevoel van toen.

Op zo'n reflectieavond spreken we over sila, de tweede en volgens sommigen de belangrijkste van de drie zuilen van de dhamma: **dana** (vrijgevigheid), **sila** (deugdzaamheid, moraliteit) en **bhavana** (meditatie). Het beoefenen van sila bestaat uit het volgen van tenminste vijf leefregels:

1. afzien van doden;
2. afzien van stelen (nemen wat niet is gegeven);
3. afzien van seksueel wangedrag;
4. afzien van liegen, ruwe taal, lege woorden en laster;
5. afzien van bedwelmende middelen die roekeloosheid veroorzaken.

We komen deze leefregels ook tegen in het achtvoudige pad:

- juist spreken – afzien van liegen, boosaardig spreken, verdeeldheid zaaien, kwetsende en ruwe woorden spreken en van leeg gezwets;
- juist handelen – afzien van doden, stelen en seksueel wangedrag;
- juist levensonderhoud – afzien van oneerlijke en schadelijke middelen van bestaan [1].

De vijfde leefregel zien we niet direct terug in het achtvoudige pad. Maar wie zich overgeeft aan verdovende en stimulerende middelen verliest de wilskracht en helderheid van geest die nodig is om de leefregels te volgen en op het pad te blijven. Sila is zorgvuldig zijn in mijn gedrag en in mijn woorden. Het ontstaat vanuit het inzicht dat ander leven op aarde niet verschilt van mijzelf. "Wanneer dat mij aangedaan zou worden, zou het ondragelijk zijn. De ander voelt hetzelfde. Daarom doe ik het niet" [2]. De neiging om leed of schade te veroorzaken is sterk. Het is zo verleidelijk om soms toch een stukje vis te eten (waarvoor een voelend dier is gedood), de waarheid te ontwijken uit angst dat mijn partner boos wordt, iets lekkers te nemen terwijl niemand kijkt, kleding te kopen die misschien is gemaakt met kinderarbeid, naar seks te surfen op het internet of meer te drinken dan één glas. Het zijn allemaal ding-

en die ik niet wil, waarvan ik weet dat ze mij en een ander leed bezorgen. Maar wanneer mijn wilskracht even wat minder is, vindt de geest een excuus. Alsof Mara klaar staat om in mijn oor te fluisteren dat het geen kwaad kan soms zwak te zijn en toe te geven.

De maandelijks reflectiebijeenkomst helpt mij steeds mijn voornemen te vernieuwen om niet te schaden en geen leed te veroorzaken. Door samen de leefregels uit te spreken, meestal met het Engelse woord precepts aangeduid, en hierbij stil te staan conditioneer ik mijn geest om het goede te doen en het kwade na te laten. Naast de leefregels lezen we samen de Metta Sutta en de Hart Sutta, prachtige teksten die steeds meer diepte en betekenis krijgen. We nemen opnieuw toevlucht tot de Boeddha, de dhamma en de sangha en we besluiten met vier wensen voor lijdende wezens, om er nog eens bij stil te staan dat de ander is en voelt als ik: Mogen zij die lijden, vrij worden van lijden. Mogen zij die angstig zijn, vrij worden van angst. Mogen zij die treuren, vrij worden van verdriet. En mogen zij die ziek zijn, weer gezond worden. Na drie diepe buigingen is er thee en praten we over de teksten en over hoe we die toepassen. Dat kan heel persoonlijk zijn wanneer iemand iets uit zijn of haar leven inbrengt om samen over na te denken. Het voelt fijn en vreugdevol om zo samen de juiste weg te zoeken in het leven.

Op de website van Inzicht & Bevrijding vind je onder kalender wanneer de reflectieavonden zijn.
<https://www.inzichtenbevrijding.nl/kalender>

- [1] The Eightfold Path. (2022). In Dhamma lists. Insight Meditation Center. Geraadpleegd op 23 jan. 2022, van <https://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/dhamma-lists/>
- [2] Sayadaw U Pandita & Kate Lila Wheeler. (2015). Dana, sila & bhavana – Acts that purify our existence. Inquiring Mind, spring 2015 (vol. 31, no. 2), https://www.inquiringmind.com/article/3102_41_pandita-dana-sila-and-bhavana-acts-that-purify-our-existence/



Rituelen in het boeddhisme



Kun je iets zeggen over rituelen? Wij brengen bij binnenkomst of na een zitmeditatie de handen naar het hart en maken een korte buiging. Op de reflectieavonden en in retraites maken we soms diepe buigingen. Wat is het verschil en wat doet een buiging met je?

Buigen, het gebeurt in alle culturen, als blijk van dank, respect of waardering. Als uiting van respect vind je het in alle religies. De buiging kan kort zijn, of diep, zelfs tot op de grond.

Het westers boeddhisme is voor een groot deel gekleurd door de oosterse cultuur waarin veel gebogen wordt. Een westerse leraar zei eens over het boeddhisme: welkom bij de buigclub.

Hoe is het in onze sangha?

Bij de doordeweekse groepen is er alleen een gezamenlijke buiging aan het einde, als uitdrukking van dank. Buigen bij binnenkomst of na een zitmeditatie is een eigen keuze.

Op de reflectieavonden maken we, na het nemen van de toevlucht in de Boeddha, de Dharma en Sangha, drie diepe buigingen. Ook in veel retraites doen we dat als teken van respect. De rest van het buigen is ook daar optioneel. Wat buigen met je doet? Dat kun je alleen zelf ervaren, door het buigen te onderzoeken. Doe je het omdat iedereen het doet, of omdat je het zo geleerd hebt, of.....? Doe het eens niet, of juist wel, speel ermee. Dan komt er vast een dag dat er een buiging van binnenuit ontstaat: een perfecte lichamelijke uitdrukking van hart en geest.

Heb jij een vraag of situatie waar je een andere kijk op zou willen krijgen? Stuur het naar ons en dan zal Doshin jouw vraag (anoniem) beantwoorden in de volgende uitgave van I&I



Iedereen is

Soms gebeurt het dat je een ervaring deelt met iemand en elkaar daarin echt ontmoet. Er lijkt een vonk over te slaan, het (ont)roert je. Dat gebeurde met ons beiden met het boek ***Ik ben een Eiland*** van Tamsin Calidas. Wij hebben in januari gesprekken gevoerd over raakpunten van het boek met ons leven en met de boeddhistische levensvisie. Tamsin Calidas beschrijft op een intense manier 17 jaar van haar eenzame maar ook rijke leven op een eiland voor de Schotse kust. Ze deelt veel van haar rauwe ervaringen door te beschrijven wat ze voelt, zowel fysiek als mentaal. Er is veel tegenslag, maar ze volhardt in het zoeken naar verbondenheid met de natuur, met zichzelf, met een eiland voor zichzelf te zijn. De memoir van Calidas is niet ons verhaal, maar het is zo open en reflectief dat je er je eigen ervaring in herkent.

Calidas (pseudoniem) is een succesvolle fotograaf en woont in een onveilige buurt in Londen. Ze verlangt er na een ongeval naar om zoals in haar jeugd meer in de natuur te leven. Met haar man Rab koopt ze een stuk land met een vervallen huis; een croft op een eiland in de Schotse Hebriden. Ze verlangen naar de idyllische plek; de makelaar waarschuwt hen echter: "Maar het is wel op een eiland...". Ze werken hard aan de croft. Het gaat hen niet goed af: het huis schiet niet op, hun lammeren overleven het vaak niet, de wind giert om hun ijskoude huis. De eilanders hebben geen ruimte voor de nieuwkomers en eigenen zich hun eiland toe. Ze blijft alleen achter als haar huwelijk met Rab spaak loopt. Er komt nog meer ramspoed op haar pad: twee gebroken handen, stormen die haar huis deels vernielen, agressieve eilanders, honger, kou en haar enige vriendin Crystal sterft bij een auto-ongeluk. Na ivf-behandelingen tijdens haar huwelijk met Rab bleef ze kinderloos en op een later moment bleek het adopteren van een kind als alleenstaande vrouw ook niet mogelijk. Wat kan een mens nog dragen? Hoeveel dukkha kun je aan?

een eiland

Ze geeft de strijd op met wat haar overkomt en zoekt evenwicht door op te gaan in het natuurlijke in ons en om ons heen.

De pijn in haar lichaam en de mentale pijn vermijdt ze niet, maar ze kijkt ernaar vanuit een diepere bron; haar angsten wil ze leren kennen.

"You have to break down to renew." De natuur vernietigt haar, maar heelt haar ook doordat ze zich mee laat bewegen met dat wat er in haar leeft. Steeds keert ze terug naar haar lichaam met de adem als anker.

Er komt wijsheid en zicht op wat ze nodig heeft; *"Als ik pijn heb adem ik in en uit en laat mijn tranen stromen"*,

"Als ik het koud heb, steek ik een vuur aan",

"Als ik angstig ben, ga ik dicht bij de bron van mijn angsten",

"Als ik alleen ben, ga ik naar buiten de wildernis in voor troost en gezelschap".

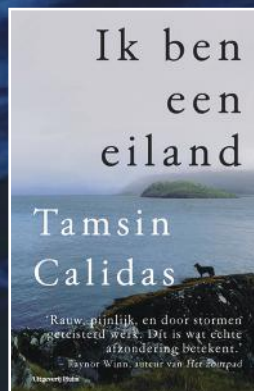
Door de lange en pijnlijke weg die ze gegaan is, kan ze deze dingen schrijven. In een interview zegt ze dat haar opvoeding in de natuur en ook het christendom en het boeddhisme in haar systeem zitten en dat ze een eiland zoekt in zichzelf. Een potentie

die in ieder van ons leeft, iedereen is een eiland voor zichzelf. Wellicht maakt dat het boek groter dan haar persoonlijke verhaal.

Prachtig zijn de natuurbeschrijvingen en Calidas vergelijkt haar ervaringen vaak met poëtische beelden uit haar omgeving, zoals vogels die zeilen op de luchtstroom (*"I am on the slipstream"*) of kwetterend ruziën (een groepje vrouwen dat haar buitensluit). Elke dag, zowel in de zomer als in de winter, zwemt ze in de oceaan; het liefst bij het eerste opkomen van de zon om de kracht *"the muscle"* van de zee te voelen en daar gaat ze volledig op in wat de natuur haar te bieden heeft.

Enkele links ter inspiratie over Calidas' werk en leven.

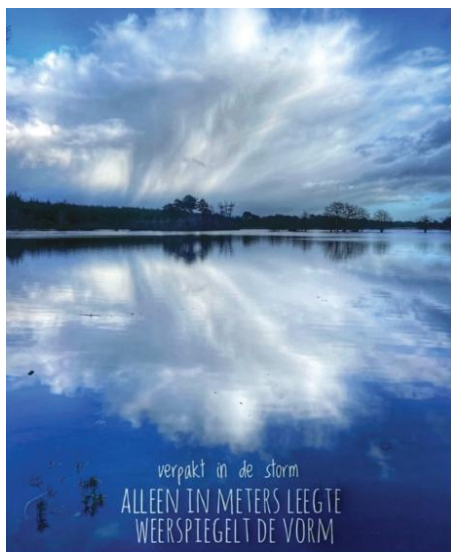
- <https://youtu.be/22iBAvtKwj8>
- https://www.npostart.nl/jac-obine-op-2/10-10-2021/KN_1727142
- <https://www.trouw.nl/cultuur-media/tamsin-calidas-schreef-een-boek-over-haar-leven-op-een-afgelegen-schots-eiland-eenzaamheid-is-een-geschenk~b82926b5/>



Het is een goede gewoonte om aan het einde van een meditatiecyclus met de deelnemers terug te kijken op wat zich in het afgelopen seizoen heeft aangediend. Eind 2021 hebben we dat met een haiku gedaan.

Aan iedereen werd gevraagd om **een moment van verwondering of een nieuw inzicht in een kort gedicht vast te leggen.**

Een haiku is een Japanse dichtvorm en heeft drie regels waarvan de eerste regel 5, de tweede regel 7 en de derde regel weer 5 lettergrepen telt. Hoe compact een haiku ook is, vaak zit er in een klassieke haiku een kleine verrassing of wending die hem sterk maakt. Die zit meestal in de laatste regel. Een haiku is vaak heel zintuigelijk en neemt je mee in de ervaring van de schrijver. In onze haiku's lees je ervaringen van de beoefenaren.



**Kleurrijke woorden
Zilverachtige klanken
Tot gouden stilte**

**In Hoffelijkheid
juist spreken en handelen
Brengt vlot naar vrede**

**Het brandt op de lip
Ah, onheilzame woorden
En ik slik: hoera!**

**De vogel vliegt hoog
eenzaam zwervend door de
lucht. Rustpunt verloren**

**Oefening baart kunst
Met zachte discipline
Blijven oefenen.**

**Van Licht naar Donker
Het Leven doet wat het wil
Ik ben toeschouwer**

**Schreeuwende stemmen
Doen de duisternis schrikken
Tot de dageraad**

**Spreken in aandacht
Roddelen is niet heilzaam
Vriendelijkheid, zacht**

Stiltewandeling
kleur, vorm. foto's: grijpt de geest
't aangename?

Achter het concept
Vind ik mijn lichaam terug
Onrust in vrede

Een boom die niet buigt
wordt door de wind gebroken
de mens die moet ook

Volmaakt in het licht
Kleuren van de lotusbloem
Vreugde het te zien

omgang met onrust
vrij van de angst gewoontes
gelijkmoedigheid

Luister. Luister eerst.
Onderzoek wat het oproept.
Spreek onomwonden.

Luisterend zien, hoe
Dharma woorden opkomen,
zomaar, uit het Niets

Voorbij de stilte
Put ik uit mijn levensbron
Stroom voorbij de dood.



*"Zo'n heilzame
kwaliteit
opmerken,
dat is een
klein moment
van vreugde
in mijn dag."*

We raakten geïnspireerd tijdens de winterretraite. Doshin moedigde ons aan om heilzame kwaliteiten naar boven te halen. Denk bijvoorbeeld aan Geduld, Toewijding, Acceptatie, Inzet, Aandacht, Vrijgevigheid. Iedere avond van de retraite wisselden we in een klein groepje heilzame kwaliteiten uit die we gedurende de dag op het spoor waren gekomen. Dat voelde heel rijk: geen focus op dingen die niet goed gingen, maar focus op wat er heilzaam was. Andere Dharma-maatjes brachten ons op het idee om deze uitwisseling voort te zetten.

We hebben de intentie om elkaar iedere dag een mail te schrijven, met onze reflectie op de heilzame kwaliteiten van de dag. Dat doen we nu sinds december. In de praktijk lukt dat lang niet iedere dag, maar dat vinden wij niet erg. In gedachten schrijven we iedere dag, d.w.z. we richten beiden onze aandacht op de heilzame kwaliteiten. De intentie om te schrijven is er en die werkt om door om vanuit een ander perspectief de dag te beleven, zo is onze ervaring.

Het schrijven naar elkaar is ontzetten helpend. Het sturen van de ervaring naar een ander die hetzelfde pad bewandelt is een andere ervaring dan het toevertrouwen van diezelfde ervaring in een bladzijde van een dagboek. Zonder dat we inhoudelijk op elkaars ervaringen reageren, is er een heilzaam, levend geven en ontvangen in deze uitwisseling. Daarnaast is het bijzonder om te ervaren dat ons hart vaak een sprongetje maakt bij het ontvangen van de mail. Met de uitwisseling inspireren wij elkaar - om met de juiste inzet en inspanning - gedurende de dag alert te zijn op heilzame kwaliteiten. En deze oefening vergroot weer de opmerkzaamheid van andere heilzame kwaliteiten, wat onze uitwisseling rijker maakt.

Ook is het mooi om te ervaren dat de uitwisseling gaat zonder terug te houden, zonder filter en in vertrouwen. Door de focus op onze ervaringen op het Dharma-pad is er een direct contact met de essentie. Dat is een waardevolle ontdekkingsreis als Dharma-maatjes; het zorgt voor heel veel dankbaarheid en Dharma-vreugde.

Ben jij een Dharma-maatje?
En wil je daar iets over delen?

Mail je ervaring naar de
redactie van I&I.

Zoek je een dharma maatje?

Neem dan contact op met

Karin van Herwaarden

kpvanherwaarden@home.nl



Good
VIBES
Only



Op dat moment kon ik goed bij mijn adem blijven,

Tijdens de winterretraite heb ik samen met Doshin en de online Sangha stil gestaan bij geweldloosheid en terughoudendheid. Ondanks het feit dat we digitaal bij elkaar kwamen,ervaarde ik verbondenheid met de andere beoefenaars en met Doshin. Dat maakte het oefenen in geweldloosheid en terughoudendheid gemakkelijker, omdat je er dan niet alleen voorstaat en ervaart dat anderen met je mee-oefenen.

Aangezien mijn opvoeding reformatorisch was, was het onbewust vanzelfsprekend dat ik met name de nadruk legde op het onderzoeken van terughoudendheid en minder aandacht had voor zelfzorg. Terughoudendheid is toch iets wat een groot goed is binnen reformatorische kringen met haar zuinigheid en soberheid. Terughoudendheid is echter een groot goed als het gaat om bewustwording van consumptiepatronen, maar ook op reactiviteit op gebeurtenissen. Het mediteren op dit thema, zowel op het kussen als in de keuken maakte mij ervan bewust hoe snel ik reageer op ongemak en begeerte. Voordat ik het wist, was mijn hand al in het keukenkastje om het eten nog smakelijker te maken. De terughoudendheid paste ook goed in het thema van die week: "geweldloosheid." Door niet terughoudend te zijn doe ik mijzelf soms geweld aan, omdat ik niet stilsta bij mijn behoefte van het moment en vaak reageer vanuit ingesleten gewoontepatronen. Tijdens de retraite zat ik in een huisje in Otterlo. Iedere middag maakte ik een wandeling door het prachtige natuurgebied De Zanding. Vaak was het stil en hoorde ik alleen de vogels en het ruisen van

de wind in de bomen. Op andere dagen was er veel geluid door de harde ontploffingen op het schietterrein Harskamp dat enkele kilometers verderop ligt. Tijdens de wandeling probeerde ik metta te sturen naar de mannen en vrouwen die aan het oefenen waren. Tijdens de wandeling probeerde ik deze mensen te zien als zoons en dochters en niet als mensen die oefenden om mensen te vermoorden en de aarde te vernietigen. Op een afstand kon ik de zachtheid naar hen toe voelen.

Twee dagen na de retraite deed ik mee aan een blokkade van de kazerne van de Koninklijke Marechaussee (KMAR) bij Schiphol. Ik ondersteun geweldloze acties door middel van fotografie voor actiegroepen. Actiegroep Stop The War On Migrants had deze



mijn lichaam blijven voelen

locatie uitgekozen in het kader van de Europese actie-campagne Abolish Frontex. De KMAR leidt mensen van Frontex op in grensbewaking. Frontex stuurt asielzoekers hardhandig weg middels push-backs.

Tijdens de blokkade werden de drie toegangspoorten van de kazerne in de vroege ochtend gebarricadeerd middels lock-ons. Door middel van stalen buizen ketenen activisten zich vast aan het hek van de kazerne, waardoor de poort niet meer open kan. Een geweldloze manier van protest waarbij de activisten in een kwetsbare positie zitten, omdat zij geen kant op kunnen.

Veelal komt er na verloop van tijd een speciale eenheid van de ME om deze activisten te ontzetten, maar daar wachtte de KMAR niet op. Hardhandig

werd op activisten ingeslagen, en er werd geschopt en getrokken, waardoor één lock-on werd ontzet. De KMAR liep intimiderend om de andere activisten heen en maakte neerbuigende opmerkingen. Zij spraken mij met een dringende toon aan met de mededeling dat ik geen foto's meer mocht maken en ze dreigden mij op te pakken en mijn camera in beslag te nemen.

Het is gemakkelijk om metta te oefenen op de heide, maar als de marechaussee tegenover je staat met een wapen, vier magazijnen met kogels op de buik, een strakke blik en een indringende toon is dat een stuk ingewikkelder. Op dat moment kon ik goed bij mijn adem blijven, mijn lichaam blijven voelen, bij het moment blijven zonder dat er oordelende gedachten in mij opkwamen. Ik kon helder in het moment blijven. De dagen daarop werd het diffuser en toen kwamen die intimiderende opmerkingen en dat gedrag terug. Het had zich vastgegrepen in mijn lichaam en het duurde een tijd voordat het uit mijn systeem was. Het belang van rust na een retraite werd nogmaals onderstreept door deze actie. Ik wist van tevoren dat het een grote overgang zou zijn van een week van introspectie en verstillings naar een moment van alertheid, maar dat het zo'n impact heeft dat had ik me niet gerealiseerd. Toch ben ik dankbaar dat ik dit heb mogen meemaken. Zowel de retraite, de actie en de combinatie daarvan hebben mijn leven verdiept. Ik kon oefenen met geweldloosheid in verschillende situaties.



Thuis in de stilte

ook thuis kan een tempel zijn
een plek van samenkomst op afstand
waar de geweldloze middenweg
soms dwars door de woonkamer loopt
moge ik geborgen zijn
in het thuis van de stilte
en de stilte van thuis

Winterretraite | Claudia Polet

Dezelfde werelden

In het klooster stap ik een andere wereld binnen. Een wereld van stilte, lege lange gangen, af en toe een bemoedigend knikje van een voorbij lopende non, slakken in de tuin, medebeoefenaren die in rust eten, de bellen die iedere meditatie klinken, de klokken van het klooster, de formele meditaties en gesprekken. Allemaal pijlers die ervoor zorgen dat ik me gedragen voel in mijn beoefening. Mijn sociale laag van aanpassing schuift in het klooster als vanzelfsprekend naar rust. Ik schik me naar het programma en dit zorgt er eigenlijk voor dat ik vervolgens gedurende zeven dagen bezig ben om laagje voor laagje meer tot mezelf te komen en tot het helder zien van de patronen die me belemmeren in mijn dagelijkse leven, de ontwikkeling van heilzame kwaliteiten, evenals het verstevigen van mijn beoefening. Het aanwezig zijn in het moment dat is, met lichaam en geest.

Tijdens de online winterretraite stap ik mijn eigen wereld binnen. Een wereld van onrust, chaos, teveel gedachten, ideeën, verstrengelingen, voor- en afkeuren, een kamer van 4 bij 4 met een gevulde koelkast voor een week, een mooi stukje natuur om dagelijks te wandelen, een laptop met een eindeloos abonnement om te streamen, een zoompagina met 11 hokjes. Ieder hokje heeft zijn eigen persoon en

verhaal en eigen beoefening. Wat een verschil, merk ik al direct. Geen aanpassing, geen sociale regels, maar een rauwe confrontatie met al wat in mezelf al aanwezig is op het moment zelf. De eerste dag slaat de paniek al toe. Hoe kom ik hier doorheen? Dit voelt al hetzelfde als de laatste dag van een retraite in het klooster. Wat moet ik met die leegte, waar zijn de slakken en de klokken? Ik ben al direct aanwezig in het moment met alles wat is; lichaam en geest en het mag er helemaal niet zijn, want ik wil de positieve oefening met lege gangen en bemoedigende knikjes-versie! Ik schik me naar het programma en dit zorgt er eigenlijk voor dat ik vervolgens gedurende zeven dagen bezig ben om laagje voor laagje meer tot mezelf te komen en tot het helder zien van de patronen die me belemmeren in mijn dagelijkse leven: de ontwikkeling van heilzame kwaliteiten, evenals het verstevigen van mijn beoefening. Het aanwezig zijn in het moment met lichaam en geest.

Ik wilde schrijven over het grote verschil van online of live oefenen, maar kom er uiteindelijk achter dat het geen fluit uitmaakt waar je oefent. Het decor en de spelers zijn anders, maar uiteindelijk blijft het proces hetzelfde: vastgrijpen, wegduwen, ontkennen...tot de rust komt in het moment zelf.

Op mijn kussentje
reik ik uit naar de wereld
in mij en in ons

Leven in aandacht
Positieve intenties
Verrijkt mijn leven

Koude regen danst
in het felle lantaarnlicht
en klettert over straat

Vergankelijkheid
Er is niets wat blijvend is
Gaaf de geest dwalen?

Een zekerheid is
dat niets is wat het lijkt te
zijn, zo zonder iets!

Ongemakkelijk
Lichaam in pijn en weerstand
Vrij zijn in aandacht

Ze stormt op mij af
Met pijlen en zwaar geschut
Welkom thuis Mara.

Terughoudendheid
Stil en naar binnengericht
Strevend naar vrede

Filter de klanken
de zin van zachte woorden
een sprekend voorbeeld

Richten van aandacht
Prachtig in eenvoud en toch
Zo transformeren

Juist spreken het doel,
Meditatie het middel...
In het nu leven.

De lage toon trilt
Stille klanken in het hart
Harmonie met hoog

Bassen dreunen door
Boosheid stapelt, explodeert
Overdenking volgt

Jammer, niet gelukt
Oordeelloos communiceren
Ik blijf oefenen

Fietsen in regen
Druppel aan rand van de pet
Schommelt en laat los

leeg zijn woorden nooit
spreken vol betekenis
bron van ontwaken



Wat wil er gegeven worden?

Afgelopen december heb ik mee gedaan aan de retraite. Doshin had voorafgaand aan de retraite gevraagd of ik een Dana-praatje wilde houden. De vraag alleen al nodigt uit om iets te geven.

Echter door de nieuwe Corona maatregelen veranderde de fysieke retraite op het laatste moment naar een online retraite. Hoe geef je dat dan vorm via zoom? Eerlijk gezegd had ik het praatje een beetje voor me uitgeschoven. Misschien zou het dit keer echt heel anders gaan; geen danabox, geen fysieke wandeling met geld in je hand door de kloostergang. Misschien zelfs geen praatje en ... zou Doshin zelf wel iets zeggen via Zoom?

Dus toen Doshin in het persoonlijk onderhoud op de laatste avond vroeg hoe ik het wilde doen en of zij erbij mocht zijn, kwam er meteen onrust. Merkbaar als een fysieke reactie van drukke bewegingen in mijn lijf en een snelle opeenvolging van allerlei gedachten en vragen: "Oh, wat ga ik nu zeggen? Kan ik dit wel goed genoeg? Straks misschien toch maar eens even op internet zoeken wat Dana precies is."

In deze geestestoestand startte direct na het persoonlijke onderhoud de avondmeditatie. Dat hielp mij om de aandacht terug te brengen naar de adem en het lichaam en om in aandacht op te wat er gebeurde. Dat is wat de geest doet. Want ook na een hele retraiteweek van intensief oefenen met terughoudendheid en welwillendheid was daar meteen het grijpen, het identificeren. Zo helder! Precies dat is de beoefening, ook in deze situatie: mezelf geven, het ik-construct loslaten, alles wat ik denk te moeten vastpakken te laten en volledig te openen voor dat wat zich aandient.

En zo kwam meteen de vraag: 'wat wil er gezegd worden over Dana?'

Heel eerlijk; 'ik' heb geen Dana-praatje gehouden. Dat was zo helder, zo voelbaar. Het Dana-praatje diende zich aan en dit is wat er gezegd wilde worden: Kom, laten we het goed doen in gedachten, woord en daad!

We hebben van de week kunnen oefenen; het cul-





tiveren van onze heilzame gedachten; het geven van woorden aan onze ervaringen, door de gesprekken aan het einde van de dag. Dana is doen, Dana is een beoefening van vrijgevigheid. Het goede nieuws? Die vrijgevigheid is er al, wij hoeven deze alleen met onze intentie naar boven te halen.

Vrijgevigheid, vrij geven van conditioneringen, van vastgezette ideeën. Vrij geven is oefenen in terughoudendheid van verlangen, welwillendheid t.a.v. aversie en onwetendheid te boven komen. Identificeer je niet met het geven. Maak ook dit geven dus niet persoonlijk en natuurlijk we komen er wel het persoonlijke in tegen. Doshin helpt ons, geeft hierin een voorbeeld. Zij ontvangt de Dana ook onpersoonlijk; praktisch gezien geeft zij wat zij ontvangt meteen weer door aan projecten en activiteiten die de Dharma ondersteunen en verder de wereld in brengen.

Vrijgevigheid, vrij geven hoe doe je dat als een proces van 5 skandha's in verandering? Aan de buitenkant zit het er zo uit: je gaat naar de bankrekening, tikt een getal en een rekeningnummer in en je bevestigt het bedrag met de pincode. Maar het allerbelangrijkste: aan de binnenkant gaat er iets aan vooraf. Dat is het openen van hart/geest, het loslaten van je "ikkerigheid" en een diep luisteren naar de vraag 'wat wil er gegeven worden?'

Kom, laten we het goede doen in gedachten, woord en daad!

Ik wil jullie vragen Dana zo te beoefenen. Ik nodig jullie uit om een paar minuten te zitten in stilte en te reflecteren op het ontvangen onderricht van de Dharma. Vrijgevigheid hiervoor in te brengen, in de aanwezigheid van lichaam / geest. Van daaruit te kijken, te luisteren en op te merken wat zich aandient. Welwillend, terughoudend, niet persoonlijk. Met een open hart en geest te gaan naar de vraag: 'wat wil er gegeven worden om de Dharma voort te zetten omwille van het welzijn van alle levende wezens?'

Er is een ongelooflijke dankbaarheid voor deze ervaring door de vraag die Doshin stelde. En die extra uitdaging vanwege Zoom? Ook dat is een ik-construct.

Nieuws uit de sangha

COVID

Het lijkt al weer wat weggezonden dat Covid de afgelopen winter ons leven fors heeft beïnvloed. We zijn weer snel gewend aan een leven waarin er van alles kan zonder beperkingen. Als bestuur hebben we de vinger aan de pols gehouden en keuzes gemaakt om op een zo veilig mogelijke manier bijeen te komen. Er waren wisselende richtlijnen vanuit de overheid en steeds hebben we via de BUN en in samenwerking met andere sangha's bekeken hoe te handelen. Terugkijkend lijkt het allemaal goed te zijn gegaan.

Omdat er in december in het klooster in Steyl covid-besmettingen waren, is de winterretraite van fysiek naar online gegaan. Je kunt de audio-opnames van die retraite beluisteren en je laten inspireren op de website: <https://www.inzichtenbevrijding.nl/audio>.

We hebben gezien dat er veel flexibiliteit is, zeker ook bij Doshin, die dit voorjaar 74 is geworden, om zowel fysiek als online bijeen te komen. De blijvertjes zijn de online ochtend stiltemeditatie (meld je gratis aan via de website) en de online woensdag avondmeditatie, die beide naast de fysieke groepen plaatsvinden. Woensdagavond is er overigens ook een mogelijkheid om fysiek deel te nemen.

GEBOUW

In het gebouw aan de Dragonstraat is sinds januari ook wat veranderd, omdat er een nieuwe gebruiker is. The Christian Tabernacle Church is op zondagen aanwezig voor de gebedsdiensten. Het gaat tot nu toe prima samen, maar op momenten dat we het gebouw delen en wanneer de stilte van onze sangha en het gezang van de kerk elkaar ontmoeten, kan het lastig zijn. Een mooie oefening ook om te zien hoe we elkaar kunnen vinden. Met hun voorganger is er steeds goed overleg.

De staat van het gebouw blijft wel een zorgenkindje, omdat er steeds lekkages zijn van regen- en rioolwater. We werken nu aan definitieve oplossingen met de beheerder.

SECRETARIAAT

Nog een verandering die we gaan merken is de verhuizing van onze secretaris: Yvonne Molenaar woont voortaan in Nijmegen. Yvonne blijft haar werk doen voor de sangha, maar zal fysiek minder

aanwezig zijn in Tilburg. Haar werk omvat veel bezigheden, zoals: de deelnemersadministratie, inschrijvingen voor retraites, beheer van de website en het onderhouden van externe contacten naar de BUN en SIM. Als bestuur willen we een deel van haar taken, m.u.v. de administratieve aspecten, graag overdragen aan een ander sangha-lid. We gaan hiervoor mensen benaderen.

Geert van Coenen, voorzitter

FINANCIËN

Al jaren staat de verantwoording van de financiën (de jaarrekening) van Stichting Inzicht & Bevrijding op onze website. Met een exploitatieoverzicht en een balans geven we aan hoe het gegaan is met de inkomsten en uitgaven van het afgelopen jaar (exploitatie) en hoe onze financiële positie er op het einde van het jaar voor staat (balans, de bezittingen en schulden). Ook staat op de website de begroting voor volgend jaar.

Gezond

Onze Sangha is financieel gezond. Ieder jaar hebben we (iets) meer inkomsten dan uitgaven, zelfs in de afgelopen twee jaren met de vele annuleringen en omzettingen naar online-bijeenkomsten. Daarnaast ontvangen we dana.

Dana

De stichting heeft inmiddels een ruime spaarpot opgebouwd. Die danken we aan de vele en ruime dana-giften die we ontvangen. De organisatie van alle activiteiten, het beheer van het gebouw en de organisatie daarvan staan financieel ongeveer quitte. Maar de dana-bedragen die we ontvangen voor de supportpot, voor een toekomstig, nieuw centrum en alle dana die we zonder oormerk ontvangen, maken onze stichting financieel heel gezond.

De kosten voor onze huisvesting

Zolang we in ons antikraakpand op de Dragonstraat zitten, zijn onze huisvestingskosten erg laag. Op jaarbasis gaat het om een bedrag van ongeveer €4.000. We zijn al jaren aan het zoeken naar een ruimte die meer zekerheid biedt en die dichterbij het openbaar vervoer (station NS) ligt. Maar zonder een verdriedubbeling of meer van onze huisvestingskosten is dat niet mogelijk. In het verleden

(vóór 2013) huurden we ruimtes voor groepen, meditatiedagen en weekenden. Dat was veel duurder dan de huidige huisvesting in de Dragonstraat. Maar als we nu plots het pand zouden moeten verlaten (dat kan bij antikraak) is de kans klein dat we nog zo'n goede en goedkope plek kunnen vinden. Daar moeten we op voorbereid zijn. Sinds 2013 sparen we jaarlijks een huisvestingsbedrag dat naar de pot "reservering eigen centrum" gaat. Er zijn ook mensen die ruimhartig dana schenken met als oormerk "dana voor eigen centrum".

Een eigen centrum

Omdat al zoveel jaren dana voor een eigen centrum aan de stichting wordt overgemaakt, overweegt het bestuur hiervoor een aparte stichting in het leven te roepen. Het bestuur van die stichting kan zich dan volledig richten op het ontwikkelen en opzetten van een eigen centrum voor aandachtsmeditatie. Het uitzoek- en regelwerk dat bij zo'n plan komt kijken, mag uiteraard niet ten koste gaan van de activiteiten van de huidige stichting.

Lou Niesten, penningmeester



Wat is de Boeddhistische Unie Nederland?

Onze sangha Inzicht & Bevrijding is lid van de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) en ik vertegenwoordig de sangha bij de ledenvergaderingen. De BUN is een vereniging van ongeveer 50 boeddhistische groeperingen in Nederland. Zij vertegenwoordigt de leden in contact met externe partijen, zoals de overheid. Op deze manier worden kracht-

en gebundeld. De BUN komt op voor de belangen van haar leden en levert input wanneer de overheid daarom vraagt.

Het bestuur van de BUN is verantwoordelijk voor de aansturing, maar alle beslissingen worden genomen door de leden tijdens de halfjaarlijkse Algemene Leden Vergadering (ALV). Tijdens de ALV worden bestuursleden gekozen, de financiële jaarverslagen vastgesteld, themaonderwerpen besproken en wordt bepaald welke activiteiten of onderwerpen worden opgepakt. Regelmatig gaat een aantal leden in werkgroepen een specifiek onderwerp verder uitwerken. Niet alleen de vertegenwoordigers van de leden zijn welkom in de werkgroepen, maar ook alle sanghaleiden: dus jij ook!

Onlangs is de werkgroep eco-dharma gestart. Deze buigt zich over de vraag op welke wijze de leden kunnen bijdragen aan een duurzamere samenleving. Er is ook een werkgroep geweest die zich heeft beziggehouden met ethische vraagstukken. Zij hebben een regeling Klachtenbehandeling opgesteld. Hierin wordt o.a. gesteld dat klachten behandeld worden door een objectieve klachtencommissie.

Gezocht

We zoeken nog mensen die willen plaatsnemen in deze klachtencommissie. Als je belangstelling en enigszins ervaring hebt met dit thema, kun je je aanmelden. Als je behoefte hebt aan extra informatie, dan kun je contact met mij opnemen via het secretariaat (info@inzichtenbevrijding.nl) of je kan de BUN rechtstreeks benaderen (secretariaat@boeddhisme.nl).

De BUN is ook nog op zoek naar bestuursleden. De voorzitter van het bestuur, Michaël Ritman, vertelt je er graag meer over. Via het secretariaat van de BUN kun je met hem in contact komen. Voor de duidelijkheid: het betreft allemaal vrijwilligerswerk.

Op de website van de BUN vind je meer informatie over de BUN, maak je kennis met de leden en kun je nieuwsberichten lezen. Je kunt je ook inschrijven voor de nieuwsbrief.

<https://boeddhisme.nl/>
Rineke Went

Heb je vragen of wil je een bestuursvergadering als toehoorder bijwonen, dan kun je contact opnemen met Doshin.
Zie website inzichtenbevrijding.nl voor data.

Wie heeft de wereld gemaakt?
Wie heeft de zwanen gemaakt en de zwarte beer?
Wie heeft de sprinkhaan gemaakt?
Deze sprinkhaan, bedoel ik -
die uit het gras omhoog kwam gesprongen
die suiker eet uit mijn hand
die haar kaken heen en weer beweegt in plaats van op en neer
die rond kijkt met haar enorme complexe ogen.
Nu licht ze haar bleke onderarmen op en wast grondig haar gezicht.
Nu klapt ze haar vleugels open en zweeft weg.
Ik weet niet precies wat een gebed is.
Ik weet wel hoe je aandachtig bent, hoe je in het gras valt,
hoe je in het gras knielt.
Hoe niks te doen en gelukzalig te zijn, hoe door de velden te kuieren
- dat is wat ik de hele dag heb gedaan.
Vertel me, wat had ik anders moeten doen?
Sterft niet alles, uiteindelijk, en te vroeg?
Vertel me, wat ben je van plan om te doen
met je ene ongetemde en kostbare leven?





Dit gedicht hoorde ik voor het eerst tijdens de winter-retraïten van december 2021. De verwondering voor het leven, de onvermijdelijke verandering en de dood; de hele dharma is te vinden in deze woorden. Vooral de laatste zin zet me op scherp en doet me realiseren dat er maar weinig écht belangrijker is dan je verwonderen over het leven dat geleefd mag worden.
Linda Braber

Is er een gedicht dat (of andere uitingsvorm die) jou inspireert op je Dharmapad en dat je wilt delen? Stuur je bijdrage naar de redactie!

Activiteitenprogramma Sangha Inzicht & Bevrijding 2022

22 mei

Meditatiedag
Landgoed Bleijendijk
in Vught

28 mei

Lunch als afsluiting van
het seizoen om 12:30 uur.
Voorafgaand is er een
meditatie in actie vanaf
9.00 uur
Dragonstraat 11-13
Tilburg

21-29 juli

Zomerretraite
Heilig Hart Klooster van de
Missiezusters in Steyl (L)

6-12 augustus

Stadsretraite
Dragonstraat 11-13
Tilburg

3 september

Meditatie in actie om 9.00
uur met aansluitend lunch
als start van het seizoen
Dragonstraat 11-13
Tilburg

25 september

Meditatiedag
Landgoed Bleijendijk
in Vught

16 oktober

Yoga-meditatiedag
10:00 – 16:00 uur
o.l.v. Coby van Herk en
Ingrid Dassen.
Dragonstraat 11-13
Tilburg

Elke werkdag:

t/m 30 juni en vanaf 1
september... online
ochtendmeditatie
7:00 – 7:30 uur
aanmelden via de
website van
Inzichtenbeevrijding.nl

22 oktober

Meditatie in actie
9:00-12:00 uur
Dragonstraat 11-13
Tilburg

28 - 30 oktober

Weekendretraite
Heilig Hart Klooster van de
Missiezusters in Steyl (L)



Tenzij anders aangegeven
worden de activiteiten
begeleid door
Doshin Houtman

19 november

Meditatie in actie
9:00-12:00 uur
Dragonstraat 11-13
Tilburg

13 november

Insight Dialogue
meditatiedag o.l.v.
Marieke Duijvestijn.
Dragonstraat 11-13
Tilburg

2-9 december

Winterretraite
Heilig Hart Klooster van de
Missiezusters in Steyl (L)

19 december

Metta-Meditatiedag
Dragonstraat 11-13
Tilburg