



Inzicht & Bevrijding

INSPIRATIE & INFORMATIE - Winter 2023

*Leven in
verbinding,
de kracht
van de Sangha*



***“Life, we can live it,
or we can miss it”*** - Ruth Denison

INSPIRATIE & INFORMATIE winter 2023

Lieve medebeoefenaren,

Een nieuw jaar ligt weer voor ons: “verse” bladen kunnen worden omgeslagen in 2023. Zoals ons allen bekend: vergankelijkheid is een feit, niets blijft permanent, maar steeds weer kunnen we een nieuw begin maken. Ook de redactie van Inspiratie & Informatie heeft een aantal nieuwe gezichten. Deze keer hebben we gekozen voor een themanummer: het thema **“Leven in verbinding: de kracht van de Sangha”**, staat centraal in deze uitgave. Wie zijn wij immers zonder elkaar en hoe dragen we samen bij aan een leefbare wereld en een levendige Sangha? Tijdens de online ochtendmeditaties ondersteunen we elkaar aan het begin van elke nieuwe dag. Nathalie draagt haar stenen bij aan de groei in onze tuin. Nieuwe leden zijn bereid om ervaringen te delen en om een helpende hand te bieden waar nodig. Niels volgt de Dhamma Verdiepingscursus en inspireert ons met de vraag wat spirituele vriendschap inhoudt.

Ook tijdens pijnlijke momenten staan we elkaar bij. Ter nagedachtenis aan twee trouwe Sanghaleden worden mooie herinneringen gedeeld: de verbin-

ding met degenen die niet meer in ons midden zijn, blijft leven in andere vormen. Graag spreken we onze dankbaarheid uit voor het enthousiasme en de bereidheid van Sanghaleden om voor ons magazine een artikel te schrijven over ervaringen van de afgelopen periode.

Een kleine vooruitblik: in ons volgende nummer willen we graag ruimte maken voor het thema “Natuur”. Als je een inhoudelijke bijdrage wil leveren, is deze zeer welkom. Je kan een e-mail sturen naar: redactieinformatie.inspiratie@gmail.com of ons persoonlijk benaderen.

Kleine daden, uitgevoerd met open geest en open hart, zijn vaak van onschatbare waarde. In deze editie maakt het geschreven woord zichtbaar wat de kracht van de Sangha is en concluderen we dat “verbondenheid” een terugkerend element is. Thich Nhat Hanh spreekt over inter-zijn: alles in deze wereld is verbonden met elkaar. Laten we in 2023 de handen wederom ineen slaan, de kracht van de Sangha omarmen en de bloemen in onszelf blijven cultiveren.

Veel leesplezier.

ONDERWERPEN | INSPIRATIE & INFORMATIE

2	Wijsheid van Ruth Denison
4/5	Inspiratie van de leraar
6/7	De eerste ontmoeting... met de Sangha
8	Ervaringen online ochtendmeditatie
9	Vraag aan de leraar
10/11	Interview Sanghalid Nathalie van Berkel
12/13	Naar kunst kijken met Dharma-ogen
14/15	Tekst Thich Nhat Hanh
16/17	In herinnering Lies en Margriet
18/19	Rake tekst
20	Haiku
21	Filmrecensie
22	Ervaring Stadsretraite
23	Ervaring Dhamma Verdiepings Cursus
24/25	Nieuws uit het bestuur
26/27	Rake tekst
28	Activiteitenprogramma

CONTACTPERSONEN

Leraar: Doshin Houtman: doshin@planet.nl

Voorzitter bestuur: Doshin Houtman: doshin@planet.nl

Penningmeester: Lou Niesten: lou@mezclado.nl

Secretaris: Yvonne Molenaar: info@inzichtenbevrijding.nl

Redactie Inspiratie & Informatie: redactieinformatie.inspiratie@gmail.com (Rineke Went,

Mirte Slenders, Elvin Schouten, Linda Braber)

De kracht van de Sangha

Boeddha, Dharma en Sangha: de drie juwelen

In alle Boeddhistische scholen vanaf de tijd van de Boeddha tot nu toe wordt toevlucht genomen. Er wordt het vertrouwen uitgesproken in de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Door dat vertrouwen uit te spreken wordt iemand lid van de Sangha, als leek, of non of monnik. Boeddha, Dharma en Sangha worden ook wel de drie juwelen genoemd. Het zijn waardevolle schatten. Ze bieden ons veiligheid. We spreken vaak over vertrouwen in ... misschien is toevertrouwen aan nog passender. Ons toevertrouwen aan de Boeddha: het toevertrouwen aan de leraar, de historische Boeddha, maar meer nog, ons toevertrouwen aan de levende Boeddha, het ontwaakt zijn in onszelf. We vertrouwen ons toe aan de Dharma: we vertrouwen erop dat door oefening de leringen zich in ons zullen ontvouwen, we vertrouwen ons toe aan mededogen en wijsheid, we vertrouwen ons toe aan het leven zoals het is. En we vertrouwen ons toe aan de Sangha: de gemeenschap die leeft in aandacht en harmonie. Boeddha, Dharma en Sangha, ze horen bij elkaar. Zonder Boeddha geen Dharma, zonder Dharma geen Sangha. Omgekeerd beginnend: zonder Sangha is er geen continuïteit van de Dharma, en komen we niet tot ontwaken. De Sangha is dus essentieel.

Een actieve Sangha leidt tot dankbaarheid

Zowel de Boeddha als de Dharma zijn duidelijk aanwezig in onze oefening. Hoe zit het met de Sangha? Welke rol speelt die in onze oefening? Wat betekent het ons toevertrouwen aan een gemeenschap die leeft in aandacht en harmonie? We proberen in aandacht te leven, dat is wat ons als beoefenaren bindt. We komen naar retraites en bijeenkomsten om samen te oefenen. We hebben oog voor elkaar, zorgen dat alles goed verloopt, en verbinden ons zo met elkaar. En leven in harmonie? Ook dat doen we. De Sangha wordt gevoed door de Boeddha en de Dharma. De Sangha zorgt ervoor dat die voeding in

stand blijft. Het mooie van de Sangha is dat daarin het praktische aspect van de Boeddha en de Dharma zichtbaar wordt. Er zijn plekken nodig om te oefenen. Dat moet geregeld worden. En een eigen plek, zoals in Tilburg, moet onderhouden worden. Dat alles gebeurt op basis van vrijgevigheid. Het is vreugdevol om te zien hoeveel mensen tijd vrijmaken en hun kwaliteit inzetten om de oefening mogelijk te maken. Laten we even kijken: een secretaris die zorgt voor alle inschrijvingen en de administratie, een penningmeester die het financiële plaatje in de gaten houdt. Beoefenaren die zich inzetten om het centrum op orde te houden, de planten en de tuin te verzorgen, de was te doen, beoefenaren die op de meditatiebijeenkomsten zorgen dat de ruimte klaar is en er thee staat. Beoefenaren die tijd vrijmaken om een magazine te maken met teksten en beelden die inspireren. Beoefenaren die hun tijd geven om anderen te begeleiden en beoefenaren die een extra inspanning leveren om in de toekomst anderen te helpen op de dharma-weg. Als we ons bewust worden van al die inzet om de Dharma-oefening mogelijk te maken, dan leidt dat tot dankbaarheid en vreugde. Samen zijn we de Sangha en houden we de Dharma levend.

De Sangha en dana

Uit bovenstaande blijkt dat alleen door de vrijgevigheid van beoefenaren de dharma levend blijft en zich kan blijven verspreiden. Ik ben wel blij met de verandering van de belastingregels. Hierdoor kunnen we de Sangha nog verder versterken. Want vanaf 1 januari gaat alles op basis van vrijgevigheid. Een kwestie van de onkosten vervangen door een vrijwillige bijdrage? Het bedrag dat de penningmeester aangeeft als kostendekkend overmaken onder vermelding van: gift? Of wordt deze gift een oefening in vrijgevigheid? Neem ik de tijd voor reflectie? Wat ga ik geven: precies het bedrag of minder, of meer? Als er, door belastingaftrek bijvoorbeeld, meer gegeven kan worden, is dat niet vreugdevol? Is het niet fijn om te weten dat, als we

Iedereen is een (ruwe) diamant

www.peaceposters.nl

meer kunnen geven, we zo ook zorg dragen voor diegenen die anders niet op retraite kunnen? Is het niet fijn om, zonder zorgen over financiën, op retraite te kunnen gaan? En wanneer maak je de gift over? Ruim voor de activiteit, juist op tijd, of erna? De penningmeester betaalt vlak na een meditatie-dag of retraite de rekening. Hoe is het als er niet genoeg is binnen gekomen, of als er juist overvloedig dana is gegeven? Dus door niet alleen vrijgevigheid

te oefenen voor het Dharmaonderricht, maar ook voor het in stand houden van alles wat nodig is om dat onderricht mogelijk te maken, zorgen we voor elkaar, maken we de onderlinge banden sterker, dragen we bij aan harmonie, en versterken we het vertrouwen in elkaar als Sangha. Zo blijft de dharmaoefening bloeien en komt onze Boeddha-natuur nog meer aan het licht. Hoe vreugdevol kan het toevertrouwen aan de Sangha zijn.

De eerste ontmoeting ...



met de Sangha

Woensdagochtend 7 september om half tien 's ochtends. Een verder normale doordeweekse dag, ware het niet dat ik op mijn fiets stap om voor de eerste keer naar de sangha te fietsen voor bijeenkomst nummer een van de najaarsmeditatiegroep. "Twee uur in stilte verblijven, wat zal dat rustgevend werken", hoor ik tegen mezelf zeggen. Ik kijk ernaar uit om mezelf kortstondig uit de hectiek van het alledaagse leven te bevrijden in een omgeving met minimale afleidingen. Geen rinkelende telefoon, geen kwetterende mensen om me heen, geen "iets".

IJdele hoop, zo ervaaarde ik al snel. Waar de externe prikkels minimaal aanwezig waren, woedde er in mijn geest een oorverdovende storm. Mijn geest sprong als een kikker alle kanten op. Waar ik probeerde aanwezig te blijven bij mijn ademdeugen, protesteerde de drukke geest en was deze hard aan het werken om mij alles te laten doen behalve mij bij mijn ademhaling stil te laten staan. Uiteindelijk, na minutenlang in de maalstroom van gedachten verkeerd te hebben, besepte ik dat ik de frisse lucht niet meer door mijn neusvleugels naar binnen gezogen voelde worden en dat ik mijn middenrif niet meer voelde uitzetten en weer inkrimpen. In plaats van aandachtig aanwezig te zijn, werd ik meegevoerd in een stroom van gedachten.

Wat hierbij niet hielp, was dat ik boos werd op mezelf elke keer dat dit gebeurde. En elke keer dat ik het afdwalen zag gebeuren, werd ik bozer en bozer op mezelf. "Hoe kan ik nou niet tien ademhalingen lang erbij blijven met mijn aandacht?" ging er door me heen, terwijl ik dwangmatig mijn ademhalingen aan het tellen was om te bewijzen dat ik deze ogenschijnlijke simpele oefening wel kon. Ik was de meditatie binnengetreden met de houding

dat gedachten niet op mochten treden en zodra deze onvermijdelijk toch optraden, kwam ik terecht in een geestestoestand van weerstand en aversie.

Waar mijn houding gedurende de eerste, maar ook de daarop volgende meditatiegroepen werd gekenmerkt door weerstand en aversie, ontstond er ook plek voor een nieuwsgierige houding. Blijkbaar zat ik niet aan de knoppen zoals ik altijd zelf dacht. Wat fascinerend: ik dacht mezelf goed te kennen, maar nu blijkt dat ik het opkomen van gedachten niet meester ben. "Wat kan ik te weten komen over gedachten, die zo'n grote invloed hebben op mij, maar die ik niet onder controle heb, zoals ik altijd heb gedacht?", vroeg ik mezelf af. Zo ben ik tot inzicht mogen komen dat gedachten veel geniepigere werken dan bijvoorbeeld geluiden of lichamelijke sensaties. Een geluid of sensatie grijpt direct de aandacht, maar bij gedachten ben ik er doorgaans niet van bewust dat ze ertussen zijn geglipt: ze zijn subtieler in impact. En zodra ik in deze gedachten verzeild ben geraakt ontstaat er een soort droomwereld, compleet met verhalen, personages en beelden die me volledig meesleuren. Wat interessant dat ik aan het dromen ben, terwijl ik wakker ben!

De meditatiegroepen in de Sangha hebben me niet de rust gebracht die ik had verwacht, maar dat mag er ook zijn. Hoewel de externe prikkels inderdaad minimaal zijn vergeleken met het dagelijks leven zijn er voldoende interne prikkels die me bezighouden. De Sangha biedt me een plek om mezelf beter te leren kennen, zowel lichaam als geest, in aanwezigheid van gelijkgestemden. Ik stap de woensdagochtenden het laboratorium in om mezelf in alle facetten beter te leren kennen.

Het begin van mijn ochtendritueel

Omdat ik weer geïnspireerd en gevoed wenste te worden, besloot ik na de zomerretraite deel te nemen aan de online ochtendmeditatie. Met meerdere mensen samen mediteren, motiveert me om op te staan en eerst te gaan zitten en om de dag in stilte met mezelf te beginnen. Het maakt me er bewust van “dat ik er ben”. Mediteren is het begin van mijn ochtendritueel, om de dag in verbinding met mezelf in te gaan, in vertraging en aanwezigheid. Het kort aangereikte thema van de meditatie voelt als een herijking om te onderzoeken hoe het op dat moment in mij voelt. Een mooi focuspunt om steeds opnieuw naar terug te keren. Door de dag heen neem ik korte momenten om te voelen hoe het met me is. Gewoon

weer even zitten, stilte, ogen sluiten en ademen. Ben ik nog aanwezig, of ben ik alweer in een automatisme beland? Soms neem ik het aangereikte thema ook nog mee in de yogalessen die ik geef. Het maakt me bewust van mijn denken, voelen en handelen. Het samen mediteren zorgt ervoor dat ik blijf en steeds weer opnieuw begin. Als ik alleen mediteer ben ik eerder afgeleid en weg bij mezelf. Meditatie is een belangrijk onderdeel van mijn leven om mijn ware zelf te “her-inneren”. Om laagjes dieper in mezelf te zakken en om meer vanuit ontspanning te leven. Aanwezig te zijn in dat wat is, hoe het ook maar is. Door meditatie voel ik dat ik leef, dat ik besta.



Meditatie is stilte
Stilte om te ZIJN
Zijn in de adem
Adem is leven

Stabiel en ontspannen de dag starten

Sinds een paar maanden neem ik deel aan de online ochtendmeditatie bij de Sangha van “Inzicht & Bevrijding” uit Tilburg. Ik heb bewust gekozen voor mediteren in de ochtend, omdat het mij, voordat de dag begint, een stabiele en ontspannen gemoedstoestand geeft.

Je krijgt bij aanvang van de sessie een korte geleide meditatie waarop je de resterende tijd verder kunt mediteren. Aan het eind word je uitgenodigd om je ervaringen te gebruiken op diverse momenten van de dag. Zo beoefen ik ook ‘meditatieve momenten’ in de praktijk, bijvoorbeeld in de wachtrij voor de kassa of op het toilet.

De Sangha geeft mij een gevoel van erbij horen met gelijkgestemden. Terwijl de online ochtendbijeen-

komsten juist ook een vrijblijvend karakter geven als je een keer niet kunt meedoen. Dat is ook *verbinding*. Het verschil in alleen mediteren of in een (online) groep is de extra intensiviteit die een groep geeft. Het brengt mij op een ‘hoger niveau’. Mijn motivatie voor trouwe deelname in de ochtend voor de oefening in aandacht is, dat ik er mentaal bij gebaat ben. Het geeft me ook structuur, zodat het een onderdeel wordt van mijn levenswijze.

Online stiltemeditatie:
maandag t/m vrijdag
van 07.00 tot 07.30 uur
Deelnemen? Meld je aan
via www.inzichtenbevrijding.nl

Vraag aan de leraar

“Er zijn tegenwoordig ontzettend veel websites, apps, podcasts en boeken beschikbaar met informatie over het boeddhisme en instructies voor de meditatie-beoefening. Wat is de meerwaarde van de Sangha binnen onze beoefening? En wat is de rol van de medebeoefenaar van de Sangha hierin?”

Boeddha liet er geen twijfel over bestaan: een goede spirituele vriend(in) is het hele spirituele leven. Dat leven gaat niet alleen over meditatie, maar ook over wijs spreken, handelen en leven. In het artikel “De kracht van de Sangha” blijkt dat de Sangha essentieel is op het Boeddhistische oefenpad. Vragen naar de meerwaarde van de Sangha is dus overbodig, omdat er geen sprake is van een meerwaarde maar van een voorwaarde. We kunnen wel kijken naar de meerwaarde van websites, apps, podcasts enz.

Naast meerwaarde is er ook minwaarde. Leren mediteren met bijvoorbeeld een app is echt af te raden. Een goede meditatiehouding is een voorwaarde om tot concentratie te komen. Dat leer je alleen maar

door instructies en correcties van een levend mens. In coronatijd kon de oefening gelukkig doorgaan dankzij onlinebijeenkomsten. Onlinebijeenkomsten zijn voor mensen die om één of andere reden geen Sangha kunnen bezoeken heel waardevol.

De online ochtendmeditatie in de Sangha helpt in de dagelijkse oefening. Het is fijn dat er online lezingen en meditatiebijeenkomsten worden gehouden en dat er apps en podcasts zijn. Kennis maken met verschillende manieren van beoefening is heel inspirerend. Het is wel goed om niet te afhankelijk te worden van bronnen buiten jezelf. Bevrijding komt er alleen maar door het zelf beoefenen van de Dharma.

Het online boeddhistisch aanbod is verrijkend, maar fysiek samen oefenen houdt een plus. Samen mediterend produceren we een bepaalde energie die ervaarbaar is, die verbindt en ondersteunt. Het is een voorrecht om onderweg te zijn met een tastbare spirituele vriend(in) met een warm kloppend hart.

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.



“Als je teveel moet sjoeren in het leven, dan is loslaten een goed alternatief”

Nathalie van Berkel is al meer dan tien jaar actief lid van de Sangha. Via een opleiding creatief spiritueel coaching en vrijwilligerswerk bij de hulptelefoon kwam ze uit bij de Sangha Inzicht & bevrijding. Daar maakte ze een pittige start. Ze vroeg zich af waar ze aan was begonnen. Terugkijkend concludeert ze dat deze weg voor haar het enige antwoord is om zich te verhouden tot alles wat haar pad kruist in het leven. De tuin van het meditatiecentrum draagt Nathalies hart, omdat ze daar de afgelopen jaren elke week een actieve bijdrage levert aan alles wat daar groeit en bloeit.

Wat motiveert je om steeds weer te komen?

Ik merk dat ik een gelukkiger mens word en dat ik beter in staat ben om me te verhouden tot andere mensen. Dat heb ik altijd vreselijk ingewikkeld gevonden. De wekelijkse Dharma-talks en het beoefenen van mettameditatie helpen me om stappen te zetten in het dagelijks leven. Als je in staat bent om je eigen gedrag om te buigen in heilzame daden, dan merk je dat anderen ook anders gaan reageren. Dat stimuleert me om steeds weer door te gaan.

Boeddha, Dharma en Sangha worden ook wel de drie juwelen genoemd. Het zijn waardevolle schatten. Ze bieden ons veiligheid. Biedt de oefening jou veiligheid?

Het oefenen in een groep en het delen in een groep bieden me veiligheid. In het begin vond ik het lastig om me kwetsbaar op te stellen. Die kwetsbaarheid begint nu meer mijn kracht te worden. Veiligheid zit hem voor mij ook in de reflectie op mijn dagelijks handelen.

Welke rol speelt de sangha in jouw beoefening?

De gesprekken met Doshin en haar wijsheid zijn voor mij erg waardevol. In een virtuele wereld waarin alles mogelijk lijkt, denk ik dat het voor veel mensen steeds moeilijker is om naar binnen te kijken, terwijl de Dharma voor mij eigenlijk heel eenvoudig is en heel veel loslaten omvat. Vertrouwen ervaren door bij jezelf te blijven, ook in moeilijkere tijden, en ook dan durven kijken door bijvoorbeeld een stroom van boosheid of verdriet langs je heen laten gaan en daar zelf stabiel in te blijven; dat is voor mij steeds de kern van de oefening. De groep biedt continuïteit. De oefening versloft nogal eens. De groep helpt me ook om in gesprekken thema's meer inzichtelijk te krijgen.

Wat doe je precies in de tuin en hoe heeft deze taak zich door de jaren heen ontwikkeld?

In de tuin begin ik gewoon. Dat is heel typerend

voor alle begin. Een begin maken en kijken waar je uitkomt. Ik zag veel groen en vond het zonde dat de tuin zo verwilderd was. Als we een echte Sangha willen zijn, dan hoort daar wat mij betreft ook een tuin bij. De borders aan de voorkant en de haag die waren er al en verder was het een stenen schoolplein. Waar nu een border is, was eerst een parkeerplaats. Mijn dochter was met haar tuin bezig. Zij moest zand afvoeren en dat wilde ik wel. We hebben toen een aanhangwagen gehuurd om dat zand te storten. Ik was zelf met mijn tuin bezig en zij had planten over. En zo zijn we begonnen. We zijn hedra gaan planten en na drie jaar zat het dicht. Ongeveer een keer per week ben ik een halve dag bezig met de tuin. In de herfst veeg ik bladeren. Ook verwijder ik gigantisch veel onkruid. Onder de tegels kwam ik wortelstronken tegen. Die heb ik weggezaagd.

Heb je nog wensen als het gaat om de tuin en de planten en bloemen in de sangha?

Ik ben nog steeds bezig met de indeling. Nu ben ik met het achterste deel bezig. Het plan is om te circuleren. Het blad wat er is hergebruiken, maar dat is lastig met dat eikenblad. Dat verteert bijna niet. Afgelopen jaar wilde ik in het middenstuk graag wilde bloemen. Bij de Action had ik wildzaad gekocht, maar dat pakte iets wilder uit dan dat ik me had voorgesteld. Toen heb ik alles er weer uitgegooid en nu ben ik weer opnieuw begonnen. Het is een fijne plek om te zijn. Het is rustig en ik vind het fijn om met de plantjes bezig te zijn.

Waar ben je trots op?

Het is goed om te zien dat mensen er plezier van hebben. Ook vind ik het mooi dat Sanghaleden bereid zijn om hun handen uit de mouwen te steken. Tijdens retraites is het prettig dat er nu een plek is om te zitten. Ik krijg complimenten van mensen uit de wijk. Als zij koffie drinken op hun balkon en uitkijken op onze tuin, krijg ik positieve reacties. Dan



ben ik wel trots.

Alleen door de vrijgevigheid van beoefenaren blijft de Dharma levend en kan die zich blijven verspreiden. Hoe geef je vorm aan vrijgevigheid in je eigen leven?

Iets doen voor de gemeenschap waar ik eigenlijk geen direct persoonlijk belang bij heb. Als ik het niet doe, vergaat niet meteen de wereld. Het gaat buiten mijn eigen ik om. Ook ben ik collectant geweest voor het Leger des Heils. Belangrijke persoonlijke thema's van de afgelopen twee jaar zijn voor mij: welwillendheid en terughoudendheid. Dat zijn voor mij twee ankers in het dagelijks leven. Elke keer welwillend zijn is vrijgevig zijn. En die terughoudendheid zit hem voor mij in het nadenken over de keuzes die ik maak. Ik ben opgevoed om me dienstbaar op te stellen. Nu ik meer ruimte heb als gevolg van mijn pensioen, is de druk eraf. Ik ben nu eigenlijk pas echt aan het ontspannen.

Il faut cultiver notre Jardin: een gevleugelde uitspraak van Voltaire. Laten we doen wat binnen

onze mogelijkheden ligt om de wereld te verbeteren en te veranderen. Zelf iets van ons leven maken en ons geluk in eigen hand nemen. Hoe zie jij dat?

Ik denk dat de wereld verandert bij jezelf en dat zijn geen grote veranderingen. Beweging ontstaat als we samen binnen onze eigen mogelijkheden stappen zetten. Een andere mogelijkheid is er volgens mij niet. Ik heb tijd en dat geeft me ruimte om me aan te passen en om de dingen met meer geduld te benaderen. Met mijn schoonzoon samen heb ik een boekenclubje. We lezen verdiepende boeken. Nu lezen we *Als een wit zeil op de blauwe zee* van Krishnamurti. Het verbinden met anderen op een positieve manier draagt voor mij bij aan een betere wereld. Ik merk dat ik steeds minder "moet" van mezelf. Ik heb altijd het beeld van een kofferbak... als je de knop induwt en hij gaat vanzelf open dan druk je op de juiste knop. Als je teveel moet sjoorren dan past een andere weg beter. Je kunt het even proberen, maar als het teveel sjoorren in het leven is, dan is loslaten een goed alternatief.

Kunst | door Rineke Went

Naar kunst kijken met Dharma-ogen

Vol verwachting loop ik de volgende zaal van het moderne museum binnen. Ook al staat de zaal vol spannende kunst die ontdekt wil worden, mijn ogen gaan direct naar de twee figuren die in de hoek staan. De kleur, de vorm, de eenvoud, maar vooral de tederheid die het uitstraalt. Twee figuren die als tuimelaars naar elkaar toebuigen, zoals tuimelaars dat doen. Vanuit een stabiele basis die ieder van hen heeft, gaan ze uiteen en komen vervolgens weer dicht bij elkaar.

Het doet me denken aan de Boeddhistische uitspraak 'wees een eiland voor jezelf'. Vorm een stevige basis en ga van daaruit weer terug de wereld in en ontmoet elkaar. Innig en vol vertrouwen, ook al is dat vertrouwen in het verleden misschien geschaad. We zullen altijd weer verbinding met elkaar zoeken. Onvermijdelijk, zoals ook tuimelaars altijd weer naar elkaar toebuigen.

Het kunstwerk houdt mij een tijd lang in zijn greep. Ik loop rondjes totdat ik denk dat er niets meer te ontdekken valt. Daarna lees ik de tekst die erbij hoort. De kunstenaar heeft niet alleen de genegenheid proberen uit te beelden, maar ook de onmacht van het soms niet kunnen bereiken van de ander.

De twee figuren fluisteren elkaar iets toe. Waar zou het gesprek over gaan? Het lijkt alsof ze iets intiems delen. Zoals wij binnen de sangha onze ervaringen van de boeddhistische beoefening met elkaar delen. Misschien is dat wel de grootste kracht van de sangha. De Boeddha was hier duidelijk over. Vrij vertaald is het deze zin die vaak in mij opkomt: 'Nee, Ananda, nee, dharma-vriendschap is niet alleen belangrijk, het is het allerbelangrijkste.'

Museum Voorlinden, tentoonstelling 'Listen to your eyes'. Kunstenaar Juan Munoz, *Talking to the ear*.

Hoe inspireert kunst (beeld / tekst / audio / ...) jouw Boeddhistische oefening? We lezen het graag in de volgende Inspiratie & Informatie. Mail je bijdrage naar de redactie.







INTERRELATIONSHIP door Thich Nhat Hanh

You are me, and I am
you.
Isn't it obvious that we
"inter-are"?
You cultivate the flower
in yourself,
so that I will be beautiful.
I transform the garbage in myself,
so that you will not have to suffer.

I support you;
you support me.
I am in this world to offer you peace;
you are in this world to bring me joy.

Uit: Call me by my true names - the collected poems of
Thich Nhat Hanh, Parallax Press, 2055.

Alseheid nemen van mijn vriendin Lies

Op 18 februari 2022 is Lies overleden. Zij is jarenlang een heel trouw lid geweest van de Sangha. Lies en ik hebben elkaar ruim vijftig jaar geleden leren kennen. We zijn elkaar blijven volgen in onze levens, die na verloop van jaren best ver uit elkaar zijn gaan lopen. Dat was voor beiden niet altijd eenvoudig, maar onze vriendschap heeft dat gelukkig kunnen dragen.

Het leven liep voor Lies niet altijd zoals ze zich dat gewent had. Op haar zestigste levensjaar trouwde ze met haar jeugdliefde Rens; ik mocht getuige zijn en ze vroeg me het lied "Als liefde zoveel jaar kan duren" te zingen.

De gelukkigste jaren van haar leven volgden. Het was bijzonder pijnlijk dat Rens vijf jaar later al overleed. De manier waarop Lies de dood van Rens kon aanvaarden, heeft mij heel erg verbaasd. Er was geen boosheid of verongelijkheid; het geluk waar ze maar zo kort van heeft mogen genieten, gaf haar de kracht om haar leven opnieuw vorm te geven.

Twee jaar later nam ze het besluit te gaan verhuizen. Ook dat pakte ze, met hulp van een trouwe schare vrienden en familie, voortvarend aan. Haar spullen waren nog niet uitgepakt toen er bij haar een hersentumor ontdekt werd. Wat een schok! Voor haar en voor iedereen die van haar hield. En opnieuw was daar acceptatie. Het was heel pijnlijk om te zien wat deze ziekte met haar deed. De tumor en de medicijnen zorgden voor gedragsveranderingen. Ze had veel hulp nodig en die was er in groten getale. Als vanzelfsprekend ontstond er een heel netwerk van mantelzorgers om haar heen. Vriendinnen die elkaar voorheen onderling niet kenden, vormden een

warm bad van liefde om haar heen. En Lies genoot ervan, was dankbaar.

Mijn dochter stelde mij de vraag: "Mam... is er nu nog sprake van een gelijkwaardige vriendschap tussen jullie, of ben je alleen nog maar haar mantelzorger nu?" Een mooie vraag. Gelijkwaardig in de zin van aandacht geven en krijgen was het niet meer, maar wat er voor in de plaats kwam, was heel waardevol. De kus die ik van haar kreeg, op het moment dat later onze laatste ontmoeting bleek te zijn, is me heel dierbaar. Op 18 februari is ze in volle overgave en in alle rust overleden.

Ze kwam graag bij ons logeren. Na haar overlijden hebben we van haar logeerhuisje een sfeervolle rouwkamer gemaakt. Het was fijn om haar zo nog een weekje dichtbij te hebben.

In volledige harmonie met vriendinnen en familie hebben we een mooie afscheidsdienst voor haar verzorgd. Met een dankbaar gevoel kijk ik terug op haar laatste levensfase.

Veel mooie herinneringen blijven.

Tineke en Lies (rechts op de foto)





Margriet is ons voorgedaan

Op 13 augustus 2022 is Margriet van der Weel-Roem overleden. Na een introductie een aantal jaren geleden, stroomt Margriet in bij de wekelijkse bijeenkomsten. De oefening doet haar goed, omdat deze lichaam en geest weer verbindt. Soms is ze wat langer afwezig, omdat ze in Zweden is, haar tweede thuis. Ook is ze regelmatig in Tanzania. Als verloskundige en echoscopist richt Margriet, na een bezoek aan het Mount Meru ziekenhuis in Tanzania, een stichting op (www.stichtingmountmeru.nl), die ervoor zorgt dat het ziekenhuis echoscopie-apparaatuur krijgt. Ook verzorgt Margriet daar training en scholing.

Nadat ze met pensioen is, lijkt de tijd rijp voor meer tijd in Zweden en voor de stichting. In februari 2021 krijgt ze echter, na een bevolkingsonderzoek, de diagnose van darmkanker. Ze beschrijft haar leven vanaf toen als een rollercoaster. Tegelijkertijd schrijft ze dat ze met wijsheid probeert op haar eiland te blijven: met acceptatie en welwillendheid aanwezig zijn bij wat er is. Tijdens de behandelingen gaat ze regelmatig kopje onder. Maar de vraag: "is er nog adem?" brengt haar steeds weer boven. Als de behandelingen geen resultaat meer hebben, besluit Margriet te stoppen met de chemo, liever kwaliteit

dan kwantiteit. Dat steeds weer aanpassen aan de nieuwe omstandigheden is een hele klus. Gelukkig blijft ze ook in staat om te genieten van het goede dat er steeds is. Zo nu en dan de draad kwijt, maar steeds de verbinding zoekend, schijft ze....

Weer thuis uit haar geliefde Zweden eind juli, merkt Margriet dat ze heel erg achteruit is gegaan. In haar laatste mail uit ze haar dankbaarheid voor alle Dharmaonderricht dat haar zo heeft geholpen op de weg van het aanvaarden van het levensproces zoals het is. Ook de steun vanuit de Sangha heeft haar goed gedaan. Margriets leven stond in het teken van verbinding, het verbinden van mensen met elkaar. Naast de verbinding met mensen was er voor haar ook de verbondenheid met een groter geheel. Als aanhef op haar overlijdenskaart staat: *"tot de Ene, de volmaaktheid van Liefde, Harmonie en Schoonheid."*

Vanuit die Ene heeft zij de goedheid in haar leven gedeeld. Haar man Eric en haar zoon Freek zullen een weg moeten vinden zonder haar; dat de pijn van het verlies mag helen ...

Margriet, dank voor je aanwezigheid, ook in de Sangha. Alle goeds op je verdere reis.

Het interesseert me niet
wat voor werk je doet.
Ik wil weten
waar je naar snakt,
en of je durft te dromen
om de diepste verlangens van je
hart te ontmoeten.

Het interesseert me niet
hoe oud je bent.
Ik wil weten
of je het risico wilt nemen
om er als een dwaas uit te zien
voor liefde,
voor je droom,
voor het avontuur van het leven.

Het interesseert me niet
welke planeten
er tegenover je maan staan.
Ik wil weten
of je de kern van je eigen
verdriet hebt aangeraakt.
of je bent geopend
door de teleurstellingen van het
leven,
of dat je verwelkt en afgesloten
bent geworden
uit angst voor nog meer pijn.

Ik wil weten
of je in stilte kunt zitten met pijn,
de jouwe of de mijne,
zonder de pijn te verbergen,
of te verzachten,
of op te lossen.

Ik wil weten
of je kunt Zijn met Vreugde
van mij of die van jouzelf,
of je kan dansen met wildheid
en vol extase,
van je vingertoppen tot aan je
tenen,
zonder ons te waarschuwen,
om voorzichtig te zijn,
om realistisch te zijn,
om te denken aan de
beperkingen
van het mens-zijn.

Het interesseert me niet
of het verhaal wat je me vertelt
waar is.

Ik wil weten
of je een ander teleur kunt
stellen
om trouw aan jezelf te zijn.
Of je de beschuldiging van
verraad kunt verdragen,
en niet je eigen ziel verraadt,
of je ontrouw kunt zijn,
en daarom betrouwbaar.



Ik wil weten
of je schoonheid kunt
herkennen,
ook als die er niet iedere dag
mooi uit ziet.
En of je je eigen leven kunt
“voeden” vanuit diens aanwezig-
heid.

Ik wil weten
of je kunt leven met
mislukkingen,
de jouwe en de mijne,
en dan nog steeds aan de rand
van het meer kunt staan
en “Ja” schreeuwen
naar de zilveren gloed van de
volle maan.

Het interesseert me niet
om te weten waar je woont,
of hoeveel geld je hebt.
Ik wil weten
of je overeind kunt komen
na een nacht van rouw en wan-
hoop,
vermoeid en tot op het bot
gekrenkt,
en doen wat er gedaan moet
worden
om de kinderen te voeden.

Het interesseert me niet
wie je kent,
of hoe je hier terecht bent
gekomen.
Ik wil weten of je met mij zult
staan
in het midden van het vuur
en niet terugschrikt.

Het interesseert me niet
waar of wat of bij wie
je hebt gestudeerd.
Ik wil weten
wat je overeind houdt
van binnenuit,
als al het andere wegvalt.

Ik wil weten
of je alleen kunt zijn
met jezelf,
en of je werkelijk houdt
van je eigen gezelschap
in de lege momenten.



Men zou geen verschil moeten maken tussen alles wat ademt.

All that breathes

Een documentaire van Shaunak Sen

Alles wat ademt is in wezen met elkaar verbonden. Dat beseffen de twee broers die een hoofdrol spelen in de documentaire *All that breathes*, maar al te goed. Zij redden gewonde roofvogels in New Delhi van hun ondergang en dragen op die manier hun steentje bij aan de stad die in deze documentaire in beeld wordt gebracht als levend organisme.

De broers vertellen hoe het leven (van mens en dier) zich steeds weer noodgedwongen aanpast aan veranderende omstandigheden. Voor hen heeft de roofvogel ook een spirituele betekenis: de wouw eet je moeilijkheden weg.

De positieve bijdrage van deze twee moslimbroers is een kleine daad van heldhaftigheid in een wereld waar problemen - als gevolg van menselijke daden - de kop op steken. Vogels gaan hoger zingen om boven het stadslawaai uit te komen, maar deze vogels ontdekken ook hoe ze sigarettenpeuken

kunnen gebruiken als afweermiddel tegen parasieten. Men past zich aan aan de steeds weer veranderende omstandigheden.

Terwijl de dieren en mensen zichtbaar worstelen met de gevolgen van onder andere vervuiling, laat de documentaire je zien hoe je op je eigen manier van betekenis kan zijn met kleine en grote daden om de wereld - letterlijk en figuurlijk - leefbaar(der) te maken. Een betere wereld begint toch bij jezelf? Niets ontstaat onafhankelijk van elkaar. *All that breathes* heeft mij geïnspireerd om opnieuw na te denken over "de stenen" die ik zelf kan bijdragen om me op heilzame wijze te verbinden met "alles wat ademt".



Op een zonovergoten ochtend rijd ik richting Tilburg, terwijl ik me afvraag of ik hier zin in heb. Die vraag is een uiting van twijfelen en voelt onaangenaam. Door mijn eerdere ervaringen met stadsretraites, hel ik over naar een Ja! en zo stap ik de Dragonstraat binnen. Wanneer ik in de zendo kennis gemaakt heb met mijn metgezellen, word ik al snel nieuwsgierig naar het thema dat Doshin heeft bedacht voor komende week: **verzoening**. Een woord dat mij direct aantrekkelijk in de oren klinkt en me prikkelt om er dieper in te willen duiken.

Met de inzet zit het wel snor. Je verzoenen met leven, ouderdom en dood, zijn geen eenvoudige onderwerpen. Herstellen van lichaam/geest en hereniging van lichaam/geest, herken je ze? Wanneer voel je dit in je lichaam en wanneer niet? Pijn, verzet, je reactie daarop, het opgeven van pijn en het verzet. Genoeg om op onderzoek uit te gaan, ieder op zijn eigen wijze en op ons eigen niveau. Dit, is wat ons nu verbindt. Hier aanwezig willen zijn om samen dit proces voor onszelf helder te krijgen, met elkaar te delen en elkaar te inspireren. Je verzoenen met “je leven” is voor mij meer dan acceptatie van het leven. Ik ervaar bij dit woord de ruimte in mijn lijf groter worden, ik voel me zachter worden en mijn hart maakt een sprongetje. In deze ruimte komt naar boven hoe ik tot nu toe geworsteld heb met het woord vergeving.

Vergeven was tot nu toe voor mij kennelijk een werkwoord en het werkte dus niet. Dit is een cadeautje en ik voel mij dankbaar. In de daarop volgende dagen, als de euforie over mijn inzicht wat geluwd is, kom ik mezelf weer tegen met mijn geconditioneerde patronen. Mede door de aanwezigingen en de begeleiding van Doshin, blijf ik bereid me open te stellen. Ik worstel met Mara, die mij niet met rust laat. “In de richting waarin men denkt, buigt zich de geest”, hoor ik Doshin zeggen. Dit betekent dat ik een keuze heb. Ik kan me welwillend toewenden tot dat wat er op dit moment is.

Dit alles vraagt veel vertrouwen en oefening, met name om aanwezig te zijn en te blijven en mezelf niet te veroordelen als het weer eens niet lukt. Toewijding aan het pad waar ik voor gekozen heb. Toewijding is niets heiligs, het is een begin van bereidheid tot ...het is voelen dat er voor jou geen andere weg is en daar gehoor aan blijven geven. Dat gaat gepaard met vallen en opstaan. Als je je naar de dhamma toewendt, komt de dhamma ook naar jou. Als ik dat soms mag ervaren, geeft dat mij dat de nodige steun in de rug en inspiratie.

Samen onderweg zijn is een groot goed

Deze week heeft mij veel goeds gebracht. De ruimte die ik heb mogen ervaren om mij met mijn leven nu te verzoenen, is een herinnering die post gevat heeft en die ik zal koesteren. Tijdens de evaluatie de laatste dag, voel ik me voldaan. Samen onderweg zijn is een groot goed. Ik ben dankbaar voor deze mogelijkheid. Dank ook aan mijn metgezellen voor hun openheid. Dank aan Doshin voor de warme begeleiding.



Spirituele vriendschap

In september ben ik gestart met de Dhamma verdiepcursus (DVC) die dit jaar voor de negende keer georganiseerd wordt door de SIM. Persoonlijk zocht ik met name verdieping in de toepassing van de Dhamma in het dagelijks leven. In retraites of meditatiegroepen gaat het vaak vooral over de beoefening van formele meditatie. In de DVC richten we ons meer op de bredere Boeddhistische filosofie/psychologie en de toepasbaarheid daarvan buiten het kussen om. Veel onderzoek en reflectie op het handelen in ons dagelijks leven dus. Het is daar waar ik de ondersteuning van de sangha zo behulpzaam vind. Het zien dat zaken als pijn en verlangens universeel zijn. De verbondenheid daarin met elkaar zien. Het via uitwisseling helder krijgen wat nog troebel voor me is, of zelfs totaal onwetend. Daar zit voor mij de kracht van de Sangha.

Het is niet vanzelfsprekend om medebeoefenaren te vinden die deze ondersteuning kunnen bieden voor jou. Wanneer we echter het geluk hebben deze personen te ontmoeten, dan kan het contact misschien wel uitgroeien tot een spirituele vriendschap. In een van de boeddhistische geschriften, de Anguttara Nikaya, staat de volgende tekst over wat iemand een goede (spirituele) vriend maakt volgens de Boeddha:

“Monniken, een vriend begiftigd met zeven kwaliteiten is het waard om je mee te verbinden, welke zeven?”

1. Hij/zij geeft wat moeilijk te geven is.
2. Hij/zij doet wat moeilijk te doen is.
3. Hij/zij verdraagt wat moeilijk te verdragen is.
4. Hij/zij onthult zijn geheimen aan jou.
5. Hij/zij bewaart jouw geheimen.
6. Bij moeilijkheden laat hij/zij je niet in de steek.
7. Hij/zij geeft niet kwetsend op je af.

Een vriend die begiftigd is met deze zeven kwaliteiten is het de moeite waard om je mee te verbinden.”

Heb jij jouw spirituele vriend al gevonden?

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



Sangha, dana en gastleraren

Tilburg, 26 december 2022

Lieve allemaal,

Zoals we jullie al in oktober hebben laten weten gaat per 1 januari 2023 veel veranderen waar het de betalingen betreft. Je ontvangt dit schrijven, omdat gebleken is dat het nog niet voor iedereen helder is wat er gaat veranderen.

We willen dat iedereen deel kan nemen aan al onze activiteiten en daarom gaan we iedereen vragen om een vrijwillige vergoeding voor onze kosten te geven.

Het Dharma-onderricht geven op basis van vrijgevigheid is teruggaan naar de oorsprong. In de tijd van Boeddha zorgde de Sangha voor het levensonderhoud van de monniken en de nonnen. Ze werden voorzien van voedsel, kleding, onderdak en andere attributen. De monniken en de nonnen waren op hun beurt vrijgevig in het delen van de Dharma. Het gaan aanbieden van activiteiten op basis van vrijgevigheid is een daad van groot vertrouwen. Het bestuur vertrouwt erop dat iedereen die dat kan, een gift geeft die de kosten van de stichting dekt, of, zo mogelijk, zelfs meer. Onze stichting heeft een ANBI status, wat betekent dat de giften (binnen regels van de belastingdienst) aftrekbaar zijn voor de belastingen. Deelnemen op basis van dana heeft als groot voordeel dat mensen met weinig financiële middelen ook mee kunnen doen.

Hoe gaat het er praktisch uitzien?

Vanaf 1 januari zijn alle betalingen op dana-basis. Dit geldt dus voor zowel alle onkosten die we maken voor de groepsbijeenkomsten, meditatiedagen en retraites, als voor de bijdrage voor het onderricht. We hebben de afgelopen tijd alle onkosten die gemaakt worden voor een activiteit op een rijtje gezet.

- Onze kosten voor retraites - voor voeding, onderdak en bijkomende organisatiekosten - zijn: €75,00 per etmaal;
- Onze kosten voor een doorlopende groepsbijeenkomst zijn €10,00 (voor een fysieke groep per keer) en €7,50 (voor online deelname per keer);
- Onze kosten voor een meditatiedag zijn €20,00;

- En de kosten voor een dag op Bleijendijk en voor een dag stadsretraite zijn €25,00.

Willen we graag dat iedereen kan deelnemen, dan is het fijn om ruimhartig te geven. Bij belastingaftrek is nog meer ruimhartigheid mogelijk. De gift mag worden overgemaakt naar de stichting als "gift" of "dana". Omdat wij al voor aanvang van onze activiteiten (grote) kosten maken, zijn wij erg blij als de dana wordt overgemaakt voordat de activiteit begint.

Het rekeningnummer van de Stichting Inzicht en Bevrijding blijft NL77 ASNB 8804 4998 50 (BIC: ASBNB2). Inmiddels is alle informatie op onze website aangepast.

Een hele verandering dus, die ook voor het bestuur spannend is. Wij vinden het mooi om op deze manier terug te keren naar hoe de drie juwelen: Boeddha, Dharma en Sangha oorspronkelijk met elkaar waren verweven.

Laten we bovenal niet vergeten dat in het vrijgevig zijn onze wederzijdse zorg tot uitdrukking komt, we ons met elkaar verbinden, en, als we dat alles met aandacht doen, het ook nog eens grote vreugde kan geven.

Mochten er vragen zijn, neem dan gerust contact met ons op. Hieronder vind je onze contactgegevens. Laten we samen die weg van vrijgevigheid gaan verkennen, gaan beoefenen. We vertrouwen op jullie goedheid.

Doshin, 013 463 18 46, doshin@planet.nl

Lou, 06 51 64 4536, lou@mezclado.nl

Yvonne, 06 28 03 29 30, sangha.ienb@gmail.com

P.S. Wat het Dharma-onderricht van de leraar/begeleider betreft: dat blijft net zoals vroeger. Na afloop van een activiteit is het mogelijk om iets in de dana-box te doen, of een bedrag direct over te maken op de rekening van een begeleider. Deze dana voor leraren of begeleiders is niet aftrekbaar van de belastingen.

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

Thank you is the best mantra

Mooji

www.peaceposters.nl

Gastleraren

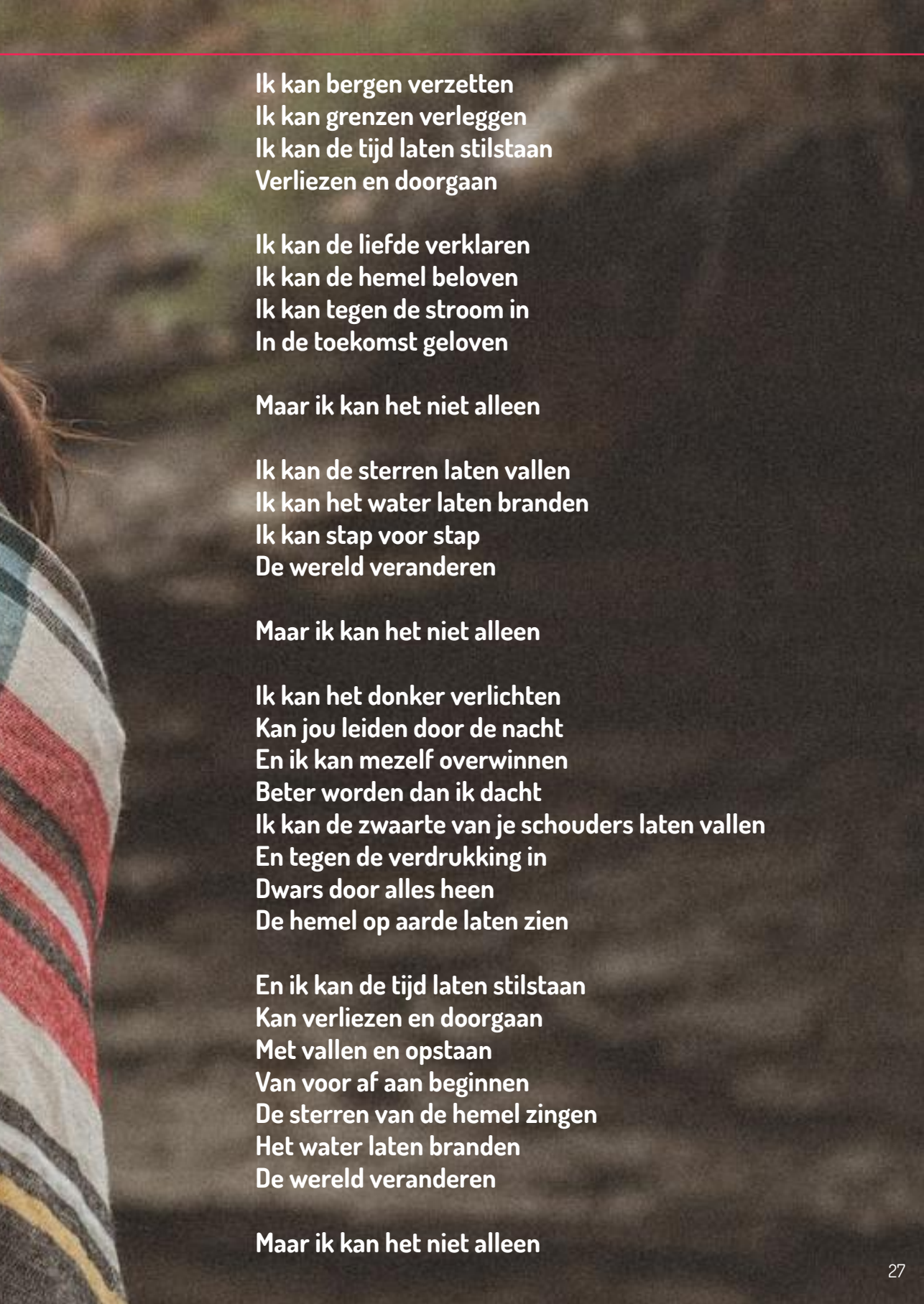
Misschien is het jullie ook opgevallen dat er in 2023 meer gastleraren zijn die meditatiedagen verzorgen. Misschien roept dat vragen op.

Er zijn meerdere redenen om gastleraren uit te nodigen:

1. Omdat het goed is om ook kennis te maken met andere manieren van begeleiden. Iedere leraar doet het op eigen wijze, soms in combinatie met yoga of Insight Dialogue, en dat is heel verfrissend.
2. Doshin wordt bij andere Sangha's uitgenodigd, het is mooi om dat tot een over en weer te maken.
3. Het is goed als een sangha niet geheel afhankelijk is van één leraar.

In de Vipassana is er een verscheidenheid aan meditatiemethodes. Wij oefenen in de lijn van U Ba Khin/ Ruth Denison, met een methode van belichaamde aandacht. De gastleraren zijn in andere scholen getraind, misschien kan dat soms wat verwarrend zijn, maar het is zeker ook heel verrijkend.





Ik kan bergen verzetten
Ik kan grenzen verleggen
Ik kan de tijd laten stilstaan
Verliezen en doorgaan

Ik kan de liefde verklaren
Ik kan de hemel beloven
Ik kan tegen de stroom in
In de toekomst geloven

Maar ik kan het niet alleen

Ik kan de sterren laten vallen
Ik kan het water laten branden
Ik kan stap voor stap
De wereld veranderen

Maar ik kan het niet alleen

Ik kan het donker verlichten
Kan jou leiden door de nacht
En ik kan mezelf overwinnen
Beter worden dan ik dacht
Ik kan de zwaarte van je schouders laten vallen
En tegen de verdrukking in
Dwars door alles heen
De hemel op aarde laten zien

En ik kan de tijd laten stilstaan
Kan verliezen en doorgaan
Met vallen en opstaan
Van voor af aan beginnen
De sterren van de hemel zingen
Het water laten branden
De wereld veranderen

Maar ik kan het niet alleen

Activiteitenprogramma Sangha Inzicht & Bevrijding 2023

29 januari

Meditatiedag
Dragonstraat 11-13
Tilburg

9 - 12 februari

Weekendretraite
Heilig Hart Klooster van de
Missiezusters in Steyl

11 maart

Meditatie in Actie
Dragonstraat 11-13
Tilburg

12 maart

Meditatiedag met
Insight Dialogue
Dragonstraat 11-13
Tilburg
o.l.v. Marieke Duijvesteijn

**16 maart + 25 mei
+ 13 juli**

bestuursvergadering
Dragonstraat 11-13
Tilburg

23 april

Meditatiedag
Dragonstraat 11-13
Tilburg
o.l.v. Ank Schravendeel

5-7 mei

Weekendretraite
International Zen Center
Wapserveen

4 juni

Meditatiedag
Landgoed Bleijendijk
Vught

21-29 juli

zomerretraite
Heilig Hart Klooster van
de Missiezusters in Steyl

5-11 augustus

Stadsretraite
Dragonstraat 11-13
Tilburg



Tenzij anders aangegeven
worden de activiteiten
begeleid door
Doshin Houtman

24 september

Meditatiedag
Landgoed Bleijendijk Vught

15 oktober

Yoga-meditatiedag
Dragonstraat 11-13
Tilburg
o.l.v. Ingrid Dassen en Coby
van Herk

27-29 oktober

Weekendretraite
Heilig Hart Klooster van de
Missiezusters in Steyl

8-15 december

Winterretraite
Heilig Hart Klooster van de
Missiezusters in Steyl