



## Sangha Metta Studie- en praktijkprogramma 2025

### *Bevrijdend zien: anicca, dukkha en anatta* (*veranderlijkheid, onbevredigendheid en niet-zelf*)

#### Introductie

Sangha Metta biedt de gelegenheid om boeddhistische studie en praktijk te combineren met het ontwikkelen van spirituele vriendschappen. Door middel van twee retraites, studiegroepjes en individuele beoefening duiken we ook dit jaar weer in een boeddhistisch onderwerp. Sinds 2017 bieden we namelijk jaarlijks uiteenlopende onderwerpen aan om onze beoefening te verdiepen. Gedurende de afgelopen jaren is de focus meer en meer verschoven naar de toepasbaarheid van boeddhistische wijsheid in het leven van alledag. In 2024 willen we die lijn doorzetten met een onderwerp uit de boeddhistische leer dat zich bij uitstek leent voor toepassing in het dagelijks leven: *Bevrijdend zien: anicca, dukkha en anatta (veranderlijkheid, onbevredigdheid en niet-zelf)*.

In deze jaartraining oefenen we stap voor stap met *anicca, dukkha* en *anatta*, een belangrijk 'rijtje' binnen de boeddhistische leer en beoefening. De leringen van veranderlijkheid, onbevredigendheid en niet-zelf helpen ons te zien hoe onze ervaring werkelijk in elkaar steekt, waardoor we lichter en vrijer door het leven kunnen gaan.

#### Inhoud

Als we op retraite gaan horen we vaak de termen: *anicca, dukkha* en *anatta*. Of, in het Nederlands, veranderlijkheid of tijdelijkheid, lijden of onbevredigendheid en niet-zelf of oncontroleerbaarheid. Tijdens dit studie- en praktijkprogramma gaan we met deze onderwerpen aan de slag en zullen we ook de lens van het boeddhistische begrip *leegte* integreren. Leegte lijkt voor veel beoefenaars een ontastbaar begrip, maar eigenlijk is het een andere manier van kijken. We hebben geleerd om te kijken naar wat er is, maar leegte is leren zien van iets wat er niet is. We gaan onderzoeken hoe het voelt wanneer er momenten zijn dat we ons niet vereenzelvigen met een ervaring, wanneer er even geen begeerte, boosheid of onwetendheid aanwezig is. Dan zijn we leeg van die onheilzame gemoedstoestanden. Proeven aan leegte en proeven aan de ervaring van een vrije geest en een vrij hart!

## Het programma

Het programma bestaat uit twee retraites en zes studiegroep bijeenkomsten. Zoals altijd is praktisch aan de slag gaan met het onderwerp, in het leven van alledag, een belangrijk onderdeel van dit studie- en praktijkprogramma. Naast oefeningen voor formele meditatie, zijn er oefeningen waarmee we in het dagelijkse leven op onderzoek uit kunnen gaan. Deze oefeningen kunnen we laagdrempelig integreren tijdens en tussen onze bezigheden in.

## De studiegroepen

In de studiegroepen gaan we in zes bijeenkomsten dieper in op de drie karakteristieken van het bestaan: *anicca*, *dukkha* en *anatta*. In de tussentijdse periodes krijg je oefeningen die je kunt gebruiken zowel in je meditatiebeoefening, als ook in het leven van alledag, zodat de stof zijn weg kan vinden in je dagelijkse leven. We werken aan de hand van een syllabus gebaseerd op enkele hoofdstukken uit het boek “*Seeing that frees*” van *Rob Burbea*. Eenieder wordt verzocht het boek te kopen, echter de relevante stukken worden in het Nederlands vertaald voor in de syllabus. De syllabus is aangevuld met leestips voor sutta’s (de leerredes van de Boeddha).

Er zijn drie studiegroepen gepland. Je kunt je naar keuze aanmelden voor één van deze groepen:

- 1) Heino met Jotika Hermsen
- 2) Online via Zoom met Nynke Humalda en Simin Abravesh
- 3) Online via Zoom met Helena Pauptit, Bianca Vermey en Marjolein Janssen

## De retraites

De twee retraites die onderdeel uitmaken van dit programma zijn bedoeld voor mensen die graag boeddhistische kennis en beoefening willen verdiepen in hun (dagelijkse) leven. Omdat de retraites niet volledig in stilte plaatsvinden, zijn ze ook bijzonder geschikt voor beginners en voor mensen met een achtergrond in seculiere mindfulness. Meditatie-ervaring is wel gewenst.

## Praktisch

*Deelname aan de retraites, aan de studiegroepen, of allebei*

Om het programma optimaal tot zijn recht te laten komen adviseren wij om zowel aan de retraites als de studiegroepen deel te nemen. Op deze manier word je uitgedaagd om de beoefening werkelijk te integreren in je dagelijks leven. Het is echter ook mogelijk om alleen aan de twee retraites mee te doen, waarbij het wel zo is dat mensen die ook in een studiegroep zitten voorrang krijgen. Ook de studiegroepen kunnen los van de retraites gevolgd worden.

*Data van de retraites*

De eerste retraite: woensdag 30 april t/m vrijdag 2 mei 2025.

De tweede retraite: donderdag 20 t/m zondag 23 november 2025.

De retraites beginnen de eerste dag om 16.00 uur en eindigen de laatste dag om 13.00 uur (na de lunch).

Als je je opgeeft voor de retraites, dan geef je je op voor beide retraites. De retraites worden begeleid door Nynke, Simin, Bianca, Helena en Marjolein.

### *Aanmelding*

Aanmelding voor de retraites en voor de studiegroepen geschiedt op twee verschillende manieren:

1. Aanmelding voor de retraites, stuur een e-mail naar: [retraites@sanghametta.nl](mailto:retraites@sanghametta.nl). (Let op: Je meldt je in één keer aan voor beide retraites, noteer dus de data van beide retraites in je agenda.)
2. Aanmelding voor de studiegroepen gaat rechtstreeks via de begeleider(s) van jouw keuze:
  - a. Voor Jotika e-mail: [iensiang@hotmail.com](mailto:iensiang@hotmail.com)
  - b. Voor Nynke en Simin e-mail: [nynke.humalda22@gmail.com](mailto:nynke.humalda22@gmail.com)  
Data: donderdag 19.30- 21.00 uur  
6 febr. anicca, 20 maart anicca, 15 mei dukkha, 5 juni dukkha, 11 sept. anatta, 9 okt. anatta
  - c. Voor Helena, Bianca en Marjolein e-mail: [spp@brightdharma.nl](mailto:spp@brightdharma.nl)  
Data: donderdagavond  
23 jan: (anicca), 27 feb: (anicca), Do 27 mrt: (dukkha), 26 jun: ( dukkkha)  
25 sep: (anatta), 23 okt: (anatta)

### *Ervaringen uit voorgaande jaren*

Uit ervaringen van deelnemers van voorgaande jaren blijkt dat men het programma als bijzonder verrijkend en verdiepend ervaren heeft voor hun persoonlijke beoefening. Deelnemers geven aan dat de waardevolle spirituele vriendschappen die tijdens het programma ontstaan, een belangrijke rol spelen op hun pad. Deze verbondenheid en het gedeelde streven naar spirituele verdieping versterken niet alleen het eigen leerproces, maar bieden ook een ondersteunend netwerk waarbinnen we samen kunnen groeien en elkaar kunnen inspireren. De combinatie van inhoudelijke diepgang en spirituele verbindingen die ontstaan, maakt dit programma een waardevolle ervaring voor iedereen die op zoek is naar zowel persoonlijke als gezamenlijke groei.

### *Dana*

Net zoals alle activiteiten bij Sangha Metta worden zowel de retraites als ook de studiegroepen aangeboden op basis van vrijgevigheid (dit heet *dana* in het Pali; meer informatie over *dana* op de [website van Sangha Metta](#)). Ook zullen de begeleiders meer informatie over *dana* geven.

Wij kijken ernaar uit om velen van jullie te ontmoeten tijdens dit nieuwe studie- en praktijkprogramma.

*Een warme groet en metta,*

*Jotika, Nynke, Simin, Helena, Bianca en Marjolein*