



Sangha Metta Studie- en praktijkprogramma 2026

*De vier brahmavihārās: mettā, karunā, muditā, upekkhā
(liefdevolle vriendelijkheid, compassie, medevreugde, gelijkmoedigheid)*

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 thema's aan om onze beoefening te verdiepen. In de afgelopen jaren is de focus meer en meer verschoven naar de toepasbaarheid van boeddhistische wijsheid in het leven van alledag. In 2026 willen we die lijn doorzetten met een onderwerp uit de boeddhistische leer dat zich bij uitstek leent voor toepassing in het dagelijks leven: De vier brahmavihārās: mettā, karunā, muditā, upekkhā (liefdevolle vriendelijkheid, compassie, medevreugde, gelijkmoedigheid).

In deze jaartraining oefenen we stap voor stap met de vier *brahmavihārās*, een belangrijk 'rijtje' binnen de boeddhistische leer en beoefening. De leringen rondom deze vier hartskwaliteiten helpen ons niet alleen te verzachten, maar ook om met wijsheid te reageren op het leven van alledag. We krijgen een kans om een heel jaar lang te oefenen hiermee, elke keer weer opnieuw, zodat deze kwaliteiten meer en meer in ons leven tevoorschijn kunnen komen.

Inhoud

De vier 'verheven gemoedstoestanden' (brahmavihārās in het Pali, de taal waarin sommige boeddhistische teksten zijn opgeschreven) zijn vier kwaliteiten van hart en geest die binnen het boeddhisme een belangrijke rol spelen. Deze vier hartkwaliteiten zijn:

- mettā – liefdevolle vriendelijkheid
- karunā – compassie
- muditā – medevreugde
- upekkhā – gelijkmoedigheid

Op retraites horen we regelmatig over *mettā*, maar de andere drie brahmavihārās komen niet zo vaak aan bod. Tijdens dit studie- en praktijkprogramma gaan we met alle vier aan de slag.

De vier brahmavihārās kunnen getraind worden en we kunnen ze actief inzetten in onze

vipassana beoefening; ook wanneer we het moeilijk hebben. De Boeddha moedigde juist aan om deze kwaliteiten te gebruiken wanneer hindernissen opkomen. In moeilijke tijden zijn ze een grote hulpbron.

Het ontwikkelen van deze vier hartkwaliteiten helpt ons om vaardig en op een heilzame manier te reageren op uitdagingen, zowel in onszelf als in de wereld. Het is een proces, een beoefening, een training. Meestal geen snelle oplossing, maar een geleidelijk pad: het planten van zaden die, met tijd en zorg, kunnen gaan bloeien.

Het programma

Het programma bestaat uit twee retraites en vier 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 vier online bijeenkomsten dieper in op de vier brahmavihārās. In de tussenliggende 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 zullen ook buddies vormen, zodat je samen met je buddy de stof verder kunt integreren en spirituele vriendschappen kunt ontwikkelen.

We werken aan de hand van een syllabus met huiswerk en oefeningen gebaseerd op diverse Nederlandstalige bronnen, onder andere het boek "[Liefdevolle vriendelijkheid](#)" van Sharon Salzberg. Eenieder wordt verzocht dit boek te kopen.

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

- 1) Online met Simin Abravesh en Nynke Humalda op maandagen
- 2) Online met Marjolein Janssen, Helena Paupit en Bianca Vermeij op donderdagen

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 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: di 5 t/m vr 8 mei 2026.

De tweede retraite: wo 7 t/m za 10 oktober 2026.

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

We vragen om je te committeren aan beide retraites. Dus als je je hebt ingeschreven voor de eerste retraite, dan ook graag het invulformulier voor de tweede retraite invullen. De retraites worden begeleid door Simin, Nynke, Marjolein, Helena en Bianca.

Aanmelding

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

1. Aanmelding voor de retraites gaat via de website. We zien dit als een jaartraining, daarom is het de bedoeling dat als je naar de eerste retraite komt, je ook de tweede volgt, dus vul het formulier in voor beide retraites.
 - a. [Geef je hier op voor de eerste retraite](#) (5 t/m 8 mei, 2026)
 - b. [Geef je hier op voor de tweede retraite](#) (7 t/m 10 okt, 2026)
2. Aanmelding voor de studiegroepen gaat rechtstreeks via de begeleider(s)/data van jouw keuze:
 - a. Voor Nynke en Simin e-mail: nynke.humalda22@gmail.com
 - Data: maandagavonden
 - 23 feb mettā, 23 mrt karunā, 22 jun muditā, 7 sep upekkhā.
 - b. Voor Marjolein, Helena en Bianca e-mail: spp@brightdharma.nl
 - Data: donderdagavonden
 - 26 feb mettā, 26 mrt karunā, 25 jun muditā, 27 aug upekkhā.

Ervaringen uit voorgaande jaren

Deelnemers uit voorgaande jaren geven aan het programma als bijzonder verrijkend en verdiepend te hebben ervaren voor hun persoonlijke beoefening. Ook de waardevolle spirituele vriendschappen, die tijdens het programma vaak ontstaan, spelen een belangrijke rol 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 mettā,
Simin, Nynke, Marjolein, Helena en Bianca*