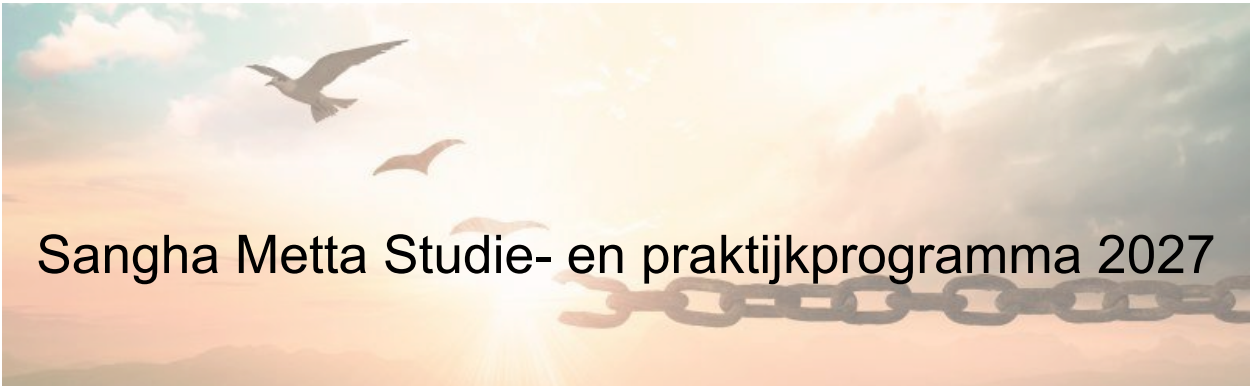




Sangha Metta Studie- en praktijkprogramma 2027

Paṭicca samuppāda (Afhankelijk ontstaan)

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 2027 willen we die lijn doorzetten met een sleutel-onderwerp uit de boeddhistische leer dat ons helpt lijden en onbevredigdheid te verminderen: *Paṭicca samuppāda*. Dit Pali woord wordt vaak in het Nederlands vertaald met Afhankelijk ontstaan.

Paṭicca samuppāda is een van de belangrijkste leerstellingen in het boeddhisme. Deze lering geeft aan dat al onze ervaringen vergankelijk zijn en afhankelijk van voorwaarden om te verschijnen en te verdwijnen. Wanneer we dat helder zien, kunnen hart en geest langzaam maar zeker vrijer worden van *dukkha* (onbevredigendheid) en kunnen we meer en meer vrede en geluk gaan ervaren.

Inhoud

De leer van Afhankelijk ontstaan geeft ons een praktisch kader om te onderzoeken wat er in ons leven gebeurt. Wat leidt naar *dukkha*, bijvoorbeeld in de vorm van stress, onrust, vastlopen, en wanhoop? En wat leidt naar geluk, kalmte, wijsheid en vrijheid? Welke voorwaarden liggen hieraan ten grondslag? Welke voorwaarden en oorzaken maken dat de geest reactief wordt? En waardoor ontstaat een heilzame, kalme geest? Door onze ervaring te observeren en onderzoeken kunnen we oorzaken en voorwaarden gaan herkennen. Hoe duidelijker we dit kunnen zien, hoe meer onheilzame patronen kunnen verzwakken en hoe meer heilzame en helpende patronen tot ontwikkeling kunnen komen.

Onderdeel hiervan is het verkennen van hoe we omgaan met alledaagse situaties en hoe we ons verhouden tot anderen. Hoe meer we zien welke patronen en voorwaarden hierbij een rol spelen, hoe minder we ons gaan identificeren met van alles. Zo worden we steeds minder geregeerd door onze gewoontepatronen en kunnen we steeds lichter en vrijer door het leven gaan

Zo wordt de leer van Afhankelijk ontstaan niet alleen iets om over te lezen en te begrijpen, maar een manier om met meer helderheid naar zowel ons dagelijks leven als ook onze meditatiebeoefening te kijken. Het programma biedt daarmee de mogelijkheid om de Dhamma dieper te begrijpen en te ontdekken hoe deze kennis direct kan bijdragen aan het verminderen en zelfs ophouden van lijden en onbevredigdheid in ons leven.

Het programma

Het programma bestaat uit twee retraites en vier studiegroepbijeenkomsten. 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

Gedurende vier online studiegroep bijeenkomsten gaan we dieper in op *Paṭicca samuppāda* met korte talks, begeleide meditaties en uitwisselingen. 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. Je krijgt ook een studiemaatje uit je groep, zodat je samen over de stof kunt uitwisselen en spirituele vriendschappen kunt ontwikkelen.

We werken aan de hand van een syllabus met huiswerk en oefeningen gebaseerd op diverse bronnen.

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 (data: 15 febr, 15 mrt, 30 aug en 27 sept)
- 2) Online met Marjolein Janssen, Helena Pauptit en Bianca Vermeij op donderdagen (data: 18 feb, 25 mrt, 24 juni en 26 aug)

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 in een studiegroep zitten voorrang krijgen. Daarnaast kunnen de studiegroepen los van de retraites gevolgd worden.

Data van de retraites

De eerste retraite: wo 12 t/m za 15 mei 2026.

De tweede retraite: do 28 t/m zo 31 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 (een deel van de) SPP begeleiders: 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](#) (12 t/m 15 mei, 2026)
 - b. [Geef je hier op voor de tweede retraite](#) (28 t/m 31 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 (15 feb, 15 mrt, 30 aug en 27 sept)
 - b. Voor Marjolein, Helena en Bianca e-mail: spp@brightdharma.nl
 - Data: donderdagavonden (18 feb, 25 mrt, 24 juni en 26 aug)

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*