

## Vipassana meditatie is eenvoudig praktisch, 10-daagse cursus



Ik ben zelf voor het eerst in aanraking gekomen met de techniek van **Vipassana meditatie** tijdens mijn reis in Azië. Ik heb daar samen met mijn vriendin in 1998 een reis, van bijna een jaar, gemaakt op de fiets. We hadden ons toen ingeschreven voor een 10-daagse cursus Vipassana in Thailand.



- 
- 
- 



- 
- 
- 
- 
- 

In [Suan Mokkh](#) in het zuiden van Thailand heb ik mijn eerste cursus gedaan en dat was echt super. Prachtige omgeving, heerlijk eten en zeer vriendelijke mensen.

Het is het lekkere warme weer de mooie natuur, waaronder lotusbloemen en de warmwaterbronnen die het verblijf erg aangenaam maakte. Dit was en is een prachtige locatie om je eerste cursus te doen.



- 
- 
- 
-

- 
- 
- 
- 

We hebben deze 10 daagse nogmaals gedaan aan het einde van onze reis in India, het heette [Dharamkot](#) en is in McLeodganj (Upper Dharmasala) aan de voet van het Himalayagebergte.

In Thailand werd het geleid door mensen uit Thailand in India werd het met name door Engelsen gedaan en was het een stuk **soberder en strenger**. Minder idyllisch maar je leert overal en het geeft weer een hele andere beleving.

Twee jaar geleden kwam ik tot de conclusie dat ik weer toe was aan een 10 daagse cursus. Door je tien dagen af te zonderen van de maatschappij valt er een hoop druk weg. Eigenlijk alle dingen die je tegenkomt zorgen ervoor dat je je maar op een ding hoeft te focussen en dat ben je zelf, **alle afleiding wordt weggenomen**. De diepgang die je daardoor bereikt is eigenlijk alleen in zo'n 10 daagse cursus te doen en is voor mij onmogelijk thuis te bereiken.

Daarom ben ik afgelopen weekend weer tot de conclusie gekomen dat ik toe was aan een cursus en heb ik me ingeschreven voor een 10 daagse Vipassana meditatie cursus, het heet Dhamma Pajjota en ligt in Dilsen-Stokkem België. Net over de grens met Nederland. Hier heb ik twee jaar geleden ook mijn cursus gedaan en dat was me goed bevallen.

## **Wat is Vipassana meditatie**

Vipassana is een van India's oudste meditatietechnieken. Deze was echter in de vergetelheid geraakt en werd uitgenlijkt alleen nog in Birma door een klein groepje mensen in stand gehouden. De techniek meer dan 2500 jaar geleden opnieuw ontdekt door Gautama de Boeddha.



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Gezondheid & Voeding

**Vipassana** betekent letterlijk: 'de dingen zien zoals ze werkelijk zijn'. Het is een proces van geestelijke zuivering door zelfobservatie. Stap 1 is het observeren van de natuurlijke ademhaling via de neus om de geest te concentreren. Met dit verscherpt bewustzijn observeert men vervolgens het lichaam en de processen die daarin plaatsvinden. Dit alles is zeer goed begeleid door dagelijkse lezingen en uitleg en je kunt altijd vragen stellen als dit nodig is

Het heeft gelukkig niets te maken met een georganiseerde religie. Waardoor er ook **geen goden** zijn of rituelen die je moet uitvoeren en dit heeft mij altijd erg aangesproken. Deze techniek kan daarom door iedereen gedaan worden, zonder conflict met je etnische, culturele of godsdienstige achtergrond.

Het viel mij op toen ik twee jaar geleden voor de eerste keer in België was dat er allerlei soorten mensen rondlopen. Echt niet alleen maar 'geitewollensokken' maar allerlei mensen en een erg laag, wat ik noem, hippiegehalte. Niet dat ik iets tegen hippies heb, integendeel. Maar ik vind het prettig om zogenaamde spirituele dingen heel **aards** te beleven, zoals het is **zonder poespas**.

## Hoe verloopt een 10-daagse Vipassana meditatie cursus

Na aankomst schrijf je je in en worden eigenlijk meteen de mannen van de vrouwen gescheiden. Vervolgens word je slaappleaats aangewezen en kun je je spullen kwijt. Vanaf dat moment wordt er eigenlijk niet meer gesproken allen als je nodig een vraag wilt stellen is daar op een bepaald moment van de dag tijd voor.

Er is een strak schema wat hieronder staat waar je een dient te houden.

4.00 uur ----- Gong, opstaan  
4.30 tot 6.30 uur ----- Meditatie in de zaal of op eigen kamer  
6.30 tot 8.00 uur ----- Ontbijt en rustpauze  
8.00 tot 9.00 uur ----- Groepsmeditatie in de zaal  
9.00 tot 11.00 uur ----- Meditatie in de zaal of op eigen kamer (afhankeli  
jk van de instructies van de leraar) 11.00 tot 12.00 uur ----- Middageten  
12.00 tot 13.00 uur ----- Rustpauze, gelegenheid tot vragen stellen aan de leraar  
13.00 tot 14.30 uur ----- Meditatie in de zaal of op eigen kamer  
14.30 tot 15.30 uur ----- Groepsmeditatie in de zaal  
15.30 tot 17.00 uur ----- Meditatie in de zaal of op eigen kamer (afhankel  
ijk van de instructies van de leraar) 17.00 tot 18.00 uur ----- Theepauze  
18.00 tot 19.00 uur ----- Groepsmeditatie in de zaal  
19.00 tot 20.30 uur ----- Lezing door S.N. Goenka  
20.30 tot 21.00 uur ----- Groepsmeditatie in de zaal  
21.00 tot 21.30 uur ----- Gelegenheid tot vragen stellen in de zaal  
21.30 uur ----- Bedtijd. Lichten uit.

De meditatiecursus wordt in verschillende talen gegeven maar voornamelijk in het Engels met meestal een tweede taal. Ik kies dan toch altijd voor het Nederlands omdat dan de lessen beter te volgen zijn. Tussendoor kun je naar buiten en rondlopen in de tuin en een frisse neus halen. In het gebouw kunnen ongeveer 80 mensen verblijven, voornamelijk in tweepersoons kamers met badkamer

Je kunt 10 dagen een cursus doen maar als je al eerder een cursus gedaan hebt kun je ook dienen. Dit houdt in dat je voor de mensen die er een cursus volgen het eten maakt en alles opruimt enz. Dit dienen is een belangrijk onderdeel van de **Vipassana gedachte**.

Ik vond het niet praten eigenlijk wel prettig dan realiseer je je ook hoeveel onzin wij eigenlijk tegen elkaar vertellen om maar te kunnen praten. Maar na tien dagen is het wel prettig om eens iets te kunnen zeggen tegen de mensen waar je 10 dagen mee omringt bent geweest maar nog niet mee gesproken hebt. Ik moest vooral **veel lachen** zoveel dat ik er van moest huilen.

Ik zie er naar uit en heb er nu al zin, al moet in nog wel even wachten op de formele bevestiging.

#### Shares

• -

[Facebook](#)

• -

[Twitter](#)

• -

[Google+](#)

• -

[LinkedIn](#)

• -

[Pinterest](#)

• -

[Tumblr](#)

• -

[Gmail](#)

Gezondheid & Voeding

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding