stichting **inzichts meditatie**

SIMsara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
MEI 1999 – JAARGANG 1, NUMMER 2

INHOUD

1 Voorwoord
2 Legers van Mara (II) – Frits Koster
4 Het pad vinden – Christina Feldman en Jack Kornfield
5 Mijn ontmoeting met een monnik – Vanessa Koenig
6 Overzicht retraites
8 Meditation for Peace – Ven. Mettavihari
10 Overzicht lokale Vipassana centra

Voor u ligt het tweede nummer van de nieuwsbrief SIMsara.
We hebben veel positieve reacties gehad naar aanleiding van het eerste nummer en er is hard gewerkt om van dit nummer ook een mooie en vooral nuttige uitgave te maken. U vindt weer een overzicht van de komende door de SIM georganiseerde retraites alsmede de retraites en andere activiteiten van de plaatselijke centra. Van de laatstgenoemde retraites is nu ook een chronologisch overzicht gemaakt.

Christopher Titmuss en Christina Feldman

We prijzen ons gelukkig dat evenals vorig jaar Christopher Titmuss, vast meditatieleraar van Gaia House in Engeland, dit jaar weer komt om een lang meditatieweekend (2-5 sept.) te leiden. Vorig jaar waren er 34 deelnemers, toen de retraite in Emst werd gehouden. Dit keer zal de retraite gehouden worden in het Zencentrum "Noorderpoort" te Wapserveen (Drente). We hebben daar inmiddels de nodige ervaringen opgedaan en deze zijn erg positief. Het centrum is prachtig gelegen in het Drentse landschap en het is erg sfeervol ingericht. De maaltijden zijn er vegetarisch. We hopen ook deze keer op een ruime belangstelling.
Christina Feldman – eveneens vast meditatieleraar van Gaia House – komt dit jaar voor de eerste keer naar Nederland om een retraite te leiden en wel tijdens het weekend van 1 – 3 oktober a.s. Evenals Christopher Titmuss is zij internationaal een van de meest gevraagde leraren en we hopen op veel deelnemers voor deze weekendretraite.

Ashin Ottama

In mei is Ashin Ottama een week in Nederland geweest. Hij is een monnik die afwisselend verblijft in een klooster in Zwitserland en in zijn geboorteland Tsjechië. In het meditatiecentrum Buddhavihara te Amsterdam leidde hij een weekendretraite.. Helaas met weinig deelnemers, waarschijnlijk door zijn onbekendheid en omdat het zo kort na het verschijnen van de eerste SIMsara was, waarin de retraite was aangekondigd.
Degenen die de retraite hebben meegemaakt hebben kunnen profiteren van zijn kennis en inzicht en de manier waarop hij dit weet over te brengen op de toehoorders.
Dit geldt ook voor de cursisten van het yoga-meditatiecentrum Pannananda in Zwolle, waar hij op 4 avonden een dhamma-talk hield.
Ik heb hem bijna een week als gast in mijn huis gehad en heb hem als een bijzonder fijn mens ervaren.
Redenen genoeg om hem voor het volgende jaar weer uit te nodigen een retraite te leiden.

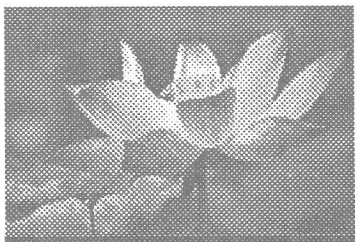
Donatie

Wij danken iedereen hartelijk, die een donatie heeft overgemaakt. Het is mogelijk dat u wel de SIMsara ontvangt, maar nog geen donatie naar de SIM heeft overgemaakt. Zo'n donatie (als richtlijn minimaal fl.20,-) wordt erg op prijs gesteld en biedt onder meer de mogelijkheid om dit blad te laten verschijnen en de nodige activiteiten te ontplooien.
Een donatie kan overgemaakt worden op giro 8122006 t.n.v. SIM te Haarlem.

Enquête

Als bestuur willen we bij het organiseren van activiteiten graag rekening houden met uw wensen. Om een beter beeld te krijgen van deze wensen en voorkeuren hebben we een enquêteformulier bijgevoegd. We hopen dat u de tijd en de moeite zult willen nemen deze in te vullen en ons toe te zenden.

Dingeman Boot
voorzitter SIM



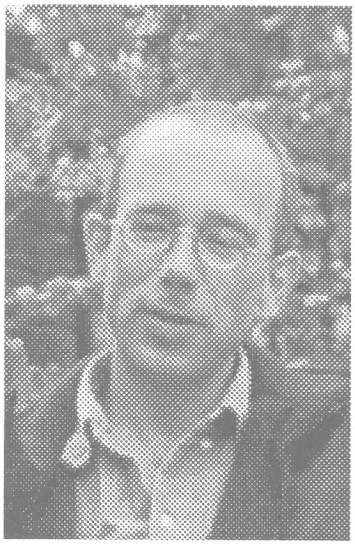
Redactie:
Sietske Boersma
Coby van Herk
Koos Hofstee
Akasa van der Meij

Secretariaat:
SIM/SIMsara
Ministerlaan 9
8014 PL Zwolle
Tel: 038-4653167
Giro 8122006 tnv SIM, Haarlem
E-mail: koosh@gironet.nl

Web-site:
http://www.gironet.nl/home/koosh/

Legers van Mara (deel II)

door Frits Koster



In de vorige editie van de SIMsara is een serie opgestart over obstakels die je tijdens de intensieve beoefening van inzichtsmeditatie kunt tegenkomen. Deze obstakels of verleidingen op het pad van meditatie worden in de boeddhistische psychologie "de tien legers van Mara" genoemd. Mara is de doder van deugdzaamheid en de vernietiger van een heilzaam bestaan.
De eerste twee legers, zintuiglijk genot en ontevredenheid zijn al beschreven. In dit tweede deel wil ik het derde en vierde leger van Mara onder de aandacht brengen.

3. Honger en dorst

Dit leger kan een specifieke verleiding opwerpen, met name als je eet– en drinkbehoeftes niet bevredigd worden. Er wordt tijdens een retraite misschien geen koffie geschonken, terwijl je dit wel gewend bent. Misschien worden boeddhistische kloosterregels gehanteerd, waarbij je na 12.00 uur 's middags niet meer eet. Of je bemerkt dat je spijsverteringssysteem (nog) niet goed reageert op het retraitevoedsel.
Voedsel is best een belangrijke factor tijdens een retraite. Daarom is het altijd verstandig om te informeren naar mogelijkheden tot een dieet of tot speciale vormen van voedsel, als je dat gewend bent of om medische redenen nodig hebt. Als je denkt dat er iets mankeert aan het eten, neem dan zelf het een en ander mee. Er zijn echter grenzen. Het zal bijna nooit lukken om eten en drinken tijdens een retraite perfect uitgebalanceerd te krijgen naar jouw behoefte. Je wordt in het boeddhisme geadviseerd om een gouden middenweg te bewandelen. In het geval van eten en drinken betekent dit dat je goed voor je basisbehoeftes zorgt en voldoende voedsel en drinken tot je neemt om je fysiek te kunnen handhaven en dat je er voor zorgt dat je niet vervalt in extremen van te veel of te weinig. Daarnaast is het aan te raden om gevoelens van honger en dorst te observeren en te benoemen en om het tweede leger van Mara, ontevredenheid, in de gaten te houden.

"Verlangen dat niet op een juiste manier gehanteerd wordt, leidt gemakkelijk tot gehechtheid en daardoor tot onvrijheid en frustraties."

4. Verlangen

Een gemakkelijk uit het (niet duidelijk herkende) eerste, tweede en derde leger van Mara voortkomende reactie is verlangen, mentaal grijpen of hunkeren naar hetgeen je mist. Dit leger kan obsessieve vormen aannemen en kan zich uiten als verlangen naar eten of drinken, naar sensueel of seksueel genot of naar een luxueus bed. Op een subtieler niveau manifesteert het zich als het verlangen naar het ervaren of naar het juist niet meer ervaren van gedachten, fysieke gevoelens, zintuiglijke prikkelingen of emoties.
In het boeddhisme word verlangen wel eens vergeleken met het gedrag van een haan en wel om twee redenen. Ten eerste omdat een haan nooit genoeg te eten heeft, ten tweede omdat hanen vaak achter de kippen aanjagen en er ook in dat opzicht "nooit genoeg van hebben".
Verlangen dat niet op een vaardige manier gehanteerd wordt, leidt gemakkelijk tot gehechtheid en daardoor tot onvrijheid en tot frustraties. Het blijkt een onverzadigbare en uitputtende drijfveer te zijn en wordt in de boeddhistische psychologie dan ook beschouwd als directe oorzaak voor het lijden dat we als mens ervaren. Duidelijk zichtbare vormen van dit lijden zijn (de gevolgen van) drugs–, alcohol– en eetverslavingen. Meer onzichtbare uitingsvormen van verlangen zijn hardnekkige conditioneringen, zoals manifestatiedrang en perfectionisme. In de praktijk blijkt dat verlangen een belangrijke rol kan spelen in het ervaren van gespannenheid of overspannenheid en dat het dus een bron van problemen kan zijn.
Het ontkennen, negeren, verdringen of juist navolgen zijn de ons meest bekende manieren van omgaan met verlangen. Of deze benaderingswijzen (op de langere termijn) ook altijd het hoogste geluks– en wijsheidsrendement geven is echter te betwijfelen.

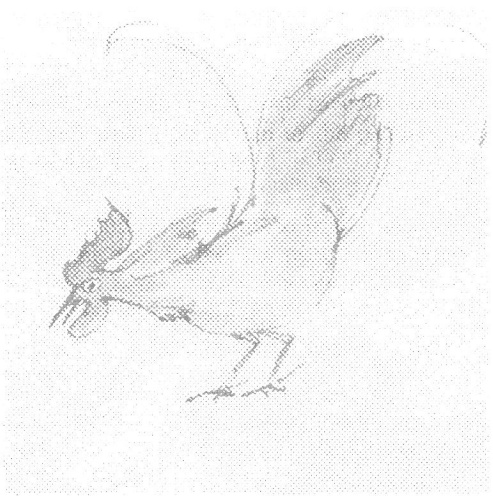
Met de beoefening van inzichtsmeditatie raak je vertrouwd met een nieuwe benaderingswijze. Hierbij leer je een pad te volgen, waarbij je verlangens en behoeftes niet direct navolgt, maar ze ook niet verdringt of ontkent. Je leert om verlangens vaardig te hanteren door ze louter te observeren en te benoemen, zoals en zolang ze zich duidelijk manifesteren.
Dit geldt voor alle mogelijke vormen van verlangen. Voor het dagelijkse leven gaf de Boeddha als advies *"je te onthouden van het onheilzame en het heilzame te cultiveren"*. Voor de beoefening van inzichtsmeditatie gaf hij echter een overstijgend advies, namelijk om *"de geest te zuiveren"*. Hiermee doelde hij op het karmisch conditionerende effect van zowel onheilzame als ook van heilzaam gerichte verlangens. Beide vormen van verlangen werken conditionerend, als je ze tijdens de beoefening van meditatie niet integreert als meditatie-object. Je hoeft meditatief dus geen onderscheid te maken tussen heilzame en onheilzame verlangens of wensen. Ook de wens tot verlichting, tot het doen van goede daden of tot het (blijven) ervaren van

heilzame staten van geest dienen geobserveerd en geregistreerd te worden, zoals en zolang ze zich duidelijk aan je voordoen.

Een essentiële schakel in het vaardig leren omgaan met verlangen is bewustwording. Als je je niet of maar half bewust bent van de aanwezigheid van verlangen, dan zul je bemerken dat je (onbewust) gevangen komt te zitten in het net van Mara. Dit is te vergelijken met autopech. Als je niet weet waardoor je auto niet goed loopt, dan kun je er ook niets aan doen. Op het moment dat de bron van ellende herkend wordt, kan de auto gemaakt worden.
Op een zelfde manier lijden we vaak als gevolg van het onbewust beheerst worden door verlangen. Boos worden helpt niet, innerlijk onderzoek wel. De beoefening van inzicht kun je dan ook zien als een innerlijk onderzoek bij uitstek, een bewustwordingsproces waarbij je langzamerhand meer zicht krijgt op tot dan toe onbewuste vormen en gevolgen van verlangen.

Een ander aandachtspunt is hoe je verlangen kunt voorkomen. In de boeddhistische psychologie wordt gesteld dat verlangen direct voortkomt uit onzorgvuldig of niet waargenomen fysieke en/of mentale gevoelens. Op het moment dat we iets horen, zien, ruiken, proeven, (aan)raken, denken of ervaren in het algemeen, ontstaat er namelijk tegelijkertijd een prettig, onprettig of neutraal gevoel[1]. Als deze gevoelens niet duidelijk herkend en geregistreerd worden, leiden zij gemakkelijk tot verlangen. Bij plezierige gevoelens leidt dit tot het verlangen om het gevoel of de situatie te behouden of opnieuw te ervaren. Bij onplezierige gevoelens leidt dit tot het verlangen om het gevoel of de situatie te beëindigen of kwijt te raken. Niet duidelijke herkende neutrale gevoelens leiden tenslotte gemakkelijk tot verwarring, twijfel rusteloosheid of verveling. Deze (ook niet duidelijk herkende) emoties kunnen weer leiden tot het verlangen tot duidelijkheid, zekerheid, rust of tot het ervaren van duidelijker en sterkere prikkels.
Een belangrijk preventief aandachtspunt is dus het ontwikkelen van opmerkzaamheid met betrekking tot plezierige, onplezierige en neutrale gevoelens, op het moment dat zij zich duidelijk manifesteren. Hierdoor wordt het verlangen niet gevoed en komt dus minder gemakkelijk op. En in het geval verlangen toch ontstaat, dan kan dit gebruikt worden als object van meditatie.
Het is goed om te beseffen dat je verlangens niet hoeft te be– of veroordelen[2]. Een vaak niet geziene valkuil in het vaardig omgaan met verlangen is namelijk dat we gauw geneigd zijn om het ervaren van verlangen negatief te beoordelen. Een dergelijke negatieve houding tegenover verlangen kan geworteld zijn in de opvoeding ("je mag niet begeren") of kan ontstaan als je leest of hoort dat meditatie leidt tot onthechting. Opmerkzaamheid is echter vriendelijk en accepterend van aard. Je hoeft verlangen dus niet te beschouwen als een vijand en kunt het als meditatie-object integreren in het meditatie-proces.
Op dat moment vindt er geen distantiëring plaats in de zin van het actief afstand doen van het object van begeerte. Toch is er sprake van een subtiele innerlijke onthechting. Door verlangen (of de daaruit voortgekomen gehechtheid) accepterend waar te nemen en te benoemen of te registreren als *"verlangen"*, *"gehechtheid"*, *"wensen"*, *"willen"*, *"niet-willen"*, *"weerstand"* of als *"aversie"* wordt het namelijk geobjectiveerd. Je zit op dat moment namelijk niet meer in het verlangen, er is sprake van een subtiele innerlijke onthechting en dis-identificatie met betrekking tot het ervaren van verlangen. Zo kan verlangen of gehechtheid gebruikt worden als waardevol object van observatie en registratie, ieder moment dat het zich duidelijk manifesteert. Het vierde leger van Mara kan op deze manier getransformeerd en ingezet worden als het bevrijdingsleger van Vipassana-meditatie.

"Een belangrijk preventief aandachtspunt is het ontwikkelen van opmerkzaamheid met betrekking tot plezierige, onplezierige en neutrale gevoelens."



Voor de SIMsara bewerkte voorpublicatie van het door de uitgeverij Asoka in het najaar uit te geven boek "Zuiverheid, mededogen, wijsheid"(voorlopige titel).

[1]Volgens de Abhidhamma (boeddhistische psychologie) kunnen alle zintuiglijke impressies gepaard gaan met een plezierig, onplezierig of neutraal gevoel behalve de tastzin. Doordat de tastzin minder verfijnd van aard is, worden fysiek gezien alleen plezierige en onplezierige gevoelens waargenomen.

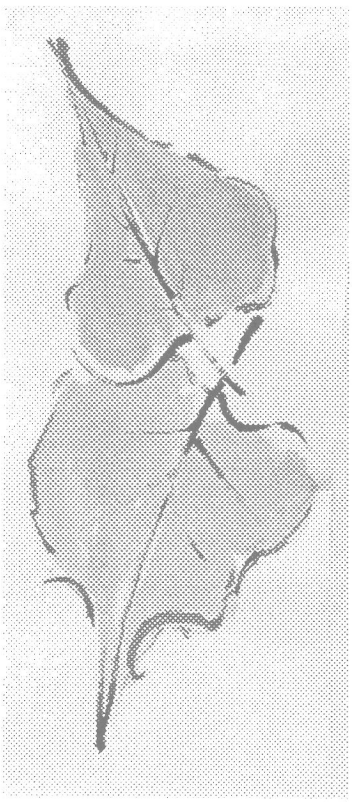
[2]En in het geval je toch een oordeel velt over de aanwezigheid van een vorm van verlangen, dan kun je dit (ver)oordelen weer opmerken als zodanig.

Het pad vinden

Christina Feldman en Jack Kornfield

Uit het boek ***"Met Hart en Ziel"*** *(wijze verhalen van alle tijden) van Christina Feldman en Jack Kornfield, uitgeverij Servire-Kosmos-Z&K, 1993.*

"In onze bereidheid om onze eigen eenzaamheid te leren kennen, kunnen we een wijsheid en mededogen gaan ontdekken die ons met alle anderen verbindt."



Het pad vinden naar waarachtig ontwaken stelt ons voor een enorme uitdaging. Vanzelfsprekend luisteren we eerst naar de gezaghebbende stemmen van anderen die de antwoorden op onze vragen schijnen te kennen. Het wordt verwarrender zodra we ontdekken dat de wereld wemelt van autoriteiten die ons maar al te graag advies, oplossingen en voorschriften aanreiken. Onze boekhandels puilen uit van recepten om gelukkig, bevredigd en vrij te worden. In het begin kunnen we luisteren en leren van de wijsheid en de ervaringen van anderen. We kunnen inspiratie ontlenen aan het voorbeeld van leraren en wijzen uit verleden en heden.

Al luisterend zullen zich op een gegeven ogenblik enkele inzichten aandienen. We beseffen dat geen enkele autoriteit een directe telefoonverbinding met de waarheid heeft, noch dat er één enkel pad naar bewustwording leidt. Ook kan het ons duidelijk worden dat wat wij horen simpelweg de verschillende melodieën zijn waarmee de grote spirituele tradities één essentiële harmonie tot uitdrukking hebben gebracht. Het is deze harmonie die wezenlijk is en niet de uitdrukkingsvorm ervan. Zij die de wijsheid hebben gevonden, hebben allen geleerd naar de wijsheid in hun eigen hart te luisteren, de onderliggende harmonie te horen en hun eigen pad te volgen.

Niemand kan ons pad volgen voor ons, niemand kan onze zoektocht naar ontwaken van ons overnemen. In het vertrouwen dat wijsheid, vreugde en wakkerheid tot ons spirituele erfgoed behoren, moeten wij ontdekken wat hen doet ontwaken in ons. Buitenstaanders kunnen ons niet bevrijden van de verwarring, angst en bindingen die pijnlijke schaduwen werpen op onze levens. Door die eenzaamheid te accepteren, ontdekken we dat ze geen vervreemding of gelatenheid betekent. In onze spirituele zoektocht worden we gesteund door de generaties in alle culturen die ons zijn voorgegaan, die onze verkenningen toejuichen en inspireren. Onze zoektocht verbindt ons met de miljoenen die ook vandaag innerlijke vrede en vrijheid zoeken. In onze bereidheid om onze eigen eenzaamheid te leren kennen, kunnen we een wijsheid en mededogen gaan ontdekken die ons met alle anderen verbindt.

Er zullen momenten zijn dat we gevoelens van wanhoop, twijfel en ontoereikendheid zullen kennen. We kunnen ons afvragen hoe we de ogenschijnlijk onneembare kloof tussen verwarring en helderheid, vasthouden en loslaten, inperking en vrijheid kunnen overbruggen. Op alle momenten van duisternis moeten we ons herinneren dat wij gezegend zijn met het kostbaarste geschenk van de mensheid – het vermogen tot bewustwording. Het is een geschenk om ons over te verheugen; het vermogen tot bewustwording wil zeggen het vermogen tot gewaar worden, tot ontwaken, tot transformatie. Het is een immens vermogen, dat ons in staat stelt innerlijke slapende bronnen van energie, concentratie en liefde aan te slaan en te benutten.

Door te onderzoeken wat het betekent om bewust te zijn, leren we met ons hele hart aanwezig te zijn op elk moment, bij onszelf te zijn, bij alles wat elk moment ons brengt. Door open te staan voor het huidige moment zijn wij in staat onze angst opzij te zetten over de toekomst en wat we zullen winnen of verliezen, zullen hebben of worden. We zijn in staat ons te bevrijden van onze preoccupatie met het verleden, onze geschiedenis, en van de last van onze spijt. Ons bewustzijn werpt licht op wat feitelijk aanwezig is, op dat ene moment. En het is op dat moment dat we in staat zijn te leren en ons open te stellen.

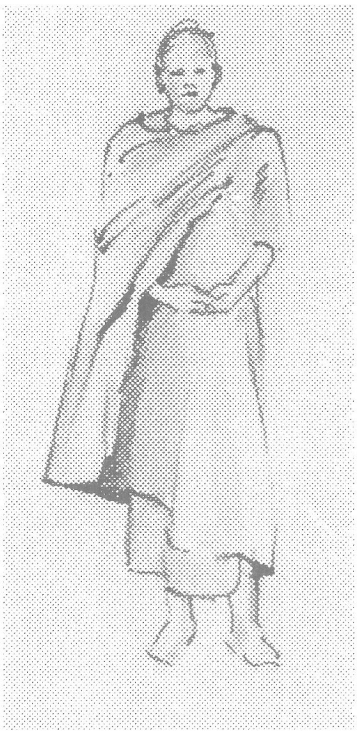
Het huidige moment is de diepste en uitdagendste leraar die we ooit zullen ontmoeten in ons leven. Het is een meedogende leraar, het legt ons geen oordeel, geen censuur, geen maatstaf van succes en mislukking op. Het huidige moment is een spiegel, wiens reflectie ons leert zien. Leren in deze spiegel te kijken zonder onszelf te bedriegen is de bron van alle wijsheid. In deze spiegel zien we wat bijdraagt tot de verwarring en tweedracht in ons leven en wat bijdraagt tot harmonie en begrip. We zien de relatie tussen pijn en haar oorzaak op het moment zelf, we zien de band tussen liefde en haar bron. We zien wat ons verbindt en wat ons vervreemdt.

Daarmee beginnen we te leren van onze eigen verhalen, wat ons blij maakt en wat ons

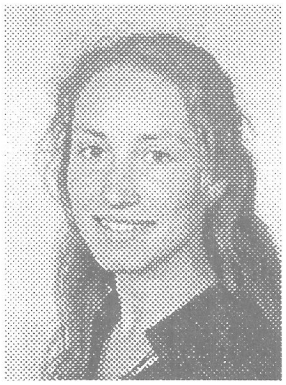
bedroeft. Door naar ons innerlijk te luisteren en te leren van onze eigen verhalen, beseffen we dat we niet zozeer behoefte hebben aan deskundigen om ons pad te bepalen, maar onze eigen heldere en directe innerlijke afstemming. Onze verhalen wijzen ons ons pad. Door te luisteren kunnen we onderkennen wat we moeten loslaten en wat we moeten ontwikkelen om in de geest van vrede en wijsheid te kunnen leven.

Onze eigen verhalen verschillen slechts in vorm en onbelangrijke details van de verhalen van alle wezens. Er is geen levend wezen dat niet met ons verlangt naar vrijheid en de afwezigheid van angst en pijn. Verdriet is verdriet, los van het hart dat het ondergaat. Vrede is vrede, ongeacht het hart dat zich erin verheugt.

Mijn ontmoeting met een monnik



Een persoonlijke ervaring van Vanessa Koenig



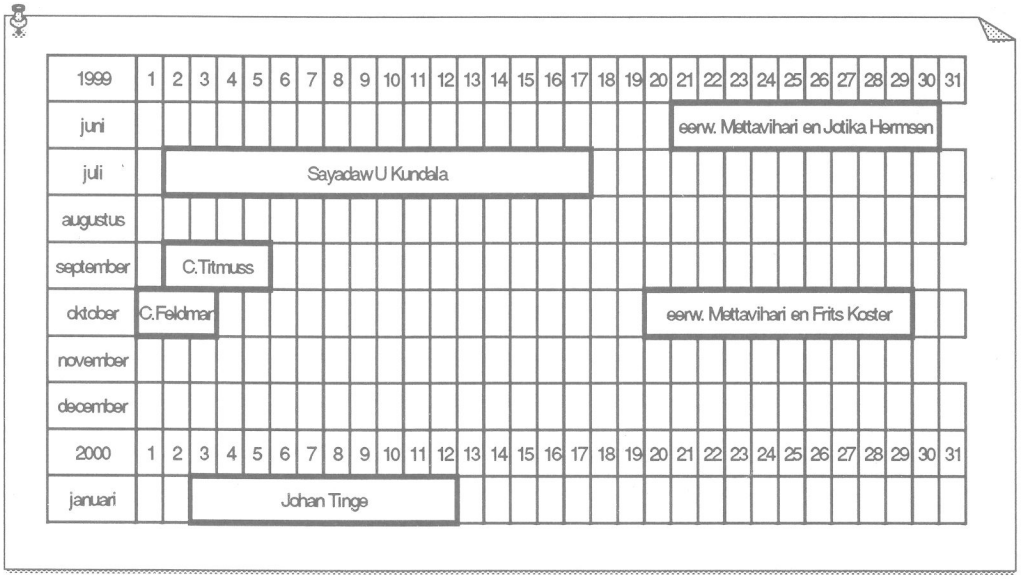
Al zolang ik me kan herinneren heb ik wel eens iets gezien of gehoord over boeddhistische monniken. Toen ik jong was keken we thuis wel eens naar Kung Fu films. Nu kijk ik daar nog wel eens naar en ik ben trouwens ook nog jong... In deze films gaat het vaak om een boeddhistisch klooster, bijvoorbeeld een Shaolin klooster, en een groep slechte Japanners die de macht willen overnemen in het gebied en daarom de monniken aanvallen. De mannen en vrouwen in het klooster brengen hun tijd door met bidden en de vechtkunst meditatief beoefenen. Hun meesters vormen het toppunt van wijsheid en zelfbeheersing waarvan ik vaak erg onder de indruk ben ook al is het maar een film.
Tot ongeveer mijn negentiende was dit mijn beeld van boeddhistische monniken. Toen begon ik boeken te lezen van Jan Willem van de Wetering en andere verslagen van ervaringen in Zen kloosters. Mijn beeld werd toen enigszins gewijzigd. Namelijk dat de monniken ook gewoon mensen zijn net als ik.

Donderdag, achttien maart, had Dingeman Boot in Zwolle een monnik op bezoek, Ashin Ottama, die in Amsterdam een retraite zou houden. Dingeman had hem gevraagd een Dhamma-talk te houden. Toen Dingeman op de bewuste avond vertelde dat er een monnik zou komen praten, realiseerde ik me dat dit de eerste keer zou zijn dat ik een boeddhistische monnik in het echt zou zien. Ik werd meteen blij en nieuwsgierig. Mijn beeld van "het zijn gewoon mensen" is wel verweven met een diep respect omdat de leer van Boeddha na 2500 jaar voort kan blijven bestaan door mensen zoals hij. Toen Ashin Ottama ging zitten brachten wij hem onze eerbetuigingen. Dit was voor mij ook de eerste keer dat ik dat voor de persoon voor mij deed in plaats van voor een beeldje, kaarsje of wierookje ook al representeren zij alles. Hij zag er mooi uit in traditioneel bruine monnikskledij. Ik bedacht me hoe het zou zijn om elke dag er weer hetzelfde uit te zien en niet meer hoeven te twijfelen over welke kleren nu het beste bij mijn gevoel van dat moment passen. En dat is nogal moeilijk aangezien dat gevoel nogal eens de neiging heeft om van moment tot moment te veranderen zoals bij ons allen bekend is...

Wat me vooral trof was de aandacht die hij vestigde op het feit dat de mens een "shadow side" heeft waar je uit automatisme en om je ego hoog te houden maar liever niks van af wilt weten. Maar dat je deze moet accepteren en in de meditatie even gelijkwaardig moet behandelen en benoemen als de leuke dingen. Hij pretendeerde niet een directe oplossing voor het lijden te verkondigen door ons te vertellen hoe prachtig en mooi de leer van de Boeddha is. Maar dat de weg van de inzichtsmeditatie zeker niet de makkelijkste is en dat hij op zijn weg ook veel moeilijkheden is tegen gekomen.

Hij vertelde dat hij, nadat hij voor het eerst een dun boekje over de leer had gelezen, die nacht de slaap niet kon vatten. Zo'n indruk had dat op hem gemaakt. Alle antwoorden op zijn vragen lagen erin besloten. De drie maanden daarna heeft hij veel inzichten en realisaties gehad. De tijd daarna was minder spectaculair geweest. Maar hij heeft dus toch doorgezet, zo enthousiast was hij over de juistheid van de leer. Dit enthousiasme en vastberadenheid kon ik merken bij hem en dat gaf veel inspiratie zowel bij mij als bij de rest van de groep. Hij heeft zijn leven gewijd aan de leer en neemt nu de moeite om deze te verspreiden zodat hij anderen kan helpen op hun weg naar het vinden van evenwicht. En door dit te beseffen gaf zijn komst voor mij het belang aan van de inzichtsmeditatie.

Overzicht retraites



⇒ **Maandag 21 juni t/m woensdag 30 juni** – Retraite o.l.v. ***eerwaarde Mettavihari*** en **Jotika Hermsen** in het Internationaal Theosofisch Centrum (ITC) te Naarden. Kosten: fl.62,- per dag. Voorschot: fl.100,-. Inl. en opgave: Jotika Hermsen tel. 020-6264984 (deze retraite wordt niet door SIM zelf georganiseerd).

⇒ **Vrijdag 2 juli t/m zaterdag 17 juli** – Retraite o.l.v. ***Sayadaw U Kundala*** in Forrest cottage bij Couvin (Ardennen) Belgie. Het eerste gedeelte wordt geleid door een leerling van U Kundala, de laatste 5 dagen door hemzelf. Kosten ca. fl.1.000,-. Inl. en opgave: Dingeman Boot tel. 038-4656653.

⇒ **Donderdag 2 september t/m zondag 5 september** - Retraite o.l.v. ***Christopher Titmuss*** in het mooi gelegen Zencentrum "Noorderpoort" te Wapserveen. Kosten: fl.285,-/fl.335,-. Voorschot: fl.150,-. Inl. en opgave: Coby van Herk tel. 010-4129656.

⇒ **Vrijdag 1 oktober t/m zondag 3 oktober** – Retraite o.l.v. ***Christina Feldman*** in het mooi gelegen Zencentrum "Noorderpoort" te Wapserveen. Kosten: fl.210,-/fl.260,-. Voorschot: fl.100,-. Inl. en opgave: Coby van Herk tel. 010-4129656.

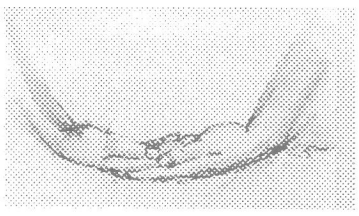
⇒ **Woensdag 20 oktober t/m vrijdag 29 oktober (onder voorbehoud)**– Retraite o.l.v. ***eerwaarde Mettavihari*** en ***Frits Koster*** in het Internationaal Theosofisch Centrum (ITC) te Naarden. Inl. en opgave: Sietske Boersma tel. 035-6857880.

⇒ **Maandag 3 t/m woensdag 12 januari 2000** – Retraite o.l.v. ***Johan Tinge*** in het Zencentrum "Noorderpoort" te Wapserveen. Kosten: fl.720,-/fl.820,-. Voorschot: fl.250,-. Inl. en opgave: Ank Schravendeel tel. 0592-243837.

Informatie m.b.t. SIM-retraites

Onderstaande informatie geldt voor alle retraites, tenzij anders is vermeld bij de specifieke retraite.

- Opgave graag minimaal 2 weken voor aanvang van de retraite.
- Het voorschot dient u te storten op gironummer 8122006 t.n.v. SIM te Haarlem onder vermelding van de naam van de retraite.
  Bij annulering 2 weken of langer voor datum van aanvang zal het inschrijfgeld min fl.50,- teruggestort worden. Bij annulering tussen 1 en 2 weken voor aanvang wordt het inschrijfgeld ingehouden. Bij annulering binnen 1 week voor aanvang is het volledige retraitebedrag verschuldigd.
- Het begin van de retraite is om 20.00 uur. Het einde van de retraite is voor de lunch. Een meditatieweekend dat begint op vrijdagavond eindigt echter om circa 16.00 uur op zondag.
- Na opgave ontvangt u verdere schriftelijke informatie met o.a. adviezen over wat u kunt meenemen en een routebeschrijving
- Wanneer u onder behandeling bent van een psychiater of psychotherapeut kan het raadzaam zijn eerst contact op te nemen met de contactpersoon voor de retraite.
- Het doorgeven van de leringen wordt beschouwd als een daad van vrijgevigheid (*dana*). De leraar krijgt slechts zijn/haar reiskosten vergoed. Aan het eind van de retraite is er gelegenheid uw bijdrage voor de leraar te geven.
- In het algemeen geldt een indeling op basis van 2-persoonskamers en geldt een meerprijs voor een 1-persoonskamer.



Enquêteformulier

stichting **inzichts meditatie**

Hieronder treft u een aantal vragen aan, die betrekking hebben op door SIM te organiseren activiteiten, speciaal retraites. U wordt vriendelijk verzocht even tijd te nemen om deze vragen te beantwoorden, zodat wij daarmee ons voordeel kunnen doen. Op deze wijze hopen we onze activiteiten zoveel mogelijk af te stemmen op uw wensen.

U kunt onderaan dit formulier uw naam en adres invullen, zodat wij in staat zijn eventueel gerichte uitnodigingen te versturen. Wilt u dit formulier liever anoniem verzenden, dan is dat ook goed.

Het formulier s.v.p sturen aan: Secretariaat SIM
Ministerlaan 9
8014 PL Zwolle.

1) Hoeveel retraites wilt u per jaar volgen en van welke duur?

Duur	Aantal
weekend vr t/m zo	
lang weekend do t/m zo	
lang weekend wo t/m zo	
Week	
9 dagen	
2 weken	

2)Vormt de persoon van de leraar een belangrijk argument om al dan niet deel te nemen aan een bepaalde retraite ?
0 ja
0 enigszins
0 nee

3) Welke leraar/leraren heeft/hebben uw voorkeur? (1=1e voorkeur, etc.)
1.....
2.....
3.....
4.....
5.....

4) Heeft u voorkeur voor (een) bepaalde plaats(en)voor het deelnemen aan een retraite?
0 Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen
0 de Volksabdij te Ossendrecht
0 de Hurnse Gaper te Hurwenen (bij Zaltbommel)
0.....
0.....
0.....
0 Geen voorkeur
Wat is hierbij u overweging?
.....
.....
.....

5) Wat is uw mening over de deelnamekosten van de door SIM georganiseerde retraites?
0 duur
0 normaal tot duur
0 normaal
0 normaal tot goedkoop
0 goedkoop
0 geen mening

6) Heeft u belangstelling voor een weekend dat een combinatie vormt van meditatie en studie van het Boeddhisme?
0 ja
0 nee
0 weet niet

7) Heeft u suggesties voor de nieuwsbrief SIMsara?
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

8) Zou u op de een of andere manier een actieve bijdrage willen leveren aan de SIM?
0 ja
0 nee
0 weet (nog) niet
Zo ja, aan welke bijdrage denkt u dan?
.....
.....
.....
.....

9) Welke suggesties of ideeën heeft u nog, waar wij mogelijk ons voordeel mee kunnen doen?
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

NAAM:
.....

ADRES:
.....
.....

TELEFOON:
.....

Heeft u meer opmerkingen dan kunt u deze ook op de achterzijde van dit formulier vermelden.

Leraren

Feldman, Christina Zie het informatieblok op deze pagina en het artikel op pagina 4 en 5.

Mettavihari, Eerw. heeft een belangrijke rol gespeeld in de verspreiding van de Vipassana-meditatie in Nederland en leidt geregeld retraites. Zie ook het artikel op pagina 8 en 9.

Johan Tinge geeft al tien jaar les in Vipassana-meditatie en heeft zelf een aantal malen voor langere tijd in Zuid-Oost Azië gemediteerd. Hij begeleidt retraites in Nederland, Duitsland en Tsjechië. Johan is getrouwd en werkt als therapeut en trainer (gericht op mensen met chronische klachten). Met name door zijn therapeutisch werk is hij geïnteresseerd geraakt in de relatie van meditatie met psychotherapie.

Titmuss, Christopher Zie het informatieblok op deze pagina en het gedicht op de achterpagina.

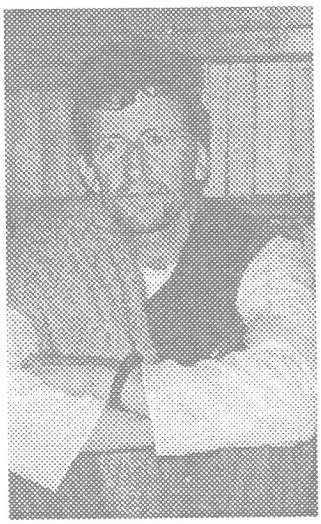
U Kundala, Sayadaw werd in 1930 op 9-jarige leeftijd monnik en doceert in Yangon en internationaal. Zie verder de SIMsara van januari 1999 pagina 8.

Retraite Christopher Titmuss

Christopher Titmuss is een inzichtsmeditatieleraar die vijfentwintig jaar geleden vele jaren in het Oosten heeft doorgebracht. Na zes jaar als boeddhistische monnik geleefd te hebben, keerde hij vijftien jaar geleden terug naar Engeland. Daar richtte hij samen met Christina Feldman een meditatiecentrum op (Gaia House).

Christopher's thema's zijn Vrijheid, het Hart en Sociale Verantwoordelijkheid. Naast het begeleiden van retraites is hij ook actief als schrijver en dichter. Hij is zeer betrokken bij het milieu en onze aarde en levert een actief aandeel in de "International Board of the Buddhist Peace Fellowship".

In de zomer van 1999 is zijn nieuwe boek "Light on Enlightenment" verschenen. Op de achterpagina van deze SIMsara is een gedicht van hem opgenomen.



Tijd:
Donderdag 2 september t/m zondag 5 september

Plaats:
Zencentrum "Noorderpoort" te Wapserveen

Kosten:
fl.285,-/fl.335,-
voorschot fl. 150,-

Informatie en opgave:
Coby van Herk
tel. 010-4129656.

Retraite Christina Feldman

Christina Feldman heeft zich sinds 1970 intensief bezig gehouden met de Tibetaanse, Mahayana en Theravada boeddhistische traditie en onderwijst meditatie wereldwijd sinds 1976

Ze is mede-oprichter en toonaangevend leraar van Gaia House, een meditatie-centrum in Devon (Engeland). Tevens is ze als meditatieleraar verbonden aan Insight Meditation Society in Barre (Massachusetts) en aan Spirit Rock in Californië. Een aantal jaren geleden startte ze familie-retraites, waarin kinderen een belangrijk aandeel hebben.

Ze is auteur van "Woman Awake", "Quest of the Warrior Woman", "Principles of Meditation" en medeauteur van "Stories of the Spirit, Stories of the Heart" (vertaald in het Nederlands in "Met Hart en Ziel"). Zie pagina 4 voor een fragment met de titel "Het pad vinden" uit dit laatstgenoemde boek.

Ze is moeder van een zoon en dochter en woont met haar gezin in Totnes, Devon (Engeland).

Tijd:
Vrijdag 1 oktober t/m zondag 3 oktober

Plaats:
Zencentrum "Noorderpoort" te Wapserveen

Kosten:
fl.210,-/fl.260,-
voorschot fl. 100,-

Informatie en opgave:
Coby van Herk
tel. 010-4129656.

Meditation for Peace

by the Ven. Mettavihari

Through concerns for the violence of war, particularly at this time in Kosovo, a meditation was led by the Ven. Mettavihari in the Buddhavihara, St. Pieterpoortsteeg in Amsterdam on May 1, 1999. The following is a summary of Ven. Mettavihari's words preceding the meditation:

We know there is war going on, killing, hate, anger, desire, and above all there is delusion or ignorance.

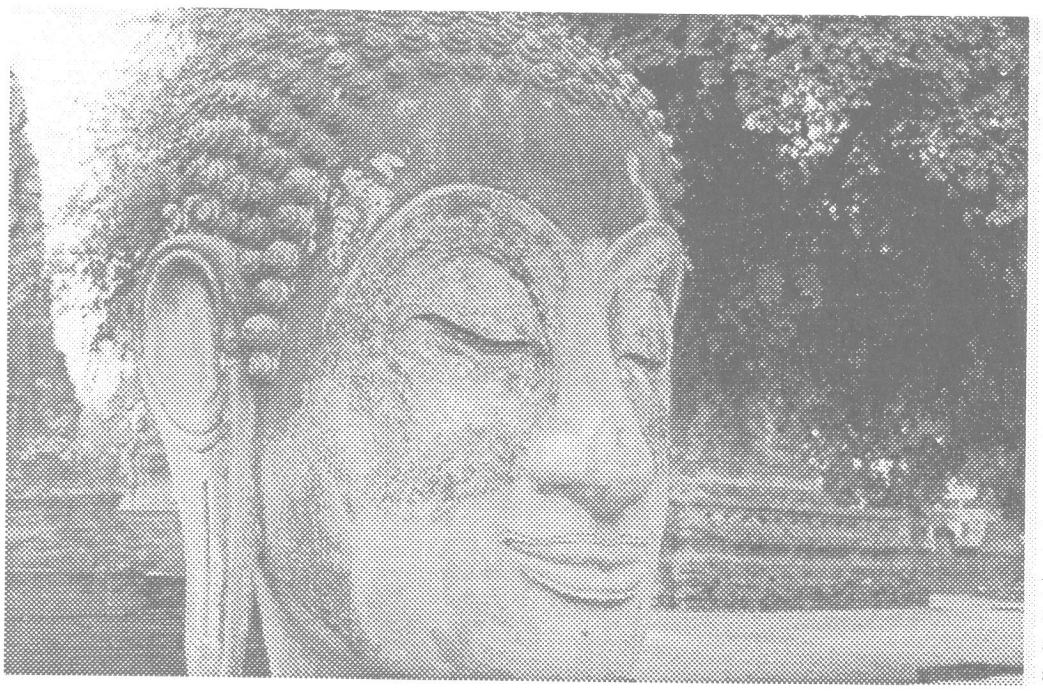
You want to see peace in this world, but that's rather difficult. There's never real peace in this world, in Samsara. Why? Because ignorance is there, very rooted. With ignorance there comes also desire and hate. That is what we now see going on; we recognise it very clearly, on all the news media.

We wish it would stop but to do that we have to see peace. In the first place peace will come with good faith. So if you have belief, that means any kind of faith, it will bring peace in your mind.

So we are going to stop the war. Where? In ourselves. We're not going to decide who has started a war, we will not join any party but we're going to create peace. You cannot be against the war itself without being at war in yourself. So we should stop the war within ourselves with the intention to make our minds at peace and to reduce the war. To reduce irritation, agitation and hate. Hopefully when we do it more and more it will influence our consciousness. Then it can influence the war. Even when you hear the news, see the pictures, you just have peace in you. It's very hard to do of course but then you have to recognise, to see Karma.

Where does Karma come from? In Buddhism we recognise 3 entrances by which Karma acts through us: Thought, Word and Action. This is how Karma is created. Mostly through our thought, but when it comes out more strongly also as Word or Physical Action. By meditating we can prevent that Karma takes hold of us. Sometimes you just sit quietly, calmly, but your mind doesn't stop, it just goes on with your thoughts. That's conditioning, it's neither Good nor Bad. But these thoughts and feelings are impermanent, and when you recognise this you begin to see with Wisdom. Wisdom recognises impermanence. With Wisdom ignorance will be uprooted.

How do you know that ignorance has been removed? Because there is no hate. There is no greed.



So that's what we try to do here this evening. We want to see the process of Samsara, of which we are part, the oneness of everybody and everything. When we can see even a fragment of this oneness there is peace, you are happier. Even if there's a war going on, there's no war in you.

You want to help, so that we can achieve peace and happiness in life. We can do that only by preventing new Karma being created through ourselves. Not creating something you prefer, something you prefer is selfishness, something you don't prefer is also selfishness; it's your ego, and it comes back to you

every time. So if we really want to stop war, first stop it in yourself. And the war will stop; war is impermanent. How long can they fight? If they have nobody to fight, or they are all dead, war stops.

We have compassion for those in ignorance. If you have compassion you'll not despair. If you love, you get confronted with despair, desperate. If you love somebody dear to you and that person is in a bad way, dying, sick, then you despair. And every time you become desperate in your mind you loose your power, your meaning, you're not able, you're finished. So you cannot help.

So we should cultivate compassion. In our thought. First understand that there is Karma. Second not taking sides, not judging, then you're fair and free. When you take sides you're not free, you commit yourself to one party and you carry your burden. Then you can't do so much with your power because you already put some of your energy into the side you agree with, love, or want.

As a meditative community, we will help. War needs help, we see that. But if you look at it with Wisdom, you recognise more clearly what's going on. Every morning I wake up I recognise it, it becomes clear in my mind how sharp Karma is, how bad Karma is, how strong Karma is. Nobody can stop it. Its power is so great until it turns itself and stops. When they have not enough resources to fight, it will stop. Karma stops itself. That's it.

So now we have the time to sit for an hour; of course you'll have a lot of pain or suffering. Accept it, and do it for those suffering in the war. Every pain and every suffering gives you Wisdom. I want you to reconcile to pain, to welcome pain. My human friend is suffering, and what I have seen in the pictures, is more than I can feel now.

By my words I want you to lead yourselves, to see the war, to feel the pain, but in yourself, now, here. That's very useful, helpful, its directed to you and it will influence them. That's what we can do here. More we cannot.

After the meditation, there was opportunity to ask questions and to listen to the answers of the Ven Mettavihari. The following is a selection from the Q & A session.

Q: What can you do when you are actually confronted with violence; at the moment it happens ?

A: Get peace in yourself. Get into one point of the mind what you are going to do and do only that which you want to do. No consequent action, no expectant concern, no pre-condition. Pre-condition is in the past. At this moment we have a pre-condition for Kosovo, but the moment we sit its not there anymore. Also expectant concern, it's also not there.... Stop the war in yourself, that's what we do now. If the war doesn't stop after your meditation, you'd get very desperate, because it is still there. Therefore we have no expectant concern, but we meditate anyway. We keep on doing it, for peace.

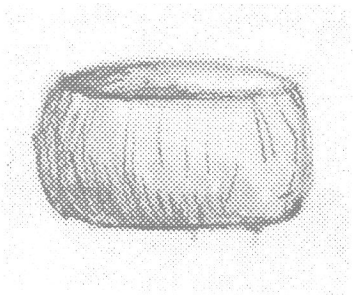
Q. You mentioned Karma, you said Karma is going on in the war ...

A. not only in the war, everywhere, ...

Q. everywhere, yes, ... does it mean that we should not intervene ?

A. We are intervening now, but we do it in another way, with compassion.... To spread our positive intention towards the war; to every party, to everyone concerned. In them there should be Wisdom, ...If they start to recognise the pain caused.... those who lead the army, those with power, they will stop it. They have to find a way to stop it. If they cannot stop at once at least then the motivation is already there, to stop, not to go on with this war.

Overzicht lokale Vipassana centra



RETRAITES CHRONOLOGISCH

- **vr 4 t/m zo 6 juni** (zie Amsterdam)
- **za 28 aug t/m zo 5 sep** (zie Groningen)
- **vr 8 t/m za 9 okt** (zie Rotterdam)
- **vr 15 t/m zo 17 okt** (zie Zwolle)
- **za 30 t/m zo 31 okt** (zie Groningen)
- **ma 27 t/m vr 31 dec** (zie Groningen)

AMSTERDAM

Plaats: "Buddhavihara Amsterdam-Centrum"
St. Pieterpoortsteeg 29
Info: Jotika Hermsen 020-6264984
Activiteiten:

- Wekelijkse Meditatie : elke ma 18.00-20.00 uur; wo 7.30-8.00 en 8.00-8.30 uur; do 9.30-11.30 uur en beginners: 18.00-19.30 uur. Kosten: gift bijv. fl 10,-.
- za-avond 29 mei: Vesak-viering (meditatie, eten, gesprek en video)
- 4-5-6 juni: meditatieweekend o.l.v. Jotika Hermsen
- 17 juni: dhamma-avond met lezing van Aad Verboom

Plaats: "Buddhavihara Amsterdam-Noord"
Papaverweg 7b en 7c
1032 KD Amsterdam
Tel. 020-6363104
Hier woont momenteel de eerwaarde Mettavihari.

BILTHOVEN

Plaats: Hoflaan 24.
Info: Anne Post 030-2292978.
Activiteiten: Elke maandag 19.45-21.15 uur. Daarnaast beginnerscursus bij voldoende belangstelling.

DEDEMSVAART

Plaats: Adelaarsweg 69, 7701 KL.
Info: Emiel Smulders 0523-612821.
Activiteiten: Elke dinsdag 20.00-22.00 uur.

EINDHOVEN

Info: Hans Vermeulen 040-2445804

GRONINGEN

Plaats: Vipassana meditatiecentrum
Kamerlingh Onnesstraat 71
9727 HG Groningen
Tel. 050-5276051
Info: Karina Rol 050-5775562
St. Vip. Med. 050-5276051

Activiteiten:

- **vr 21 mei:** dia-avond over China
- **za-nacht 29 mei:** meditatie-nacht als Vesak-viering
- **zo 16 mei, 6 en 20 juni, 19 sep, 17 okt, 14 nov en 14 dec:** Vipassana meditatiemorgens
- **ma 7 juni, 6 sep, 4 okt, 1 nov en 6 dec:** Dharma-discussie avonden
- **za 28 aug - zo 5 sep:** Vipassana-meditatie retraite o.l.v. Frits Koster
- **m.i.v. di 7 sep:** introductiecursus (3 x di) Vipassana-meditatie o.l.v. Frits Koster
- **zo 26 sep:** Vipassana meditatiedag voor ouderen o.l.v. Eelkje Postma
- **m.i.v. di 5 okt:** introductiecursus (8 x di) liefdevolle vriendelijkheid o.l.v. Frits Koster en Eelkje Postma
- **za 30 – zo 31 okt:** Vipassana-meditatie-weekend o.l.v. Frits Koster en Eelkje Postma
- **zo 28 nov:** Vipassana-meditatiedag o.l.v. Johan Tinge
- **ma 27 - vr 31 dec:** millennium retraite o.l.v. Frits Koster en Eelkje Postma

wekelijks:

- **elke donderdagavond:** 19.30 - 21.30 u: meditatie-avond; eerste en derde donderdag van de maand speciaal voor beginners, (medio juli– eind aug geen meditatie!)

N.B.: Het bovengenoemde programma is niet volledig en onder voorbehoud. Een periodieke rondbrief met definitieve en gedetailleerde info kan op verzoek toegestuurd worden.

'S-HERTOGENBOSCH

Info: Laura Wetzer 073-6146341
Activiteiten: Elke woensdag meditatie 19.30-21.30 uur.

LEIDEN

Plaats: Faljerilstraat 8
Info: Nel 071-5154862
Activiteiten: Elke dinsdag 19.30-21.30 uur. Vanaf 19.00 welkom voor ontspannings-oefeningen. Ben je van plan te komen, bel dan eerst.

MAASTRICHT

Plaats: Hoekweg 15, Meerssen
Info: Marjan Bouhuijs 043-3644180
Activiteiten: Elke dinsdag 19:30-21:30 uur.

ROTTERDAM

Plaats: Oost-West Centrum
Mariniersweg 9
Info: Coby van Herk 010-4129656
Activiteiten:

- Elke maandag meditatie-inloopavond voor mensen met ervaring 20.45-22.30 uur.
- Meditatiedagen: 19 september, 17 oktober, 14 november, 19 december (van 10.00 tot 17.00 uur).

Plaats: In de kapel van de "Familiekerk" Nootdorpstraat.
Info: Martin de Lange 010-5222525
Activiteiten:

- Elke woensdag meditatie 19.45-22.00 uur.
- Mediatieweekend: 8 t/m 9 oktober in Centrum "Djoj". Kosten fl.135,-. Ook deelname voor een dagdeel is mogelijk. Begeleiding aanwezig.

TILBURG

Plaats: Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg (Sati), Poststraat 7-A
Info: Jan Robben 013-4553107 en Koen Kwaaitaal 013-5800425
Activiteiten: Elke 1e en 3e donderdag van de maand meditatieavond van 19.30-22.00 uur. Een cursus meditatie van 4 donderdagavonden start in oktober of november.

UTRECHT

Plaats: Werfkelder, Oudegracht 334
Info: Henk van Voorst 030-2520435
Aad Verboom 030-2888655
Activiteiten: Elke dinsdag van 20.00 tot 22.00 uur.

ZWOLLE

Plaats: "Pannananda", Hoefslagmate 44, 8014 HG, Zwolle
Info: Dingeman Boot, tel./fax: 038-4656653
Activiteiten:

- Iedere ma, di, wo en do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00
- Meditatie op zaterdag van 9.30-16.00: 18/9, 23/10, 20/11.
- 15-17 oktober: weekendretraite meditatie (met yoga) in Zencentrum "Noorderpoort" te Wapserveen (Dr.). Kosten fl.145,-/fl.175,-. Opgave uiterlijk een week voor aanvang. Begin op vr. 20.00, eind op zo. 16.00. Voorschot fl.75,- te storten op girorekening 1162851 t.n.v. D.J. Boot te Zwolle. Leiding: Dingeman Boot.

Plaats: van Zwaanenburghstraat 90
Info: Gina Moesker, tel. 038-4600171
Activiteiten: elke donderdag meditatie van

Aanmeldingsformulier [application form] Vipassana-meditatie retraite

Kruis de meditatie-retraite waaraan u wilt deelnemen aan en vul de gevraagde gegevens aan de ommezijde volledig in.

☐ Wo 21 juni t/m wo 30 juni – Retraite o.l.v. *Eerw. Mettavihari* en *J. Hermsen*
Aan: .Jotika Hermsen, St.Pieterspoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam.

☐ Za 3 juli t/m za 17 juli – Retraite o.l.v. *Sayadaw U Kundala*
Aan: Dingeman Boot, Hoefslagmate 44, 8014 HG Zwolle.

☐ Do 2 september t/m zo 5 september - Retraite o.l.v. *Christopher Titmuss*
Aan: Coby van Herk, Essenweg 30, 3062 NT Rotterdam.

☐ Vr 1 oktober t/m zo 3 oktober – Retraite o.l.v. *Christina Feldman*
Aan: Coby van Herk, Essenweg 30, 3062 NT Rotterdam.

☐ Wo 20 t/m vr 29 oktober – Retraite o.l.v. *Eerw. Mettavihari* en *Frits Koster*
Aan: Sietske Boersma, Ripolinstraat 3,1222 HN Hilversum.

☐ Ma 3 januari t/m wo 12 januari 2000 – Retraite o.l.v. *Johan Tinge*
Aan: Ank Schravendeel, Oosterveld 14, 9451 GX Rolde.

A Daily Meditation

Christopher Titmuss

Let us be still for a few moments
Without moving even our little finger
So that a hush descends upon us.
There would be no place to go,
Nor to come from,
For we would have arrived in this extraordinary moment
There would be a stillness and silence,
That would fill all of our senses,
Where all things would find their rest.
Everything would then be together in a deep connection.
Putting an end to "us and them", this against that.
We would not move in these brief moments
For that would destroy the palpable presence;
There would be nothing to be said or done
For life would embrace us in this wondrous meeting
And take us into its arms as a loving friend.

U kunt zich aanmelden voor een retraite door onderstaand formulier in te vullen en op te sturen naar het bij de aangekruiste retraite vermelde adres van de contactpersoon.

Wilt u aan meerdere retraites deelnemen, dan verzoeken wij u een kopie van het formulier te maken.

achternaam [surname] m/v [m/f]

voornaam [first name]

adres [street] postcode [zipcode]

woonplaats [town] land [country]

telefoon [telephone]

geboorteplaats en -datum [place and date of birth]

meditatieachtergrond in het kort [meditation experience in brief]

Ik geef mij op voor de aangekruiste meditatieretraite en heb het voorschotbedrag overgemaakt op postbankrekeningnummer 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Haarlem. o.v.v. "Vipassana retraite" plus de naam van de leraar.

handtekening [signature]