

INHOUD

- 1 **Boeddhanatuur - Paul Boersma**
- 4 **Overzicht Vipassana-retraites**
- 6 **Interview with Visu - Dingeman Boot**
- 8 **Een in memoriam voor Khanti**
- 10 **Wat kunnen we van elkaar leren? - Willem Philip Waller**
- 11 **Satipanya: een Mahasi centre in Engeland - Guus Went**
- 12 **Overzicht lokale Vipassana centra**
- 15 **Boeddhanatuur tastbaar dichtbij en toch ongrijpbaar - Dōshin Houtman**
- 16 **Waarom *dana* beoefenen? - Dingeman Boot**

REDACTIONEEL

In veel boeddhistische literatuur komt het woord Boeddhanatuur voor. Alles zou een dergelijke natuur hebben. Maar wat wordt daar eigenlijk mee bedoeld? Verwijst het woord naar iets, of juist naar niets? Is Boeddhanatuur datgene wat terugkeert in een volgend leven? En, dichter bij huis: heeft u uw Boeddhanatuur wel eens ervaren? Dat was de vraag die wij enige tijd geleden aan u voorlegden. Op onze oproep ontvingen wij zoals zo vaak een groot aantal reacties, die wij graag met u delen.

Paul Boersma opent dit nummer, met een indrukwekkend artikel waarin hij tot de verrassende constatering komt dat de historische Boeddha het begrip Boeddhanatuur nooit gebruikt heeft. Ook laat hij zien dat het begrip belangrijke parallellen heeft in andere religies. Dingeman Boot hield een kort interview met Visu Teoh, een Maleise vipassana-leraar, die vertelt over zijn ervaringen als monnik en zijn visie op vipassana-meditatie.

Vorig jaar overleed Khanti Nouwen, een vrouw die veel heeft betekend voor de vipassana-gemeenschap in Nederland en België. Een aantal van haar vrienden vertelt op persoonlijke wijze over deze bijzondere vrouw, die door velen zeer wordt gemist.

Willem Waller heeft vipassana meditatie bij Goenka en volgens de methode van Mahasi Sayadaw gevolgd. Door deze diverse ervaringen is hij goed in staat de twee verschillende meditatienvormen met elkaar te vergelijken.

In Engeland werd vorig jaar een nieuw meditatiecentrum geopend, onder leiding van de Engelse monnik Bodhidhamma. Bodhidhamma geeft een eigen definitie van het begrip Boeddhanatuur: 'Eets in ons dat niet-geboren is, niet-geschapen, niet-samengesteld en niet-vergankelijk. Een niet-kenbaar bewustzijn.'

Tot slot van dit nummer een artikel van Dōshin Houtman over het nog steeds ongrijpbare begrip Boeddhanatuur. 'Heel dichtbij en toch ongrijpbaar. Niets bijzonders en toch heel bijzonder.'

Moge u in staat zijn uw Boeddhanatuur te ervaren!

De redactie



stichting **inzichts meditatie**

simsara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
MEI 2008 – JAARGANG 10, NUMMER 2

Boeddhanatuur

door Paul Boersma

Het woord 'boeddhanatuur' komt in de Pali-canon niet voor, zo heb ik me door kenners van deze geschriften laten vertellen. In het vroege boeddhisme, Theravada of anderszins, heeft het dus geen rol gespeeld. De historische Boeddha heeft nooit over zijn eigen natuur gesproken als een kernbegrip van zijn leer. Toch is die dat enkele honderden jaren later wel geworden. Boeddhanatuur werd vanaf de derde eeuw na Christus in het Mahayana boeddhisme een belangrijk begrip, niet alleen voor de theorie maar ook voor de praktijk.

De Vipassana-meditatie die wij allen beoefenen is afkomstig uit de Theravada traditie, maar ik behoor niet tot degenen die zich uitsluitend willen beroepen op de zogenaamde oorspronkelijke ware leer. Integendeel, ik ben me ervan bewust dat sommige aspecten veel beter uitgewerkt worden in Mahayana geschriften dan in wat we nu nog over hebben van het vroege boeddhisme (voornamelijk Theravada). Dat geldt met name voor de metafysische aspecten van de boeddhistische leer.

Wat nu? hoor ik sommigen zeggen, wees de historische Boeddha niet alle metafysische speculatie af? Is dat niet de reden dat het boeddhisme zo aantrekkelijk is voor westerse intellectuelen, die in grote meerderheid metafysicavijandig geworden zijn sinds de achttiende eeuw? Met die laatste vaststelling ben ik het eens, met de aantekening dat de achttiende eeuw voor mij niet de eeuw van de Verlichting maar de eeuw van de Zogenaamde Verlichting of zelfs van de Verduistering is. Er viel inderdaad meer licht op de materiële wereld, maar de totaliteit van het mens zijn werd slechter begrepen dan daarvoor.

De metafysische speculatie die Boeddha Sakhyamuni afwees wordt samengevat in de zogenoemde *avyakata* vragen, vragen die niet beantwoordbaar zijn. Het zijn er veertien, maar ze kunnen gerangschikt worden in vier groe-

pen: vragen over de eeuwigheid van de wereld, over de eindigheid van de wereld, over het voortbestaan van de Tathagata (m.a.w. de Ontwaakte) na de dood, over het wel of niet gelijk zijn van ziel en lichaam. Merk op dat de eerste twee groepen van vragen tegenwoordig druk besproken worden door de natuurwetenschap en dat de vraag naar het Atman, een belangrijk metafysisch begrip uit de Brahmaanse religie, niet in het rijtje voorkomt. Wat de historische Boeddha bestempelde als onbeantwoordbare vragen is dus iets geheel anders dan het grote gebied van menselijk weten dat westerse denkers als metafysische onzin willen afdoen.

Ik heb het op deze plaats al eens eerder gezegd: het boeddhisme verwerpt niet al het transcendente (bovenaardse). Het verschil met de bekende monotheïstische religies is alleen dat het boeddhisme dat transcendente niet als uitgangspunt neemt. Het gaat uit van de mens, maar komt wel degelijk uit bij het transcendente, waar het verschillende namen voor heeft, onder andere Nibbana. Er is in het Pali zelfs een woord dat vrij nauwkeurig ons begrip 'transcendent' vertaalt, namelijk '*lokuttara*' dat 'bovenaards' betekent. En dit woord wordt niet in minachtende maar in waarderende zin gebruikt.

Niet toevallig werd hierboven Atman genoemd. Dit begrip is verwant aan de boeddhanatuur. Beide hebben een religieus metafysische betekenis en van beide wordt gezegd dat de mens het in zich heeft. Maar laten we ons tot de boeddhanatuur beperken. Het is dus de natuur van de Ontwaakte. Men zou het Nederlandse woord ook kunnen interpreteren als 'van een Ontwaakte', maar dat werd destijds niet bedoeld. In de Mahayana context, geheel anders dan in het vroege boeddhisme, werd de Boeddha oneindig ver boven de arahat (de mensen die na de Boeddha verlicht werden) verheven.

De stelling dat alle mensen de boeddhanatuur in zich hebben, werkt uiterst bemoedigend op het spirituele pad. Ieder mens heeft de kiem van Verlichting in zich, luidt de boodschap. Deze kiem wordt de Tathagatagarbha genoemd. Het begrip Tathagatagarbha werd in de derde eeuw na Christus in India ingevoerd. 'Boeddhanatuur' was een latere uitwerking ervan en sindsdien gebruiken vele Mahayana-auteurs de termen als synoniemen. Tathagata is een aanduiding voor de Boeddha, het betekent letterlijk 'de aldus gekomene/gegane' en wordt meestal geïnterpreteerd als 'aan de andere oever gekomen'. 'Garbha' betekent 'baarmoeder' of 'embryo'. Kiem van Verlichting is dus geen letterlijke vertaling, maar geeft wel op vlotte en aansprekende wijze de bedoeling weer. Embryo van de Boeddha zou de meer letterlijke vertaling zijn. Het is duidelijk dat het idee dat de grondslag voor het einddoel van het spirituele pad in ieder mens al gelegd is, een grote stimulans kan zijn om dat pad op te gaan. Verlichting is niet iets voor mensen die ervoor gestudeerd hebben. Het is niet iets voor professionals. Toegang tot de Verlichting is het geboorterecht van ieder mens.

Het idee van een kiem die nog moet groeien wordt door latere Mahayana-denkers vervangen door een verdergaande gedachte. Zij zeggen niet dat elk mens de kiem in zich heeft om Boeddha te worden, maar dat elk mens al een Boeddha is. Deze uitspraak verhoogt niet alleen het psychologisch effect maar etaleert ook beter de metafysische betekenis. Het psychologisch effect is dat de Verlichting als het ware binnen handbereik lijkt te komen. Men hoeft alleen nog maar in te zien dat de Onverlichtheid schijn is en dat de Verlichting werkelijkheid is. Even een wandje doorbreken en we zijn bij de Verlichting. Deze gedachte gaat dan ook vaak gepaard met de opvatting van de zogenaamde School van de Plotselinge Verlichting. Er is niet een lange weg van oefening die ons scheidt van het einddoel, dat in fasen bereikt wordt (het standpunt van de School van de Geleidelijke Verlichting).

Hier valt op te merken dat afgezien van het psychologisch effect het verschil tussen de twee standpunten in de praktijk toch niet zo groot is. Want dat 'even inzien' blijkt niet zo makkelijk. Ons inzicht in geestelijke zaken is namelijk niet hetzelfde als het inzien dat twee maal twee vier is, maar is afhankelijk van hoe we leven en wat we voelen en denken. Met andere woorden ook de aanhanger van de Plotselinge Verlichting wordt met de neus op zijn beperkingen en onzuiverheden gedrukt. En dan staat hij toch weer op een weg die hem scheidt van het einddoel. Ik ben dan ook geneigd om te zeggen dat er niet gekozen hoeft te worden tussen de gematigde en de extreme opvatting van de boeddhanatuur en dat beide waar zijn. Ook de tegenstelling tussen de scholen van de Geleidelijke en de Plotselinge Verlichting lijken me te veel op de spits gedreven. Dit neemt niet weg dat de voorstelling dat elk mens al een Boeddha is wel een voordeel heeft. Er volgt uit dat het niet nodig is de persoonlijkheid te veranderen, het gaat er alleen om dat de persoonlijkheid uit de weg gaat van de dieperliggende boeddhanatuur.

Maar de metafysische betekenis van de extreme opvatting van de boeddhanatuur gaat wel verder. De ruimte ontbreekt om hier in te gaan op de diverse verwoordingen van de Mahayana metafysica. Ik geef slechts enige grote lijnen. Allereerst iets over wat metafysica is. Metafysica geeft een niet letterlijke maar symbolische schets van de diepere Werkelijkheid, de werkelijkheid die achter de zintuiglijke verschijnselen schuilt. Het woord 'achter' is uiteraard ook niet letterlijk maar

symbolisch bedoeld. Een groot deel van de metafysica van het Mahayana kan uitgelegd worden als de aanwijzing dat de Werkelijkheid niet 'achter' maar 'in' de verschijnselen gezocht moet worden. Volgens dit gezichtspunt bestaat de metafysische werkelijkheid niet 'naast' of 'voorbij' de zintuiglijke wereld, maar is ze 'met' die zintuiglijke wereld gegeven. Dit laatste komt niet alleen tot uitdrukking in de uitspraak 'elk mens is een boeddha', maar ook in gezegden als 'samsara is nirvana' (*samsara* is de vergankelijke wereld).

De diepere werkelijkheid wordt meestal (niet alleen in het boeddhisme) als geestelijk gezien, en dit komt in het boeddhisme tot uiting in de Yogacara stroming (India, 400 na Chr.). De diepere werkelijkheid werd in de beginfase van het Mahayana aangeduid als Leegte. Het Yogacara probeerde de leer van de Leegte in overeenstemming te brengen met de psychologische en filosofische gezichtspunten van de Abhidharma uit het vroege boeddhisme. De door de Abhidharma gegeven analyse van de verschillende vormen van bewustzijn werd door het Yogacara voortgezet en zo kwamen de Yogacara denkers uit op een interpretatie van de Leegte als Bewustzijn. Ze postuleerden een basale vorm van bewustzijn, die ten grondslag ligt aan de hele wereld der verschijnselen. Dit zogenaemde opslagbewustzijn (*alaya-vijñāna*) werd geïdentificeerd dan wel geassocieerd met zowel de Leegte als de Boeddhanatuur.

In het Chan-boeddhisme (de Chinese voorloper van Zen), dat voortbouwt op Yogacara en andere Mahayana elementen, krijgt de boeddhanatuur een prominente rol toebedeeld. Het is mogelijk 'terug te keren' naar de natuurlijke, onbevleete toestand van de geest, het oorspronkelijke, voordat dit overdekt werd door de onzuiverheden (*kilesas*, ons welbekend uit de Theravada). De Chan-monnik Tsung-mi (China, rond 800 na Chr.) zegt het als volgt: "Deze leer oppert dat alle levende wezens zonder uitzondering de 'lege', verstilte Ware Geest bezitten. Vanaf de beginloze eeuwigheid is deze geest het innerlijke, zuivere, stralende, onverduisterde, smetteloze, heldere en altijd aanwezige 'bewustzijn'. Het zal altijd blijven en tot in de oneindige toekomst zal het niet verdwijnen. Het wordt boeddhanatuur genoemd, ook wordt het Tathagatagarbha en geestgrond genoemd." Met bewustzijn wordt hier 'awareness' bedoeld. Het is niet het onderscheidende bewustzijn, en nog minder een cognitief vermogen of een bepaalde bewustzijns-toestand, maar de 'onderliggende grond' van alle vormen van bewustzijn, die altijd aanwezig is in alle levende wezens. Dit bewustzijn ligt zowel ten grondslag aan illusie (de wereld van de verschijnselen) als aan verlichting. Tsung-mi: "Of hij nu begoocheld is of verlicht, deze geest is *in* en *van* zichzelf bewust. Het kent geen oorzaak, noch manifesteert het zich door de zintuiglijke objecten. Wanneer het begoocheld is, is het onderworpen aan onzuiverheden, maar dat 'bewustzijn' is deze onzuiverheden niet. Wanneer het verlicht is, ontplooit het bovennatuurlijke vermogens, maar dat 'bewustzijn' is deze vermogens niet. Dit enkele woord 'bewustzijn' is de bron van alle mysteries."

Met deze fundamentele en fraaie citaten van Tsung-mi besluit ik mijn ruwe schets van de metafysica van de boeddhanatuur. Het is nu tijd om duidelijk te maken waarom dit begrip zo belangrijk is. Dat is omdat het een uitstekende ingang is om de eenheid der religies te begrijpen. Vanuit de boeddhanatuur zijn allerlei parallellen te trekken met andere religies en enkele daarvan gaan we nu na. Het is mijn overtuiging dat er niet slechts enkele oppervlakkige gelijkenissen tussen de religies

bestaan, maar dat ze in wezen op dezelfde waarheid betrokken zijn.

De vraag heeft gespeeld in het westerse denken of de mens in wezen goed dan wel slecht was, met als uitersten in de achttiende eeuw de hel en verdoemenis prekende dominee en 'de goede wilde' (*le bon sauvage*) van Jean Jacques Rousseau. Vanuit het gezichtspunt van de leer van de boeddhanatuur is de mens in wezen goed. Het christendom met zijn benadrukking van de zonde lijkt hiermee in tegenspraak. Maar het eenzijdig moralistische christendom van bovengenoemde dominee is een ontarding. Het christendom leert ook dat de mens naar Gods evenbeeld geschapen is. Dit is in de Orthodoxe Kerk de grondslag voor de *theosis*: het proces van vergoddelijking van de mens, waarbij het beeld van God in de mens steeds meer hersteld wordt. De Palamitische theologie (een neerslag van de hesychastische spiritualiteit – denk aan de berg Athos – in de theologie) is heel goed in overeenstemming te brengen met de leer van de boeddhanatuur.

De zonde kan ook goed ingepast worden, want wie deze boven haar moralistische context uittilt ziet dat ze een onzuiverheid is die het zicht op de waarheid belemmert. In de katholieke kerk waren er steeds weer stromingen die dat hebben ingezien. De strijd tegen de zonde of tegen de passies is de christelijke tegenhanger van de confrontatie met de *kilesas* (onzuiverheden). De zonde is een realiteit, evenals de *kilesas*, maar er is een hogere realiteit: het evenbeeld van God of de boeddhanatuur.

De Islam beschouwt de mens niet als in essentie zondig, maar als een wezen dat zijn oorspronkelijke natuur (*al-fitrah*) in zich draagt, hoewel hij die natuur, begraven onder lagen van verwaarlozing, vergeten is. De Koran zegt (95:4): "Wij (God) hebben de mens in zijn beste vorm geschapen". De Soefi's leggen dat uit als geschapen met een intelligentie die het Ene kan begrijpen. Het beroep dat de Islam op de mens doet is gericht aan dat deel van hem en betreft vooral het herinneren van een kennis die diep in hem zit. In laatste instantie doet de Islam niet een beroep op de wil maar op de kennis van de mens.

Niet alleen in de christelijke mystiek maar ook in de theologie komen we steeds weer het denkbeeld tegen dat God zowel transcendent als immanent is. God is zowel oneindig verheven boven het aardse als ook aanwezig in al het aardse. De theologie stelt dit als dogma. De mystiek beleeft dit als praktijk. Het vermogen om God in elk wezen te zien is een hoge trap van verwerkelijking. Dit is hetzelfde als de boeddhanatuur in elke mens en zelfs in elk ding te zien. De boeddhanatuur is niet met de zintuigen waarneembaar, is transcendent, maar is wel alom aanwezig, is immanent. Het vermogen om God alom te zien is nauw verbonden met de verwondering. Het begint met de verwondering over ons eigen bewustzijn en met de verwondering over het bestaan der dingen, over het feit dat er iets is in plaats van niets. Het kan uitgroeien tot het besef dat het vanzelfsprekend is de medemens te helpen omdat deze gezien wordt als identiek aan Christus. Zij die zo denken en doen worden door Christus verwelkomd in de hemel met de woorden: "Want ik had honger en ge hebt me te eten gegeven; ik had dorst en ge hebt me te drinken gegeven; ik was vreemdeling en ge hebt me verwelkomd; ik was naakt en ge hebt me gekleed; ik was ziek en ge hebt me bezocht; ik was in de gevangenis en ge was dicht bij mij." (Math. 25: 34-41).

Er bestaat ook een verbinding van boeddhanatuur met het Brahmaanse begrip Atman. In het (Mahayana) Mahaparinir-

wana-soetra (India, vierde eeuw na Christus) wordt de term Atman zelfs onverbloemd gebruikt ondanks de *anatta*-leer. Zoals bekend is Atman de ondefinieerbare essentie van alle dingen, onveranderlijk, ontsnappend aan alle conditionering. Het is het Zelf, in tegenstelling tot het zelf. Er is een groot verschil tussen deze twee. Van het eerste wordt gezegd 'Atman is Brahman'; het tweede is de menselijke ziel, ten onrechte opgevat als duurzame entiteit, het ik zoals dat gewoonlijk beleefd wordt, het ego. Dit onderscheid tussen kleine zelf en grote Zelf, dat parallel loopt aan het onderscheid tussen de eigen natuur en de Boeddhanatuur, kan voor veel opheldering zorgen in moeilijke kwesties. Als voorbeeld kan dienen de bovengenoemde vraag 'is de mens goed of kwaad?'. De innerlijke kern van de mens, de boeddhanatuur of het Atman, is intrinsiek goed. Het ego, de zonde, de *kilesas* zijn niet absoluut slecht, maar wel relatief slecht, namelijk in zoverre ze de boeddhanatuur of het Atman of de aanwezigheid van God verduisteren.

De middeleeuwse Duitse mysticus Eckhart had het over een onsterfelijk deel van de ziel, dat hij *intellectus* noemde: "Er is in de ziel iets dat ongeschapen en onschepbaar is; als de hele ziel zo zou zijn, zou ze ongeschapen en onschepbaar zijn; en dat is het Intellect." Het denken van Eckhart is zeer makkelijk te begrijpen voor boeddhisten, en er zijn dan ook Japane boeddhologen (bv. Ueda) die studies over hem geschreven hebben. Het Latijnse woord *intellectus* is een vertaling van het Griekse *nous*. In de hele antieke filosofie, voorop Plato en Aristoteles, vinden we de idee van een onsterfelijk gedeelte van de ziel. Bij Plato is die, zoals bekend, verbonden met het idee van de herinnering, dat hierboven bij de Soefi's vermeld werd. Een Platonistische traditie loopt door de gehele geschiedenis van Europa. De belangrijkste denker van hen na Plato is Plotinus. In zijn metafysica is de *Nous* het meest vergelijkbaar met de boeddhanatuur. Het is niet de persoonlijke, maar onpersoonlijke Geest, die de eerste emanatie is van het onbeschrijflijke Ene. Deze Geest komt terug bij de Soefi's onder de naam *ar-Rûb*. Het bestaan van een goddelijke kern in de menselijke ziel werd ook verkondigd door de gnostici. Zij spraken van een 'vonkje', een woord dat vele christelijke mystici ook gebruikten (o.a. Eckhart).

Ik zal niet langer voorbeelden blijven aandragen. Het is duidelijk dat de boeddhanatuur zijn parallellen in andere religies en filosofieën heeft. Het gaat er niet om dat alle begrippen precies hetzelfde zouden betekenen. Sommige nuances worden in de ene religie duidelijker weergegeven dan in de andere. We behoeven, eenmaal op het boeddhistische pad, niet alle andere religies te bestuderen. Maar kennisname van de onderliggende eenheid der religies leidt wel tot verdieping en versterking van de eigen overtuiging, is een tegengif tegen het cynisme dat religies tegen elkaar uitspeelt, en leidt tot het in alle tijden en op alle plaatsen herkennen van het proces van bevrijding dat elke mens in principe kan doormaken.

Overzicht binnenlandse Vipassana-retraites

Hieronder vindt u een overzicht van Vipassana-meditatieretraites in Nederland, per maand waarin de retraite start. Als u wilt deelnemen aan een retraite of nadere informatie wenst, kunt u contact opnemen met de bij de retraite vermelde contactpersoon of centrum. Indien het een SIM-retraite betreft geldt de algemene informatie zoals vermeld op de volgende pagina.

Juni 2008:

- ⇒ **Vrijdag 30 mei t/m woensdag 4 juni (6 dagen)** - Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Retraitecentrum Ezinge. Inl. en opgave: Zie: www.fritskoster.nl
- ⇒ **Zaterdag 31 mei t/m vrijdag 6 juni (SIMretraite; 7 dagen)** - Retraite o.l.v. **Christina Feldman** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 312,=. Inl. en opgave: Anneke Seelen, tel. 010-4048756 of 06-24470274. E-mail: a_seelen@hotmail.com
- ⇒ **Vrijdag 27 juni t/m dinsdag 1 juli (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite (alleen voor meer ervaren mediterenden) o.l.v. **Gregory Kramer** in Huize "Elizabeth" te Denekamp: Vipassana meditatie met Insight Dialogue. Kosten: € 245,=. Inl. en opgave: tel. 038-4656653 en 024-3481166.

Juli 2008:

- ⇒ **Woensdag 16 t/m zondag 20 juli (SIMretraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in "Folkshegeskoalle Schylgeralan" op Terschelling. Thema: 'De natuur als inspiratiebron'. Kosten: € 320,=. Inl. en opgave: tel. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.pannananda.nl
- ⇒ **Zaterdag 12 t/m zaterdag 19 juli (8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Doshin Houtman** op landgoed "Stoutenburg" bij Amersfoort. Inl. en opgave: Willie Brunekreeft, tel. 0313-450822, e-mail: infodoshin@planet.nl
- ⇒ **Zondag 20 t/m woensdag 30 juli (SIMretraite, 11 dagen)** - Retraite o.l.v. **Henk Barendrecht & Henk van Voorst** in Huize "Elizabeth" te Denekamp. Kosten € 440,00. Inl. en opgave: henk@cs.ru.nl zie: www.simsara.nl

Augustus 2008:

- ⇒ **Vrijdag 1 t/m zaterdag 9 augustus (8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Frits Koster & Joost van den Heuvel Rijnders** in het Vipassana meditatiecentrum te Groningen. Inl. en opgave: tel. 050-5276051 of zie www.vipassana-groningen.nl
- ⇒ **Vrijdag 8 t/m zondag 17 augustus (10 dagen)** - Retraite (alleen voor meer ervaren mediterenden) o.l.v. **Frits Koster** in retraitecentrum Ezinge. Inl. en opgave: zie www.fritskoster.nl.
- ⇒ **Vrijdag 8 t/m zondag 17 augustus (10 dagen)** - Retraite o.l.v. **Jotika Hermsen & Joost van den Heuvel Rijnders** op landgoed "Bleijendijk" te Vught. Inl. en opgave: Inl. en opgave Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl
- ⇒ **Vrijdag 22 t/m vrijdag 29 augustus (7 dagen)** - Retraite o.l.v. **eerw. Dhammananda & Jotika Hermsen** in het ITC te Naarden. Inl. en opgave: Ank Schravendeel, e-mail: aschravendeel@hetnet.nl.
- ⇒ **Woensdag 27 t/m zondag 31 augustus (SIMretraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Carol Wilson** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 235,=. Inl. en opgave: Do Radius tel. 020-6360358.

September 2008:

- ⇒ **Donderdag 25 t/m zondag 28 september (SIMretraite; 4 dagen)** - Retraite o.l.v. **Coby van Herk & Till Erkens** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 155,=. Inl. en opgave: Anneke Seelen, tel. 010-4048756 of 06-24470274. E-mail: a_seelen@hotmail.com

Oktober 2008:

- ⇒ **Zaterdag 4 oktober t/m zaterdag 11 oktober (SIM-retraite; 8 dagen)** - Metta-retraite o.l.v. **Visu** in het Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 390,=. Inl. en opgave: tel. 038-4656653 of 038-4538952.

November 2008:

- ⇒ **Donderdag 6 t/m zondag 9 november (SIMretraite; 4 dagen)** - Retraite o.l.v. Dingeman Boot in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 160,=. Inl. en opgave: tel. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.pannananda.nl
- ⇒ **Vrijdag 14 t/m vrijdag 21 november (8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Frits Koster** in het trappistinnen klooster "Koningsoord" in Berkel-Enschot. Inl. en opgave: Ceresbreda e-mail: info@ceresbreda.nl of tel. 076-5207878.
- ⇒ **Zondag 23 november t/m woensdag 3 december (10 dagen)** - Retraite o.l.v. **Jotika Hermsen of eerw. Sujiva** in het Internationaal Theosofisch Centrum te Naarden. Inl. en opgave: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl

December 2008:

- ⇒ **Dinsdag 16 t/m woensdag 24 december (9 dagen)** - Retraite o.l.v. **Frits Koster** in het Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Inl. en opgave: zie www.fritskoster.nl.
- ⇒ **Dinsdag 9 t/m zondag 14 december (6 dagen)** - Retraite o.l.v. **Doshin Houtman** in het trappistinnen klooster "Koningsoord" in Berkel-Enschot. Inl. en opgave: Willie Brunekreeft, e-mail: infodoshin@planet.nl of tel. 0313-450822.

Februari 2009:

- ⇒ **Donderdag 12 t/m zondag 15 februari (SIM-retraite; 4 dagen)** - Retraite o.l.v. **Doshin Houtman** in "Huize Loreto" te Lievele. Inl. en opgave: Willie Brunekreeft, e-mail: infodoshin@planet.nl of tel. 0313-450822.

Begeleiders Vipassana-retraites

Eerw. Dhammananda is abdis van Wat Songdhammakalyani ("de vrouwentempel die de dhamma hoog houdt") opgericht door haar moeder. Voor haar wijding werkte zij aan de Thammasat Universiteit in Bangkok als professor in de filosofie en religie. In 2003 ontving ze de volledige wijding als non in de Theravada traditie. In Thailand is ze daarin, na haar moeder, de tweede. Ze zet zich in voor de herleving van de nonnenorde, zowel in de Theravada als de Tibetaanse traditie. Zij is daarin een pionier. In haar klooster kunnen vrouwen een opleiding krijgen. Naast verschillende andere onderscheidingen ontving zij de "Outstanding Woman in Buddhism Award" van de Verenigde Naties.

Dingeman Boot heeft sedert 1983 langere tijd Vipassana-meditatie beoefend o.l.v. oosterse en westerse leraren. In Birma was hij gedurende 14 maanden monnik. In 'Pannananda', centrum voor yoga-meditatie te Zwolle, begeleidt hij sedert 1992 groepen. Tijdens de retraites die hij begeleidt is er ruimte voor yoga als middel tot Vipassana-meditatie.

Henk Barendregt volgde vanaf 1979 lessen en intensieve retraites Vipassana meditatie bij de eerw. Mettavihari, door wie hij in 2006 gekwalificeerd is als Vipassana leraar.

Christina Feldman is mede-oprichter en toonaangevend meditatie-lerares van Gaia House (UK) en leidt retraites sinds 1976. Daarnaast is ze verbonden aan IMS, Barre (US). Ze is de auteur van *Woman Awake*, *Quest of the Warrior Woman*, *Principles of Meditation* en mede-auteur van *Soul Food*.

Marije Geurts volgde in 1998 haar eerste intensieve Vipassana retraite bij de Thaise monnik de eerw. Mettavihari en Jotika Hermsen. Zij praktiseert sindsdien bij verschillende Aziatische en westerse Vipassana leraren en volgde intensieve retraites in Birma, Zwitserland en Italië en is gekwalificeerd als assistent Vipassana lerares in de lijn van de eerw. Mettavihari.

Coby van Herk en **Till Erkens** zijn vanaf 1990 intensief bezig met Vipassana-meditatie. Zij volgden korte en langere retraites onder leiding van Christina Feldman, Christopher Tittmus en andere leraren van Gaia House. Beiden werken met groepen en individueel - Coby met yoga en meditatie - Till met meditatie en als psychotherapeut.

Jotika Hermsen heeft vele jaren geleefd als katholieke non en is in 1992 ingewijd als boeddhiste met acht leefregels. Ze is verantwoordelijk voor het inhoudelijk programma van het Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum in Amsterdam.

Joost van den Heuvel Rijnders begon in 1995 met het beoefenen van Vipassana meditatie. In Nederland deed hij vele retraites en in 2001 vertrok hij naar Azië waar hij in Birma en Nepal drie jaar intensief mediteerde. Sinds zijn terugkomst in Nederland begin 2005 begeleidt hij meditatieactiviteiten in Enschede en elders in Nederland. Voor meer info: www.inzichtmeditatie.com

Dōshin Houtman is dharmaleraar in Vipassana en Zen. Ze traint en traint in de Vipassana school van Ruth Denison, een pionier Vipassana leraar die in Californië woont. Ze geeft spirituele begeleiding aan groepen en individuele personen.

Frits Koster heeft ruim 5 jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Azië en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Hij geeft cursussen stresshantering en burnout preventie, en is auteur van o.a. het boek *Bevrijdend Inzicht*.

Gregory Kramer is mede oprichter en toonaangevend meditatie-leraar van de Metta Foundation.

Hij geeft Vipassana en Metta retraites sinds 1980. Gregory is de auteur van het boek "Insight Dialogue". Verder is hij gast leraar aan IMS (Insight Meditation Society) te Barre (USA) en reist hij veel om zijn kennis omtrent Insight Dialogue te delen en de dhamma te onderwijzen.

Visudhacara (Visu), werd geboren in Maleisië en praktiseert sedert 1982 Vipassana-meditatie. Hij werkte als journalist toen hij in 1986 monnik werd. Gedurende de 17 jaar dat hij monnik was mediteerde en studeerde hij onder leiding van bekende leraren in Birma (met name U Pandita Sayadaw) en Maleisië. Inmiddels leidt hij retraites in landen als Maleisië, Singapore, Australië, Hong Kong, Sri Lanka, Tjechië, Ierland en Italië. In 2006 heeft hij in ons land een weekretraite geleid. Visu heeft een bijzondere affiniteit tot de metta-meditatie. Het is ook de metta die hij uitstraalt. Momenteel woont hij in Hongkong.

Henk van Voorst beoefent vanaf 1976 Vipassana-meditatie. Eerst met leraren uit zowel de Mahasi traditie als de U-Ba-Khin traditie. Vanaf ongeveer 1982 is de eerw. Mettavihari zijn belangrijkste leraar. Vanaf 1982 treedt hij ook op als begeleider van meditatiegroepen en weekends. Het geven van meditatie-onderwijs beschouwt hij als een wezenlijk onderdeel van zijn eigen meditatie-beoefening.

Carol Wilson praktiseert sedert 1971 Vipassana-meditatie, onder meer als non in Thailand. Sedert 1986 begeleidt zij retraites in vele landen over de hele wereld. Zij is tevens verbonden als vaste leraar aan IMS (Insight Meditation Society) te Barre (USA), het grootste Vipassana-meditatiecentrum in het Westen.

Zie voor uitgebreidere informatie over retraitebegeleiders: <http://www.simsara.nl/leraren.html>

Algemene informatie SIM-retraites

Onderstaande informatie geldt voor alle SIM-retraites (d.w.z. retraites die door SIM georganiseerd worden), tenzij anders is vermeld bij de specifieke retraite. Voor de overige retraites: informatie bij de contactpersoon.

- Opgave graag minimaal 4 weken voor aanvang van de retraite. **Een inschrijfformulier vindt u op onze website (<http://www.simsara.nl/>).**
- Het voorschot dient u te storten op gironummer 8122006 t.n.v. SIM te Ezinge onder vermelding van de naam van de retraite. **Bij voorkeur maakt u bij opgave het volledige retraitebedrag over. Dit vereenvoudigt de administratieve afhandeling bij aanvang van de retraite.** Of anders minimaal het vermelde voorschotbedrag (in geval van een lange retraite). Bij annulering 2 weken of langer voor datum van aanvang zal het overgemaakte geld minus € 25,- teruggestort worden. Bij annulering tussen 1 en 2 weken voor aanvang wordt € 45,- ingehouden. Bij annulering binnen 1 week voor aanvang is het volledige retraite-bedrag 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.
- Uiterlijk 1 week voor aanvang 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. 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.
- Voor een tegemoetkoming in de retraitekosten kunt u een beroep doen op ons fonds voor minder-draagkrachtigen.

Interview with Visu

door Dingeman Boot

Q: How did you come to practise meditation?

A: In 1982, when I was 28 years old, I had reached a crisis in my life. I was working as a journalist in Penang, Malaysia, as a chief reporter and assistant news editor. My marriage had broken down. Professional success and worldly and sensual pursuits did not make me happy. I was losing my confidence and ability to work and write, and had no ambition anymore. I felt lost and dying inside.

Around this time a journalist friend of mine had resigned and become a Buddhist monk. I had read about Buddhism before, but never practised. Now I started to read a lot of books and began to heartily embrace the Buddha's teachings like The First Noble Truth of Suffering. Even though there is happiness in life, that happiness is unsatisfactory, because it is subject to change and impermanence. The uprooting of craving and ignorance, the attainment of Nibbana, the ending of rebirth, all that made a lot of sense to me. I had suffered and came to see why, because of craving and delusion.

Immediately I took up meditation and loved it. My monk friend gave me simple instructions how to stay with the rising and falling of the abdomen. I would sit at times for two hours, enduring pain and mosquito bites, but refusing to get up from my meditation seat.

Q: How and when did you decide to become a monk?

A: After some time I felt I wanted to deepen my meditation and to practise full time. 1983 I took a year no-pay leave from my company. Ven. Sujiva ordained me as a novice monk and I joined him in his hermitage in Kota Tinggi, Malaysia. I was very happy practising meditation and studying the Dhamma. I did return to work, but my mind had changed and I decided to resign from my job. After serving as lay attendant to Ven. Sujiva and caretaker of the hermitage for a year I decided to become a bhikkhu, a fully ordained monk. In Penang the late Burmese Sayadaw U Wayarmeinda ordained me.

Q: When did you go to Burma and how did it help your practice?

A: I stayed in Burma from 1987 to 1991 including 9 months in Thailand. In Burma I practised intensively at the Mahasi Meditation Centre for 16 months, first vipassana for 11 months followed by 5 months of samatha practice, doing the brahmaviharas and kasinas. My teachers were Sayadaw U Pandita, Sayadaw U Lakkhana, and Sayadaw U Jatila. In my second period in Burma I spent more time studying the Dhamma, Pali, and Burmese.

Through my long-term stay in Burma I was able to further and deepen both my meditation practice and my conviction and understanding of the Dhamma, like the truths of impermanence, suffering and not-self.

In addition, my exposure to traditional Theravada cultures in Burma and Thailand provided me with a solid base in later years as a teacher and enabled me to better understand the differences in cultural approaches to the Dhamma practice, say between the East and the West.

Q: Why are you particularly promoting metta meditation and what are its benefits?

A: The benefits of metta, often translated as loving-kindness or goodwill, are manifold. It can be a powerful practice to attain deep states of concentration or samadhi. Our mind becomes very peaceful. This concentration serves as a good base for vipassana meditation, too.

The most wonderful aspect of metta is that we develop a heart of love. Metta is the antidote to hatred and anger. We become more patient, kind, understanding and forgiving. Metta ennobles our lives. It is conducive to improving our relationships with others and with ourselves. Metta can also help in reducing depression and unhappiness and make us happier human beings. It can have a great transforming effect on our minds. Furthermore, a total of eleven benefits of metta are listed in the Buddhist texts, including being able to sleep easily, being dear to others, being protected from harm, having a radiant complexion, and dying peacefully.

Besides metta, one should also practise the other three brahmaviharas (divine abidings) of compassion, altruistic joy, and equanimity.

In an intensive retreat setting we are generating thoughts of goodwill all day long in sitting and walking meditation. In our daily practice we can incorporate metta in our meditation sittings, as often and as long as we like. And of course in our daily life we can radiate metta to anyone anywhere at any time.

Q: What is the difference in effect in practising metta meditation for a week and practising vipassana meditation for a week?

A: Metta promotes love, friendliness, kindness, patience, tolerance, goodwill, and opens our heart. And through repeating the metta phrases we gain calm and peace of mind. One should leave the retreat feeling joyful, lighter and happier, filled with loving-kindness, goodwill and benevolence towards all beings.

Vipassana brings about deep insight into the three characteristics of existence – impermanence, suffering, and not-self - in a way which is very liberating for the mind. We come to understand how much additional suffering is caused by the unskillful mental factors of greed, hatred, and delusion, which we strive to weaken and uproot. When one leaves a vipassana retreat one should come to have a better understanding of the nature of existence and be able to maintain a more equanimous state of mind.

Both vipassana and metta are paths to happiness. While vipassana is our main practice we regard metta as an indispensable supplement to vipassana. Vipassana can appear to be rather 'dry' at times while metta can be seen as giving the 'moisture of love' to the vipassana practice. Vipassana sees beings as merely the five aggregates, as empty phenomena, while metta sees these five aggregates as beings that need love and kindness.

The Buddha did not teach only vipassana. He also emphasized the practice of metta and other meditation subjects. In an intensive metta retreat we usually include an hour sitting of vipassana, and in an intensive vipassana retreat we include an hour radiating of metta.

For a balanced practice there is great need, use and benefit for both vipassana and metta, and not one to the exclusion of the other.

Afscheid Koos Hofstee

Kort geleden hebben we afscheid van Koos als bestuurslid van de SIM genomen. Vanaf de oprichting van de SIM in 1997 was Koos onze secretaris. De voornaamste en meest zichtbare activiteiten van hem waren het maken en onderhouden van de website (www.simsara.nl), het samen met een redactieteam samenstellen van de SIMsara en het daarna daadwerkelijk maken van deze nieuwsbrief. En dat laatste was telkens een hele klus! We zijn Koos erg veel dank verschuldigd voor het vele werk wat hij gedurende deze 10 jaar voor de SIM heeft gedaan.

Willie Brunekreeft is onze nieuwe secretaris, die de taken van Koos heeft overgenomen m.u.v. het onderhoud van de website, wat Akasa van de Meij op zich heeft genomen.

Kort geleden is Rob van Eijk toetreden tot ons bestuur. Hij vertegenwoordigt de SIM bij de BUN (Boeddhistische Unie Nederland) en hij is namens de SIM lid van de Participatieraad van de BOS (Boeddhistische Omroep Stichting). Stuur Rob een mailtje (rob@blaeu.com) als je op de hoogte gehouden wilt worden van wetenswaardigheden binnen de BUN of een reactie wil geven op (een) BOS-uitzending(en).

Onze secretaris is bereikbaar via: info@simsara.nl

Ons bestuur is nu als volgt samengesteld:

Dingeman Boot, voorzitter

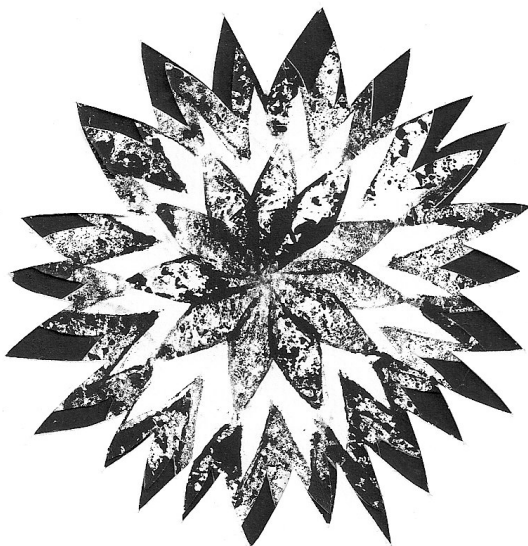
Willie Brunekreeft, secretaris

Jetty Heijnekamp, penningmeester

Sietske Boersma

Rob van Eijk

Coby van Herk



Dhamma Verdiepingscursus

Vanaf oktober 2008 organiseert de SIM opnieuw een tweejarige cursus die mensen de gelegenheid biedt zich verder te verdiepen in de Dhamma ter ondersteuning van hun meditatieproces. Er zal gewerkt worden vanuit de westerse visie op boeddhisme en spiritualiteit.

Tot de doelgroep behoort iedereen in Nederland en Vlaanderen die al geruime tijd mediteert en enige retraite-ervaring in de traditie van de Birmese boeddhistische monnik eerwaarde Mahasi Sayadaw heeft, die bereid is te delen wat de meditatie of studie met hem/haar doet en die in staat is zelf te verwerken wat de cursus oproept.

De cursus omvat acht weekenden (zaterdag en zondag) verdeeld over twee jaar; deelnemers verbinden zich voor ten minste één jaar. De weekenden beginnen zaterdag om 10.00 uur, eindigen zondag rond 15.00 uur en beslaan vier en een half dagdeel per weekend. Naast de weekenden kunnen deelnemers als zij dat willen bijeenkomen in regionaal samengestelde groepjes.

Data en locaties 1e jaar:

18 & 19 oktober 2008

De Stoutenburg, Leusden

10 & 11 januari 2009

Elegast De Refter, Ubbergen

14 & 15 maart 2009

Elegast De Refter, Ubbergen

16 & 17 mei 2009

Elegast De Refter, Ubbergen

Tijdens een weekend zullen steeds twee vaste docenten aanwezig zijn of een vaste docent en een gastdocent die daartoe uitgenodigd wordt. Als vaste docenten voor het cursusjaar 2009-2010 zullen (onder voorbehoud) verbonden zijn: Marije Geurts, Frits Koster, Aad Verboom en Joost van den Heuvel Rijnders.

Omdat in het boeddhisme *dana* (vrijgevigheid) als een belangrijke en bevrijdende kwaliteit wordt beschouwd - het is onder meer een praktische oefening in het leren loslaten - wordt de dhammaverdiepingscursus op basis van dit principe gegeven. In het inschrijfbedrag zijn alleen de direct te maken kosten opgenomen; de docenten krijgen niet meer vergoed dan hun verblijf en reiskosten. Daarom krijgen de deelnemers na afloop van ieder weekend de gelegenheid *dana* te geven voor het levensonderhoud van de docenten. Zo werken we eraan mee dat deze traditie van vrijgevigheid en vriendelijkheid wordt voortgezet. Beoefening van *dana* scheidt vreugde voor zowel degene die ontvangt als degene die geeft.

De kosten voor verblijf, maaltijden en algemene onkosten bedragen voor het eerste cursusjaar € 480. Wie uitsluitend van een bijstandsuitkering leeft en in aanmerking wil komen voor korting kan ook contact opnemen. Voor het tweede cursusjaar zullen de kosten vergelijkbaar zijn.

Voor meer informatie of om een aanmeldingsformulier op te vragen kun je contact opnemen met Annemieke Heijke via info@dhammaverdiepingscursus.nl of tel. 030-2521725.

Een In Memoriam voor Khanti

*Waar zijn we in beland, waar zijn we in beland...
We zijn beland in leven en dood, hier en nu,
maar we altijd al waren*

*We zijn nergens in beland, we waren er al
en we zullen er blijven, het leven
en de onafscheidelijke metgezel de dood!*

Khanti



Tekst bij de uitvaart van Khanti, 21-9-2007

Lieve Khanti,
Ongeveer 12 jaar geleden ontmoette ik je voor het eerst, toen je met eerwaarde Kheminda naar Groningen kwam om een weekend *metta* of vriendelijkheidmeditatie te verzorgen. We kregen echter pas werkelijk contact toen je meedeed aan een retraite bij de eerwaarde Mettavihari en ik de uitwisselingsgesprekken verzorgde. Het klikte zo goed dat je me een paar weken later belde om weekenden te gaan begeleiden, eerst in Wassenaar, later in Leiden en sinds een jaar in het Shambhala centrum in Oegstgeest. Doordat ik dan altijd in je logeerkamer mocht verblijven leerden we elkaar steeds beter kennen. Je hebt geen gemakkelijk leven gehad. Je bent in de oorlog geboren en hebt hier ook best last van gehad. Ook weet ik dat je op verschillende momenten in je leven heel erg alleen bent komen te staan. Misschien dat je juist door dit soort ervaringen de kracht van mildheid, vriendelijkheid en verdraagzaamheid bent gaan waarderen en je deze eigen hebt gemaakt. Zo zeer zelfs dat een arts je op je sterfbed moest bekennen dat hij bijzonder veel van je had geleerd op dit gebied. Drie weken geleden heb ik je voor het laatst gesproken in je woning aan de Magdalena Moonsstraat. Ik merkte toen al dat je eigenlijk wel klaar was om te sterven als het moment zou komen. Je vond het moeilijk voor je dochters maar verder

kon je gerust gaan. Je zei nog: 'Ik verbaas me er zo over! Hoe kun je werkelijk leven als je steeds bang bent voor de dood!'

Je bent voor de Dhamma in Nederland best een bijzondere vrouw. Je bent mogelijk de eerste Nederlandse geweest die er een vol bestaan van gemaakt heeft om allerlei cursussen, dagen, weekenden en retraites te geven met als hoofdthema het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid en mededogen. Dankzij je inspanningen maar vooral ook dankzij je uitstraling en verwezenlijking van vriendelijkheid zijn vele harten ontdooid en heb je een zeer waardevolle bijdrage geleverd aan het beoefenen van de dhamma.

Zoals een jonge mannelijke mediterende mij eens verklapte: 'Voor mij is Khanti de ideale oma; mijn hart smelt zo gauw ik haar zie.'

Als er wedergeboorte bestaat zul je vast en zeker wedergeboren zijn of worden in zeer gunstige omstandigheden voor het verder bewandelen van het spirituele pad. Waar je je ook mag bevinden: we wensen je heel veel geluk, vrede en bevrijdend inzicht in je nieuwe bestaan.

Frits Koster

Herinneringen aan Khanti

17 September 2007, de dag nadat ze 67 was geworden overleed Khanti Nouwen aan de gevolgen van maagkanker. Twee maanden daarvoor had ze na een lange tijd van klachten de uiteindelijke diagnose te horen gekregen. Het was een schok. Ze verspreidde een wonderbaarlijke kracht.

Haar grote gelijkmoedigheid bleek uit haar woorden: "ik wil de dood niet van me weg duwen, noch naar me toe halen. Het is zoals het is."

De dagen voor haar eerste chemo hebben we dagelijks bij haar thuis gemediteerd met wie aanwezig kon zijn. Ook vroegere leerlingen, die verhuisd waren kwamen wanneer het mogelijk was. Daar putte ze veel steun uit.

Khanti haar eigenlijke naam was Henriëtte. Ze kreeg de naam Khanti van haar toenmalige leraar, omdat hij vond dat het goed voor haar was aan deze deugd te werken. Welnu, Khanti WAS geduld. Velen van ons die de vroegere Khanti gekend hebben kunnen dit beamen.

Ze had bij haar thuis al jaren lang sinds de dood van Kheminda Merkus een woensdagochtend en een maandagavond groep.

Khanti straalde liefdevolle vriendelijkheid uit. Haar leringen waren heel erg inspirerend en gaven ons het vertrouwen: deze weg is goed! Door directe ervaring ondervonden we de heilzame effecten van het mediteren, waardoor ons vertrouwen toenam. Het was heerlijk wekelijks bij haar te komen en weer extra geïnspireerd naar huis te gaan.

Het is begrijpelijk dat wij ons als sangha verweesd voelen na haar heengaan. We missen onze geliefde meditatielerares, maar ook onze spirituele vriendin. De beide groepen gaan inmiddels verder op de manier zoals we dat bij Khanti gewend waren, alleen op een andere locatie. Dit voelde aanvankelijk "vreemd" aan. We missen Khanti elke keer weer. De bijeenkomst rond kerstmis hebben we volgens traditie aan Metta gewijd. Dit voelde goed. Aan een kant was er het grote gemis, aan de andere kant was er de voldoening dat ze dit fijn zou hebben gevonden.

Khanti heeft een boeddhistische begrafenis gehad. Haar lichaam lag opgebaard in een bed van bloemen. We wensen Khanti alle goeds op haar verdere reis.

"Laten we maar voor mededogen gaan", zei Khanti enkele dagen voor haar overlijden.
We sluiten ons van harte daarbij aan.

Trix

Ongeveer zes jaar ben ik bevoorrecht geweest te genieten van de enthousiaste wijze, waarop Khanti ons in de leer van het boeddhisme wist binnen te leiden.

Zij deed dit op een heel pure manier. Zij had de gave van het woord en ze kon er zelf ook erg van genieten haar kennis op haar groep over te brengen.

De woensdagochtend bij haar thuis gaven ons allemaal energie en ook voor haarzelf was dit een groot goed.

We moeten zonder haar verder en iedere woensdagochtend missen we haar weer opnieuw.

Zij heeft echter zoveel in ons achtergelaten dat we met haar gedachtegoed vol vertrouwen de toekomst in gaan.

Rie Rieter

Khanti was voor ons een bijzondere vrouw die, in haar bewogen leven, veel rust en wijsheid vond in het boeddhisme. Wanneer Khanti over het boeddhisme sprak was ze zeer enthousiast en inspirerend. Ze was liefdevol naar anderen en straalde een warme vriendelijkheid uit. Die liefdevolle vriendelijkheid (metta) stond centraal in haar leven. Het was prettig om in haar omgeving te vertoeven.

Vanaf 1980 was Khanti actief binnen het Theravada boeddhisme. Lange tijd was zij aangesloten bij een boeddhistische groep in Den Haag. Hierna volgde ze vele lessen bij Kheminda Merkus in Leiden. Khanti en Kheminda hadden samen een sterke band. Toen Kheminda ziek werd heeft Khanti haar tot het einde toe verzorgd. Na het overlijden van Kheminda begon Khanti, op uitnodiging van Chitra uit Wassenaar, in kleine kring meditatiebegeleiding te geven. Nel Kliphuis bracht Khanti in contact met Frits Koster en vanaf 2000 organiseerde ze Vipassana-weekenden onder leiding van Frits in Leiden.

Steeds meer richtte Khanti haar aandacht op de Metta-meditatie. In eerste instantie in samenwerking met Jotika Hermsen. Later begeleidde Khanti zelfstandig vele Metta-meditatie-weekenden en lezingen in de Buddhavihara in Amsterdam (Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum). Op verzoek gaf Khanti ook in Groningen, Rotterdam, Den Haag en in andere plaatsen in Nederland Metta-meditatiebijeenkomsten.

Naast de Theravada-monniken zoals Mettavihari, Nyanaponika en Maha Ghosananda waren Sharon Salzberg en Joseph Goldstein een inspiratiebron voor haar. Ze was geïnteresseerd in de diverse boeddhistische stromingen maar ook in de overeenkomsten met andere levensbeschouwingen.

Compassie, verdraagzaamheid en mededogen waren de eigenschappen die Khanti leefde en daardoor ook naar buiten kon overbrengen. Khanti wist mensen echt in het hart te raken en heeft bij velen een onuitwisbare indruk achtergelaten. Haar liefde, betrokkenheid en warmte zullen wij altijd met ons meedragen.

Moge Khanti in vrede en in Metta verder reizen. Moge zij veilig en gelukkig zijn.

Gertrude

Op 17 september 2007 is Khanti Nouwen overleden. Ze is 67 jaar geworden.

Khanti betekent letterlijk: geduld, uithoudingsvermogen, verdraagzaamheid. Dit zijn de kwaliteiten die in haar naam verborgen liggen. Zelf zei ze: "Laten we maar voor mededogen gaan." Dit waren de woorden die Khanti sprak toen haar gevraagd werd te beslissen hoe ze wilde sterven. Op het eerste moment was dit voor iedereen verrassend, maar later bleek ze trouw aan zichzelf te zijn gebleven ook in het moment van zware pijn. Mededogen was haar grote thema. Geraakt worden, beroerd worden door de pijn van een ander. Geen medelijden, maar mededogen. Met metta daar naartoe gaan, je hart voelen trillen bij het zien van het leed, en vriendelijk en liefdevol de ander bijstaan. Khanti is gestorven zoals ze geleefd heeft met mededogen ook naar zichzelf. Ze is weggegaan met een glimlach.

In de gemeenschap van de mediterenden nam zij een eigen plaats in. De laatste jaren werd ze overal gevraagd om metta en mededogen te begeleiden. Zij kon als geen ander, het thema aan de orde stellen en uitdiepen, vanuit haar eigen beleving en vertrouwen, vanuit haar eigen liefdevolle overgave. In de afscheidsceremonie werd er gezegd: "Met Khanti zijn betekent oefenen in liefdevolle vriendelijkheid en mededogen." Deze woorden zullen we ter harte nemen en haar daardoor eren en bedanken voor wat zij aan ons heeft doorgegeven in de jaren dat wij haar als lerares hebben mogen meemaken. Lieve Khanti, hoe je ook bent en waar je ook bent, moge je vrij zijn van lichamelijk lijden en geestelijk in evenwicht en gelukkig zijn. Moge je in vrede leven.

Namens de Vipassana-gemeenschap in Nederland en België.
Met metta,

Jotika Hermsen

Wat kunnen we van elkaar leren?

door Willem Philip Waller

In juli heb ik een 10-daagse Vipassana-cursus gevolgd in Dilsen (België) bij een andere Vipassana-stroming dan waarmee ik vertrouwd ben. Mijn ervaringen wil ik graag delen, omdat deze cursus voor mij zeer effectief is gebleken. En omdat ik denk dat we van deze andere aanpak iets kunnen leren voor onze eigen meditatiepraktijk.

Sinds een jaar begeleid ik een Vipassana-groep in Arnhem op maandagmorgen van 7 tot 8 uur, waar mensen komen mediteren alvorens naar hun werk te gaan. Op een dag kwam daar een vrouw, die zei, dat ze Vipassana-meditatie had beoefend, maar tot mijn verbazing kende ze de loopmeditatie niet en wilde dus alleen maar zitten. Onze gewoonte op maandag is om 20 minuten te zitten, 20 minuten te lopen en weer 20 minuten te zitten. Toen ik vroeg waar ze Vipassana geleerd had zei ze op een cursus in België. Omdat ik altijd nieuwsgierig ben naar andere meditatiemethoden om mijn eigen praktijk te verbreden en te verdiepen ging ik op nader onderzoek uit. Ook geef ik cursussen met meerdere meditatiemethoden om mensen zo te kunnen laten kiezen welke methode het best bij hen past. Vanuit deze interesse ben ik de Vipassana-cursus (wij zouden het retraite noemen) in België gaan volgen. Het bleek een 10-daagse strak georganiseerde, systematisch opgebouwde cursus te zijn, die behalve in België in vele landen ter wereld op identieke wijze wordt gegeven in eigen meditatiecentra gesticht door S.N. Goenka. Goenka woont zelf in India. Hij heeft daar een groot cursuscentrum, waar ook zijn leraren worden opgeleid. Goenka vertelt tijdens de instructies voor de meditatie, die de deelnemers via een cd in het Engels bereiken en die daarna (ook op cd) in het Nederlands worden vertaald, dat hij een Birmees leraar heeft gehad, die hem de Vipassana-meditatie heeft bijgebracht. De cursus bestaat uit 10,5 uur zitmeditatie per dag, waarvan 3 keer een uur verplicht in de meditatiezaal in roerloze houding moeten worden doorgebracht. De overige 7,5 uur mogen ook op de eigen kamer worden besteed. Tijdens de niet-verplichte uren kan een ieder opstaan en zachtjes de zaal, waar we met 90 mensen zaten, verlaten om naar de wc te gaan of om buiten te gaan wandelen. De begeleiding bestaat uit de instructies, die gedurende bijna de gehele dag via cd's aan alle deelnemers tegelijk per uur gegeven worden en die zeer gedetailleerd zijn. Er zijn korte interviews tijdens de meditatie-uren met 4 of 5 mensen tegelijk voorin de meditatiezaal met 2 leraren. Er is een vragenurtje tijdens de lunchpauze, waarbij de andere vragenstellers jouw vraag en het gegeven antwoord ook kunnen horen en er is aan het eind van de dag nog een mogelijkheid om vragen te stellen gedurende een half uur. De eerste drie dagen van de cursus worden besteed aan Concentratie-meditatie; het focussen op de adem, die je voelt tussen neus en bovenlip. De andere dagen leer je de opgebouwde aandacht te spreiden over het hele lichaam door eerst heel globaal van boven naar beneden en van beneden naar boven te gaan met de aandacht om vervolgens steeds gedetailleerder naar lichaamsdelen en uiteindelijk naar heel kleine plekje op en in het lichaam te gaan, totdat er geen blinde vlek meer overblijft, waar je niet geweest bent met je aandacht. Dit alles om te zien of alles zich kan openen en transparant worden.

Als ik op een rij zet wat de verschillen zijn met 'onze' Vipassana-methode kom ik tot de volgende lijst:

Vipassana à la Goenka

-Beoefent concentratie meditatie en Vipassana/mindfulness
-Er is een strakke dagindeling met veel zitmeditatie en geen loopmeditatie

Als ontspanning mag er buiten gewandeld worden (en evt. op eigen initiatief loopmeditatie gedaan worden)

-De instructies zijn voor iedereen gelijk dus minder persoonlijk, maar doordat tijdens vragen-urtjes iedereen kan meeluisteren is er een vorm van delen van ervaringen tijdens een retraite

-Grote groepen deelnemers tegelijk (in juli waren er 90 mensen)

-De hele cursus inclusief verblijfskosten eten en slapen) op *dana* basis

-Vrijwilligers (oud-cursisten) verrichten allerlei taken zoals: leraar zijn, huishoudelijke taken koken, afwassen, schoonmaken), onderhoud en zelfs nieuwbouw van gebouwen, werken in de tuin)

-Er is een eigen centrum (dat helemaal van *dana* kan bestaan) en het hele jaar door cursussen (2x per maand) organiseert, ook speciale cursussen voor gevorderden

-De hele laatste dag van de cursus mocht als overgang gepraat worden

à la Mahasi Sayadaw

Alleen Vipassana geen concentratie of Samatha meditatie
Er is een evenwicht tussen zit- en loopmeditatie

Afhankelijk van leraar binnen of buiten loopmeditatie en meditatie gaat door tijdens maaltijden en anderszins

Er is meer persoonlijke begeleiding en er worden meer persoonlijke instructies gegeven, die per persoon dus flink kunnen afwijken. Geen zicht op wat anderen doen

Kleinere groepen

Alleen *dana* voor leraar en evt. keuken personeel, verblijfskosten zijn vast bedrag (evt. met korting)

Vrijwilligers zijn leraar en staan in de keuken (en krijgen *dana*) maar houden zich meestal niet met organisatie, huisvesting, huishouding, onderhoud en nieuwbouw bezig

Er moet meestal een locatie gehuurd worden, prijzen van verblijf verschillen per retraite en per locatie

Afhankelijk van de leraar mag er de laatste avond of bij het laatste ontbijt weer gepraat worden

Mijn commentaar:

Een mengeling van Concentratie-meditatie en Vipassana-meditatie heeft voor mij diep gewerkt. Sujiva had tijdens de mei-retraite in Naarden ook al aangegeven, dat het nuttig kan zijn om Vipassana met Samatha (een vorm van concentratie meditatie) te combineren. Hij ging niet zover als die twee als gelijkwaardig te beschouwen, maar zei wel dat ieder meditatie uur starten met een kwartier Samatha zinvol kan zijn. Ook vertelde Sujiva dat de Mahasi-Sayadaw-methode, die wij van Mettavihari en Jotika hebben geleerd eigenlijk uit de Samatha meditatie is voortgekomen. Goenka zegt ergens in een dhammatalk op cd dat Vipassana niet zo zeer "inzicht" betekent, zoals wij het meestal vertalen. Dat is het resultaat van het mediteren. Maar het zou letterlijk "de dingen van meerdere kanten bekijken" betekenen. Dus laten we ons niet te veel hechten aan een methode, maar eens combinaties proberen en zoeken naar een goede mix van wellicht aanvullende meditatievormen.

Zelf heb ik de afgelopen 15 jaar veel baat gehad bij het deelnemen aan allerlei therapie- en meditatievormen en de studie van diverse geestelijke stromingen, die alle het inzicht in de werking van lichaam en geest steeds verder verdiepten en aanvul-

den. Zo had ik de laatste twee retraites veel baat bij het kaarsrecht zitten, dat ik via pranayamacursussen van de Advaitavedanta school had geleerd. De chakra's staan dan recht boven elkaar en de energie kan dan goed doorstromen. Met een glimlach op mijn gezicht (o.a. geleerd van Sujiva die de vreugde van het mediteren tijdens de retraite in mei in Naarden heel sterk benadrukte) doorbrak ik mijn eigen zwaarmoedige serieuzeheid, en kon ik veel oude en recente pijn en gehechtheid oplossen.

Ik pleit met dit artikel voor het openen van een discussie over "onze methode". Wat is er goed aan? Wat kunnen we verbeteren, aanvullen of nuanceren? Het *dana*-begrip uitbreiden naar verblijfskosten van een retraite lijkt mij ook het overwegen waard. De drempel wordt lager voor lage inkomens en bij navraag blijkt dat er op die manier meer geld binnenkomt (in België) dan er voor de dagprijs aan kosten gemaakt wordt.

Willem Philip Waller, Voermanstraat 76, 6813 HC ARNHEM, tel. 026-3639601.

Satipanya: een Mahasi-centrum in Engeland

Guus Went (Nijmegen) bracht afgelopen zomer 2 weken en afgelopen winter 3 maanden door in een nieuw retraitecentrum in Engeland en introduceert het in onderstaand artikel. Meer informatie is te vinden op de website www.satipanya.org.uk of kan per e-mail verkeren worden bij de schrijver van het artikel: guus.went@planet.nl.

Op 1 juli 2007 opende Satipanya Buddhist Retreat haar poort met de mogelijkheid om in de maanden juli, augustus en september minimaal 1 en maximaal 12 weken in retraite te gaan met instructies volgens de Mahasi-methode, de bekende methode die teruggaat tot de Birmese monnik Mahasi Sayadaw (1904-1982) en verder . . . De naam Satipanya is samengesteld uit *sati* – achtzaamheid (opmerkzaamheid) en *panya* - intuïtieve wijsheid, twee van de vijf 'beheersende vermogens'.

Het retraitecentrum is landelijk gelegen, 300 meter over de grens van het Engelse graafschap Shropshire in Wales (Powys). De dichtstbijzijnde grotere plaats is Shrewsbury, de daaropvolgende Wolverhampton en Birmingham. Hoewel het centrum in Wales ligt, is men in alles op Engeland georiënteerd. Het landschap is heuvelachtig en ligt gemiddeld zo'n 400 meter boven zeeniveau.

Bhante Bodhidhamma

Oprichter is de Engelse monnik Bodhidhamma, in 1947 geboren in Birmingham uit een Engelse vader en een Italiaanse moeder. Hij werd zeer katholiek opgevoed, en heeft zelfs twee (gelukkige) jaren doorgebracht op het klein-seminarie. Zoals zovelen kwam hij in zijn tienerjaren voor vragen te staan waarop hij in de religie waarin hij was grootgebracht het antwoord niet kon vinden.

Zijn eerste ervaring met het boeddhisme was eind jaren '70 in de Throssel Hole Priory in Northumberland, een Zenklooster. Niet lang daarna leerde hij de Vipassana-meditatie kennen. Zijn belangrijkste leraar werd de Birmese monnik U Janaka, een van de opvolgers van de in 1982 overleden Mahasi Sayadaw. In 1986 werd hij monnik. In de vier jaar die volgden verbleef hij in Birmingham, in Thailand, in het IMS in Barre (USA) en in het centrum van Goenkaji nabij Bombay. Van

1990 tot 1998 beoefende hij intensieve Vipassana-meditatie in Kanduboda, Sri Lanka.

In 1998 achtte hij het tijdstip aangebroken om naar zijn vaderland terug te keren en daarmee het solitaire leven vaarwel te zeggen. Hij werd gevraagd les te geven en kon met financiële hulp van vrienden en ondersteuners een stadscentrum openen in Londen. Al snel kwam hij er achter dat meditatoren in onze streken voor retraites de voorkeur geven aan een rustige plek op het platteland en verkoos hij dit centrum weer te sluiten. Van 2001 tot 2005 was hij residerend leraar in Gaia House in Devon. In die periode groeiden de fondsen van de Satipanya Trust, en in 2007 kon er opnieuw een eigen centrum geopend worden.

Programma-aanbod

De Mahasi-methode heeft de naam strikt en zwaar te zijn, maar Bhante Bodhidhamma nodigt ook beginners uit 'deze verbazingwekkende techniek' één of twee weken achtereen te komen beoefenen. Het spreekt vanzelf dat ontspanning en *quiet abiding* daarbij zeker de eerste dagen veel nadruk krijgen. 'Laat het lichaam en het hart zich manifesteren', als aansporing om uit de zo gebruikelijke greep van zo dikwijls benepen denken te geraken.

Naast het element beweging in het lichaam wordt alles wat zich afspeelt rond de maaltijden gezien als een bij uitstek geschikt object voor het verwerven van inzicht. Er zijn twee maaltijden per dag: om 7.00 uur en 12.00 uur, en om 17.00 uur is er thee met een koekje 'ter lering en vermaak'.

Aan het einde van een retraite maakt Bhante Bodhidhamma een wandeling met degenen die de volgende dag vertrekken. Er zijn dan ook enkele speciale afsluitende oefeningen: *metta* (liefdevolle vriendelijkheid), vergeving (zowel vragen als geven) en *body care*.

Er is plaats voor maximaal 8 gasten, naar uitbreiding wordt gestreefd. Andere programmaonderdelen door het jaar heen zijn Contemplatief Leven, Dhammastudie, *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), *Metta* en *Body Care*.

Boeddhanatuur

Omdat het thema van deze SIMSara 'Boeddhanatuur' is, heb ik Bhante Bodhidhamma gevraagd hoe hij dit begrip omschrijft. Het is niet zijn favoriete onderwerp. "Alles wat we daarover (en ook over *Nibbana*) kunnen zeggen, is nooit 'juist'. Maar over het Pad er naartoe was de Boeddha heel duidelijk!" Bhante hoopt echter dat de volgende omschrijving een beetje begrijpelijk is:

"Er is in ons iets dat niet-geboren is, niet-geschapen, niet-samengesteld en niet-vergankelijk. De Boeddha heeft het ook over 'een niet-kenbaar bewustzijn'.

Onze meditatieoefening is het proces waarbij wij er duidelijk achter komen dat alles wat gekend wordt, juist wel samengesteld en vergankelijk is. In dat proces wordt echter een onderscheid duidelijk tussen het kennen en het gekende, zelfs tussen het kennen en het gevoel van een 'zelf', het gevoel 'er te zijn'. Alleen na dit ervaren te hebben, begint het kennen zich te realiseren dat het kennen zelf niet-vergankelijk is, niet-samengesteld. Maar paradoxaal genoeg kan het zichzelf nooit als object kennen."

Bhante Bodhidhamma's agenda is voorlopig te vol om een keer naar Nederland te komen. Maar voor ongeveer € 150 reist men vanuit Nederland naar Satipanya en terug per trein (Eurostar) en/of bus (Eurolines / National Express).

Overzicht lokale Vipassana centra

ALMERE

Plaats: Almere-Haven

Info: Marion Kraaijvanger 036-5319398

Activiteit:

- elke woensdagavond mantra's en vipassana-meditatie 19.30-21.30 uur

AMSTERDAM

Plaats: "Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum" St. Pieterpoortsteeg 29-1

Info: Jotika Hermsen 020-6264984

<http://www.sanghametta.nl/>

E-mail: gotama@xs4all.nl

Activiteiten:

- elke ma 18.00-20.00 uur; wo 18.00-20.00 uur en beginners op do 18.00-19.30 uur. Kosten: gift bijv. €5,=.
- do 12 t/m zo 15 juni: Vipassana mini-retraite te Vught o.l.v. Jotika Hermsen

AMSTERDAM ZUIDOOST

Plaats: Buitenplaats Reijgersbroeck Provincialeweg 30, 1108 AB

Amsterdam Zuidoost

Info: Mariëtte Sinninghe Damsté

020-365 39 65, e-mail:

info@reijgersbroeck.nl

<http://www.reijgersbroeck.nl>

Activiteiten:

Zomer meditatie reeks:

- za 28 juni vipassana meditatiedag o.l.v. Jotika Hermsen en Mariëtte Sinninghe Damsté.
- za 19 juli vipassana meditatiedag o.l.v. Margriet Liet en Mariëtte Sinninghe Damsté.
- Za 17 augustus Metta meditatie met Fred Pelon Mariëtte Sinninghe Damsté.

AMERSFOORT

Plaats: Oude Viltfabriek, Arnhemseweg 47

Info: Paul Boersma 035-6857880

Activiteiten:

- elke ma-avond van 19.45 tot 22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma

ARNHEM

Plaats: Stadsparochie 'De Drie Koningen', Driekoningendwarsstraat 30

Info: Willem Philip Waller, 026-

3639601, of stadspastoraat 026-3513185

Activiteiten:

- elke ma-ochtend van 07.00 tot 08.00 of 07.30 tot 8.00 uur: Vipassana-meditatie

BLOEMENDAAL/HAARLEM

Info: Ineke Bosma, tel. 023-5358653

Activiteiten:

- di 1x per 2 weken van 19.30-21.30

BREDA

Plaats: Ceres, Ceresstraat 29

Info: secretariaat 076-

5656134/5211625

<http://www.ceresbreda.nl>

E-mail: secretariaat@ceresbreda.nl

Activiteiten:

- zo 9.30-12.00 uur of vna 19.30-22.00 uur, 1x per 3 wk (14x) jaargroep Vipassana meditatie o.l.v. St.Ceres i.s.m. Frits Koster
- do van 18.45 tot 19.30 uur Vipassana meditatie o.l.v. Aukje Rood
- vr 24 t/m zo 26 okt: weekendretraite o.l.v. Frits Koster in Berkel-Enschot

DEDEMSVAART

Plaats: Adelaarsweg 69, 7701 KL

Info: Emiel Smulders 0523-612821

Activiteiten: Elke dinsdag 20.00-22.00

DEN HAAG

Plaats: Waalsdorperweg 93

Info: Birgit Peet-Bleijs tel 070-3281877

Activiteiten: Iedere maandag meditatie

20.00-21.45 uur

DIEREN

Plaats: Hoflaan 22

Info: Hanny Bruisten, tel 0313-450822

e-mail: hbruisten@hetnet.nl

Activiteiten:

- elke di meditatie 19:30-21:30 uur

EINDHOVEN

Plaats: 't Hofke 128 (dependence van wijkcentrum 't Oude Raadhuis)

Info: Hans van der Meulen 06-26818267 of Sigi Droste 040-2811978.

Activiteiten:

- elke zaterdagochtend 10.00-12.00 uur meditatie

EMMEN

Plaats: Centrum Imagine, Noorderstr. 25a, Emmen

Info: Citra van Hijningen 0591-630420, of Ria Siermans 0591-647673

<http://www.massageenbeweging.nl>

Activiteiten:

- elke ma ochtend van 10.00 tot 11.30 uur (oneven weken)
- elke ma avond van 20.00 tot 21.30 uur (even weken)

ENSCHEDDE

Plaats: Meidoornstraat 18-20, Enschede

Info: Joost van den Heuvel Rijnders

053-4785970, 06-11318224

<http://www.inzichtmeditatie.com>

email: joostvdhr@hotmail.com

Plaats: De Japanse Tuin, Binnenhof 15

Info: Peter Leenders 053-5729078 of

06-51852440

<http://www.inzichtmeditatie.com>

Activiteiten:

- elke vr-avond Vipassana meditatie 19.45 - 21.30 uur

EZINGE

Plaats: Peperweg 9

Begeleiding: Frits Koster

Info: tel. 0594-621807

<http://www.fritskoster.nl>

e-mail: info@fritskoster.nl

Activiteiten:

- Info: zie www.fritskoster.nl
- vr 13 t/m zo 17 juni: weekend yoga en inzichtsmeditatie in zentrum "Noorder Poort" te Wapserveen
- vr 27 t/m zo 29 juni: lichaams-expressie & mindfulness o.l.v. Laila Keuning en Frits Koster. Info: zie www.keukos.nl.
- vr 7 t/m zo 27 juli: Retraite o.l.v. Frits Koster in Centrum Rosario, Bever, België (bij Gent). Incl. en opgave: Björn Prins, tel. 00-32-93870045 of e-mail bp@itam.be.

GASSELTERNIJEEN

Plaats: "Centrum Samavihara"
Hoofdstraat 84
Info: René Stahn 0599-512075
<http://www.samavihara.nl>
E-mail: rene@samavihara.nl

Activiteiten:

- elke ma: vipassana meditatie beginners 19.00-20.30 uur
- elke ma: vipassana meditatie gevorderden 20.30-22.30 uur

GRONINGEN

Plaats: Stichting Vipassana-Meditatie
Boeddhistisch centrum voor
inzichtsmeditatie
Kamerlingh Onnesstraat 71
9727 HG Groningen
Info: 050 5276051

<http://www.vipassana-groningen.nl>
e-mail: info@vipassana-groningen.nl

Activiteiten:

- elke wo: doorgaande vipassana meditatie-avond 19.30-21.30 o.l.v. Hanny van der Vlugt

'S-HERTOGENBOSCH

Info: Inéz Roelofs 073-6147481

Activiteiten:

- elke wo meditatie 19.00-21.00 uur

Plaats: Centrum de Poort, Luybenstr 48

Info: Doshin Houtman Tel. 013-4631847

e-mail: doshin@planet.nl

Activiteiten:

- elke do: beginners 19.00-20.00 uur
- elke do: doorgaande meditatie groep 20.15-22.00 uur

LEIDEN

Plaats: De Genestetstraat 16

Info: Nynke 071-5769581.

Activiteiten:

- elke dinsdag 19.30-21.30 uur. Vanaf 19.00 welkom voor ontspannings-oefeningen. Ben je benieuwd, bel dan eerst.

Plaats: Shambhala meditatiecentrum,
Geverstraat 48, Oegstgeest.

Info: Gertrude Krayenbosch, tel. 071-5234642 of e-mail gertrude@xs4m.com

- za 6 - zo 7 sep: meditatieweekend 'Mildheid & Mindfulness' o.l.v. Frits Koster.

MAASTRICHT

Plaats: Hoekweg 15, Meerssen
Info: Marjan Bouhuijs 043-3644180

Activiteiten:

- elke dinsdag 19.30-21.30 uur

•

NIJMEGEN

Plaats: Han Fortmann-centrum,
Descartesdreef 21, Nijmegen
Info: Marij Geurts, tel. 024-3234620
Marij@vipassananijmegen.nl
<http://www.vipassananijmegen.nl>

Activiteiten:

- Weekend Metta retraite 27 en 28 sep o.l.v. Visu
- elke di: doorgaande meditatiegroep 19.30-21.30, o.l.v. Marij Geurts, Centrum voor Bewust Zijn, Mr. Franckestr. 74, Nijmegen
- mediteren op zondag 9.30-16.30 o.l.v. Henk Barendregt of Marij Geurts, info tel. 024 3234620, www.vipassananijmegen.nl

OISTERWIJK

Plaats: Yogacentrum Balans,
Terburgtweg 3

Info: Doshin Houtman Tel. 013-4631847

e-mail: doshin@planet.nl

Activiteiten:

- elke woensdagmiddag van 16.30-18.00 uur.

ROTTERDAM

Plaats: Oost-West Centrum
Mariniersweg 9 (010-4135544)
Info: Coby van Herk 06-28206469 of
010-7952129.

Activiteiten:

- elke ma: meditatie-cursus 18.30-20.30 o.l.v. Jerry van Capelle
 - elke di: yoga meditatie 20.00-22.00 uur o.l.v. Coby van Herk
 - elke wo: yoga-meditatie-cursus 10.00-12.00 uur o.l.v. Coby v. Herk
- Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam

Info: Didi de Joode 010-4668815

email: dididejoode@tiscali.nl

Activiteiten:

- iedere dinsdagavond meditatie van 19.30 tot 21.30 in centrum Djoj (Anthony Duijklaan 5-7)
- laatste donderdag van de maand: Dhamma-avond
- eerste zondag van de maand:

meditatie-dag van 9.30 tot 16.00 uur in Centrum Djoj. Info en opgave Martin de Lange, 010-5222525 of martinj.delange@12move.nl

TILBURG

Plaats: Stichting Aandachtsmeditatie
Tilburg (Sati), Poststraat 7A
Info: Engelen Donkers 013-5367293
www.sati.nl

Activiteiten:

- elke donderdag meditatie van 20.00-22.00 uur
- één maal per maand dhamma studiegroep

Plaats: Auteurslaan 176

Info: Doshin Houtman Tel. 013-4631847

e-mail: doshin@planet.nl

Activiteiten:

- elke ma (beginners) 20.00-21.00 uur
- elke di: doorgaande meditatiegroep van 19.30-21.30 uur
- elke wo: doorgaande meditatiegroep van 20.00-22.00 uur
- elke di: van 12.30-13.30 uur (in stiltecentrum UVT)
- zo 8 juni, zo 12 okt, za 15 nov: meditatie-dag van 9.30-16.00 uur)*
- vr 26 t/m zo 28 sep: meditatie weekend in het trappisten klooster Koningshoeven in Tilburg.*

* Inl. en aanmelding Willie Brunekreeft, infodoshin@planet.nl of tel. 0313-450822.

UTRECHT

Plaats: Werfkelder, Oude Gracht 328

Info: Henk van Voorst 06-51542526,

e-mail: hvanvoorst@casema.nl

en Aad Verboom 030-2888655,

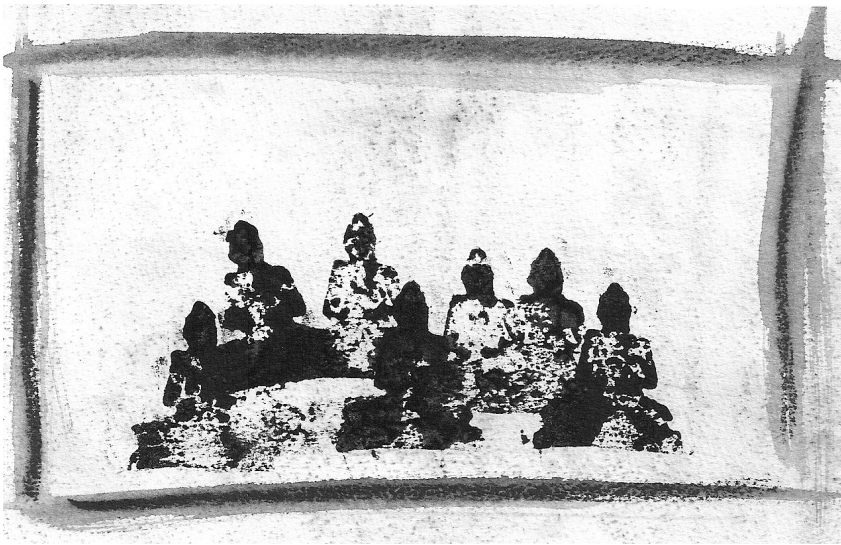
e-mail: aad.verboom@xs4all.nl

Activiteiten:

- meditatieavond elke dinsdag van 20.00 - 22.00 uur

September nummer

Informatie over activiteiten van uw centrum/zitgroep graag per e-mail (info@simsara.nl) toesturen vóór 15 augustus 2008.



ZUTPHEN

Plaats: Kerkhof 12

Info: Martha Pastink, 06-19354689

e-mail: m.pastink@planet.nl

Activiteiten:

- doorgaande meditatiegroep maandag (even weken) van 19.30 tot 21.00
- introductie cursus maandag (oneven weken) van 19.30 tot 21.30 uur

ZWOLLE

Plaats: "Pannananda", Hoefslagmate 44, 8014 HG, Zwolle

Info: Dingeman Boot, tel./fax: 038-4656653

<http://www.pannananda.nl>

Activiteiten:

- iedere ma, wo en do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00
- meditatie op zaterdag; 1 maal per maand rond thema
- do 6 t/m 9 nov: meditatie weekend in zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen

Plaats: Milarepa Toren, Centrum voor zelfontwikkeling, Zalmkolk 6 (open op werkdagen van 9.30 tpt 12.30 uur)

Info: John Kenter 038-4660868 en

Koos Hofstee 0572-373623

<http://www.milarepatoren.nl>

info@milarepatoren.nl

Activiteiten:

- elke di van 09.00 tot 11.00 uur yoga-meditatie
- elke di en do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur o.l.v. Brenda Wielders
- elke woensdag yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur o.l.v. Joh Kenter en Koos Hofstee
- za 30 aug open dag
- Kijk op de site voor meer activiteiten en actuele agenda
-

BELGIË

Plaats: Dhamma Pajjota, Driepaal 3 B - 3650 Dilsen-Stokkem

Info: tel. +32 (0)89 518 230, fax +32 (0)89 518 239

<http://www.pajjota.dhamma.org>

e-mail:

info@removethis.pajjota.dhamma.org

Plaats: 2, Hertoginstraat 1040 Brussel

Info: Marie-Cécile Forget, tel.: +32 (0)2 734 11 28

<http://www.dhammagroupbrussels.be>

e-mail: info@dhammagroupbrussels.be

Activiteiten:

- 2-29 juni: retraite o.l.v. eerw. Sayādaw U Paññathamibhivamsa, Caroline Jeandrain; info: carolinejeandrain@hotmail.com of tel. +32(0)473 717 016 (na 17.00 u)

Plaats: Instituut voor Aandacht en Mindfulness

Info: Dr. David Dewulf, tel.: +32 (0) 495 22 0707

<http://www.aandacht.be>

e-mail: a@aandacht.be

IERLAND

Plaats: 'Passaddhi' Retreat Centre (Leitrim Beg, Adrigole, Beara, co. Cork)

Info: Marjő Oosterhoff tel. 00-353-27-60223

e-mail: info@passaddhi.com

Website: <http://www.passaddhi.com>

Activiteiten:

- 1-10 augustus: metta retraite o.l.v. Visu Teo
- 5-14 september: vipassana o.l.v. Ven. Ariya Nyani
- 20-28 september: vipassana o.l.v. Frits Koster

Retraite "vrouwen in het boeddhisme" met eerw. Dhammananda en Jotika Hermsen 22 – 29 augustus in Naarden

In deze retraite wordt Vipassana-meditatie gecombineerd met het volgen van lezingen, over de mogelijkheden van vrouwen in het boeddhisme, vroeger en nu. Op de laatste dag van de retraite bestaat de mogelijkheid om toevlucht te nemen.

De retraite wordt gegeven door de eerw. Dhammananda (abdis vrouwenklooster, voorheen professor Thammasat Universiteit Bangkok) en Jotika Hermsen.

Kosten 45,- per etmaal plus *dana* voor verzorging en begeleiding.

Anmeldingsformulier en meer informatie is te vinden op www.sanghametta.nl. Voor contact aschravendeel@hetnet.nl

Boeddhanatuur tastbaar dichtbij en toch ongrijpbaar

door Dōshin Houtman

Al bij mijn eerste kennismaking met het zenboeddhisme kwam de boeddhanatuur aan de orde: boeddhanatuur is ons ingeboren, we hebben dezelfde oorsprong als de Boeddha en kunnen daarom ook tot bevrijding, tot verlichting komen.

In teksten kom je ook nog andere bewoordingen voor de boeddhanatuur tegen: ware natuur, HET, originele geest.

Tijdens mijn eerste zenretraite reciteerde ik over de boeddhanatuur: "Mijn ware natuur is eeuwig, vreugdevol, zonder zelf en zuiver". Het waren inspirerende woorden: wie zou dat niet willen hebben, willen kennen, willen zijn?

Mijn eerste koan (een tekst, een zin, die je steeds in jezelf herhaalt en die zo, aan concepten voorbij, tot inzicht in je/het leven leidt) was: "Waar is je boeddhanatuur als je je uitademing telt"? Ik was iemand die nogal vanuit het hoofd leefde en deze koan heeft me heel wat hoofdbrekens gekost. "Manifesteer het", zei mijn zenmeester steeds. Na veel "antwoorden" die van een zeer beperkt inzicht in mijn ware natuur getuigden, ging er langzamerhand iets dagen. Hier heel dichtbij in de adem is het, de uitademing is het.

Het mooie van de zenoefening is dat je na een goede manifestatie van je koan steeds denkt: nu weet ik het, om vervolgens bij een nieuwe vraag je te realiseren: oh nee, ik weet het helemaal niet.

De vraag naar je ware natuur wordt steeds weer in andere woorden verpakt en leert je nog dieper te kijken in jezelf en dat inzicht te manifesteren. In zentermen gezegd: je leert je ik-gerichtheid, je kleine zelf, op te geven, zodat het ware zelf, HET, zich kan manifesteren.

Boeddhanatuur, je gaat inzien dat het is niet iets wat je kunt vinden en vastpakken, maar iets wat tegelijkertijd wel altijd aanwezig is. Dat is een mooi inzicht, maar daarmee kun je het nog niet leven.

Het ongrijpbare van de boeddhanatuur komt tot uiting in vele zenverhalen. In een van de bekendste koanverhalen vraagt een student aan meester Joshu (8^e eeuw): "Heeft een hond boeddhanatuur?" Joshu antwoordt: "Mu" (vertaald: niet iets, niet zijn).

Mu is een koan die ook nu nog steeds veel gebruikt wordt om inzicht te krijgen in je boeddhanatuur. "Wat is Mu?"

Verstandelijk kun je niets met zo'n vraag. Het gaat erom te ervaren voorbij aan het verstand.

Met "Mu", kun je volgens mijn chanmeester meerdere levens lang oefenen om uiteindelijk de boeddhanatuur te realiseren.

Meester Mumon (13^e eeuw) schrijft over de boeddhanatuur:

Je kunt het niet beschrijven

Je kunt je er geen voorstelling van maken

Je kunt het niet bewonderen

Houd dus op met proberen het te pakken te krijgen

Je ware zelf is niet te verbergen

Ook al stort de wereld in, HET is onoverwoestbaar

Je kunt je afvragen of die boeddhanatuur wel te realiseren is voor een gewoon mens.

Ruth Denison zegt vaak: "Echte Boeddha's zijn we nog niet, maar aandachtig leven kunnen we wel, en dat is wel het dichtst mogelijk in de buurt."

En dat doe ik dus maar, want dat brengt me dicht bij de boeddhanatuur, dicht bij mijn (ware) zelf.

De boeddhanatuur is dus niet een soort ideaal waar ik aan moet voldoen, waar ik naar moet streven. Dat brengt me alleen maar verder van huis.

Door aandachtig te leven kan de ik-gerichtheid langzaam verdwijnen, en daardoor verschijnt de boeddhanatuur steeds meer. Maar ook nu, als ik het nog niet ken/ben is HET er altijd.

En dat HET manifesteert zich in het leven van alledag overal.

Boeddhanatuur, het is heel dichtbij en toch ongrijpbaar. Niets bijzonders en toch heel bijzonder.



Thema September: vrouwen in het boeddhisme

Laat ons delen in uw gedachten en ervaringen en stuur uw bijdragen voor 15 april 2008 naar info@simsara.nl

tuur uw bijdragen voor 15 augustus 2008 naar info@simsara.nl

De redactie

Waarom dana beoefenen?

door Dingeman Boot

Dana is een Pali-woord en wordt meestal vertaald met vrijgevigheid. Het heeft ook wel de betekenis van donatie. Het beoefenen van *dana* speelt in het boeddhisme een belangrijke rol. Vaak begon de Boeddha zijn onderricht met het grote belang aan te geven van het beoefenen van *dana*. Veelal wordt het belang van het beoefenen van *dana* en *sila* gezamenlijk genoemd, waarbij met *sila* de moraal wordt bedoeld. Vrijgevigheid heeft niet alleen betrekking op materiële dingen, maar bijvoorbeeld ook op tijd of aandacht.

Beoefening van *dana* is in feite een uitdrukking van liefde. Hoe meer liefde hoe vanzelfsprekender beoefening van *dana* wordt.

Niet alleen in de tijd van de Boeddha maar ook nu nog worden de monniken en nonnen in het Oosten onderhouden door de vrijgevigheid van de mensen aldaar. De bouw en het onderhoud van tempels, meditatiecentra en onderkomens van de monniken en nonnen kan plaatsvinden dankzij de beoefening van *dana*. Als je vandaag voor enige tijd naar een willekeurig meditatiecentrum in het Oosten gaat wordt je geen geld gevraagd. Een donatie (*dana*) wordt op prijs gesteld.

Helaas is het hier in het Westen (nog) niet mogelijk om retraites kosteloos aan te bieden en alle kosten via *dana* binnen te krijgen. De Vipassana-meditatieretraites hier worden meestal aangeboden voor een prijs die uitsluitend de directe kosten omvat; deze wordt voor het belangrijkste gedeelte gevormd door de kosten van het centrum (verblijf en voeding). Om onder meer zoveel mogelijk aan te sluiten bij de oosterse traditie is in de prijs geen bijdrage voor de leraar opgenomen.

Er mag van uit worden gegaan dat een meditatieleraar in het dhamma-onderricht vooral wordt gedreven door het verlangen zijn verkregen inzichten en ervaringen te delen met anderen vanuit een gevoel van liefde en mededogen en niet uit geldgewin. Maar ook een leraar moet in zijn levensonderhoud voorzien en is daarbij geheel of gedeeltelijk afhankelijk van de ontvangen *dana*. Over de ontvangen *dana* moet als inkomen belasting en door sommigen ook BTW worden betaald.

Bij een meditatie-retraite (of dhammacursus) op basis van *dana* en het daarbij geven van *dana* aan de meditatieleraar spelen verschillende aspecten een rol; in het volgende overzicht worden de belangrijkste daarvan samengevat.

1. Het is een manier om zoveel mogelijk aan te sluiten bij de oosterse traditie om voor het dhamma-onderricht geen geld te vragen, zoals dit in het verleden was en zoals het daar ook nu nog springlevend is.
2. Dhamma-onderricht is niet te vergelijken met iets wat je in de winkel koopt. De waarde ervan is onschatbaar en niet in geld uit te drukken.
3. Het is tevens een manier om de prijs van een retraite zo laag mogelijk te houden, waardoor ook mensen die het niet breed hebben zoveel mogelijk de gelegenheid hebben om mee te doen.
4. Het mooie van *dana* is dat naar draagkracht vrijgevigheid beoefend kan worden. Mensen die het niet breed hebben geven minder, maar hun vrijgevigheid is niet minder dan die van mensen die ruimer bij kas zitten en meer kunnen geven.
5. Met het geven van *dana* heb je de mogelijkheid een stuk waardering en dankbaarheid tot uitdrukking te brengen voor het ontvangen dhamma-onderricht van de leraar.
6. Het beoefenen van *dana* schept vreugde bij degene die geeft en bij degene die ontvangt. Het verruimt je hart.
7. Het beoefenen van meditatie is het ondergaan van een proces van loslaten. Beoefening van *dana* is in feite een heel praktische oefening in loslaten. In staat zijn om los te laten en beoefening van vrijgevigheid ontspringen vanuit dezelfde bron.
8. De Boeddha heeft vele malen gesproken over de waarde en betekenis van *dana*. Daarbij heeft hij ook gesteld dat vrijgevigheid gunstige voorwaarden schept voor dit leven en volgende levens.

COLOFON

Redactie:

Sietske Boersma (o.a. tekeningen)
Willie Brunekreeft
Gert van Dijk
Akasa van der Meij

Website:

<http://www.simsara.nl/>

Secretaris: Willie Brunekreeft (contact liefst via e-mail)

E-mail: info@simsara.nl
Post: secretaris SIM, Hoflaan 22, 6953 AM Dieren.
Tel.: 0313-450822

ISSN: 1876-150X

Giro: 8122006 t.n.v. SIM, Ezinge (vanuit buitenland):
IBAN NL50PSTB0008122006, BIC PSTBNL21)

Donaties:

Suggestie: € 9,00 per jaar.
Op giro 8122006 t.n.v. SIM, Ezinge
Met als opmerking: "Donatie" en uw naam en adres.

U ontvangt dan tevens de SIMsara. De SIMsara verschijnt drie maal per jaar: januari, mei, september.