

INHOUD

- 1 **EigenWijze vrouwen - Dōshin Houtman**
- 4 **Overzicht binnenlandse Vipassana-retraites**
- 6 **Terugblik op tien jaar vrouwenennetwerk Spiritueel Leiderschap - Ina Wind**
- 9 **Overzicht Vipassana centra**
- 12 **Vrouwen in het boeddhisme - Jotika Hermsen (uit: 'Botox of Boeddha' van Asoka)**
- 13 **Onder leiding van vrouwen - Margreet Groothuis**
- 14 **Nieuwsgierigheid en verwondering - Paul Boersma**

REDACTIONEEL

Dit nummer van SIMSara is vrijwel geheel gewijd aan het thema vrouwen in het boeddhisme. Niet omdat, zoals Jotika Hermsen ook stelt, vrouwen in het boeddhisme zo onderdrukt zijn, of omdat er in de afgelopen tweeduizend jaar zo veel veranderd zou zijn. Wel omdat vrouwen altijd een bijzondere plaats hebben gehad in het boeddhisme. Zo verhaalt Doshin Houtman van enkele boeddhistische vrouwen uit een ver en minder ver verleden, die voor hedendaagse boeddhisten - vrouwen én mannen - nog steeds inspirerend zijn. Zo is er Dipa Ma, een Indiase vrouw die, toen zij wakker werd gemaakt tijdens een meditatie - het overkomt de besten - spontaan uitriep: 'Ik kan alles wat een man ook kan!' Ina Wind en Margreet Groothuis vertellen over hun ervaringen in een toevallig ontstaan netwerk van boeddhistische vrouwen. Het heeft voor hen een meerwaarde om zich louter in het gezelschap van boeddhistische vrouwen te bevinden, omdat zij zich er meer op hun gemak voelen en zich vrijuit kunnen ontwikkelen.

Van Jotika Hermsen publiceren wij een eerder verschenen radiocolumn, waarin zij laat zien dat vrouwen al heel lang volging van de Boeddha zijn en daarin het volledige geluk bereiken. De Tibetaanse non Tenzin Palmo wist in 1993 de Dalai Lama tot tranen toe te bewegen met haar emotionele pleidooi voor het ondersteunen van boeddhistische vrouwen. 'Laat deze parel van de Sangha niet in de modder van de onverschilligheid en de verachting verloren gaan!'

Tot slot van de dit nummer een artikel van Paul Boersma die ingaat op de vraag of verwondering en nieuwsgierigheid heilzaam of onheilzaam zijn. Verwondering is goed zo stelt hij, omdat het uit ons de sleur van het alledaagse trekt. Nieuwsgierigheid is minder heilzaam, omdat het ertoe kan leiden dat we de aandacht buiten ons leggen.

Moge u zichzelf blijven verwonderen!

De redactie



stichting **inzichts meditatie**

SIMSARA

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
SEPTEMBER 2008 – JAARGANG 10, NUMMER 3

Eigen Wijze vrouwen

door Dōshin Houtman

Vele jaren voordat ik met boeddhisme in aanraking kwam, was ik actief als feministisch theologe. Toen ik begon met mediteren en ook me meer in het boeddhisme ging verdiepen was het een aangename verrassing te ontdekken dat het hart van de boeddhistische leer vrouwen niks in de weg legt. Ze kunnen non worden, ze kunnen arahant worden, ze kunnen ook Boeddha worden.

Dat vrouwen toch vaak geen gelijkwaardige positie innemen binnen de boeddhistische stromingen, zo bleek uit onderzoek, is de praktijk, de invulling van die leer. Door de geschiedenis heen zijn teksten te vinden die zeer vrouwonvriendelijk zijn, maar tegelijkertijd zijn er ook altijd stemmen geweest die vrouwen juist ondersteunen.

In de geschiedenis vinden we (hoewel veel minder dan van mannen) verhalen van vrouwen die tot diepe realisatie kwamen. Dat ze bewaard zijn gebleven, ook in tijden dat vrouwen het niet voor het zeggen hadden, betekent volgens mij, dat het grote vrouwen zijn geweest. De laatste twintig jaar zijn er heel wat vrouwen "herontdekt", ze hebben weer een plaats gekregen en hun namen worden weer genoemd. [In het Zencentrum van Los Angeles b.v. werd tot voor kort alleen de mannelijke afstammingslijn (opvolging van de Boeddha tot nu toe) gereciteerd. Nu reciteren ze ook een vrouwelijke afstammingslijn.]

Als we in de geschiedenis zoeken naar vrouwen, vinden we daar o.a. de stiefmoeder van de Boeddha, Pajapati. Door haar niet aflatende

ijver besloot de Boeddha uiteindelijk om ook vrouwen toe te laten in de boeddhistische orde. Zij was de eerste non en stichter van de nonnenorde.

Een andere vrouw uit de tijd van de Boeddha was Dhammadinna. In een leerrede kun je lezen hoe ze een lekeman, haar ex, onderrichtte in de Dharma. Hij vroeg haar het hemd van het lijf en ze kon hem steeds van replek dienen. Hij vroeg maar door, tot ze hem stopte. Ze stuurde hem naar de Boeddha voor verdere vragen. De man vertelde de Boeddha alles wat Dhammadinna hem gezegd had. De Boeddha antwoordde dat de non wijs was en groot inzicht had, en dat hij precies zo geantwoord zou hebben. "Haar antwoorden zijn juist. Zo moet je het onthouden", zei de Boeddha.

In de verhalen over/van vrouwen kom je vele kwaliteiten tegen: wijsheid, inzicht, magische krachten, een grote discipline, in staat zijn in diepe meditatieve staten te verkeren, inzet en doorzettingsvermogen, enz. Het zijn mooie verhalen die nog steeds inspireren.

Vandaag de dag zien we dat het in de boeddhistische praktijk nog steeds niet zo is dat vrouwen altijd dezelfde rechten / dezelfde status als mannen hebben.

In een BOS-uitzending, over een conferentie afgelopen zomer in Hamburg, was de dalai lama te zien. Hij beaamde dat vrouwen nog steeds achtergesteld worden. Hij sprak over "achtergebleven tradities", waarin dat het geval is. Op de conferentie gaf hij hoog op over vrouwen. Hij vindt (in het algemeen) dat ze veel kwaliteiten heb-

ben, die hen tot uitstekende leiders maken. Hij verwacht dat er ook een vrouwelijke dalai lama zal komen: een mooie vrouw. Volgens hem hebben vrouwen dezelfde capaciteiten als mannen, kunnen ze ook Boeddha worden, en moeten ze ook hogere ordinaties kunnen krijgen, alleen...alle monniken zijn nog niet zover. Hij wil zijn best doen om dat te veranderen, maar vooral vrouwen moeten de monniken gaan overtuigen. En ik verwacht dat ze dat op (korte?) termijn ook zullen doen.

Over vrouwen gesproken: ik heb het geluk gehad een aantal krachtige eigen-wijze vrouwen op mijn pad tegen te komen.

De eerste krachtige vrouw die ik in 1988 tegenkwam was **Mimi Marechal** op de Tiltenberg. Zij was een graal-vrouw. In de tijd dat ze uitgezonden was naar Japan maakte ze kennis met Zen bij Yamada Roshi. Terug in Nederland mocht ze zelf mensen gaan begeleiden. Ze deed dat op een heel eigen manier. De korte dharmatoespraken tijdens de weekendretraites waren juweeltjes, die zo inspirerend waren dat ik genoeg energie kreeg om het weekend door te zitten.

Mimi bracht vernieuwing: ze nodigde zenleraren van verschillende scholen uit om in haar centrum te onderichten; en dat werd haar door een aantal mannelijke oosterse leraren niet in dank afgenomen. Onder haar bezielende leiding zijn er conferenties gehouden over vrouwen en boeddhisme, en zij heeft ook aanzet gegeven voor de opzet van een netwerk "Vrouwen en Boeddhisme" (na een korte periode van bloei, weer in de vergetelheid geraakt). Ze overleed veel te vroeg op 58-jarige leeftijd.

Mimi Marechal nodigde ook zenmeester **Prabhasa Dharma Roshi** (VS) uit op haar centrum, en omdat ik op zoek was naar een vrouwelijke leraar, ging ik bij haar een retraite doen en werd ik in 1989 haar leerling. Zij was als zenpriester getraind in de Japanse Zentraditie, ze stapte uit haar traditie, en werd daarna zenmeester en bhikkhuni in de Vietnamese lijn. Ze stichtte het International Zen Institute of America, en is de oprichter van het zencentrum de "Noorder Poort". Ook zij kon inspireren, ze daagde je uit om je grenzen op te zoeken en te overschrijden. Zij was een bevlogen vrouw vol dharmavuur. Door haar inspiratie vond ik mijn levendoel. Ik werd door haar tot insui (non in training) gewijd. Prabhasa Dharma was zoekend naar nieuwe wegen. Ze droeg niet altijd haar robe, soms was haar haar afgeschoren en soms was het vrij lang. Ze had ideeën over meer eigentijdse kleding voor monniken en nonnen. Helaas heeft ook zij veel van haar ideeën nooit kunnen vorm geven. Ze overleed in 1999.

Door Prabhasa Dharma Roshi kwam ik tijdens een zen-training in de Mojave woestijn in Californie **Ruth Denison** tegen, mijn huidige vipassanaleraar. Ze is bijna 86,

en (hoewel steeds minder) begeleidt nog steeds mensen. Ruth kreeg haar transmissie (als enige vrouw) van U Bha Khin. Ook zij sloeg nieuwe wegen in, maar na het overlijden van haar leraar mocht ze daarom niet langer deel uitmaken van haar school. Ze ging verder met groot vertrouwen in de Dharma. Met dharmadisco, picknicks en baden in de warme bronnen leert ze om ook in het dagelijkse leven met aandacht te leven. Ze is zeer creatief in het vinden van manieren om de vier gebieden van aandacht te oefenen. Tijdens een retraite in IMS, deden we oefeningen op het grasveld, wat uiteindelijk daarin uitmondde dat alle deelnemers op hun buik zich probeerden voort te bewegen zonder armen of benen te gebruiken. (exploring the body: hoe zou het zijn om een slang te zijn). Extravagant noemen sommigen haar, maar wel diep in de Dharma.

Ook Ruth heeft een eigen centrum opgezet. Uit vele delen van Amerika sturen leraren mensen naar haar toe om ze weer in aanraking te laten komen met de realiteit, om ze weer verbinding te laten voelen met hun lichaam. En Ruth zelf gaat met ze aan de slag, met spitten, timmeren, naaien, poetsen, etc. Hoewel geen non, is ook haar leven ook geheel aan de Dharma gewijd: het is de beste geliefde die je kunt voorstellen zegt ze altijd, zij/hij stelt nooit teleur.

Een vrouw die ik nog graag gekend zou willen hebben is **Dipa Ma**. In de boeken van Amerikaanse leraren kwam ik vaak haar naam tegen. Ze was een eenvoudige vrouw uit Calcutta, die door grote tegenslag in haar leven, met de Dharma in contact kwam. Ook zij wist veel vrouwen te inspireren en tot het overstijgen van hun eigen grenzen te brengen. Ze overleed meer dan tien jaar geleden. Zij heeft zelf niets geschreven, maar gelukkig is er een boekje met verhalen hoe mensen haar hebben ervaren. In al die verhalen komt het beeld naar voren van een vrouw die tot diepe realisatie is gekomen door grote toewijding aan de oefening, en die anderen ook tot diepe inzichten kon brengen. De liefde die mensen in haar hebben ervaren was ongekend en maakte diepe indruk. Hoewel zij in een traditie opgroeide met vrouwonvriendelijke tendensen, steeg zij daar bovenuit.

Er is een verhaal over Dipa Ma tijdens meditatiebijeenkomst bij haar thuis. Haar leraar Munindra (een man) was ook aanwezig. Het leek erop dat Dipa Ma een beetje weggedoezeld was. Het gesprek kwam op wedergeboorte, en Munindra vertelde dat als je een Boeddha wilde worden je eerst geboren moest worden in een mannelijk lichaam. (dit is zo volgens latere commentaren en niet volgens de originele tekst). Plotseling schoot Dipa Ma overeind en met wijd open ogen zei ze heel spontaan en met uiterste overtuiging: "Ik kan alles wat een man ook kan." Iedereen in de ruimte lachte en wist dat dat absoluut waar was.

Dipa Ma had groot vertrouwen in vrouwen en vond dat ze door hun plaats/rol in de maatschappij beter toege-

rust waren om tot diep inzicht te komen dan mannen. Dat uitte ze ook. Ze zei: "Vrouwen hebben op mannen voor dat ze een meer flexibele geest hebben... het zal moeilijk zijn voor mannen om dit te begrijpen, omdat ze mannen zijn". Joseph Goldstein, (nu een bekende vipasana-leraar in Amerika), vroeg daarop: "Is er voor ons enige hoop?" Zij antwoordde daarop: "Boeddha was een man, en Jezus was een man, dus ook voor mannen is er hoop."

In de boeddhistische traditie, vroeger en vooral ook nu, zijn heel wat inspirerende vrouwen te vinden. Wat ze gemeen hebben is, dat ze zich niet lieten/laten kleineren door de regels van de tijd. Ze lieten/laten zich inspireren door het hart van de leer, ze luister(d)en naar de Boeddha in hun eigen hart/geest en kwamen/komen daarvoor tot grote wijsheid en liefde. Laten we ons door hen laten inspireren om ook zelf tot diepere inzichten te komen.

Bibliografie:

- R. Gross: *Buddhism after Patriarchy*. State University of New York Press. 1993.
- E. Banks Findly: *Women's Buddhism Buddhism's Women*. Wisdom Publications 2000.
- *Majjhima-Nikaya: De verzameling middellange leerredes*, Asoka. 2004. No 44 gaat over Dhammadinna.
- *Theratherigatha, verzen van monniken en nonnen*. Asoka.
- *Gesshin Myoko Prabbasa Dharma: Boeddha ben jezelf*. Asoka 2006.
- *Mimi Marechal: Eenvoudige wijsheid*. Asoka 2005.
- S. Boucher: *Dancing in the Dharma; the Life and the Teachings of Ruth Denison*. Beacon Press 2005.
- *Schmidt: Dipa Ma; the Life and Legacy of a Buddhist master*. Blue Bridge 2005.
- *BOS-uitzending van 15-6-2008: Vrouwen en het Boeddhapotentieel*.
- *Organisatie voor boeddhistische vrouwen: Sakyaditha; International Association of Buddhist Women*. www.sakyaditha.org.



Overzicht binnenlandse Vipassana-retraites

Hieronder vindt u een overzicht van Vipassana-meditatieretraiten 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.

September 2008:

- ⇒ **Donderdag 25 t/m zondag 28 september (SIM-retraite; 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.
- ⇒ **Zaterdag 18 t/m vrijdag 24 oktober (7 dagen)** - Retraite o.l.v. **Jotika Hermsen en Joost van den Heuvel Rijnders** in "Huize Elisabeth" in Denekamp. Inl. en opgave: Joost van den Heuvel Rijnders, e-mail joostvdhr@hotmail.com, tel. 06-11318224 (zie: www.inzichtmediatie.com).

November 2008:

- ⇒ **Donderdag 6 t/m zondag 9 november (SIM-retraite; 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: Grieta Hellinga (St. Ceres), tel. 076-5207878 of zie: www.ceresbreda.nl
- ⇒ **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 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.
- ⇒ **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: Frits Koster, tel. 0594-621807 of zie: www.fritskoster.nl
- ⇒ **Zaterdag 27 december t/m zondag 4 januari (SIM-retraite; 9 dagen)** - Retraite o.l.v. **Henk Barendregt en Marij Geurts** in "Huize Elisabeth" in Denekamp. Inl. en opgave: www.vipassananijmegen.nl

Januari 2009:

- ⇒ **Vrijdag 23 januari t/m zaterdag 14 februari (21 dagen)** - Retraite o.l.v. **Jotika Hermsen, Ria Kea en Henk van Voorst** in het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden. Inl. en opgave: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl

Februari 2009:

- ⇒ **Donderdag 12 t/m zondag 15 februari (SIM-retraite; 4 dagen)** - Retraite o.l.v. **Doshin Houtman** in trappisten klooster "Koningshoeven" in Berkel-Enschot. Inl. en opgave: Willie Brunekreeft, e-mail: infodoshin@planet.nl of tel. 0313-450822.
- ⇒ **Woensdag 18 t/m zondag 22 februari (5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Joost van den Heuvel Rijnders** in "Huize Elisabeth" te Denekamp. Inl. en opgave: Joost van den Heuvel Rijnders, e-mail joostvdhr@hotmail.com, tel. 06-11318224 (zie: www.inzichtmediatie.com).
- ⇒ **Woensdag 25 februari t/m zondag 1 maart (5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Marij Geurts en Ria Kea** in de "Weijst" in Handel. Inl. en opgave: www.vipassananijmegen.nl

Maart 2009:

- ⇒ **Zondag 8 maart t/m vrijdag 13 maart (6 dagen)** - Retraite o.l.v. **Jotika Hermsen en Mariette Sinnighe-Damsté** in het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden. Inl. en opgave: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl
- ⇒ **Zaterdag 14 t/m zaterdag 21 maart (SIM-retraite; 8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Stephen & Martine Batchelor** in het Naropa instituut te Cadzand. Inl. en opgave t.z.t. via: www.simsara.nl.
- ⇒ **Woensdag 25 t/m zondag 29 maart (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 210,00. Inl. en opgave: tel. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.pannananda.nl

Begeleiders Vipassana-retraites

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.

Stephen Batchelor is één van de bekendste westerse wetenschappers van het boeddhisme en auteur van vele boeken. Hij studeerde in boeddhistische kloosters in India, Zwitserland en Korea en was meer dan 10 jaar monnik in zowel de Tibetaanse als de zen-traditie. Hij leeft nu samen met zijn vrouw, **Martine Batchelor** in een onafhankelijk boeddhistische gemeenschap in Devon, Engeland. Martine woonde 10 jaar in Korea en was Zen non bij meester Kusan. Zij is auteur van verschillende boeken, haar meeste recent publicatie is "The Path of Compassion".. Samen leiden ze meditatie retraites over de hele wereld.

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.

Marij 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 leraar 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.

Visuddhacara (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-onderricht beschouwt hij als een wezenlijk onderdeel van zijn eigen meditatie-beoefening.

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. Stichting Inzichts Meditatie 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 4 weken of langer voor datum van aanvang zal het overgemaakte geld minus € 25,- teruggestort worden. Bij annulering tussen 2 en 4 weken voor aanvang wordt 50% van het volledige bedrag ingehouden. Bij annulering binnen 2 weken 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 psycho-therapeut 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.

Terugblik op tien jaar vrouwen­netwerk Spiritueel Leiderschap - Stichting Sangha Metta

door Ina Wind

In een themanummer over vrouwen in het boeddhisme wil ik graag bekendheid geven aan een vrouwen­netwerk dat al langer dan tien jaar bestaat. In het voor- en najaar wordt in Naarden een meditatie­weekend georganiseerd voor vrouwen over spiritueel leiderschap. Wat is de betekenis daarvan? Waarom speciaal voor vrouwen? Waarom over leiderschap?

Een aantal vrouwen is er vanaf het begin bij betrokken. Veel anderen stappen er in en er weer uit. Dat zegt iets over het karakter van dit netwerk: het is een open groep waarbij zich steeds weer nieuwe vrouwen aansluiten. Een harde kern maakt een doorgaande ontwikkeling en energie mogelijk voor nu al meer dan tien jaar vrouwen­netwerk.

Bij de start in 1997 was het eerlijk gezegd geen vrouwen­netwerk. Het is begonnen als een intervisiegroep van professionals die wilden uitwisselen over de sterk veranderende tijd en het leiderschap dat daarbij nodig of gewenst was. We hadden in de jaren '80 deel uitgemaakt van bewustwordingsbewegingen (FORT, Counselen). Daar waren we doorheen gegroeid. Toen kwam de tijd waarin iedereen sprak over onthaasten. Maar nog weinigen wisten hoe je dat in praktijk bracht. Het was de tijd waarin het verlangen naar spiritualiteit opkwam. Maar er was een ongemak om daar ronduit over te spreken. Een tijd waarin we op een individuele en nogal geïsoleerde manier opereerden. Een tijd waarin we ons kompas een beetje waren kwijt geraakt. Het was hoog tijd voor wat meer wijsheid.

Over wie heb ik het? Wie zijn die 'we'? Dat zijn Jotika Hermsen, Jan Andreae en ik. Jan en ik werkten als ex­collega's samen aan projecten over zingeving en diversiteit. Beiden vanuit onze achtergrond in het vormingswerk op De Oorsprong, De Marnewier en Allardsoog, in Friesland. Op een door ons georganiseerd symposium over Bezieling in het HIV/AIDS beleid - november 1996 in Amsterdam - was Jotika één van de workshop­leidsters. Haar workshop ging over leiderschap, mededogen en wijsheid. De ondertitel was: boeddhistische tradities en dagelijkse werkelijkheid. Naar aanleiding van deze workshop zagen we een belang om ermee door te gaan. Het was Jotika opgevallen hoe groot de behoefte was aan helderheid. Zij wilde ook graag 'een vinger aan de pols houden over de tijd waarin we leven'. Jan en ik wilden verbonden zijn met de voedzame bron die Jotika was. We verzonnen een leergang met de titel: Inzicht in nieuw leiderschap. Aan meditatie­weekenden dachten we

nog geen van drieën. We stuurden het plan naar ons netwerk en uit de response bleek dat er behoefte aan was.

In september 1997 kwamen onze collega's en/of vriendinnen in de Buddhavihara in Amsterdam bijeen. We waren overwegend werkzaam in (geestelijke) gezondheidszorg, onderwijs en opleidingen. Die eerste keer was er amper een programma; we praatten voornamelijk; over alle mogelijke knelpunten uit onze beroeps­praktijk. Van mediteren brachten we nog niet veel terecht. Toch wilden wij spiritualiteit vormgeven in ons leiderschap. Zo is het begonnen.

De tempel in Amsterdam bleek niet de ideale plaats van samenkomst te zijn. Juist in die tijd vond Jotika voor het organiseren van haar retraites een nieuw onderkomen bij de Franciscaner monniken in Doetinchem. Daar gingen wij voor onze tweede ontmoeting naar toe. De Slangen­burg, het was een interessante plek, met een kleine gemeenschap van - vooral bejaarde - kloosterlingen; op vaste tijden was er de klok die opriep voor de mis, waar wij als gasten vriendelijk verplicht aan deelnamen; de gewijde stilte en de mooie zen­zolder droegen bij aan de bezinning. Twee keer per jaar reisden we af naar dit afgelegen oord; we slaagden er steeds meer in om stil te worden. Mannelijke deelnemers waren in de minderheid en ze bleven al gauw helemaal weg. Hadden ze het te druk? We weten het niet. Zomaar werd het een vrouwen­netwerk. Dat is zo gebleven.



Waarom uitsluitend vrouwen? Het was er en het bleek heel prettig, het homogene gezelschap van gelijkgezinden. Voor de deelnemers, maar ook voor Jotika. Zij voelde zich erg op haar gemak in deze kring en ze kon zich in haar leiderschap vrij ontwikkelen. Ze voelde zich steeds consistent worden. Het paste ook mooi bij de doelstelling van Stichting Sangha Metta (wat betekent 'gemeenschap van liefdevolle vriendelijkheid'). Jotika richtte deze stichting op in 1997 met als belangrijkste doel om mediteren voor vrouwen mogelijk te maken. Ze had de dominantie van boeddhistische monniken in Azië gezien. Gelijkstelling van vrouwen is altijd in haar bewustzijn. Bij de oprichting van de Stichting droomde zij over een sangha voor vrouwen. Lang heeft zij gedacht daarvoor een geschikte plek te vinden. Ze ontwikkelde een fijne neus voor leegstaande gebouwen en landgoederen. Als bestuurslid van de Stichting heb ik Jotika vaak vergezeld om zo'n pand te bekijken. De exploitatie en het beheer ervan bleken altijd onoverkomelijk. In de loop van de tijd heeft haar sangha andere vormen aangenomen. Beweeglijke netwerken, meer van deze tijd. Eén zo'n netwerk is dit vrouwenennetwerk.

Nog even terug naar de landgoederen. Voor de meditatieweekenden en de retraites leek De Slangenburg een ideale plek, maar er kwamen al vrij snel beperkingen aan het licht. De monniken legden te veel druk op de mediterenden om deel te nemen aan hun dagorde. Dit conflicteerde met de beoefening van vipassana. Toen zich een nieuwe mogelijkheid voordeed - in Naarden - werd afscheid genomen van De Slangenburg. Het Internationaal Theosofisch Centrum was heel geschikt vanwege haar goede energie en haar gunstige ligging. Het spirituele element wordt op dit landgoed gekoesterd en bewaard. In november 1999 zijn we hier met de vrouwenweekenden voor het eerst te gast. We zijn niet meer weggegaan. Ook alle andere retraites die Jotika vanuit Amsterdam organiseert vinden vanaf die tijd hier plaats.

Dan kom ik op de rol van Inez Roelofs en Laura Wetzter. Zonder hun inzet en doorzettingsvermogen zijn al die weekenden en retraites niet mogelijk. Zij hebben zich verbonden met de dhamma en met Jotika. Zij vormen de constante factor in de voorwaardensfeer. Met haar tweeën zijn zij een onverwoestbaar team. Zij zijn verantwoordelijk voor de vijfsterren verzorging en maaltijden die de mediterenden hier jaar in jaar uit genieten. Hoewel er regelmatig oproepen zijn gedaan is het niet gelukt om het verzorgingsteam uit te breiden. Inez had vanaf het begin graag als deelnemer meegedaan in het vrouwenennetwerk. Ze nam genoeg met de ruimte die er soms was, als er een vervangster was. Ik spreek beslist namens velen als ik hen bedank voor hun werk. Mijn waardering gaat vooral naar de manier waarop zij laten zien wat het betekent om in aandacht te leven en te werken. Hun aanwezigheid draagt bijzonder veel bij aan het

meditatieproces. Ze zijn een voorbeeld van spiritueel leiderschap!

Van meet af aan was er een verschil met de gewone retraites. Dat was soms moeilijk uit te leggen aan 'buitenstaanders'. Het verschil zat niet alleen in de eenzijdige vrouwelijke samenstelling, maar had vooral ook te maken met het thema leiderschap. De insteek was - en is nog steeds - om vipassana nadrukkelijk van betekenis te laten zijn in ieders persoonlijk leiderschap. Ook al is het eigenlijke meditatieproces hetzelfde en is er uiterlijk geen verschil met een gewone retraite, er is een andere inbedding en uitwerking. We sturen niet op het thema leiderschap, maar we brengen gewaar zijn in het leiderschap. Niet alleen door de context maar ook door drie contactmomenten: een kennismakingsronde, een uitwisseling over effect van vipassana op het leiderschap en aan het eind een evaluatie.

Ten slotte rest mij nog in te gaan op de vraag wat tien jaar mediteren van dit vrouwenennetwerk heeft opgeleverd. Wat was de bijdrage van vipassana aan vrouwelijk leiderschap? Is er sprake van nieuw leiderschap? Voor het antwoord op die vragen heb ik mijn archief met verslagen en evaluaties weer doorgelezen. Ik was onder de indruk van de kwaliteit die er uit naar voren kwam. Daarmee werd nog eens bevestigd dat het van belang is om af en toe terug te kijken. Het dwingt je om samen te vatten, de grote lijnen te zien en de inspanningen naar waarde te schatten: het werk van tien jaar zoeken, van tien jaar 'leiden' en 'lijden', van tien jaar groei en verbondenheid.

Na tien jaar lijkt de wereld veel opener te staan voor spiritualiteit. Men ervaart in toenemende mate de maatschappelijke relevantie van spiritualiteit. Er is een merkbare behoefte aan authenticiteit en puurheid, aan een ander soort gesprekken en aan eenvoud en echt contact.

Nieuw leiderschap - een verworvenheid van vipassana - een moment van verlichting? - wordt bij een korte uitwisseling in het weekend zichtbaar. Het doorbreken van de stilte is vaak lastig; uitwisseling staat op gespannen voet met het persoonlijke meditatieproces. Echter, het gedwongen en hardop benoemen zorgt voor het naar de oppervlakte brengen van de 'parels' van de meditatie, voor een zicht op eigen en ieders groei, voor een leren kennen en waarderen van elkaar. Dat maakt dat je vertrouwen kan blijven houden in het mediteren, dat je door blijft gaan, vooral op momenten dat je overvallen wordt door hindernissen als pijn, vermoeidheid, onrust, chaos en twijfel. Uitwisseling maakt dat je begrijpt wat er gebeurt. De lijst met inzichten is indrukwekkend. Om in de beeldspraak van de parel te blijven: het snoer van parels wordt in elk weekend langer. Na tien jaar hebben we een lange parelketting en zijn we echte 'Gooise vrouwen' geworden.

Vrouwelijk leiderschap heeft de volgende kwaliteiten, zeg maar de volgende parels in de ketting (ik citeer uit mijn aantekeningen):

mezelf - en anderen - meer en beter kunnen observeren; meer balans in leiden en volgen; minder bezig met anderen te willen behagen en meer weten wat ikzelf zinvol vind; minder ingrijpen - meer wachten, minder doen - meer terughoudendheid; geen voeding geven aan boosheid, minder gelijk willen hebben of oordelen; niet langer eb en vloed regelen; meer contact met de liefdesstroom hebben; mededogen inzetten als tegenspraak tegen de meedogenloosheid waarmee veel leiders zich uitputten; steeds meer leiding geven vanuit liefde en minder vanuit angst; zien hoeveel angst er in organisaties leeft; verantwoordelijkheid nemen voor mezelf op een vreugdevolle manier; ervaring dat het eigen werkingsveld groter wordt; scherp zijn op een liefdevolle manier; een diep vertrouwen ervaren het leven aan te kunnen.

We zijn zachter geworden en we gaan meer met de stroom mee. We zijn vrijer geworden van onze conditioneringen. Je kunt wel zeggen dat we een beetje wijzer zijn geworden. Dat is het effect van meditatie, van simpel weg stilzitten en met aandacht observeren. Dit is spirituele ontwikkeling door vipassana. Dat geeft veel redenen tot dankbaarheid.

Hoe hadden wij zover kunnen komen als Jotika niet onze gids en lerares was? Een rijke voedingsbron en ijkpunt. Hoe kunnen we een lerares als Jotika omschrijven? We kunnen denken aan haar grote belesenheid en haar kennis van de dhamma. We kunnen het hebben over haar vaardigheden met het Pali. (Vaak lijkt de instructie eerder een cursus in 'oude talen!') Zijn het haar geestige observaties van het 'gewone' en 'wereldse' leven? Is het de soepele manier waarop zij zich door de ruimte beweegt? Is het hoe zij roerloos op haar matje zit? Is het de aandachtige manier waarop zij naar iemand luistert tijdens het interview of tijdens het stellen van vragen? Zijn het haar onvoorwaardelijke steun, haar eenvoud en haar toegankelijkheid? Ja, alles is waar. Maar, en, het meest waar is haar liefde. Je kan niet anders dan heel veel van haar houden. Wat een zegen dat zij er is. Wij hopen dat het ons en haar nog lang gegeven mag worden om haar wijsheid met ons te delen. Zij zorgt ervoor dat de parels van de dhamma niet verloren gaan in de modder van de onverschilligheid. Jotika, dankjewel daarvoor.

Vrouwen die geïnteresseerd zijn in dit netwerk en graag eens deel willen nemen zijn van harte welkom. Organisatie en aanmelding bij Ina Wind, Houtweg 6, 9483 TH Zeegse, 0592 544439.

Dhamma Verdiepingscursus

Op 24 mei werd de eerste Dhamma Verdiepingscursus afgesloten. Totaal 21 mensen hebben deze cursus volledig gevolgd en volgens hun reacties als zeer vruchtbaar ervaren. De totale cursus wordt gevormd door 8 weekenden (zaterdag en zondag) verdeeld over 2 jaar.

Met dank aan de kerndocenten: Aad Verboom, Frits Koster en Marij Geurts en secretariële ondersteuning van Annemieke Heijke.

Inmiddels staan 28 nieuwe mensen in de startblokken voor de volgende cursus, die op 18 oktober begint. Zie verder www.dhammaverdiepingscursus.nl

Nieuw introductieboekje

Geliefde collegae in de Dhamma,

Met blijdschap kan ik jullie vertellen dat een heel praktisch introductieboekje is uitgekomen via uitgeverij Asoka. Het heet 'Basisinstructies vipassana-meditatie' en beschrijft op eenvoudige wijze de basisprincipes van de beoefening van inzichtmeditatie. Asoka heeft besloten tot een eenvoudige layout om de prijs laag te houden; het boekje kan per tiental besteld worden. Centra en/of groepen en begeleiders die bijvoorbeeld ingeschreven staan bij de Kamer van Koophandel of een groot aantal afnemen kunnen de boekjes met 40% korting kopen; de verkoopprijs is € 4,50 per boekje.

Voor meer info zie: www.asoka.nl

Met hartelijke groet,

Frits Koster

Bodhitv

Bodhitv is de jongerensite van de Boeddhistische Omroep Stichting, een website over boeddhisme en spiritualiteit voor en door jongeren. Op Bodhitv staat de eigen ervaring centraal: wat betekent het om in deze samenleving jong en boeddhist te zijn? Op welke manier kan je spiritualiteit in je dagelijks leven integreren? De redactieleden, allen tussen de 23 en 30 jaar, kijken door een boeddhistisch getinte bril naar hun dagelijkse leven. Zij schrijven en filmen over wat hen daarbij opvalt in de vorm van interviews, filmrecensies en filosofische bespiegelingen. Kwesties die aan de orde komen zijn bijvoorbeeld: Waarom Nijntje boeddhist is. Is Boeddha punk? En hoe staat het met het boeddhistische gehalte van Batman? Dit en meer op www.bodhitv.nl

Overzicht lokale Vipassana centra

Voor uitgebreidere informatie zie www.simsara.nl of de website van het betreffende centrum

ALMERE

Plaats: Almere-Haven

Info: Marion Kraaijvanger 036-5319398

Activiteiten:

- elke wo avond mantra's en vipassana-meditatie 19.30-21.30

AMSTERDAM

Plaats: "Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum" St.

Pieterpoortsteeg 29-I

Info: Jotika Hermsen 020-6264984

e-mail: gotama@xs4all.nl

Activiteiten:

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

AMSTERDAM ZUIDOOST

Plaats: Buitenplaats Reijgersbroeck Provincialeweg 30, 1108 AB

Amsterdam Zuidoost

Info: Mariëtte Sinninghe Damsté

tel. 020-3653965

e-mail: info@reijgersbroeck.nl

Activiteiten:

Zie: <http://www.reijgersbroeck.nl>

AMERSFOORT

Plaats: Oude Viltfabriek, Arnhemseweg 47

Info: Paul Boersma 035-6857880

www.paulboersma.nl

Activiteiten:

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

ARNHEM

Plaats: Stadspastoraat 'De Drie Koningen',

Driekoningendwarsstraat 30

Info: Willem Philip Waller, 026-3639601, of stadspastoraat 026-3513185

Activiteiten:

- elke ma-ochtend 07.00 tot 08.00 of 07.30 tot 8.00 uur

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

E-mail: secretariaat@ceresbreda.nl

Activiteiten:

Zie: <http://www.ceresbreda.nl>

DEDEMSVAART

Plaats: Adelaarsweg 69, 7701 KL

Info: Emiel Smulders 0523-612821

Activiteiten:

- elke di avond 20.00-22.00

DEN HAAG

Plaats: Waalsdorperweg 93

Info: Birgit Peet-Bleijs tel 070-

3281877

Activiteiten:

- elke ma avond 20.00-21.45 uur meditatie

DIEREN

Plaats: Hoflaan 22

Info: Hanny Bruisten, tel 0313-450822

e-mail: hbruisten@hetnet.nl

Activiteiten:

- elke ma avond 19.30-21.30 uur meditatie

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 za ochtend 10.00-12.00 uur meditatie

EMMEN

Plaats: Centrum Imagine, Noorderstr. 25a, Emmen

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

Activiteiten:

Zie: <http://www.massageenbeweging.nl>

ENSCHEDÉ

Plaats: Meidoornstraat 18-20, Enschede

Info: Joost van den Heuvel Rijnders 053-4785970, 06-11318224

email: joostvdhr@hotmail.com

Activiteiten:

Zie:

<http://www.inzichtmeditatie.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

e-mail: info@fritskoster.nl

Activiteiten:

Zie: <http://www.fritskoster.nl>

of: www.fristrainingen.nl

GASSELTERNIJVEEN

Plaats: "Centrum Samavihara" Hoofdstraat 84

Info: René Stahn 0599-512075

e-mail: rene@samavihara.nl

Activiteiten:

Zie: <http://www.samavihara.nl>

GRONINGEN

Plaats: Stichting Vipassana-Meditatie

Boeddhistisch centrum voor inzichtsmeditatie

Kamerlingh Onnesstraat 71
9727 HG Groningen

Info: 050 5276051

e-mail: info@vipassana-groningen.nl

Activiteiten:

Zie: <http://www.vipassana-groningen.nl>

'S-HERTOGENBOSCH

Info: Inéz Roelofs 073-6147481

Activiteiten:

- elke wo avond meditatie 19.00-21.00

Plaats: Centrum de Poort,
Luybenstr 48

Info: Doshin Houtman tel. 013-4631847

e-mail: doshin@planet.nl

Activiteiten:

Zie: <http://www.inzichtenbevrijding.nl>

www.inzichtenbevrijding.nl

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, Geveerstraat 48,
Oegstgeest.

Info: Gertrude Krayenbosch, tel.
071-5234642

e-mail: gertrude@xs4m.com

Activiteiten:

- za 29 en zo 30 nov:
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:

- Introductie cursus start 3 keer per jaar (sep/okt, jan en apr)
- elke di: doorgaande meditatiegroep 19.30-21.30, o.l.v. Marij Geurts, Centrum voor Bewust Zijn, Mr. Franckestr. 74, Nijmegen
- mediteren op zondag tweemaandelijks o.l.v. verschillende leraren, aanmelden: www.vipassananijmegen.nl

ROTTERDAM

Plaats: Oost-West Centrum

Mariniersweg 9 (010-4135544)

Info: Coby van Herk 06-28206469
of 010-7952129.

Activiteiten:

- elke ma: meditatie-cursus 19.30-21.30 o.l.v. Coby van Herk
- elke di: yoga meditatie 20.00-22.00 uur o.l.v. Coby van Herk
- elke wo: yoga-ochtend-meditatie-cursus 10.00-12.00 uur o.l.v. Coby v. Herk
- elke do: beginnerscursus 18.30-20.30 o.l.v. Coby van Herk

Stichting Vipassana Meditatie
Rotterdam

Info: Didi de Joode 010-4668815

e-mail: dididejoode@tiscali.nl

Activiteiten:

- elke di avond 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: meditatiedag van 9.30 tot 16.00

uur in Centrum Djoj.

Info en opgave Martin de Lange,
010-5222525 of

martinj.delange@12move.nl

- za 1 en zo 2 nov:
meditatieweekend o.l.v. Frits Koster; info en aanmeldingen:
Didi de Joode tel. 010-4668815,
e-mail: dididejoode@tiscali.nl

TILBURG

Plaats: Stichting Aandachtsmeditatie
Tilburg (Sati), Poststraat 7A

Info:

e-mail: sati-tilburg@live.nl of
Engelien Donkers tel. 013-5367293

Activiteiten:

Zie: <http://www.sati.nl>

Plaats: Auteurslaan 176

Info: Doshin Houtman Tel. 013-4631847

e-mail: doshin@planet.nl

Activiteiten:

Zie: <http://www.inzichtenbevrijding.nl>

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:

- elke di avond van 20.00 tot 22.00

ZEIST

Plaats: Couwenhoven 51-09

Info: Gabrielle Bruhn, 030-6045815

e-mail: gabi404@hotmail.com

Activiteiten:

- elke wo avond van 19.30 tot 21.30 doorgaande meditatiegroep

Januari nummer

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

ZUTPHEN

Plaats: Kerkhof 12

Info: Martha Pastink, 06-19354689 / 0575-545162

e-mail: m.pastink@planet.nl

Activiteiten:

- meditatie maandag (even weken) van 19.30 tot 21.00

ZWOLLE

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

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

Activiteiten:

Zie: <http://www.pannananda.nl>

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

Info: John Kenter 038-4660868 en Koos Hofstee 0572-373623

info@milarepatoren.nl

Activiteiten:

Zie: <http://www.milarepatoren.nl>

BELGIË

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

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

e-mail:

info@removethis.pajjota.dhamma.org

Activiteiten:

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

Plaats: 2, Hertoginstraat 1040 Brussel

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

e-mail:

info@dhammagroupbrussels.be

Activiteiten:

<http://www.dhammagroupbrussels.be>

Plaats: Instituut voor Aandacht en Mindfulness

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

e-mail: a@aandacht.be

Activiteiten:

Zie: <http://www.aandacht.be>

IERLAND

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

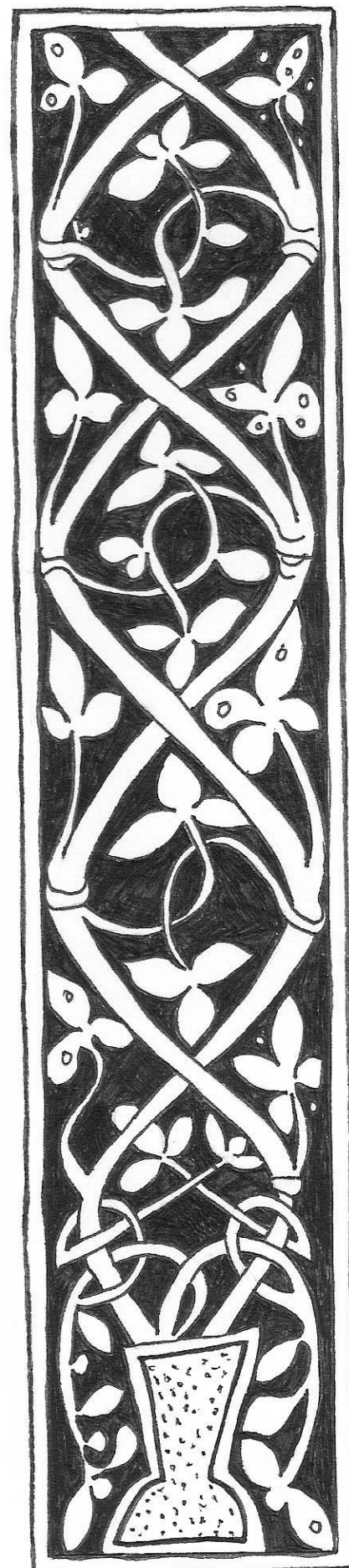
Info: Marjó Oosterhoff tel. 00-353-27-60223

e-mail: info@passaddhi.com

Activiteiten:

- 20-28 september: vipassana retraite o.l.v. Frits Koster

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



Thema Januari: het nobele zwijgen

Een mens kan op velerlei wijzen spreken, maar ook zwijgen kan op verschillende manieren. Met zwijgen kun je mensen negeren, een lelijk geheim bewaren, of een misdaad verzwijgen. Vaak is zwijgen dus niet zo nobel. Maar wie wel eens een retraite heeft gedaan, weet dat in het boeddhisme doorgaans niet veel wordt gepraat. Tijdens retraites word 'nobel' gezwegen. Maar waarom is voor boeddhisten zwijgen eigenlijk beter dan praten? En wat is er zo bijzonder aan 'nobel' zwijgen? En hoe weet je van jezelf dat je uit nobelheid zwijgt, en niet uit een ander, minder verheven motief? Laat ons delen in uw gedachten en ervaringen en stuur uw bijdragen voor 15 december 2008 naar:

info@simsara.nl

De redactie

Vrouwen in het boeddhisme*

door Jotika Hermsen

Vandaag gaat het hele radioprogramma over vrouwen en boeddhisme. Maar iets in me wil niet. Niet weer over hoe onderdrukt we zijn, hoe er tussen de tijd van de Boeddha en nu niet zoveel veranderd is. Toen stonden er vijfhonderd vrouwen onder leiding van Maha Pajapati, zijn stiefmoeder, voor de Boeddha. Het haar afgeknipt en met de monnikspij bekleed vroegen ze om toegelaten te worden tot de Orde. En de Boeddha aarzelde even en zei na een poosje op aandringen van Ananda: kom maar.

Nu vragen vrouwen weer om toegelaten te worden. Nu is er weer aarzeling en schiet de gelijkstelling van mannen en vrouwen niet op. Stel je voor dat de Boeddha zelf nu aanwezig was. Zou hij nu wat anders zeggen dan toen?

Ria Kloppenburg heeft de vrouwen van toen zelf laten spreken in haar vertaling van de verzen van de *theri's*.

Theri's zijn de verlichte vrouwen uit de tijd van de Boeddha. Ze vertellen hoe ze leefden, soms rijk waren, soms arm, hoe ze zich onvoldaan voelden, pijn hadden, verdriet en hoe ze zochten naar een zinvolle uitweg. Dan ontmoeten ze de Boeddha en dan begint er wat te veranderen.

Bijvoorbeeld Upalavanna. Zij en haar moeder waren voorheen de vrouw van dezelfde man. Nu zegt ze: 'Genot in wat dan ook is verslagen. De massa van de duisternis is doorbroken. Weet dat, kwaad, *jij* bent verslagen, dood.' Of Gotami Pajara. Ze had twee kinderen verloren en haar man. Ze zegt in een van die gedichten: '... Ook zag ik dat het vlees van mijn kinderen door het vuur verslonden werd midden op de crematieplaats. Mijn familie was vernietigd, mijn man dood. Ik werd veracht door allen, maar ik ging waar geen dood is. Ik volgde *het achtvoudige pad* van de Boeddha dat voert naar waar geen dood is' – dat is een omschrijving van nibbana – 'Ik keek in de spiegel van de Leer. Ik heb de pijl eruit getrokken, de last neergelegd. Ik heb gedaan wat ik moest doen.'

Of Sujata. 'Opgesierd was ik: goed gekleed, met kransen met lotion van sandelhout, bedekt met al mijn sieraden, omgeven door een menigte van slavinnen. Ik zag hem, het Licht van de wereld. Ik ging binnen en eerde hem. Hij doorzag mij en leerde mij de Leer. Ik begreep hem en bereikte de plaats van onsterfelijkheid.'

Of Kisa Gotami. Zij kwam uit een lage kaste, trouwde met een rijke handelaar en kreeg een zoon – haar geluk was compleet. Maar... dan wordt haar kind door een slang gebeten en overlijdt. Haar wereld stort in en gek van verdriet zwerft ze rond, met het dode kind op haar heupen. Ze vraagt iedereen om hulp. Ze klampt zich overal aan vast en komt ten slotte bij de Boeddha terecht. En dan zegt ze: 'Wilt u mijn kind weer tot leven brengen?' 'Ja' zegt de Boeddha. 'Ja, maar dan moet je me eerst een mosterzadje brengen uit een familie die nog nooit met de dood te maken heeft gehad.' En dan gaat ze van deur tot deur, om telkens weer te horen dat ook daar al eens een vader, een kind, een dochter, een tante, een oom of een geliefde gestorven is. Zo moest

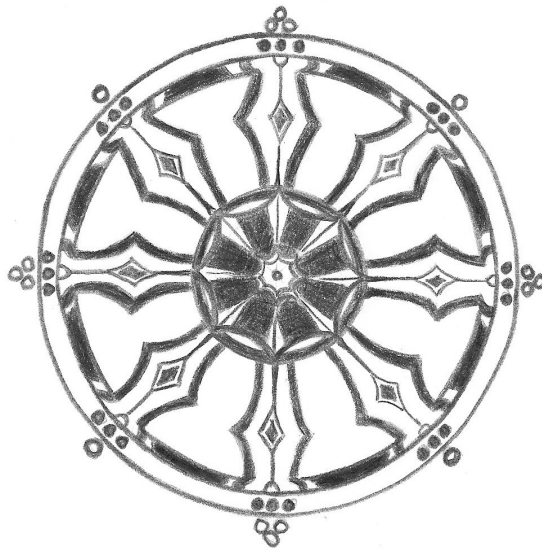
zij zelf de ontdekking doen dat dood en leven onafscheidelijk verbonden zijn. Toen kon ze haar dode kind los laten.

Er bestaat geen twijfel over dat in die vroege tijden ook vrouwen volgelingen van de Boeddha waren – en dat zij het volledige geluk van een bevrijde geest en een gezuiverd hart konden bereiken.

Laten we alles doen om dit ook nu mogelijk te maken. Meer dan graag sluit ik me aan bij de bede van de Tibetaanse non Tenzin Palmo die twaalf jaar lang in een grot heeft gewoond in de Himalaya. In maart 1993 stond ze voor de Dalai Lama

op de vergadering van de westerse leraren in Daramsala. Ze sprak zo overtuigend en vroeg hartstochtelijk om ondersteuning voor alle vrouwen die de Boeddha op de voet willen volgen. Ze zei: 'Ik bid dat dit leven van puurheid en soberheid, dat zo zeldzaam en kostbaar is in deze wereld, dat deze parel van de Sangha niet in de modder van de onverschilligheid en de verachting verloren gaat.' Toen was het stil. En toen veegde de Dalai Lama een traan weg.

* Sinds 2002 verzorgt Jotika Hermsen regelmatig een radiocolumn voor de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS). Deze column is met toestemming overgenomen uit 'Botox of Boeddha? – Schoonheid in het alledaagse', de verzamelde radiocolumns. Het boek is in maart 2008 verschenen bij uitgeverij Asoka (www.asoka.nl). De opbrengst van dit boek is bestemd voor het Fonds Vrouwen en Verlichting.



Onder leiding van vrouwen

Over dienend leiderschap in een nieuwe tijd

door Margreet Groothuis

Twee maal per jaar komt een groep leidinggevende vrouwen bijeen in een vipassana mini-retraite en oriënteert zich op het thema leiderschap door middel van stilte en (groeïende) wijsheid. Het is waarschijnlijk de enige stille retraite die op zaterdag de stilte onderbreekt met een plenaire contemplatie op leiderschap in een veranderende tijd. Ik prijs mijzelf gelukkig al meer dan tien jaar tot de kern van deze, steeds wisselende, groep te mogen behoren.

Ina Wind, bestuurslid van Sangha Metta en de motor achter de organisatie van deze miniretraïtes, vroeg mij of ik voor SIMSara enkele inzichten omtrent dit thema met jullie wil delen. Dit doe ik van harte!

In de moderne wereldgeschiedenis is er weinig plaats geweest voor vrouwen in de rol van leider. Politiek, economie, en staatsinrichting en onderwijs vielen onder verantwoordelijkheid van mannen. De maatschappelijke organisatie was hiërarchisch en gebaseerd op kennis en (over)macht. Ook de grote religies, inclusief het boeddhisme, waren patriarchaal georiënteerd met de nadruk op de (mannelijke) God / Boeddha en hun (mannelijke) vertegenwoordigers of volgelingen op aarde. Ik noem dit voor het gemak even het leiderschap van het Hoofd. Hierbij heeft alleen het hoofd (kennis, denken, plannen) de macht en is de rest van het organisme ondergeschikt

Nu onze (westerse) samenleving ontzuïld en bijna volledig geïndividualiseerd is, lijkt er een omkering plaats te vinden. Tijdens het proces van individualisering werd het hiërarchisch model meer en meer losgelaten. De verantwoordelijkheid voor existentiële keuzes en de consequenties daarvan, zijn vooral op het persoonlijke niveau komen te liggen.

Wie ben ik? Wat kan ik? Wat wil ik? Wat past bij mij? Bij wie wil ik horen? Zijn vragen die een mens al vanaf de kindertijd voor zichzelf moet beantwoorden.

Kinderen en jongeren zijn zich hier al terdege van bewust. Tijdens een training in medezeggenschap, die ik onlangs aan een vmbo leerlingenraad gaf, tekende ik een organogram op het bord in de vorm van een lichaam. De leerlingen moesten de geledingen benoemen. Zij gaven de volgende invulling: "De leerlingen zijn de voeten van de school, want zonder voeten kan de school niet lopen". Een meisje zei: "Nee, zij zijn het hart van de school, want zonder hen is de school dood".

Logischerwijs dient in het individuele groeiproces een volgende vraag zich aan: *Waar toe ben ik hier?*

In alle lagen van de bevolking wordt (opnieuw) gezocht

naar zingeving en spiritualiteit; de verbondenheid tussen het begrensde zelf en het onbegrensde Allesomvattende. Er wordt gezocht naar leiders die in staat zijn de spirituele ontwikkeling van individu en samenleving te inspireren en te dienen. Dit kunnen alleen mensen zijn die zelf in dit ontwikkelingsproces zijn voorgegaan. Leiders die de vraag "waartoe" hebben gesteld, onderzocht en voor zichzelf beantwoord. Leiders die een doorleefde visie hebben ontwikkeld op de zin van ons aardse bestaan. Dit noem ik leiderschap van het hart.

Mensen die de weg van zuivering bewandelen worden in toenemende mate vrij van oneigenlijke (ego-)motieven. Zij die menslievendheid, mededogen en wijsheid hebben ontwikkeld, zijn bereid te onderwijzen en te dienen. Leiders die met beide benen op de grond staan en, letterlijk, de handen uit de mouwen willen steken om bij te dragen aan het verheffen van anderen tot hun hoogste potentieel. Zij hoeven daarvoor niet beloond, gelauwerd of geroemd te worden. Dit noem ik leiderschap van hoofd, hart en handen.

Hierbij zijn het denken en het handelen gelijkwaardig en geïnspireerd door een hoger innerlijk weten. Hoger, in die zin dat het groter wordt door zich kleiner te maken.

Vrouwen hebben eeuwenlang (dienend) leiderschap kunnen ontwikkelen door in een onzichtbare rol achter mannen te staan en door hun kinderen te dragen en op te voeden om hun ouders voorbij te streven.

Vrouwen die vipassana beoefenen in combinatie met de praktijk van het leiderschap, zijn in de gelegenheid om deze, van generatie op generatie doorgegeven verworvenheden van vrouwen te zuiveren. Zuiveren van de gekwetstheid op ego-niveau over de ervaren onmacht en het niet gezien of erkend worden. Zuiveren van de wens tot genoegdoening en het creëren van tegenmacht. Nu de samenleving vraagt om leiderschap van onderaf met visie op het Hogere, kunnen wijze vrouwen voorop gaan en met hoofd, hart en handen een nieuwe generatie inspireren.

Wij zijn, tijdens iedere retraite opnieuw, dankbaar voor de doorleefde wijsheid en praktijk van Jotika die ons met haar persoonlijke invulling van leiderschap inspireert en voorgaat.

Nieuwsgierigheid en verwondering

door Paul Boersma

Nieuwsgierigheid en verwondering staan in hoog aanzien bij de westerse intellectueel. Geen wonder, want zij vormen de basis voor alle wetenschap en filosofie. Tussen de twee geestestoestanden wordt vaak geen scherp onderscheid gemaakt, maar ruwweg kan men zeggen dat de filosofen de nadruk leggen op de verwondering en de wetenschappers op de nieuwsgierigheid. Toch lijkt het geen twijfel dat juist de verwondering tot grote wetenschappelijke ontdekkingen heeft geleid. Denk maar eens aan het grote onderzoeksterrein dat ontstaan is in de sterrenkunde, toen in de negentiende eeuw een Duitse apotheker de vraag stelde waarom het 's nachts eigenlijk donker wordt! Al die sterren zouden toch licht genoeg moeten geven. De verwondering doorbreekt het alledaagse; de nieuwsgierigheid wekt de reislust op van de geest.

Wat ons nu interesseert is de vraag welke waarde beide factoren hebben voor degene die een geestelijk pad bewandelt. Dan blijkt dat de nieuwsgierigheid van zijn voetstuk valt, althans de gewone nieuwsgierigheid. Het is frappant dat de spirituele tradities van de verschillende wereldreligies hierin overeenstemmen. Heel kort samengevat kan men zeggen dat de nieuwsgierigheid ons naar buiten trekt, terwijl we op een geestelijk pad de weg naar binnen gaan. Het belangrijke onderscheid tussen innerlijkheid en uiterlijkheid leidt hier weer eens tot inzicht.

Sint Bernardus van Clairvaux is ondubbelzinnig in zijn afwijzing van de *curiositas* (nieuwsgierigheid). Hij ziet er het begin in van een afglijden naar de uiterlijkheid en wijdt er verscheidene hoofdstukken aan in zijn verhandeling over de graden van nederigheid (*De gradibus humilitatis et superbiae*). Als de monnik zich door nieuwsgierigheid laat meeslepen en daardoor de zelfkennis weigert, bevindt hij zich volgens abt Bernardus meteen op het niveau van de redeloze dieren. En dan gaat hij naar buiten om (in de terminologie van het Hooglied) "zijn bokken te laten grazen". De monnik die zijn bokken laat grazen geeft zijn ogen en oren de kost, en die voeden zich op armzalige wijze. "Onwetend van haar eigen glorie, die binnenin is, laat de ziel zich afleiden door haar eigen noodzakelijkheid; ze past zich aan de uiterlijke dingen aan en wordt een van hen, omdat ze niet gelooft dat ze nog iets meer ontvangen heeft."

Sint Bernardus is een Franse mysticus van de twaalfde eeuw, die grote invloed op zijn tijd heeft uitgeoefend. Hij is een van die zeldzame grote figuren waarbij innerlijke beleving en dogma op harmonieuze wijze samengaan, en daarom is zijn mystieke theologie de moeite van het bestuderen waard. De christelijke dogma's ontvangen bij hem nieuw leven door hun verbinding met de innerlijke beleving. Maar het christendom, waar Menswording en liefde centraal staan, is een andere weg dan

het boeddhisme, waar een grote plaats wordt ingeruimd voor stelselmatige bewustwording. Des te frappanter is het dat beide overeenstemmen in de afwijzing van de nieuwsgierigheid.

Een uitdrukkelijke behandeling van het thema nieuwsgierigheid in de Pali canon is mij niet bekend. Ik weet niet eens of er in de Aziatische talen wel een gelijkwaardig begrip bestaat. Maar er zijn wel vele plaatsen in de canon waarbij aangesloten kan worden. De kortste manier om het thema af te doen is vast te stellen dat nieuwsgierigheid een vorm van begeerte is. Aangezien begeerte (*tanha*) de bron van alle lijden is, en overwonnen moet worden, is de vorm van begerigheid die nieuwsgierigheid heet niet bevorderlijk voor het pad, met andere woorden: ze moet onheilzaam worden genoemd. Iets specifieker kunnen we ook aanknopen bij het begrip *asava*. Van deze "smetten" worden vier categorieën genoemd, en de eerste betreft alle gehechtheid aan de zintuiglijke ervaringen, dus niet alleen de seksuele lust. De waarschuwingen tegen de zintuiglijke indrukken zijn vooral in de vroege geschriften niet van de lucht. En de geneugten van degene die er vrij van is worden bezongen. Zie bijvoorbeeld deze ode op het woud van de asceet (Dhammapada 99): "Heerlijk zijn de wouden, waar de wereldse mensen geen vertier vinden. Daar verheugen zich degenen die vrij zijn van passie en geen zintuiglijk plezier najagen."

Er bestaat niet alleen een gehechtheid aan specifieke zintuiglijke indrukken die als plezierig ondervonden worden, maar ook een gehechtheid aan zintuiglijke indrukken in het algemeen. Deze dorst naar nieuwe indrukken kunnen we soms ervaren na een Vipassana retraite, waarin de zintuigen lange tijd op een zacht pitje zijn gezet. We willen dan zintuiglijke indrukken, het doet er niet zo veel toe welke. Ook dit verschijnsel valt onder de eerste *asava*.

En daarmee zijn we al aangekomen bij het thema meditatie, dus spirituele methode (*Bhavana*), in tegenstelling tot leer (*Dhamma*). Een eerste vereiste voor geestelijke ontwikkeling is zoals bekend *Sila*, dikwijls omschreven als het beteugelen van de zintuigen. Vervolgens wordt in de meditatie als het ware met een microscoop vastgesteld hoe de zintuigen ons beïnvloeden: namelijk door *vedana*: onmiddellijk optredende gevoelens van aangezaamheid of onaangenaamheid. En de wonderbaarlijke ervaring van de vipassana-beoefenaar is dat het observeren van dit proces meteen de invloed van de door de zintuigen ontstane *vedana* kan neutraliseren, mits de aandacht van voldoende kwaliteit is.

Bij Vipassana-meditatie stellen we geen belang in de inhoud van de zintuigen. Nieuwsgierigheid naar de inhoud trekt ons onmiddellijk uit de meditatie. Vipassana is een

vaststellen *dat* er gezien/gehoord etc. wordt, niet een weten *wat* er gezien/gehoord etc. wordt. Wie de overgang van “wat” naar “dat” nog niet gemaakt heeft is nog niet met Vipassana bezig.

Tot nu toe ging het om nieuwsgierigheid in het algemeen. Nu zou men kunnen aanvoeren dat er in de wetenschap sprake is van een speciale nieuwsgierigheid, waarbij het gevaar voor conditionering door het zintuiglijk vastgestelde nauwelijks aanwezig is: het persoonlijke element wordt zoveel mogelijk uitgeschakeld; de zintuigen spelen alleen een rol als middel tot verificatie van een theorie; ze bevatten weinig verleiding; ze worden bijgestaan door meetinstrumenten. Dat argument snijdt hout, vooral voor de beta-wetenschappen (de waardevrijheid van de sociale wetenschappen staat nog ter discussie). Toch blijft het een feit dat de wetenschappelijke nieuwsgierigheid onze geest naar buiten trekt. Ze trekt ons niet alleen naar de wereld van de vijf zintuigen, maar ook naar de wereld van de ideeën en gedachten. Het denken wordt in het boeddhisme als een zesde zintuig opgevat. Alles wat hierboven voor de zintuigen werd gezegd, geldt ook voor het denken. In de Vipassana is het slechts van belang vast te stellen *dat* er gedacht wordt, niet *wat* er gedacht wordt. Er bestaat ook een aantrekkingskracht van ideeën. Als iemand die intensief bezig is geweest met filosofie

en schaken ken ik die aantrekkingskracht van (en honger naar) ideeën maar al te goed. En ook al is die honger naar ideeën niet gericht op direct persoonlijk voordeel, het blijft een honger die als zodanig overstegen moet worden op het geestelijke pad.

Er is in het boeddhisme een verschijnsel dat verwant is aan de nieuwsgierigheid, maar toch verschillend, en dat is het onderzoek naar de werkelijkheid. Hieraan wordt *mel* een hoge waarde toegekend. *Dhammavicaya* is een van de zeven factoren van verlichting. Maar dit onderzoek vindt niet plaats binnen een kader van de zes zintuigen (d.w.z. binnen een kader van zintuiglijke gegevens en

een kader van gedachten), maar onderzoekt alles wat tot ons bewustzijn komt, inclusief de gegevens van de zes(!) zintuigen zelf. En dit onderzoek wordt niet door een soort honger gedreven. We kunnen ook nuanceren binnen de Nederlandse taal: Wat de spirituele reiziger nodig heeft, is niet een soort nieuwsgierigheid, maar een soort openheid.

Er bestaat ook zoiets als jezelf vragen stellen, en sommige mensen noemen dat ook nieuwsgierigheid. Zelf zou ik dat liever anders noemen. Het is verwondering, of in elk geval een aanzet tot de verwondering. Op spiritueel gebied zijn dat vragen als: Wie ben ik? Hoe moet ik leven? Wat is de mens? Wat is de zin van het leven? Wat is de dood voor ons mensen? Enzovoort. Zulke vragen hebben niet een eenduidig antwoord, zoals bijvoorbeeld wel mogelijk is op de vraag: hoeveel is twee maal twee? De antwoorden zullen steeds weer anders zijn. Maar het

voortdurend stellen van de vragen kan wel een heilzaam effect hebben.

De verwondering heeft nauwelijks een plaats binnen het boeddhistische gedachtegoed, maar is door de Griekse filosoof Plato (427-347 voor Christus) het begin van de wijsheid genoemd. En sinds hem hebben verscheidene westerse filosofen de verwondering geroemd. De verwondering kent minder

beweging en minder onrust dan de nieuwsgierigheid en is daarom meer geschikt voor het spirituele pad, waar het immers gaat om “de vrede die alle verstand te boven gaat”. In de antieke filosofie had de filosofie inderdaad nog een spirituele betekenis, was ze nog niet ontaard in een academisch tijdverdrijf. Het vragen stellen was maar een van de spirituele oefeningen die de antieke filosofen er op na hielden.

Verwondering is een universeel menselijke eigenschap met waarde voor spiritualiteit. Daarom zou men verwachten dat ze in andere tradities dan de antieke filosofie teruggevonden wordt, expliciet dan wel impliciet.



Van uitdrukkelijke vermelding is, voorzover ik weet, in de boeddhistische leer geen sprake. Dat hoeft ons niet te verbazen. Zoals we in de vierde alinea zagen heeft elke wereldreligie haar eigen uitgangspunt, haar eigen perspectief. Daardoor drukt ze zich op eigen wijze uit, legt ze nadruk op andere elementen dan andere tradities doen. Maar dan kan de verwondering impliciet in het boeddhisme nog wel aanwezig zijn. Het zou interessant zijn dit te onderzoeken.

Hier moet ik me tot een eerste aanzet beperken. De verwondering trekt ons uit de sleur van het alledaagse. Dat is precies wat ook de Vipassana-meditatie doet. Conditio-neringen worden doorbroken. De dingen krijgen een nieuwe frisheid. Vipassana is de stelselmatige toepassing van *sati* (oplettendheid) en als we zoeken naar een verschijnsel dat impliciet de verwondering inhoudt komen we onvermijdelijk op dit centrale begrip uit. Zoals alle centrale begrippen heeft ook *sati* een rijke inhoud, die steeds weer anders beschreven wordt. Zo de verwondering er geen element van uitmaakt, dan is ze in elk geval een *zusje* van de *sati*. Voor beide geldt ook dat ze niet alleen middel maar ook doel zijn. De verwondering houdt niet op wanneer mensen een doorbraak in hun spirituele ontwikkeling hebben bereikt, zoals ook de oplettendheid niet ophoudt wanneer een fase van verlichting bereikt is. Integendeel, verwondering en oplettendheid worden steeds duurzamer.

Zoals men de oplettendheid in het dagelijks leven kan zien als een afgeleide van de diepere oplettendheid van de Vipassana, zo kan men de wetenschappelijke verwondering zien als een afgeleide van de diepere verwondering. De hierboven genoemde verwondering over het donker worden na zonsondergang is niet elementair, maar wordt opgeroepen door een bepaalde gedachte, namelijk dat de sterren veel licht geven. De diepere verwondering is de verwondering over het bestaan zelf. Hoe is het mogelijk dat alles bestaat? Dat kleuren, geluiden bestaan? Dat gevoelens en gedachten bestaan? Dat het waarnemende bewustzijn bestaat? En hebben we zo de overgang gemaakt van het bestaan van de dingen buiten ons naar de dingen in ons, dan zijn we weer helemaal in de Vipassana, waar de diepste verwondering plaats heeft: we zien de gedachten komen en weer gaan,

maar weten niet waarvandaan en waar naartoe...

Samenvattend kunnen we zeggen dat op het spirituele pad de verwondering wel en de nieuwsgierigheid niet bevorderlijk is. De uitspraak van Albert Einstein "Nieuwsgierigheid is heilig" kan dus beter vervangen worden door "Verwondering is heilig". Dit betekent uiteraard niet dat de nieuwsgierigheid (en vooral de wetenschappelijke) op alle gebieden waardeloos zou zijn.



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. Stichting Inzichts Meditatie, Ezinge
(vanuit buitenland:
IBAN NL50PSTB0008122006, BIC PSTBNL21)

Donaties:

Suggestie: € 9,00 per jaar.
Op giro 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie, 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.