

## INHOUD

- 1 Channa – Soetra-passage vertaald uit het Engels door Paul Boersma
- 3 Een boeddhistische visie op euthanasie - Paul Boersma
- 5 Boeddhisme en euthanasie - Till Erkens
- 8 Overzicht binnenlandse Vipassana-retraites
- 10 Overzicht lokale Vipassana-centra
- 13 Boeddhisme en euthanasie: drie vragen - Gert van Dijk
- 14 Gij zult leven? - Dōshin Houtman
- 16 Goede dood, mijn vriend, waar breng je mij heen? – Hayo Huizinga
- 17 Death and Dying – transcript van lezing van Godwin Samararatne
- 19 Frietjes en een reis van overgave – Ina Fischer

### REDACTIONEEL

Voor dit nummer koos de redactie voor een meer maatschappelijk thema: euthanasie. Euthanasie is 'actieve levensbeëindiging door een ander dan de betrokkene (een arts) op verzoek van de patiënt'. Euthanasie is in Nederland toegestaan als artsen voldoen aan een aantal zorgvuldigheidscriteria, zoals consultatie door een tweede arts. Ook moet er sprake zijn van ondraaglijk, uitzichtloos lijden, en een weloverwogen, duurzaam verzoek. Tot onze grote verrassing bleek dit gevoelige thema veel lezers te inspireren tot een bijdrage, en het is om deze reden dat deze SIMsara veel dikker is dan u gewend bent. Toen wij dit thema kozen, was het voor ons niet vanzelfsprekend dat boeddhisten positief tegenover euthanasie zouden staan: eerlijk gezegd wisten we niet hoe boeddhisten hier tegenaan kijken. Zou men de nadruk leggen op karma en wedergeboorte, of op euthanasie als daad van mededogen? Het was voor ons dan ook een verrassing dat de meeste bijdragen uitgesproken positief staan tegenover euthanasie, en dat sommige auteurs zelfs de wettelijke mogelijkheden voor euthanasie nog willen uitbeiden. Een derde verrassing die wij tegenkwamen was dat ook in de oude teksten aanwijzingen zijn te vinden voor een positieve houding tegenover euthanasie, al wordt het daar eufemistisch 'het gebruik van het mes' genoemd. Maar in de teksten is geen sprake van ondraaglijk lijden of een weloverwogen verzoek. Wat volgens Paul Boersma de doorslag geeft in de beoordeling van de daad is de spirituele ontwikkeling van de euthanasiepleger en, daarmee samenhangend, zijn motivering voor deze daad.

Wij hopen dat deze SIMsara bij moge dragen aan een verdere boeddhistische gedachtevorming over dit onderwerp.

*De redactie*



stichting **inzichts meditatie**

# SIMSARA

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie  
MEI 2009 – JAARGANG 11, NUMMER 2

## Channa

*Soetra-passage uit de Samyutta Nikaya, deel IV,  
Salayatanavagga (Boek van de zes zintuigelijke bases)  
vertaald uit het Engels door Paul Boersma*

Eens verbleef de Verhevene in Râ-jagaha in het Bamboe Woud, het Eekhoorn Heiligdom. Op dat moment verbleven de Eerwaarde Sâriputta, de Eerwaarde Mahâcunda en de Eerwaarde Channa op de berg Gieren Piek, en de Eerwaarde Channa was onwel, gekweld en ernstig ziek. Toen in de avond kwam de Eerwaarde Sâriputta uit zijn afzondering, zocht hij de Eerwaarde Mahâcunda op en sprak hij tot hem: "Kom, vriend Cunda, laten we de Eerwaarde Channa opzoeken en hem vragen hoe het met zijn ziekte is."

"Akkoord, vriend", was het antwoord van de Eerwaarde Mahâcunda.

Toen zochten de Eerwaarde Sâriputta en de Eerwaarde Mahâcunda de Eerwaarde Channa op. Zij wisselden begroetingen met hem uit, en gingen daarna zitten op de bestemde zitplaatsen. De Eerwaarde Sâriputta zei toen tot de Eerwaarde Channa: "Ik hoop dat je de moed erin houdt, vriend Channa, ik hoop dat je beter wordt. Ik hoop dat je pijnen afnemen en niet toenemen, en dat hun afname, niet hun toename bespeurd kan worden."

"Vriend Sâriputta, ik houd niet de moed erin, ik word niet beter. De scherpe pijnen in mij nemen toe, niet af; hun toename, niet hun afname kan bespeurd worden. Net alsof een sterke kerel mijn hoofd splijt met een scherp zwaard, zo snijden snerpande winden door mijn hoofd. Ik houd niet de moed erin..... Net alsof een sterke kerel een stevige leren riem vastsnoert rond mijn hoofd als een hoofd-

band, zo zijn er hevige pijnen in mijn hoofd. Ik houd niet de moed erin... Net alsof een ervaren slager of zijn leerling een ossebuik met een scherp slagersmes opensnijdt, zo snijden hevige winden mijn buik open. Ik houd niet de moed erin... Net alsof twee sterke kerels een zwakkere man aan beide kanten bij de arm vatten en hem boven een kuil met hete kolen roosteren, zo is er een hevig brand in mijn buik. Ik houd niet de moed erin; ik word niet beter. De scherpe pijnen in mij nemen toe, niet af; hun toename, niet hun afname kan bespeurd worden. Ik ga het mes gebruiken, vriend Sariputta, ik heb geen verlangen om te leven."

"Laat de Eerwaarde Channa niet het mes gebruiken. Laat de Eerwaarde Channa leven. Wij willen dat de Eerwaarde Channa leeft. Als de Eerwaarde Channa gebrek heeft aan geschikt voedsel, zal ik voor hem geschikt voedsel gaan zoeken; als hij gebrek heeft aan geschikte medicijnen, zal ik geschikte medicijnen voor hem gaan zoeken; als hij een geschikte verzorger nodig heeft, zal ik hem verzorgen. Laat de Eerwaarde Channa niet het mes gebruiken. Laat de Eerwaarde Channa leven. Wij willen dat de Eerwaarde Channa leeft."

"Vriend Sâriputta, ik heb geen gebrek aan geschikt voedsel; ik heb geschikt voedsel. Het is niet zo dat ik gebrek heb aan geschikte medicijnen; ik heb geschikte medicijnen. Het is niet zo dat ik goede verzorgers nodig heb; ik heb goede verzorgers. Bovendien vriend, de Leraar is gedurende een lange tijd

door mij op aangename wijze bediend, niet op onaangename wijze; want het is passend voor een leerling om de Leraar op een aangename wijze te dienen, niet op een onaangename wijze. Onthoud dit, vriend Sâriputta, de monnik Channa zal het mes zonder blaam gebruiken.”

“Wij zouden de Eerwaarde Channa graag over een bepaald onderwerp ondervragen, als hij ons de gunst bewijst onze vraag te beantwoorden.”

“Vraag, vriend Sâriputta. Als ik hem gehoord heb, zal ik het weten.”

“Vriend Channa, beschouw je het oog, het oog-bewustzijn en de dingen die kenbaar zijn met oog-bewustzijn aldus: ‘Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf? Beschouw je het oor, het oor-bewustzijn en de dingen die kenbaar zijn met oor-bewustzijn aldus... Beschouw je het denken, het denkbewustzijn en de dingen die kenbaar zijn met denkbewustzijn aldus: ‘Dit is van mij, dit ben ik, dit is mijn zelf?’”

“Vriend Sâriputta, ik beschouw het oog, het oog-bewustzijn en de dingen die kenbaar zijn met het oog-bewustzijn aldus: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’ Ik beschouw het oor, het oor-bewustzijn en de dingen kenbaar met het oor-bewustzijn aldus... Ik beschouw het denken, het denkbewustzijn en de dingen die kenbaar zijn met het denkbewustzijn aldus: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’”

“Vriend Channa, wat heb je gezien en op directe wijze gekend in het oog, in het oog-bewustzijn en in de dingen die kenbaar zijn met het oogbewustzijn, zodat je ze aldus beschouwt: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’ Wat heb je gezien en op directe wijze gekend in het oor...in het denken, in het denkbewustzijn en in de dingen die kenbaar zijn met het denkbewustzijn, dat je ze aldus beschouwt: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’”

“Vriend Sâriputta, het is omdat ik de uitdoving gezien en op directe wijze gekend heb in het oog, in het oog-bewustzijn en in de dingen die kenbaar zijn met het oog-bewustzijn, dat ik ze aldus beschouw: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’ Het is omdat ik de uitdoving gezien heb en op directe wijze gekend in

het oor...in het denken, in het denk-bewustzijn en in de dingen die kenbaar zijn met het denken, dat ik ze aldus beschouw: ‘Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.’”

Toen dit gezegd was, sprak de Eerwaarde Mahâcunda tot de Eerwaarde Channa: “Daarom, vriend Channa, moet altijd scherpe aandacht gegeven worden aan deze lering van de Verhevene: ‘Voor iemand die afhankelijk is, is er aarzeling (weifeling, wankelen). Wanneer er geen aarzeling (weifeling, wankelen) is, is er rust; als er rust is, is er geen neiging; als er geen neiging is, is er geen komen en gaan; als er geen komen en gaan is, is er geen heengaan (sterven) en wedergeboren worden; wanneer er geen heengaan (sterven) en wedergeboren worden is, is er geen hier, geen daar en geen ertussen in. Dit precies is het einde van het lijden.’”

Toen de Eerwaarde Sâriputta en de Eerwaarde Mahâcunda de Eerwaarde Channa deze vermaning gegeven hadden, stonden ze op van hun zitplaatsen en vertrokken ze. Toen, spoedig nadat ze waren weggegaan, ge-

bruikte de Eerwaarde Channa het mes.

Toen zocht de Eerwaarde Sâriputta de Verhevene op, betuigde hem eer, ging terzijde zitten, en sprak tot hem:

“Eerwaarde heer, de Eerwaarde Channa heeft het mes gebruikt. Wat is zijn bestemming? Wat is zijn toekomstige eindhalte?”

“Sâriputta, heeft de Eerwaarde Channa niet in jouw eigen aanwezigheid zijn onberispelijkheid verklaard?”

“Eerwaarde heer, er is een Vajjiaans dorp genaamd Pubbavijjhana. Hier heeft de Eerwaarde Channa bevriende families, innig bevriende families, gastvrije families.”

“De Eerwaarde Channa had inderdaad deze bevriende families, Sâriputta, innig bevriende families, gastvrije families; maar ik zeg niet dat men daarom blaam verdient. Sâriputta, wanneer men dit lichaam neerlegt en een ander lichaam opneemt, dan zeg ik verdient men blaam. Dit gebeurde niet in het geval van bhikkhu Channa. Bhikkhu Channa gebruikte het mes zonder blaam. Aldus, Sâriputta, moet je het herinneren.”



## *Een boeddhistische visie op euthanasie*

*door Paul Boersma*

Als het gaat om gewichtige zaken als leven en dood is het belangrijk dat we ons standpunt bepalen niet op grond van onze eigen beperkte levenservaring of op grond van vluchtige en soms onheilzame emoties, maar op basis van een diepere visie die alleen gevonden kan worden in spirituele tradities. Ik zeg ‘spirituele tradities’, niet om het religieuze gezichtspunt, maar wel om het fundamentalistische gezichtspunt uit te sluiten. Daarom lijkt het me goed, ook voor mensen die nog geen toevlucht in het boeddhisme hebben genomen maar die wel de christelijke spirituele visie moeten ontberen, om bij het euthanasievraagstuk bij de boeddhistische traditie te rade te gaan. Maar als we ons wenden naar een eeuwenoude traditie moeten we wel beseffen dat er tegenwoordig problemen opgelost moeten worden, die destijds niet bestonden. De steeds verder voortschrijdende techniek vormt een oplossing voor steeds meer hoe-problemen, maar stelt ons ook voor nieuwe morele dilemma’s. In het geval van euthanasie maakt de medische techniek het mogelijk menselijke lichamen die niet zelfstandig kunnen overleven met allerlei externe middelen in leven te houden. Dan komt er een moment dat men zich af moet vragen of het nog wel zin heeft door te gaan, of dat het beter is de slangetjes los te maken of de knoppen uit te zetten. Dit probleem bestond tot voor kort helemaal niet en voorbeelden ervan zullen we in de boeddhistische traditie tevergeefs zoeken.

Volgens de Nederlandse definitie van euthanasie is het losmaken van de slangetjes geen euthanasie, maar het staken van een medisch zinloze handeling. Dit geldt zelfs als het om het toedienen van vocht gaat. In andere landen, bijvoorbeeld Italië waar kortgeleden ophef werd gemaakt over een patiënt in coma, valt zo iets wél onder euthanasie. Overigens werd het stopzetten van de overlevingsmachine hier in de jaren tachtig ook euthanasie genoemd, maar dan ‘passieve euthanasie’. Toen ik daar destijds over nadacht vond ik dat het eigenlijk helemaal geen euthanasie was. Pas onlangs vernam ik – met lichte verbazing – dat mijn intuïtie van toen inmiddels wet geworden is en dus kennelijk door veel Nederlanders – in elk geval door de wetgevers – gedeeld wordt.

Dat de techniek in het algemeen niet alleen oplossingen maar ook problemen schept zou een argument kunnen zijn om de explosieve groei ervan een halt toe te roepen. Wat betreft euthanasie hebben wij in Nederland (maar bijna alle andere landen nog niet) de problemen dan wel opgelost, maar dat geldt niet voor vele andere problemen. Zo nu en dan (bijvoorbeeld bij krantenberichten over draagmoederschap en kunstmatige inseminatie) overvalt me de gedachte dat de huidige mensheid eerst maar eens in moreel en spiritueel opzicht moet groeien, voordat de groei der techniek voortgezet wordt. Het is

echter niet realistisch te verwachten dat een vrijwillig stopzetten van het wetenschappelijk onderzoek tot de mogelijkheden behoort. De denderende trein der techniek zal nooit tegengehouden kunnen worden, omdat er altijd wel een goede toepassing genoemd kan worden, die volgens velen een reden is om het onderzoek voort te zetten. Door die fraaie vooruitzichten raakt vrijwel iedereen gebiologeerd. Men vergeet dan makkelijk dat er tegelijk ook slechte toepassingen (bijv. militaire) mogelijk worden en dat er nieuwe morele problemen geschapen worden.

De vraag kan natuurlijk gesteld worden of de Nederlandse wet gelijk heeft het stopzetten van medische behandelingen toe te staan, maar zelf heb ik daar geen twijfel over. Natuurlijk, het niet langer in leven houden staat gelijk aan doden als er nog kans op herstel is. Bij het beoordelen van die kans kunnen fouten optreden. Maar dat is het geval bij elke inschatting en lijkt me geen reden om het principe te verwerpen.

Gaan we dan nu over tot de gevallen van euthanasie die wél in de oudste boeddhistische geschriften, de Pāli-canon, besproken worden. Alle stammen uit de Samyutta Nikaya; het betreft de monniken Channa, Ghodika en Vakkali. In al deze gevallen verleent de Boeddha vooraf dan wel achteraf zijn goedkeuring, in de laatste twee gevallen zegt de Boeddha expliciet dat de monniken geen wedergeboorte meer zullen behoeven mee te maken en dus de hoogste vorm van verlichting hebben gerealiseerd. De passage omtrent de monnik Channa heb ik uit het Engels (van Bhikkhu Bodhi) vertaald en kun je in deze SIMSara lezen. De monnik Ghodika was ook ernstig ziek, maar zijn voornaamste reden om zichzelf het leven te benemen was dat hij zes maal teruggevallen was van een tijdelijke staat van bevrijding. De zevende maal “gebruikte hij het mes” zodat de dood eerder intrad dan de te verwachten terugval. De monnik Vakkali was ook zwaar ziek. Hij wordt door de Boeddha ondersteund in zijn voornemen om de dood te zoeken in tegenstelling tot de twee anderen, die pas ná hun dood de goedkeuring van de Boeddha krijgen.

Bekijken we de redenen waarom de Boeddha deze monniken steunde in hun euthanasie, dan ontdekken we dat deze geheel anders zijn dan die welke optreden in de huidige praktijk in Nederland. Geen woord over ondraaglijk lijden of onwaardig levenseinde. Wat de doorslag geeft is de spirituele ontwikkeling van de euthanasiepleger en, daarmee samenhangend, zijn motivering voor deze daad. Channa verlangt niet om te leven. Hij heeft niet het verlangen na de dood een ander lichaam op te nemen. Uit de ondervraging door zijn collega’s blijkt dat hij een hoog niveau van inzicht heeft verwezenlijkt. Ghodika wordt door de Boeddha geprezen omdat hij in

zijn streven naar verlichting zich niet door gehechtheid aan het leven heeft laten weerhouden. Het is de boze geest Mara (de verzinnebeelding van het kwaad), die de daad verafschuwt en die deze probeert te voorkomen door de Boeddha ertoe te bewegen Ghodika tegen te houden. Mara staat met lege handen na de daad, omdat hij geen bewustzijn uit Ghodika's lichaam kan zien weggaan naar een ander lichaam: Godhika heeft het uiteindelijke Nibbana gerealiseerd. Datzelfde beeld van een teleurgestelde Mara wordt ook gebruikt bij het geval van Vakkali. Hier blijkt uit ondervraging door de Boeddha dat Vakkali geen gehechtheid meer bezit aan alles wat vergankelijk is. Na het gesprek met de Boeddha laat hij zich door zijn verzorgers naar de wildernis vervoeren, want: "Hoe kan iemand als ik overwegen te sterven tussen de huizen?"

Euthanasie werd volgens de Samyutta Nikaya dus door de Boeddha goedgekeurd en zelfs geprezen bij monniken die een hoog niveau hadden verwezenlijkt. Over hoe hoog bestaan verschillende interpretaties. Sommige tekstkenneren zeggen dat de genoemde monniken aanvankelijk nog niet *arabants* waren (dus niet de vierde en laatste vorm van verlichting hadden gerealiseerd). Maar de tekst is ondubbelzinnig dat ze dat bij het sterven wel waren.

Voor mensen die niet zo'n hoog niveau bereikt hebben ligt de zaak heel anders. Voor hen komt het eerste van de vijf ethische voorschriften op de eerste plaats: niet doden, respect voor al het leven. Er zijn in Azië boeddhistische geleerden die euthanasie voor leken om die reden categorisch afwijzen, bijvoorbeeld Bhikkhu Dhammavihari, directeur van het Internationaal Centrum voor Boeddhistisch Onderzoek en Informatie in Sri Lanka. Het breken van het eerste voorschrift heeft echter geen juridische consequenties en behoeft niet door de staat bestraft te worden. Het berust volgens hem wel op een 'beoordelingsfout'. Het is een fout te denken dat men lijden kan beëindigen door de dood, want het lijden gaat in het volgende leven gewoon door, en misschien wel in heviger mate wegens het slechte karma dat door de zelfdoding ontstaat. (Daar zou ik aan willen toevoegen dat zelfs als je je niet identificeert met de persoon die met jouw karma in een volgend leven verder leeft, je toch de ellende in de wereld vergroot door zelfdoding.)

Dit argument vooronderstelt de werkelijkheid van wedergeboorte. In het Westen en in Japan zijn er boeddhisten die daar geen geloof aan hechten. Zolang je geen eigen ervaringen van vorige levens hebt, kan er alleen sprake van geloof zijn. Zelfs als je die ervaringen wel hebt, kunnen ze nog anders uitgelegd worden. Er zijn tekenen dat er in het Westen een boeddhisme gaat ontstaan dat zonder wedergeboorte te werk wil gaan, maar dit bevindt zich dan wel buiten het klassieke boeddhisme. Het is immers bekend dat de Boeddha zich vlak voor zijn uiteindelijke verlichting bewust werd van al zijn vorige levens. In de Majjhima Nikaya 41 definieert

de Boeddha juiste visie (*samma ditthi*) onder andere als geloof in karma en in "deze en de andere wereld". Bovendien noemt hij in soetra 1 van de Digha Nikaya als een voorbeeld van verkeerde visie de volgende opvatting: "Aangezien dit zelf materieel is, opgebouwd uit de vier elementen, het product van de vader en de moeder, wordt het bij het uiteenvallen van het lichaam vernietigd en gaat het te gronde; bestaat het niet na de dood." Dit is vrijwel dezelfde opvatting als de moderne materialistische zienswijze op grond waarvan velen wedergeboorte afwijzen.

Er zijn ook andere argumenten tegen euthanasie ingebracht door boeddhistische denkers: het besluit tot zelfdoding zou altijd berusten op een (extreme) vorm van *vibhava tanha*. Bij de uitleg van de vier edele waarheden wordt begeerte (*tanha*) als hoofdoorzaak van het lijden gezien, en onmiddellijk uitgesplitst in begeerte naar zintuiglijke gewaarwordingen (*kama-tanha*), naar bestaan (*bhava-tanha*) en naar (zelf-)vernietiging (*vibhava-tanha*). Deze laatste vorm van *tanha* uit zich in het niet accepteren (verwerpen) van allerlei dingen, ook in het niet accepteren van zichzelf en zelfs de drang zichzelf te vernietigen. Dit argument tegen euthanasie kan alleen ontkracht worden door voorbeelden te geven van euthanasie waar de motivering niet op *vibhava-tanha* berust, want dat de laatste onheilzaam is wordt door geen enkele boeddhist betwijfeld.

Verder zijn er ook boeddhisten die euthanasie door *arabants* niet reëel vinden. Volgens hen is de uitspraak dat *arabants* zonder blaam euthanasie kunnen plegen vergelijkbaar met de uitspraak dat ze zonder blaam een moord kunnen plegen. Het zijn theoretische uitspraken: in de praktijk zal geen *arabants* dat ooit doen. Maar als ze het zouden doen, zouden ze geen blaam verdienen, want zij hebben geen slechte motiveringen meer.

Je ziet, er zijn nogal wat argumenten naar voren gebracht, die euthanasie afraden. Zijn er binnen het boeddhisme ook argumenten pro? Ik ken geen grote namen die deze hebben aangedragen. Als we die argumenten zelf trachten te vinden, dan moeten we die zoeken in de beweegredenen voor euthanasie. In het boeddhisme (en trouwens in elke spirituele scholing) is de intentie en motivering van een daad wat de doorslag geeft. De onderscheiding van heilzame en onheilzame motiveringen is een van de hoofdpijlers van de *dhamma* (de leer). Angst voor of afkeer van lijden is heel natuurlijk en begrijpelijk, maar is als angst en als afkeer toch geen heilzame intentie en het vormt dan ook in het boeddhistische perspectief geen goede basis voor euthanasie. Opzien tegen het leven evenmin. Dan ligt de vraag voor de hand of er niet een heilzame motivatie voor euthanasie kan bestaan en komen we uit bij de vier *brahmavihara's* die alle zonder twijfel heilzaam zijn. Het zijn liefdevolle vriendelijkheid (*metta*), mededogen (*karuna*), medevreugde (*mudita*) en gelijkmoedigheid (*upekkha*). Wordt iemand alleen maar gemotiveerd door een of enkele van deze vier, dan is de euthanasie volgens het boeddhistisch gezichtspunt onbe-

rispelijk. De vraag is: kan dit het geval zijn bij mensen die niet bijna verlicht zijn? Er zijn boeddhistische auteurs geweest die deze vraag ontkennend beantwoord hebben.

Als iemand geen voorkeur heeft voor leven en geen voorkeur voor niet-leven, heeft hij een hoge graad van gelijkmoedigheid (*upekkha*) bereikt. Zie de voorbeelden van de monniken hierboven. Er is dan geen reden om niet de dood te zoeken, maar er moet een positieve reden zijn om het wel te doen, en dat zou bijvoorbeeld kunnen zijn het besluit om de omgeving niet tot last te zijn. Dit zou vanuit *metta* kunnen gebeuren, maar eerlijk gezegd lijkt me de kans groter (in het huidige Nederland) dat het gebeurt vanuit een gevoel van onderwaardering van zichzelf, bewust of onbewust. Dan krijgen de boeddhisten gelijk die van *vibhava tanha* spreken. Toch lijkt het me niet in overeenstemming met de milde open geest van het boeddhisme om de motivering van *metta* bij voorbaat uit te sluiten. Natuurlijk rijst dan de vraag, hoe het dan staat met de *metta* voor zichzelf, maar het lijkt ook weer extreem om te stellen dat de *metta* voor zichzelf elke zelfopoffering in de weg staat.

Je ziet, we begeven ons op moeilijk terrein. Misschien is het beter niet van tevoren te willen vaststellen welke motiveringen voor 'gewone mensen' mogelijk zijn voor euthanasie. Het is in de praktijk voldoende te weten welke motiveringen heilzaam zijn en welke niet. Laat ik toch nog iets over mededogen (*karuna*) zeggen. Het boeddhisme wordt door velen als de religie van het mededogen gezien en daarom kan het verleidelijk zijn het als bondgenoot aan te roepen om 'hardvochtige' standpunten te bestrijden. Dat lijkt me niet goed. We moeten niet te snel zijn met het toeschrijven van hardvochtigheid aan andermans standpunten, en het bestrijden van standpunten heeft ook maar een heel betrekkelijke waarde. Maar we kunnen zoeken naar een verband tussen mededogen en euthanasie. Dan moet onderscheiden worden tussen het mededogen van de helpers en dat van de persoon zelf. Men kan iemand uit medelijden doden om zijn/

haar lijden te bekorten, zoals dat bij dieren gebruikelijk is. Maar er is geen land waar dat is toegestaan zolang de persoon nog bij bewustzijn is. Gelukkig gaan zelfs extreme Neo-Darwinisten niet zo ver om dat op grond van de wezenlijke gelijkheid van mens en dier te bepleiten. Kennelijk voelt iedereen aan dat hier een wezenlijk verschil is. De beslissing van de lijdende mens zelf geeft de doorslag. Kan deze uit mededogen met zichzelf tot euthanasie besluiten? Of uit *metta* voor zichzelf? Maar wie zijn wijzelf? Eigenlijk bestaan we helemaal niet als persoon, in de boeddhistische visie. Je zou ook kunnen zeggen, wij zijn een mogelijkheid tot verlichting. Dat is de reden waarom de monnik Ghodika niet berispt maar geprezen wordt door de Boeddha: Ghodika heeft ten diepste begrepen wie we zijn en waar het in het leven om gaat. Medelijden met het kleine ik is soms op zijn plaats, maar wij zijn uiteindelijk méér.

Samenvattend kunnen we het volgende zeggen. Het boeddhisme is een weg naar verlossing en de boeddhistische ethiek moet ook in dat perspectief gezien worden. Dus geen sancties van de maatschappij als iemand zijn idealen niet kan nakomen. Ethiek is onderdeel van het pad naar de verlichting. In grote lijnen aanvaardt het boeddhisme euthanasie voor mensen die helemaal of bijna de hoogste vorm van verlichting gerealiseerd hebben. Dat is omdat hun beweegredenen zuiver zijn. Aan de mens in het algemeen wordt euthanasie afgeraden. Dat het lijden beëindigd kan worden door de dood wordt door het klassieke boeddhisme niet erkend, omdat het lijden gewoon doorgaat in het volgende leven. Het meest leerzame voor westerlingen is dat er geen gedragsregels worden gesteld die voor iedereen gelden. De motivatie is doorslaggevend. Daarbij mag opgemerkt worden dat slechts weinig mensen inzicht hebben in hun eigen motivaties. Maar als die motivaties zuiver zijn, of heilzaam, dan is er geen bezwaar tegen euthanasie. Volstrekt zuivere intenties zijn zeldzaam, maar we mogen niet uitsluiten dat mensen in de laatste fase van hun leven geestelijke groei doormaken.

## ***Boeddhisme en euthanasie***

door *Till Erkens*

*As we let our own light shine, we unconsciously give other people permission to do the same. As we are liberated from our fear, our presence automatically liberates others.*

*Marianne Williamson*

Met overtuiging en plezier maak ik gebruik van de uitnodiging om te reageren op het onderwerp boeddhisme en euthanasie. Met dit onderwerp heb ik in mijn leven en werk als verpleegkundige en psychotherapeut veel te

maken gehad en gaat mij bijzonder aan het hart.

Euthanasie gaat gepaard met verwarring en misverstanden. De Boeddha's leer is gebaseerd op het beëindigen van het lijden. Ik weet uit ervaring hoeveel deze leer kan bijdragen aan het opheffen van pijn, zowel voor de hulpvrager, diens naaststaande(n) en last but not least voor de hulpverleners. De leer van de Boeddha geeft naar mijn idee structuur en houvast aan alle betrokkenen bij een euthanasievraagstuk om tot goede en wijze besluiten te komen.

Ik geloof niet dat het uitmaakt of je bij een proces rondom euthanasie wel of geen boeddhist bent, daar zou ik nooit op vertrouwen, want het biedt geen enkele garantie. De Boeddha's leer daarentegen biedt de gelegenheid om zorgvuldig, zorgzaam en dienstbaar om te gaan bij een vraag om euthanasie, voor allen die bij dat proces betrokken zijn. De Boeddha gaat uit van een menslievende, humane en procesmatige ziens-, zijns- en handelswijze. Zijn leer gaat daarmee voorbij aan de vraag of ik voor of tegen euthanasie ben. Wel zijn er algemene regels waar eenieder zich aan dient te houden. Het uitgangspunt is echter, dat als iemand een verzoek doet tot euthanasie er altijd sprake is van een UNIEKE situatie.

Om te verhelderen wat de leer van de Boeddha ons kan bieden bij een verzoek om euthanasie wil ik gebruik maken van vier uitspraken van de Boeddha. Deze uitspraken zijn cultuuroverstijgend, maar dienen wel geïnterpreteerd te worden vanuit de context van zijn tijd en tijdsbeleving. Volgens Stephen Batchelor (1) zijn dat uitspraken over conditionering, proces, mindfulness en autonomie.

### Conditionering

**Er bestaan geen op zichzelf staande feiten, alles is onderhevig aan oorzaak en gevolg en alles is conditionering.**

Toenemende zelfkennis draagt ertoe bij dat ik mij bewust word van mijn gedachten, angsten en aannames. Daarmee krijg ik vat op mijn conditioneringen en overtuigingen, in plaats van dat deze mij blijven hanteren. De leer van de Boeddha helpt bij het vergroten van mijn zelfkennis, evenals bij het vergroten van mijn basis om wezenlijk aanwezig te zijn en contact te maken in en met wat er 'hier en nu' is. Bij euthanasie gaat het om contact maken, in plaats van handelen uit conditionering. Ben ik mij bewust en gewaar wat de vraag om euthanasie bij mij teweeg brengt? Is eenieder en met name de cliënt zich bewust van de werkelijke vraag bij een vraag om euthanasie? Ben ik in staat om mijn angst, twijfel of fantasieën m.b.t. sterven en dood te delen met de belangrijkste betrokkenen? Zodat ik mij daarmee dienstbaar op kan stellen bij het beëindigen van ondraaglijk lijden?

Het gaat bij een vraag om euthanasie niet alleen om de uitkomst, maar om bewustzijn van het proces om tot helende interventies en antwoorden te komen voor alle betrokkenen. Dat betekent ook dat gedurende het proces eenieder zijn mening kan wijzigen of bijstellen. Alleen dat proces geeft ruimte om te komen tot inzicht en uitzicht over wat te doen in deze specifieke situatie. Een voorwaarde om de Boeddha's leer te praktiseren bij het bewust hanteren van eventuele conditioneringen is stilstaan bij de vraag: 'Doe ik – in welke positie ik mij ook bevind, bij een vraag naar euthanasie – voor de ander wat ik zou willen dat de ander voor mij zou doen, als ik in dezelfde omstandigheid zou verkeren?'

Dat vraagt zowel om een 'open mind' als een 'open hart' en een 'open wil'. Een 'open mind' staat voor onbevooroordeeld denken, en is de tegenhanger van reageren vanuit oordeel of angst. Een 'open hart' staat voor een liefdevolle houding, en is de tegenhanger van negativiteit en cynisme. Een 'open wil' staat voor loslaten dat iets moet gebeuren zoals ik dat wil, en is de tegenhanger van angst of geconditioneerdheid.

### Proces

**Aandacht ontwikkelen voor mijn proces is waar de leer van de Boeddha mij toe uitnodigt en wat in meditatie ervaren wordt.**

Alles is in beweging en niets is zeker. Ons leven is onzeker en onderhevig aan verandering. Bij een vraag om euthanasie zal allereerst verhelderd moeten worden, 'wat bedoelt de vrager?' Wat maakt dat euthanasie de enige oplossing lijkt?

Twee artsen moeten samen met hun patiënt tot het inzicht komen dat euthanasie de enige oplossing is, in deze specifieke situatie, alvorens er tot euthanasie kan worden overgegaan. Op hen rust de moeilijke taak om samen met de patiënt en diens naaststaanden een wijs besluit te nemen en dit zorgvuldig uit te voeren. Alle anderen (professionals en/of leken) kunnen aan dit proces slechts hun medewerking verlenen, opdat een optimale zorgzaamheid en zorgvuldigheid betracht kan worden.

De Boeddha nodigt ons in zijn leer uit om de middenweg te bewandelen. Steun en hulp bij het volgen van de middenweg is het achtvoudige pad. Ook bij vragen om euthanasie is het achtvoudige pad voor mij van onschatbare waarde. Het stelt mij iedere keer voor de vraag "heb ik in mij het achtvoudige pad gecultiveerd en leef ik daarnaar, en blijf ik dit pad volgen ook bij vragen rond leven en dood"?

De steun die ik ervaar bij het bewandelen van het achtvoudige pad wil ik aantonen door de eerste stap van het achtvoudige pad uit te werken aan de hand van de volgende vragen:

- 'Versta' ik werkelijk wat mij gevraagd wordt, of vul ik iets in? Ben ik mij gewaar van het wel of niet aanwezig zijn van 'ruis' in mijzelf en kan ik daar contactvol mee omgaan?
- Kan ik de ander helpen bij het herkennen en hantieren van eventuele 'ruis' in zijn contact, gedachten en gevoelens?
- Kan ik naar mijzelf en naar de ander luisteren vanuit onvoorwaardelijke aandacht voor mijn en de ander zijn proces.

Eckhart Tolle (2) zegt hierover:

'Als we het rumoer van ons verstand kunnen verlaten, en afdalen naar de stilte van onze ziel dan kunnen we ons in vrede en harmonie verbinden met onszelf en de ander.'

## Mindfulness

### Mindfulness is met al mijn aandacht zo volledig mogelijk aanwezig zijn in het hier en nu.

De volgende beschrijving is naar mijn idee een mooie eigentijdse omschrijving van mindfulness. 'Er bestaat interesse, iets dieper is belangstelling, nog iets dieper is aandacht en innerlijke aandacht vindt zijn basis in de innerlijke stilte. 'Om mijn innerlijke aandacht te laten groeien ervaar ik meditatie als een mooi hulpmiddel' (Wim Heusinkveld) (3).

Mindfulness zou ik graag in navolging van Jon Kabat-Zinn (4) willen aanduiden als **heartfulness**. Immers mindfulness is intiem worden en zijn met mijn lichaam, gevoelens en gedachten. Met andere woorden mijn gedachten inbedden in de signalen van mijn voelen, horen, kijken, tasten, ruiken en proeven. Die inbedding brengt gedachten terug tot wat ze zijn, gewoon gedachten. Door de inbedding voorkom ik dat ik achter mijn gedachten aan ga lopen of deze voor waar aanneem. Deze inbedding gebeurt in meditatie, waar door stilte inzicht ontstaat. Om dat inzicht te vertalen naar wijsheid heeft de Boeddha ons liefdevolle vriendelijkheid geleerd die in de plaats komt van oordelen, afwijzen, of uit de weg gaan.

Metta of liefdevolle vriendelijkheid, integreren in mijn leven, vond ik een tijd lang het aller-moeilijkste, maar nu het beste uit de Boeddha's leer. Onder alle omstandighe-

den liefdevol aanwezig zijn 'met wat is' en weten wanneer ik niet liefdevol ben, is een levenskunst die ik elke dag opnieuw wil verwerven en die mij, als dat lukt, gelukkig en vrij doet zijn.

Hoe moeilijk het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid ook moge zijn, het is wel de weg naar het creëren van mededogen en wijsheid. Eerst naar mijzelf en dan naar de ander. Mededogen en wijsheid zijn twee kwaliteiten die, bij vraagstukken rondom euthanasie, tot inzichten en besluiten zullen leiden, waar alle partijen mee gediend zijn. Op basis daarvan weten wat er gedaan en gelaten moet worden is helend voor allen.

## Autonomie

### Ik moet het allemaal wel zelf doen in dit leven, maar ik hoef het niet altijd alleen te doen.

Autonomie is een vorm van onafhankelijkheid ten opzichte van de mening en (vermeende) verwachtingen van anderen. Iemand die zich autonoom weet op te stellen is iemand die zelfstandig en onafhankelijk aanwezig is en verantwoordelijkheid weet te nemen voor een eigen mening, voor het delen van een eigen kijk of visie, voor het maken van eigen keuzes en nemen van eigen beslissingen, en die tegelijkertijd in contact c.q. verbinding is met zijn of haar omgeving. Iemand die zich bewust is van de eigen gedachten, gevoelens en fysieke gewaarwordingen, zonder deze te projecteren op de omgeving, en de ander in staat stelt hetzelfde te doen, namelijk contact te maken met eigen gevoelens, gedachten, mening en gewaarwordingen. Bij een vraag om euthanasie gaat het er dan ook om dat de hulpvrager in staat wordt gesteld om zo autonoom en zelfverantwoordelijk mogelijk tot een wijs besluit te komen, op basis van voldoende zelfinzicht en zelfkennis. Door dit op een zorgvuldige en zorgzame manier te doen stellen we de ander in staat om ook in dit stadium van het leven zijn persoonlijke waarden te verwezenlijken.

## Literatuur

1. Stephen Batchelor, retreat November 2007.
2. Eckhart Tolle, De stilte spreekt.
3. Wim Heusinkveld, Tijdschrift Antenne november 2009.
4. Jon Kabat-Zinn, Thuiskomen bij jezelf.



## 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 2009:

- ⇒ **Woensdag 3 t/m woensdag 10 juni (retraite; 8 dagen)** - Retraite met als thema "Vrouwen in het boedhisme" o.l.v. eerv. **bhikkhuni Dhammananda en Jotika Hermsen** in het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden. Inl. en opgave: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl
- ⇒ **Zaterdag 6 t/m vrijdag 12 juni (SIM-retraite; 7 dagen)** – Retraite o.l.v. **Christina Feldman en Rob Burbea** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 312,00. Inl. en opgave: Anneke Seelen, e-mail: a\_seelen@hotmail.com Zie: www.simsara.nl
- ⇒ **Vrijdag 26 t/m zondag 28 juni (SIM-retraite; 3 dagen)** – Speciale retraite voor jongeren van 16 t/m 28 jaar o.l.v. **Coby van Herk en Joost van den Heuvel Rijnders** in centrum "De Weijst" te Handel (N.Br.). Kosten: € 100,00. Inl. 06-11318224. Zie: www.simsara.nl en www.inzichtmeditatie.com
- ⇒ **Zaterdag 27 juni t/m zaterdag 4 juli (SIM-retraite; 8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Gregory Kramer** in "Huize Elisabeth" te Denekamp. Vipassana meditatie met Insight Dialogue. Kosten: € 360,00. Inl. en opgave: tel. 06-47009515. Zie: www.simsara.nl

### Juli 2009:

- ⇒ **Vrijdag 10 t/m vrijdag 17 juli (retraite; 8 dagen)**- Retraite o.l.v. **Dōshin Houtman** op Huize Loreto in Lievelede. Inl. en opgave: Willie Brunkereeft tel. 0313-450822, e-mail: infodoshin@planet.nl. Zie: www.inzichtenbevrijding.nl
- ⇒ **Vrijdag 10 juli t/m zondag 2 augustus (retraite; 24 dagen)**. Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Koningsteen te Kapelle-op-den-Bos (vlakbij Brussel). Inl. en opgave: ITAM, e-mail i@itam.be of zie www.itam.be.
- ⇒ **Zondag 19 t/m zondag 26 juli (SIM-retraite; 8 dagen)** – Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in de "Folkshegeskoalle" op Terschelling met als thema "meditatie en de natuur". Kosten: € 560,00. Inl. en opgave: tel. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.pannananda.nl
- ⇒ **Zondag 26 juli t/m zondag 2 augustus (retraite; 7 dagen)** – Retraite o.l.v. **Henk Barendregt en Marij Geurts** in "Huize Elisabeth" te Denekamp. Inl. en opgave: Henk Barendregt (e-mail: henk@cs.ru.nl) of Marij Geurts (tel. 024-3234620, e-mail: mj.geurts@hccnet.nl)
- ⇒ **Vrijdag 31 juli t/m vrijdag 7 augustus (retraite; 8 dagen)** – Retraite o.l.v. **Joost van den Heuvel Rijnders** in vipassana meditatiecentrum te Groningen. Inl. en opgave: tel. 050-5276051 of www.vipassana-groningen.nl

### Augustus 2009:

- ⇒ **Vrijdag 7 t/m zondag 16 augustus (retraite; 10 dagen)** - Retraite o.l.v. **Joost van den Heuvel Rijnders en Jotika Hermsen** op Landgoed Bleijendijk te Vught. Inl. en opgave: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl
- ⇒ **Zaterdag 8 t/m zondag 23 augustus (retraite; 16 dagen)** - Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Retraitecentrum Ezinge. Inl. en opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807 of zie www.fritskoster.nl.
- ⇒ **Maandag 17 t/m zondag 23 augustus (retraite; 7 dagen)** - Retraite o.l.v. **Joost van den Heuvel Rijnders en Jotika Hermsen** te Lievelede (Gelderland). Inl. en opgave: Joost van den Heuvel Rijnders, tel. 053-4785970/06-11318224 of e-mail joostvdhr@hotmail.com Voor meer informatie zie: www.inzichtmeditatie.com
- ⇒ **Zaterdag 22 t/m woensdag 26 augustus (SIM-retraite; 5 dagen)** – Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in de "Folkshegeskoalle" op Terschelling met als thema "meditatie en de natuur". Kosten: € 320,00. Inl. en opgave: tel. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.pannananda.nl
- ⇒ **Zondag 23 t/m zondag 30 augustus 2009 (SIM-retraite; 8 dagen)** – Retraite o.l.v. **Visu** (uit Maleisië) in het Zen centrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 390,00. Inl. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.simsara.nl

### September 2009:

- ⇒ **Donderdag 24 t/m maandag 28 september (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Coby van Herk** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 195,00. Inl. en opgave: Anneke Seelen, e-mail: a\_seelen@hotmail.com Zie: www.simsara.nl
- ⇒ **Maandag 28 t/m woensdag 7 oktober (retraite; 10 dagen)** - Retraite o.l.v. **Jotika Hermsen** in Watervliet (B). Inl. en opgave: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl

### Oktober 2009:

- ⇒ **Vrijdag 16 t/m zaterdag 24 oktober (retraite; 9 dagen)** - Retraite o.l.v. **Joost van den Heuvel Rijnders en Jotika Hermsen** te Lievelede (Gelderland). Inl. en opgave: Joost van den Heuvel Rijnders, tel. 053-4785970/06-11318224 of e-mail joostvdhr@hotmail.com Voor meer informatie zie: www.inzichtmeditatie.com



## 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 en Martine Batchelor.** Stephen Batchelor werd in Schotland geboren en studeerde in boeddhistische kloosters in India, Zwitserland en Korea. Hij was meer dan tien jaar monnik in zowel de Tibetaanse als de Zentraditie. Batchelor is mede-oprichter van het Sharpham College for Buddhist Studies and Contemporary Enquiry in Devon. Hij schreef verschillende boeken. Hij leeft en werkt, samen met zijn vrouw Martine, nu afwisselend in Engeland en Frankrijk. Martine Batchelor woonde 10 jaar in Korea en was Zen-non bij meester Kusan. Zij is auteur van verschillende boeken, haar meest recente publicatie is *The Path of Compassion*. Samen leiden ze meditatie-retraites over de gehele 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.

**Rob Burbea** beoefent en bestudeert sinds 1985 boeddhistische meditatie en de Dharma bij verschillende leraren in Engeland en de Verenigde Staten. Hij leidt retraites sinds 2004 en is een vaste leraar in het Gaia House en lid van de Teacher Council. Verder is hij mede-oprichter van Sanghaseva, een organisatie die de Dharma onderzoekt door international service werk.

**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. Naast verschillende andere onderscheidingen ontving zij de "Outstanding Woman in Buddhism Award" van de Verenigde Naties.

**Marij Geurts** volgde in 1998 haar eerste intensieve Vipassana retraite bij de Thaise monnik de eerw. Mettavihari en Jotika Hermesen. 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.

**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*.

**Coby van Herk** is vanaf 1990 intensief bezig met Vipassana-meditatie. Zij volgde korte en langere retraites onder leiding van Christina Feldman, Christopher Tittmus en andere leraren van Gaia House. Coby werkt met yoga en meditatie en zowel met groepen als individueel.

**Jotika Hermesen** heeft vele jaren geleefd als katholieke non en is in 1992 ingewijd als boeddhist met acht leefregels. Ze is verantwoordelijk voor het inhoudelijk programma van het Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum in Amsterdam. In 2005 ontving Jotika voor haar jarenlange inzet voor de verspreiding van de leer van de Boedha de "Outstanding Woman in Buddhism Award" van de Verenigde Naties.

**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](http://www.inzichtmeditatie.com)

**Dōshin Houtman** is dharmaleraar in Vipassana en Zen. Ze trainde 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.

**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.

**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. In 1986 werd hij monnik. 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-ondericht 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 ING bank 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge, graag duidelijk vermelden om welke retraite het gaat. **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 4 en 2 weken voor aanvang wordt 50% van het volledige retraitebedrag ingehouden. Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang is het volledige retraitebedrag verschuldigd.
- Het begin van de retraite is om 20.00 uur. Het einde van de retraite is voor de lunch. Een meditatieweekend dat begint op vrijdagavond eindigt echter om circa 16.00 uur op zondag.
- 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.

## *Overzicht lokale Vipassana-centra*

*Voor uitgebreidere informatie zie [www.simsara.nl](http://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](mailto:gotama@xs4all.nl)

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

- elke ma 18.00-20.00 uur o.l.v. Peter Baert
- wo 18.00-20.00 uur o.l.v. Ria Kea
- do 19.30-20.00 uur meditatie voor beginners o.l.v. Jotika Hermsen

Plaats: Buitenplaats Reijgersbroeck Provincialeweg 30, 1108 AB Amsterdam Zuidoost

Info: Mariëtte Sinninghe Damsté

tel. 020-3653965

e-mail: [info@reijgersbroeck.nl](mailto:info@reijgersbroeck.nl)

Activiteiten: zie: <http://www.reijgersbroeck.nl>

Plaats: Potgieterstraat 69-3, Amsterdam Oudwest

Info: Fred Pelon van der Velden

tel. 020-7702213

e-mail: [meditatie@fredpelon.nl](mailto:meditatie@fredpelon.nl)

Activiteiten:

- wo van 19.30-21.30

zie: <http://www.fredpelon.nl>

**AMERSFOORT**

Plaats: Oude Viltfabriek,

Arnhemseweg 47

Info: Paul Boersma 035-6857880

Activiteiten: Zie: <http://www.paulboersma.nl>

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

**ARNHEM**

Plaats: Stadspastoraat 'De Drie Koningen', Driekoningendwars-straat 30

Info: Willem Philip Waller, 026-

3639601, of stadspastoraat 026-

3513185

Activiteiten:

- elke ma-ochtend 07.00-08.00, 07.00-7.30 of 07.30 tot 8.00 uur
- za 17 jan 10.00-13.00 uur instructie vipassana
- zo 25 jan. 10.00-16.00: stiltedag
- zo 22 feb. 10.00-15.00 uur: yoga en meditatie
- wo 25 en/of do 26 feb. 10.00-17.00 uur: stilte dagen
- zo 15 mar. 10.00-17.00 uur: actieve en stille 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

E-mail: [secretariaat@ceresbreda.nl](mailto:secretariaat@ceresbreda.nl)

Activiteiten:

- zo 9.30-12.00 uur of van 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

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-Bleijts tel 070-3281877

Activiteiten:

- elke ma avond 20.00-21.45 uur meditatie

**DIEREN**

Plaats: Hoflaan 22

Info: Hannah Bruisten, tel 0313-450822

e-mail: [hbruisten@hetnet.nl](mailto:hbruisten@hetnet.nl)

Activiteiten:

- elke ma avond 19:30-21:30 uur meditatie

**EINDHOVEN**

Plaats: "De Zuidwester" 2e etage

Cyclamenstraat 1

Info: Hans van der Meulen 06-

26818267 of Mark van Schijndel 06-

47776232.

Activiteiten:

- elke di 19.30-21.30 uur meditatie

**EMMEN**

Plaats: Centrum Imagine, Noorderstr. 25a, Emmen

Info: Citra van Hijningen 0591-630420,

of Ria Siermans 0591-647673

Activiteiten:

- elke ma ochtend van 10.00 tot 11.300 uur (oneven weken)
- elke ma avond van 20.00 tot 21.30 uur (even weken)

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

[www.massageenbeweging.nl](http://www.massageenbeweging.nl)

**ENSCHEDÉ**

Plaats: "Ruimte voor Balans", Postweg

15, 7523 CA, Enschede

Info: Joost van den Heuvel Rijnders

053-4785970, 06-11318224

email: [joostvdhr@hotmail.com](mailto:joostvdhr@hotmail.com)

Activiteiten:

- elke ma meditatie 19.30 - 21.30 uur

Zie: [www.inzichtmeditatie.com](http://www.inzichtmeditatie.com)

Plaats: De Japanse Tuin, Binnenhof 15

Info: Peter Leenders 053-5729078 of

06-51852440

Activiteiten: Zie: <http://www.inzichtmeditatie.com>

[www.inzichtmeditatie.com](http://www.inzichtmeditatie.com)

- 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](http://www.fristrainingen.nl)

## GASSELTERNIJEEN

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

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

- elke wo: doorgaande vipassana meditatie-avond 19.45-21.15

## '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>

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

## LEIDEN

Plaats: De Genestetstraat 16  
Info: Nynke 071-5769581  
 email: [nynke.humalda@casema.nl](mailto:nynke.humalda@casema.nl)  
Activiteiten:

- elke di 19.30-21.30 uur doorgaande groep.

- wo 20.00 -22.00 uur Basiscursus(bij voldoende belangstelling).

Plaats: Shambhala meditatiecentrum,  
 Geverstraat 48, Oegstgeest.  
Info: Gertrude Krayenbosch, tel. 071-5234642

e-mail: [gertrude@xs4m.com](mailto:gertrude@xs4m.com)

### Activiteiten:

- za 6 en zo 7 juni: 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](mailto:Marij@vipassananijmegen.nl)

### Activiteiten:

- Zie: <http://www.vipassananijmegen.nl>
- elke di: doorgaande meditatiegroep 19.30-21.30, o.l.v. Marij Geurts, Centrum voor Bewust-Zijn, Mr. Franckenstr. 74, Nijmegen

## 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](mailto:dididejoode@tiscali.nl)

### Activiteiten:

- elke di avond meditatie van 19.30 tot 21.30 in centrum Djoj (Antony Duyklaan 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.  
 7 juni o.l.v. Martin de Lange  
 Info en opgave Martin de Lange,  
 010-5222525 of  
[martinij.delange@12move.nl](mailto:martinij.delange@12move.nl)

## TILBURG

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

### Info:

e-mail: [sati-tilburg@live.nl](mailto:sati-tilburg@live.nl) of  
 Engelen Donkers tel. 013-5367293

### Activiteiten:

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

- elke do-avond meditatie van 20.00-22.00 uur

Plaats: Auteurslaan 176

Info: Doshin Houtman Tel. 013-4631847

e-mail: [doshin@planet.nl](mailto:doshin@planet.nl)

### Activiteiten:

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

- elke di: doorgaande meditatie-groep van 19.30-21.30 uur
- elke di: van 12.30-13.15 uur (in stiltecentrum UVT)
- elke wo: doorgaande meditatie-groep van 10.00-12.00 uur
- elke wo: beginnersgroep van 18.30-19.30 uur
- elke wo: doorgaande meditatie groep van 20.00-22.00 uur.

## UTRECHT

Plaats: Werfkelder, Oude Gracht 328  
Info: Henk van Voorst 06-51542526,  
 e-mail: [hvanvoorst@casema.nl](mailto:hvanvoorst@casema.nl)  
 en Aad Verboom 030-2888655,  
 e-mail: [aad.verboom@xs4all.nl](mailto: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: [gabi1404@hotmail.com](mailto:gabi1404@hotmail.com)

### Activiteiten:

- elke wo avond van 19.30 tot 21.30 doorgaande meditatiegroep

### September nummer

Informatie over activiteiten van uw centrum/zitgroep graag per e-mail ([info@simsara.nl](mailto:info@simsara.nl)) toesturen vóór 15 augustus 2009.

**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>

- elke ma, wo en do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur.

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](mailto:info@milarepatoren.nl)  
Activiteiten:  
 Zie: <http://www.milarepatoren.nl>

- elke do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur o.l.v. Brenda Wielders en John Kenter
- elke woensdag yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur o.l.v. John Kenter en Koos Hofstee

**BELGIË**

Plaats: Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg, Korte Altaarstraat 8, 2018 Antwerpen  
Info: Paul van Hooydonck  
 tel. +31 3 271 18 08/+31 477 76 51 99  
 e-mail: paulvanhooydonck@hotmail.com  
 Zie: [www.meditatie-antwerpen.be](http://www.meditatie-antwerpen.be)

Plaats: Verschansingsstraat 55, 2000 Antwerpen  
Info: Donna Rosseel  
 tel. +32 (3) 230 10 92,  
 e-mail: drosseel@yahoo.com  
Activiteiten:

- elke do 20.15 tot 21.45
- zo 21 juni 10.00 tot 13.00 uur

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@removevthis.pajjota.dhamma.org](mailto:info@removevthis.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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@passaddhi.com)  
Activiteiten:  
 Zie: <http://www.passaddhi.com>

- vr 29 mei - ma 1 jun: retraite o.l.v. Bhikkhu Bodhidhamma
- vr 31 jul - zo 9 aug: Metta retraite o.l.v. Visu Teo
- vr 31 aug - wo 9 sep: retraite o.l.v. Frits Koster
- vr 18 - zo 27 sep: retraite o.l.v. Visu Teo

**Thema September: geëngageerd boeddhisme**

Boeddhisme betekent volgens Thich Nhat Hanh 'wakker zijn, weet hebben van wat zich afspeelt in ons lichaam, in onze gevoelens, onze geest en in de wereld'. En wie wakker is kan niet anders dan met mededogen het leed om zich heen proberen te verlichten. Geëngageerd boeddhisme is een boeddhisme dat zich actief inzet voor vrede, een beter milieu, of andere maatschappelijke vraagstukken. Maar hoe doe je dat, geëngageerd boeddhist zijn? Hoe voorkom je cynisme, hoe voorkom je dat je meegezogen wordt in negativiteit? Hoe hou je de moed erin, of is moed niet nodig? Het volgende nummer van SIMSara gaat over geëngageerd boeddhisme en vragen die daar mee samenhangen. Uw bijdrage over deze en andere thema's kunt u tot 15 augustus inleveren op [info@simsara.nl](mailto:info@simsara.nl).

*De redactie*

## *Boeddhisme en euthanasie: drie vragen*

*door Gert van Dijk*

Hoe zou je als boeddhist tegen euthanasie aan kunnen kijken? Deze ogenschijnlijk eenvoudige vraag bestaat eigenlijk uit ten minste drie vragen. Allereerst: zouden wij het - als boeddhisten - mensen willen toestaan dat zij in bepaalde omstandigheden euthanasie kunnen krijgen? De tweede vraag richt zich op de arts: vinden wij dat een boeddhistische arts - onder bepaalde omstandigheden - euthanasie zou mogen uitvoeren? De derde en laatste vraag gaat over onszelf: zou het voor ons als boeddhist heilzaam zijn ons leven door middel van euthanasie te beëindigen? In de praktijk laten mensen deze vragen vaak door elkaar heen lopen en dat leidt regelmatig tot verwarring. Zo zijn er bijvoorbeeld mensen die vinden dat zij zelf niet om euthanasie zouden moeten vragen, omdat zij vrezen dat het lijden anders in een volgend leven weer door zal gaan. Uit deze persoonlijke visie trekken zij vervolgens de conclusie dat andere mensen ook geen euthanasie zouden moeten krijgen, omdat dit ook voor hen het lijden zou bestendigen. Om dergelijke verwarrende conclusies te voorkomen is het van belang steeds uit elkaar te houden waar we precies over spreken: over onszelf of over anderen?

Laten we bij onszelf beginnen. Zouden wij als boeddhisten ons leven mogen laten beëindigen door middel van euthanasie? Zou dat heilzaam voor ons zijn? Eerlijk gezegd denk ik dat die vraag niet in zijn algemeenheid te beantwoorden is. Er zijn, zoals Paul Boersma elders in deze SIMSARA laat zien, boeddhistische teksten die euthanasie onder omstandigheden goedkeuren. En er zijn vast ook teksten te vinden die het tegendeel laten zien – ik ben geen deskundige op dat gebied. Ik denk ook niet dat het daarom gaat. Het gaat niet om wat de teksten zeggen dat heilzaam is, het gaat om wat mensen als werkelijk heilzaam voor zichzelf ervaren. De teksten kunnen ons daarbij behulpzaam zijn, maar uiteindelijk zal ieder voor zich, in samenspraak met naasten, hulpverleners en voor hen inspirerende teksten moeten bepalen wat een goede manier van sterven is. Sommige mensen zullen het lijden tot het bittere eind willen dragen, omdat zij vinden dat lijden loutert of bij het leven hoort, omdat zij denken dat het hun wedergeboorte zal bevorderen, omdat het goed is voor hun karma, of omdat zij denken dat het ongepast is om in Gods wil in te grijpen. Anderen zullen het gevoel hebben dat verval en een ervaren verlies van menselijke waardigheid niet bijdragen aan wat zij onder goed leven en goed sterven verstaan. Er zijn vele manieren om te leven, en vele om te sterven. Sommigen sterven snel, voor anderen duurt het jaren. Jaren waarin zij vaak hun lichaam van binnen en buiten zien aftakelen, tot het soms iets is waar zij zelf van walgen, en wat hen alleen nog maar tot last is. Voor mensen die nog ver van de dood staan is het eenvoudig om te oordelen over het eigen sterven. 'Ik zou nooit om euthanasie vragen.' 'Als

ik naar een verpleeghuis moet wil ik een spuitje van de dokter.' Maar wie daadwerkelijk oog in oog met de dood staat verlegt de grenzen. Het is niet te voorspellen welke vorm onze eigen dood aan zal nemen, en hoe wij daar op dat moment tegenover zullen staan.

In het boeddhisme is het leven van grote waarde, maar is niet onaantastbaar in de zin dat het van God gegeven is. Leven is in het boeddhisme waardevol omdat het van waarde is voor degene die dat leven leeft. Leven is wat al het andere mogelijk maakt, de bron voor alle verdere zingeving. Maar er zijn situaties denkbaar waarin het leven niet meer in het belang is van degene die dat leven leeft. Dan is het leven nog slechts een last. Daarom denk ik dat wij mensen de ruimte en gelegenheid moeten geven in samenspraak met hulpverleners en naasten zoveel mogelijk zelf vorm te geven aan het eigen sterven. Bij goed leven past goed sterven.

Er lijken mij dus geen algemene antwoorden te geven op de vraag of een dood door euthanasie een heilzame dood is. Voor sommigen zal het heilzaam kunnen zijn, omdat het een eind maakt aan een als onleefbaar ervaren leven. In andere situaties kan het een onbevredigende oplossing zijn, een sterven waar ook nog andere mogelijkheden waren geweest, waar het leven niet goed afgerond is. Als het sterven niet meer te vermijden is, gaat het er nog slechts om voor dat sterven een goede en passende vorm te vinden. In sommige situaties, als het lijden niet meer te dragen is en sterven het enige antwoord, kan euthanasie voor sommige mensen een voor hen heilzame weg zijn. Veel, zo niet alles, hangt af van de intentie van de patiënt en de kwaliteit van het gesprek tussen zorgverleners, patiënt en naasten.

Er zijn mensen die van mening zijn dat boeddhisten niet om euthanasie zouden moeten vragen. Dat is hun goed recht. Maar vaak trekken zij daaruit ook de conclusie dat we het mensen zouden moeten verbieden, omdat we mensen moeten helpen bij het bereiken van verlichting. Een dergelijke opvatting lijkt mij te getuigen van ongerechtvaardigd paternalisme, en binnen het boeddhisme ook moeilijk te verdedigen. Het beëindigen van het lijden staat centraal in het boeddhisme, maar evenzeer centraal is de gedachte dat we het lijden alleen kunnen beëindigen door inzicht te krijgen in onze eigen bronnen van lijden. Wij zijn het zelf die ons lijden veroorzaken, en alleen wij kunnen ons eigen lijden stopzetten. Andere mensen kunnen dat niet voor ons doen, ook niet als zij de beste bedoelingen hebben en ons willen helpen op het pad naar verlichting – desnoods door euthanasie te verbieden. Mensen in alle situaties euthanasie ontzeggen omdat dit hen zou helpen verlicht te worden lijkt mij het paard achter de wagen spannen. Wie er zelf niet van overtuigd is dat het voortduren van het lijden bijdraagt aan de eigen verlichting, zal geen stap dichterbij de ver-

lichting komen als andere mensen dat lijden ongewild laten voortduren. In zekere zin zou immers zelfs het omgekeerde kunnen worden beweerd: mensen die om euthanasie vragen en werkelijk bedoelen dat zij het leven actief beëindigd willen zien, laten zien dat zij de begeerte voorbij zijn en zelfs afstand hebben genomen van datgene wat mensen doorgaans het dierbaarst is: het leven zelf. Uit het feit dat er mensen zijn die menen dat het voor hen niet heilzaam is als zij het eigen leven door euthanasie laten beëindigen, kan binnen het boeddhisme volgens mij niet de conclusie worden getrokken dat we het andere mensen zouden mogen of moeten verbieden. Ook een moreel oordeel over hen die hun leven door euthanasie beëindigen lijkt mij ongepast. Stervende mensen komen in een andere wereld terecht, waar niet-stervende mensen vrijwel geen toegang toe hebben. In het aanzien van de dood past respect voor de keuzes die stervende mensen maken, geen moreel oordeel over de wijze waarop zij willen sterven.

Maar we kunnen dan wel concluderen dat mensen de mogelijkheid zouden moeten hebben om hun arts om euthanasie te vragen, een dergelijke constatering is zinloos als er geen artsen zouden zijn die bereid waren om euthanasie uit te voeren. Hoe zit het met deze artsen? Zouden boeddhistische artsen euthanasie mogen uitvoeren, of zouden zij deze taak moeten overlaten aan hun niet-boeddhistische vakbroeders?

Hoe zou een boeddhistische arts die zich geconfronteerd ziet met een patiënt die om euthanasie vraagt met die vraag om moeten gaan? De arts zal zich waarschijnlijk eerst de vraag stellen wat het verzoek om euthanasie precies betekent. Een vraag om euthanasie is in de eerste

plaats een vraag om hulp. Wat bedoelt de patiënt precies? Waarom wil de patiënt dat het leven actief wordt beëindigd? Het verzoek kan bijvoorbeeld voortkomen uit angst voor het stervensproces, lichamelijk ongemak, uitputting, de angst om te stikken, schaamte voor het verval van het eigen lichaam of de angst een last te zijn voor de omgeving. In veel gevallen kunnen dergelijke gevoelens worden weggenomen met geruststelling en goede palliatieve zorg. Rond het sterven bestaan bij patiënten en hun naasten veel misverstanden, die vaak kunnen worden weggenomen. De arts zal zich ervan willen vergewissen dat er geen andere manieren zijn om het lijden te verlichten. Vaak betekent de vraag om euthanasie namelijk 'ik wil zo niet verder leven', waarop de arts kan antwoorden met de vraag 'wat zou er moeten veranderen om je wel verder te willen laten leven?' Het antwoord daarop kan vervolgens bestaan uit pijnverlichting, stervensbegeleiding of soms, als thuisverblijf niet langer mogelijk is, opname in een hospice. Vaak betekent de vraag om euthanasie ook 'ik wil zo niet sterven'. Het sterven is in die gevallen geaccepteerd, het leven afgesloten. 'Verder leven' leidt in die situaties alleen nog maar tot 'verder lijden'. In dergelijke gevallen lijkt het mij dat een boeddhistische arts het uitvoeren van euthanasie in overeenstemming met het eigen geweten zou kunnen brengen. Een boeddhistische arts zal die euthanasie dan niet zozeer uitvoeren omdat het is wat de patiënt wil, maar omdat het de enige manier is waarop de arts de patiënt nog kan helpen. In laatste instantie is euthanasie dan ook niet zozeer een daad van zelfbeschikking, maar een daad van mededogen.

## *Gij zult leven?*

*door Dōshin Houtman*

Jaren geleden zag ik een film over een oude vrouw in China of Japan, die haar levenstaak had volbracht. Ze zag dat ze een belasting werd voor de familie, want nog steeds een mond te vullen, zonder nog een wezenlijke bijdrage te leveren. Ze wordt op de rug van haar zoon de berg opgedragen om daar te sterven. Op de berg aangekomen sneeuwt het. We zien we daar veel dode lichamen, bijna intact of alleen nog maar een skelet of minder. De vrouw laat zich door haar zoon op een plaats neerzetten. De zoon gaat terug naar het land der levenden. Hoe het de vrouw verder vergaat, laat de film niet zien, maar het is duidelijk, ze zal spoedig sterven door de kou.

Het was een indrukwekkende, soms huiveringwekkende film, maar het had het ook wel iets bevrijdends: als het tijd is (hoe cultureel bepaald dan ook) kun je ervoor kiezen om het leven te verlaten.

Doodgaan heeft me als kind lange tijd beziggehouden. Ik overwoog vaak de voor- en nadelen van een snelle

dood door een hartstilstand en een langzame dood door kanker. Het had allebei zijn voor en tegen. In het eerste geval ga je onverwacht, dus geen afscheid en misschien nog onafgemaakte zaken, maar weinig pijn; in het tweede is er volop voorbereiding, maar wie weet heel veel pijn.

Na veel in angst verkeerd te hebben om dood te gaan, vond er langzamerhand een proces van acceptatie plaats: het is onafwendbaar, en ik zie wel wat er voor mij is.

Na een verkeerde diagnose van kanker, (die achteraf los alarm bleek: een medische inschattingsfout), is er nu rust op het front van het levenseinde. Ik ben me er terdege dat gezondheid niet vanzelfsprekend is. Op dit moment is er een goede gezondheid en ik geniet daarvan, en ik gebruik de tijd goed, totdat...

Inmiddels heel wat jaren ouder zijn er vrienden en familieleden die te maken hebben met kanker of een andere ernstige ziekte. Degenen die kanker hadden besloten zich te laten opereren en daarna zonodig chemotherapie

te doen. En dat heeft vaak goed uitpak. We hebben vandaag de dag gelukkig heel wat medische hulpmiddelen die het leven kunnen verlengen. Voor velen zijn er nog veel goede jaren te leven, en dat is natuurlijk prachtig. Maar niet alles is te genezen, het gebeurt dat na lange tijd de kanker weer terugkomt en dan niet meer behandelbaar blijkt te zijn, of dat de kanker al zo vergevorderd is dat er geen behandeling mogelijk is. En dan?

Ik was afgelopen week in het oosten van het land met een vriendin bij een van haar vriendinnen op bezoek. De vriendin was aan darmkanker geopereerd, had chemo gehad, en was nu net naar een nieuwe woonplaats verhuisd. De keuze van haar nieuwe huisarts, zei ze, was bepaald door de bereidheid van de arts om euthanasie te geven als dat gevraagd werd. Want, zei ze, daartoe heb ik besloten als het niet meer draaglijk is. Maar wanneer dat punt zal zijn gekomen, dat wist ze nu nog niet. Het kan rust geven te weten dat er geen ondraaglijk lijden hoeft te zijn, dat je daar zelf een stem in hebt, en het is goed dat dat kan.

Het is mooi dat we zo ver gevorderd zijn dat we het leven behoorlijk kunnen verlengen. Ik vraag me echter wel af hoe ver we daarin moeten gaan.

Als er een grote drang is om te leven, en/of de angst om los te laten, worden soms (zowel door de arts als door de patiënt) alle middelen aangegrepen om het leven nog te verlengen. Maar hoe zit het met de kwaliteit van dat leven?

Als de laatste levensdagen/weken ingaan, kan er veel lichamelijk ongemak en pijn zijn. Voor degenen die mediteren betekent morfine weliswaar minder of geen pijn, maar wel een verlies van helderheid van geest. Een vriendin van mij, een dharmabeoefenaar, vond dat laatste heel erg. Ze vroeg in de laatste fase om euthanasie, maar de behandelende artsen konden/wilden niet aan haar wens voldoen, vanwege het niet actief in willen grijpen in het (natuurlijke?) levensproces. Het werd palliatieve sedatie (de patiënt wordt in diepe slaap gebracht en krijgt geen vocht meer toegediend, en overlijdt binnen een week).

Ik weet nog dat ik toen dacht: wat jammer dat ze haar wens niet hebben ingewilligd. Ze had, te midden van vrienden/innen, helder en in goede geestesstaat de wereld hebben kunnen verlaten. Nu zakte ze langzaam aan weg in een coma om uiteindelijk te overlijden.

Een andere dharmavriendin, die ook veel last had van het verlies van een heldere geest, stopte, bij gebrek aan mogelijkheden voor euthanasie, met eten. Na enige tijd in coma te hebben gelegen overleed ze.

Euthanasie, ik denk erover na, en heb er vragen over. Officieel mag het onder bepaalde voorwaarden in Nederland. Maar waarom is het nog zo negatief beladen? Waarom willen maar weinig artsen eraan meewerken? Is

dat omdat ze er alleen zijn om te genezen, het leven te behouden, en voelen ze het als falen? Het aantal "gevallen" van euthanasie is de laatste jaren afgenomen ten gunste van de palliatieve zorg (volgens het woordenboek (medisch): verzachtingsmiddel; lees: lapmiddel; uitvlucht). Waarom de keuze voor een (langer) coma boven de keuze van de patiënt voor euthanasie? Is het niet een beetje krom? Je mag wel ingrijpen om het leven te verlengen, maar als iemand, die nog slechts een korte tijd te leven heeft, om euthanasie vraagt, dan blijkt dat toch moeilijk, want dat is dan ineens ingrijpen in het levensproces. Gij zult niet doden!?

Euthanasie is mogelijk voor mensen die nog maar kort te leven hebben, die nog helder van geest zijn, en die veel lijden, maar hoe gaat het dan met mensen die (niet) meer helder van geest zijn? Het is officieel niet toegestaan, ook als er uitzichtloos lijden is, het leven van deze persoon beëindigen, als zij/hij de wens daartoe al niet in heldere staat heeft kenbaar gemaakt.

En wat dan met zelfdoding? Er zijn mensen met grote psychische problemen, voor wie het leven ondraaglijk is, en die geen andere uitweg zien dan zelfdoding.

Vanuit de boeddhistische levensvisie lost zelfdoding niets op, in tegendeel. Je verlaat de wereld in een onheilzame staat van geest en versterkt daarmee de gehechtheid en onwetendheid, met gevolgen voor een volgend bestaan.

Maar wat te doen als mensen (soms na jarenlang therapie en opname in een inrichting) vastbesloten vragen om levensbeëindiging?

Hoe komt het dat er nog steeds zo veel mensen voor de trein springen? Wat moet er omgaan in iemand, die laatste momenten voor de sprong? Hoe kom je daar als familie mee in het reine? En wat een belasting voor alle mensen die er direct en indirect mee te maken hebben. Welke alternatieven zijn de personen die zichzelf op die manier doden aangeboden?

Tot nog toe blijken er heel weinig psychiaters bereid mee te werken aan zelfdoding, hoewel het in de wet is toegestaan. Zou dat ook niet bijdragen aan die laatste wanhopige doodssprong?

Tot dusver wordt de beslissing voor euthanasie en zelfdoding genomen door de arts en de patiënt. Volgens de wet hebben artsen geen plicht om euthanasie te geven, en patiënten hebben geen recht op euthanasie. Er gaan stemmen op om naast de arts ook andere personen, waaronder geestelijke raadslieden/vertrouwenspersonen te laten meebeslissen. Misschien worden zo artsen minder zwaar belast?

Het lijkt soms wel alsof mensen *moeten* leven, soms zelfs tegen heug en meug in. Ik vind dat hard, en weinig inwoelend. Het "gebod" om niet te doden wint het in situaties van veel lijden en pijn mijns inziens te vaak van de medemenselijkheid. We hebben middelen en mogelijk-



heden om mensen een goed afscheid te geven, zodat ze met dankbaarheid en vreugde kunnen overgaan naar een volgend leven. Waarom wordt er nog zo terughoudend gereageerd als om actieve levensbeëindiging gevraagd wordt, waarom wordt dat niet aangeboden?

Het leven is kostbaar, en het blijkt dat we ons daar van bewust zijn, dus de angst dat dan het hek van de dam is, lijkt tot nog toe niet gerechtvaardigd.

Onze medische wetenschap is hoogontwikkeld. We kunnen veel middelen aanwenden die het leven verlengen. Maar dat is niet altijd alleen positief. Mede door die levensverlenging kan er ondraaglijk lichamelijk en geestelijk lijden ontstaan.

Vanuit het boeddhisme is het belangrijk om met een heldere geest, en in een heilzame staat van geest het leven te verlaten. Ook is het goed je voor te bereiden op een komend leven waarin je verder wenst te oefenen om jezelf en alle levende wezens te bevrijden.

De boeddhistische oefening biedt een weg om het lijden te transformeren. Het helpt om inzicht te krijgen in de aard ervan, en we kunnen oefenen in het beëindigen van het lijden. Maar meditatie is geen wondermiddel. Pijn kan zo ondraaglijk worden dat we pijnstillers in grote mate nodig hebben, wat dan ten koste gaat van de kwaliteit van aandacht, en van de helderheid van geest.

We kennen in het boeddhisme leefregels, waarvan de eerste luidt: ik neem me voor om niet te doden maar het leven te koesteren.

Artsen hebben naast de verplichting om het leven van de patiënt te behouden ook de verplichting om het lijden van de patiënt te verlichten en weg te nemen. Ik kan me voorstellen dat het voor hen moeilijk is om euthanasie toe te passen, en dat het om heel wat moed vraagt.

Ik vraag me wel af: valt euthanasie nu onder het leven nemen, of is het juist het leven koesteren, omdat je een einde maakt aan uitzichtloos lijden. Is euthanasie vanuit de arts het leven beëindigen of het lijden verlichten en weg nemen?

Zou het niet van grote barmhartigheid getuigen als er naast het aanbieden van mogelijkheden om het leven te verlengen, ook serieus (als de situatie / de patiënt dat vraagt) gezocht wordt naar mogelijkheden om het leven op een goede manier, met een heldere geest, vaarwel te zeggen?

Zou dat niet veel onnodig lijden kunnen voorkomen?

## ***Goede Dood, mijn vriend, waar breng je mij heen?***

*Kan euthanasie een goede dood zijn?*

**door Hayo Huizinga**

Vriendelijk en liefdevol stierf vriendin Khanti aan de gevolgen van maagkanker. Haar voornaamste doel was de ontwikkeling van mededogen voor alle levende wezens. Vriend Kees heeft zich tot het uiterst ingespannen om tot zijn laatste ademtocht helder te zijn. Hij had darmkanker en uiteindelijk woog hij niet meer dan een verdord blad. Vriend Jan met uitgezaaide mondkanker koos zelf het moment van sterven. Vriend Dirk stierf in morfine's zachte armen aan de gevolgen van Aids. Vriend Ivo stierf thuis in vrede zoals hij hoopte. Vriend René was verrast door zijn laatste adem. Vriendin moeder stierf als een baby die opnieuw geboren werd.

Slechts een paar voorbeelden van mensen die geconfronteerd met een dodelijke ziekte, verschillende strategieën ontwikkelden. Allen werden echter met zorg, liefde en aandacht omringd. Het was bijna altijd mogelijk om te sterven op een wijze die als haalbaar en passend

gevoeld werd. Dankbaar ben ik die mensen die met visionaire blik een ontwikkeling mogelijk maakten waardoor openheid is ontstaan over de vraag 'Wat is nu precies genezing?' Mensen die tegen de stroom in veranderingen in gang brachten waardoor ieder voor zich nu zelf vorm kan geven aan het stervensproces.

Een proces van contact hebben met elkaar over wat er door ziekte en ouderdom nu precies gebeurt, wat invoelbaar is, te dragen valt, haalbaar is, verlangen wordt, gewild wordt, gehoopt wordt, gelooft wordt, losgelaten wordt. Mij lijkt dat een andere kijk en ontwikkeling inzake de mogelijkheid tot euthanasie parallel loopt aan – en ook eigenlijk het eindstation is van de gehele boeddhistische 'persoonlijke' ontwikkeling - juist het realiseren is in jezelf van alle Brahmaviharas: compassie zonder oordeel, voorkeur of afwijzing.



Het boeddhisme spreekt van een genadevolle werking in onszelf, waardoor een absolute solidariteit mogelijk wordt en wij een 'vangnet' creëren waar niemand uit kan vallen. Als herstel niet meer mogelijk is, wat dan? Wanneer dood nog het enige perspectief is op bevrijding van lijden? Wanneer onrust, angst en boosheid de boventonen worden in de doodstrijd? Kan uitvoering van actieve euthanasie dan niet de uiterste consequentie zijn van genezing door uw vriend de arts? Een arts die je trouw blijft, nabij wil zijn, één is met je verlangen dit leven los te laten. En ook de kennis heeft dit op de goede manier te doen. Degene die er straks niet meer zal willen zijn, erkent dat hij het leven te lief heeft om zo verder te willen leven. Dat hij bereid is de fascinatie en aantrekkingskracht voor het leven in te willen ruilen voor de beëindiging van de uniciteit van zijn wezen. Wij die daarbij aan de zijlijn staan worden gedwongen tot reflectie op het leven. Dat is de nalatenschap van iemand die kiest voor hulp bij een bewust zelfgekozen dood. Euthanasie is geen negatieve, egoïstische handeling. Vaak is er een enorme worsteling en strijd gevoerd om tot dit besluit te groeien. Uiteindelijk verwerft die mens meer helderheid, vrede en overgave. Dat zijn juist die zachte en positieve emoties die het sterven zo veel meer vanzelfsprekend mogelijk maken in onze westerse denken. Vriend Ivo deed dat op eigen houtje zonder houvast van een religieuze traditie. Hij verdeelde de grote hoop in kleine hoopjes en bewaarde en versterkte zijn overgave aan Liefde.

Er is een interessant citaat over Kuan Yin: 'ik legde de eed af en hield mijn woord. Ik bereikte verlichting maar ik ging niet over naar de eeuwige gelukzaligheid. Mijn **menselijk** lichaam gaf mij dieper inzicht in de pijn die anderen lijden. Vanwege mijn diepe gevoelens, vanwege mijn begrip voor ellende en leed; vanwege mijn besluit word ik de Medelevende genoemd.' Vriendin Khanti was hier zo door aangeraakt dat zij mededogend voor haar zelf kon blijven en een goede dood in Theravadi-sche zin heeft weten te benaderen. Zij liet ons zien dat we de connectie met mededogen kunnen maken in onze

eigen menselijkheid. Het maakt ons menselijker met een meer goddelijk aura zoals verwoordt werd in Avatámsaka Sutra, waar gezegd wordt dat 'het Grote Mededogen de essentie is van de meditatie'. Zonder dit 'Grote Hart' van liefde en mededogen is de meditatie, hoe verheven die in andere opzichten ook mag zijn, van geen enkele waarde.

Wie zijn eigen eindigheid kan accepteren, door de beperkingen van hoge ouderdom of ernstige ziekte te aanvaarden, treedt toe tot een begin van oneindigheid. In een zuivere analyse van de situatie verdampen emoties op termijn die anders de toon zouden zetten en juist het lijden bestendigen. Want als je diep nadenkt als zieke, word je niet boos of angstig, maar eerder ontroerd, gelukkig en opgelucht dat er ook een einde komt aan lijden. De angst is opgelost en een nieuwsgierigheid naar wat dood zal zijn is opgewekt. Hernieuwde moed en perspectief wordt gevonden. Dankbaar voor het goede leven, dankbaar voor de goede dood in gelijkmoedigheid, zo vertrok vriend Dirk in morfine's meedogende armen.

Wat betekent, kammisch gezien, dan het feit dat een arts bewust en actief het leven beëindigt van een ander, omdat de ander dat vroeg? Niet iets wat er toe doet, is mijn overtuiging. Er is geen causaal verband tussen het schade veroorzakende gedrag en de schade. Want het gaat hier over heilzaam bewustzijn wat de realiteit kent, begeleidt door wijsheid en mededogen. Want hier is sprake geweest van momenten waarin samen in volgehouden aandacht en concentratie met mededogen, resulterend in aanvaarding en vrede de bronnen zijn. Dit is dat bewustzijn wat oorzaak is; zij motiveert heilzame daden door middel van lichaam, spraak of de geest. In een alleen met goedheid en wijsheid geworteld bewustzijn komt alles samen en is er geen andere motivatie mogelijk. Vriend Jan is in dat licht gegaan.

1) De 'Goddelijke bewustzijnstaten': Metta, Karuna, Mudita en Upekkha. Liefdevolle vriendelijkheid, Mededogen, Medevreugde en Gelijkmoedigheid.

## ***Death and Dying - Godwin Samararatne*** (uit: *Learning through meditation*)

*In het vorige nummer van SIMSara maakten wij melding van het initiatief van Peter van Leeuwen om de lezingen van Godwin Samararatne in boekvorm uit te geven. Godwin was een bekende meditatieleraar uit Sri Lanka die in 2000 overleden is. Onderstaand een voorpublicatie uit dit boek, over sterven en de dood.*

I think that in Western culture one internalises the idea of perfection. I am surprised to meet people, in meditation retreats, who suffer from guilt. We project this model of perfection on ourselves, onto other people and onto life. Please be open to your imperfection, please let go of your models of perfection and stay open to your humanness. Learn to see your imperfection and

your humanness as learning experiences, then we will learn to relate to ourselves and to others in a much easier way. We will have fewer difficulties in our relationships because we know in what a type of world we live. Another aspect of this model of perfection is that we take life so seriously. I always stress the importance of feeling light. Of being playful and having

the ability to laugh at life and ourselves. That is a really important spiritual quality!

One day I was talking to a very wise monk in Sri Lanka who lives in a forest hermitage. Suddenly he told me: "Sometimes I see life as a big joke, sometimes it can be a very bad joke! But still it's a joke." Our problem is that we take this joke too seriously. We take this life as something that should be perfect. With that we lose this lightness and playfulness in our attitude to life and in our attitude to practice.

This idea about playfulness came to me one day when in Sri Lanka I was asked to teach meditation to a group of young Buddhist monks. They were around fifteen years old, wearing robes and living in a temple. Before we talked about meditation I had a friendly chat with them and I asked them: "What is it that you don't like in this temple, and in the schedule?" They said: "Getting up in the morning for meditation." I said: "I'm very happy, it is a very honest answer! Now tell me, what is it that you enjoy in this temple?" Everyone got a big smile and they said: "Playing with the dogs!" Then I said immediately: "Well, you see, meditation is playing with your mind!" They liked this very much. I met some of them later on and they said that the meditation became very light, especially focusing on breathing they said that it is like playing with the breath: sometimes it is there, sometimes it is not there, so then there was a lightness to the practice. This ability to laugh at ourselves, to develop this humour to life, to have this lightness, is something really beautiful.

In life we are bound to have difficulties, we are bound to have problems, however much we meditate, however much we follow a spiritual path, we cannot avoid problems, we cannot avoid difficult situations.

When you read the life of the Buddha it is surprising the problems and difficulties he had. He had problems with his relatives, his disciples gave him difficulties, followers of other religions gave him difficulties. Even though they were great people religious teachers like the Buddha and Jesus had difficulties, so who are we to expect to have no difficulties? Jesus Christ was crucified. Look what they did to a great man like Socrates. Problems will be there and we should be grateful for such situations, it is an opportunity to learn how to deal with our difficulties.

A good question in such a difficult situation is: "What can I learn from this?" In my own life, life has been my best teacher. I have met gurus, I have met enlightened people, I have met masters, but my present position is: "My best teacher is life." And what is interesting about life is you can never come to a conclusion with it. You can't say: "Now I'm sure the rest of my life I will not have any problems."

We have to be really open to uncertainty, so in a sense it is learning to be open to insecurity, which is also mentioned in the Buddha's teaching. The danger of Western culture is that to a great extent everything

seems to be under control and predictable. This gives a really false sense of security. In that way Sri Lanka and India are very good for practice! You never know what is going to happen, suddenly there's a bomb blast! In the West transport is very convenient, but in Sri Lanka you don't know whether there will be a bus or a train.

There are some interesting stories about people who have been able to laugh at life, and they were able to laugh at death in the same way. At present I am reading a book about how people met their death. It is really fascinating how most of them have been able to really laugh at death and dying. There is a Zen story that comes to my mind, about a meditation master who was dying. When he realised he was dying he called all the students and asked them: "In what posture have you seen people dying?" His students replied: "In so many different postures." The Zen master continued: "I am going to die in a most unusual posture." After that he stood on his head and then he died! It shows that one can be playful about life and even about death.

In traditional Buddhist countries one is encouraged to reflect on death. I think it is a very important reflection. Otherwise we forget about the most certain thing in life and we assume that we are going to live forever, so when you encounter death it can really give you a shock, you will be surprised.

Talking of cultural differences, I think, generally speaking, in the West death is something that is not looked at, it is something hidden away. In Asian countries you can see death more easily, in India, for instance, you even see people dying on the roadside. You can see it in Sri Lanka also, it is a common sight. One grows up with the idea that death is part of life, that there is no difference between living and dying.

When I was in South Africa I was asked to officiate in a funeral there. That was the first Western funeral I saw, what a contrast to Sri Lankan funeral! For example: the dead body was in the undertaker's place, this would never happen in Sri Lanka! In Sri Lanka, when there is a funeral, the whole village is watching the funeral. In South Africa only a few people came to the funeral. And people, even the close relatives, were wiping the tears away from their eyes like they didn't want to express their sadness, they didn't want to show tears to others!

But in Sri Lanka and in India people really express their sadness, they even shout and scream without hiding their tears. What shocked me most was that the grandson of the person who had died, he was about forty years old, told me that this was the first time he had seen a dead body. In Sri Lanka, you can't find a four- or five-year old child who has not seen a dead body. The point here is that it is good, as part of your practice, at least occasionally, to reflect on the impermanence of life. How things are changing from moment to moment.

Sometimes reflecting on death, the inevitability of death, helps us to forgive ourselves and to forgive others. It

emphasises the need to heal the wounds we are carrying. This idea of death can be something very useful to cultivate and it can be very useful for our practice.

We can reflect on what are the things that we might miss when we die. This will help us to recognise our identifications, it will help us to recognise the things that we think we own. Things we consider "our" things; things we don't like to leave. These identifications can be divided into three categories: the first is identification with ourselves, with our mind and body; the second is identification with other people; the third is identification with our possessions. While reflecting on them we realise that in an absolute sense we really don't own them and we can die to our identifications.

Another aspect of dying to reflect on is that when we die we have to face it all by ourselves. We may have spiritual friends, we may have other people, but at that moment we are alone. This is why I encourage meditators to spend some time alone, to spend some

time with yourself and to make a connection with yourself. In a way this can be seen as learning to live with yourself. To be happy and enjoy your own company. Then when the moment comes for you to leave you can face that situation in a different way, because you made a connection with yourself, your dependencies may be less.

Another question to reflect on is: "Do we know what death and dying is?" We are really reacting to the word. In ancient Greece, Socrates was executed by being given poison to drink. Before he was given the poison some of his friends and relatives came, but at this stage he was very keen, very impatient to take the poison. His friends and relatives were puzzled and they asked him why he behaved in such a way. He gave a very good reply, showing his humility: "I really don't know what dying is, I'm very keen to find out!" So this is the kind of humility we should have, we don't know!

## *Frietjes en een reis van overgave*

*door Ina Fischer*

Ooit eens gevoeld, bedacht, dat het wel eens zinnig kon zijn om mij meer te verdiepen in het boeddhisme; beetje theoretische kaders plaatsen om een bescheiden praktijkervaring van af en toe een retraite en thuis mediteren.

Vier keer per jaar, twee jaar lang, een heel weekend om mij volledig te wijden aan de theorie van het Boeddhisme: de Dhammaverdiepingscursus.

Waar het natuurlijk om gaat is het in de praktijk brengen, nu, direct, hier.

Dat nu, direct, hier kwam toch weer sneller dan verwacht...

Het was namelijk het allermooiste schaatsweer van de hele wereld. Ik woon in de kop van Overijssel en zelfs ik, als behoorlijk klunzige schaatser, was helemaal in de ban van het ijs, dat o zo vergankelijke maar nu zo tastbare ijs! Vrijdagsavond had ik nog een historisch moment beleefd door mezelf 'pootje over' te leren. En daar waren ze; de gedachten vol verlangen en begeerte; zou ik mij toch maar niet afmelden voor het weekend en gaan genieten van glijden op het ijs met de zon in het gezicht... Hele hordes kwamen van wijd en zijd uit Nederland hiernaar toe en ik moest juist weg! Wat een *dukkabal*! Ik heb al die gedachten gevoeld, beleefd en weer laten gaan en zaterdagmorgen stond ik om 7.15 uur bij de bushalte zoals een braaf, verantwoordelijke persoon doet. Op het station in Zwolle zag ik ze al, de geluksvogels in schaatspak en met sporttas. En zo ineens was het daar; de theorie en de praktijk. Ik wenste deze man in gedachten oprecht een hele fijne gelukkige dag. En niet alleen hem maar al die duizenden mensen die de schaatseren onder gingen doen.

Het weekend was amper begonnen maar ik zat er al helemaal in...

In de trein kon ik genieten van wat er wel was; de warme koffie, de frisse ochtendzon op de voorbijglijdende besneeuwde velden. Oké, ik geef me over, laat ik kijken wat er op mijn pad komt.

Het onderwerp van dit weekend was de Maha Satipattahanasutta, de belangrijke sutta over de vier grondslagen van opmerkzaamheid zoals het lichaam, gevoelens, het denken en de dhamma's. De laatste is in deze context de compacte 'componenten' uitleg van de geest zoals daar zijn de vijf hindernissen (zinnelijk genot, onwil, luiheid, rusteloosheid, instabiliteit), de vijf aggregaten van het bestaan, de verhandeling over de zes zintuigen, de zeven factoren van verlichting en de vier nobele waarheden... Pfff, en ik ben al niet zo van de cijfers... Maar gelukkig deelden Jotika, Marij en Joost handige stencils en schema's uit. Op zondag behandelde Jotika de eerste van de vijf hindernissen; het verlangen naar zinnelijk genot. Ze noemde voorbeelden van mensen die tijdens een retraite helemaal in de ban kunnen zijn van het verlangen naar sex...of frietjes.

Dat had ze niet moeten zeggen, van die frietjes... Dat was een krachtig zaad wat werd gezaaid en een aggregaat van mijn bestaan, de conditionering, begon op volle toeren te werken. Tussen alle theorie en meditatie door bleven die frietjes hardnekkig komen en gaan. Gelukkig kon ik in ieder geval twee factoren van verlichting erbij inschakelen; opmerkzaamheid en onderzoek. En eigenlijk ook vreugde, over het feit dat ik zo'n verlangen kon voelen, maar ik heb mijn twijfels of deze vreugde wel de 'verlichtingsfactorvreugde' is...

De terugreis werd aanvaard met drie andere dames die ook naar het midden of het noorden van het land moesten. Ik laat in het midden wie maar iemand begon over frietjes en iedereen hapte toe: 'Ja dat is een goed idee, lekker een vette snoet op het station halen!'

Het 'frietjeszaad' was in meer vruchtbare grond gevallen....

Maar voor het zover was kwam er nog heel wat *dukkha* bij kijken. De trein bleek vertraagd of, sterker nog, die reed helemaal niet meer omdat er een bovenleiding was geknapt. Eentje ging informeren hoe de route nu het best gemaakt kon worden en twee moesten nog een kaartje kopen. Ik bleef de wacht houden, ik had tenslotte al wat training achter de rug in rustig en opmerkzaam blijven dus dat deed ik. Was ik van plan tenminste. Tot ik borden zag met gezonde fruitshakes en notenkoeken (op dat moment schoot wel even iets te binnen over de verhandeling over de zintuigen als oog en mond maar het fijne wist ik er niet meer van). Inwendig begon zich een hele dialoog te ontsppen over frietjes of toch het gezondere alternatief. Toch maar gauw een shake en daar was de rest alweer. Ja, die ook nog een shake en daarna op pad. Naar een ander perron, 'snel want hij is zo weg!'. Wat een geluk dat ik met dames reisde die het spoorboekje zo ongeveer in hun hoofd hadden. Ik rolde er met mijn koffertje maar achteraan. 'Vertrouwen hebben in' ik weet niet precies waar ik deze moet plaatsen in de rijtjes uit de Maha Satipatthanasutta maar het helpt wel. Trap af, toen weer op, waar we op een pronte conductrice stuitten. Nee, het schema was weer veranderd, ga maar terug naar perron nummer zoveel. Trap af, slokje shake, trap op, luisteren naar de zachte stem die voortdurend belangrijke mededelingen deed die ik nét niet kon horen, hard lopen, goed ademhalen (1<sup>e</sup> grondslag van opmerkzaamheid...). En toen hadden we maar zo 10 minuten over. Tja, toen was de kiosk er ook nog. Eindelijk friet met mayo.

In de volle trein kletsen we nog wat na over de capriolen die het kostte om toch maar in die trein te komen en het weekend. Een jonge vent kende de locatie waar we geweest waren en vroeg wat meditatie nou was. Euhe, ja hoe leg je dat nou kort uit aan iemand die in opleiding is voor de koopvaardij? 'Nou, je bewustzijn ontwikkelen, stilstaan bij wat je beweegt. De Boeddha heeft daar aller-

lei interessante dingen over gezegd en daar zijn we voor op cursus.'

Ben benieuwd of hij daar verder nog iets mee gaat doen. Wij moesten er in elk geval uit, de eerste overstap. Toen nog een - geloof ik - en ik stapte in die laatste mudvolle trein en kreeg plotseling een wel zeer helder moment: 'IK HEB HELEMAAL GEEN TREINKAARTJE GEKOCHT?!'. In plaats van gewoon een kaartje te kopen zoals een treinreiziger dat betaamt heb ik staan dromen op het eerste station, beetje opmerkszaam staan te wezen op mijn verlangen naar een fruitshake terwijl er andere, op dat moment, veel belangrijker dingen te doen waren. Ik kon het zelf bijna niet geloven. De andere factoren van verlichting zoals sereniteit, concentratie en gelijkmoedigheid waren in geen velden of wegen te bekennen. Gelachen hebben we wel. Helemaal toen een Engelse dame lichtelijk in paniek aan ons vroeg of we de conducteur gezien hadden en wij haar zeer opgelucht konden vertellen dat dat niet het geval was en we er ook niet op hoopten...

Ondertussen zat ik strategieën te bedenken voor het geval hij wel langs kwam. Ik begon maar eens met naar het toilet gaan en als hij kwam moesten de anderen maar fluiten...(we zaten al in het halletje). Ik voelde toch een sterke onwil (2<sup>e</sup> hindernis) om een boete te gaan betalen. Wat voor smoes kon ik bedenken? De medewerkers bij het spoor hebben ze vast allemaal al gehoord.

Als we wel een conducteur hadden gezien en ik moest vertellen dat ik echt, eerlijk waar, was VERGETEN een kaartje te kopen, had hij misschien wel omwille van de originaliteit de boete laten zitten... Mijn metgezellen verzekerden me dat er nu in deze drukte echt niet iemand liep te controleren (wat ik overigen uit financieel-technisch oogpunt vanuit de NS weer heel raar vond).

Maar goed, ik ging me weer concentreren en was inmiddels bereid om gewoon te betalen (een goede oefening in loslaten en een bijzondere variant van *dana*) en vertrouwen in de goede afloop te hebben. Na ook de Engelse dame weer letterlijk op het goede spoor te hebben gezet én zonder boete kwam ik dan eindelijk thuis.

En nee, eten hoefde ik niet meer en gelukkig heb ik nog zes van de acht weekenden te gaan om de fitnesses van Maha Satipatthanasutta te doorgronden...

## 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](mailto:info@simsara.nl)

Post: secretaris SIM, Hoflaan 22, 6953 AM Dieren.

Tel.: 0313-450822

**ISSN: 1876-150X**

**ING bank:** 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie, Ezinge (vanuit buitenland):  
IBAN NL98INGB0008122006, BIC INGBNL 2A)

### Donaties:

Suggestie: € 9,00 per jaar.

Op ING bank 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie, Ezinge

Met als opmerking: "Donatie" en **uw naam en hele adres**. U ontvangt dan tevens de SIMsara. De SIMsara verschijnt drie maal per jaar: januari, mei, september.