

INHOUD

- 1 **Geëngageerd boeddhisme: verbinden en stelling nemen - Bianca Vermeij**
- 3 **Bestaat een boeddhistisch geweten? - Joop Romeijn**
- 5 **De echte boeddhist is een geëngageerde boeddhist - Dōshin Houtman**
- 6 **Verlangen naar Heelheid - Peter van Leeuwen**
- 8 **Een boeddhiste, docente en scholenwerker voor Amnesty - Gabriëlle Bruhn**
- 10 **Overzicht Vipassana-retraites**
- 14 **Overzicht lokale Vipassana-centra**
- 16 **Luidruchtige stilte - Marjolein**
- 17 **Eerste retraite voor jonge mensen**
- 18 **Een blinde vlek - Rob Hogendoorn**
- 19 **Op retraite - Frits Koster**
- 21 **Dhamma verdiepingscursus 2006-2008 - Karin Rekvelt**
- 23 **Mediteren een warm hart toedragen - Ank Schravendeel**

REDACTIONEEL

Het zal u mogelijk zijn opgevallen toen u deze SIMsara van de deurmat pakte: er zijn meer pagina's dan anders. Dat komt allereerst omdat wij een groot aantal reacties kregen op onze oproep om te schrijven over het thema geëngageerd boeddhisme. Kennelijk leeft dit onderwerp sterk bij de lezers van SIMsara. De discussie gaat onder andere over de vraag of boeddhisten niet altijd geëngageerd zouden moeten zijn – omdat dat tot de kern van het boeddhisme hoort. Naast meer theoretische artikelen vindt u ook enkele voorbeelden van hoe boeddhisten hun betrokkenheid daadwerkelijk vorm geven in de dagelijkse praktijk, bijvoorbeeld op een school, of door het ontwikkelen van workshops.

Naast het themagedeelte vindt u in dit nummer nog enkele bijzondere artikelen, zoals een verslag van de jongerenretraite, een verslag van de Dhamma verdiepingscursus en een prikkelend artikel over slachtofferschap van Rob Hogendoorn.

Moge deze SIMsara uw betrokkenheid vergroten!

De redactie



stichting **inzichts meditatie**

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
SEPTEMBER 2009 – JAARGANG 11, NUMMER 3

Geëngageerd boeddhisme: verbinden en stelling nemen

door Bianca Vermeij

Is geëngageerd boeddhisme iets anders dan geëngageerd christendom, of geëngageerd hindoeïsme of geëngageerde islam? Als je kijkt naar de levenswijze en levenslessen van mensen als Jezus, Franciscus, Gandhi of Rumi dan lijken de overeenkomsten met de levenslessen van de Boeddha vele malen groter dan de verschillen. De overeenkomst is het 'geëngageerd' zijn. Het boeddhisme is een van de wegen, om het geëngageerd zijn te ontwikkelen. Het boeddhisme heeft een prachtige weg om daar te komen. Een weg van opmerkzaamheid en meditatie, compassie en inzicht.

Ik zoek 'engageren' op in het woordenboek en vind: zich verbinden, stelling nemen. Het staat er alsof het twee verschillende betekenissen zijn, maar ik zie er twee opeenvolgende stappen in. Je verbinden met jezelf en met alles wat leeft. Stelling nemen vóór wat verbindend is of tegen wat niet verbindend is. Stelling nemen van binnen en van buiten, in je eigen geest en in de wereld

Verbinding met jezelf

Als ik me boos voel, bijvoorbeeld omdat ik iets anders heb gedaan dan ik gewild had, of omdat een ander iets anders heeft gedaan dan ik zou willen, dan ervaar ik een gevoel van krimpen, van afgeslotenheid, van een blikveld versmalling, een tunnelvisie. Ik ben niet in verbinding met de boosheid, maar mijn geest is sterk gericht op dat wat de boosheid heeft 'veroorzaakt'. Op het moment dat mijn opmerkzaamheid gericht is op de boosheid zelf,

ontstaat die verbinding weer. De boosheid verliest zijn greep op mijn geest. Er ontstaat openheid, ruimte, zachtheid, vriendelijkheid, vreugde. Met verlangen herken ik een gelijksoortig proces. Ook verlangen naar iets of iemand leidt tot een beperkt blikveld, een gerichtheid op één ding, een focus van de geest op het object van verlangen. Opmerkzaamheid op het verlangen is dan niet aanwezig, er is geen verbinding, je weet niet wat er gaande is. Op het moment dat je opmerkzaamheid terugkeert, zie je het verlangen en is de verbinding weer hersteld.

Verbinding met alles wat leeft

Wanneer een object van verlangen of haat onze geest domineert, zijn de omgeving, anderen in onze omgeving of de behoeften van anderen in onze omgeving niet meer helder. Op dat moment koop ik toch die leren riem omdat hij zo mooi zal staan, en verdwijnt het dierenleed dat met de productie ervan gepaard gaat even naar het onheldere gebied. Of ik heb haast en mensen voor me zijn slechts objecten die in de weg lopen, ik 'zie' ze niet. Wanneer verlangen of irritatie regeren, is er geen verbinding met onszelf, maar ook niet met de ander, geen geëngageerdheid. Als die verbinding er wel is, de opmerkzaamheid er is, dan zien we de ander, zien we verbanden, oorzaken en het effect van ons handelen.

Gewoontes en denkbeelden

De verbinding kan ook verdwijnen bij het uitgewoontes of ideeën handelen of denken. Wanneer je dingen

voor bekend aanneemt, de ander in een hokje stopt of een label opplakt: 'O daar hem je hem weer met zijn verhalen', dan zie je 'hem' en het verhaal op dat moment niet echt, je bent niet in verbinding. Je gaat uit van een herinnering, er ligt een al een vast idee, een label, een oordeel. Je reageert en handelt op de automatische piloot en niet vanuit opmerkzaamheid.

Het helpt geëngageerd te zijn vanuit de gedachte dat iedereen doet waarvan hij of zij denkt gelukkig te worden. Een acceptatie van dat zo menselijke streven gelukkig te willen zijn, hoe grof, onhandig, onnadenkend, gewelddadig de manieren ook zijn waarop mensen dat denken te bereiken. Manieren die enorm en langdurig lijden kunnen veroorzaken. De rol van onwetendheid en van verkeerde visie hierbij is groot. Sommige mensen denken gelukkig te worden door 'de vijand' te vernietigen. Op kleine of grote schaal; een kleine persoonlijke wraakactie of een grote oorlog. Of door zoveel mogelijk bezit, macht of populariteit te verzamelen, op welke manier dan ook. Ze zijn hier zo op gefocust dat ze zichzelf, het effect van hun handelen en de ander niet meer zien. Allerlei soorten van meedogenloosheid ontstaan wanneer we de ander niet meer zien als mens. Door grappen ten koste van anderen te maken tot iemand die kritiek heeft op je regeringsbeleid te vermoorden. Mensen een label opplakken maakt het nog dit nog makkelijker. Kijk maar eens wat er allemaal met mensen gedaan wordt als ze het label 'terrorist' krijgen.

Lijden durven zien

Ik hoorde een keer een collega van mij zeggen: 'Ja, ik eet nou eenmaal graag vlees en als ik daar iets over op tv zie, zap ik snel weg want als ik al die ellende zie krijg ik geen hap meer door mijn keel'. Bij het zien van lijden kun je je afkeren, de knop uitzetten, maar door het werkelijk zien van lijden kan ook betrokkenheid en compassie ontstaan. Het zien van lijden is dan juist een aanleiding om in actie te komen. Je eigen lijden of dat van een ander zien is niet makkelijk. Juist hier is het belangrijk in contact te zijn met wat het lijden bij je oproept, anders ga je heel snel mee in boosheid, verontwaardiging, frustratie, verdriet, machteloosheid of medelijden. Boosheid op jezelf, boosheid op degenen die anderen het lijden aandoen, medelijden met de slachtoffers.

Als coördinator van de werkgroep geëngageerd boeddhisme was ik bij de start van de werkgroep vooral aan het zoeken waar het effect van 'geëngageerd zijn' het grootst zou zijn. Hoe konden we meer mensen bereiken, met meer mensen in actie komen om het lijden in de wereld te verminderen. Maar er is zoveel lijden, zoveel onrecht. Wat je kunt doen is aan de ene kant beperkt, en aan de andere kant heel veel, want alles wat je denkt, zegt of doet heeft een effect op jezelf, andere levende wezens en de wereld om je heen. De meest effectieve

weg om te proberen het lijden op te lossen is om aan de slag te gaan met de mentale gesteldheid die het lijden veroorzaakt.

Het boeddhistische pad van meditatie is een transformerende beoefening om in verbinding te zijn, om geëngageerd te zijn. Op ieder moment. In die zin zijn opmerkzaamheid en compassie de basis van geëngageerd zijn.

Stelling nemen in de geest en in de wereld

Geëngageerd zijn vindt plaats in jezelf en buiten jezelf. Met zachtheid en eerlijkheid durven kijken naar wat er in je is. Met compassie en vriendelijkheid kijken naar je eigen lijden. Stelling nemen in de geest voor wat verbindt en tegen wat niet verbindt. De manieren gaan zien die leiden tot ophouden van het lijden. Wat helpt hierbij, wat helpt niet? Keuzes maken die condities scheppen voor compassie en opmerkzaamheid. Zoals meditatie, de dhamma, de sangha, maar ook bijvoorbeeld voldoende rust en tijd. Haast is een 'killer' van opmerkzaamheid en compassie en daarmee van geëngageerdheid.

Geëngageerd zijn vindt ook plaats naar buiten toe. Het zien, willen zien en willen weten over het lijden van andere levende wezens. Het zien wat dit lijden veroorzaakt en je willen verdiepen in je eigen rol en die van anderen daarin. Wat is het effect van je denken, spreken en handelen? Waar spreek je je voor uit of tegen uit? Welke keuzes maak je in je consumptiepatroon en je leefgewoontes en welke effect hebben die? Waar besteed je je energie aan? Geëngageerdheid betekent vanuit vriendelijkheid en bewogenheid voor alle levende wezens willen handelen. Niet vanuit boosheid, frustratie, verzet. Niet door overweldigd te worden of de moed te verliezen. Niet door de 'veroorzaker' te neer te zetten als idioot, terrorist of crimineel. Het helpt om niet mensen als oorzaken van lijden te zien, maar onwetendheid, verlangen en haat. Op die manier kun je stelling nemen tegen instituten, systemen, regelingen, mensen en condities die onwetendheid, verlangen en haat in stand houden of versterken. Door vanuit de echte oorzaken van lijden situaties te bezien, kan compassie groeien met slachtoffers én dader(s) en ontstaat wijsheid in je denken, spreken en handelen zodat de ketens van onwetendheid, verlangen en haat verbroken kunnen worden.

Ik sluit me aan bij wat Thich Nhat Hanh, een Vietnamese zenleraar, zegt: *Als je wakker bent kun je niet anders dan met mededogen handelen om het leed dat je om je heen ziet te helpen verlichten. Boeddhisme moet dus wel betrokken zijn bij wat er in de wereld gebeurt. Zo niet, dan is het geen boeddhisme.*

Bestaat een boeddhistisch geweten? Geëngageerdheid tussen meditatie en actie

door Joop Romeijn

Er is ogenschijnlijk een grote kloof tussen het introverte mediteren en het extraverte geëngageerd actief zijn als boeddhist. Die kloof is echter overbrugbaar.

De stelling die ik in dit artikel ga uitwerken, is: boeddhist zijn is niet iets vrijblijvends. Daarbij ga ik vooral op de motivatievraag in, het "waarom".

Ik spreek de lezers van Simsara hier aan als 'boeddhist', hoewel lang niet alle inzichtmeditators dat zeggen te zijn. Dit artikel is overwegend vanuit een vrijzinnig Theravada perspectief geschreven, maar wel met enige kennis over hoe het er in andere boeddhistische tradities aan toe gaat.

Om te beginnen: het 'geëngageerd boeddhisme' bestaat niet, hoewel dat door sommigen wel gedacht of gepropageerd wordt. Ook wel door mij een paar jaar geleden. Er is geen boeddhistische traditie met de naam 'geëngageerd boeddhisme' en die komt er ook niet. Er zijn mensen die betrokken zijn bij wat er om hen heen gebeurt en die de aandrang hebben iets aan onrecht of ongewenste ontwikkelingen die ze zien, te doen. Sommige mensen zijn dat slechts marginaal, anderen in sterke mate.

Sommigen daarvan zijn geen boeddhist, andere wel. Die groep kunnen we 'geëngageerde boeddhisten' noemen, zeker als ze dat 'iets willen doen' als boeddhist willen doen, samen met andere boeddhisten. Dat vindt in Nederland weinig plaats, zo is mijn ervaring vanuit de 'Werkgroep geëngageerd boeddhisme' de afgelopen jaren. Mensen die ik er op aansprak dat ze als boeddhist toch eigenlijk geëngageerd moeten zijn, reageerden met dat ze daar 'als mens' mee bezig waren, niet 'als boeddhist'; of zeiden dat ze beroepsmatig al op deze wijze betrokken actief zijn. Dat kan ook, maar ik probeerde het boeddhist zijn en het belangeloos actief betrokken zijn als één geheel zichtbaar te maken.

Mediteren en geëngageerd zijn

Het is niet zo dat in een meditatie sessie plotseling het inzicht 'jij moet geëngageerd zijn' in mij opkwam.

Wel heeft het bepaalde remmingen weggenomen zoals de opvatting dat een boeddhist geen aanstoot zou moeten geven, respectabel zijn dus. Of dat kritisch zijn altijd onheilzaam is.

Bij mij helpt het om me scherper bewust te zijn van de vraag of mijn motieven voor een geëngageerde actie zuiver zijn, of ze uit compassie en geweten voortkomen respectievelijk uit boosheid, rancune, manifestatiedrang enzovoorts. Beide komen overigens bij mij voor.

Van nogal wat van de beslissingen die ik de laatste jaren in deze richting heb genomen, weet ik niet hoe ze tot stand zijn gekomen.

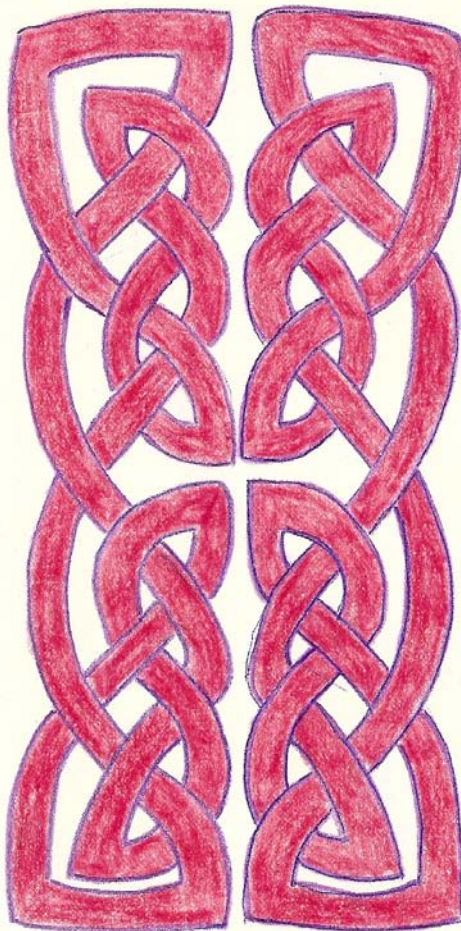
Waarom ik het nodig vond me als boeddhist in te zetten tegen het steeds verder afnemen van de biodiversiteit (in de periode voordat het milieu weer in de mode kwam).

Waarom ik daarom een landelijke 'Werkgroep geëngageerd boeddhisme' oprichtte.

Waarom ik nu als 'kritisch boeddhist' oppositie voer tegen het beleid van een paar landelijke boeddhistische organisaties.

Waarom ik het me aantrek als het principe van 'scheiding van kerk en staat' soms wel erg makkelijk wordt gerelativeerd.

Deels is het zeker intuïtie geweest, het plotseling helder wordende gevoel 'iets te moeten doen'.*



Compassie en geweten als bron van geëngageerd zijn

Volgens mij zijn er twee bronnen waar ieder, die geëngageerd is, zijn motivatie uit haalt:

- (1) Compassie voor alle levende levens.
- (2) Haar of zijn geweten dat spreekt.

Compassie is in alle boeddhistische tradities een centraal begrip, vooral de belangeloosheid ervan kan in de beoefening worden nagestreefd.

In de Visuddhimagga legt Buddhaghosa uit waar de term 'karuna' vandaan komt, ons centrale begrip compassie dus. *"Wanneer anderen lijden laat karuna het hart van goede mensen rillen. Karuna sloopt het lijden van anderen, het valt het aan en doet het in de ban, het versnippert het."* Compassie, mededogen, is ook in Theravada dus een actief, bijna een activistisch begrip.

Toch word ik eerlijk gezegd wel eens wat wee van de eenzijdige aandacht die 'compassie' tegenwoordig krijgt. Hier wil ik nader ingaan op het geweten, m.i. een nogal verwaarloosd fenomeen in het westerse boeddhisme.

Hebben boeddhisten een geweten?

Een belachelijke vraag, zal men zeggen. Natuurlijk hebben ze dat, dat hebben alle mensen, in meerdere of mindere mate natuurlijk.

Maar toch niet zo belachelijk voor de godsdienstwetenschapper George Chrystides, die stelt:

"Boeddhisten die ik heb gesproken, tenminste westerse, begrijpen wat het concept 'geweten' betekent maar delen de opvatting dat het eenvoudigneg geen rol speelt in de boeddhistische ethiek of religie. De korte maar accurate omschrijving van de boeddhistische visie op 'geweten' is, dat er zoiets niet is."

Opvallend is wel dat de term "geweten" in het boeddhisme heel weinig voorkomt. In het standaardwerk: "An Introduction to Buddhist Ethics" van Peter Harvey wordt het woord nauwelijks gebruikt; ik vertaal één van de zeer weinige passages erover:

"De rol van 'geweten' in het boeddhisme wordt uitgevoerd door een kleine groep kwaliteiten: Hiri, dat is 'zelfrespect' en 'morele schaamte' en Ottappa, 'bevreesdheid voor morele misstappen', die gestimuleerd wordt door zorg voor het effect van een actie bij anderen en op het karma."

Daarnaast speelt ook een rol de combinatie van 'energie', 'opmerkzaamheid' en 'helder begrip', om ons gedrag in harmonie te laten zijn met onze idealen en doelstellingen."

Chrystides koppelt in z'n artikel het kunnen hebben van een geweten aan het geloof in God en die regels die Hij heeft gesteld. Dat lijkt me niet nodig.

Ik definieer 'geweten' als 'geïnternaliseerde normen en waarden, plus', primair dus het resultaat van een psychologisch proces, in een sociale context waarin die normen en waarden steeds opnieuw benadrukt worden. Een geweten is echter niet een 'ding', er zijn alleen individuele gewetensprocessen, waarin men morele afwegingen maakt: grote of kleine beslissingen.

Van de 'plus' in m'n omschrijving heb ik alleen een vermoeden dat die bestaat. Sommigen noemen dat zuivere kern of Boeddhanatuur maar die woorden geven alleen maar misverstanden; het liefst geef ik het geen naam of noem het m'n boeddhistische intuïtie.

Willen we er aan?

Ook het boeddhisme heeft normen en waarden! Of het nu de elementaire vijf voorschriften zijn, of de 10 of

ruim 200 van monniken/nonnen, of de talloze Bodhisattva-beloften.

Er is dus genoeg. De vraag is echter: wil de westerse boeddhist daar aan?

Om twee redenen is het antwoord dan soms: liever niet. De eerste reden is dat een zelfbekeerling zich (enigszins) afzet tot zijn religieuze opvoeding. Deels komt dit ook doordat de voorschriften als net zoiets als de Tien Geboden worden gezien.

De wijze waarop Thich Nhat Hanh de voorschriften als *aandachtsoefeningen* uiteenzet, kan dit misverstand doen verdwijnen, namelijk als combinatie van compassie en voornemen.**

De tweede reden is dat men denkt dat een geweten hebben hoort bij het dualistische denken terwijl men als boeddhist non-dualistisch wil zijn. Een aantal jaar geleden heeft Han de Wit een artikel geschreven met als titel 'Niet ons geweten mobiliseren, maar hartstochten hun wortel ontnemen'. Hij plaatst de term 'geweten' in *"de tweedeling geweten versus hartstochten. Op basis hiervan is de gebruikelijke gedachtegang dat morele vorming zich moet richten op het omvormen [of] intomen van deze hartstochten. Hoe fundeert het boeddhisme dan zijn ethiek? Wedervraag: wat is het effect van deze 'geweten versus hartstochten'-theorie op onze geest en is dat effect heilzaam of niet? [Dat] effect is dat het de mens verdeelt in zichzelf en tegen zichzelf opzet. Het brengt ons er toe dat we permanent met onze negativiteiten met die van anderen, in strijd verwikkeld (moeten) zijn. Is die strijd heilzaam?"*

Het antwoord van Han de Wit: nee; beter is het *"om de wortel van deze hartstochten weg te nemen. Hartstochten [zijn] geen uiteindelijke realiteiten, die eigen zijn aan de menselijke natuur. Daarom begint de ethische vorming in deze traditie ook met het leren opgeven van deze innerlijke strijd met al haar schuldgevoel, haat en zelfhaat die zij wekt. Kortom ze begint met het accepteren van wie en wat we zijn, met al onze egocentrische hartstochten."*

Voor mij is geweten tegenover hartstochten een schijn-tegenstelling. Ik accepteer m'n egocentrische hartstochten wel, maar geef er niet altijd aan toe. Zolang ik niet ontwaakt ben, geen arhat ben, kan ik de voorschriften daarvoor goed gebruiken: als aandachtsoefeningen.

Boeddhisme zonder ethiek?

De gedachte van westerse boeddhisten dat ze de ethiek achter zich hebben kunnen laten, is niet ongevaarlijk.

Het gevolg is dat veel boeddhisten in een soort normenvrije enclave, afgeschermd van de samenleving, denken te kunnen leven; in een cultuur waar niet normen maar alleen maar compassie de omgang met anderen (en zichzelf) bepaalt. Om een voorbeeld te noemen: het betrekkelijke nieuwe verschijnsel van boeddhisten die geld gaan verdienen aan hun religie. Dit vereist ethische reflectie omdat hierbij makkelijk een verstrengeling van belangen ontstaat; geld verdienen mag maar is per definitie niet belangeloos.

Velen noemen tegenwoordig hun boeddhisme niet een religie maar een lifestyle; volgens mij is er aan een leefstijl in het algemeen geen specifieke ethiek verbonden, lekker makkelijk dus.

In zijn boek 'Oneindige Cirkel' adviseert Bernie Glassman – één van de eerste geëngageerde boeddhisten – westerse boeddhistische groeperingen, de ethische voorschriften aan het begin van de training bestuderen en bespreken. *“Ze moeten vanaf het begin in onze botten zitten, onderdeel van onze essentie en ons leven zijn”*.

Ik ben het daar zeer mee eens; het Achtvoudige Pad behelst immers niet alleen mediteren en het verwerven van wijsheid, maar ook en om te beginnen: ethisch gedrag.

*Een overzicht van wat er op dat vlak zoal gebeurt, in Nederland en internationaal, is opgenomen in een eerder artikel van me; in: www.vriendenvanboeddhisme.nl/html/archief_najaar2006_joopromeijn.html

**De oefeningen zijn via het menu van www.aandacht.net te vinden.



De echte boeddhist is een geëngageerde boeddhist

door *Dōshin Houtman*

Geëngageerd was ik al in de 60er, 70er en 80er jaren. De eerste staking op de middelbare school om ijsvrij te krijgen was een spannende happening. De bel ging en we bleven gewoon buiten lopen. Je ervoer de macht van de massa, en de rector ging om!

Daarna volgde de rest bijna als vanzelf. Als ons iets niet beviel gingen we de straat op. We banden de bommen, we gingen met etenswaar en oude dekens op solidariteitsbezoek naar het vredesaktiekamp. We zetten de wereldwinkels op, gingen voor zuivere koffie en een eerlijke verdeling van de rijkdom, een nieuwe levensstijl, we schreven brieven naar gevangenen of adopteerden er een, we kwamen op voor de rechten van de vrouw. Als actief kerklid stond het leven in het teken van vrede en gerechtigheid.

De emoties liepen soms hoog op. Staande voor de poort van de basis in Woensdrecht voelde ik de woede en de onmacht. We gaven er woorden aan. Er werd afgegeven op het wereldlijke en kerkelijke establishment, en niet zachtzinnig. Want was het niet zo dat een echte christen zich actief behoorde in te zetten voor een betere wereld? Een echte gelovige is geëngageerd, dat stond voor velen als een paal boven water.

Ik verwonderde en ergerde mij ook soms wel aan de harde toon waarmee anderen veroordeeld werden. Ik twijfelde: doe je nu niet wat je anderen verwijt? Kun je door schelden ooit vrede brengen in de wereld? Er was naast betrokkenheid en inzet ook kleingeestigheid en onverdraagzaamheid.

Na jaren actie vervulde ik de straat voor het kussentje, en dat was een hele schok voor mijn medeactiegenoten. Men vond mij ineens wereldvreemd geworden, onbegrijpelijk!! Heb je je idealen overboord gezet?

Het voelde ook wel onwennig. Is dit een weg naar vrede, is dit een weg naar een betere wereld?

In de loop van de jaren ging ik me meer verdiepen in het boeddhisme. Ik werd me bewust van de eenheid van het dagelijks leven en het mediteren. Het ging dagen: *Sila*, het juist spreken, juist leven en juist handelen staan niet los van de *Samadhi*, juiste inzet, juiste aandacht en juiste concentratie, en dat leidt dan tot *Pañña*, juist begrip en juist denken. Door inzicht komen we tot bevrijding en geluk.

Na een aantal jaren nam ik de Boddhisattva-geloften: alle levende wezens redden, alle verwarringen te boven komen, alle dharmapoorten binnengaan, en de weg van de Boeddha volgen, tot het einde. En bij die geloften voel(de) ik weer die oude radicaliteit: ja, ik ga er voor!!

Ja, ik ga er nog steeds voor, voor een betere wereld, voor geluk en welzijn voor ons allemaal, maar de manier waarop ik daaraan vorm geef is veranderd. Ik ben me erg bewust wat er met me gebeurt als ik geconfronteerd wordt met onrecht, bedrog, rampen, ongeluk en verliessituaties. Ik zie mijn reacties, en weet dat ik soms even beter niet kan handelen. Ik ken mijn mogelijkheden beter en zie waar ik wel en waar ik niet kan helpen. Ik zie dat het leven plussen en minnen heeft en dat dat bij

het leven hoort: er is onrecht, er zijn rampen, er is oorlog, verdriet en dood. Ik hoef/kan de wereld niet op mijn schouders te nemen. Ik zie mijn beperktheid in tijd, vaardigheid en middelen, maar ook mijn mogelijkheden. Ik doe wat ik kan, en probeer bij alles te rusten in mezelf.

Thich Nhat Hanh ziet geëngageerd boeddhisme als een vorm van aanwezig zijn, van aandachtig zijn in het dagelijks leven. Het gaat erom, zegt hij, hoe je ieder moment leeft, hoe je aanwezig bent. Je kunt geëngageerd luisteren, je tanden poetsen, mediteren, boodschappen doen. Als je niet echt aanwezig bent, m.a.w. als je niet van moment tot moment weet wat zich afspeelt in lichaam adem en geest, als je je niet bewust wordt van onheilzame staten van geest die optreden zoals woede, irritatie, onmacht, cynisme, etc. en daar op een wijze en mededogende manier mee omgaat, dan is er geen sprake van geëngageerd boeddhisme. En als je niet ieder moment geëngageerd bent, dan is er geen sociale actie, geen vrede mogelijk.

Ik voel me erg thuis bij deze visie. Het verbeteren van de wereld en het helpen in de wereld begint bij jezelf. Het is niet genoeg om vanuit een boeddhistische levensvisie te werken aan een betere wereld. Transformatie van de

wereld staat niet los van transformatie van je persoon. Vrede en geluk komen toch pas als mensen vrijgeviger, liefdevoller en wijzer worden?

Teleurgestelde ex-activisten komen ook nog wel eens op het kussentje terecht. Ze denken dan dat ze daarmee hun actieverleden hebben afgelegd. Het voelt zo onwennig zo met jezelf bezig te zijn, het voelen van je woede, je onmacht en je verlangen. Na verloop van tijd zien ze ook wel verandering: verzachting, meer mildheid, meer helderheid. Ze krijgen meer oog voor de onwetendheid waarin we allemaal leven, meer oog voor het verlangen waarin we verstrikt zitten, meer oog de woede, aversie, haat reacties op zaken die ons raken.

Langzamerhand kan het gaan doordringen hoe waar die woorden van de Boeddha zijn: haat wordt niet opgelost met haat, maar met liefde alleen.

Al oefenend zien we dat dat niet leidt tot apathie, maar eerder tot meer betrokkenheid en mededogen en wijsheid. Dát gaat je handelen bepalen. Je gaat inzien dat jouw handelen ertoe doet. Jij bepaalt mede de wereld om je heen door je manier van leven spreken en handelen.

En of je je nu aansluit bij een groep geëngageerd boeddhisten of niet, ... dat is niet meer zo van belang. What's in a name?

Verlangen naar Heelheid

door Peter van Leeuwen

Ik was negen jaar toen ik een gedicht schreef voor de schoolkrant. Het ging over olievervuiling en over watervogels die hieronder te lijden hadden. Ik kan mij de sloot waardoor ik geïnspireerd werd nog helder voor de geest halen. Het was in het stadspark en eenden zwommen er tussen allerlei afval zoals lege blikjes en stukken plastic. Ik kan het mij niet meer herinneren, maar ongetwijfeld was de olievervuiling die in die tijd in het nieuws was mijn andere inspiratiebron. De simpele alledaagse vervuiling zoals een achteloos weggegooide blikje of een geleegde autoasbak raakte mij diep. Ik wist dat dit niet klopte. De natuur is geen vuilnisbak of een gratis winkel waaruit je maar kunt pakken wat je wilt zonder te betalen.

Toen ik ouder werd bleef ik mij bewust van deze respectloze en cynische houding ten aanzien van de natuur. We kennen hiervan zelf de grote en kleine voorbeelden. Ik liep mee in demonstraties tegen Dodewaard en kruisraketten. Echter zonder de illusie te hebben dat dit veel zou helpen. Ik was cynisch geworden ten aanzien van mijn mogelijkheden om deze wereld tot een goede plaats te laten zijn. Later liep ik niet meer mee in demonstraties, maar richtte mij op mijn persoonlijke ontwikkeling en carrière.

Twee jaar geleden, tijdens een retraite in Plum Village,

het klooster van Zenmeester Thich Nhat Hanh, deed ik mee aan een workshop met oefeningen van Joanna Macy. Zij is een boeddhistisch lerares en ecologe die sinds de zestigerjaren actief is als lerares, wetenschapper en actievoerster op het gebied van mensenrechten en vredesvraagstukken. In haar benadering van politieke onderwerpen legt zij telkens de nadruk op de eigen ervaring van de actievoerder. De persoonlijke en gevoelsmatige dimensies van het politiek en sociaal engagement.

In de workshop werd ik mij opnieuw bewust van het lijden in de wereld, doordat er zo achteloos met de aarde en haar leven wordt omgesprongen. Tijdens deze workshop kwam ik ook in aanraking met mijn eigen machteloosheid en frustratie dat ik niets kon veranderen. Ik voelde mij gedwongen aan de zijlijn toe te kijken terwijl de wereld om zeep geholpen werd. Van deze emoties was ik mij altijd min of meer bewust van geweest. Ik had ze altijd weten te sussen, als overleving, omdat ik het idee had er niets aan te kunnen doen. Bij elke nieuwe olieramp, bij elk nieuw feit over het smelten van de ijskap, het uitsterven van een soort, een nieuwe oorlog moest ik mijn angst, machteloosheid en boosheid zien te sussen. Eén manier waarop ik dat deed was mijn ogen sluiten. De rationalisaties accepteren. Ontkennen of vermijden.

De oefeningen die ik in de workshop deed, hielpen mij de uitdagingen van deze tijd onder ogen te zien. Het liet mij opnieuw een diepe liefde voor het leven ervaren. Het waren oefeningen die mij de kracht gaven om op te komen voor het leven van de Aarde, dat bedreigd wordt door de gevolgen van de sociale en ecologische crisis. Het waren handvatten om de levende Aarde en mijn rol hierin met andere ogen te zien. Mijn boosheid en machteloosheid, bij het zien van de sociale en ecologische crisis van de Aarde en mensheid, te transformeren tot mededogen, samenwerking en creatieve actie.

Eén actie die ik ondernam nadat ik in Nederland een workshop van Joanna Macy had gevolgd was de film van Al Gore kijken. Ik was toe aan meer en goede informatie en ging mij verder informeren betreffende de toestand in de wereld. In zekere zin voelde dat als een volwassen worden. Mijn 'sprookjeswereld', waarin ik bijvoorbeeld de aanval op Irak wist te billijken, maakte plaats voor een meer realistisch wereldbeeld waarin ik de zekerheid kwijtraakte dat er na mij nog vele generaties zullen volgen.

De behoefte om mij te informeren kwam ook voort uit mijn boeddhistische gelofte. In de traditie van Plum Village beginnen de 5 voorschriften (daar aandachtsoefeningen genoemd) steeds met de zin: "bewust van het lijden veroorzaakt door" waarop de gelofte volgt geen levende wezens kwaad te zullen doen etc. Ik nam dat als een uitnodiging om mij te informeren over tal van politieke, ecologische en sociale onderwerpen.

Doordat ik mij beter informeerde nam ook mijn boosheid en schuldgevoel toe. Als deelnemer aan deze maatschappij voelde ik mij betrokken bij deze catastrofale tijd en mij liet het idee niet los dat ik in staat zouden moeten zijn om het tij te keren.

Ik verviel in het dualistisch denken dat ik de barricaden op moest zodat zij hun manier van leven zouden gaan aanpassen en zoals mij zouden gaan leven. Ik was in dit geval was een goed, bewust levend mens en zij waren de verspillers.

Boosheid als brandstof voor verandering ten goede werkte niet. Het riep meer strijd en woede op, met name in mijzelf. Bovendien was het niet in overeenstemming met de boeddhistische leer van geen-zelf waarbij er geen wij of zij zijn. Er geen afgescheiden ik is. Deze leer zegt dat ik niet van de wereld ben afgesloten maar integraal deel van uitmaak. Zoals cellen deel uitmaken van een groter lichaam.

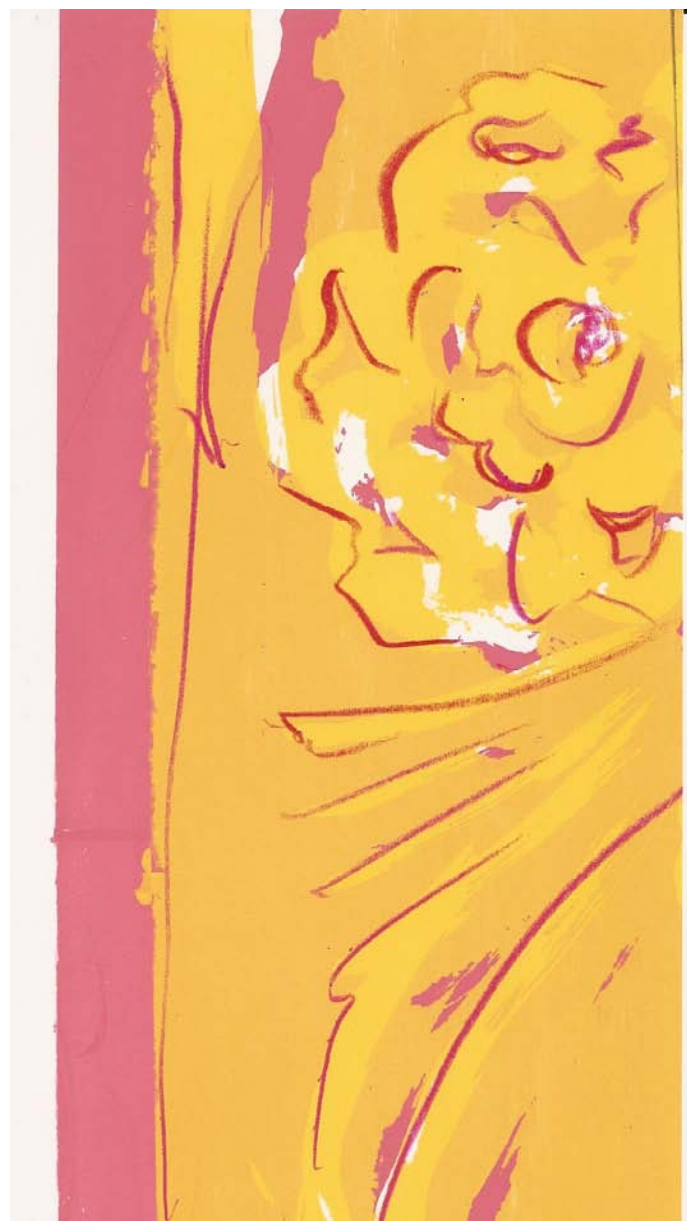
In de workshops van Joanna Macy neemt het handelen vanuit dit eenheidsbewustzijn een centrale plaats in. Het brengt ons weer in contact met onze dankbaarheid deel uit te maken van het leven en met ons het verlangen naar een wereld die heel is.

Vanuit de gedachte dat we allen één zijn en heling in jezelf ligt zegt Thich Nhat Hanh: "Vrede in jezelf is vrede in de wereld". Dat was een les in engagement die ik nog had te leren.

Inmiddels geef ik zelf workshops met oefeningen van Joanna Macy. Het is voor mij één van mijn manieren om betekenisvol en geëngageerd te leven in deze wereld, in deze tijd. Deze workshop geeft mensen de mogelijkheid de vragen, de angst en het verdriet dat de huidige toestand in de wereld oproept, met anderen te delen. En het maakt een kracht in ons vrij waardoor wij op eigen, persoonlijke wijze kunnen gaan staan voor het verlangen naar heelheid in ons zelf in de wereld.

Ik bied deze workshop aan, aan spiritueel georiënteerde groepen die hiertoe een verzoek doen. Voor meer informatie over de workshop kun je kijken op www.hervinding.nl Hierop staat ook mijn contactinformatie.

Voor meer informatie over Joanna Macy kun je kijken op: www.joannamacy.net



Een boeddhiste, docente en scholenwerker voor Amnesty

door Gabriëlle Bruhn

Afgelopen schooljaar had ik de kans om op de school, waar ik als docente Duits werk, even een klein beetje van mijn boeddhistische levenshouding aan de leerlingen te laten zien.

Dit in het kader van Amnesty International, voor wie ik een aantal lessen als scholenwerkster verzorgd heb.

Ik koos Birma als land van aandacht, omdat daar de mensenrechten op grote schaal geschonden worden. Maar ook omdat ik kon vertellen over mijn liefde voor dit oord en de ervaringen van een retraite aldaar. Ook het geven van 'dana' kwam aan de orde. Iets waarover de leerlingen nog nooit gehoord hadden. Ik voelde enthousiasme en mededogen van hun kant en ik beleefde blijdschap omdat ik de mogelijkheid had, deze lessen op mijn school voor alle derde klassen te kunnen geven. Het zijn pubers, die eigenlijk heel veel met zichzelf bezig zijn, die zich midden in de woelige tijden van verandering van lichaam en geest bevinden, maar wel zo open en gevoelig zijn, als je hun taal begrijpt.

Het onderstaande artikel heb ik na afloop voor de schoolkrant geschreven:

Een impressie van het scholenwerk van Amnesty International op het Herman Jordan Lyceum in Zeist

Er branden twee kaarsen in T4, een lokaal in de talentgang.

Twee kaarsen die een drietal lessen over het werk van Amnesty International belichten, twee kaarsen die een symbool vormen van een oud Chinees gezegde:

'Het is beter een kaars aan te steken dan de duisternis te vervloeken.'

In de eerste les vindt er een introductie plaats. Hoeveel mensenrechten zijn er eigenlijk? (30!). Wanneer werd de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens door de Verenigde Naties aangenomen? (1948).

En hoeveel leden zijn er over de hele wereld? (2.2 miljoen!).

Vooraf het mensenrecht nr. 24:

'Iedereen heeft recht op rust en vrije tijd', wordt met applaus door de leerlingen ontvangen!

Maar naar het zien van de documentaire *The story of Marcus Houston*, waarin een Afro-Amerikaanse 15-jarige scholier in Denver (Colorado), naar een dansfeest met zijn vrienden, door een overmacht aan blanke politie zonder reden brutaal in elkaar geslagen wordt, volgt een verhitte discussie over racisme, geweld en rechteloosheid. Het wordt de leerlingen duidelijk, dat Amnesty zich niet enkel inzet voor b.v. de kindsoldaten in Rwanda maar ook deze scholier in Amerika helpt om zijn stem te laten gelden.

In de tweede les zien de leerlingen een documentaire over Birma, het vergeten land in Zuidoost-Azië, waar alle media geweigerd worden en met verborgen camera's de opstand van de boeddhistische monniken tegen de junta gefilmd wordt.

'Mijn leraar is de vrije gedachte', zegt de voormalige abt van een groot klooster. Hij moest drie jaar dwangarbeid doorstaan omdat hij giften van de militairen weigerde. Maar ook Aung San Suu Kyi komt in beeld; deze dapper Birmese vechtster voor de democratie, die in 1991 de Nobelprijs voor Vrede ontving. Zelf kon ze bij de uitreiking niet aanwezig zijn; het militaire regime heeft haar sinds 1989 onder huisarrest geplaatst. Gelukkig is er ook goed nieuws: een Birmese journalist is na negentien jaar hechtenis door de inspanningen van Amnesty recentelijk vrijgekomen.

De leerlingen zijn geraakt en de lopende handtekeningenactie van Amnesty voor een studente die een paar weken geleden gearresteerd werd, omdat zij haar mening in Birma vrij uitte, wordt veelvuldig ondertekend.

In de derde les spelen we het spel *Reality Check*. Tafels aan de kant, de stoelen in een kring. Op elke stoel ligt een folder van de mensenrechten en een kaart om op te schrijven. Er is een middenstip waar twee leerlingen rondom een voorgegeven thema een discussie voeren. Binnen vier minuten moet men met hulp van de groep in een vreemde rol kruipen, strijdbaar zijn en overtuigende argumenten voorbrengen. De onderwerpen zijn discriminatie, vrijheid van meningsuiting en veiligheid.

De leerlingen leven zich helemaal uit in de dialoog en zo krijgen deze begrippen een gezicht in een klas.

Ter afsluiting gaat iedere leerling uit de mensenrecht folder het voor hem/haar belangrijkste mensenrecht op de kaart schrijven of tekenen en er wordt een klassenfoto gemaakt. En het toeval wil, dat het juist de week van de landelijke collecte is, dus de collectebus staat in de klas.

En er wordt gul gegeven!

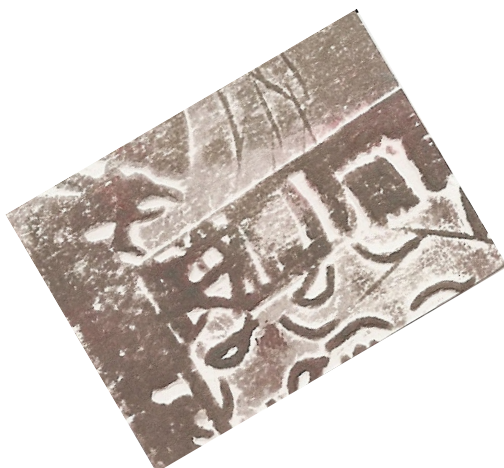
Dit was een mooie ervaring met elkaar en volgend jaar zullen deze uren met dank aan de school in het curriculum opgenomen worden.



In meditatie

*Keien op het pad
Kletterende regen
spoelt ze schoon
Polijst ze één voor één
Ik merk geen protest
Ze 'Zijn'
één voor één
zo bijzonder.*

Elsa



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.

Oktober 2009:

- ⇒ **Vrijdag 16 t/m zaterdag 24 oktober (retraite; 9 dagen)** - Retraite o.l.v. **Joost van den Heuvel Rijnders en Jotika Hermsen** in "Huize Loreto" 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
- ⇒ **Dinsdag 27 oktober t/m zondag 1 november (SIM-retraite; 6 dagen)** – Retraite o.l.v. **Marij Geurts en Dingeman Boot** in het Zen centrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 310,00. Inl. 038-4656653. Zie verder: www.pannananda.nl en www.simsara.nl

November 2009:

- ⇒ **Vrijdag 13 t/m vrijdag 20 november (retraite; 8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Frits Koster** in het Naropa Instituut te Cadzand. Inl. en opgave: Stichting Ceres Breda, zie: www.ceresbreda.nl
- ⇒ **Zondag 22 november t/m donderdag 3 december (retraite; 12 dagen)** - Retraite o.l.v. **Eerw. Sujiva** in het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden. Inl. en opgave: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl

December 2009:

- ⇒ **Vrijdag 11 t/m vrijdag 18 december (retraite; 8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dōshin Houtman** in "Huize Loreto" te Lievelede (Gelderland). Inl. en opgave: www.inzichtenbevrijding.nl of e-mail: infodoshin@planet.nl
- ⇒ **Donderdag 17 t/m donderdag 24 december (retraite; 8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Inl. en opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807. Zie: www.fritskoster.nl
- ⇒ **Zondag 27 december 2009 t/m zondag 3 januari 2010 (SIM-retraite; 8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Henk Barendregt en Yowon Choi** in "Huize Elisabeth" te Denekamp. Inl. en opgave: Henk Barendregt, e-mail: henk@cs.ru.nl of www.simsara.nl

Januari 2010

- ⇒ **Donderdag 14 t/m zondag 17 januari (retraite; 4 dagen)** - Retraite voor Vrouwen in leidinggevende functies o.l.v. **Jotika Hermsen** in het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden. Inl. en opgave: Ina Wind, tel. 059-2544439 of Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl
- ⇒ **Woensdag 20 januari t/m donderdag 11 februari (retraite; 23 dagen)** - Retraite o.l.v. **Jotika Hermsen (1e helft) en Eerw. Sujiva (2de helft)** in het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden. Inl. en opgave: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl

Februari 2010:

- ⇒ **Donderdag 18 februari t/m zondag 21 februari (SIM-retraite; 4 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dōshin Houtman** in het Klooster van het Heilig Hart te Steyl. Inl. en opgave: www.simsara.nl of e-mail infodoshin@planet.nl
- ⇒ **Woensdag 17 februari t/m zondag 21 februari (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Ria Kea en Marij Geurts** in "De Weijst" in Handel (Br). Inl. en opgave: www.riakea.nl of www.vipassananijmegen.nl, tel. 020-6647058 (Ria), 024-3234620 (Marij)
- ⇒ **Zaterdag 20 t/m zaterdag 27 februari (retraite; 8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Joost van den Heuvel Rijnders** in "Huize Elisabeth" te Denekamp (Ov). Zie www.inzichtmeditatie.com

Maart 2010:

- ⇒ **Donderdag 4 t/m zondag 7 maart (SIM-retraite; 4 dagen)** - Speciale retraite voor jonge mensen van 16 t/m 28 jaar o.l.v. **Joost van den Heuvel Rijnders en Coby van Herk** in "De Weijst" in Handel (Br).

April 2010:

- ⇒ **Vrijdag 2 t/m maandag 5 april (retraite; 4 dagen)** -Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen. Inl. en opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807. Zie: www.fritskoster.nl
- ⇒ **Vrijdag 23 t/m vrijdag 30 april (retraite; 8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Frits Koster** in in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Inl. en opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807. Zie: www.fritskoster.nl
- ⇒ **Zaterdag 24 april t/m zaterdag 1 mei (SIM-retraite; 8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Stephen en Martine Batchelor** in het Naropa Instituut te Cadzand. Inl. en opgave: Anneke Seelen, email: a_seelen@hotmail.com, tel: 010-4048756 (avonduren).

Mei 2010:

- ⇒ **Maandag 3 t/m zaterdag 8 mei (SIM-retraite; 6 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot en Ria Kea** in "Huize Loreto" te Lievelede (Gelderland). Kosten: € 285,00. Inl. 020-6360358 en 06-27227063 Zie verder: www.pannananda.nl en www.simsara.nl
- ⇒ **Zondag 2 t/m vrijdag 7 mei (retraite; 6 dagen)** - Vredes(metta)retraite o.l.v. **Jotika Hermsen** in het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden. Inl. en opgave: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl
- ⇒ **Vrijdag 28 mei t/m dinsdag 1 juni of t/m zondag 6 juni (SIM-retraite; 5 of 10 dagen)** - Retraite o.l.v. de uit de USA afkomstige **Noah Levine** in "Huize Elisabeth" te Denekamp. Zie BOS-IV uitzending van 7 september 2008 en www.simsara.nl Inl. 020-6360358 en 06-27227063.

Algemene informatie SIM-retraites

Onderstaande informatie geldt voor alle SIM-retraites (d.w.z. retraites die door de SIM georganiseerd worden en geldt dus niet voor de overige vermeldde retraites), tenzij anders is vermeld in de uitnodiging.

Voor de overige retraites: informeer bij de contactpersoon.

1. Opgeve graag minimaal 4 weken voor aanvang van de retraite.
2. Inschrijving voor een retraite vindt plaats als het aanmeldingsformulier is ontvangen en het inschrijfbedrag voor de retraite is overgemaakt op ING bank 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Ezinge onder vermelding van datum en plaats van de retraite. Als de deelnemer een andere is dan de tenaamstelling van de rekening deze naam eveneens vermelden.
3. Bij langere (duurdere) retraites is het mogelijk eerst een voorschot over te maken, e.e.a. zoals in de betreffende uitnodiging is vermeld.
4. Voor minder draagkrachtigen, b.v. als je uitsluitend van de bijstand of een beurs moet rondkomen, is het mogelijk een korting te krijgen. Hiervoor dient contact opgenomen te worden met het in de uitnodiging vermeldde telefoonnummer.
5. **Bij annulering 4 weken of langer voor de datum van aanvang zal het overgemaakte bedrag minus € 25,00 teruggestort worden. Bij annulering tussen 4 en 2 weken voor aanvang wordt 50 % van het volledige inschrijfbedrag ingehouden. Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang is het volledige inschrijfbedrag verschuldigd.**
6. Een retraite begint op de eerste dag om 20.00 uur en eindigt op de laatste dag na de lunch, tenzij het anders in de uitnodiging is vermeld. Een korte retraite (tot 5 dagen) eindigt in het algemeen omstreeks 15.30 uur.
7. Uiterlijk 1 week voor aanvang ontvangt u nadere bijzonderheden over de retraite met o.m. een routebeschrijving.
8. Wanneer u onder behandeling bent van een psychiater of psychotherapeut is het raadzaam eerst contact op te nemen met de contactpersoon.
9. Het doorgeven van de dhamma (onderricht van de Boeddha) door de leraar wordt beschouwd als een vorm van dana (vrijgevigheid).

De leraar krijgt slechts zijn/haar reis- en verblijfkosten vergoed. Aan het einde van de retraite is er gelegenheid dana (donatie) te geven aan de leraar.

10. Als het een centrum betreft waar gebruik gemaakt wordt van 1-persoons en 2-persoons kamers wordt dit vermeld in de uitnodiging met de bijbehorende prijzen.

KOSTEN RETRAITE

Het retraitebedrag is als volgt samengesteld: verblijfkosten in het centrum, reis- en verblijfkosten van de lera(a)r(en) en degene die met de organisatie is belast en algemene kosten voor de SIM. Het bestuur is er steeds op uit de kosten zo laag mogelijk te houden. Uiteraard vormen de verblijfkosten het grootste deel van de kosten. Naast de kosten die een centrum in rekening brengt, kijken we ook naar de accommodatie, de maaltijden, de sfeer en de ligging van het centrum. De ervaring heeft ons geleerd dat de mensen het erg op prijs stellen om in een goede omgeving te kunnen mediteren.

DANA

Dana (vrijgevigheid of donatie) speelt een belangrijke rol in de 2500 jaar oude boeddhistische traditie. Het doorgeven van de leringen van de Boeddha wordt al sinds de tijd van de Boeddha beschouwd als een daad van vrijgevigheid. De leerling reageert hier dan gewoonlijk op met een gift ter ondersteuning van de leraar. Zoals hierboven reeds is vermeld krijgt bij een retraite de leraar slechts zijn/haar reiskosten vergoed en is dus voor zijn/haar levensonderhoud geheel of gedeeltelijk afhankelijk van de vrijgevigheid van de deelnemers aan een retraite. Aan het einde van de retraite wordt u in de gelegenheid gesteld uw bijdrage aan de leraar te geven.

STEUN VOOR MINDER DRAAGKRACHTIGEN

Het wordt zeer op prijs gesteld wanneer u bovenop het te betalen inschrijfbedrag een bedrag extra overmaakt om minder draagkrachtigen in de gelegenheid te stellen ook deel te nemen aan een retraite. Bij voorbaat hartelijk dank!

Begeleiders Vipassana-retraites

Henk Barendregt beoefende sinds 1972 zen-meditatie bij Kobun Chino Roshi in Los Altos en bij verschillende leraren in het berg zen klooster Tassajara, beide in California. Sinds 1979 beoefende hij Vipassana meditatie bij de Phra Mettavihari, door wie hij in 2006 gekwalificeerd werd 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 Zen-traditie. 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 mindfulness-yoga als middel tot Vipassana-meditatie.

Yowon Choi komt uit een Koreaanse Zen familie en heeft daarna langere tijd Vipassana beoefend onder leiding van U Pandita, door wie zij in 2009 gekwalificeerd is om les te geven.

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

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

Jotika Hermsen 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 Boeddha de "Outstanding Woman in Buddhism Award" van de Verenigde Naties.

Begeleiders Vipassana-retraites - vervolg

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

Dōshin Houtman is dharmaleraar in Vipassana en Zen. Ze trainte 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.

Ria Kea beoefende meditatie bij Shambala (Chogyam Trungpa) en volgde sinds 1998 intensieve Vipassana-retraites bij de eerv. Mettavihari en vele Aziatische en westerse leraren, o.a. lange retraites bij Joseph Goldstein in Amerika. Zij is als meditatie-begeleider verbonden aan Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum in Amsterdam en gekwalificeerd assistent Vipassana-lerares. Zie website: www.riakea.nl

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*.

Noah Levine is als meditatieleraar vooral opgeleid door Jack Kornfield. Hij is de grondlegger van Against The Stream Buddhist Meditation Society met een centrum in Los Angeles en meer dan 20 aangesloten afdelingen in Noord-Amerika. Hij onderricht meditatiegroepen, geeft workshops en begeleidt retraites. Hij is de auteur van "Dharma Punx" en "Against the stream". Op 7 september 2008 is er een BOS-TV uitzending aan hem gewijd.

Eerv. Sujiva is geboren in Maleisië en heeft een lange praktijkervaring met Vipassana (in de traditie van eerv. Mahasi Sayadaw) en een grondige kennis van de samatha-praktijk, die hij beide op een ontspannen manier weet te onderrichten.

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

Noah Levine komt naar Nederland

Noah Levine is een meditatieleraar met een wat ongebruikelijke (punk rock) achtergrond. Het is een leraar die in zijn vroegere leven in de gevangenis terecht kwam en met een lichaam vol tatoeages rondloopt. De BOS heeft vorig jaar op 7 september een TV-uitzending aan hem heeft gewijd, die via internet nog bekeken kan worden (www.boeddhistischeomroep.nl onder TV-archief).

Hij begeleidt van 28 mei tot 1 juni of tot 6 juni 2010 een Vipassana-retraite in "Huize Elisabeth" te Denekamp.



Foto: Marjan Hidskes

Overzicht lokale Vipassana-centra

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

ALMERE

Plaats: Almere-Haven

Info: Marion Kraaijvanger 036-5319398

Activiteiten:

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

AMSTERDAM

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

Info: Jotika Hermsen 020-6264984

e-mail: gotama@xs4all.nl

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

- 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

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

www.reijgersbroeck.nl

Plaats: Potgieterstraat 69-3, Amsterdam Oudwest

Info: Fred Pelon van der Velden

tel. 020-7702213

e-mail: 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>

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

BLOEMENDAAL/HAARLEM

Info: Ineke Bosma, tel. 023-5358653

Activiteiten:

- di 1x per 2 weken van 19.30-21.30

BREDA

Plaats: "Zero point (Ceres stilte ruimte),

Ceresstraat 29

Info: secretariaat 076-

5656134/5211625

E-mail: secretariaat@ceresbreda.nl

Activiteiten:

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

- 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

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

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:

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

www.massageenbeweging.nl

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

ENSCHEDA

Plaats: "Ruimte voor Balans", Postweg

15, 7523 CA, Enschede

Info: Joost van den Heuvel Rijnders

053-4785970, 06-11318224

email: joostvdhr@hotmail.com

Activiteiten:

Zie: www.inzichtmeditatie.com

- elke ma meditatie 19.30 - 21.30 uur

Plaats: De Japanse Tuin, Binnenhof 15

Info: Peter Leenders 053-5729078 of

06-51852440

Activiteiten:

- elke vr avond Vipassana meditatie 19.45 - 21.30 uur

EZINGE

Plaats: Peperweg 9
Begeleiding: Frits Koster
Info: tel. 0594-621807
 e-mail: info@fritskoster.nl
Activiteiten:
 Zie: <http://www.fritskoster.nl>
 of: www.fristrainingen.nl

GASELTERNIJVEEN

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: Dōshin 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
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
Activiteiten:
 • za 28 – zo 29 nov: meditatie-
 weekend '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
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:
 Zie: <http://www.oostwestcentrum.nl>
 • 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: Martin de Lange, 010-5222525
 e-mail: martinj.delange@12move.nl
Activiteiten:

Zie: <http://www.vipassanarotterdam.nl>
 • 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:
 meditatie-dag van 9.30 tot 16.00 uur
 in Centrum Djoj.

TILBURG

Plaats: Stichting Aandachtsmeditatie
 Tilburg (Sati), Poststraat 7A
Info:
 e-mail: 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: Het Kloosterhuis, St.
 Willebrordplein 4.
Info: Dōshin Houtman Tel. 013-4631847
 e-mail: doshin@planet.nl
Activiteiten:
 Zie: <http://www.inzichtenbevrijding.nl>
 • elke di: doorgaande meditatie-groep
 van 19.30-21.30 uur
 • elke di: van 12.45-13.15 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
 en Aad Verboom 030-2888655,
 e-mail: aad.verboom@xs4all.nl
Activiteiten:
 • elke di 20.00-22.00 uur meditatie
 voor ervaren yogi's vereiste, 10
 daagse retraite met 'erkende' leraar of
 introductiecursus (incl. bij Henk of
 Aad)

ZEIST

Plaats: Couwenhoven 51-09
Info: Gabriëlle Bruhn, 030-6045815
 e-mail: gabi1404@hotmail.com
Activiteiten:
 • elke wo avond van 19.30 tot 21.30
 doorgaande meditatiegroep

Januari nummer

Informatie over activiteiten van uw
 centrum/zitgroep graag per e-mail
 (info@simsara.nl) toesturen vóór 8
 december 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

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

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

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@pajjota.dhamma.org

Activiteiten:

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

Plaats: 2, Hertoginstraat 1040 Brussel

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

e-mail: info@dhammagroupbrussels.be

Activiteiten:

<http://www.dhammagroupbrussels.be>

Plaats: Instituut voor Aandacht en Mindfulness

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

e-mail: a@aandacht.be

Activiteiten:

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

IERLAND

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

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

e-mail: info@passaddhi.com

Activiteiten:

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

Abhidhamma les

Met het oog op de volgende Abhidhammacursus van eerw. U Nandamala in het Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum (zie: <http://www.sanghametta.nl/>) heeft Mariëtte Schoffelmeeer een les van U Nandamala vertaald. Deze vertaalde transcriptie is te vinden op onze website www.simsara.nl



Thema Januari: goede voornemens

Het volgende nummer van Simsara komt uit in januari. Dat is de maand waarin veel mensen goede voornemens maken: stoppen met roken, ouders vaker bezoeken, een andere baan zoeken. De redactie vroeg zich af of boeddhisten ook dergelijke voornemens maken, en wat die dan zouden zijn: meer mediteren, vriendelijker zijn, meer dana geven, metta uitstralen? Laat ons weten wat uw goede voornemens zijn, en of u er in slaagt ze ook vol te houden. Uw reacties over dit, of een ander thema zijn welkom tot **8 december** op info@simsara.nl

De redactie

Luidruchtige stilte

1^e SIM retraite voor jonge mensen, De Weijst te Handel
door Marjolein

Met mediteren had ik geen ervaring. Het woord retraite, was ik ruim een half jaar geleden tegengekomen in het boek *Eten Bidden en Beminnen*, maar daar hield het dan ook op. Toch was mijn interesse direct gewekt toen ik een vriendin die zich al had ingeschreven, hoorde vertellen over de jongerenretraite van SIM. Mijn leven ervaar ik soms alsof ik in mijn eigen reality show speel, waarbij mijn agenda als autocue fungeert. Mijn weekend vangt normaliter aan met een vrijdagmiddagborrel die al dan niet geleidelijk overvloeit in het nachtelijke Utrechtse uitgaansleven. Mijn vrije tijd kenmerkt zich met opeenvolgende sociale afspraken, gemiste oproepen, sms-jes en emails. Mijn roertje ging dit weekend dus volledig om toen wij op 26 juni jl. aanklopten bij de kloosterdeur van De Weijst in Handel.

Hoewel ik me had voorgenomen om volledig blanco het weekend in te stappen, betrapte ik mijzelf toch op een aantal opborrelende clichématige verwachtingen. Zowel ten aanzien van de locatie, de overige deelnemers als de retraite-ervaring 'an sich'. De locatie is prachtig. Het gebouw leent zich uitstekend voor de meditatiegelegenheid en ademt harmonie, rust en sereniteit uit. Daartoe draagt de grote en rijke tuin zeker haar steentje bij, maar niet te vergeten de zorgzame lieve bewoners die de locatie beschikbaar stelden en met pure ingrediënten van eigen bodem ons telkenmale voorzagen van een (h)eerlijke maaltijd. De andere deelnemers waren nog aan de studie of afgestudeerd en aan het werk: waaronder twee promovendi, een zelfstandig ondernemer, een studente biologie en een studente theaterwetenschappen. Geen zwaarmoedige depressieve personen, geen zweverige types, geen lange gewaden en geen ongewassen haren. Ook hip schoeisel was alom vertegenwoordigd.

De retraite-ervaring heb ik achteraf gezien onderschat, zonder daar een negatieve of positieve klank in door te laten klinken. Inmiddels heb ik ervaren dat ook stilte luidruchtig kan zijn. In het niets kwam veel op me af en omdat ik daar geen ervaring mee had, was het voor mij zoals met alle nieuwe ervaringen, het vrat energie. Geen enkele sessie was voor mij hetzelfde. De ene keer klonk de bel te vroeg en schrok ik als het ware wakker uit het moment waarin ik was en vond ik het jammer dat de bel al luidde. De andere keer duurde het uren voordat de bel mij bevrijdde uit de benarde positie waarin ik verkeerde. Mijn geest die continu afdwaalde, geen gevoel meer in mijn linkerbeen, een nies die me dwarszat een kuch van de buurman waardoor ik me liet verleiden om uit mijn concentratie te raken. Hoe meer ik krampachtig probeerde om terug te komen bij mijn adem hoe harder mijn lichaam en geest mij vertelde daar niet aan mee te werken. Om op het moment dat ik dacht nu wordt het

niets meer, weer vredig terug te keren naar het rijzen en dalen van de buik, alsof de zo even gevoelde frustratie nooit geweest was. Mijn gedachten en mijn fysieke ervaringen waren niet altijd als deinende golven die kwamen en gingen. Bij mij was er ook storm, maar ook windstilte. Uit de retraite heb ik meegenomen dat ik de wind niet kan controleren. Ik heb geen controle noch over de storm noch over de windstilte, maar ik kan wel leren vliegeren om zo gebruik te maken van de winden die zich aandienen.

Ik was niet op retraite gegaan als een vriendin mij niet over haar inschrijving had verteld. Ik was niet op retraite gegaan als het niet voor jongeren was geweest. Ik was niet op retraite gegaan als ik geen aangeboren nieuwsgierigheid bezat voor het opdoen van nieuwe ervaringen. Ik was niet op retraite gegaan als... Er zijn zoveel factoren die kunnen leiden tot je uiteindelijke keuze om iets wel of niet te doen. 'The bottom line' is dat ik wel op retraite ben geweest en dat mocht de mogelijkheid zich voordoen ik weer op jongerenretraite zal gaan, misschien wel voor een week of nog langer. De retraite was soms hard werken in de figuurlijke zin van het woord, maar ook genieten. Waarbij de kern van dat laatste werkwoord misschien wel zit in "nieten" niet praten, niet werken, niet sociaal zijn. Even geen energie stoppen in externe factoren die mij van mijzelf verwijderden en even niet het geluk buiten mezelf zoeken.

De woorden van Joost en Coby zijn ware woorden die ik tot op de letter als zodanig heb ervaren. Coby heeft mij geraakt en geïnspireerd met het verhaal over de betekenis van 'dana'.

Aan alles komt een eind zei Joost, aan mooie momenten (een fijne gedachten), maar ook aan pijnlijke momenten (zere schouders), zo ook aan de retraite en aan mijn beoog. Mijn ervaring heb ik met je willen delen, om op mijn manier in de gedachte van dana iets bij te dragen en in de hoop hiermee een klein sprankje van je nieuwsgierigheid te wekken, want nieuwsgierigheid brengt je naar nieuwe ervaringen en in mijn geval naar de retraite.

Met dank aan Joost, Coby, Sid, Nelle, mijn lieve vriendin en de overige deelnemers.

Eerste SIM retraite voor jonge mensen, De Weijst te Handel

Hieronder - in interviewvorm - weergegeven de ervaringen van Coby van Herk en Joost van den Heuvel bij de begeleiding van de eerste door de SIM georganiseerde jongerenretraite van 26 tot 28 juni 2009 in Handel (NBr).

> Hoe heb je de retraite met de jongeren ervaren?

Joost: Ik vond het heel leuk om deze retraite te begeleiden. Er waren veel beginners en ik was onder de indruk over de inzet en toewijding waarmee er geoefend werd.

Coby: Heel plezierig, er was een aandachtige atmosfeer, grote belangstelling en serieuze deelname.

> Waarin verschilde deze retraite nogal met een gewone retraite?

Joost: Eigenlijk is er geen verschil. De opzet, het dagprogramma en de 'regels' waren identiek aan die van

andere retraites. Grootste verschil is natuurlijk dat je met een groep jongeren zit die zich in elkaar kunnen herkennen. Het maakt een meditatieweekend toegankelijk en laagdrempelig.

Coby: Onze aanpak was hetzelfde als bij andere retraites. Wel gingen we uit van de allereerste retraite ooit en er was elke dag een groepsontmoeting. Wat het anders maakte was eerder bij de jongeren zelf te beluisteren. Een aantal zou nooit hebben ingeschreven als het niet echt een jongerenretraite zou zijn geweest

> Vind je dat de SIM hiermee door moet gaan?

Joost: Het zou heel mooi zijn als de SIM dit blijft steunen. Het is een mooie doelgroep dat we anders moeilijker bereiken.

Coby: Natuurlijk moeten we hiermee doorgaan en die wens lag ook duidelijk bij de groep.



Een blinde vlek door Rob Hogendoorn

Kunnen we werkelijk het slachtoffer of de dader van iets zijn? Op de website van Trouw relativeert Justitieambtenaar en boeddhist Varamitra het verschil tussen dader en slachtoffer met een beroep op het onderscheid tussen absolute en relatieve waarheid.* “In zekere zin zijn we volgens het principe van het afhankelijk ontstaan allemaal dader en slachtoffer tegelijk,” zegt Varamitra, die onmiddellijk toegeeft dat zo’n relativering binnen de rechtspraak geen betekenis heeft.

Vervolgens verlegt hij, de Boeddha’s Dhammapada citerend, zijn aandacht geheel naar de subjectieve beleving daarvan door slachtoffers: Wie haat komt immers nooit tot rust. Reflectie op het relatieve karakter van begrippen als ‘dader’ en ‘slachtoffer’ sust het gemoed en stilt de geest.

Het is een merkwaardige lezing van de boeddhistische filosofie: Zonder dader geen slachtoffer natuurlijk, én andersom, maar dat inzicht maakt uit onheilzaam gedrag voortgekomen lijden niet minder echt. Integendeel. Leerstellige discussies daargelaten, ik meen dat juist die exclusieve gerichtheid op het subject, in casu het slachtoffer, maatschappelijke risico’s inhoudt. Waarom?

De filosoof Owen Flanagan wijst er op dat veel boeddhistische bekeerlingen het belang van de subjectieve ervaring van wijsheid, mededogen en liefdevolle vriendelijkheid eenzijdig benadrukken. Dit beneemt hen vaak het zicht op geobjectiveerde, maatschappelijk verankerde vormen daarvan, zoals bijvoorbeeld rechtvaardigheid, eerlijkheid, integriteit of redelijkheid en billijkheid.

Niet alleen is daarmee in onze samenleving een schat aan ervaring opgebouwd, zónder geobjectiveerde vormen van wijsheid en mededogen zijn ideeën als democratie en rechtstaat; scheiding van machten; het voorkomen van belangenverstremming en misbruik van positie nauwelijks denkbaar. Wat sociale en politieke filosofie betreft, en met name de operationalisering daarvan in het dagelijks leven, heeft menige guru, lama of roshi nog een hoop van de westerse ideeëngeschiedenis te leren!

Het goede aan dergelijke beginselen is dat men verantwoordelijk gehouden wordt ongeacht de eigen overtuiging of subjectieve ervaring. Daarmee wordt meteen de gevaarlijke idee als zou het subject zélf kunnen instaan voor de zuiverheid van zijn of haar intenties, onschadelijk gemaakt. De geschiedenis – met name die van religies – bewijst immers dat het grootste kwaad vaak met de beste bedoelingen wordt aangericht. Subjectiveren is riskant omdat het ons in het moreel luchtledige situeert. Boeddhisten zijn daar beslist niet boven verheven. Lees er de historie van zen tijdens de Tweede Wereldoorlog bijvoorbeeld maar op na: boeddhistische geestelijken

juichten de Japanse aanvalsoorlog toe, staken oorlogsmisdadigers een hart onder de riem, en gaven kamikazepiloten hun zegen. En dat alles uit naam van de Boeddha. De vraag moet gesteld: Hoe is dat nu mogelijk? Schiet het zelfreïnigende vermogen van boeddhistische culturen dan toch tekort?

Mét Flanagan vraag ik me daarom af of westerse boeddhisten zich zo’n blinde vlek wel kunnen veroorloven. Ook de dalai lama lijkt die mening toegedaan. Tijdens een overleg met boeddhistische bekeerlingen stond hij uitgebreid stil bij het immorele gedrag van sommige leraren in het westen: Sexueel misbruik; verslaving aan alcohol en drugs; fraude en machtsmisbruik – het komt allemaal voor en wordt maar al te vaak weggeredeneerd. Zijn advies? Aanklagen zo’n leraar, als het moet via de media.

De filosofie van afhankelijk ontstaan, en het onderscheid tussen relatieve en absolute waarheid leidt de dalai lama nu juist níet tot de vrijblijvende conclusie dat iemand nooit ‘slechts’ dader of slachtoffer is. Sterker, volgens hem kan de werking van oorzaak en gevolg – onheilzaam gedrag brengt lijden teweeg, daders maken slachtoffers – niet concreet genoeg worden opgevat.

Zowel het veroorzaakte leed als de boeddhistische filosofie verplichten tot ingrijpen, mede om daders tegen zichzelf te beschermen. Dat zulk daderschap om filosofische redenen niet verabsoluteerd kan worden vormt geen relativering, maar levert daarvan juist de bevestiging.

Niemand, ook slachtoffers niet, is gebaat bij haat en iedereen, ook slachtoffers, is in staat tot kwaad. Dat inzicht heeft ook de westerse cultuur al eeuwen geleden bereikt, en daarvoor heeft onze samenleving de woorden van de Boeddha dus echt niet nodig.

Bij Justitie ziet ambtenaar Varamitra toe op de geestelijke zorg aan gevangenen. Ik vraag mijzelf af: Zijn gedetineerden nu beter af met het besef dat zij ‘uiteindelijk’ geen dader zijn, òf met het inzicht dat hun gedrag werkelijk slachtoffers maakt, henzelf inbegrepen? Hebben boeddhistische noties als ‘heilzaam’ en ‘onheilzaam’ – en de daaruit via oorzaak en gevolg af te leiden moraliteit – onze samenleving niet veel meer te bieden?

*Varamitra; ‘We zijn allemaal dader en slachtoffer tegelijk’, Trouw, 17 augustus 2009. http://www.trouw.nl/religie-filosofie/interactief/vraag-en-antwoord/article2839558.ece/_We_zijn_allemaal_dader_en_slachtoffer_tegelijk_.html

Op retraite

Het intensief en in stilte trainen van opmerkzaamheid (deel 2)

door **Frits Koster**

Het retraiteprogramma

Vervolgens is er het mediteren volgens een basisstructuur en word je uitgenodigd een meditatieprogramma te volgen. Iedere meditatieleraar heeft daarin weer kleine aanvullingen of afwijkingen. In Birmeese centra waar inzichtmeditatie wordt beoefend volgens de traditie van de in 1982 overleden boeddhistische monnik eerwaarde Mahasi Sayadaw is dat doorgaans een programma van 's morgens vroeg tot 's avonds laat. Het betreft dan een heel basaal programma waarbij we als mediterende zo eenvoudig mogelijk leven en ons toeleggen op een dagelijkse discipline waarbij we zo gemakkelijk mogelijk opmerkzaamheid kunnen ontwikkelen, met afwisselend loop- en zitmeditatie en het opmerkzaam en in stilte verrichten van de meest eenvoudige basisactiviteiten van ons leven, zoals eten, het lichaam schoon houden en naar de wc gaan. Je wordt daarbij aangemoedigd zo veel mogelijk continuïteit te ontwikkelen in het opmerkzaam zijn, van 's morgens vroeg bij het wakker worden tot 's avonds laat in bed. Door de continuïteit van opmerkzaamheid groeien de meditatieve vermogens namelijk veel meer uit tot heilzame krachten die inzicht en zuiverheid van geest brengen.

Als ik in het Westen een retraite begeleid hanteer ik in de regel een milder programma dan in Zuidoost Azië, met bijvoorbeeld meer periodes van 45 minuten voor de loop- en voor de zitmeditatie (voor een mogelijk beginprogramma zie www.fritskoster.nl en dan onder 'mindfulnessretraites'). Reden is dat de meeste mensen in onze (westerse) cultuur best veel tijd nodig blijken te hebben om meditatief in balans te komen. Daarnaast zijn deelnemers in het begin van een retraite vaak erg moe en doen er ook bijna elke retraite mensen mee met lichamelijke beperkingen.

Meditatieve zorg op maat

Na een paar dagen – wanneer deelnemers meer zijn uitgerust – intensiever ik het programma vaak; niet als straf maar om aan te moedigen tot een grotere continuïteit van het opmerkzaam zijn. Als je nooit eerder op retraite bent geweest lijkt dit programma heel streng. Daarom vertel ik er vaak in het begin bij dat het in vergelijking met een Thai of een Birmees programma bijna een vakantieprogramma is. Maar toch blijkt het intensief genoeg te zijn; niet te streng maar ook niet te gemakkelijk. Het formele programma vindt plaats in de meditatiezaal. Mediterenden kunnen echter ook op hun kamer mediteren of buiten lopen en zitten. Het programma kan een eenvoudige basisstructuur bieden om te oefenen. Het is echter goed te vermelden dat het geen dogma hoeft te zijn en dat er altijd de mogelijkheid is om het programma meer op maat te maken. Mediterenden met specifieke

ke lichamelijke beperkingen kunnen bijvoorbeeld het advies krijgen om de loop- en zitperiodes korter te maken en maximaal dertig minuten te lopen en te zitten. Andere mediterenden kunnen het advies krijgen meer ligmeditatie te doen. Mensen met knieklachten kunnen geadviseerd worden tijdens de periodes van loopmeditatie meer te gaan wandelen met opmerkzaamheid, omdat de langzamere loopmeditatie te belastend blijkt te zijn. Zo wordt 'meditatieve zorg op maat' gegeven.

Uitwisselingsgesprekken en geleide meditatieperiodes

Om 'zorg op maat' te kunnen bieden blijken de regelmatige uitwisselingsgesprekken zeer waardevol te zijn. Er is de mogelijkheid voor deelnemers om elke dag – of voor de meer ervaren mediterenden elke andere dag – individueel en soms in kleine groepjes uit te wisselen over de meditatie-ervaringen. In dit uitwisselingsgesprek, dat in het Thai *sorb arom* (letterlijk: 'het object verifiëren') en in het Engels vaak *interview* wordt genoemd, kun je als deelnemer uitwisselen met de meditatiebegeleider en word je uitgenodigd een korte beschrijving te geven van wat de afgelopen dag in stilte is beleefd. Het is dan de kunst realiteitsgetrouw en nuchter, bijna als een laborant, een en ander te vertellen over bijvoorbeeld de adembewegingen, fysieke sensaties als die zich duidelijk voorgedaan hebben, gedachten, gemoedstoestanden en zintuiglijke prikkels. Over ervaringen tijdens de zitmeditatie maar ook tijdens het lopen en tijdens dagelijkse activiteiten. De uitwisselingsgesprekken blijken zeer functioneel te zijn en bieden een mogelijkheid tot extra bewustwording en een voorspoedige groei in opmerkzaamheid.

Dagelijkse activiteiten als onderdeel van de meditatie

Tijdens retraites geven begeleiders ook regelmatig lezingen of geleide meditaties, waarbij meer uitleg wordt gegeven over (boeddhistische) achtergronden, die behulpzaam kunnen zijn bij de beoefening. Ook word je uitgenodigd hele eenvoudige dagelijkse activiteiten te integreren in de training. Zo wordt je gevraagd opmerkzaam en met ontspannen vertraging en te eten, de tanden te poetsen, naar de WC te gaan, enzovoort. Terwijl we gewoonlijk gewend zijn dit soort activiteiten onachtzaam of op de 'automatische piloot' uit te voeren wordt er in een vipassana-retraite aanbevolen zelfs de meest 'onnozele' activiteiten als in je neus peuteren te gaan observeren. Zo ontwikkelen we wat de Boeddha *sampajañña* noemde: helder begrip van wat zich in het nu in of aan ons voordoet. Al met al komt het er dus op neer dat je gemotiveerd wordt de hele dag, van 's morgens vroeg tot 's avonds laat, opmerkzaam te zijn. Dat lijkt heel zwaar maar het is goed te beseffen dat je niet onder druk wordt gezet en dat je ook niet van jezelf hoeft te eisen dat je



meteen volledig en continu bewust bent van wat zich voordoet. Heel vaak zul je merken dat je onbewust opgeslokt bent geraakt in gedachten, gevoelens en automatismen. Dat geeft niet. Je ontwikkelt 'perfectie in de imperfectie' en leert in vrede te zijn met het moment. Het is een training waarbij mildheid een belangrijke plek heeft. Je hoeft niet van jezelf te verwachten dat je meteen volledig en constant gewaar bent. Oefening baart kunst maar dit heeft ook tijd nodig. Het mag allemaal gedijen bij een ontspannen toewijding, met een glimlach naar al die momenten dat je niet gewaar bent.

Evaluaties

Er valt veel meer te vertellen over het op retraite gaan, maar als je het nooit ervaren hebt blijft het moeilijk je er een precieze voorstelling van te maken. Dit artikel kan echter wel een uiterlijke beschrijving geven van wat je te wachten staat als je intekent voor een retraite. Doorgaans ervaren mediterenden het niet als gemakkelijk maar wel als enorm leerzaam en verrijkend, zoals mag blijken uit enkele evaluaties van deelnemers:

- 'Het is wonderbaarlijk wat er zo in stilte gebeurt tussen mij en de andere deelnemers. Ik registreer bij mezelf oordelen, bekritisieren, projecteren, analyseren

en veel meer van dat soort neigingen, neigingen die ik me nooit zo bewust ben geweest. Doch die zullen zich in het dagelijkse leven ook allemaal voordoen, maar dan veelal ongemerkt! Wat leer ik veel in deze stilte. Maar het mag er allemaal zijn, je hoeft het alleen maar te registreren en ik voel me vrij. Wat de ander aan mij registreert mag hij of zij gebruiken als zijn meditatieobject. Geweldig, wat een ruimte en vrijheid geeft dat.'

- 'Geloof het of niet, ik ben milder geworden voor mezelf... Omdat ik van mezelf nu veel meer mag, ontspan ik meer, dus reageer ik meer ontspannen, en dus word ik meer ontspannen tegemoet getreden en dus is er minder reden voor ergernis, boosheid, fouten, enzovoort. Zo wordt stukje bij beetje alles zachter, aangener.''
- 'In de stilte kon ik toch een grote verbondenheid voelen... Het heeft me diep geraakt en grote indruk op mij gemaakt.'

Dhamma verdiepingscursus (DVC) 2006-2008

door Karin Rekvelt

Algemeen

DVC 2006-2008 werd verzorgd door Frits Koster, Aad Verboom en Marij Geurts, voorbereid met Dingeman Boot en Jotika Hermsen en praktisch ondersteund door Annemieke Heijke. Er deden 25 deelnemers uit Nederland en België mee.

De cursus bestond uit 8 weekenden van 5 dagdelen van zaterdagochtend tot de late zondagmiddag. Elke zaterdagochtend werd inhoudelijk ingeleid door Frits of Aad. De zaterdagmiddag stond in het teken van reflectie op en uitwisseling van ervaringen in kleine groepen. Dit gebeurde met behulp van door Marij zorgvuldig geformuleerde contemplatieve vragen over het thema, gerelateerd aan ervaringen tijdens formele en informele beoefening. Op de zaterdagavond kwam een docent of meditatieleraar op bezoek om zijn of haar specialisme wat betreft de boeddhistische psychologie toe te lichten of te verlevendigen. De zondagochtend stond in het teken van verdieping van het ingeleide thema, konden er vragen worden gesteld en ervaringen uitgewisseld. Op zondagmiddag was het dan weer tijd voor individuele of gezamenlijke contemplatie. Er werd gemediteerd op vaste momenten en op momenten dat hier behoefte aan was, begeleid door een van de leraren.

Tijdens ontbijt, lunch en diner kon al dan niet in stilte worden gegeten en gedronken.

Aan het slot van het weekend werd huiswerk toegelicht, waarmee ieder afzonderlijk en in de geformeerde huiswerkgroepen aan de slag kon gaan.

Thema's per weekend

1. Er is lijden

Dit thema wordt van verschillende kanten onder de loep genomen door uitleg van de leraren en door het lezen van teksten. Vervolgens vindt verbinding plaats met eigen ervaringen in het dagelijks leven of tijdens formele beoefening aan de hand van contemplatieve vragen. Voorbeelden hiervan zijn: Wat was de drijfveer achter onze eerste beoefening van meditatie (roep van het lot)? Wat moest je achterlaten om tot meditatie te komen en te onderhouden (de grote verzaking)? Welke obstakels kom je tegen op je pad (de grote worsteling)? Welke zijn de vruchten van jouw meditatie (het grote einddoel)?

2. Maha satipatthana sutta

Jotika Hermsen opent dit weekend met toelichting op het maha satipatthana sutta: de grote leerrede over het cultiveren van opmerkzaamheid. Hier staan de vier grondslagen van opmerkzaamheid centraal: lichaam, gevoelens, geestesgesteldheid en objecten van de geest. We onderzoeken gezamenlijk 'the summary chart of maha satipatthana sutta'. Dit is een samenvattende orde-

ning met een concrete onderverdeling van de vier grondslagen. Peter Baart leidt enkele yoga oefeningen. Hij benadrukt het belang van begrip van het satipatthana sutta. Vipassana-meditatie in relatie tot satipatthana wordt onderzocht.

3. Er is een oorzaak van het lijden

Inleiding op lobha (verlangen), dosa (haat) en moha (verwarring). Vipassana valkuilen komen aan de orde: de zgn. upakilesa's. We raken meer en meer vertrouwd met rijtjes en categorieën en het doel ervan. Zo worden ook de vijf constituenten behandeld: vorm, gevoelens, perceptie, mentale objecten en bewustzijn. Er wordt gebroed op het proces van waarneming. In de avond laat Frits ons dia's zien van thanka's en staan we stil bij het rad van wedergeboorte en de bijbehorende symboliek. Een contemplatieve vraag: Kun je accepteren dat het leven gaat zoals het gaat? Als vanzelf komen we uit bij de drie universele karakteristieken: anicca, dukkha en anatta.

4. Er is bevrijding van lijden

Inleiding over de zeven processen van zuivering (visuddhi): zuivering van en door 1. ethiek en discipline, 2. bewustzijn, 3. 'zelf-idee', 4. overstijgen van twijfel, 5. kennis en inzicht van wat het pad is en wat niet; 6. kennis en inzicht van het pad, 7. kennis en inzicht. De zevende zuivering vindt plaats in vier stadia en het laatste stadium betekent de hoogste staat van verlichting. Contemplatieve vragen zijn: Welke zuivering is je het meest vertrouwd en hoe? Welke ken je niet zo? We bestuderen het onderscheid tussen momentconcentratie (via vipassana) en diepere concentratie (via samatha).

5. Het achtvoudige pad

Juist begrip, juist denken (wijsheid), juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud (ethisch besef), juiste inzet, juiste opmerkzaamheid, juiste concentratie (meditatie). Contemplatieve vragen zijn: Welke waarde zie je van het 8-voudige pad voor je meditatiebeoefening? Met welke onderdelen voel je je het meest vertrouwd? Met welke factor ben je minder vertrouwd? De vijf meditatieve krachten (indriya's) worden doorgenomen: vertrouwen, inzet, opmerkzaamheid, concentratie en wijsheid. De kunst is om de juiste dosis inzet en concentratie te ontwikkelen. Opmerkzaamheid is de centrale factor die helpt om de andere vier in balans te houden.

6. Vruchten van de beoefening: zeven factoren van verlichting

Het gaat om: opmerkzaamheid, wijsheid, inzet, vreugde, innerlijke rust, concentratie en gelijkmoedigheid. Dit keer is Joost van den Heuvel Rijnders onze gast. Hij

opent met een gedicht van Frederik van Eeden: De Witte Waterlelie. Hierin kunnen enkele factoren van verlichting worden gelezen. Naast de factoren van verlichting worden de 12 stadia van inzicht doorgenomen en toegelicht. De verlichtingsfactoren 2 t/m 7 kunnen ook valkuilen zijn: in plaats van verlichting ervaren, val je dan in een diepe put. Het risico doet zich voor wanneer de opmerkzaamheid verzwakt. Het gaat telkens weer om de juiste balans: van opmerkzaamheid kun je nooit een teveel hebben, maar van de overige factoren wel en dan bereik je geen verlichting.

7. Ondersteunende oefeningen: 4 brahmavihara's en 10 paramita

Dit weekend wordt geopend met metta meditatie. Het doel is het wakker maken, het aanspreken van potenties van liefdevolle vriendelijkheid. Dit maakt het mogelijk dat kilesa's (gehechtheden) worden opgelost wat weer ten goede komt aan de vipassana meditatie. De 4 brahmavihara's zijn metta, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid. De 10 paramita (volmaaktheden) zijn vrijgevigheid, deugdzaamheid, verzaking, wijsheid, energie, geduld, eerlijkheid, vastberadenheid, liefdevolle vriendelijkheid en gelijkmoedigheid. Van elk nemen we het kenmerk, de functie en de manifestatie door.

Enkele persoonlijke ervaringen

Leerschool

De dvc was een nadere kennismaking met de boeddhistische psychologie. Duidelijk is geworden hoe ik verder de abidhamma kan bestuderen en onderzoeken. Het schema van de maha satipatthana sutta is zeer verhelderend en vormt een inbedding waarin ik mijn meditatie ervaringen kan plaatsen. De opbouw van de dvc kun je ophangen aan ditzelfde schema: je kunt zien waar een thema thuis hoort. De dvc werd hierdoor een samenhangend geheel, waarbij ik werd aangemoedigd thema's uit de boeddhistische psychologie te doorgronden, niet alleen vanuit intellect, maar ook vanuit ervaring.

Kennismaking met verschillende meditatieleraren

Het was inspirerend om verschillende meditatieleraren te ontmoeten en te horen over de dhamma en de specialisatie die zij hierin hebben gekozen.

Al verdiepend merkte ik de behoefte aan het beoefenen van metta meditatie en in gesprek met de meditatieleraren werd me aangeraden om les te nemen bij Khanti Nouwen. Ik heb de gelegenheid gehad om, vlak voor haar overlijden, enkele individuele lessen van Khanti te ontvangen. Als ik de dvc niet had gevolgd, dan had ik haar mogelijk niet ontmoet. De dvc biedt als zodanig een netwerk van mensen die behulpzaam zijn bij het leren mediteren en die tegemoet komen aan specifieke vragen en wensen die daaruit voortvloeien.

Vrij van rollen

Het was prettig om als mens deel te kunnen nemen en om leerling te zijn, zonder de verantwoordelijkheden te hoeven voelen van andere privé- en werk-rollen die deel uitmaken van het dagelijks leven. Ik merkte dat ik daardoor in meer vrijheid levensprocessen kon onderzoeken, door ruimte te geven aan ervaringen zonder meer.

Onderzoeken van balans in het dagelijks leven

Een belangrijke leerervaring was dat gaandeweg de dvc weekenden mij duidelijk werd hoe belangrijk balans is in het leven en wat dit dan precies inhoudt. Het effect ervan is dat ik in het dagelijks leven leer om meer aandacht te hebben voor balanceren: verkennen van het 'neutrale' gebied tussen een teveel en een te weinig aan bijvoorbeeld concentratie, inzet of energie. Ik merk dat hoe meer ik in staat ben balans aan te brengen, hoe minder last ik van hindernissen heb.

Levend leren

Eigenlijk is de dvc leergroep bezig met 'levend leren' ten gunste van 'lerend leven'. De studiegroep komt nog steeds halfjaarlijks bijeen om de beoefening te onderhouden en te verdiepen.

Dit is een verkorte versie van het oorspronkelijke verslag. Degene die geïnteresseerd is in de uitgebreide versie kan contact opnemen met Karin via e-mail: karinrekvelt@keyworks.nl



Foto: Marjan Hidskes

Mediteren een warm hart toedragen

door Ank Schravendeel

Een artikel over Metta-meditatie. Metta betekent liefdevolle vriendelijkheid.

Hoe vullen Metta en vipassana elkaar aan? Wat ervaringen.

Toen ik begon met vipassana ervoer ik dat als thuiskomen. Mediteren was een bezigheid waar ik affiniteit mee had. Na de eerste introductieles schreef ik me meteen in voor een weekend. Dat was schokkend: waar ik zo naar verlangde was ook zo vreselijk! (moeilijk, pijnlijk) Na het weekend had ik een heldere geest en voelde ik me erg gelukkig. Het had me goed gedaan. Kortom; een soort spirituele achtbaan, met ups en downs.

Mediteren is het trainen van je geest. Bij vipassana is het doel om opmerkzaam te zijn, bewustzijn te ontwikkelen. Mindfulness is een sleutelbegrip.

Door te benoemen, erkennend gewaar zijn, word je je bewust van de neigingen van je geest en reacties in je lichaam. Het benoemen is bedoeld om te leren herkennen.

Toen ik begon met mediteren gaf het leren benoemen me houvast. Ik kon iets doen: goed benoemen. Na wat oefening begon het te werken: het benoemen van pijn gaf ruimte. Ik “stond erbij en ik keek ernaar” en daarvoor leerde ik pijn verdragen.

Het duurde veel langer voor ik in de gaten kreeg, dat het gebruiken van het benoemen als houvast ook zo zijn nadelen heeft. Het had me een idee van controle gegeven: ik benoem, dus ik begrijp en daarmee krijg ik er vat op. Dat idee is een idee-fixe... er is geen houvast. Het benoemen was letterlijk een hoofdzaak geworden. Ik moest nog iets anders leren: naast mindfulness ook heartfulness. Het gaat niet alleen om het herkennen van een meditatie-object, ook om het toelaten: het te laten zijn zoals het is.

Heartfulness kreeg vorm in Metta-meditatie. Het duurde lang voor ik het echt leerde kennen en waarderen. Ik had wel eens kort Metta gedaan: aan het eind van een retraite reciteerden we zinnen, waarmee ik mijn verdienst van het mediteren deelde met alle levende wezens. “Moge ik gelukkig zijn, moge ik gezond zijn, moge ik veilig zijn, moge ik in vrede zijn.” Vaak miste ik de aansluiting: ik kon niet zo snel omschakelen en al die zinnen herhalen gaf veel drukte in mijn hoofd. Ik had er ook een negatief oordeel over: Metta-meditatie was een vorm van concentratie-meditatie en dat is bij Vipassana niet de bedoeling. “Not done” letterlijk.

Een aantal jaar geleden had ik me voorgenomen om zelf thuis een retraite te doen van twee weken. Ik begon vol goede moed en werd na een aantal dagen ziek. Dat betekende: geen energie om te mediteren, veel onrust in mijn geest, bezoek aan artsen in het ziekenhuis, wachten op de uitslag. De retraite zag er heel anders uit dan ik me had voorgesteld. Mijn voornemen om te mediteren, om

te zijn met wat er is, wilde ik toch niet opgeven. Het bracht me in de gelegenheid om mijn woede te zien. Ik had iets nodig om daar liefdevol bij te blijven en om niet opgeslokt te raken door de emotie. Dat werden de Metta zinnen.

Vooral de zin “moge ik gezond zijn” gaf problemen: dat zou ik wel willen ja, maar was niet de realiteit. De Metta zinnen riepen dus ook weerstand op. Daar kon ik mijn ervaring met vipassana gebruiken: om de keten van reacties in mijn geest te herkennen. Een letterlijke keten: het een roept het ander op. En een figuurlijke keten: het zette me gevangen. Door met de zinnen te oefenen werd het mogelijk om naast te woede een andere gemoedstoestand te ervaren: het is zoals het is.

In principe is Metta de tegenhanger van woede (dosa). De natuurlijke reactie van je geest is om woede (tijdens het mediteren) te omzeilen: afleiding zoeken, je gevoel uitschakelen, wegdromen. En zo leren we onszelf dat het moeilijk is, zelfs *te* moeilijk, om een gemoedstoestand als woede aan te gaan. Door ervoor weg te lopen raken we het contact met wat er echt speelt kwijt. En zo leren we onszelf niet de geestkracht om zo'n situatie aan te kunnen. Het niet langer ontkennen van woede kan ook opluchting geven. Je hoeft je niet anders voor te doen dan je bent, niet groter en ook niet kleiner.

De erkenning dat er lijden is geeft verbondenheid met anderen. Dat wordt in de Metta-meditatie verder toepasbaar gemaakt. Je stuurt jezelf liefdevolle vriendelijkheid en daarna ook aan anderen.

Brahmavihara's.

Metta is de eerste van de vier Brahmavihara's (verbeven verblijfplaatsen van de geest).

De tweede is Karuna: compassie. Dat is liefdevolle vriendelijkheid naar mensen in een moeilijke situatie. Je onderkent je hulpeloosheid zonder er door overspoeld te raken.

De derde is Mudita: medevreugde. Dat is liefdevolle vriendelijkheid naar mensen in een positieve situatie. Het maakt een einde aan wedijver, je meer of minder voelen dan anderen.

Compassie en medevreugde houden elkaar in balans. Te veel gericht zijn op moeilijke omstandigheden kan zwaarmoedigheid geven, medevreugde verzacht dat. Te veel gericht zijn op omstandigheden die positief en aantrekkelijk zijn kan verlangen geven, compassie voorkomt sentimentaliteit.

De vierde brahmavihara is Upekkha: gelijkmoedigheid. Daarbij erken je de gelijkheid van alle wezens. Wat een ander overkomt, kan mij ook overkomen; of hoe hij reageert, kan ook mijn reactie zijn. Dat brengt afkeuring en goedkeuring tot rust.

Je begint met de eerste, Metta. Die leer je toepassen in specifieke situaties (de tweede en de derde). Dat leidt tot de vierde, gelijkmoedigheid.

Het lijkt wellicht dat mediteren alleen een privé-aangelegenheid is: "Ik zit met mezelf op mijn meditatiekussen en ben met mezelf bezig". Daarna is dan de behoefte om wat je in meditatie leert toe te kunnen passen in het dagelijks leven. Het ligt eigenlijk anders: wat je in het dagelijks leven doet beïnvloedt je meditatie en wat je leert over de neigingen van je geest herken je bij andere mensen. Dat geeft verbondenheid met anderen. "Niets menselijks is ons vreemd". Die kwaliteit kun je verder ontwikkelen door Metta-meditatie te doen.

Bij Metta-meditatie maak je doelbewust contact met een positieve emotie in jezelf: vriendelijkheid, welwillendheid, verdraagzaamheid, liefdevol zijn. Die positieve kant heeft ieder mens, ook al hebben we er niet altijd contact mee. We zijn sneller geneigd om onze "kritische geest" aan het woord te laten dan onszelf te bemoedigen. Openstaan voor jezelf is de noodzakelijke eerste stap om open te kunnen staan voor anderen. Metta-meditatie neemt de weg van de geleidelijkheid. Je wenst de zinnen met een positieve intentie, ook als er in het begin geen positief gevoel bij ontstaat. Het is als het zaaien van zaadjes, de natuur heeft tijd nodig om er plantjes uit te laten groeien. Je spreekt de potentie in jezelf aan. Het is niet nodig en ook niet wenselijk om een bepaald gevoel te maken. Als je Metta-meditatie doet kun je juist bewust worden van negatieve emoties. In feite zien we de realiteit: emoties wisselen elkaar af. Ze zijn ongrijpbaar. De intentie om liefdevol te zijn is meer relevant. Als we de zinnen zeggen en verbonden voelen met wat we zeggen, geeft dat geestkracht. In dat moment is er geen ruimte in de geest voor een andere emotie. Als je dat blijft herhalen krijgt het kracht. Metta is vooral heel praktisch. Het is voor mij een gewoonte geworden om - in plaats van af te dwalen in gedachten als ik in de auto zit - mezelf scherp te houden door Metta te doen voor de mensen naar wie ik onderweg ben. In mijn werk als coach heb ik me aangeleerd om - in plaats van mijn automatisme om te analyseren zijn gang te laten gaan - respect te sturen naar mijn klant. Daardoor kan ik beter luisteren. Als ik voor mijn plezier op de fiets zit, stuur ik Metta naar wat ik zie en wie ik tegenkom. Dat geeft verbondenheid en werkelijk meer plezier. Liefdevolle vriendelijkheid, dat wens ik iedereen!

www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

In het voorjaar van 2010 geeft Ank Schravendeel Metta retraites in Wapserveen en België, meer informatie in de volgende Simsara.

"Eerst zien dan geloven"

Masaru Emoto, een Japanse onderzoeker, maakt foto's van waterkristallen. De waterkristallen worden blootgesteld aan positieve en negatieve woorden, gedachten, emoties en verschillende soorten muziek. De kristallen van het water dat positief wordt beïnvloedt zijn prachtig en perfect gevormd. De negatieve woorden, gedachten en emoties geven misvorming en chaos te zien in de waterkristallen. Een mens bestaat voor 70 % uit water, de foto's van Emoto maken zichtbaar wat er gebeurt als je Metta meditatie doet. www.masaru-emoto.net

Praktische toepassing van Metta: een project tegen pesten voor schoolkinderen.

Esther van Benthem gebruikt dit gegeven in een project voor schoolkinderen, om hen bewust te maken van het effect van pesten. Ze laat de kinderen potjes vullen met een laagje gekookte rijst. De rijst wordt onder een laagje water gezet. Op het ene potje wordt een uitspraak die vaak bij het pesten wordt gebruikt gezet, bijvoorbeeld "(je bent een) stommerd". Op het andere komt een compliment: bijvoorbeeld "(ik vind je) prachtig". De potjes worden dagelijks door de kinderen toegesproken, met "stommerd" dan wel "prachtig". Na een aantal weken wordt het effect van de woorden zichtbaar in het potje. In het potje dat met de negatieve woorden wordt toegesproken wordt het water zwart, of krijgt roodachtige "gezwollen". In het potje dat positieve aandacht heeft gekregen blijft het water licht en helder.

Uitspraken van kinderen die meededen aan het project: "Kijk, dit gebeurt er met je als je "stommerd" zegt, dan wordt je zwart van binnen. Bij "ik vind je prachtig" blijft het water mooi, dus dan blijf je zelf ook stralen". Meer informatie over het project op www.newtide.tv

COLOFON

Redactie:

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

Website:

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

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

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

ISSN: 1876-150X

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.