

- 1 Goede voornemens, Paul Boersma
- 3 Kamma in het boeddhisme, lezing van Erw. U. Nandalama
- 5 April thema: Retraite-anekdotes
Noah Levine komt naar Nederland
- 6 Overzicht van Vipassana-retraites
Dhamma Verdiepings Cursus 2010
- 7 Begeleiders Vipassana-retraites
- 8 Algemene informatie SIM-retraites
- 9 Overzicht Vipassana-centra
- 12 Verbonden in Vipassana, Lilian Kluijvers



Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie | Januari 2010 Jaargang 12, No. 1

Goede voornemens

Door Paul Boersma

REDACTIONEEL

Het is januari. De tijd waarin veel mensen goede voornemens maken. Stoppen met roken, afval- len, een andere baan zoeken, eindelijk eens die wereldreis maken. Ook boeddhisten maken goede voornemens, al hebben die vaak een andere vorm. Vaker op retraite, meer metta beoefenen, gelijkmoediger worden, de gedachten beter onder controle houden.

Volgens Paul Boersma is het heel goed dat boed- dhisten goede voornemens maken. In het boed- dhisme zijn er immers geen externe regels die aan mensen opgelegd worden. Het boeddhisme draait om goede intenties die uit mensen zelf komen.

Een boeddhist doet dus eigenlijk niets anders dan steeds weer goede voornemens maken. Deze voornemens hebben een positief effect op onze geest, ook als het niet lukt de voornemens vol te houden.

Verder vindt u in dit nummer van SIMSara een vertaalde lezing van eerwaarde U Nandalama, die in april 2010 een week naar Nederland komt. Hij spreekt over belangrijke verschillen tussen het hindoeïsme en het boeddhisme. Het belangrijkste verschil is volgens hem dat in het boeddhisme het kamma niet gekoppeld is aan een onveranderlijk zelf.

In augustus 2009 gaf de Maleisische meditatiele- raar Visu een zevendaagse retraite. Lilian Kluijvers doet er verslag van, en vertelt hoe Visu met een eenvoudig liedje negatieve gedachten wist om te vormen.

De redactie wenst u een heel goed 2010 toe, met veel voornemens die werkelijkheid worden. Maar ook als ze geen werkelijkheid worden, dan nog is er iets veranderd.

De redactie

Goede voornemens horen bij het mens-zijn, tenminste het gewone mens-zijn. Alleen zij die volledig verlicht zijn kunnen er zonder. Voor alle anderen geldt dat zij beneden hun mogelijke peil leven, wanneer zij geen goede voornemens meer maken. Dit laatste geschiedt immers met behulp van het verstand, het vermogen dat de mens boven het dier uittilt.

Wel is het goed te beseffen dat er hogere instanties dan het verstand bestaan, bijvoorbeeld de intellectuele intuïtie of de oplettendheid van de Vipassana. Daardoor is het ook mogelijk dat een volledig verlichte persoon de steun van goede voornemens niet meer nodig heeft: in hem/haar werkt de oplettendheid zo sterk en continu dat alle minder heilzame motiveringen automatisch onschadelijk worden gemaakt.

Goede voornemens horen niet alleen bij het nieuwe jaar, maar bij elk jaargetijde, zelfs bij elk moment van de dag. 'Vandaag is de eerste dag van de rest van mijn leven', is de lijfspreuk van menige Amerikaan. Hij bedoelt daar soms helaas niet veel méér mee dan dat er elke dag opnieuw weer geld verdient kan worden. Maar de spreuk, die zo goed past bij de kapitalistische ondernemer, schijnt afkomstig te zijn van de oorspronkelijke inheemse bevolking, die er wel degelijk een spirituele strekking aan gaf. We kunnen op elk moment van ons leven een nieuw begin maken door middel van goede voornemens.

Goede voornemens zijn algemeen menselijk, en spelen dan ook een rol in alle wereldreligies, maar niet overal in gelijke mate. Het sterkst komen zij waarschijnlijk tot uiting in het boeddhisme. Het op zich nemen van de boeddhistische leefregels (vijf, acht of meer) is niets anders dan het vormen van goede intenties. Eigenlijk zijn er in het boeddhisme geen uitwendige regels die opgelegd worden. Een uitwendige autoriteit wordt niet erkend. Het is onze eigen intentie. In een interview dat ik vijf jaar

geleden met hem hield voor de SIMSara legde wijlen eerwaarde Mettavihari hier sterk de nadruk op. Het is anders voor de meeste gelovigen van christendom en islam, voorzover zij God beschouwen als iets buiten zichzelf (wat niet voor allen geldt).

Maar niet alleen bij de leefregels, voortdurend is de goede intentie de motor op het pad van de boeddhist. Bij het beginnen van een retraite bijvoorbeeld is ze zeer belangrijk. Wie niet bereid is een last op zich te nemen komt er waarschijnlijk teleurgesteld weer uit. Bewust streven naar een eindresultaat is funest in spirituele zaken, maar het bewuste streven heeft wel degelijk een belangrijke plaats binnen het boeddhisme. Volgens de Pali-Canon luidden de laatste woorden van de Boeddha: "Vergankelijk zijn alle geconditioneerde dingen. Streef ijverig verder." In het Pali staat er: *Vayadhammā samkhārā, appamādena sampādettha*. Ditzelfde woord appamāda is het thema van hoofdstuk 2 van de Dhammapada. Het is letterlijk 'niet slap-zijn' en daardoor wakkerheid, onvermoeibaarheid en ijver. Aangezien binnen het boeddhisme de ijver voornamelijk het bewustzijn geldt, loopt het begrip *appamāda* vloeiend over in het begrip *sati* (oplettendheid). Het eerste vers van het genoemde hoofdstuk luidt:

*Waakzaamheid is het pad naar het doodloze,
Nalatigheid is het pad naar de dood.
Zij die waakzaam zijn, sterven niet,
Zij die nalatig zijn, zijn reeds als de doden.*

Waakzaamheid is hier dus niet een vertaling van *sati*, zoals men misschien zou verwachten, maar van *appamāda*. Dit laatste begrip zou men ook kunnen opvatten als een combinatie van *sati* en *virīya* (inspanning, inzet). De juiste inspanning (zesde onderdeel van het Achtvoudige Pad, en daar *samma vāyāma* genoemd) betreft tijdens het dagelijks leven de heilzaamheid van de motiveringen en tijdens de meditatie de oplettendheid. In het laatste geval is het de bereidheid steeds weer open te staan voor wat zich in de meditatie aandient. De verstregeling der begrippen oplettendheid en inspanning/ijver wordt nog meer begrijpelijk als men bedenkt dat het doel van de Vipassana-meditatie een zo continu mogelijke oplettendheid is. In de Satipatthāna Soetra wordt in combinatie met *sati* steeds maar weer het woord *ātāpi* gebruikt, dat ook 'ijverig' betekent.

De waarde van goede voornemens wordt ook geïllustreerd in het levensverhaal van de Boeddha op het moment dat hij zijn mede-asceten verlaten heeft en onder de boom gaat zitten om te mediteren, vlak voor zijn uiteindelijke ontwaken. Uit de woorden die hij tot Māra spreekt (de verpersoonlijking van alle verleiding en alle kwaad) blijkt bovendien een heroïsche vastberadenheid: "Ach wat geef ik om het leven! Het is beter in de strijd te sneven, dan overwonnen te worden bij het leven." (Sutta Nipata, 440, vertaling Jan de Breet en Rob Jansen, uitg. Asoka). In zijn zoektocht naar het einde van het Lijden was de toekomstige Boeddha bereid de allerhoogste prijs te betalen.

Er wordt vaak op gewezen dat goede intenties op zichzelf niet voldoende zijn om ze te verwezenlijken. Over het tekortschieten van de mens met zijn eigen wil is al veel geschreven binnen de christelijke traditie. Maar daar is het denken sterk beheerst door de antithese God tegenover mens, iets wat binnen het boeddhisme buiten beschouwing kan blijven. We moeten er ook voor oppassen niet te sterk de nadruk op het beoogde resultaat te leggen. Een kenmerk van echte spiritualiteit is juist dat het uiterlijke resultaat minder belangrijk gevonden wordt dan de juiste intentie. Hierin verschilt ze met de praktische instelling van de moderne westerse mens. In de boeddhistische zienswijze brengen goede voornemens goed karma (*Pali: kamma*). Goed karma is een steun in de rug op het pad naar Nibbana. Dus eigenlijk zou men kunnen zeggen: ook als er geen beoogd resultaat is, is er resultaat!

Maar vooral als de doelstellingen geestelijk zijn en niet uiterlijk, is het de moeite waard ze ook te bereiken. Dan hebben we naast de goede voornemens nog iets anders nodig: vastberadenheid. Er zijn

op dit gebied grote individuele verschillen. Sommigen hebben aan het voor ogen houden van een goed voornemen genoeg om van het roken af te komen. Anderen slagen daar niet in ondanks vele helpers en hulpmiddelen. En op het pad naar Bevrijding is het stoppen met roken uiteraard nog maar een begin. Er zijn andere dingen, die veel lastiger zijn om los te laten. Hoe onze vastberadenheid ook is, wij kunnen haar laten toenemen, bijvoorbeeld door het nieuwe besluit helder voor onszelf te motiveren, of door te beseffen dat besluiten die genomen zijn met een kalme en heldere geest, van meer waarde zijn dan die welke gebaseerd zijn op vluchtige en warrige motiveringen.



Terug naar het thema resultaat. De kunst is om goede voornemens te maken en gelijkmoedig te blijven bij het resultaat, of dat nu positief of negatief is. Maar daarvoor is al een hele geestelijke ontwikkeling nodig. Die gelijkmoedigheid heeft meestal tijd nodig om te groeien. Het probleem zit hem in de verwachtingen die we koesteren. Die zijn meestal een gevolg van verlangen, en zorgen dan voor gehechtheid en voor teleurstelling als ze niet bewaarheid worden. Zijn voor niet verlichte mensen goede voornemens mogelijk zonder verlangens? In ieder geval wel zonder overheersende verlangens. En we kunnen ons, met behulp van de Vipassana-meditatie, steeds meer van deze verlangens bewust worden. Sommige mensen vinden 'falen' zo erg dat ze geen goede voornemens meer maken. Het is hun manier om teleurstelling of zelfverwijt te ontlopen, omdat ze die al te veel hebben meegemaakt. Zij kunnen baat hebben bij het besef dat het niet

nodig is een negatief resultaat persoonlijk op te vatten (soms lopen de dingen gewoon anders) en bij de paradoxale spreuk van hierboven: ook als er geen beoogd resultaat is, is er resultaat. Natuurlijk moeten we ook niet het onmogelijke van onszelf vragen. Sommige mensen doen dat met de achterliggende onbewuste bedoeling om zichzelf weer te kunnen beschuldigen na het voorspelbare falen. Dat is een vorm van negatief perfectionisme en kan uitlopen op het juist genoemde totaal achterwege laten van goede voornemens.

Het effect van goede voornemens op onze geest moet niet onderschat worden. Zij creëren een ruimte voor toekomstig handelen en toekomstig waarnemen. Doordat de intentie ergens in ons blijft leven, is het makkelijker om bepaalde dingen die ermee verband houden op te merken. Het maakt ons in een bepaalde richting scherp. Verder kunnen we – als we goed opletten – vaststellen dat ze ook iets met onze gevoelens doen. Ze geven lichte prettige gevoelens. Als meditatoren weten we dat gevoelens (*Pali: vedanā* i.t.t. emoties) alleen maar bonus zijn, nooit doel op zichzelf, maar ze kunnen wel ondersteunend werken. Deze lichte prettige gevoelens kunnen het loon zijn van het loslaten, zoals elk vrijwillig en van harte loslaten een positief gevoel geeft (op een heel andere manier dan het plezier van het vastpakken).

Ze kunnen ook in verband staan met verhoogd zelfrespect. Zelfrespect houdt verband met zelfbeeld. Vanuit boeddhistisch perspectief is de persoonlijkheid, het ik, een illusie. Maar dat betekent niet dat we elk zelfbeeld moeten afwijzen. Want zelfbeelden blijven toch ontstaan, ook als we dat niet willen. Dan is het goed om ze in positieve richting te sturen. Zelfrespect wordt door psychologen steeds meer als een grondslag voor moreel handelen gezien. Het is niet hetzelfde als eigenwaan, of beter gezegd: er is een ontwikkeling mogelijk waarbij het element eigenwaan steeds kleiner wordt en een ander element toeneemt, namelijk respect voor de schat die diep binnen ons aanwezig is, die ook wel wordt genoemd de boeddha in onszelf.

Verder is er niets op tegen om tijdelijk bepaalde zelfbeelden te koesteren. Bijvoorbeeld, als we ons voornemen om voortaan ons belastingformulier strikt eerlijk in te vullen, kunnen we ons zelf voorhouden: 'ik ben niet een dief van de massa' of 'ik ben een steunpilaar van de samenleving' etc. Het zelfbeeld kan ook geschetst worden in meer algemene termen. Een christen kan troost en zekerheid vinden bij de gedachte een kind van God te zijn. Een boeddhist kan gemotiveerd worden door de gedachte een pelgrim

op het pad van de Boeddha te zijn. Daar horen bepaalde dingen bij die je nalaat en andere die je wél doet. En zulke gedachten wekken positieve gevoelens op.

Goede voornemens zijn niet de hoogste waarheid. Ze vormen binnen het boeddhisme ook niet het voornaamste spiritueel middel, zoals wel het geval is met karma-yoga, de spiritualiteit van de Bhagavad Gita, de spirituele klassieker van de hindoes, waar het onbaatzuchtig handelen de hefboom naar het doodloze is. Zoals het hierboven aangehaalde vers van de Dhammapada aangeeft, wordt binnen het boeddhisme deze hoogste rol toebedeeld aan de meditatie (een speciale vorm van waakzaamheid). Ook al zijn goede voornemens een zaak van het verstand en daardoor verbonden met het ik-besef dat overwonnen moet worden, toch kunnen we er niet zonder. Want zolang we handelen hebben we voortdurend intenties, al dan niet bewust, al dan niet heilzaam, dan is het maar beter zelf die intenties bij te sturen in de richting die ons inzicht ons aanwijst. Goede voornemens versterken niet alleen het ik-besef, maar ook het tijdsbesef (het resultaat ligt in de toekomst). Sommige stromingen, die sterk benadrukken dat elke mens al verlicht is, met name zen en Vedanta, wijzen op het negatieve effect daarvan: zo komen we nooit tot verlichting, omdat we die altijd voor ons uitschuiven. Maar van de andere kant is er ook nog het spreekwoord dat het onverstandig is het volmaakte de vijand te laten worden van het goede.



Kamma in het boeddhisme; een inleiding

Lezing van juli 2006 van Eerw. U Nandamala (Vertaling: Mariëtte Schoffelmeer)

Indiase religies zijn niet gelijk. Kamma is een populaire term in Indiase religies. De term is niet exclusief boeddhistisch maar wordt gebruikt in bijna alle Indiase religies. Als we kamma bestuderen is het zaak deze religies niet op een hoop te gooien, geen dingen door elkaar te halen. Sommige mensen hebben beweerd dat de Boeddha de term kamma zou hebben ontleend aan het hindoeïsme. En Radhakrishnan – filosoof en schrijver van het boek ‘Indian Philosophy’ – heeft gesteld dat Boeddha zou zijn geboren als hindoe, zou hebben geleefd als hindoe en zou zijn gestorven als hindoe.

Bepaalde geleerden hebben duidelijk aan kunnen tonen dat hindoeïsme en brahmanisme niet over één kam te scheren zijn:

Brahmanisme is ouder dan hindoeïsme.

Aanhangers van het hindoeïsme nemen aan dat hindoeïsme de oudste van alle (Indiase) religies is. Maar uit bestudering van boeddhistische canonieke teksten blijkt dat hindoeïsme niet gelijk te stellen is aan brahmanisme: naast punten van overeenkomst is er duidelijk onderscheid.

Brahmanisme is ouder dan boeddhisme.

Brahmanisten volgden de Vedische teksten en kenden een offer-praktijk - er werden dieren gedood als offer voor hun goden. Hindoes volgden ook de Vedische teksten maar het offeren van dieren hadden ze opgegeven, een offer-praktijk

kenden ze niet. Daarom was het voor onderzoekers van brahmanisme en hindoeïsme duidelijk dat deze beide religies niet met elkaar vereenzelvigd kunnen worden, niet identiek zijn.

Hindoeïsme ontstond later dan boeddhisme.

Hindoeïsme volgde op het boeddhisme wat betreft de idee van *pānātipādā* (niet doden). In boeddhistische canonieke teksten vind je in vele sutta's dikwijls kritiek op offer-praktijken: het aanbieden van dode dieren als offer wordt niet beschouwd als heilzame daad, het wordt juist als een zeer onverdienstelijke daad beschouwd.

Dit is in elk geval het punt waarop brahmanisme en hindoeïsme uiteenlopen. Hindoeïsme blijkt wat dit aangaat te zijn beïnvloed door boeddhisme: ze heeft de boeddhistische visie op dierenoffers

TERZIJDE

Eerw. U Nandamala is monnik en vooraanstaand geleerde, verbonden aan diverse boeddhistische studie- en onderwijscentra in Birma. St. Sangha Metta heeft hem uitgenodigd om in april 2010 voor de 5e keer een week naar Nederland te komen. In samenwerking met Daw Agganyani en Daw Yuzana zal de Abhidhamma, Boeddha's speciale leer, stapsgewijs worden uitgelegd. Dit zal gebeuren in diverse cursusblokken, ook voor beginners. Hierbij les 1 van een eerdere Abhidhammacursus over kamma.

overgenomen en beoefent nu ook het vegetarisme.

Een andere religie ten tijde van de Boeddha was jainisme. In boeddhistische canonieke teksten wordt de weg van de jaïns beschreven als *nigantha vada*: *Ni* betekent geen en *gantha* betekent banden, ketenen, *vada* is de weg. Jaïns verklaren dat ze vrijheid van mentale onzuiverheid gerealiseerd hebben, de weg gaan van ongebondenheid. Ze hebben het over wat wij kilesa's noemen, mentale onzuiverheden. Nataputta was de grootste vertegenwoordiger van deze religieuze stroming, niet de stichter, en een tijdgenoot van de Boeddha. Hij onderwees *nigantha vada* als weg om het kwade te vermijden.

Jaïns lopen volledig zonder kleren, daaraan zijn ze ook niet meer gebonden. Later ontstonden er twee stromingen in het jaïnisme. De ene heet *digambar*. *Diga* betekent richtingen (noord oost zuid west), *ambar* betekent kleding – ze hebben alleen de hemel als omhulsel. Ze bezitten dus geen kleding. Ze hebben afstand gedaan van alles wat je maar kunt bezitten, vandaar dat ze verklaren vrij te zijn van alle mogelijke banden. Leven zonder kleding wordt blijkbaar ook ervaren als één last minder. Een tweede traditie staat bekend als *shvetambar*. Dat betekent: zij die witte kledij dragen. Zij zijn dus niet naakt.

In de oorspronkelijke jaïn-traditie is de hoofdvertegenwoordiger Nataputta (wat zijn persoonlijke naam was) ook bekend als Mahavira. Nog altijd bloeit jaïnisme in India. Jaïnisme is van invloed geweest op hindoeïsme. De jaïns beoefenen in extreme mate non-injury (*ahesa*): het afzien van doden, verwonden en kwellen. Op dit punt is hindoeïsme volgens geleerden door jaïnisme beïnvloed. Ook om deze reden kun je van hindoeïsme niet zeggen dat het de oudere of eerste religie van India is.

Samenvattend: Ten tijde van de Boeddha bestond wel brahmanisme, en brahmanisme hervormde zich sinds die tijd tot hindoeïsme. Vandaar dat hindoeïsme niet ouder dan boeddhisme genoemd kan worden. Deze informatie vind je ook terug in het boek '2500 years of buddhism'. Is dit al in het Nederlands vertaald? Zou de moeite waard zijn om te doen.

De term kamma / karma

In het hindoeïsme komen we de term kamma tegen, gespeld als karma. In het jaïnisme komen we de term kamma tegen, ook gespeld als karma. Het boeddhisme kent de term zowel in de spelling kamma (Pali) als karma (Sanskriet). Wil je de afleiding van deze woorden weten?

Het kan gewoonlijk heel veel bijdragen aan een goed begrip van termen als je hun taalkundige achtergrond kent. Kamma en karma zijn allebei afgeleid van *kar* = doen, handelen (to do, to act) en *ma* is een achtervoegsel (suffix) waarmee een zelfstandig naamwoord gevormd wordt. In bijna alle religies in India wordt dit woord gebruikt. De term is hetzelfde maar er is verschil w.b. de nadere invulling ervan. In het boeddhisme wordt met kamma iets anders bedoeld dan in andere stromingen.

Niet-boeddhistisch: het kammabegrip gekoppeld aan 'atta'

Andere geestelijke stromingen vertrekken vanuit de aanname (het geloof, de gedachte) dat er een onveranderlijke entiteit bestaat: *atta*, *atman*. Deze *atta* verricht volgens hen goede en slechte daden, ofwel *atta* wordt gezien als afhankelijk van kamma. *Atta* betekent gebondenheid (bondage). D.w.z. dat *atta* in samsara gevangen blijft - de cyclus van geboren worden en sterven, de cyclus van lijden. De gebondenheid bestaat vanwege kamma. *Atta* is dus niet vrij van lijden zolang kamma haar blijft binden. Als de band kan worden verbroken bereikt *atta* bevrijding. Dit alles volgens andere geestelijke stromingen.

Boeddhistisch: het kammabegrip losgekoppeld van 'atta'

Nu het boeddhisme. Boeddha verklaarde kamma zonder *atta*. Hij ging uit van *anatta*, het niet-bestaan van een *atta*, het niet-bestaan van een onveranderlijke entiteit. Een kammabegrip dat los staat van *atta* is heel anders dan het kammabegrip dat we elders tegenkomen. Wie dit niet beseft kan de boeddhistische betekenis gemakkelijk over één kam scheren met de hindoeïstische, zélf denken dat die daar van afgeleid is. Volgens het boeddhisme is kamma een bepaalde mentale factor, namelijk motivatie, stimulatie/stuw- ing, wil. De Pali-naam ervoor is *cetanā*. '*Cetanā is kamma*' zei de Boeddha.

Er bestaat niet zoiets als *atta*, in de boeddhistische visie. Wat volgens boeddhisme in natuurlijke zin reëel is, is een opeenvolging van opkomende en wegval- lende verschijnselen - en dat is alles. Een onveranderlijke entiteit bestaat niet - er is uitsluitend veranderlijkheid, proces- matigheid, doorgaand verloop van en in verschijnselen. Dit belangrijke verschil in visie brengt met zich mee dat ook het kammabegrip van het boeddhisme verschilt van dat van andere geestelijke stromingen. De Boeddha bediende zich van dezelfde term maar gaf daaraan een totaal andere inhoud. Alle geestelijke stromingen behalve het boeddhisme gebruiken de term kamma in een betekenis die aan *atta* is gekoppeld. Letterlijk betekent kamma als gezegd action (han-

deling, daad), maar de werkzaamheid van kamma wordt in het spreken soms beter uitgedrukt met: het handelen, het doen, het actief zijn. Kamma wordt in het boeddhisme onderverdeeld in drie soorten: mentaal, verbaal en fysiek. De werking van al deze drie soorten heeft de Boeddha los van *atta* uiteengezet.

In de Mahatana Sangajja Sutta lezen we over een monnik die Sati heette. Hij kon zich geen voorstelling maken van kamma los van *atta*, kamma zonder *atta*. Wie handelt er dan en wieervaart/ontvangt het gevolg van die handeling, vroeg hij zich af. Volgens andere religies was het immers *atta* die handelt en daarom ook *atta* die het gevolg ontvangt, terwijl volgens de Boeddha *atta* niet echt bestaat. Als een dergelijke doener niet bestaat wieervaart dan de gevolgen van daden? Er waren veel monniken die zich dit afvroegen. Hoe zien jullie dit? Als er geen bestendige/ doorgaande entiteit is die handelt, hoe is dan de uitwerking van kamma, hoe kan er een gevolg zijn zonder *atta*? Als niet iemand handelt, ontvangt niet iemand het gevolg. Er bestaat opeenvolging (reeks, proces, stroom) van verschijnselen die doen en verschijnselen die ontvangen. De Visuddhi Magga stelt: 'Er is geen doener, er is geen ervaarder... (doener en ervaarder mag je hier begrijpen als doelend op *atta*), ... er bestaan alleen verschijnselen die elkaar opvolgen in een reeks. Dat is de juiste visie.' Zó moeten we het dus begrijpen: verschijnselen zijn het die handelen (gedaan worden), en verschijnselen zijn het die in het verlengde daarvan de gevolgen ervaren. Heilzaam/onheilzaam handelen en de effecten ervan horen bij elkaar, bestaan in één reeks. Maar iets wat lijkt op een *atta* is niet te vinden: er bestaat geen doorgaande entiteit, er bestaat uitsluitend voortstuwing, doorgaande beweging - alle (gevormde) dingen zijn veranderlijk /vergankelijk van aard, zijn proces.

We denken misschien dat er niets gebeurt nu we op een stoel zitten. Maar er is steeds activiteit. Opeenvolging (verandering) van fysieke en mentale bewegingen vindt non-stop plaats. Er is een continu komen en gaan van fysieke en mentale verschijnselen. Zouden we niet bewegen/ voortgaan/veranderen, hoe zouden we dan ouder geworden zijn? Veel mensen denken: je bent niets veranderd sinds vorig jaar! Zij hebben nog geen Vipassana beoefend, anders zou het verschil zeker opgevallen zijn. Heel veel is allang weer anders, dat beseffen mensen vaak niet. We zouden nog steeds die baby zijn van toen, maar dat zijn we niet - er is onophoudelijk voortgaan/veranderen. Dit is niet te zien met ons gewone oog. Als dat zo was zouden we vrezen voor ons leven. Wie diep in de vipassana zit merkt de voortdurende verandering wel op

– en kent de angst die verschijnt bij het zien ervan. Deze ‘kennis van angst’ is zelf geen angst, het is inzien, een bepaalde fase in Vipassana. Als de yogi niets anders ervaart dan voorbijgaan dan vindt hij/zij dat niet simpelweg een eng idee maar kan het echt uitzweten en zou liefst heel hard weg willen lopen. Het komt hem bedreigend voor. Dit voortgaan/voorbijgaan wordt ervaren als de stroom van een rivier.

Kun je de veranderingen zien van dit kaarslicht? Ook dit licht is een proces. Ook hier is geen blijvende entiteit te ontdekken - het licht, en ook het lontje, de was, en de vlam zijn elk moment voorbijgaand. Zo geldt voor elk proces, ook voor ons, ook wij zijn niet statisch en niet passief. In een en dezelfde reeks volgt heilzaam/onheilzaam effect op heilzaam/onheilzaam handelen. Elk proces is individueel en hoe het verloopt hangt af van de daden die in dat proces verricht worden. De Boeddha zei: hoe kun je zo’n verloop van gevormde dingen (sankhara’s) vooratta houden!? Een paar voorbeelden ter verduidelijking. Stel we komen een goede vriend tegen, we willen hem omhelzen. Op het moment dat we hem opmerken is hij één persoon. Op het moment dat we hem omhelzen is hij een ander. De twee lijken echter wel op elkaar (similarity) want ze zijn er in één reeks, ze liggen in één lijn van opeenvolgende bewegingen.

Of neem bijvoorbeeld het geluid dat ik nu maak tijdens het uitleggen van de Dhamma. We kunnen nagaan dat het geluid voortdurend verandert. Je hoort mijn woorden. Je hoort ze één voor één, niet tegelijk. Maar je voegt ze bij elkaar - je maakt er een geheel van en beschouwt ze als een geheel. Terwijl er maar een woord tegelijk bestond. Luister aandachtig naar me: *wie ben jij?* Als ik *ben* zeg, dan is *wie* al weggevallen. Als ik *wie* zeg is *ben* er nog niet. Als *jij* verschijnt dan is *ben* al weer weg. Als ze alledrie één voor één verschenen en verdwenen zijn verschijnt de herinnering eraan. Je pakt dan alles bij elkaar en benadert de drie als een geheel, je denkt na over de betekenis van het geheel (de zin). De drie geluiden *wie ben jij?* zijn er op verschillende momenten. Al zou ik de woorden heel snel uitspreken dan nog bestaan ze niet op één moment, zijn dus niet tegelijk hoorbaar. Maar *wie ben jij?* is te beschouwen als één lijn/reeks van onderscheiden momenten, als één proces.

Zo ook is ‘n moment van handelen één moment, en ‘n moment van ervaring een ánder moment. Ze zijn er niet tegelijk, maar wel liggen ze in één lijn, in eenzelfde reeks. Eén lijn of reeks komt overeen met wat een persoon genoemd wordt (met wat in naam een persoon is). Alle handelingen in de reeks zullen dus

verantwoordelijk zijn voor wat er volgt in de reeks. Er is één reeks verschijnselen die op deze wijze voortschrijdt, zonder dat ook maar iets hetzelfde blijft. Er is enkel dat proces en de onderscheiden momenten daarin horen bij elkaar maar kunnen niet aan elkaar gelijk gesteld worden.

Dit is vaak een heel erg lastig punt in de bestudering van de leer. Ook dus voor bovengenoemde monnik uit de Boeddha’s tijd. Kamma los van atta vond hij moeilijk te begrijpen. Als er geen atta is, dacht hij, wie is er dan verantwoordelijk voor kamma? Toen legde de Boeddha uit: al wat tot bestaan komt volgt op oorzaken en voorwaarden, zo ook de gevolgen van

kamma.

Nogmaals: kamma in het boeddhisme en kamma in andere geestelijke stromingen betekenen niet hetzelfde ondanks het zelfde woord. We kunnen beslist niet zeggen dat kamma in alle Indiase religies hetzelfde betekent. En we kunnen evenmin zeggen dat de boeddhistische betekenis van kamma gebaseerd is op de hindoeïstische. Dit zijn twee zeer belangrijke punten om mee te geven aan ieder die zich verdiepen wil in het boeddhistische kammabegrip.

Tot zover mijn inleiding w.b. het speciale onderwerp van deze studieweek.

April thema: anekdotes over retraites

Natuurlijk, retraites zijn vaak voorspelbaar en verlopen doorgaans zeer regelmatig. Maar iedereen die wel eens een retraite heeft gedaan weet dat er ook altijd onverwachte dingen gebeuren. Grappige dingen, ontroerende dingen, memorabele dingen. Meditatieleraars die verdwalen, buiken die te hard rommelen, veel te lekker eten, ongewassen sokken, ongepaste gedachten over mede-meditatoren. Ongetwijfeld heeft u ook wel eens iets dergelijks meegemaakt. De redactie (en de lezers van SIMsara waarschijnlijk ook) zijn zeer in dergelijke gebeurtenissen geïnteresseerd. Het volgende nummer van SIMsara is daarom geheel gewijd aan dergelijke voorvallen.

Uw bijdragen, lang of kort, kunt u tot 30 april 2010 aanleveren op info@simsara.nl



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-archieff).

Hij begeleidt van 28 mei tot 1 juni (5 dagen) of tot 6 juni 2010 (10 dagen) een Vipassana-retraite in “Huize Elisabeth” te Denekamp.

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 pagina 8.

FEBRUARI 2010

Donderdag 18 t/m zondag 21 februari (SIM, 4 dagen)

O.l.v. Dōshin Houtman in het Klooster van het Heilig Hart te Steyl. Opgave: www.simsara.nl of e-mail infodoshin@planet.nl

Donderdag 18 t/m maandag 22 februari (5 dagen)

O.l.v. Coby van Herk en Ingrid Dassen in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen.

Woensdag 17 t/m zondag 21 februari (SIM, 5 dagen)

O.l.v. Ria Kea en Marij Geurts in "De Weijst" in Handel (Br). Opgave: www.riakea.nl of www.vipassananijmegen.nl
Tel. 020-6647058 (Ria), 024-3234620 (Marij)

Zaterdag 20 t/m zaterdag 27 februari (8 dagen)

O.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders in "Huize Elizabeth" te Denekamp (Ov). Zie www.inzichtmeditatie.com

MAART 2010

Donderdag 4 t/m zondag 7 maart (SIM, 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).

Donderdag 11 t/m zondag 14 maart (SIM, 4 dagen)

Metta-retraite olv Ank Schravendeel, op buitengoed Fredeshiem in Steenwijk. Inl. en opgave www.simsara.nl (zie ook artikel over Metta "mediteren een warm hart toedragen") aschravendeel@hetnet.nl, 0515 540430.

APRIL 2010:

Vrijdag 2 t/m maandag 5 april (4 dagen)

O.l.v. Frits Koster in Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen. Opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807. Zie: www.fritskoster.nl

Vrijdag 23 t/m vrijdag 30 april (8 dagen)

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, 8 dagen)

O.l.v. Stephen en Martine Batchelor in het Naropa Instituut te Cadzand. Opgave: Anneke Seelen, email: a_seelen@hotmail.com, Tel: 010-4048756 (avonduren).

Zaterdag 24 april t/m zaterdag 1 mei (SIM, 8 dagen)

O.l.v. Stephen en Martine Batchelor in "Naropa Instituut" te Cadzand (Zee-land).

MEI 2010:

Maandag 3 t/m zaterdag 8 mei (SIM, 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 (6 dagen)

Vredes(metta)retraite o.l.v. Jotika Hermsen in het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden. Opgave: Sangha Metta Vipassana Meditatie-centrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl

(Vervolg mei 2010)

Vrijdag 28 mei t/m dinsdag 1 juni of t/m zondag 6 juni (SIM, 5 of 10 dagen)

Retraite o.l.v. de uit de USA afkomstige Noah Levine in "Huize Elizabeth" te Denekamp.

Zie BOS-TV uitzending van 7 september 2008 en www.simsara.nl
Inl. 020-6360358 en 06-27227063.

JUNI 2010

Vrijdag 4 t/m zaterdag 12 juni (9 dagen)

Retraite o.l.v. Frits Koster in Retraitecentrum Ezinge. Inl. en opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807 of zie www.fritskoster.nl.

Zaterdag 5 t/m vrijdag 11 juni (7 dagen)

Retraite o.l.v. Christina Feldman in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen.

JULI 2010

Maandag 12 juli t/m zondag 1 aug (20 dagen)

Retraite o.l.v. Frits Koster in Centrum Koningsteen, Kapelle-op-den-Bos, België (bij Brussel). Inl. Inge Prins, tel. (00-32) 93870045 of www.itam.be.

Voor de overige retraites in 2010 zie www.simsara.nl

Dhamma Verdiepings Cursus 2010

In het najaar van 2010 gaat de 3e Dhamma Verdiepingscursus (DVC) van start, georganiseerd door de Stichting Inzichts Meditatie. De cursus omvat acht weekends verdeeld over twee jaar en biedt o.a. ondersteuning van het meditatieproces door het aanbieden van theoretische en praktische kennis over Boeddhisme. Iedereen in Nederland en Vlaanderen die al geruime tijd mediteert en retraite-ervaring heeft in de beoefening van Vipassanameditatie kan zich aanmelden.

Vaste docenten van de cursus zijn Frits Koster, Marij Geurts en Joost van den Heuvel Rijnders.

De data voor het eerste cursusjaar 2010/2011 zijn :

vr. 26 t/m zo. 28 november 2010

vr. 28 t/m zo. 30 januari 2011

za. 26 maart t/m zo. 27 maart 2011

za. 21 t/m zo. 22 mei 2011

Meer informatie vind je op de site www.dhammaverdiepingscursus.nl waarop je ook een aanmeldformulier vindt.

Je kunt ook bellen met Hanny van der Vlugt, tel. 050-5423553 of een mail sturen naar info@dhammaverdiepingscursus.nl

Begeleiders Vipassana-retraites

Henk Barendregt

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 Zentraditie. Batchelor is mede-oprichter van het Sharpham College for Buddhist Studies and Contemporary Enquiry in Devon. Hij schreef verschillende boeken. Hij leeft en werkt samen met zijn vrouw Martine, nu afwisselend in Engeland en Frankrijk. Martine Batchelor woonde 10 jaar in Korea en was Zen-non bij meester Kusan. Zij is auteur van verschillende boeken, haar meest recente publicatie is *The Path of Compassion*. Samen leiden ze meditatieretraites over de gehele wereld.

Dingeman Boot

Dingeman 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

Marij 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

Coby 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

Jotika 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.

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

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

Ria Kea

Riabeoefende meditatie bij Shambala (Chogyam Trungpa) en volgde sinds 1998 intensieve Vipassana-retraites bij de eerw. 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

Frits 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

Noah 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.

Eerw. Sujiva

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

Ank Schravendeel

Ank Schravendeel (1963) beoefent Vipassana meditatie sinds 1988. In 2006 is zij door de eerwaarde Mettaviharee gekwalificeerd als Vipassana leraar. Ank is betrokken als huisleraar bij het Vipassana Meditatiecentrum Groningen en begeleidt meditatie activiteiten op verschillende plaatsen in Friesland. Sinds 2007 heeft zij zich ook toegelegd op Metta-meditatie.

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



Algemene informatie over 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.

Opgave graag minimaal 4 weken voor aanvang van de retraite.

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.

Bij langere (duurdere) retraites is het mogelijk eerst een voorschot over te maken, e.e.a. zoals in de betreffende uitnodiging is vermeld.

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.

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.

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.

Uiterlijk 1 week voor aanvang ontvangt u nadere bijzonderheden over de retraite met o.m. een routebeschrijving.

Wanneer u onder behandeling bent van een psychiater of psychotherapeut is het raadzaam eerst contact op te nemen met de contactpersoon.

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.

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!

Overzicht lokale Vipassana-centra

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

ALMERE

Almere-Haven | Info: Marion Kraaijvanger 036-5319398
Activiteiten: elke wo avond mantra's en vipassana 19.30-21.30

AMSTERDAM

Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum
St. Pieterpoortsteeg 29-1
Info: Jotika Hermsen 020-6264984 | e-mail: gotama@xs4all.nl
Zie: www.sanghametta.nl
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
Abhidhamma studiedagen, 22 t/m 29 april 2010 in Naarden

Buitenplaats Reijgersbroeck

Provincialeweg 30, 1108 AB Amsterdam Zuidoost
Info: Mariëtte Sinninghe Damsté
tel. 020-3653965 | info@reijgersbroeck.nl
Activiteiten: zie: <http://www.reijgersbroeck.nl>

Potgieterstraat 69-3, Amsterdam Oudwest

Info: Fred Pelon van der Velden
tel. 020-7702213 | meditatie@fredpelon.nl
Activiteiten: www.fredpelon.nl | wo van 19.30-21.30
Niet van 27/12/09 t/m 31/3/10; weer bijeenkomst op 7/4)

AMERSFOORT

Oude Viltfabriek, Arnhemseweg 47 Amersfoort
Info: Paul Boersma 035-6857880 | paulboers@planet.nl
Activiteiten: www.paulboersma.nl
elke ma avond van 19.45 -22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma

ARNHEM

Stadspastoraat 'De Drie Koningen' | Driekoningendwars-straat 30
Info: Willem Philip Waller, 026-3639601 of stadspastoraat 026- 3513185
Activiteiten: elke ma-ochtend tussen 07.00 en 08.00 uur

BREDA

"Zero point (Ceres stilteruimte), Ceresstraat 29
Info: secretariaat 076-5656134/5211625
E-mail: secretariaat@ceresbreda.nl
Activiteiten: 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

Adelaarsweg 69
Info: Emiel Smulders 0523-612821
Activiteiten: elke di avond 20.00-22.00

DEN HAAG

Waaldorperweg 93
Info: Birgit Peet-Bleijs tel 070-3281877
Activiteiten: elke ma avond 20.00-21.45 uur meditatie

DIEREN

Hoflaan 22
Info: Hannah Bruisten, tel 0313-450822 | hbruisten@hetnet.nl
Activiteiten: elke ma avond 19:30-21:30 uur meditatie

EINDHOVEN

De Zuidwester, Cyclamenstraat 1 (2e etage)
Info: Hans van der Meulen 06-26818267 of
Mark van Schijndel 06-47776232.
Activiteiten: elke di 19.30-21.30 uur meditatie

EMMEN

Tijgeroogdreeft 16, 7828 CD Emmen
Info: Citra van Hijningen 0591-630420
Activiteiten: elke ma ochtend van 10.00 tot 11.30 uur (oneven weken)

ENSCHEDA

Ruimte voor Balans, Postweg 15, 7523 CA, Enschede
Info: Joost van den Heuvel Rijnders 053-4785970, 06-11318224
email: joostvdhr@hotmail.com
Activiteiten: www.inzichtmeditatie.com elke ma meditatie 19.30 - 21.30 uur

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

Peperweg 9, Begeleiding: Frits Koster
Info: tel. 0594-621807 | e-mail: info@fritskoster.nl
Activiteiten: www.fritskoster.nl of: www.fristrainingen.nl
Vr 18 - zo 20 juni: 'Yoga & Meditatie' o.l.v. Elles Vlaanderen en Frits Koster, in Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen. Info zie www.yogadrenthe.nl.
Za 3 - zo 4 juli: 'Mindfulness & Lichaamsexpressie' o.l.v. Laila Keuning en Frits Koster. Zie www.keukos.nl.

GASSELTERNIJVEEN

"Centrum Samavihara" Hoofdstraat 84
Info: René Stahn 0599-512075 | rene@samavihara.nl
Activiteiten: www.samavihara.nl
elke ma: vipassana meditatie beginners 19.00-20.30 uur
elke ma: vipassana meditatie gevorderden 20.30-22.30 uur

Overzicht lokale Vipassana-centra (vervolg)

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

GRONINGEN

Stichting Vipassana-Meditatie

Boeddhistisch centrum voor inzicht meditatie
Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen
Info: 050-5276051 | info@vipassana-groningen.nl
Activiteiten: www.vipassana-groningen.nl
Elke wo: doorgaande vipassana meditatie-avond 19.30-21.30
Vr 9 - zo 11 apr: weekend 'Familieopstellingen en Inzichtmeditatie' o.l.v. Frits Koster en Heleen Grooten. Info: tel. 026-3514634 of e-mail info@heleengrooten.nl.

HAARLEM / BLOEMENDAAL

Info: **Ineke Bosma**, tel. 023-5358653
Activiteiten: di 1x per 2 weken van 19.30-21.30

ZenCentrum, Nieuwe Gracht 86 zw; Haarlem

Info: www.vipassanahaarlem.nl
Vragen: postmaster@vipassanahaarlem.nl, Kathy Kuijt
Activiteiten: 3 en 17 februari kennismakingsbijeenkomsten (20.00 uur)
Start: vanaf 3 maart elke woensdagavond van 20.00 tot 22.00 uur

'S-HERTOGENBOSCH

Inéz Roelofs 073-6147481
Activiteiten: elke wo avond meditatie 19.00-21.00

LEEUWARDEN

Tadingastraat 1, 8932 PJ Leeuwarden

Info en opgave: Klaas Vos 058 2138377, klaas-vos@zonnet.nl
Activiteiten: Meditatie ochtend, olv Ank Schravendeel, 2e zaterdagochtend van de maand, (behalve maart en mei) 10 tot 12.30 uur (9 januari, 13 februari, 10 april, 12 juni)

LEIDEN

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).

Shambhala meditatiecentrum

Geverstraat 48, Oegstgeest.
Info: Gertrude Krayenbosch, tel. 071-5234642 e-mail: gertrude@xs4m.com
Activiteiten: Za 8 - zo 9 mei Meditatieweekend 'Mildheid & Mindfulness' o.l.v. Frits Koster

MAASTRICHT

Hoekweg 15, Meerssen

Info: Marjan Bouhuijs 043-3644180
Activiteiten: elke dinsdag 19.30-21.30 uur

NIJMEGEN

Han Fortmann-centrum

Descartesdreef 21, Nijmegen
Info: Marij Geurts, tel. 024-3234620 | Marij@vipassananijmegen.nl
Activiteiten: 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

Oost-West Centrum

Mariniersweg 9 (010-4135544)
Info: Coby van Herk 06-28206469 of 010-7952129.
Activiteiten: 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

Centrum Djoj, Anthony Duykiaan 5-7
Info: Martin de Lange, 010-5222525
e-mail: martinij.delange@gmail.nl
Activiteiten: www.vipassanarotterdam.nl
elke di avond meditatie van 19.30 tot 21.30
laatste donderdag van de maand: Dhamma-avond
eerste zondag van de maand: meditatiedag van 9.30 tot 16.00 uur

SNEEK

Yogacentrum Sneek

Gysbert Japiksstraat 34, 8602 AD Sneek
Info: Gonnje Wingens 01515 422214, info@yogacentrumsneek.nl
Activiteiten: Meditatie ochtend olv Ank Schravendeel, 4e zaterdagochtend van de maand, van januari tot juli, 10 tot 12.30 uur (23 januari, 27 februari, 27 maart, 24 april, 22 mei, 26 juni)

de TIJNJE

Ulesprong 17, 8406 AH de Tijnje

Info: Wytske Oosterhof - Hallema, 0566 624142 (na 18.00 uur) info@wytskeoosterhof.nl
Activiteiten: Basiscursus olv Ank Schravendeel; op vrijdagochtenden (26 februari, 5,19, 26 maart, 2 en 9 april), van 9 tot 11.00 uur
Activiteiten: 1-daagse workshop mediteren olv Ank Schravendeel
Zaterdag 20 maart en 5 juni, van 10 tot 17.00 uur

TILBURG

Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg (Sati)

Poststraat 7A
Info: e-mail: sati-tilburg@live.nl of Engelen Donkers tel. 013-5367293
Activiteiten: www.sati.nl
elke do-avond meditatie van 20.00-22.00 uur

(vervolg Tilburg)

Het Kloosterhuis

St. Willebrordplein 4, Tilburg
 Info: Dōshin Houtman Tel. 013-4631847
 e-mail: doshin@planet.nl
 Activiteiten: 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

Werkelder, Oude Gracht 328

Info: Henk van Voorst 06-51542526 | hvanvoorst@casema.nl
 en Aad Verboom 030-2888655 | 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 introductie cursus (incl. bij Henk
 of Aad)

Wittevrouwen, Kapelstraat 24

Info: Crina van Belzen, 030-2732630
 Activiteiten: elke tweeweken di 17.00-19.00 uur vipasaana-meditatie voor
 zowel beginners als gevorderden

ZEIST

Couwenhoven 51-09

Info: Gabriëlle Bruhn, 030-6045815
 e-mail: gabi1404@hotmail.com
 Activiteiten: elke ma avond van 19.30 tot 21.30 doorgaande meditatiegroep

ZUTPHEN

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

"Pannananda" Hoefslagmate 44, 8014 HG, Zwolle

Info: Dingeman Boot, tel./fax: 038-4656653
 Activiteiten: www.pannananda.nl
 elke ma, wo en do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur.

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: 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

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

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

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: www.pajjota.dhamma.org

Dhamma Group

Hertoginstraat 1040 Brussel
 Info: Marie-Cécile Forget, tel.: +32 (0)2 734 11 28
 e-mail: info@dhammagroupbrussels.be
 Activiteiten: www.dhammagroupbrussels.be

Instituut voor Aandacht en Mindfulness

Info: Dr. David Dewulf, tel.: +32 (0)495 22 0707
 e-mail: a@aandacht.be
 Activiteiten: www.aandacht.be

IERLAND

'Passaddhi' Retreat Centre

(Leitrim Beg, Adrigole, Beara, co. Cork)
 Info: Marjó Oosterhoff tel. 00-353-27-60223
 e-mail: info@passaddhi.com
 Activiteiten: www.passaddhi.com

Verbonden in Vipassana

Door Lilian Kluivers

De Maleisische Vipassana-leraar Visu (Visuddhacara) gaf van 23 tot 30 augustus 2009 een retraite op De Noorderpoort, de tweede keer dat hij op uitnodiging van SIM naar Nederland kwam. 'Met een grote glimlach en pretlichtjes in zijn ogen zong Visu Smile though your heart is breaking.'

5.40 uur, mijn wekker gaat. Op mijn zachte gestommel na, is het nog muisstil op De Noorderpoort. Ik moet als allereerste op om het gebouw te luchten en thee te zetten, dit is mijn werkmeditatie. Deze eerste dag voel ik me een beetje zielig: de rest kan nog twintig heerlijke minuten liggen slapen. En de opdracht (luchten en thee zetten) klinkt wel simpel, maar ik word al snel met mezelf geconfronteerd: moet ik de voor- en achterdeuren eventjes openzetten, of open laten staan? Een licht gevoel van stress bekruipt me en besef hoe graag ik mijn werkmeditatie goed wil doen. Niet veel later sta ik te twifelen bij de theekeuren. Met welke smaakjes zou ik mijn retraitegenoten een plezier kunnen doen? Ik glimlach om mijn zorgen. Was deze week niet bedoeld om in mezelf te keren?

Verbonden

Dat 'in mezelf keren', gebeurt later in de week. Maar dankzij Visu wel op een heel verbonden manier. Hij heeft bijvoorbeeld de retraite zo geprogrammeerd dat we elke morgen beginnen met een uur metta-meditatie (meditatie waarbij je in stilte geluk aan jezelf en anderen toewenst). Af en toe legt hij de nadruk meer op compassie, een vrolijk gevoel of een gevoel van gelijkmoedigheid. Omdat Visu elke morgen opnieuw voorstelt elkaar in gedachten metta te wensen, en dit ook gedurende de dag te doen wanneer we elkaar bijvoorbeeld passeren bij een loopmeditatie, voel ik een sterke band met de groep. Maar ook een sterke band met de rest van de wereld. Want tijdens deze meditatie benoemt hij geduldig en liefdevol allerlei groepen mensen die wij geluk kunnen toewensen – bewoners van de Noorderpoort, organisatoren van SIM, en van continent naar continent tot we heel het universum in onze wens hebben ingesloten. Naderhand lees ik in e-mails dat ook de anderen hebben genoten van het metta-uurtje. Iemand schreef me bijvoorbeeld: 'Hoe anders ziet de wereld eruit als je vanuit liefdevolle vriendelijkheid en diepe verbondenheid met andere levende wezens diezelfde wereld tegemoet kunt treden.' En een ander: 'Visu straalt zo'n vrede en metta uit, erg inspirerend!'

Vreugde

Na een dag lang Vipassana en hersenspinsels ontrafelen volgde een dharmatalk – voor mij als een toetje na een heerlijke maaltijd. Visu vertelde vol geestdrift over bijvoorbeeld de verschillende jhana's. Deze theorieën vulde hij aan met trefende anekdotes. Een van de stukken die me het meest is bijgebleven, ging over vreugde. In de eerste retraite die hij leidde, zag Visu een Amerikaanse kunstenaar die altijd met een enorme glimlach mediteerde. De kunstenaar legde uit dat hij – sinds hij de boeddhistische leer kent – om alles kan glimlachen. Dit omdat hij hierdoor begrijpt dat alles in essentie leeg en doelloos is.

Visu vertelde ons wat meer over deze doelloosheid. De sfeer werd zwaarder en somberder. Ik zag de anderen in gedachten verzinken en merkte dat ook bij mij de aloude filosofische vraag opkwam: wat doen we hier als alles doelloos is? In deze knarsende sfeer kondigde Visu aan dat hij graag een liedje voor ons wilde zingen. Met een grote glimlach en pretlichtjes in zijn ogen zong hij Smile though your heart is breaking, compleet met alle coupletten. Hij maakte duidelijk dat we het leven niet zo serieus hoeven te nemen, en dat we de tijd net zo goed gelukkig kunnen doorbrengen.

Serieus

Dat niet zo serieus nemen, gaat me lang niet makkelijk af. Ik ben best streng voor mezelf. Dat anderen op een stoel zitten of oorbellen en ringen dragen, maakt me niets uit. Sterker nog, in het dagelijks leven draag ik een ring als mindfulness-reminder. Dus waarom nu zo streng? Schoorvoetend deel ik mijn nieuwe inzicht met Visu tijdens een dagelijks privégesprek. Zijn reactie past bij hem, vol compassie: Heb ik mijn knieën bezeerd door te lang in een onnatuurlijke houding te zitten? Vervolgens stelt hij voor een stoel te pakken. Waar je op zit, maakt volgens hem niets uit. Een rechte rug is wel erg belangrijk. Met het laatste beetje strengheid in me, besluit ik een kruk te pakken. Maar Visu wijst me terecht: een stoel zit toch echt lekkerder, en gelijk heeft hij.



De tijd vliegt voorbij, ik verlies mijn notie van de dagdelen. Een gevoel van geluk vergezelt me. En zelfs het vroege opstaan valt me aan het eind van de week niet meer zo zwaar. Sterker nog: ik vind het heerlijk. Als de rest opstaat, heb ik gezorgd voor een frisse meditatieruimte en staat er lekkere thee klaar. Ik kan niet wachten tot Visu weer naar Nederland komt!

Meer info over Visu is te vinden op: www.simsara.nl/leraren#visu

Lilian Kluivers is freelance journalist en eindredacteur van boeddhistisch tijdschrift Vorm&Leegte.

Colofon

Redactie

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

Website www.simsara.nl

Secretaris

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

ISSN: 1876-150X

Bank

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.