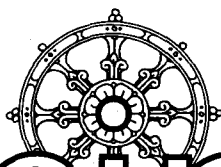


## INHOUD

- 1 **Het boeddhabeeld als religieus symbool - Paul Boersma**
- 3 **Een stilteklooster: het denken voorbij? - Josea Strous**
- 6 **Overzicht Vipassana-retraites**
- 7 **Overzicht lokale Vipassana centra**
- 11 **Inzichtmeditatie als energimanagement en burnoutpreventie - Frits Koster**
- 12 **Dharma the cat "Rules" - Peter Masefield**



stichting **inzichts meditatie**

# SIMSARA

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie  
JANUARI 2003 – JAARGANG 5, NUMMER 1

## *Het boeddhabeeld als religieus symbool*

*door Paul Boersma*

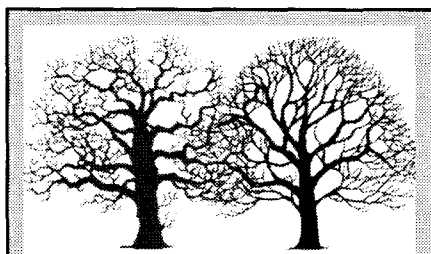
In het Westen vindt momenteel een verspreiding van de Vipassana-techniek plaats, die wil uit komen met een minimum aan bijkomstigheden. Het aantal boeddhistische dogma's dat ervan vergezeld gaat wordt zo veel mogelijk beperkt en in dit kader sneuvelt ook vaak het boeddhabeeld. In de meditatiehal van Gaia House, een gerenommeerd meditatiecentrum in het zuidwesten van Engeland, zul je er tevergeefs naar zoeken, hoewel de leraren er geen van allen een geheim van maken dat ze bij boeddhistische kloosters of kluzenaars in de leer zijn geweest. Anderzijds vinden we soms in de interieurs van mensen die zich het kunnen veroorloven de fraaiste boeddhabeelden, waar nooit een kaarsje voor opgestoken wordt, omdat de eigenaars geen idee hebben, wat het leven van Siddhartha voor de mensheid heeft betekend. Dit bewijst dat het beeld een onbewuste aantrekkingskracht heeft, zelfs op mensen die zich niet met spirituele zaken willen bezig houden.

Nu ben ik ervan overtuigd dat de Vipassanameditatie - of een soortgelijke benadering - het hart van de leer van de Boeddha uitmaakt. Het is dus inderdaad het eerste en belangrijkste dat overgebracht moet worden. Bovendien is het goed dat we een klakkeloze overname vermijden van allerlei uitheemse gewoontes en gebruiken die bij de volkeren van Azië passen. Het boeddhabeeld is niet noodzakelijk, maar in dit artikel wil ik betogen dat het wel behulpzaam kan zijn. Het is van echte waarde voor de spirituele zoeker. Het onderwijst zonder te spreken, of anders gezegd het spreekt voor zich. Schudden we de nare associaties die we bij beeldenverering hebben van ons af, dan kunnen we ons open stellen voor wat een boeddhabeeld te vertellen heeft.

Het gebrek aan begrip voor de waarde van boeddhabeelden hangt samen met een onvermogen in onze cultuur om de nauwe band tussen godsdienst en kunst te zien. In het Westen verstaan we onder religieuze kunst vaak kunst met een religieus onderwerp, daarbij over het hoofd ziende dat bij echte religieuze kunst - en het boeddhabeeld behoort daartoe - de religie niet alleen het onderwerp maar ook de vorm inspireert. Met andere woorden: komen we in aanraking met echte religieuze kunst, dan kijkt het bovennatuurlijke ons aan! Dat is ook de reden van de aantrekkingskracht die de Russische iconen op velen uitoefenen. Zij zijn vensters op de hemel.

Nu hoeven we niet bang te zijn dat we een grote stoet bovenaardse wezens binnenhalen, tenminste niet in het Theravada boeddhisme waaruit de Vipassana afkomstig is. Deze vroege vorm van het boeddhisme ziet de Boeddha nog als een mens die op eigen kracht de verlichting deelachtig werd. In de leer van de Boeddha staat de bevrijding uit het lijden centraal; kosmische en andere speculaties worden door hem verworpen. Deze nuchterheid van het vroege boeddhisme drukt zich ook in de religieuze kunst uit. Geen hemelse wezens worden afgebeeld, maar de gestileerde gedaante van een mens, een mens die het hoogste bereikt heeft.

Hier strandt de strenge verdeling van alle bestaande dingen in ofwel innerlijke ofwel uiterlijke. Het innerlijke kan in het uiterlijk doorschemeren. Dit verschijnsel krijgt alle aandacht in de soetra's. Legio zijn de verhalen waarin de Boeddha, en ook zijn leerlingen, opvallen door hun uiterlijke verschijning. Ze zien er zo goed uit dat mensen nieuwsgierig worden en willen weten hoe iemand dat voor elkaar krijgt. Bekend is ook het vers uit de



### Redactie:

Sietske Boersma (o.a. tekeningen)  
Koos Hofstee  
Akasa van der Meij

### Secretariaat:

SIM/SIMSara  
Ministerlaan 9  
8014 PL Zwolle  
Tel: 038-4653167  
Giro 8122006 t.n.v. SIM, Helmond  
E-mail: [siminfo@wanadoo.nl](mailto:siminfo@wanadoo.nl)

### Web-site:

<http://home.wanadoo.nl/siminfo/>

### Donaties:

Suggestie: €9,00 per jaar.  
Op giro 8122006 t.n.v. SIM, Helmond  
o.v.v. "Donatie".

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

Dhammapada over de geur die uitgaat van degene die zich op het pad van de Boeddha bevindt: *De geur van bloemen gaat niet tegen de wind in, en de geur van sandelhout, tagara en jasmijn evenmin, maar de geur van de deugdzame gaat zelfs tegen de wind in; de deugdzame mens doordringt elke windrichting* (Dh. 54). Dit doorschermen van geestelijke kwaliteiten in het uiterlijk is in hoge mate aanwezig in het boeddha beeld. Het boeddha beeld kan ons eraan herinneren dat dezelfde kwaliteiten sluimerend in ons aanwezig zijn.

Religieuze kunst staat of valt niet met de genialiteit van een bepaalde kunstenaar. De verplichting om geniaal of in ieder geval origineel te zijn drukt als een last op de schouders van alle kunstenaars in de westerse beschaving sinds de Renaissance, en zorgt voor veel ellende in de vorm van krampachtige pogingen steeds iets nieuws te brengen, waardoor er een eindeloze hoeveelheid vormentalen is ontstaan, die voor de gemiddelde leek al lang niet meer bij te benen is. In religieuze kunst is trouw aan de traditie een eerste voorwaarde en deze trouw sluit persoonlijke creativiteit niet uit, maar wijst haar alleen haar grenzen toe. In de traditie bestaan uitgebreide voorschriften voor de verhoudingen tussen de maten van de verschillende lichaamsdelen van de Boeddha.

Wat bij een eerste, zelfs een vluchtige, kennismaking met een boeddha beeld opvalt is de bovenaardse rust en tevredenheid die van het gelaat afstraalt. Het is niet de juichkreet omdat Ajax gescoord heeft, niet de zelfvoldane lach van iemand die gekregen heeft waar hij op uit was, evenmin de betrekkelijk onschuldige lach van iemand die door het fortuin begunstigd is, maar een tevredenheid die niet gekoppeld is aan enige bevrediging van de zintuigen of ook maar aan enig idee omtrent zichzelf of de wereld. Een intense vrede die niet aan objecten gebonden is kunnen we soms ook ervaren als we diep de meditatie ingaan. Het boeddha beeld, als een afbeelding van de onmetelijke kalmte van de Geest die tot Zichzelf ontwaakt is, kan onze richtingwijzer zijn.

Een ander treffend aspect is de grote harmonie die van het beeld uitgaat en het evenwicht dat het uitstraalt. Harmonie is onderdeel van elk geestelijk pad en wordt in alle religies gevonden. In de westerse beschaving is het in het tijdperk van de Verlichting in een kwade reuk komen te staan, samen met haar zusjes de symmetrie, de deugd en de schoonheid. We leven in een tijd waarin het chaotische als het meest natuurlijke en meest realistische wordt aangeprezen. Maar laten we niet vergeten dat de weg naar de eenheid gelijk oploopt met de weg naar orde en harmonie. In het boeddhisme worden harmonie en evenwicht uitgedrukt door de leer van de Middenweg. De juiste handelwijze is de weg die de twee uitersten vermijdt. Het evenwicht staat ook nog een andere manier centraal in het boeddhisme. De verlichte mens is bovenal een evenwichtig mens. Het evenwicht dat in zichzelf steeds meer merkbaar wordt spoelt als het ware over naar zijn omgeving.

Maar het wordt tijd antwoord te geven aan de mensen die ondertussen ongedurig zijn geworden van al deze rust en harmonie en om actie vragen. Waarom zit de Boeddha op zijn krent in plaats van de handen uit de mouwen te steken? Hier moet ik voorzichtig zijn, want actie heeft in onze maatschappij zo'n goede klank dat zelfs arbeiders die het werk neerleggen zeggen dat ze actie voeren. Mijn antwoord luidt: omdat iedere afbeelding van een bijzondere handeling een ontoelaatbare beperking zou inhouden. De historische



Boeddha heeft na zijn verlichting ongeveer vijftig jaar lang een actief leven geleid: hij kan onmogelijk van passiviteit beschuldigd worden. De vraag is door welke motieven mensen hun handelingen laten leiden. Actie komt er vanzelf wel, zolang we adem halen. Het beeld drukt de toestand uit, waarin de ideale motivering voor het handelen aanwezig is. Hoe de handeling zal uitvallen hangt af van de omgeving. Naast de eigenschappen die ons onmiddellijk treffen zijn er ook enkele aspecten aan het beeld die door de overlevering een op conventie berustende betekenis hebben gekregen. Zo betekent een bepaald handgebaar: vreest niet, weer een ander: meditatie, weer een ander: prediking. Ik ga hier niet te diep op in, omdat deze dingen in elk boekje over boeddha beelden te vinden zijn. Deze zaken lijken niet in de eerste plaats erop gericht ons te herinneren aan onze eigen mogelijkheden, maar hebben wel een duidelijke functie. Angst is immers een hinderpaal voor een ieder die zijn grenzen wil verleggen. Over de waarde van meditatie behoeven we het hier niet te hebben. En het kan vooral in ons tijdperk van ontbreken van hiërarchie en van een te ver doorgeschoten relativering zeer heilzaam zijn eraan te herinneren dat er zo iets bestaat als een prediking van de dhamma, de waarheid of leer, waarvoor we buigen.

Ik wil nog de aandacht vestigen op een ander aspect dat aan het beeld zichtbaar is: het vrijwillig afstand doen van het aardse. De historische Boeddha was een koningszoon, maar wordt afgebeeld met een bedelnap. Ook de hand die de grond aanraakt kan worden gezien als een overwinning op het aardse, ook al bestaat hiervan ook een andere interpretatie (namelijk dat de aarde als getuige wordt aangeroepen voor zijn verlichting). Voor een bespreking van het motief van de lotus, waarop de Boeddha meestal zit, ontbreekt hier de ruimte, maar het thema is een nadere beschouwing waard. Tot slot: het is aannemelijk dat het boeddha beeld geen historisch juist portret geeft, maar toch geeft dit traditioneel beeld de essentie van het boeddhisme weer en is het een van de krachtigste argumenten ervoor.

## Een stilteklooster: het denken voorbij?

door Josea Strous

Je ver weg van de rumoerige, veeleisende, hightech maatschappij een tijdje terugtrekken in de absolute stilte, klinkt dat niet aantrekkelijk? Ruim vijf jaar geleden was het al eens mijn domicilie, dit boeddhistisch stilteklooster in de lieflijke groene glooiing van Devon. En nu ben ik opnieuw onderweg naar deze stilteplek in Zuid-Engeland.

De brochure van Gaia House vermeldt dat de omgeving en de inhoud van de retraites en cursussen zodanig van opzet zijn dat het doel maximaal wordt ondersteund. Dat doel is het denken tot rust te brengen en te bevrijden van negativiteit, ikerichtheid en illusies. Wie wil daarvan niet bevrijd worden?

De taxi brengt me weg van de wereld van tumult. De straten worden smaller, de groene heggen hoger en het gras langer. De lege weilanden maken het mond- en klauwzeer drama pijnlijk duidelijk.

Na twaalf taximinuten doemt het klooster voor me op. Het is schemerdonker als ik aankom. Het bord bij de entree meldt: 'Gaia House, een plek van vrede, reflectie en vernieuwing'. Dit is een stiltehuis. Praten is er niet bij.

Als ik mijn aangekondigde welkomstpakketje van het prikbord pluk, beduidt een glimmend heertje met glinsteroogjes, terwijl hij lachend over zijn buik aait, dat het eten klaar staat. Net op tijd kom ik in de eetzaal voor het avondmaal van soep en brood.

Het klooster ligt in een oase van rust, verborgen in een adembenemend stukje groen van Devon. De situering tussen deze groene borsten van moeder aarde nuanceert de kwaliteit van Gaia House. De natuur ademt sereniteit en verstillung. Deze atmosfeer hangt niet alleen in het klooster maar heeft haar aura uitgestrekt over de omliggende weilanden en bebouwing. De rij witte hutten in de verte op de heuvelrug markeert de bewoonde wereld. Kijkend in die richting vallen je ogen direct op twee immense, zelfbewuste bomen – een eik en een beuk – beneden in het dal. Fier als een trots echtpaar getuigen ze woordeloos van de zinderende schoonheid van deze plek.

Door de kloostertuin slingeren smalle paden langs majestueuze oude bomen en bossages. Het gekwetter van de vogels lijkt de stilte te versterken. Op zonnige plekken staan uitnodigende banken om te genieten van de groene heuvels die als kussentjes van dit stukje aarde aan je voeten liggen. In het westen zijn de heuveltoppen van natuurpark Dartmoor zichtbaar. De tuin eindigt in een ommuurde moestuin met groentekassen, vijvertjes en fruitbomen.

Het klooster

Het gebouw is een voormalig nonnenklooster. Als je binnengaat sta je meteen in een brede stenen gang. Op elke deur en overal hangen briefjes met aanwijzingen en verzoeken, waardoor het voor de nieuwkomer gemakkelijk is om in stilte de weg te vinden in dit gebouw. Berichtjes als

'recycling, gefilterd water, plezierige dag, deur sluiten' tot 'wil de laatste het licht uit doen'. Maar vooral 'thank you for keeping silent', 'stilte a.u.b.' Op prikborden hangen de uitvoerige huisregels. Het groepsprogramma omvat behalve vijf meditatie rondes van drie kwartier twee loopmeditaties om de verbinding met de aarde te versterken. De eerste meditatie om 6.45 uur luidt de dag in; ontbijt om 7.30 uur.

Driemaal daags meldt een gong dat de maaltijd gereed staat, terwijl een uur per dag werken-in-aandacht (seva) onderdeel is van iedere retraite. Roken, alcohol en drugs zijn niet toegestaan. Er hangen prikborden waarop boodschappen voor de huismanagers, de teachers en voor de individuele retreatants hun weg vinden.

Alles gebeurt in stilte, alleen wordt er soms -fluisterend-werkinstructie gegeven. Er is alles aan gedaan om oplettendheid, aandachtig gewaar zijn, te oefenen. In de lange gangen passeren we elkaar woordeloos. Glimlachjes zijn spaarzaam. Niet uit onvriendelijkheid, maar om de aandacht bij jezelf te houden. Zo wordt het denken rustig en kan de innerlijke stilte eerder voelbaar worden.

De grote meditatiehal, met smalle hoge ramen, ademt een serene rust, die een mens vanzelf doet verstillen. Terugtrekken kan ook in de yogaruimte, de zonnige lounge met bloeiende geraniums, de loopmeditatie- en een tweede zitmeditatie ruimte.

De bibliotheek is tot aan de nok toe gevuld met boeken en cassettes van voordrachten, gehouden door internationale docenten, vanuit verschillende spirituele tradities. Lezingen van Krishnamurti, Thich Nhat Hanh en Vimala Thakar staan naast banden van Jack Kornfield, Ram Dass, Ayya Khema, Steven Levine en Sri H.W.L. Poonja. Om er maar een paar te noemen.

De mensen die hier komen, hebben allemaal een bepaalde verwachting of overtuiging dat ze hier bewuster, vriendelijker en meer betrokken vandaan gaan. Er zijn cursisten van allerlei pluimage. Allemaal zijn ze hier naartoe getrokken met dezelfde wens: zichzelf beter leren kennen, dichter bij hun gevoelens komen en bewuster in het leven staan. Sommigen voor het eerst, schoorvoetend, wetende dat het uitbreiden van inzicht en levenswijsheid gepaard gaat met innerlijke confrontaties. Hier leer je jezelf en elkaar kennen op een manier die voorbij gaat aan woorden.

Er zijn weekend- en weekretraites. Sommige yogis hebben voor een langere individuele retraite gekozen. Voor deze laatste groep is speciaal een vleugel van het klooster gereserveerd, met eenpersoonskamers en een eigen meditatie ruimte, ver verwijderd van het geroezemoes van komende en gaande groepen.

Het eten is vegetarisch. Zelfs een ei is er niet bij. De kaas, hoewel slechts eenmaal per week, wordt al gauw niet meer gemist.

Na het ontbijt gaat iedereen aan de slag. Met drie anderen vind ik de eerste dagen voldoening in het keukenwerk. Het breken van een bord wordt fluisterend begroet met: "ja, ook een manier om de vaat te doen!" En we staan met z'n vieren te gniffelen. (Scherven brengen toch geluk!)

Boeddhisme

Gaia House (Gaia betekent aarde), is opgericht in 1984 door

Christina Feldman en Christopher Titmuss. Het wordt beheerd door een bestuur, terwijl de dagelijkse gang van zaken in handen is van merendeels inwonende managers.

Christina Feldman leidt internationaal retraites sinds 1976 en is auteur van diverse boeddhistische boeken waaronder "Woman Awake", "Quest of the Warrior", en "Principles of Meditation". Ze is toonaangevend meditatie docente in Gaia House. In de gesprekken die ik met haar heb, beantwoordt ze een aantal vragen voor dit artikel. Christina is getrouwd en heeft twee kinderen. Jaren geleden kwam ze op een punt in haar leven waar ze alles achter zich liet en het verlangen om langdurig te mediteren volgde. Ze trok naar Zuidoost-Azië waar ze op verschillende plekken, zowel solitair als in groepsverband, het boeddhisme bestudeerde en langdurige meditatie retraites aanging. In 1976 kwam ze terug om in Engeland en de V.S. de boeddhistische leer actief uit te dragen.

De retraites worden gehouden in stilte omdat daardoor een atmosfeer ontstaat die ondersteuning biedt aan de meditatieverdieping en het inzicht. De dagelijkse lezingen hebben als doel verheldering van de meditatie-praktijk en van Boeddha's leer, de Dharma, zodanig dat er een doorwerking in het dagelijkse leven ontstaat. De meeste van de retraites, die het hele jaar door gegeven worden, zijn geschikt voor beginners en gevorderden.

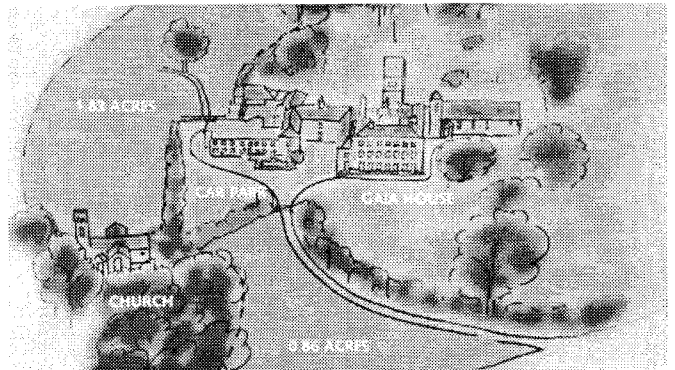
Op mijn vraag wat Dharma in het boeddhisme precies inhoudt, antwoordt Christina: Dharma is de leer die ons wijst hoe de verbinding te herstellen met de natuur en met het pure en authentieke in ons eigen leven. Hoe voeden we wat we innerlijk werkelijk nodig hebben? Het gaat erom te leren vertrouwen op onze eigen capaciteiten waardoor we het lijden verminderen en heelheid en vrijheid kunnen bereiken.

Beoogt Gaia House de komende jaren nog uitbreiding van haar activiteiten? Christina: Ik ben niet de enige die over de richting van Gaia House beslist. We hebben een bestuur en daarbinnen worden voorstellen besproken. Er zijn stemmen die vragen om meer geëngageerd boeddhisme via ecologische activiteiten en via medische- en gezondheidsactiviteiten. Ook zijn er ideeën rondom de verbinding van boeddhisme en management. Het is een proces. Het belangrijkste blijft het optimaliseren van deze plek voor stilte en meditatie-beoefening. Dat is de basis van waaruit de rest kan groeien.

Welke persoonlijke intenties zie je graag gerealiseerd?

Christina: Het leven is een gebeuren wat zich van moment tot moment ontvouwt. Persoonlijk ben ik erg verbonden met deze plek, maar ik heb ook een gezin en twee kinderen.

De driedaagse retraite vlak voor Kerst is met bijna 60 mensen propvol geboekt. De meeste deelnemers zijn tussen de 30 en 45 jaar; enkelen daaronder, iets méér daarboven. In de eerste avondlezing legt Christina Feldman met heldere stem de beginselen uit van het boeddhisme en welke belangrijke plaats meditatie daarin heeft. De kern van het boeddhisme wordt weergegeven in de Vier Edele Waarheden (er is een uitweg uit het lijden van de mensheid) en het Achtvoudige Pad, dat praktische aanwijzingen geeft over die uitweg. Het boeddhisme geeft drie belangrijke handreikingen waar een mens toevlucht kan zoeken, namelijk in de Boeddha als menselijk voorbeeld, de Dharma: een innerlijke methode om het geestelijk lijden los te laten, en de Sangha (het groepscontact met gelijkgestemden). Zitmeditatie en



loopmeditatie bieden de mogelijkheid om gewaarzijn te ontwikkelen evenals inzicht, openheid van hart en sensitiviteit voor waarheid. Verder zijn metta (loving kindness) ofwel liefdevolle vriendelijkheid, compassie, wijze onthechting en ware geborgenheid in jezelf, geregeld terugkerende thema's in het boeddhisme.

De retraites zijn gevuld met lezingen, zit- en loopmeditaties. Tussendoor is er tijd om alles te laten bezinken in de sfeervolle lounge of om meer inspiratie te halen in de bibliotheek.

De lezingen zijn voedsel voor hart en ziel. Alle leraren, wier werk hier vrijwillig is en afhankelijk van donaties, weven persoonlijke verhalen in hun voordracht. Ze zijn inspirerend, oprecht, geestig en toegewijd. Ze bemoedigen de beginner bij de dagelijkse meditatiebeoefening. De donatie voor de leraren is vrij, maar eenderde tot eenvierde van de verblijfskosten lijkt reëel.

Na de week in stilte die ik al achter de rug heb, vallen de woorden van Christina's eerste lezing als een lawine over me heen. Die avond voert mijn hoofd nog lang gesprekken met zichzelf in het Engels. Eén week in dit stilte klooster maakt dus wel degelijk verschil. Wat zal vijf weken dan brengen?

#### Loopmeditatie

Loopmeditatie is bedoeld om het contact met de aarde te versterken en tegelijkertijd het aanwezig-zijn-in-nu te oefenen. Ook stimuleert het de bloeddorstroming. Hoewel de leraren uitleggen hoe meditatie het denken kan bevrijden, is de vereiste concentratie-discipline niet zo eenvoudig.

Regelmatig kan men cursisten in slow motion over het gazon zien lopen, heel geconcentreerd zetten ze stap na stap; sommigen zo traag als een panter die zijn prooi besluit. Als ik de instructies volg om iedere beweging te voelen, ook het gras onder mijn voeten, de zon op mijn wangen, de wind door mijn haren, alles om meer gewaar te zijn, voel ik mijn respect groeien. Hier wordt kracht en spirituele toewijding gevraagd om jezelf te verbeteren als voorbeeld voor een betere wereld. Dit is niet voor iedereen: er is een zeker evenwicht en rijpheid vereist. En natuurlijk de behoefte om ware stilte te willen ervaren.

Een tijd zonder enig entertainment in stilte met jezelf doorbrengen is moeilijker dan het lijkt. De eerste drie dagen blijft mijn hoofd sputteren dat het weg wil, dat ik te vroeg op moet, dat de matras niet lekker slaapt en dat vijf uur werk per dag te zwaar is. De psychologische make-up van het denken is ongelooflijk. Ik voel me net een kruis: mijn hoofd ligt dwars,