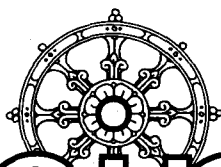


INHOUD

- 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 energiemangement 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

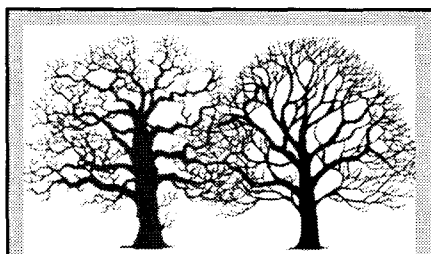
In het Westen vindt momenteel een verspreiding van de Vipassana-techniek plaats, die wil uit komen met een minimum aan bijkomstigheden. Het aantal boeddhistische dogma's dat ervan vergezeld gaat wordt zo veel mogelijk beperkt en in dit kader sneuvelt ook vaak het boeddhabeeld. In de meditatiehal van 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

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 verstilling. 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

maar datgene in mij wat ervoor gekozen heeft hier te zijn, blijft rechtop staan. En niet zonder resultaat.

De vierde avond is het al anders. De afgelopen dagen liet ik mijn gedachten de vrije loop over de komende vijf weken hier. En juist die gedachtestroom wakkert onrust aan. Zodra het denken op stap mag gaan in het gebied van mogelijkheden, verwachtingen of herinneringen word ik onrustig en komt er een ongemakkelijke zwaarte binnen. Alsof er iets moet veranderen. Maar ik zie dat dat gefabriceerd wordt door de mind. Het doet me denken aan een anekdote die Jack Kornfield vertelde:

'Nasrudin heeft een ezel en op een goede dag komt zijn buurman vragen of hij die even mag lenen. Hij moet naar het dorp en zijn ezel is ziek. Zegt Nasrudin: "helaas, die heb ik al uitgeleend". Teleurgesteld gaat de buurman weg. Van het erf aflopend, hoort hij een ezel baken. Spoorlags keert hij zich om en loopt boos terug naar Nasrudin: "hoezo, je ezel is uitgeleend? Ik hoor hem achter in je tuin". Nasrudin is evenzo verstoord en antwoordt boos: "j , wie geloof je nou, mij of die ezel?"

Op mijn eerste vrije dag volg ik het voetpad door de weilanden, naar het dichtst bij zijnde dorpswinkeltje annex postkantoor. In een wei staan wat koeien. De dames die meestal vergezeld zijn van een stier onderbreken het grazen om me na te staren. Hoewel niet bang voor koeien, is die stier toch ook een vorm van mindfulness (oplettendheid) voor me. Omkijkend ben ik verrast een vrouw te zien die me probeert in te halen. Ik wacht op haar. Sara is in voor een praatje en samen vervolgen we onze weg. Naast Gaia House staat een wat verlaten kerkje dat regelmatig stilzoekers herbergt. Het interieur is sober: wat folders op een tafel, een orgeltje, een schilderij, kerkbanken en een altaar met kruis. Op een prikbord uiteenlopende wensen en spreuken van bezoekers: van "Please at least one meal a day for every being" tot "peace on earth". De gevoelens achter al die wensen verwarmen de decemberkou.

Kerstmis zonder kerstgevoel. Het voelt alleen als een gemis als ik eraan denk. Een mooi staaltje van hoe gedachten een gevoel oproepen. Als ik in het nu blijf en geen ideeën heb over morgen of gisteren, ben ik volmaakt tevreden met vandaag..... en mis ik niets.

Nu ik die gedachtetrein kan laten komen en gaan zonder in te stappen, daal ik in in deze verstilde wereld. Alle weerstand is opgelost. Om 6.45 uur 's ochtends stap ik naar de meditatiehal en werk daarna vijf uur in de tuin. Een van mijn taken is nog voor het licht wordt in de kassen slakjes te verzamelen -ze eten alles op- en de beestjes ergens in de siertuin los te laten. In het boeddhisme is de allereerste levensregel respect voor alle levende wezens.

Gelaarsd en 'verlicht' door een zaklamp begeef ik me elke ochtend naar de ommuurde moestuin. Nooit geweten hoe verrukkelijk het is om op heldere vriesochtenden de zon te zien opkomen! Net als de wind zijn mijn gedachten eerbiedig neergestreken om mij met volle teugen te laten genieten.

Buiten de vijf uur die ik als individuele retreatant per dag werk, verveel ik me geen moment: lezen, cassettebandjes beluisteren, mediteren, lezingen volgen, wandelen en creatief zijn op mijn kamer.

Innerlijke veranderingen gaan heel ongemerkt. Dat blijkt als er

na de betrekkelijke rust tussen retraites in, een nieuwe groep cursisten binnenkomt. De middag dat er nieuwkomers arriveren, mag er tussen ontvangst en avondeten gepraat worden. Het geroezemoes in de eetzaal wordt door de meeste lange termijn yogi's als een zodanige verstoring ervaren, dat ze zich met hun gevulde bord terugtrekken in de lounge of op hun kamer. Nu praten is toegestaan, wordt het als storend ervaren! Stilte heeft een eigenaardige trekkracht. Er gaat een enorme weldaad van uit, want ze maakt schoon schip met onnodige gedachten. Zodra die breedhoek-lens van de zintuigen niet meer op de buitenwereld is gericht, staan diezelfde zintuigen ten dienste van het innerlijk landschap en de rijkdom daar.

Naarmate mijn hoofd lichter, leger wordt, bemerk ik een diepe rust, en blijheid borrelt omhoog. Niets in mij heeft enig verlangen dat het anders zou moeten zijn dan het is. Niets in me verlangt ernaar om weg te gaan.

Neuri nd werk ik in de tuin en geniet van kleine dingen: een nieuwsgierige roodborst die me volgt, eekhoorns die voor mijn voeten lopen, lege slakkenhuisjes op mijn vensterbank. De zon heeft zich bijna elke dag laten zien, lang en warm voor de tijd van het jaar. Maar de bron van mijn blijheid ligt vooral innerlijk. Sinds enkele dagen zit ik regelmatig in de meditatie te genieten van schitterende kleuren die achter mijn gesloten oogleden voorbij trekken. Ik zou er enorme witte muren mee willen vullen.

In dit klooster is geen luxe. Niets van wat gewoonlijk comfort heet, staat hier ter beschikking. En juist door deze eenvoud wordt een mens gevoelig voor elke kleinigheid. Juist in deze naakte soberheid komt dat wat door de buitenwereld overschreeuwd wordt, omhoog wellen: de verborgen schoonheid die gevonden wordt in de ware stilte van het innerlijk. Door dankbaarheid ontroerd, stroomt het hart over. Ik voel me aangeraakt door het goddelijk Al.

Het einde van mijn verblijf nadert. Christina wijst me erop dat na vijf weken de terugkeer naar de bewoonde wereld niet vanzelf gaat. Ze adviseert een middagje de stadssfeer op te zoeken voordat ik huiswaarts keer. Ik weet wat ze bedoelt. Vijf jaar geleden had ik na een maand stilte vier dagen nodig om de intensiteit waarmee de zintuigen de buitenwereld oppikken, innerlijk een plek te geven.

Dat wat ik hier vandaan meeneem, gaat aan woorden voorbij. Aangeraakt en vervuld door diepe innerlijke vrede, borrelen woorden op als een gedicht, v or ik vertrek:

'Ochtendzon maakt dansende kristallen
in oranje, geel en rood
van zonnende dauwdruppels die schitteren
op wiegend groen blad.

De dikke plataan is gekleed in gevlekt legergroen
en terwijl het zonlicht danst tussen mijn ooghoeken
reikt hij zonder terughoudendheid uit
met kolossale vertakking
als een vriend die een omhelzing vraagt
door meer dan zes armen.'

Het dal aan mijn voeten en de groene glooing daar achter raken een snaar van heimwee, nog voor ik dit alles verlaat. De brok in mijn keel maakt plaats voor simpel geluk. Dat wat door mij heen gaat heeft geen naam..... Het is dat wat IS in NU!



INZICHTMEDITATIE

14 – 22 april



Van **maandag 14 - dinsdag 22 april** organiseert de SIM (Stichting Inzicht Meditatie) een 8 etmalen durende intensieve meditatie-retraite, in het mooie Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen.

Inzichtmeditatie is een techniek die stamt uit het boeddhisme zoals dat met name in Zuidoost-Azië veel beoefend wordt. Centraal in deze meditatietechniek staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid, het leren observeren wat er hier en nu gebeurt, zonder direct over te gaan tot het be- of veroordelen of rationeel analyseren van wat waargenomen wordt. Je kunt het beschouwen als een lichamelijk, mentaal, zintuiglijk en emotioneel bewustwordingsproces, waarbij je op een eenvoudige manier de kracht van opmerkzaamheid leert ontwikkelen. Inzicht, een betere energiehuishouding en innerlijke vrijheid zijn het resultaat.

Er wordt gemediteerd volgens een vaststaand gezamenlijk meditatieprogramma, met periodes van zit- en loopmeditatie en informele meditatieoefeningen, zoals ligmeditatie of het maken van buigoefeningen. Bij gezondheidsproblemen kun je in overleg met de begeleider echter ook een individueel opgesteld meditatieprogramma volgen. De retraite vindt plaats in stilte. De begeleiding - door Frits Koster - bestaat uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie en individuele (dagelijkse) evaluatiegesprekken met de begeleider.

N.B. De retraite begint maandag 14 april om 15.00 uur (entree vanaf 14.00 uur) en eindigt dinsdag 22 april om 16.00 uur. De mogelijkheid bestaat om een gedeelte van de retraite mee te doen, met een minimum van drie etmalen. Deelnemers voor de gehele retraite hebben echter voorrang.



Frits Koster (geb.'57) is in 1979 in aanraking gekomen met inzichtmeditatie. Hij heeft als boeddhistische monnik ruim vijf jaar in verschillende kloosters in Zuidoost-Azië gemediteerd en boeddhistische psychologie gestudeerd. Frits is inmiddels uitgetreden en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Hij werkt (parttime) als psychiatrisch verpleegkundige en geeft cursussen stresshantering in de gezondheidszorg en de dienstverlenende sector. Frits is auteur van de boeken *'Bevrijdend inzicht'* en *'Stress: wat kan ik er zelf aan doen?'* en de CD *'Inzichtmeditatie'*; deze publicaties zijn verschenen bij uitgeverij Asoka.

Voor meer info zie www.fritskoster.nl.

**Uitgebreide info- en aanmeldingsformulieren zijn verkrijgbaar bij
Sietske Boersma, tel. 035-6857880.**

Leraren

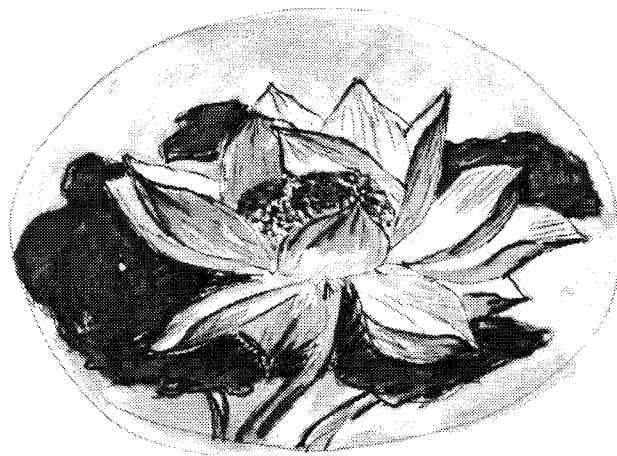
Feldman, Christina, is mede-oprichter en toonaangevend meditatie-lerares van Gaia House (UK) en leidt retraites sinds 1976. Daarnaast is ze verbonden aan IMS, Barre (US). Ze is de auteur van *Woman Awake*, *Quest of the Warrior Woman*, *Principles of Meditation* en mede-auteur van *Soul Food*.

Hermesen, Jotika heeft vele jaren geleefd als katholieke non en is in 1992 ingewijd als boeddhiste met acht leefregels. Ze is verantwoordelijk voor het inhoudelijk programma van het meditatiecentrum Buddhavihara Amsterdam-Centrum.

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 burnoutpreventie, en is auteur van o.a. het boek *Bevrijdend Inzicht*.

Mettavihari, Eerw. heeft een belangrijke rol gespeeld in de verspreiding van de Vipassana-meditatie in Nederland en leidt al ruim 20 jaar geregeld retraites.

Postma, Eelkje is vanuit een grote interesse voor spiritualiteit in contact gekomen met Vipassana-meditatie, heeft veel retraite-ervaring en begeleidt sinds enkele jaren meditatie-activiteiten in Groningen. Zij hecht veel waarde aan eenvoud en soberheid in het delen van de Dhamma.



Overzicht lokale Vipassana centra

RETRAITES CHRONOLOGISCH

Januari:	
za 4 - zo 5 (2)	Amsterdam
Februari:	
za 1 - zo 2 (2)	Amsterdam
Maart:	
za 1 - zo 2 (2)	Amsterdam
do 20 - zo 23 (4)	Amsterdam
za 29 - zo 30 (2)	Groningen
April:	
vr 4 - za 12 (9)	Ierland
do 17 - zo 20 (4)	Amsterdam
vr. 25 - zo 27 (3)	Breda
Mei:	
do 1 - zo 4 (4)	Groningen
do 1 - zo 4 (4)	Zwolle
vr 23 - za 31 (9)	België
Juni:	
vr. 20 - ma 23 (4)	Breda

AMSTERDAM

Plaats: "Buddhavihara Amsterdam-Centrum" St. Pieterpoortsteeg 29
Info: Jotika Hermesen 020-6264984
<http://www.xs4all.nl/~gotama>
E-mail: gotama@xs4all.nl

Activiteiten:

- wekelijkse meditatie : elke ma 18.00-20.00 uur; do 9.30-11.00 uur en beginners: 18.00-19.30 uur. Kosten: gift bijv. €4,50.
- za 4 - zo 5 jan: meditatie-dagen o.l.v. Paul van der Sterren
- zo 5 jan: nieuwjaarsbijeenkomst
- za 18 jan, ma 17 feb: vollemaansdag
- zo 19 jan: meditatieochtend o.l.v. Adi Ichsan
- vanaf wo 29 jan: basiscursus meditatie (6*) o.l.v. Paul Boersma
- za 1 - zo 2 feb: meditatie-dagen o.l.v. Peter Baert
- zo 16 feb: meditatieochtend o.l.v. Jotika Hermesen
- za 1 - zo 2 mrt: meditatie-weekend o.l.v. Jotika Hermesen
- wo 12,19 mrt; 2,16 apr; 7 mei: Dhamma groep o.l.v. Emiel Smulders
- do 20 - zo 23 mrt: retraitedagen voor vrouwen in leidinggevende posities
- do 17 - zo 20 apr: miniretraite o.l.v. Jotika Hermesen
- za 17 mei: Vesak feest

Plaats: "Buddhavihara Amsterdam-Noord"

Papaverweg 7b en 7c
1032 KD Amsterdam
Tel. 020-6363104

Hier woont momenteel de eerwaarde Mettavihari.

Plaats: "De Ruimte" Weesperzijde 79A

Info: Coby van Herk 035-6287005

Activiteiten:

- do-middag: yoga-meditatie-cursus 13.30-15.00 o.l.v. Coby van Herk

AMERSFOORT

Plaats: "Centrum Klavervuur"

Barchman Wuytierslaan 51

Info: Paul Boersma 035-6857880

Activiteiten:

- elke ma-avond van 19.45 tot 22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma
- zo 12 jan: meditatie-dag o.l.v. Paul Boersma
- zo 9 mrt: meditatie-dag o.l.v. Paul Boersma

Plaats: "Centrum Klavervuur"

Barchman Wuytierslaan 51

Info: Laila Keuning, tel 0594-621807

<http://www.keukos.nl>

E-mail: akeuning@freeler.nl

Activiteiten:

- vr 11 apr: workshop "Inzichtmeditatie als zelfzorg" o.l.v. Frits Koster (voor therapeuten, trainers en hulpverleners).
- vr 30 mei: workshop "Stresshantering en burnout-preventie" o.l.v. Frits Koster en Laila Keuning.

BREDA

Plaats: Ceres, Ceresstraat 29
Info: secretariaat 076-5207878
<http://www.ceresbreda.nl>
E-mail: info@ceresbreda.nl

Activiteiten:

- zo 26 jan: start korte introductie-cursus vipassana-meditatie (4x, 1x pmnd)
- vr 28 mrt: inzichtmeditatie als stresshantering en burnoutpreventie
- za 29 mrt: themadag kennismaking met inzichtmeditatie in het dagelijks leven
- vr 25 apr - zo 27 apr: mini-retraite ter kennismaking o.l.v. Frits Koster in abdij Berkel-Enschot
- vr 20 jun - ma 23 jun: eind-retraite o.l.v. Frits Koster in abdij Berkel-Enschot

DEDEMSVAART

Plaats: Adelaarsweg 69, 7701 KL
Info: Emiel Smulders 0523-612821
Activiteiten: Elke dinsdag 20.00-22.00

DEN HAAG

Plaats: Waalsdorperweg 93
Info: Frans Wentholt 070-3464015
Activiteiten: Iedere maandag meditatie 20.00-21.45 uur

EINDHOVEN

Plaats: 't Hofke 128 (dependance van wijkcentrum 't Oude Raadhuis)
Info: Hans van der Meulen 040-2445804 en 06-26818267
Activiteiten: Elke zaterdagochtend 10.00-12.00 uur meditatie

EZINGE

Plaats: Peperweg 9
Info: Laila Keuning, tel 0594-621807.
<http://www.fritskoster.nl>
E-mail: info@fritskoster.nl
Activiteiten:

- do 9 jan: introductieavond inzichtmeditatie o.l.v. Frits Koster
- vr 10 jan: vipassana meditatiemiddag voor meer ervaren mediterenden o.l.v. Frits Koster
- zo 19 jan: ligconcert o.l.v. Laila Keuning (ook op zo 9 feb)
- vr 24 jan: avondje onthaasten o.l.v. Laila Keuning (ook op vr 28 feb)
- zo 9 mrt: vipassana meditatiemiddag o.l.v. Frits Koster.
- vr 21 - zo 23 mrt: "workshop Tai

Chi Chuan en inzichtmeditatie als stresshantering" o.l.v. Isabelle Schuurman en Frits Koster, in Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen. Info- en aanmeldingsformulieren: tel. 020-6658133 of zie www.fristrainingen.nl.

- zo 30 mrt: workshop "Omgaan met (werk)stress" o.l.v. Frits Koster en Laila Keuning

GASSELTERNIJVEEN

Plaats: "Sama Vihara"
Info: René Stahn 0599-512075
Activiteiten:

- Meditatie elke dinsdag en woensdag.

GRONINGEN

Plaats: Vipassana meditatiecentrum Kamerlingh Onnesstraat 71 9727 HG Groningen
Info: Karina Rol: 050-5775562
Stichting Vipassana Meditatie Groningen (voice-mail): 050-5276051
<http://stichtingencastel.nl/vipassana>
E-mail: vipassana@castel.nl
Activiteiten:

- elke wo: wekelijkse vipassana meditatie-avond 19.30-21.30
 - zo 12 jan, 2 feb, 9 mrt, 11 mei: vipassana meditatieochtenden o.l.v. Sietske de Haan
 - zo 19 jan: qigong/vipassana o.l.v. Ton van Uffelen/Sietske de Haan
 - m.i.v. di 14 jan: vipassana meditatiecursus voor gevorderden (3 x di) o.l.v. Kees Hemerik/Sietske de Haan
 - za 1 - zo 2 mrt: weekend "Communiceren in aandacht" o.l.v. Eveline Beumkes
 - m.i.v. do 20 mrt: cursus 'Abhidhamma' (3 x do) o.l.v. Frits Koster
 - za 29 - zo 30 mrt: weekend "Inzichtmeditatie" o.l.v. Jotika Hermsen
 - do 1 - zo 4 mei: miniretraite o.l.v. Frits Koster
 - za/zo 17/18 mei: vervolgcursus "Communiceren in aandacht" o.l.v. Eveline Beumkes
 - m.i.v. di 10 jun: cursus "Stresshantering /burnout-preventie" (3 x do) o.l.v. Frits Koster
- N.B. Het bovengenoemde programma is niet volledig en onder voorbehoud. Een periodieke rondbrief met definitieve en gedetailleerde info kan op verzoek toegestuurd worden.

HAARLEM/BEVERWIJK

Info: Simone Stam 0251-251201
Activiteiten: wo 1 keer per 2 weken van 20.00-22.00

'S-HERTOGENBOSCH

Info: Laura Wetzer 073-6146341
Activiteiten: Elke wo meditatie 19.30-21.30 uur.

LEIDEN

Plaats: Faljerilstraat 8
Info: Nel 071-5154862
Activiteiten:

- elke dinsdag 19.30-21.30 uur. Vanaf 19.00 welkom voor ontspannings-oefeningen. Ben je van plan te komen, bel dan eerst..

Plaats: Magdalena Moonsstraat 76
Info: Khanti Nouwen 071-5121878.
Activiteit:

- meditatie op wo om 10.00 uur en 20.00 uur.

MAASTRICHT

Plaats: Hoekweg 15, Meerssen
Info: Marjan Bouhuijs 043-3644180
Activiteiten: Elke dinsdag 19.30-21.30 uur.

NIJMEGEN

Plaats: Han Fortmann centrum van de Universiteit, Descartesdreef 21
Info: 024-3619010
www.sci.kun.nl/hfc
Activiteiten:

- do van 17.15-18.45 uur.
Start cursus op 30 jan., totaal 9 keer, t/m 3 apr. De volgende cursus start op 24 apr t/m 3 jul. Begeleiding: Henk Barendregt en Marij Geurts.

ROTTERDAM

Plaats: Oost-West Centrum Mariniersweg 9 (010-4135544)
Info: Coby van Herk 035-6287005
Activiteiten:

- elke ma: meditatie-cursus 18.30-20.30 o.l.v. Jerry van der Capellen
- di vanaf 21 jan: yoga meditatie 20.00-22.00 uur o.l.v. Coby van Herk
- elke wo: yoga-meditatie-cursus 10.00-12.00 en 13.30-15.30 uur o.l.v. Coby van Herk
- elke wo: meditatie-cursus 19.00-21.00 o.l.v. Jerry van Capelle

- elke vr: meditatie-cursus 19.00-21.00 o.l.v. Iona Zwennis

Plaats: In de kapel van de "Familiekerk" Nootdorpstraat.

Info: Martin de Lange 010-5222525

Activiteiten:

- elke woensdag meditatie 19.45-22.00 uur.
- Dharma-avonden: elke laatste donderdag van de maand.

TILBURG

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

Info: Jan Robben 013-4553107 en Koen Kwaaitaal 013-5800425

<http://www.sati.nl>

Activiteiten:

- elke donderdag meditatie van 20.00-22.00 uur; elke derde donderdag van de maand onder begeleiding van Henk van Voorst.
- beginnerscursus, start in maart

UTRECHT

Plaats: Werfkelder, Oudegracht 334

Info: Henk van Voorst 030-2520435,

e-mail: henk@meertv.nl en Aad Verboom 030-2888655,

e-mail: aad.verboom@xs4all.nl

Activiteiten:

- Meditatieavond elke dinsdag van 20.00 - 22.00 uur.

ZWOLLE

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

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

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

E-mail: djboot@wanadoo.nl

Activiteiten:

- iedere ma, di, wo en do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00.
- meditatie op zaterdag van 9.45-16.00: 18 jan, 22 feb, 22 mrt, 26 apr
- do 1 - zo 4 mei: yoga-meditatie-weekend o.l.v. Dingeman Boot in het Stillecentrum "Bethlehem" te Doetinchem

Plaats: van Zwaanburghstraat 90

Info: Gina Moesker, tel. 038-4600171

Activiteiten: elke donderdag meditatie van 19.30 tot 21.30 uur.

Plaats: Reiki/Meditatie Toren Milarepa, Zalmkolk 6

Info: John Kenter 038-4660868 en

Koos Hofstee 038-4653167

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

Activiteiten: elke woensdag yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur.

BELGIË

Plaats: 2, Hertoginstraat 1040 Brussel

Info: Marie-Cécile Forget, tel.:(32.2) 734.11.28.

Activiteiten:

- 23 - 31 mei: retraite in Riviere, vlakbij Namen, o.l.v. de uit Birma afkomstige monniken U Pannathami en U Vivekananda (komt oorspronkelijk uit Duitsland). Inlichtingen en opgave: Dingeman Boot, tel. 038-4656653

IERLAND

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

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

E-mail: passaddhi@eircom.net

Website: www.passaddhi.com.

Activiteiten:

- vr 4 - za 12 apr: vipassana meditatie-retraite o.l.v. Jotika Hermesen en Marjó Oosterhoff.
- vr 3 - zo 12 okt: vipassana meditatie-retraite o.l.v. Frits Koster en Marjó Oosterhoff.

Aanmeldingsformulier [application form] Vipassana-meditatie retraite

Kruis de meditatie-retraite waaraan u wilt deelnemen aan en vul de gevraagde gegevens aan de ommezijde volledig in.

- Ma 14 april t/m di 22 april – Retraite o.l.v. *Frits Koster*
Aan: Sietske Boersma, Ripolinstraat 3, 1222 HN Hilversum
- Do 6 juni t/m ma 9 juni – Retraite o.l.v. *Christina Feldman*
Aan: Coby van Herk, Vermeerlaan 54, 1213 ED Hilversum

U kunt zich aanmelden voor een **SIM-retraite** door dit formulier in te vullen en op te sturen naar het bij de aangekruiste retraite vermelde adres van de contactpersoon. Wilt u aan meerdere retraites deelnemen, dan verzoeken wij u een kopie van het formulier te maken.



.....
achternaam [surname]

m/v [m/f]

voornaam [first name]

adres [street]

postcode [zipcode]

woonplaats [town]

land [country]

telefoon [telephone]

geboorteplaats en -datum [place and date of birth]

meditatieachtergrond in het kort [meditation experience in brief]

Ik geef mij op voor de aangekruiste meditatie-retraite en heb het voorschotbedrag overgemaakt op postbankrekeningnummer 8122006 t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Helmond. o.v.v. "Vipassana retraite" plus de naam van de leraar.

datum [date]

handtekening [signature]

Inzichtmeditatie als energiemangement en burnoutpreventie

door Frits Koster

Aanvankelijk brengt het vertrouwd raken met de principes van inzichtmeditatie soms wat stress en weerstand met zich mee. Dit is te vergelijken met een trein: het kost altijd wat extra energie om een trein in beweging te krijgen. Als hij eenmaal vaart heeft gekregen dan kost het veel minder energie om hem in beweging te houden. Zo gaat het ook met het meditatieproces: het vertrouwd raken met de basisprincipes hiervan kost een klein beetje extra energie. Als we echter geduldig zijn dan kan dit beetje energie echter juist veel nieuwe energie opleveren en tot verrassende resultaten leiden!

Het toestaand observeren en het op een lichte, ongedwongen manier benoemen van pijn, spanning, vermoeidheid, somberheid en de innerlijke heksenketel heeft een helende werking. Allereerst ontstaat er op dat moment een basisacceptatie van wat we ervaren; dat we mogen zijn zoals we zijn en niet hoeven te voldoen aan allerlei eisen en verwachtingen van hoe we zouden willen zijn of zouden moeten zijn van onszelf of van anderen. Het objectieve benoemen of registreren van wat zich van moment tot moment in of aan ons voordoet, versterkt de mogelijkheid om in de rol van toeschouwer te blijven en te kunnen observeren, zonder te hoeven oordelen of in te grijpen. We kunnen onszelf op deze manier zorgvuldiger en gemakkelijker aanschouwen, zonder ons te identificeren met wat we tegenkomen of in paniek te raken. We kijken bij wijze van spreken over onze eigen schouder mee naar wat zich op het moment in of aan ons voordoet. En als we toch bemerken dat we oordelen of dat er angst, verwarring, gehechtheid of weerstand ontstaat, dan kan deze innerlijke reactie ook weer geobserveerd worden. Deze reactie wordt dan geïntegreerd in het meditatieproces en kan als een nieuw meditatieobject gezien worden, even waardevol als een geluid, een gedachte of het rijzen en dalen van de buik.

Deze vorm van aandacht kan ruimte scheppen voor een geleidelijk helingsproces, waarbij de innerlijke accu langzaam maar zeker weer opgeladen wordt, juist omdat er minder energie gebruikt wordt om ervaringen - bijvoorbeeld vermoeidheid - te veranderen of kwijt te raken. Naast onze vertrouwde en vaak sterk ontwikkelde leven en handelen op wilskracht ontwikkelen we nu het vermogen om soms ook te kunnen 'rusten in het zijn met wat zich aandient'.

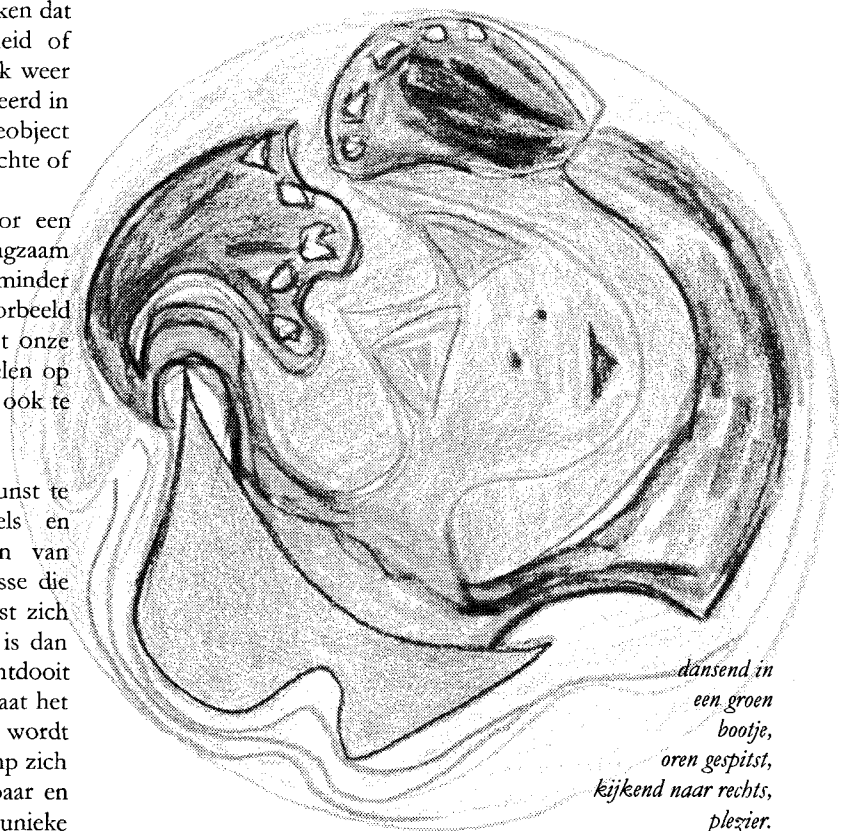
In deze veeleisende samenleving blijkt het een hele kunst te zijn om op een wijze manier met alle prikkels en wisselvalligheden om te gaan. Met het beoefenen van inzichtmeditatie ontwikkelen we een innerlijke souplesse die te vergelijken is met de kwaliteit van water. Water past zich heel gemakkelijk aan de omgeving aan. Als het koud is dan neemt het de vorm van sneeuw of ijs aan. Als het ontdooit dan stroomt het van een berg af; op het vlakke land gaat het trager stromen en vormt het een meer. Als het warm wordt verdampst het; als het koeler wordt bundelt de waterdamp zich tot regenwolken, enzovoort. Water is dus heel plooibaar en kan allerlei vormen aannemen, echter zonder haar unieke

kwaliteiten te verliezen.

Met de beoefening van inzichtmeditatie ontwikkelen we eenzelfde flexibele houding. Het reikt een zeer concrete en vele eeuwen lang beproefde manier aan tot innerlijke eenvoud en helderheid met betrekking tot wat zich op het moment in of aan ons voordoet. De directe bewustwording zorgt ervoor dat we op een soepele manier om kunnen gaan met de vele vormen van stress en nieuwe ontwikkelingen in deze jachtige, hectische maatschappij. Hierdoor kunnen we sneller herstellen als we het innerlijke evenwicht verliezen en leren we leven met een betere energiebalans.

Daarnaast dient opmerkzaamheid als een innerlijke voelspriet, waardoor we beter kunnen luisteren naar onze behoeftes, grenzen en signalen van stress of vermoeidheid. We ontwikkelen zo meer innerlijke ruimte, om niet op alle prikkels te hoeven reageren en er voor ons gevoel iets mee te moeten doen. Zo kan meditatie leiden tot een goede innerlijke energiehuishouding, tot preventie van een mogelijke burnout en tot bevrijdend inzicht. Het is mooi om te zien hoe de eeuwenoude en beproefde principes van inzichtmeditatie ook nu getuigen van een grote psychologische waarde.

(Laatste van een serie - voor de SIMSara bewerkte - passages uit 'Stress: wat kan ik er zelf aan doen?' door Frits Koster)

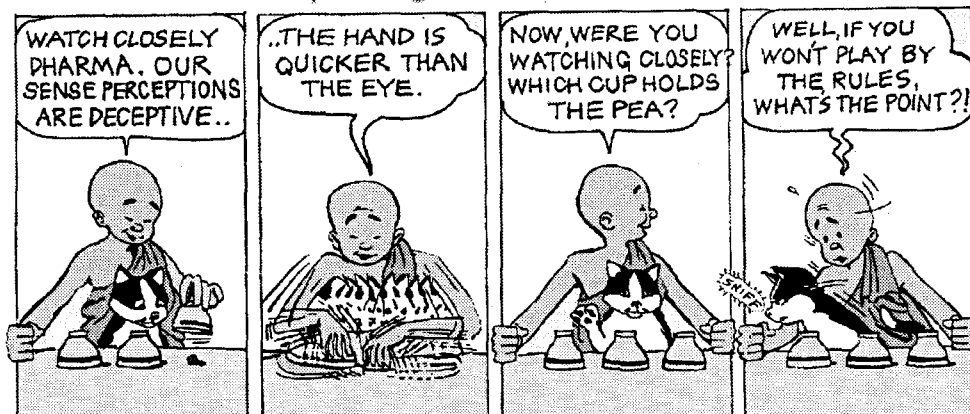


*dansend in
een groen
bootje,
oren gespist,
kijkend naar rechts,
plezier.*

Dharma the cat - "Rules"

cartoon from Davis Lourie, with an explanation by Peter Masfield

DHARMA THE CAT by David & Ted



Visit Dharma & friends at www.DharmaTheCat.com, winner of the 10 Best On The Web Award. You can get the book of cartoons there, too.

It is common to suppose that we are able, simultaneously, to both see and hear the same thing. Suppose you are standing on a corner of some street and a car goes by. You think you both see it, and hear it, at the same time, and possibly also mention smell it, if it has a smoky exhaust.

Buddhism teaches otherwise.

Buddhism teaches that we can be aware of only one thing at any given moment. But to understand this, we have to look a little more closely at how Buddhism approaches perception.

It is held that each individual's mind is naturally in a state of quiescence (*bhavanga*), but that this can be deflected into a moment of consciousness (*cittakkhana*) by some sensory impingement, always bearing in mind that Buddhism recognises six senses, with the mind itself being the sixth sense.

Generally speaking, when a sensory impingement deflects the mind into a moment of consciousness, there is an interval of up to 8 submoments, during which the mind stirs itself into action, before *apperception* (*javana*) takes place. Apperception of the object that had been responsible for the sensory impingement lasts a further 7 submoments, after which the mind lapses, following a further two submoments, back into quiescence, awaiting further impingement. A complete moment of consciousness therefore lasts for up to 17 submoments.

Buddhism also teaches that the mind can, in each apperception process, take only one thing as its object—that is, the object responsible for the sensory impingement. If that sensory impingement is visual, then the apperception process concerned has as its object a sight object. If it is aural, then the apperception process concerned has as its object a sound object. And so on.

It follows, therefore, that we can, at any given moment, perceive only one sense object, despite the fact that these various sensory impingements occur with such rapidly -

indeed, many million times a second - that we fail to notice this. What really took place, when we say that we both saw and heard the car, was rather a series of sensory impingements somewhat like this:

"Seeing the car seeing the car hearing the car thinking about the car worrying about something seeing the car smelling the car thinking about dinner seeing the car" and so on. All of these moments of consciousness follow upon each other with such rapidity that we think we are able to exercise more than one sense at the same time. But, in reality, this is not so.

We may complain, for instance, when sitting in a library, that someone eating a bag of crisps nearby is preventing us from concentrating (on the book). In reality, the things which our moments of conscious take as their objects alternate between the book and the noise. That is to say, we are all scatter-brained: we say we are unable to concentrate (on the book), when in reality we are concentrating on the noise rather than the book. We scatter our concentration onto a variety of things, and then blame some of those things for disturbing us.

A well-trained mind can ignore such distractions and achieve one-pointed concentration on whatever it wishes to: that is to say, it is able to maintain concentration on a single object.

Bodhi maintains that the hand is faster than the eye, but this is nonsense, for the eye (or rather the series of visual sensory impingements upon the mind) is infinitely faster than the hand. (Have you ever tried to catch a fly with your hand?) The hand simply cannot move faster than a mind concentrated on a single sense-object.

Passing aside the possibility that cats may have a more acute sense of smell than do humans, it is quite possible either (a) that Dharma's own moments of consciousness are not so often interrupted by mental reflections on what he has just experienced as they are for humans; or (b) that he is able, like one with a well-trained mind, to concentrate, to the exclusion of all else, on those sensory impingements he chooses - in this case those involving only the sense of smell - and is, as a consequence, completely able to outwit Bodhi.