

INHOUD

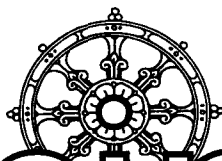
- 1 One Dharma - Joseph Goldstein
- 3 Rondom de dood - Dingeman Boot
- 4 Spreken en zwijgen - Paul Boersma
- 6 Overzicht Vipassana activiteiten
- 8 Overzicht lokale Vipassana centra
- 10 Vraagbaak Inzichtmeditatie - Frits Koster

REDACTIONEEL

Als meditator is het natuurlijk bekend nieuws voor u: niets is bestendig, alles is aan verandering onderhevig. Waarom zou de SIMSara daar een uitzondering op zijn? De redactie wilt dan ook de komende tijd enkele kleine verbeteringen doorvoeren. Een van die veranderingen is dat wij voortaan vanaf deze plek het nieuwe nummer bij u willen introduceren. Een andere wijziging is dat wij het blad niet meer alleen voor u willen maken, maar ook met u. Dat betekent dat wij u iets explicieter willen vragen uw inhoudelijke bijdrage aan het blad te leveren. Daarmee hopen wij niet alleen de band met de lezers te versterken, maar ook wat meer lijn in de artikelen te krijgen. Het volgende nummer willen wij bijvoorbeeld wijden aan het thema 'vertrouwen'. Wij rekenen op uw bijdrage!

In dit nummer van SIMSara hebben wij weer enkele waardevolle artikelen voor u bijeengebracht. Een interview met Joseph Goldstein, die uitlegt hoe verschillende leraren met verschillende methodes allemaal gelijk kunnen hebben. Dingeman Boot gaat in op een initiatief om een netwerk van boeddhistische organisaties op te zetten rondom omgang met de dood. Frits Koster geeft antwoord op enkele veel gestelde vragen over vipassana. Verder natuurlijk het gebruikelijke overzicht van lokale centra en retraites, in een iets andere vormgeving dan u gewend bent. Paul Boersma ten slotte, wijst ons er op dat we alleen woorden moeten gebruiken als we zeker weten dat het een verbetering is ten opzichte van zwijgen. Wij hopen dat dat met de woorden van deze SIMSara het geval is.

De redactie



stichting inzi

SIMSARA

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
MEI 2003 – JAARGANG 5, NUMMER 2

One Dharma

interview met Joseph Goldstein (vertaling: Marjé Oosterhoff)

Onderstaand vindt u de vertaling van een interview van het tijdschrift *Inquiring Mind* met de Amerikaanse meditatieleeraar Joseph Goldstein naar aanleiding van het verschijnen van zijn boek "One Dharma".

"One Dharma" beschrijft benaderingen uit verschillende boeddhistische tradities tot het realiseren van bevrijding. Het boek wenst discussie op gang te brengen omtrent een ontleukend westers boeddhisme. Joseph onderzoekt de diverse benaderingen vanuit de vraag: leiden ze uiteindelijk tot niet-gebecht zijn? Het boek is bedoeld als het begin van een dialoog, niet om conclusies te trekken.

Inquiring Mind: Wat was de aanleiding om je nieuwe boek, One Dharma, te schrijven?

Joseph Goldstein: De motivatie kwam voort uit mijn ervaring als student van leraren uit de verschillende boeddhistische tradities, in verschillende methodes van beoefening binnen de Theravada, alsmede de Zen en Tibetaanse tradities. Ik ontdekte dat de leringen en de leraren veel verschillende en vaak tegengestelde dingen zeiden over de aard van de geest, of over de aard van opmerkzaamheid en vrijheid. Ik werd dus geconfronteerd met de vraag wat te doen wanneer leraren die ik respecteerde niet eensluidend waren over datgene wat het belangrijkste voor me is.

Mijn eerste reactie was de vraag: Wie heeft gelijk? Maar dat bracht de gedachte voort dat als één gelijk heeft, de ander het dan bij het verkeerde eind moet hebben. Ik heb hier lang mee geworsteld. Uiteindelijk besefte ik dat mijn denken de vragen over ultieme waarheid nooit zou kunnen beantwoorden. Daarom stopte ik te proberen ze op een intellectueel niveau op te lossen. Er ontstond een mantra in mijn geest die ik nu gebruik als ik mediteer en bij het onderricht dat ik geef: Wie zal het zeggen? Wat is de aard

van de verlichting van de Boeddha? Wie zal het weten? En totdat wij een Boeddha zijn zullen we het niet weten. Toen ik dat eenmaal aanvaard had, voelde het alsof ik veel gehechtheden had losgelaten, in plaats van dat ik ervan in de war raakte.

Vervolgens begon ik te beseffen – en dit is de kern van wat ik in het boek probeer uit te drukken – dat alle leringen beter gezien kunnen worden als vaardige middelen dan als uitspraken over de ultieme waarheid. Indien we de leringen als een uitspraak over de waarheid beschouwen, zullen onvermijdelijk tegenovergestelde concepten tot conflict leiden. We zien hoe sectarische standpunten vandaag de dag de aanleiding zijn voor veel strijd in de wereld. Maar als we de leringen zien als vaardige middelen om de geest te bevrijden, dan kunnen we waardevolle dingen halen uit een groot scala aan leringen, zelfs wanneer ze verschillende dingen zeggen. Onze criteria hoeven dan slechts te zijn of deze leringen ons zullen helpen de geest te bevrijden.

Dit werpt nog een vraag op: Wat betekent het om de geest te bevrijden? In mijn beoefening volgens de verschillende tradities merk ik dat het uiteindelijk neerkomt op het ontwikkelen van een geest die nergens aan hecht. Ik word herinnerd aan een bekende uitspraak van de Boeddha: 'Hecht aan niets als zijnde ik of van mij. Wie dit hoort heeft alle leringen gehoord. Wie dit praktiseert heeft alle leringen in praktijk gebracht. Wie dit verwezenlijkt verwezenlijkt alle leringen.'

Wat uiteindelijk tevoorschijn komt is een geweldige eenvoud.

IM: Zou een bepaald gezichtspunt of een zekere lering niet een krachtig effect hebben op hoe iemand de bevrijding van de geest benadert? Eén Zen stroming beweert bijvoorbeeld dat

we al verlicht zijn en dat we, als we zitten te mediteren, onze verlichting tot uitdrukking brengen, terwijl een andere school verklaart dat we nog niet verlicht zijn en we mediteren om die staat te bereiken.

JG: Ik ben twee benaderingen van meditatie tegengekomen. De ene is 'van boven neerdalen', het besef dat we al verlicht zijn en dat we mediteren om dit uit te drukken of te verwezenlijken. Ik noem de andere benadering 'van beneden af opbouwen', waarbij we beginnen vanuit de erkenning van ons lijden, met de inzet dat lijden te verlichten. Beide benaderingen hebben hun sterke en zwakke kanten. Indien mensen in een hoop lijden gevangen zitten, zal het waarschijnlijk niet erg helpen om te suggereren dat ze maar in hun wezenlijke zuiverheid moeten rusten. Ze hebben het nodig om een ontzettend heldere opmerkzaamheid te ontwikkelen omtrent wat er op ieder moment opkomt, en met deze moeilijkheden werken. Het gevaar van de andere benadering – van beneden af opbouwen – is dat mensen op hun lijden gefixeerd kunnen raken; met het lijden vechten zal een gevoel van 'zelf' verder versterken. Voor hen zou, op het juiste tijdstip, horen over de wezenlijke zuiverheid net genoeg kunnen zijn om ze open te stellen voor de transparantie van het zelf. De juiste lering of de vaardige middelen zijn afhankelijk van wat ieder individueel nodig heeft.

IM: De ondertitel van je boek luidt 'de opkomst van het westerse boeddhisme', en je zegt dat we ons gelukkig kunnen prijzen dat deze verschillende stromingen van de Boeddhadharma binnen ons bereik vallen. Zou er het gevaar kunnen zijn dat er te veel is om uit te kiezen, te veel vaardige middelen?

JG: Als we een overvloed aan methodes hebben kunnen we een manier vinden die bij ons temperament en bij onze persoonlijkheid past. Maar het is heel belangrijk voor ons mediterenden dat we één methode of praktijk die bij ons past volgen tot we een zekere diepgang bereikt hebben. Op een gegeven moment is het zowel mogelijk als nuttig om andere tradities te bestuderen, maar als we dat te snel doen schept dat een hoop verwarring. We worden wellicht oppervlakkig: een beetje van dit en daarna een beetje van dat beoefenen, zonder werkelijke diepgang te bereiken. Als we echter eenmaal gegrond zijn in één methode of praktijk, dan kunnen we de andere leringen in deze fundering integreren.

IM: Hoe weet ik wanneer de tijd gekomen is om andere methodes of leringen te proberen?

JG: In de eerste plaats kunnen we dit uit eigen ervaring weten. Als we verward raken of we twijfelen aan onze meditatiebeoefening, dan is het waarschijnlijk niet het juiste tijdstip om andere leringen met onze huidige methode te vermengen. Een ander manier waarop we dit kunnen weten is door de begeleiding van een leraar. Veel studenten vragen me

of ze een andere methode zullen gaan beoefenen, en mijn advies hangt altijd af van het niveau van hun beoefening, en of het op dat moment passend voor hen is of niet.

IM: In welke fase van een werkelijk westers boeddhisme zijn we nu?

JG: Toen iemand een Aziatische leraar eens vroeg hoe het westerse boeddhisme eruit zou zien zei hij: 'We zullen dat over een paar honderd jaar weten.' Hoewel we in de beginfase zijn, kunnen we nu al zien hoe mensen in verschillende tradities oefenen. Mensen noemen vaak als hun leraren Burmese sayadaws, Tibetaanse of Zen meesters, Thaise ajahns, en westerse leraren van verschillende scholen. En als die diversiteit gefundeerd is op de stabiliteit en kracht van onze beoefening, dan kan het ons enorm helpen. Ik wil ook nog zeggen dat het voor sommige mensen helemaal juist is om bij één methode blijven. De ene benadering is niet minder of beter dan de andere. Het is een kwestie van vaardige middelen. Indien een methode niet-gehechtheid bevordert, dan is het een weg naar de bevrijde geest. Ik geloof dat het ontluikende westerse boeddhisme juist dat aspect van pragmatisme heeft dat zo kenmerkend is voor onze cultuur.

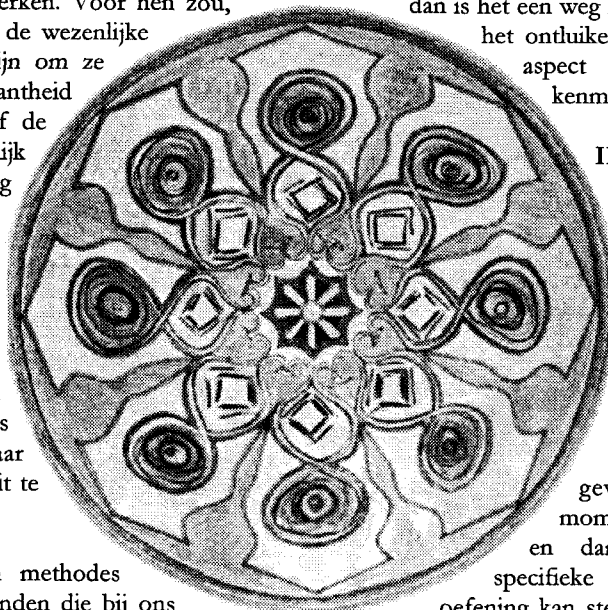
IM: Zou je kunnen zeggen dat je eigen beoefening een voorbeeld is van het ontluikende of opkomende westerse boeddhisme van 'één dharma'?

JG: Wanneer mensen me nu vragen wat ik beoefen – is het vipassana of dzogchen? – dan antwoord ik dat het 'niet-hechten' is. De beoefening is zo eenvoudig geworden: niet-hechten, en dan momenten van herkenning van hechten, en dan niet-hechten, enzovoort. De specifieke methode van het doen van die oefening kan steeds veranderen: soms zal het juist voelen om de geest te richten op de adem; op andere tijdstippen zal het juist voelen om in een meer open, leeg gewaarszijn te rusten; soms zal het juist voelen om de energie van het lichaam te openen door middel van de 'sweeping' methode. De beoefening wordt intuïtief geleid; het is naadloos, volmaakt naadloos.

Toen ik probeerde de essentie van de Boeddhadharma uit mijn eigen beoefening te distilleren, kwam het erop neer dat het opmerkzaamheid in de een of andere vorm is als de methode, mededogen als de manifestatie van de dharma, en wijsheid als de essentie. Deze drie kwaliteiten – opmerkzaamheid, mededogen en wijsheid – blijken de noodzakelijke elementen te zijn. Deze drie vormen samen de oceaan van de dharma, and alle tradities zijn de rivieren die hierin uitmonden. Verschillende tradities mogen dan een of meer van deze elementen benadrukken, samen vormen ze de ene dharma van bevrijding.

Zie www.onedharma.org voor meer over dit boek.

Zie www.dharma.org over Insight Meditation Society waar Joseph Goldstein meditatie onderricht geeft.



Rondom de dood

door Dingeman Boot

Met het gevestigd raken van het boeddhisme in Nederland is er een groeiende belangstelling voor zaken rondom ziekte, ouderdom en sterven merkbaar. Dingeman Boot belicht in onderstaand artikel wat er op dit vlak aan initiatieven ontplooid wordt.

Zoals bekend is de SIM lid van de Boeddhistische Unie Nederland (BUN). De BUN is een samenwerkingsverband van de meeste boeddhistische organisaties in Nederland. Binnen de BUN zijn werkgroepen actief, die zich bezinnen op bepaalde onderwerpen. Zo is er een werkgroep bezig geweest met zaken die rondom de dood spelen. Hierbij heeft men bij de volgende thema's stil gestaan: visie op de dood, stervensbegeleiding, de periode tussen sterven en begrafenis of crematie, de begrafenis of crematie en de rouwverwerking daarna. De werkgroep heeft hierover een rapport uitgebracht met als titel "Rondom de dood". In dit rapport is een inventarisatie opgenomen van de hierbij in zwang zijnde gebruiken en rituelen binnen de verschillende stromingen van het boeddhisme, zoals je die ook in Nederland vindt.

Zoals bekend zijn er binnen het boeddhisme drie hoofdstromingen: het Theravada boeddhisme, het Zen boeddhisme en het Tibetaans boeddhisme. Binnen deze drie hoofdstromingen kun je ook weer de nodige verschillen zien.

De SIM is een samenwerkingsverband van centra en zitgroepen, die zich toeleggen op de beoefening van vipassana-meditatie. Deze meditatietechniek is afkomstig uit het Theravada boeddhisme, zoals je dit vooral vindt in de zuidelijke landen van Azië. Voor de instructies en begeleiding van vipassana meditatie wordt daarom gebruik gemaakt van de "uitleg" volgens het Theravada boeddhisme.

In het genoemde rapport wordt de visie op de dood vanuit het Theravada boeddhisme gegeven. De gebruiken en rituelen rondom de dood binnen het Theravada boeddhisme worden beschreven, zoals deze gangbaar zijn in Thailand. Bij veel van deze gebruiken en rituelen spelen monniken of nonnen een belangrijke rol. Thailand is een boeddhistisch land waar overal monniken en nonnen in de vele tempels en meditatiecentra zijn. Wij zullen ons in het algemeen niet thuis voelen bij deze gebruiken en rituelen en we kunnen zeker niet zo gemakkelijk monniken of nonnen uitnodigen. Wat dat betreft biedt het rapport weinig bruikbare informatie, wat weer een gevolg is van het feit dat gebruiken en rituelen rondom de dood binnen het Theravada boeddhisme in onze cultuur zich nog niet echt ontwikkeld hebben.

Niet alle mensen in ons land die vipassana-meditatie beoefenen, voelen zich trouwens boeddhist of hebben de behoefte aan een boeddhistische begeleiding rondom de dood. De meeste mensen die vipassana-meditatie gaan beoefenen, beginnen niet met het idee om boeddhist te worden, maar om tot (innerlijke) vrede en meer bij zichzelf te komen. En iedereen kan vipassana-meditatie gaan beoefenen, ongeacht iemands religieuze achtergrond. In de regel is het wel zo dat mensen die serieus beginnen en doorgaan met de beoefening van de vipassana-meditatie via instructies, begeleiding en interesse in aanraking komen met de leer van

de Boeddha en zich hiervoor open stellen. En of je nu formeel boeddhist bent of jezelf alleen maar ervaart als iemand die tracht in de voetsporen van de Boeddha te treden, je kunt dan behoefte krijgen aan een boeddhistische begeleiding rondom de dood. Het belangrijkste onderdeel daarbij zal veelal zijn de begeleiding tijdens het stervensproces. Deze begeleiding dient vooral zo te zijn dat gunstige omstandigheden worden geschapen, die erop gericht zijn dat de stervende vredig heen kan gaan. Een belangrijk uitgangspunt daarbij is dat een vredig heengaan, waarbij men zich ook bewust is van de goede dingen die men in het leven heeft gedaan, een gunstige wedergeboorte bevordert. Het niet beschikbaar zijn van een monnik, non of andere professionele kracht hoeft geen bezwaar te zijn. Op zich is het fijn als familie of een goede vriend een belangrijke rol hierbij kan spelen. Is zo iemand niet beschikbaar en heeft men behoefte aan iemand die daartoe wat meer is toegerust, dan wordt het mogelijk een beroep te doen op een speciaal netwerk.

Vanuit de BUN wordt op het ogenblik gewerkt aan het opzetten van een netwerk van boeddhistische organisaties met onder meer de volgende doelstelling:

"Het begeleiden van stervenden (en hun naasten) die boeddhist zijn of stervenden die dat niet zijn, maar die wel behoefte hebben aan een boeddhistische ondersteuning."

Als iemand behoefte heeft aan een dergelijke ondersteuning of iemand weet die daar prijs op stelt en anderszins vragen heeft over zaken rondom de dood, kan contact opgenomen worden met ondergetekende.

Dingeman Boot, tel 038-4656653

Het rapport "Rondom de dood" kan besteld worden door overmaking van 8,40 euro op giro 9195442 t.n.v. BUN te Groningen, onder vermelding van de naam van het rapport. Op dezelfde wijze kun je ook het BUN-ledenboekje (met een beschrijving van alle aangesloten organisaties) bestellen door overmaking van 6,15 euro.



Spreken en zwijgen

door Paul Boersma

In het boeddhisme staat het zwijgen in hoog aanzien. Spreken dient alleen te gebeuren als het beter is dan zwijgen. Maar er zijn vele vormen van zwijgen en ze zijn lang niet allemaal edel. Zelfs vijandschap kan soms beter niet verzwegen worden. En waarom hebben we eigenlijk woorden nodig?

Een waarheid die in alle culturen wordt teruggevonden - bij ons in het oeroude spreekwoord „spreken is zilver, zwijgen is goud” - wordt door de beoefenaar van Vipassana-meditatie in verhoogde mate verstaan en in praktijk gebracht. De retraites verlopen in „noble silence” (edel zwijgen) en hoe langer we mediteren, hoe meer we ervan overtuigd raken dat de waarheid alleen in de stilte gevonden kan worden. Dit geldt niet alleen voor de laatste waarheid en uiterste bevrijding, maar ook op het praktische vlak. Twijfelen we over wat we moeten doen, dan kan het denken, het inwendige spreken dus, ons nooit daaruit bevrijden. Aan de greep van de twijfel kunnen we ontkomen door haar in de meditatie te doorzien,

dat wil zeggen haar opkomen en weggaan in de stilte te ervaren. Het praktische nut van de stilte kan ook positief in plaats van negatief geformuleerd worden: hoe dikwijls gebeurt het niet dat we na de meditatie (de onderdompeling in de stilte) zeker weten wat ons te doen staat en meteen aan de slag gaan?

Er bestaan vele vormen van zwijgen en het is een vergissing te denken dat ze alle „edel” zijn. In sommige gevallen staat zwijgen zelfs gelijk aan liegen, bijvoorbeeld wanneer een rechercheur bij het onderzoek van een misdaad aan een groep omstanders vraagt of iemand iets gezien heeft. Als iedereen zwijgt zal de onderzoeker concluderen dat niemand iets gezien heeft. Andere voorbeelden van onjuist zwijgen zijn: het zwijgen wanneer iemand onrechtvaardig beschuldigd wordt (denk aan politiestaten), het zwijgen wanneer de kassajuffrouw te veel geld teruggeeft, en het zwijgen wanneer er onaangename zaken besproken worden. Men kan zelfs het zwijgen wanneer iemand zijn hart blootlegt als ongepast

beschouwen. Als iemand zijn hart opent heeft dat immers van nature het openen van het hart van de ander tot gevolg en als er van deze kant gezwegen wordt kan men er zeker van zijn, dat hier een verharding der ziel aanwezig is. Kortom, er bestaat niet alleen het edele zwijgen, maar ook het stiekeme zwijgen, het begerige zwijgen, het hardvochtige zwijgen, het angstige zwijgen, het samenzwerende zwijgen, het gemakzuchtige zwijgen enz. enz. Het is niet overbodig hierop te wijzen, omdat in het boeddhisme de nadruk vooral ligt op het Juiste Spreken (als onderdeel van het Achtvoudige Pad) en velen menen door zwijgen het Onjuiste Spreken te vermijden. Dit is een vereenvoudiging van zaken, die bij nader inzien geen stand houdt. Maar al te vaak vermijden we het Onjuiste Spreken om alleen maar te belanden in het Onjuiste Zwijgen. Zo is het zelfs niet zeker dat het in alle gevallen goed is om de vijandschap die we voor iemand voelen te verzwigen. In sommige gevallen is de vijandschap namelijk voelbaar, ook als er geen woorden worden uitgesproken. Zwijgen houdt dan de vijandschap in de lucht. Beter is het dan de eigen vijandelijkheid aan de orde te stellen, zonder dat die daadwerkelijk tegen de ander gericht wordt. Het edele zwijgen komt voort uit de stilte en ontleent daaraan haar adeldom. Het komt voort uit een vrede van het hart. Iemand heeft de regels voor het Juiste Spreken in het boeddhisme eens treffend zo samengevat: Het is het besef dat we alleen maar woorden dienen te gebruiken wanneer we zeker weten dat het een verbetering is ten opzichte van zwijgen. Om dit goed te kunnen beoordelen moeten we beseffen wat ons zwijgen kan inhouden.

Een korte bespreking van de vier hoofdpeilers van het Juiste Spreken (Samma-vaca) is hier op



zijn plaats. Voor een uitvoeriger behandeling ervan wordt verwezen naar de bekende boeddhistische handboeken. Deze peilers worden vaak in negatieve vorm tot uiting gebracht, maar ze worden hier in positieve vorm opgevoerd. Dit is in overeenstemming met de visie dat de acht onderdelen van het Achtvoudige pad niet alleen oefenregels zijn, zoals de vijf voorschriften (waar het spreken ook aan de orde komt), maar ook uitdrukking van verlicht handelen. De eerste peiler is het Waarachtige spreken, dat veel verder gaat dan het „niet liegen“. De tweede is het Eenheidsbevorderende spreken, ook wel genoemd „niet kwaadspreken“. De essentie ervan is te vermijden om mensen tegen elkaar op te zetten. De derde peiler is het Milde spreken, ofwel het vermijden van grove, beledigende en scherpe taal. Dit is iets anders dan het gebod om zich te houden aan taal die aangenaam is voor de toehoorders. Als vierde fundament wordt genoemd het vermijden van doelloos geklets; dit zouden we kunnen noemen het Doelbewust spreken. Uiteraard geldt geen enkele regel absoluut. Als uitzondering op de eerste regel kan genoemd worden dat we niet de waarheid behoeven te spreken als dat onze toehoorder een hartaanval kost.

Vele boeddhistische leraren hebben opgemerkt dat het spreken met Oplettendheid (sati) automatisch de vier genoemde aspecten van het spreken inhoudt. Het kan dus zijn dat we de vier fundamenteën geoefend hebben zonder het te weten, namelijk door regelmatige Vipassana-meditatie. Bij de eerste peiler kan de Oplettendheid onder andere attent zijn op motieven die we zouden kunnen hebben om niet de waarheid te spreken. In het tweede geval kan de Oplettendheid zorgen voor een besef van een groter verband. We nemen ook niet aanwezige personen op in dit verband. Heel duidelijk is de functie van de Oplettendheid in het derde geval. Als we attent zijn op onze eigen agressie, verongelijkheid of andere emoties kunnen we het kwetsen van anderen vermijden. Ten slotte is in het laatste geval een algemene Oplettendheid op onze motivering behulpzaam. De regels voor het Juiste spreken kunnen dus opgevat worden als een praktische uitwerking van de Oplettendheid op het gebied van het spreken. Omgekeerd kunnen de regels onze aandacht vestigen op iets dat we anders zouden vergeten of over het hoofd zien, met andere woorden voor Oplettendheid zorgen.

Over de vier fundamenteën van het Juiste spreken valt nog iets op te merken. Elk is in verband te brengen met een factor, die op het pad der meditatie van groot belang is. Zonder waarheidsliefde is de hele onderneming onbegonnen werk. Gebrek aan waarheidsliefde keert zich altijd tegen onszelf, want het belemmert de voortgang op het pad. Bevordering van de eenheid tussen mensen is een afspiegeling van de transcendenten eenheid die volgens alle mystici het kenmerk is



van het bestaan als geheel. Zachtaardig spreken is een uitdrukking van Metta, liefdevolle vriendelijkheid, een onmisbaar ingrediënt op het pad. Doelmatigheid is het besef van de onderlinge waarde der dingen: wat echt belangrijk is en wat niet. Als we daarover duidelijkheid in ons zelf scheppen kunnen we grote stappen voorwaarts gaan.

Ten slotte is het goed de aandacht te vestigen op de relativiteit van elk spreken. Het hoogste inzicht (pañña) is niet in woorden te vatten. Daarover zijn alle richtingen binnen het boeddhisme het eens. Dit heeft gevolgen voor de rol van het spreken als we de weg der meditatie gaan. Anders dan bij het geloof dat meestal in de Christelijke kerken beleden wordt, is het hebben van de juiste geloofsformules van geen belang. De weg van de meditatie is een esoterische weg, die tot boven de vormen uit leidt. De exoterische weg kan geen afstand nemen tot de vormen en verklaart de eigen vormen tot absoluut en onaantastbaar. Alle vormen, de kunstvoorwerpen, de rituelen en de woorden, zijn slechts hulpmiddel (upaya) voor het bereiken van het hoogste inzicht. De woorden zijn dan ook niet in absolute zin waar, en behoeven niet ten koste van alles verdedigd te worden. Voor iemand die mediteert is heel eenvoudig in te zien waarom dit zo is. In de meditatie verschijnt de gedachte zelf als iets dat ontstaat en vergaat. Zij is onderhevig aan vergankelijkheid. De meditator heeft de les van de geschiedenis dat de denkvormen steeds veranderen niet nodig, want hij ervaart de vergankelijkheid ervan in levende lijve.

Overzicht binnenlandse Vipassana-retraites

Hieronder vindt u een overzicht van Vipassana-meditatieretraites in Nederland, per maand waarin de retraite start. Als u wilt deelnemen aan een retraite of nadere informatie wenst, kunt u contact opnemen met de bij de retraite vermelde contactpersoon of centrum. Indien het een SIM-retraite betreft geldt de algemene informatie zoals vermeld op de volgende pagina.

Mei:

- ⇒ **Donderdag 29 mei t/m zaterdag 7 juni (10 dagen)** – Retraite o.l.v. *Eerw. Mettavihari* en *Jotika Hermsen* in het ITC te Naarden.
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984.

Juni:

- ⇒ **Vrijdag 6 t/m maandag 9 juni (4 dagen; SIM-retraite)** – Retraite (tijdens pinksterweekeinde) o.l.v. *Christina Feldman* in "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 145,- (€ 120,-).
Inl. en opgave: Coby van Herk tel. 035-6287005.

Augustus:

- ⇒ **Zaterdag 2 t/m zondag 10 augustus (9 dagen)** – Retraite o.l.v. *Frits Koster* in het Vipassana meditatiecentrum te Groningen.
Voor uitgebreid info en aanmeldingsformulier (v.a. medio mei): 050-5276051 (stichting) of 050-5775562 (Karina Rol).
- ⇒ **Zaterdag 9 t/m zaterdag 16 augustus (8 dagen)** - Retraite o.l.v. *Doshin Houtman* in het Intern. Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen (Dr).
Inl. en opgave: Zencentrum de Noorder Poort tel: 0521-321204

Oktober:

- ⇒ **Zondag 19 t/m vrijdag 24 oktober (6 dagen)** – Retraite o.l.v. *Eerw. Mettavihari* en *Jotika Hermsen* in het ITC te Naarden.
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984

November:

- ⇒ **Vrijdag 7 t/m donderdag 13 november (7 dagen)** – Retraite o.l.v. *Frits Koster* in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen.
Inl. en opgave: Laila Keuning tel. 0594-621807 of zie www.fritskoster.nl

2004:

- ⇒ **Zaterdag 3 t/m zondag 11 april 2004 (9 dagen; SIM-retraite)** – Retraite o.l.v. *Frits Koster* in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen.
Inl. en opgave: Sietske Boersma, tel. 035-6857880

Meditatieweekenden en buitenlandse retraites

Hieronder vindt u een lijst met meditatieweekenden en buitenlandse retraites. Tussen haakjes staat het aantal dagen. Meer informatie over de genoemde activiteit vindt u in het overzicht van centra op pagina 8 en 9 onder de hier vermelde plaats-/ land-naam.

Mei:

do 1 - zo 4 (4)	Groningen
do 1 - zo 4 (4)	Zwolle
za 3 - zo 4 (2)	Amsterdam
vr 23 - za 31 (9)	België
vr 23 - zo 25 (3)	Ierland
za 31 - zo 1 (2)	Amsterdam

Juni:

vr. 20 - ma 23 (4)	Breda
vr 20 - zo 22 (3)	Ierland
za 28 - zo 29 (2)	Amsterdam

Juli:

za 4 - zo 6 (2)	Amsterdam
vr 11 - zo 13 (3)	Ierland

Augustus:

di 12 - ma 18 (7)	Amsterdam
-------------------	-----------

September:

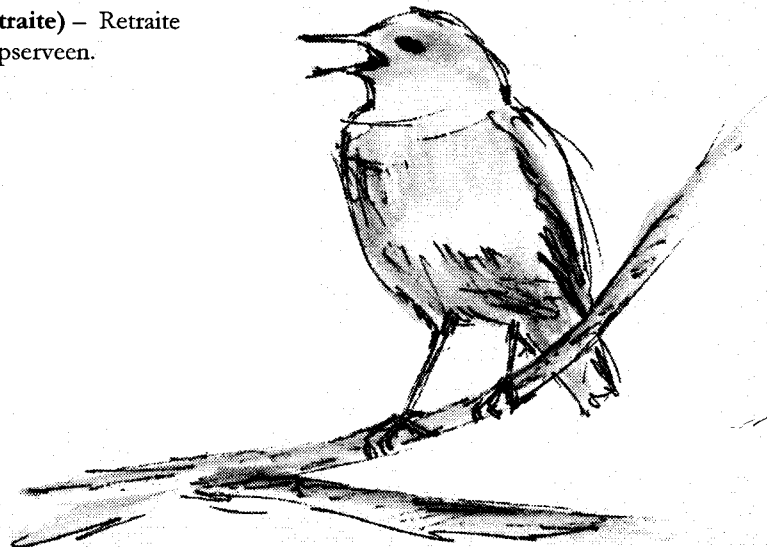
do 4 - zo 7 (4)	Zwolle
za 13 - zo 14 (2)	Leiden
vr 19 - zo 21 (3)	Ierland

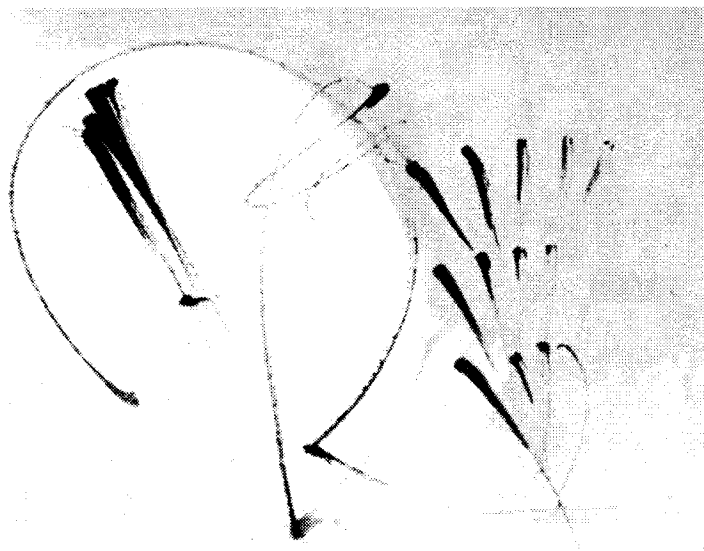
Oktober:

vr 3 - zo 12 (10)	Ierland
do 16 - zo 19 (4)	Amsterdam

November:

vr 28 - wo 3 (6)	Breda
------------------	-------





Algemene informatie SIM-retraites

Onderstaande informatie geldt voor alle **SIM-retraites** (d.w.z. retraites die door SIM georganiseerd worden), tenzij anders is vermeld bij de specifieke retraite. Voor de overige retraites: informatie bij de contactpersoon.

- Opgave graag minimaal 4 weken voor aanvang van de retraite.
- Het voorschot dient u te storten op gironummer 8122006 t.n.v. SIM te Helmond onder vermelding van de naam van de retraite. **Bij voorkeur maakt u bij opgave het volledige retraitebedrag over. Dit vereenvoudigt de administratieve afhandeling bij aanvang van de retraite.** Of anders minimaal het vermelde voorschotbedrag (i.g.v. lange retraite). Bij annulering 2 weken of langer voor datum van aanvang zal het overgemaakte geld minus € 25,- teruggestort worden. Bij annulering tussen 1 en 2 weken voor aanvang wordt €45,- ingehouden. Bij annulering binnen 1 week voor aanvang is het volledige retraite-bedrag verschuldigd.
- Het begin van de retraite is om 20.00 uur. Het einde van de retraite is voor de lunch. Een meditatieweekend dat begint op vrijdagavond eindigt echter om circa 16.00 uur op zondag.
- Uiterlijk 1 week voor aanvang ontvangt u verdere schriftelijke informatie met o.a. adviezen over wat u kunt meenemen en een routebeschrijving.
- Wanneer u onder behandeling bent van een psychiater of psycho-therapeut kan het raadzaam zijn eerst contact op te nemen met de contactpersoon voor de retraite.
- Het doorgeven van de leringen wordt beschouwd als een daad van vrijgevigheid. De leraar krijgt slechts zijn/haar reiskosten vergoed. Aan het eind van de retraite is er gelegenheid uw bijdrage voor de leraar te geven.
- In het algemeen geldt een indeling op basis van 2-persoonskamers en geldt een meerprijs voor een 1-persoonskamer.
- Voor een tegemoetkoming in de retraitekosten kunt u een beroep doen op ons fonds voor minder-draagkrachtigen.

Begeleiders Vipassana-retraites

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.

Houtman, Doshin kwam via haar zenmeester Gesshin Prabhasa Dharma Roshi tijdens haar zentraaltraining in contact met pionier vipassana leraar Ruth Denison in Californië, met wie zij sinds een aantal jaren ook traint. Doshin woont, traint en werkt op de Noorder Poort. Vorig jaar is zij in het begin van het jaar door Jiun Hogen Roshi tot Dharma leraar en aan het einde van het jaar door Ruth Denison tot vipassana leraar benoemd.

Voor haar zijn zen en vipassana een prachtige combinatie.

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.

Overzicht lokale Vipassana centra

AMSTERDAM

Plaats: "Buddhavihara Amsterdam-Centrum" St. Pieterpoortsteeg 29

Info: Jotika Hermsen 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 3 - zo 4 mei: meditatiedagen o.l.v. Paul van der Sterren
- ma 5 mei: verhandeling over bevrijding door Ria Kloppenburg
- za 17 mei: Vesak feest met toespraak door Eerw. Mettavihari
- zo 25 mei: meditatieochtend o.l.v. Ria Kea
- vanaf di 27 mei: basiscursus meditatie (4*) o.l.v. Paul van der Sterren en Ria Kea
- za 31 mei - zo 1 jun: meditatiedagen o.l.v. Paul Boersma
- zo 8 jun: metta meditatie o.l.v. Khanti Nouwen
- zo 15 jun: meditatieochtend o.l.v. Jotika Hermsen
- za 28 - zo 29 jun: meditatieweekend o.l.v. Henk van Voorst en Aad Verboom
- vr 4 - zo 6 jul: meditatieweekend te Vught o.l.v. Jotika Hermsen en Rien Loeffen
- di 12 - ma 18 aug: Bhante Gnana Jacat
- do 16 - zo 19 okt: miniretraite voor vrouwen in leidinggevende posities
- do 27 - zo 30 nov: miniretraite o.l.v. Henk van Voorst

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:

- Vanaf medio sep (12x): 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 25 mei: meditatiedag o.l.v. Paul Boersma

BREDA

Plaats: Ceres, Ceresstraat 29

Info: secretariaat 076-5207878

<http://www.ceresbreda.nl>

E-mail: info@ceresbreda.nl

Activiteiten:

- vr 20 jun - ma 23 jun: eind-retraite o.l.v. Frits Koster in abdij Berkel-Enschot
- za 6 sep 12.00 -17.00: open middag met o.a. vipassana-cursussen
- zo 22 sep: start nieuwe jaargroepen (ochtend of avondbijeenkomst 1 x per 3 wk; incidenteel begeleiding door gastdocenten)
- zo 5 okt 9.30 -12.00: start vipassana-introductiecursus (5x), 1x in 3 wk en meditatiedag met Frits Koster.
- do 27 nov 13.30 - 17.15: workshop vipassana-meditatie en stresshantering door Frits Koster.
- vr 28 nov - wo 3 dec: 6 daagse retraite o.l.v. Frits Koster in abdij Berkel-Enschot
- zo 18 jan. 2004 11.00: thema-ochtend o.l.v. Han de Wit (locatie: AC Noutenhof in Breda)

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 (dependence van wijkcentrum 't Oude Raadhuis)

Info: Hans van der Meulen 06-26818267 of Sigi Droste 040-2811978.

Activiteiten: Elke zaterdagochtend 10.00-12.00 uur meditatie

EZINGE

Plaats: Peperweg 9

Info, folder: Laila Keuning, tel 0594-621807

<http://www.fritskoster.nl>

E-mail: info@fritskoster.nl

Activiteiten:

- zo 25 mei: vipassana meditatiemiddag o.l.v. Frits Koster
- vr 18 - zo 20 jul: weekend 'Stresshantering en burnout-preventie' met lichaamsgerichte (ontspannings)oefeningen, inzichtmeditatie en genieten van de natuur. Begeleiding: Frits Koster en Laila Keuning. Plaats: Centrum 'De Bron', Nijeholtpade (bij Wolvega). Info- en aanmeldingsformulier op aanvraag

GASSELTERNIJEEN

Plaats: "Centrum Samavihara", Hoofdstraat 84

Info: René Stahn 0599-512075

<Http://www.samavihara.nl>

E-mail: info@samavihara.nl

Activiteiten:

- elke ma: vipassana meditatie beginners 19.00-20.00
- elke di: vipassana meditatie geoefenden 20.00-22.00 yoga 18.45-20.00
- elke 1ste zo van de maand: metta meditatie 10.30-11.15 meditatieve klankreis 11.30-12.45
- 25 mei: vipassana meditatie - klankschalendag 10.00-17.00
- 29 jun: vipassana meditatie en yoga-mantradag
- elke 1ste do van de maand: metta meditatie 10.30 - 11.15

GRONINGEN

Plaats: Vipassana meditatiecentrum

Kamerlingh Onnesstraat 71

9727 HG Groningen

Info: Karina Rol: 050-5775562

Stichting Vipassana Meditatie

Groningen (voice-mail): 050-5276051

<http://stichtingen.castel.nl/vipassana>

E-mail: vipassana@castel.nl

Activiteiten:

- elke wo: wekelijkse vipassana meditatie-avond 19.30-21.30
- zo 11 mei: Vipassana meditatieochtend o.l.v. Sietske de Haan
- do 1 - zo 4 mei: miniretraite o.l.v. Frits Koster
- di 13 mei: Dhammastudie

- za/zo 17/18 mei: vervolgcursus 'Communiceren in aandacht' o.l.v. Eveline Beumkes
- di 20 mei: video 'Doing time, doing vipassana'
- di 10, 17 24 jun: cursus 'Stresshantering/burnout-preventie' (3 x di) o.l.v. Frits Koster
- za 21 jun: meditatie-dag o.l.v. Dingeman Boot
- za 5 jul: opmerkzaamheid in het dagelijks leven o.l.v. Kees Hemerik/Sietske de Haan
- za 2 - zo 10 aug: zomerretraite o.l.v. Frits Koster

HAARLEM/BEVERWIJK

Info: Simone Stam 0251-251201

Activiteiten: vr 1 keer per 2 weken van 20.00-22.00

'S-HERTOGENBOSCH

Info: Laura Wetzter 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.

Plaats: Stiltecentrum Jethro, Cobetstraat 79.

Info en opgave: Khanti Nouwen 071-5121878.

Activiteit: za 13 - zo 14 sep: vipassana meditatieweekend o.l.v. Frits Koster

MAASTRICHT

Plaats: Hoekweg 15, Meerssen

Info: Marjan Bouhuijs 043-3644180

Activiteiten: Elke dinsdag 19.30-21.30 uur.

NIJMEGEN

Plaats: Han Fortmann centrum van de Universiteit, Descartesdreef 21

Info: 024-3619010, Marij Geurts 024-3234620

www.sci.kun.nl/hfc

Activiteiten:

- vanaf eind sep: basiscursus (9x) do 17.15-19.00. Begeleiding: Henk Barendregt en Marij Geurts.
- di: doorgaande meditatiegroep 19.30-21.30
- eerste zo vd maand: open meditatieochtend 9.00-12.30

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 Capelle
- elke di: 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: Drievriendenstraat 26, Rotterdam Centrum.

Info: Ans Feijen 010-4257344

Activiteiten:

- elke woensdag meditatie 19.45-22.00 uur
- laatste do van de maand: Dhamma-avond
- eerste zo van de maand (m.u.v. jul, aug): meditatie in Centrum Djoj 09.00-16.00 (opgave Martin de Lange 010-15222525, martinjj.delange@12move.nl)

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 (behalve jul en aug)

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:

- vanaf sep: iedere ma, di, wo en do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00
- vr 12, 19, 26 sep, 3 okt: kennismakingscursus yoga-meditatie
- do 4 - zo 7 sep: yoga-meditatie-weekend voor beginners o.l.v. Dingeman Boot in zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen
- do 27 - zo 30 nov: yoga-meditatie-weekend o.l.v. Dingeman Boot in zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen

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) 734.11.28.

<http://www.dhammadgroupbrussels.be>

E-mail: info@dhammadgroupbrussels.be

be

IERLAND

Plaats: 'Passaddhi' Retreat Centre

(Leitrim Beg, Adrigole, Beara, co. Cork)

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

E-mail: moosterhoff@eircom.net

Website: www.passaddhi.com.

Activiteiten:

- vr 23 - zo 25 mei: vipassana weekend met Marjó Oosterhoff
- vr 20 - zo 22 juni: vipassana weekend met de eerwaarde Ariya Nyani.
- vr 11 - zo 13 juli: vipassana weekend met Marjó Oosterhoff
- vr 19 - zo 21 september: vipassana weekend met Marjó Oosterhoff
- vr 3 - zo 12 okt: vipassana meditatie-retraite o.l.v. Frits Koster en Marjó Oosterhoff.

Vraagbaak Inzichtmeditatie

door Frits Koster

15 vragen en antwoorden met betrekking tot de beoefening van vipassana- of inzichtmeditatie.

Vraag 1: Waar komt de beoefening van vipassana- of inzichtmeditatie vandaan?

Antwoord: In grote lijnen kun je stellen dat er twee grote stromingen te vinden zijn in het boeddhisme: de Mahayana- en de Theravada-traditie. De Mahayana-traditie (letterlijk 'het grote voertuig') is ontstaan toen het boeddhisme zich begon te verspreiden naar Noord-Aziatische landen, zoals Tibet, China, Korea en Japan. De Theravada-traditie (letterlijk 'de adviezen van de ouderen') verspreidde zich vanuit India naar Sri Lanka, Birma, Thailand, Cambodja en Laos. De beoefening van inzichtmeditatie vindt haar oorsprong in de traditie van het Theravada-boeddhisme.

Vraag 2: Wat betekent vipassana?

Antwoord: Het woord 'vipassana' bestaat uit twee samengevoegde begrippen. 'Passana' betekent 'zien' en verwijst naar een intuïtief begrijpen van de werkelijkheid; 'vi' betekent 'op verschillende manieren' en verwijst naar verschillende vormen van bevrijdend inzicht, die ontstaan uit de beoefening van vipassana-meditatie. De meest gangbare Nederlandse vertaling voor vipassana-meditatie is 'inzichtmeditatie'.

Vraag 3: Wat is het doel van de beoefening van inzichtmeditatie?

Antwoord: De beoefening van inzichtmeditatie leidt tot innerlijke rust, vrijheid en het vermogen om dingen en situaties te accepteren zoals ze zijn. Inzicht helpt ons om dingen te kunnen zien zoals ze werkelijk zijn. We worden ons meer bewust van wat zich in het nu in of aan ons voordoet, in lichaam en geest. Daarnaast worden we ons meer bewust van de vergankelijkheid, kwetsbaarheid en onbeheersbaarheid van alles. Er ontstaat een grotere flexibiliteit; we kunnen bronnen van stress en de wisselvalligheden in het leven op een evenwichtiger en meer adequate manier hanteren. Uiteindelijk kunnen stadia van inzicht gerealiseerd worden, waarbij een volledige innerlijke bevrijding plaatsvindt.

Vraag 4: Voor wie is de beoefening van inzichtmeditatie geschikt?

Antwoord: In feite is inzichtmeditatie geschikt voor alle mensen van 7 - 119 jaar oud, ongeacht kleur, geslacht, nationaliteit of levensovertuiging. Als mens ervaren we immers allemaal bepaalde moeilijk hanteerbare emoties of 'ziektekiemen', zoals vorm van verlangen, haat en verwarring. Inzichtmeditatie kun je beschouwen als een levens therapie die gevolgd kan worden door een ieder die wijsheid, mededogen en innerlijke vrijheid wil realiseren.

Vraag 5: Wanneer is de beoefening van inzichtmeditatie niet geschikt?

Antwoord: De beoefening van inzichtmeditatie is niet geschikt voor als je middenin of nog maar net herstellende bent van een psychotisch ziektebeeld. Ontspannings-

oefeningen, yoga, tai chi en dergelijke zijn dan waarschijnlijk meer geschikte manieren om te herstellen. Als herstel al voor een gedeelte heeft plaatsgevonden is het echter wel weer mogelijk om - in overleg met een meditatiebegeleider - inzichtmeditatie te gaan beoefenen. Verder is het geschikt voor iedereen.

Vraag 6: Wanneer en hoe kan vipassana-meditatie beoefend worden?

Antwoord: Vipassana-meditatie kan ieder moment van de dag beoefend worden. Om op een gemakkelijke manier opmerkzaamheid te kunnen ontwikkelen zijn zit-, loop- en ligmeditatie de meest geschikte (basis)houdingen. Na verloop van tijd kun je ook leren om bijvoorbeeld opmerkzaam te eten, te drinken of andere meer complexe dagelijkse activiteiten te integreren in het meditatieproces.

Vraag 7: Moet ik boeddhist zijn om te kunnen mediteren?

Antwoord: Uiteindelijk maakt het niet uit of je boeddhist, christen, humanist, islamiet, hindoe, jood, agnost of atheïst bent. Het beoefenen van inzichtmeditatie kun je beschouwen als een uitnodiging om op een open, niet-oordelende manier te leren observeren wat zich in het nu in of aan ons voordoet; een eventuele levensovertuiging hoeft daarbij geen belemmering te zijn. Het beoefenen van inzichtmeditatie wordt wel beschreven als een objectieve en wetenschappelijk studie van het leven in het nu. Je hoeft dan ook geen rituelen of religieuze handelingen te verrichten; het is voldoende om alleen maar waar te nemen en te registreren wat zich op het moment in of aan je voordoet.

Vraag 8: Is het moeilijk om inzichtmeditatie te beoefenen?

Antwoord: Ja en nee. Het psychologische principe van inzichtmeditatie is vrij eenvoudig en duidelijk gestructureerd. Maar in de praktijk blijkt dat bijna iedereen een flinke tijd nodig heeft om een werkelijke diepgang in het meditatieproces te krijgen. Hiervoor zijn verschillende oorzaken aan te wijzen:

- Je kunt je (in het begin) bijvoorbeeld soms zeer duidelijk bewust worden van een grote mate van rusteloosheid, ongeduld of andere moeilijk hanteerbare drijfveren in het leven. Het (leren) accepteren en observeren van dergelijke drijfveren heeft tijd nodig.
- Ook kunnen soms onverwerkte vormen van pijn zoals verdriet, boosheid of psychosomatische klachten tijdens het meditatieproces naar boven. In feite is dit al een teken dat het meditatieproces groeit en geven dergelijke ervaringen je de mogelijkheid om ze te leren accepteren en integreren als een waardevol meditatieobject. Het vraagt echter moed en doorzettingsvermogen om niet te stoppen en dergelijke moeilijkheden op een niet-veroordelende manier te observeren en te benoemen, zoals en zo lang ze op de voorgrond treden.
- Een andere tijdrovende factor is het gegeven dat we als mediterende vaak in subtiele valkuilen terechtkomen,

waarbij we onbewust bijvoorbeeld oude denk- of doepatronen volgen. Voorbeelden hiervan zijn het verliezen van objectiviteit of het gebruiken van te veel inspanning bij het mediteren.

In feite zijn er veel meer oorzaken aan te wijzen voor het gegeven dat meditatie niet een snelwerkend medicijn is. Het heeft tijd en onderhoud nodig en kan vergeleken worden met een homeopathisch medicijn: het werkt langzaam maar zeer effectief en zonder schadelijke bijverschijnselen.

Vraag 9: Wat zijn voorwaarden om te kunnen mediteren?

Antwoord: Vaak denken mensen dat je al rustig moet zijn als je begint met meditatie. Dit is echter een misvatting! In feite maakt het voor de beoefening van inzichtmeditatie niet uit of je onrustig, gespannen, moe of ziek bent. Datgene wat je als afleiding of als stoorzender ervaart kun je accepterend (leren) observeren en benoemen of registreren, zo lang en zo vaak dergelijke ervaringen op de voorgrond zijn.

Wél belangrijk is een bepaalde motivatie en openheid om te kijken naar wat er zich op het moment in of aan je voordoet en de adviezen van een begeleider zo veel mogelijk te volgen. Je kunt echter zelf bepalen hoe vaak en hoe lang je wilt mediteren. Het je vertrouwd maken en diepgang krijgen in het meditatieproces heeft tijd en oefening nodig: oefening baart kunst.

Een zeer waardevolle en onmisbare factor hierbij is begeleiding. Als je wilt leren mediteren of er meer diepgang in wilt krijgen dan is het zoeken van begeleiding (van meer ervaren mediterenden) zeer belangrijk: als ondersteuning, als gids in een onbekend gebied en als klankbord. En als je veel onverwerkte problemen in het meditatieproces tegenkomt, dan kan het zeer waardevol zijn om naast de beoefening van inzichtmeditatie gebruik te maken van andere ontspannings- en bewustwordingsmethodieken, zoals yoga, tai chi, therapeutische gesprekken of een vorm van psychotherapie.

Vraag 10: Als ik fysieke problemen heb en niet met gekruiste benen kan zitten, is dit een probleem?

Antwoord: Als je - door ouderdom of door medische klachten - moeilijk of niet met gekruiste benen kunt zitten, dan is het verstandig om dit van tevoren te melden bij degene die de meditatie sessie begeleidt. Soms is het dan geadviseerd om met de billen op één of meerdere kussens te gaan zitten en eventueel ook één of meerdere kussens onder de knieën te leggen, zodat je gemakkelijker kunt zitten. Als ook dit niet gaat, dan kun je op een zitbankje gaan zitten. Bij sommige klachten - bijvoorbeeld bij grote stramheid of knieklachten - is het beter om op een stoel te gaan zitten. Voor alle zithoudingen geldt: ontspannen rechtop. Ten slotte: in het geval van sterke medische - bijvoorbeeld hardnekkige rugklachten - of andere gezondheidsproblemen dan kan ook altijd de ligmeditatie beoefend worden: liggend op de rug of op de zij.

Vraag 11: Wat zijn andere houdingsadviezen voor het beoefenen van zitmeditatie?



Antwoord: Zorg ervoor dat je ontspannen rechtop zit: niet stijf als een plank maar ook niet helemaal ingezakt. Ook het hoofd is rechtop, de ogen zijn gesloten en de handen kun je houden zoals je dat zelf prettig vindt: tezamen in de schoot of op de dijbenen, al naar gelang. Als je een strakke buikriem om hebt is het verstandig die wat losser te maken, zodat de buik vrij is.

Als je fysieke pijn of ongemak gaat ervaren, dan kun je dit in eerste instantie gebruiken als een waardevol meditatieobject. Je kunt je dan bewust zijn van het gevoel en dat innerlijk benoemen of registreren als 'pijn', 'pijn', 'pijn' of als 'voelen', 'voelen', 'voelen' ... zoals en zo lang dergelijke gevoelens op de voorgrond zijn. Als lichamelijke gevoelens echter ondraaglijk worden, dan hoef je niet te forceren en krampachtig stil te blijven zitten. Je kunt dan de ondraaglijkheid van het gevoel opmerken en dan rustig, de bewegingen observerend en registrerend, je houding veranderen en bijvoorbeeld een been strekken. Je hoeft je daarbij geen zorgen te maken dat je anderen zou verstoren in hun meditatieproces, zij kunnen op dat moment het horen van geluid immers weer bewust zijn en registreren. Zo lang het mogelijk is kan stil blijven zitten en ongemak observeren en benoemen waardevol zijn, om je vertrouwd te maken met dat aspect van het leven. Je hoeft echter niet te forceren. Bemerkt je dat een gevoel ondraaglijk is, wees dan vrij om (opmerkzaam) te veranderen van houding.

Vraag 12: Hoe lang behoort ik te mediteren en in welke houding?

Antwoord: Dit hangt helemaal van je motivatie, tijd en levensstijl af. Als je kunt en wilt dan is een dagelijkse beoefening van meditatie zeer vruchtbaar. Een regelmatige beoefening van meditatie werkt als het regelmatig bijhouden van een moestuin. Als je een moestuin een langere tijd niet onderhoudt, dan beginnen vormen van onkruid te woekeren, waardoor de goede groentes niet meer kunnen groeien. Een dagelijkse beoefening van meditatie kan beschouwd worden als een manier om het gemoed vrij en schoon te maken en te houden. Als een dagelijkse 'onderhoudsbeurt' echter niet

haalbaar voor je is, dan is het ook prima om bijvoorbeeld elke andere dag of elke week één keer te mediteren. Al naar gelang de behoefte en mogelijkheden om te mediteren. Het maakt daarbij niet uit op welk tijdstip van de dag je mediteert, elke tijd is een goede tijd. Ook de lengte van de periode die je besteedt aan meditatie is niet vastgelegd. Als je kunt is een uur heel mooi, ik zit zelf echter meestal 30-45 minuten. Als ook dat een te hoge opgave blijkt te zijn dan is elke periode tussen de 1 en de 20 minuten ook goed.

Voordat je begint te mediteren is het raadzaam om het antwoordapparaat aan te zetten of de telefoonstekker uit het stopcontact te halen. Daarnaast is het aangeraden om een stil plekje in huis op te zoeken en een klokje te zetten. Ook de meditatiehouding kun je zelf bepalen. Zit- en loopmeditatie blijken echter de meest geschikte basishoudingen.

Vraag 13: Heb ik een leraar nodig om inzichtmeditatie te beoefenen?

Antwoord: Begeleiding bij het vertrouwd raken met het meditatieprincipe is onontbeerlijk. Er zijn namelijk vrij veel valkuilen, waarin je tijdens het mediteren terecht kunt komen. Omdat we ons in veel gevallen niet bewust zijn van die valkuilen, kan het meditatieproces stagneren. Begeleiding is dus heel belangrijk. Iemand die meer ervaring heeft met het bewandelen van het spirituele pad, kan je immers veel gemakkelijker wijzen op obstakels en valkuilen, die je zelf (nog) niet duidelijk als zodanig herkent.

Als je meer vertrouwd bent met het meditatieprincipe, dan kun je ook veel gemakkelijker doorgaan zonder regelmatige begeleiding. In de praktijk blijkt echter dat ook ervaren mediterenden toch nog regelmatig begeleiding zoeken (bijvoorbeeld bij retraites) om zich zo nu dan te blijven spiegelen en niet onbewust vast te lopen of te stagneren. Sommige mediterenden vinden het prettig één begeleider te hebben, andere mediterenden vinden het juist leerzaam om verschillende begeleiders te hebben. Al naar gelang je behoefte en de mogelijkheden dus. Een open maar ook kritische houding is hierbij zeer op z'n plaats. Zoals de Boeddha zelf zei: 'Je hoeft niets zo maar aan te nemen ... kijk of het volgen van adviezen je goed doet en leidt tot een diepere mate van harmonie en innerlijke vrijheid. Als dit het geval is, dan kun je de betreffende adviezen met een gerust hart volgen. Als dit niet zo is, dan kun je altijd stoppen!'

Naast begeleiding kan ook het lezen van boeken en andere literatuur omtrent het beoefenen van meditatie zeer stimulerend en verhelderend werken. En in dit periodiek is altijd goede en actuele informatie te vinden met betrekking tot meditatieactiviteiten en zitgroepen in Nederland.

Vraag 14: Kan de beoefening van inzichtmeditatie goed geïntegreerd worden in het dagelijkse leven?

Antwoord: Het mooie van de beoefening van inzichtmeditatie is de eenvoud van de meditatievorm en haar vele toepassingsmogelijkheden in het dagelijkse leven. Misschien dat de opmerkzaamheid tijdens de dagelijkse levensactiviteiten niet zo scherp en continu zal zijn als tijdens meditatie retraites. Op een meer algemeen observerende manier en in het omgaan met de vele wisselvalligheden in het leven kan het ontwikkelen van opmerkzaamheid echter een zeer waardevolle, helende functie hebben. Enkele concrete voorbeelden hiervan:

- We worden ons sneller bewust van signalen van vermoeidheid of andere gemoedstoestanden, waardoor we hier beter naar kunnen luisteren.
- We worden ons meer bewust van innerlijke bronnen van stress, zoals bijvoorbeeld het steeds ons best willen doen, een houding van 'ik ren dus ik ben', perfectiedrang of faalangst. Door dergelijke bronnen van stress accepterend te benoemen en te registreren, ontstaat er een subtiele innerlijke vrijheid waardoor we niet meer onbewust het slachtoffer hoeven te zijn van onze drijfveren.
- Door de grotere bewustheid ontstaat er tegelijkertijd de mogelijkheid om te kiezen hoe met het een situatie om te gaan. Onze mogelijkheden worden dus vergroot.
- We worden ons meer bewust van natuurlijke of existentiële levenskarakteristieken, zoals de vergankelijkheid, onbevredigendheid en onbeheersbaarheid van het leven.
- Ten slotte kan het ontwikkelen van opmerkzaamheid volgens de boeddhistische psychologie leiden tot een bovenwereldse vorm van inzicht, namelijk de realisatie van nibbana of verlichting.

Vraag 15: Wat is een meditatie retraite en waarvoor dient een retraite?

Antwoord: Een meditatie retraite is een periode, die je zo veel mogelijk in stilte doorbrengt (behalve interviews of gesprekken met de begeleider over het meditatieproces). Alles wat je doet tijdens een retraite maak je onderdeel van het meditatieproces. Het doel van een retraite is het verdiepen van het meditatieve inzicht en het ontwikkelen van innerlijke harmonie en inzicht. Een retraite is een zeer aan te bevelen training, die leidt tot innerlijke ruimte en bevrijdend inzicht. Daarom: don't hesitate and meditate!

Frits Koster (zie ook www.fritskoster.nl)

COLOFON

Redactie:

Sietske Boersma (o.a. tekeningen)
Gert van Dijk
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

Website:

<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.