

## INHOUD

- 1 The benefits of generosity -  
ven. P.K.K. Mettavihari
- 4 Verslag bijeenkomst  
meditatie-begeleiders -  
Ank Schravendeel
- 5 Het probleem met  
vrijgevigheid - Gert van Dijk
- 6 Overzicht  
Vipassana activiteiten
- 7 Overzicht lokale Vipassana  
centra
- 10 Vrijgevigheid -  
Marjé Oosterhoff
- 12 Impressie



stichting inzichts meditatie

# Simsara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie  
JANUARI 2004 – JAARGANG 6, NUMMER 1

## *The benefits of generosity*

*Interview with the ven. P.K.K. Mettavihari on 21-11 2003  
by Frits Koster en Sietske Boersma*

### REDACTIONEEL

December is, met alle rep en roer rond kerst en sinterklaas, een typische maand waarin een beroep wordt gedaan op een belangrijke boeddhistische waarde: vrijgevigheid. Vrijgevigheid is de tegenhanger van niet-stelen, een van de vijf heffregels waaraan vrijwel alle boeddhisten zich proberen te houden. Vrijgevigheid is daarmee een van de kernwaarden van het boeddhisme. Vrijgevigheid, of Dana, is zo belangrijk omdat het - met de juiste intentie gedaan - gevoelens van vriendelijkheid en ontbechttheid oproept. Vrijgevigheid gaat niet alleen over het geven van materiële dingen, ook het geven van tijd, aandacht of het niet-beantwoorden van negatieve gevoelens van anderen wordt beschouwd als Dana. De hoogste vorm van vrijgevigheid is het verspreiden van de Dhamma.

Dankzij de vrijgevigheid van de auteurs, is de redactie er tot haar vreugde in geslaagd enkele artikelen over dit belangrijke thema te verzamelen. Het hoofdartikel is een interview over Dana met de eerwaarde Mettavihari, die als boeddhistische monnik en meditatieleraar de inspiratiebron is geweest van veel van de Vipassana-activiteiten in Nederland. De redactie heeft besloten het interview Engelstalig te publiceren, wij hopen dat dit voor u geen problemen oplevert. Verder in dit nummer een verslag van de bijeenkomst van een groep meditatiebegeleiders, een artikel van Marjé Oosterhoff over de goede kanten van Dana en de twijfels die Gert van Dijk heeft bij het aanbellen van een collectant. Een natuurlijk het overzicht van alle meditatiegroepen en retraites.

Mogen alle wezens de weldaad van vrijgevigheid ervaren!

De redactie

*'Western people have very good morality'*

*It is often thought generosity means giving things. But the venerable Mettavihari, who has been living as a Buddhist monk for many years in the Netherlands, shows generosity can go much further than that. 'Even forgiveness is considered dana'. An interview.*

**Q: Can you tell us something about your youth? How did you experience *dāna* or generosity in that period of your life?**

**A:** I still remember when I was about 7 years old, in the morning we saw the monks going on *pindapāta* (almsround). I saw my mother giving food to the monks and I was crying because I also wanted to do this. That was my first experience with *dāna*. I was still innocent but something inside me wanted me to give like my mother did. I always stick to *dāna* because I always want to give something, that's my heart. If I cannot give something I feel pain.

According to Buddhism *dāna* is not exactly the same as 'donation'. *Dāna* means something we earn, a noble wealth, an inside wealth that makes us healthy. It is the first of the ten *parami* or perfections of mind, it makes our life perfect or complete. If we have a life without *dāna* it means that we are very poor. Whenever we can practise generosity we become rich.

**Q: What can be the benefits of *dāna*?**

**A:** There are benefits for the donor and for the receiver. As a donor we keep friendship and we share what we have with other people in society. We

stimulate mutual understanding; people develop good-will because of generosity. And when we receive *dāna* we are grateful to the giver. For example Sariputta: he was the wisest disciple of the Buddha, the Buddha's right hand. At one time there was a very poor man who wanted to become a *bhikkhu* (monk). He and his family could not support the ordination ceremony financially. But then Sariputta remembered that this poor man had once on his almsround given him a cup of rice. He was so grateful that he offered to be his preceptor and organised the ordination. So we benefit from *dāna* on both sides, being the giver and being the receiver. In this sense *dāna* is good and if we want to become a Buddha we have to practise the perfection of *dāna*. We can give something we possess, that is the meaning of *dāna*. It is something very basic, like soil for a flower. *Dāna* is the soil for *kusala* or wholesome flowers; it is the beginning of happiness.

Now I want to compare it with the Dutch term 'bijdrage', which means to contribute. For a 'bijdrage' we choose the amount we wish to give but we are expected to give something. That is the difference with *dāna*. When we practise *dāna* we expect nothing. It is free will, free giving and we automatically get inner happiness. It creates a wholesome, clear and devoted state of mind. In the East we give food to the monks and donate money to the temple. And when we don't have money we give our hands and work as a donation. Especially in the poor villages people build temples or cut the wood for a *kuti* or meditation hut. That is also *dāna*, when we contribute

ourselves, our abilities, to give something for the temple or for public use.

**Q: Do you know any Buddhist saints or arahats who were renowned for their generosity?**

**A:** The venerable Sivali, one of the 80 *mahāsavaka* (the closest and wisest students of the Buddha) was very renowned for his generosity, his pure and wholehearted way of giving. And because of that, he was always lucky and wherever he would go people would offer him things.

**Q: How can we practise dāna in an immaterial way? Is there something like psychological dāna?**

**A:** Yes. *Dāna* or *cāga* can also be done with our heart. For instance *appaya dāna*, which is a higher type of generosity. It means that when somebody has done something wrong to us, we don't take revenge. We don't cherish hatred and we forgive. So forgiveness too is considered *dāna*.

**Q: So you give away your hatred?**

**A:** Yes. And it is the opposite of being revengeful. It is spiritual giving. You give away your hatred and don't keep an account of the wrongs people did to you. If you don't return a bad thing to people who treated you badly it is forgiveness and it creates peace.

**Q: Is dāna involved when we practise meditation?**

**A:** Yes, in offering compassion for instance. When we start or end a meditation period we offer compassion and make a wish for all living beings to be well and happy and to be free from suffering. This is also a kind of *dāna*, a free contribution from our thought to the world. And when we share the merit by practising patience and other wholesome qualities, this is also a type of *dāna*.

**Q: If I still analyse a bit more, in one moment of being mindful of pain, hearing, thinking and so on, is there also dāna at that moment?**

**A:** Yes. When we get pain in the knee for instance, we get upset. We don't like the pain, we hate it. But if we turn our mind towards understanding and compassion, we understand that the body is subject to pain. Then we can bear the pain more easily. When we can allow the pain to be there, it is also a form of *dāna*. There is *alobba* (absence of attachment) and *adosa* (absence of hatred). So *dāna* already means the absence of greed and hatred. And when we actively practise generosity it even weakens these afflicting forces.

**Q: A very personal question. In your life, what has been the most fulfilling act of generosity? (jokingly) Patience with the Westerners?**



**A:** (smiling): I would say my life as a monk. Even though sometimes I feel tired or wish to meditate I still receive a lot of Westerners and Easterners. Sometimes they call, and they can sometimes be quite demanding. But my whole life I contributed to the *Dhamma*. It is a very important part of my life. Sometimes I am asked to give personal interviews during a retreat, in this practice patience is needed. In that sense my life has always been connected to *dāna*. Materially I always tend to share what I have. If I can give something I am happy. And it automatically comes back, without expecting. Like people whom I hadn't seen for years came to visit me when I was in hospital. I'll never be poor or lonely! When I need something it naturally comes to me. But it only works when we give with a pure heart. Some people have helped other people to show that they are very good people or because they expect gratitude. I never expected anything.

**Q: When we compare the East to the West, in which culture do you find more generosity?**

**A:** There are different standards. In the West there is also a lot of generosity but at a different level. Here people have very good *sila* (morality), as a type of generosity. About 20 years ago I visited the Thai Embassy in Bonn, together with another Thai monk. We had to buy a ticket for the *U-bahn*, through a ticket machine. There was no conductor, nobody sold a ticket to us. We saw the German people buying the ticket through the machine and realised that these people had very good *sila*. If we would sell tickets in this way in Thailand, tomorrow we would have no skytrain any more (smiling). We are a Buddhist country and we always talk about *sila* but Christian people have a very good morality. They have been training this for many centuries. So when I gave a lecture at the Embassy in Bonn I said that many listeners undertake the five moral training rules of Buddhism but they often don't sincerely practise it. We (Easterners) follow the tradition but often we don't truly practise it, whereas in the West good *sila* is very rooted. The same with paying tax: people in the West are very dutiful to pay it. *Dāna* and *sila* have made western

society very wealthy. In the East in general we are not so wealthy because a lot of people are very selfish and materialistic. But in the rural areas of Thailand we have the same quality as in the West. People are very dutiful and give their support to society in every way. When we look with a sharp eye there is not much difference between East and West.

**Q: You have been very ill. Did generosity, meditation and spirituality in general have any healing effect?**

**A:** Very much. I am very grateful to my meditation practice. When I was very ill, in hospital, I thought I was going to die. Even the doctor said I wasn't going to survive. But I did. I was always meditating in myself and avoided ill-will. Nothing came in my mind. When the doctor or the nurse came and treated me I didn't always like it. But if there would be cause for irritation to arise I always thought 'No, this should not happen. I should not die with irritation'. And so it dissolved every time. And sometimes visitors cried because of me but I took care to avoid attachment to the visitors. I avoided *abijjā domanassa* (covetousness and aversion). It was always resolved when I was in hospital. After I left hospital I came here and there were a lot of visitors. I kept a balance by not receiving them all the time. Sometimes they called and I appreciated their call but I couldn't speak much. Still I didn't suffer a lot and that is the effect of meditation. For me it was a special practice. When I had the stroke I felt a very deep peace. I was aware of nothingness, *suññatā*. I think this was also a fruit of my meditation practice. I had no fear, no anger, no clinging to life at that moment. I could have died but it didn't happen. I just perceived real peace, like I have never experienced before in my life. A sort of 'superbliss', like *nibbāna* or enlightenment. I don't want to say I am enlightened but it was something similar, very peaceful. So my sickness has been very beneficial, I don't regret it at all. Only sometimes I don't move easily. When you are used to do things easily your whole life and suddenly you become slow or inactive ... There was a member from the Thai Sangha Council (Chao Khun Tam) visiting me after I came back from the hospital and he said 'I feel very sorry. I remember you acting very quickly and easily and now you cannot do what you were able

to do when you were young.' I said 'I don't have a problem with it myself.'

**Q: It means he had a problem.**

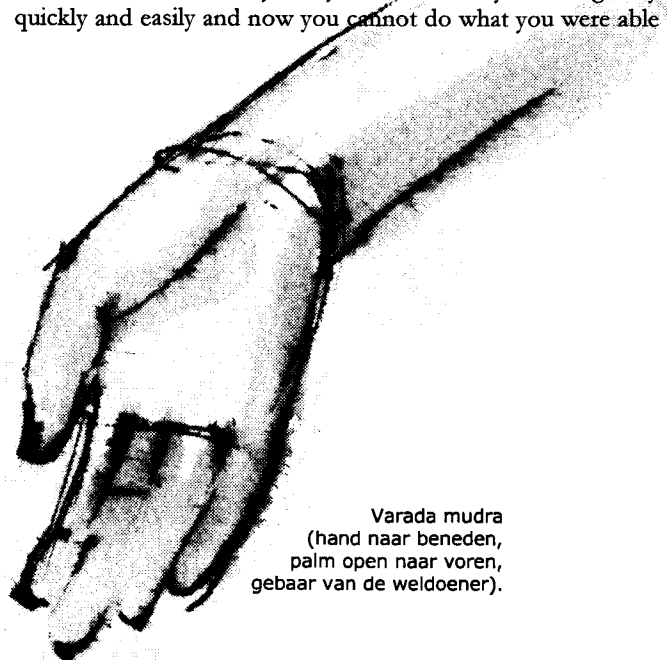
**A:** (smiling) Yes. But to me, the sickness has been beneficial. And also, I recovered quickly, much quicker than the doctor expected. The doctor spoke about months and months or years of slowly recovering. He was very surprised because I recovered in two-and-a-half weeks.

**Q: If there are any plans, what are your plans for the future?**

**A:** Three days ago I was with Joke (Hetmsen) and a Sister Brigitte. They told me there had been a meeting for meditation instructors in Amsterdam. They reported that there had been about 24 people in the meeting, teaching or organising meditation activities. When I heard this I said 'That is what I expected to happen.' Maybe it is greed but I intended to come here and spend at least thirty years of my life to see if Buddhism and the practice of meditation can be established here. At the same time I still want to watch this process. I don't want to die yet but carry on as a monk and meditation teacher, and support the development of the *Dhamma* so that it can be more open and more clear, more possible at the same time. I can stay in the background, observing and guiding and showing the light where meditators should walk. That is what I want to do now, that is my plan. Twenty to thirty years ago I was busy going around and teaching small meditation groups of ten, fifteen or twenty people. Sitting with them, talking with them ... now I don't do this any more. But I can see what happens now and it makes me very happy. It is the best reward for me from my life as a monk. I don't need any rank, any title, not even a beautiful temple. But it was my deep wish to see this development. This is very important to me.

**Q: And supervising this is also *dāna* of course.**

**A:** Yes. And I wish to keep on watching this. That is my plan.



Varada mudra  
(hand naar beneden,  
palm open naar voren,  
gebaar van de weldoener).

### Volgend thema SIMsara: Aandacht

Op het pad van de meditatie is in ieder geval één ding van het allergrootste belang. Aandacht. (Volgens sommige Zenleraren zijn nog twee andere zaken ook belangrijk: aandacht en aandacht.) Het volgend nummer van SIMsara zal daarom gewijd zijn aan dit thema. Dus of u er nou tijdens iedere meditatie mee worstelt, of er jaren op hebt gestudeerd: uw artikelen over aandacht zijn tot 30 april 2004 van harte welkom bij de redactie.

## Stadia van zuivering en niveaus van kennis

*Kort verslag van de bijeenkomst van Vipassana meditatiegroepbegeleiders  
16 november 2003 Amsterdam, Buddhavihara  
door Ank Schravendeel*

Regelmatig komt een aantal meditatiegroepbegeleiders bij elkaar om te spreken over hun ervaringen. Onderstaand een ingekort verslag van de laatste bijeenkomst op 16 november 2003 in de Buddhavihara te Amsterdam. Aad Verboom behandelde die dag het onderwerp: "stadia van zuivering en niveaus van kennis".

Aad Verboom geeft uitleg naar aanleiding van het stuk dat hij de vorige keer heeft uitgedeeld.

Alles wat mooi en lelijk is kan bovenkomen in je meditatie. Het proces van concentreren, benoemen en veranderen van object van meditatie geeft zuivering. Dat is geen weg omhoog, eerder een zaagtandgrafiek.

In het meditatieproces zijn verschillende stadia van zuivering te herkennen en daar doorheen komen ook de niveaus van kennis naar voren: inzicht, zien wat er gebeurt.

In de tekst worden de eerste 4 niveaus van kennis beschreven, er zijn er 16. In de stadia van zuivering komt ook de overgang van Samatha naar Vipassana meditatie voor.

### 1e stadium van zuivering: zuivering van discipline, moraliteit

Leren om de zintuigen te beteugelen, snel op te pikken welk object zich aandient (horen, zien, voelen) De zuivering vindt plaats op het niveau van snel oppikken van het juiste object. Het eerste niveau van kennis komt als er onderscheid wordt gemaakt tussen objecten die met het lichaam samenhangen en met anders dan het lichaam (geest, conditioneringen) dat is de eerste ontdekking. Het gaat hier nog om Samatha meditatie.

### 2e stadium van zuivering: zuivering van de geest

Het ontwikkelen van de verschillende vormen van concentratie, waar we het de vorige keer over hebben gehad.

### 3e stadium van zuivering: zuivering van de manier van waarnemen

Helder zien hoe lichaam en geest elkaar veroorzaken: gevoel veroorzaakt een gedachte en dat geeft spanning ergens in je lichaam. Zien hoe je geconditioneerd bent. Hier begint Vipassana, er ontstaat zicht op wat er in je gebeurt.

### 4e stadium van zuivering: zuivering van twijfel

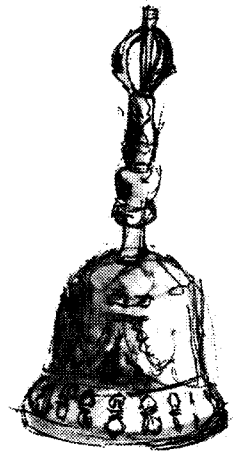
Twijfel is belangrijk en nodig. "Klopt dit wel? Is dit de bedoeling?" Op dit niveau laat je de twijfel los als het gaat om zorgen maken over verschijnselen in de meditatie (mijn been slaapt en dat komt nooit meer goed). Dat geeft zelfvertrouwen en maakt het accepteren van ervaringen gemakkelijker. Hierover gaat ook het tweede niveau van kennis.

### 5e stadium van zuivering: zien wat wel en niet de weg is

Er is een goede staat van concentratie en van opletten, de meditator is gemotiveerd en heeft zelfvertrouwen. Vaak wordt dit als prettig ervaren en wil men hier in blijven hangen. Het derde niveau van kennis gaat over het begrip van de universele kenmerken van niet blijvend zijn van de dingen, het

niet bevredigend zijn en niet zelf. Het vierde niveau van kennis gaat over het zien opkomen en verdwijnen van objecten. Per moment zien van opkomen en weggaan van object.

Het vijfde niveau van kennis is dat elk bewustzijnsmoment uniek is, je kunt het niet vastpakken, je laat de controle los over het opkomen en weggaan van objecten en observeert wat er gebeurt. Dat is Vipassana.



Deze stadia van zuivering en niveaus van kennis kun je leren herkennen in de verhalen van meditatoren. Je kunt wel vertellen over de drie karakteristieken (anicca, dukkha, anatta), maar om iemand alle niveaus van kennis te leren geeft verwarring: mensen willen dan iets ervaren (volgende stadium) en gaan hun ervaringen daarheen interpreteren. Dat geeft de verwarring, alsof je het wel zelf in de hand hebt. Het is niet te zeggen wanneer een ervaring doordringt.

Het ervaren van de drie karakteristieken kan heel pijnlijk en confronterend zijn voor je zelfbeeld. Na een retraite kan iemand in een gat vallen, als het besef daarvan nog verder doordringt. Het is belangrijk dat mensen de ruimte voelen en het vertrouwen om daar over te vertellen.

Vervolgens gaan we oefenen in het herkennen van de stadia van zuivering en niveaus van kennis uit verhalen van meditatoren. In kleine groepen zijn we aan de slag gegaan met een aantal uitspraken van meditatoren, om daarin de stadia van zuivering en kennis te herkennen.

1. 'Ik kan niet langer dan 20 minuten zitten; ik ga verzitten, anders wordt het onprettig.'
2. 'Mijn gedachten gaan alle kanten op, ik kan me niet concentreren. Ik word er zo moe van.'
3. 'Bij Frits was de retraite heel anders. Hij is zo'n goeie leraar, ik kwam zover.'
4. 'Gisteren had ik veel jeuk. Vandaag is het veel rustiger. Ik zag licht en er zijn minder gedachten.'

De volgende bijeenkomst is op zaterdag 12 juni.

Dan zal Henk Barendregt ingaan op het thema dis-sociatie en dis-identificatie. Deze begrippen spelen een rol in therapie en in Vipassana.

Evaluatie van de dag:

Een mooie, leerzame en humorvolle inleiding van Aad, het begrip 'certified fool' houden we erin. Zr. Birgitte: we should always do more than those we teach. Important is how to use it in daily life, not only in retreats.

Aad: in de reactie op studenten heel dicht bij de ervaring blijven in je reactie. De theorie is meer een verheldering voor jezelf, dan een kader om over te vertellen.

## Het probleem met vrijgevigheid

door Gert van Dijk

*Vrijgevigheid is een belangrijke boeddhistische waarde. Het ontbecht de gever van bezit en kweekt goede gevoelens bij zowel de gever als de ontvanger. Maar zoals zo vaak is de theorie makkelijker dan de praktijk. Het is niet eenvoudig om vrijgevig te zijn: voor je het weet gaat de gift naar verkeerde doelen of raken relaties erdoor verstoord.*

Meestal is het rond etenstijd, dan is iedereen thuis. Drie kleine kinderen aan tafel en dan de bel. Een vriendelijke collectant, vaak met een kind aan de zij. De Hartstichting, het Wereldnatuurfonds of een ander goedgevoeldoel. Nooit twee collectanten in een week, de acties worden goed afgestemd. Geven is het makkelijkst, maar vaak slaat de twijfel toe. Niet omdat ik geen geld aan goede doelen wil geven, maar omdat ik van nabij heb meegemaakt hoe goede doelen professionele marketingorganisaties zijn geworden, die vooral op hun eigen voortbestaan zijn gericht. Daar is op zich niets mis mee, als de nagestreefde doelen ook inderdaad worden bereikt. En als de doelen niet op een andere, betere manier kunnen worden bereikt.

Er zijn verschillende soorten goede doelen. De meeste die bij mij aan de deur komen richten zich op ziektes: reuma, nier-, lever-, spier- en andere ziektes. Hun doel is het stimuleren van wetenschappelijk onderzoek en het ondersteunen van patiënten. Goed, belangrijk werk. Maar tegelijkertijd, waarom moeten particuliere organisaties bepalen welk wetenschappelijk onderzoek wel en niet wordt gedaan? Krijgen ziektes met een hoge attentiewaarde daardoor niet te veel aandacht vergeleken met sluipmoordenaars als diarree of malaria? Die komen niet bij mij aan de deur. Zijn onafhankelijke organisaties niet veel beter in staat prioriteiten te stellen en onderzoeksgelden op een objectieve manier te verdelen? En is het niet beter als de overheid patiënten ondersteunt, in plaats van particuliere organisaties? Voor patiënten moet toch altijd goed worden gezorgd, daar zou toch geen particuliere organisatie voor nodig moeten zijn, die dan ook nog eens afhankelijk is van goedgeefsheid? Met bezwaard gemoed zeg ik dus meestal vriendelijk 'nee' tegen de collectant - de treurige blik van het kind vermijdt.

Een project voor straatkinderen in Kenia. Ik heb de kinderen om me heen gezien, hun handen naar me uitgestrekt. Wat zou ik ze graag helpen. En dat gebeurt ook. Te veel. Er zijn inmiddels zoveel projecten voor deze kinderen, dat Keniaanse ouders hun kinderen 's avonds de straat opsturen, om ze 's ochtends goed gevoed weer op te halen. Steeds vaker wordt aangetoond dat ontwikkelingshulp - en wat is dat anders dan georganiseerde vrijgevigheid - meer kwaad dan goed doet, foute regimes in het zadel houdt en ongelijkwaardige relaties en armoede in stand.

Zelf een kind in een ver land financieel adopteren? Ik zie het mensen doen, en ik vermoed dat hun intenties goed zijn. Maar ik zie ook dat deze kinderen in hun gemeenschap een uitzonderingspositie krijgen, en dat er - hoe subtiel dan ook - een afhankelijkheidsrelatie optreedt. Voor de gever blijkt het moeilijk een gevoel van morele superioriteit te onderdrukken.

Wie betaalt, bepaalt. En dat maakt uit.

Het is Sinterklaastijd, goede gelegenheid om mijn eigen kinderen eens flink te verwennen. Mooie cadeaus, wat zullen ze blij zijn! In de winkel opnieuw de twijfel. Een kleuter is makkelijk verwend en op het laatst zijn ze nergens blij meer mee. En de deskundigen zeggen het: kinderen moeten ook leren dat niet iedere wens zomaar vervuld kan worden. Het bezit van de zaak is - zeker voor kinderen - het einde van het vermaak. Als bezit de bron van alle kwaad is, mag je het dan wel weggeven?

Voor vrienden geldt hetzelfde. Vrijgevigheid op ongepaste momenten maakt dat mensen zich opgelaten voelen, 'wat moet ie van me?' of zich gedwongen voelen iets in dezelfde orde van grootte 'terug te doen'. Geen enkele relatie is opgewassen tegen te veel vrijgevigheid.

Ik wil graag vrijgevig zijn, maar ik weet niet goed waar ik goed aan doe. Het gaat om de intentie, niet om het doel, ik weet het. De intentie is goed doen, maar wie weet wat dat is? Geen waarde hechten aan bezit, ik weet het. Te veel nadenken is een van de hindernissen, ik weet het. Maar vrijgevigheid is makkelijker gezegd dan gedaan. Zelfs wie meent niet te veel aan bezit te hechten, kan niet te lichtvaardig afstand doen van zijn bezit. Voor je het weet zit iemand anders er mee.

gert.dijk@planet.nl



## 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.

### Februari:

- ⇒ **Vrijdag 6 t/m donderdag 26 februari (20 dagen)** – Retraite o.l.v. *Eerw. Mettavihari* en *Jotika Hermsen* in het ITC te Naarden.  
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984
- ⇒ **Zaterdag 7 t/m zaterdag 14 februari (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

### April :

- ⇒ **Zaterdag 3 t/m zondag 11 april (9 dagen; SIM-retraite)** – Retraite o.l.v. *Frits Koster* in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen.  
Kosten: € 328,- (€ 280,-).  
Inl. en opgave: Sietske Boersma, tel. 035-6857880 of zie [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl).
- ⇒ **Zondag 11 t/m woensdag 21 april (11 dagen)** – Retraite o.l.v. *Eerw. Mettavihari* en *Jotika Hermsen* in het ITC te Naarden.  
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984

### Mei:

- ⇒ **Maandag 24 mei t/m woensdag 2 juni (10 dagen)** – Retraite o.l.v. *Ven. Sayadaw U Pannathami* en *Sayadaw Vivekananda* in het ITC te Naarden.  
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984

### Juni:

- ⇒ **Donderdag 17 t/m zondag 20 juni (4 dagen; SIM-retraite)** – Retraite o.l.v. *Christina Feldman* in "Noorder Poort" te Wapserveen.  
Kosten: € 155,- (€ 130,-).  
Inl. en opgave: Coby van Herk tel. 010-2140091.

### Juli:

- ⇒ **Zaterdag 10 t/m zondag 18 juli (9 dagen)** – Retraite o.l.v. *Frits Koster* in het vipassana meditatiecentrum, K.Onnesstraat 71 te Groningen.  
Inl. en opgave: tel. 050-5276051/5775562

### Augustus:

- ⇒ **Zaterdag 18 t/m zaterdag 25 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

### September:

- ⇒ **Donderdag 2 t/m zondag 5 september (4 dagen; SIM-retraite)** – Retraite o.l.v. *Coby van Herk* en *Till Erkens* in "Noorder Poort" te Wapserveen.  
Inl. en opgave: Coby van Herk tel. 010-2140091 of Till Erkens 020-6949706.

## 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.

### Februari :

za 7 - zo 8 (2) zie Amsterdam  
do 26 - zo 29 (4) zie Amsterdam

### Maart:

za 6 - zo 7 (2) zie Amsterdam  
za 6 - zo 7 (2) zie Groningen  
vr 19 - zo 21 (3) zie Groningen

### April:

za 3 - zo 4 (2) zie Amsterdam  
do 8 - zo 11 (4) zie Amsterdam  
vr 23 - zo 25 (3) zie Breda  
do 22 - zo 25 (4) zie Zwolle

### Mei:

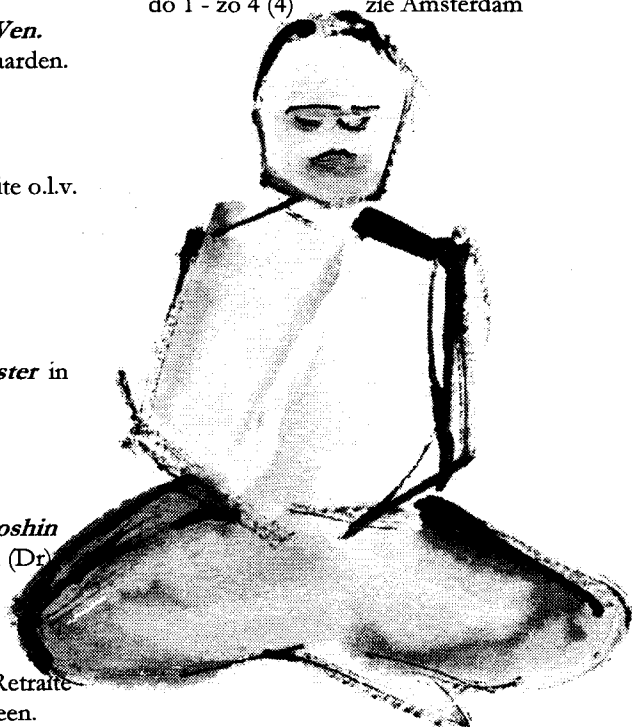
za 15 - zo 16 (2) zie Groningen

### Juni:

za 12 - zo 13 (2) zie Leiden

### Juli:

do 1 - zo 4 (4) zie Amsterdam



## 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*.

**Hermsen, 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.

**Doshin Houtman** kwam via haar zenmeester Gesshin Prabhasa Dharma, zenji tijdens haar zentraining in contact met pionier vipassana leraar Ruth Denison in Californie, met wie zij sinds een aantal jaren ook traint. Doshin woont en werkt op de Noorder Poort. Zij is in 2002 door Jiun Hogen, roshi tot Dharma leraar en door Ruth Denison tot vipassana leraar benoemd. Voor haar zijn zen en vipassana een prachtige combinatie.

## Overzicht lokale Vipassana centra

### ALMERE

Plaats: Almere-Haven

Info: Marion Kraaijvanger 036-5319398

Activiteit: elke woensdagavond mantra's en vipassana-meditatie 19.30-21.30 uur

Plaats: Musicalstraat 24, Almere-Stad

Info: Alma Baaij 036-5320706

Activiteit: elke vrijdagochtend meditatie 9.30-11.00 uur

### 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.

- zo 11, 25 jan: zondagmorgen meditatie o.l.v. Zr. Brigitte en Paul van der Sterren
- zo 18 jan: metta meditatieo.l.v. Zr. Brigitte
- vanaf di 20 jan: basiscursus vipassana-meditatie met Ria Kea en Paul van der Sterren
- za 7 - zo 8 feb: meditatieweekend o.l.v. Peter Baert
- za 14 feb: vipassana meditatie en hatha yoga met Peter Baert

- zo 22 feb: zondagmorgen meditatie o.l.v. Rita Velthorst
- do 26 - zo 29 feb: miniretraite voor vrouwen in leidinggevende posities
- za 7 - zo 8 mrt: meditatieweekend o.l.v. Jotika Hermsen
- zo 21 mrt: meditatiedag o.l.v. Adi Ichsaw
- zo 28 mrt: zondagmorgen meditatie o.l.v. Ria Kea
- do 8 - zo 11 apr: miniretraite o.l.v. Jotika Hermsen
- za 3 - zo 4 apr: meditatieweekend o.l.v. Paul van der Sterren
- zo 18 apr: zondagmorgen meditatie o.l.v. Rita Velthorst
- zo 25 apr: meditatiedag o.l.v. Ria Kea
- do 1 - zo 4 jul: miniretraite te Vught

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 010-2140091

Activiteiten:

- do-middag yoga-meditatie-cursus 13.30-15.30 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 1 feb, 4 apr: meditatiedag o.l.v. Paul Boersma 10.00-17.30
- wo 10 mrt - 21 apr: 6 avonden basiscursus 19.45-22.00

## BREDA

Plaats: Ceres, Ceresstraat 29

Info: secretariaat 076-5207878

<http://www.ceresbreda.nl>

E-mail: [info@ceresbreda.nl](mailto:info@ceresbreda.nl)

Activiteiten:

- zo 1x per 3wk : bijeenkomst jaargroepen op zondagochtend of -avond.
- zo 18 jan. 11.00: lezing door Han de Wit (locatie: centrum Noutenhof, Noutenhof 45 in Breda) Deze uitwijklocatie, is, helaas i.t.t. Ceres, wel toegankelijk voor

rolstoelgebruikers.

- zo 1 feb 9.30 -12.00: start Vipassana-introductie cursus (4x), 1x in 3wk en meditatieavond met Frits Koster op 25 april 2004.
- vr 23 apr - zo 25 apr: mini-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 06-26818267 of Sigi Droste 040-2811978.

Activiteiten: Elke zaterdagochtend 10.00-12.00 uur meditatie

## EZINGE

Plaats: Peperweg 9

Info, folder: Frits Koster 0594-621807

<http://www.fritskoster.nl>

E-mail: [info@fritskoster.nl](mailto:info@fritskoster.nl)

Activiteiten:

- zo 7 mrt: vipassana meditatiemiddag o.l.v. Frits Koster
- zo 18 apr: vipassana meditatiemiddag o.l.v. Frits Koster

## GASSELTERNIJVEEN

Plaats: "Centrum Samavihara",  
Hoofdstraat 84

Info: René Stahn 0599-512075

[Http://www.samavihara.nl](http://www.samavihara.nl)

E-mail: [info@samavihara.nl](mailto: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
- 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](mailto:vipassana@castel.nl)

Activiteiten:

- elke wo: wekelijkse vipassana meditatie-avond 19.30-21.30
- zo 1 feb: meditatiemiddag o.l.v. Ank Schravendeel
- za 6 - zo 7 mrt: mettameditatie-weekend o.l.v. Khanti Nouwen
- zo 14 mrt: meditatiemiddag o.l.v. Ank Schravendeel
- do 18 mrt: lezing van Johan Tinge over de methode Stressreductie door Aandachttraining
- vr 19 - zo 21 mrt: weekend 'Familieopstellingen en Inzichtmeditatie' o.l.v. Heleen Grooten en Frits Koster. Voor info en opgave zie [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl) of bel 026-3514634.
- di 23, 30 mrt en 6 apr: introductie-cursus inzichtmeditatie o.l.v. Sietske de Haan of Kees Hemerik 19.30-21.30
- di 13, 20 en 27 apr: cursus boeddhistische psychologie (Abhidhamma) o.l.v. Frits Koster
- za 15 - zo 16 mei: meditatieweekend o.l.v. Jotika Hermsen

## HAARLEM/BEVERWIJK

Info: Simone Stam 0251-251201

Activiteiten: vr 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.

**Plaats:** Stiltecentrum Jethro, Cobetstraat 79.

**Info en opgave:** Khanti Nouwen 071-5121878.

**Activiteit:** za 12 - zo 13 jun: 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](http://www.sci.kun.nl/hfc)

**Activiteiten:**

- vanaf 29 jan en vanaf 15 april: basiscursus (9x) do 17.15-19.00. Begeleiding: Henk Barendregt en Marij Geurts.
- elke di: doorgaande meditatiegroep 19.30-21.30, opgave bij Marij Geurts
- eerste zo vd maand: open meditatieochtend 9.00-12.30
- zo 1 feb: meditatiedag o.l.v. Henk Barendregt
- zo 4 apr: mettameditatiedag o.l.v. Marij Geurts

## ROTTERDAM

**Plaats:** Oost-West Centrum

Mariniersweg 9 (010-4135544)

**Info:** Coby van Herk 010-2140091

**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: meditatie in Centrum Djoj 09.00-16.00 (opgave Martin de Lange 010-5222525, martinij.delange@12move.nl)

## TILBURG

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

**Info:** Jan Robben 013-4553107, Koen Kwaaitaal 013-5800425

<http://www.sati.nl>

**Activiteiten:**

- elke donderdag meditatie van 20.00-22.00 uur
- do 4 mrt: kennismakingsavond
- vanaf do 11 mrt (6 do-avonden) meditatiecursus
- zo 28 mrt: meditatiedag o.l.v. Jan Robben

## UTRECHT

**Plaats:** Werfkelder, Oudegracht 334

**Info:** Henk van Voorst 030-2520435,

e-mail: [henk@meertv.nl](mailto:henk@meertv.nl) en Aad

Verboom 030-2888655,

e-mail: [aad.verboom@xs4all.nl](mailto: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>

**Activiteiten:**

- iedere ma, di, wo en do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00
- do 22 - zo 25 april: yoga-meditatieweekend o.l.v. Dingeman Boot in het Theosofisch Centrum te Naarden
- do 28 - zo 31 okt: yoga-meditatie-weekend o.l.v. Dingeman Boot in "De Voorde" te Zwolle

**Plaats:** Reiki/Meditatie Toren Milarepa, Zalmkolk 6

**Info:** John Kenter 038-4660868 en Koos Hofstee 038-4238766

<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.

<http://www.dhammadgroupbrussels.be>

E-mail: [info@dhammadgroupbrussels.be](mailto:info@dhammadgroupbrussels.be)

## IERLAND

**Plaats:** 'Passaddhi' Retreat Centre

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

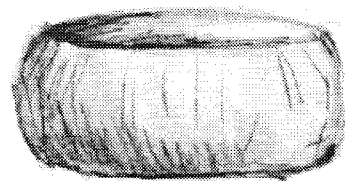
**Info:** Marjó Oosterhoff tel. 00-353-27-60223

E-mail: [moosterhoff@eircom.net](mailto:moosterhoff@eircom.net)

Website: [www.passaddhi.com](http://www.passaddhi.com).

**Activiteiten:**

- 5 - 7 mar: (vipassana) o.l.v. Marjó
- 2 - 4 apr: (metta) o.l.v. Marjó
- 30 apr - 2 mei: (vipassana) o.l.v. Marjó
- 15 - 23 mei: (vipassana) o.l.v. Frits Koster
- 18 - 20 jun: (metta) o.l.v. Marjó
- 9 - 11 jul: (vipassana) o.l.v. Ven. Bodhidhamma
- 13 - 22 aug: (vipassana) o.l.v. Jotika Hermsen
- 15 - 24 okt: (vipassana) o.l.v. Frits Koster



## Vrijgevigheid

door Marjé Oosterhoff

*Dana is een woord uit het Pali en Sanskrit dat gift, aalmoes of donatie betekent. Het wordt vaak vertaald met vrijgevigheid, en het gaat dan om het vrijwillig geven van materiële zaken, energie en wijsheid (Dhamma) aan anderen.*

*Dana (geven, vrijgevigheid) is de basis van alle boeddhistische oefeningen. Dana is een van de eerste onderwerpen waarover de Boeddha sprak, en is de eerste van de paramis of perfecties van geest. Dana wordt gezien als de eerste stap op het pad naar bevrijding.*

Geven zuivert de intentie, de kwaliteit van geest die ten grondslag ligt aan iedere handeling die wordt ondernomen. Voor een kort moment wordt de zelfzucht van de gever onderbroken, gehechtheid aan de gift wordt opgeheven en vriendelijkheid voor de ontvanger ontwikkeld. Alle handelingen die we ondernemen – in gedachten, woorden en daden – om anderen in plaats van om onze eigen egoïstische motieven, worden door de kracht van vrijgevigheid getransformeerd.

Het is noodzakelijk dat we ons oefenen in vrijgevigheid, omdat onze neiging tot gehechtheid, afkeer en verwarring zo vaak een werkelijk onbaatzuchtige daad van vrijgevigheid beïnvloedt. De Boeddha wees erop dat er vele manieren zijn



waarop we geven met een niet altijd even duidelijke motivatie: uit angst of vanuit een traditie; met de verwachting iets terug te krijgen; in de hoop er beter van te worden of een goede reputatie of wedergeboorte te krijgen; of eenvoudigweg omdat geven vreugde brengt.

Er wordt gezegd dat we vrijgevigheid op de meest heilzame manier beoefenen wanneer we iets geven wat van waarde is, eigenhandig, op zorgvuldige wijze, met respectbetuiging, en met de wens dat er iets goeds uit voort zal komen. Hetzelfde geldt wanneer we iets geven uit vertrouwen, op het juiste tijdstip, met een vrijgevig hart en zonder minachting. Onder dergelijke omstandigheden is volgens de Boeddha de geest van de gever vredig en gelukkig vóór het geven, tijdens het geven en na het geven, zonder vrekkingheid en vol vreugde.

De aard van de gift zelf is minder belangrijk en dient passend te zijn naar gelang de omstandigheden van de ontvanger (leken kunnen andere giften ontvangen dan nonnen en monniken).

Dana dient beoefent te worden vanuit vrije wil, met liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en wijsheid, zonder er later spijt van te hebben en zonder er ophef over te maken. Een beginneling op het gebied van dana (iemand die het moeilijk vindt om te geven) behoort aangemoedigd te worden; hij zal zijn vrijgevigheid ontwikkelen naarmate hij groeit in de Dhamma en de speciale vreugde die geven met zich meebrengt gaan ervaren.

Elke daad van vrijgevigheid is een daad die voortkomt uit niet-gehecht zijn, uit niet-haten en uit niet-verward zijn. Vooral de houding waarmee we geven is van belang. We dienen gelukkig, vreugdevol en opmerkzaam te zijn bij de voorbereiding, tijdens en na het geven, in de wetenschap dat het een heilzame daad is.

Wanneer een Burmees vrijgevigheid beoefent (en in Burma bestaat een groot deel van iemands spirituele leven uit geven) wenst hij tijdens het offeren dat hij gezond, welgesteld en gelukkig zal zijn, en nibbana zal bereiken. Ze wensen gezondheid zodat ze kunnen mediteren, rijkdom zodat ze kunnen doneren aan kloosters en meditatiecentra, en een lang en gelukkig leven zodat ze in de gelegenheid zullen zijn om verdiensten te vergaren om een einde aan het lijden te bewerkstelligen. Al deze factoren worden door een Burmees tijdens de drie fasen van geven (voorbereiding, de daad zelf en de herinnering eraan) als het ware gekanaliseerd in de richting van nibbana. Men is er van overtuigd dat een geest die op deze manier gericht is, rechtstreeks op het doel van nibbana afgaat, zonder af te dwalen en tijd te verliezen.

Bij iedere dana zegt men (en als ik in Burma ben wordt mij dat ook voorgezegd door bijvoorbeeld de monnik of de non aan wie ik geef, en ik zeg het dan na): *'Idam me danam nibbanassa paccayo hotu.'* 'Moge deze dana van mij een voorwaarde zijn voor het bereiken van nibbana.' Na de dana



deelt men de verdienste met alle andere levende wezens, door driemaal 'Ahmya, ahmya, ahmya' te zeggen.

Een van de belangrijkste giften die we kunnen geven is het in acht nemen van de vijf leefregels. Door het opgeven van doden, stelen, liegen, seksueel wangedrag en verdovende of bedwelmende middelen, 'geven we aan ontelbare wezens vrijheid van angst, vijandigheid en onderdrukking'. En de allergrootste gift is het geven van de dhamma – door onderricht (mits daartoe bevoegd) of door het bevorderen van onderricht door anderen.

De Boeddha zei: 'Als u de waarde van vrijgevigheid zou kennen zoals ik die ken, zou u nooit een gelegenheid voorbij laten gaan om te delen.'

Als we vipassana beoefenen geven we ook, maar dan zonder de attributen. We leren te geven en te ontvangen; we oefenen ons in het niet langer alles naar onze hand te willen zetten, en we ontvangen ieder moment zoals het is, in het vertrouwen dat het precies voldoende is voor wat we op dat moment nodig hebben voor onze spirituele groei.

Naarmate onze beoefening van dana zich verder ontwikkelt, gaan we de vergankelijke aard van alle dingen begrijpen. Wat kunnen we uiteindelijk werkelijk bezitten? Het besef dat er in feite niets is waar we aan vast kunnen houden kan dan een krachtige factor worden voor het cultiveren van een innerlijke rijkdom aan vrijgevigheid. Deze rijkdom kan nooit uitgeput raken, het is een gift die steeds weer opnieuw gegeven kan worden, een naadloze kringloop van geven en ontvangen. De

Boeddha zei: 'De grootste gift is de daad van geven zelf.'

De Boeddha maakte onderscheid in verschillende vormen van geven, en de belangrijkste daarvan is 'vorstelijk geven', dat wil zeggen geven van het beste dat we hebben, instinctief en met hartelijkheid, ook al zou er niets voor onszelf overblijven. We zijn slechts de tijdelijke verzorgers van alles wat er is; uiteindelijk bezitten we niets. Vanuit dit besef is er niet langer *krijgen, bezitten en geven*.

Het doel en de vrucht van vrijgevigheid bestaat uit twee factoren: we geven om anderen te helpen en te bevrijden, en we geven om onszelf te helpen en te bevrijden.

Hieronder volgen een aantal vragen die we onszelf kunnen stellen om te zien hoe opmerkzaam we zijn tijdens het geven en ontvangen:

- Wat gebeurt er in mijn lichaam wanneer ik geef/ontvang?
- Wat gebeurt er in mijn geest?
- Is er een gevoel van openheid, rust, liefdevolle vriendelijkheid en mededogen in mijn hart, lichaam en geest?
- Is er een gevoel van verarming, zwakheid, angst, boosheid of verwarring – een afgeslotenheid of verkramptheid in mijn hart, lichaam en geest?
- Kan ik mijn verhalen, idealen en overtuigingen over hoe het geven/ontvangen zou moeten zijn, loslaten?
- Kan ik met opmerkzaamheid herkennen wanneer ik verstrikt ben geraakt in verhalen, overtuigingen of gedachten van verlangen of afkeer met betrekking tot vrijgevigheid?

Opmerkelijke aandacht kan ons ook helpen om duidelijker te weten hoeveel we in een bepaalde situatie zullen geven, en of het wel passend is om te geven. Hier nog een paar vragen waarop we kunnen reflecteren:

- Geef ik meer dan wat passend is, of meer dan wat voor mijzelf emotioneel en/of praktisch gezien gezond is?
- Zijn mijn hart, lichaam en geest ontspannen, open en vreugdevol wanneer ik het gevoel heb dat ik 'precies genoeg' gegeven heb, of voel ik bezorgdheid en geslotenheid van hart, lichaam en geest wanneer ik 'te veel' gegeven heb?
- Ben ik me ervan bewust dat het op dit moment en in deze situatie de meest passende gift is om met terug te trekken en mensen voor zichzelf te laten zorgen, om een bepaalde situatie los te laten en slechts 'te laten voor wat zij is', in het vertrouwen dat alles wel goed zal komen?

Als we deze vragen als richtlijnen gebruiken kunnen we de 'middenweg' van de Boeddha's onderricht over dana gaan zien. Door opmerkzaamheid ontstaat inzicht, waardoor we onszelf gaan herkennen als onderdeel van de natuurlijke stroom van het leven. We geven en ontvangen dan moeiteloos op een gezonde en wijze manier.

Marjó Oosterhoff, 'Passaddhi', Adrigole, Ierland, september 2003.

Gebaseerd op artikelen uit Tricycle, zomer 2003:  
Andrew Olendzki, *The Wisdom of Giving*, en  
Marcia Rose, *The Gift That Cannot Be Given*.



### Impressie

ik heb de stilte ervaren  
en gezien  
het babbelende brein projecteert  
op wie maar voorbij wandelt  
waarlijk ontmoeten gebeurt in stilte  
zonder een woord  
laat staan een oordeel  
slechts het geluid van ogen die strelen  
de warmte van een ademende huid

ik heb uitbundig gedanst zonder één beweging  
m'n lichaam trilde op de aanraking  
van het goddelijke  
mijn lippen proefden stilte  
10 dagen lang  
ik heb heftige pijn gevoeld  
haar vervloekt en verwenst  
en haar omhelsd en gekoesterd  
als ware ze mijn moeder

het huis van mijn ziel heeft een venster  
met uitzicht  
op de vallei 'stilte'

Gedicht ontvangen van Willem uit Eindhoven  
naar aanleiding van zijn ervaringen  
tijdens een retraite in het ITC te Naarden.

#### COLOFON

##### Redactie:

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

##### Secretariaat:

SIM/SIMsara  
Hoefslagmate 44, 8014HG Zwolle, tel: 038-4656653 of  
035-6857880.  
Vanaf 1 maart 2004:  
Twentseweg 216, 8152 DM, Lemelerveld.

Giro 8122006 t.n.v. SIM, Helmond  
E-mail: [siminfo@wanadoo.nl](mailto: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.