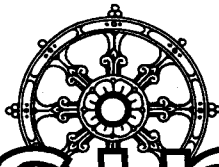


INHOUD

- 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.

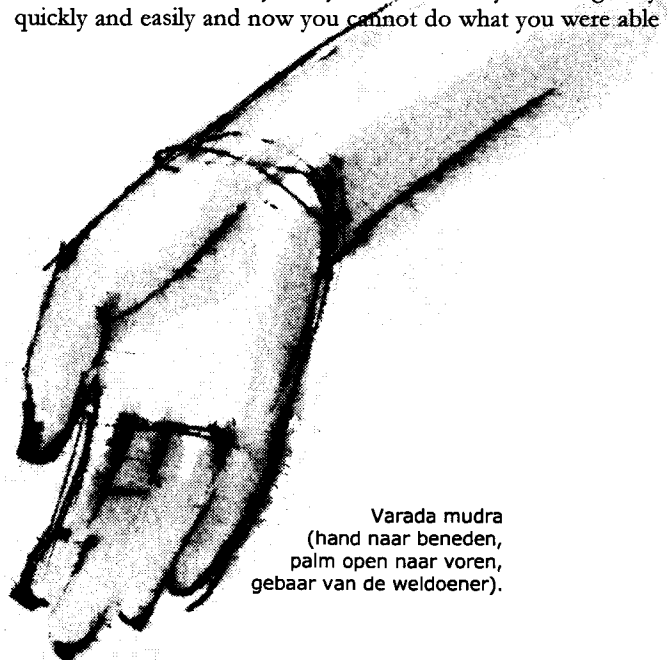
A: (smiling) Yes. But to me, the sickness has been beneficial. And also, I recovered quickly, much quicker than the doctor expected. The doctor spoke about months and months or years of slowly recovering. He was very surprised because I recovered in two-and-a-half weeks.

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

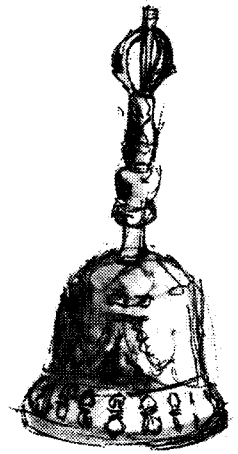
Twijfel is belangrijk en nodig. "Klopt dit wel? Is dit de bedoeling?" Op dit niveau laat je de twijfel los als het gaat om zorgen maken over verschijnselen in de meditatie (mijn been slaapt en dat komt nooit meer goed). Dat geeft zelfvertrouwen en maakt het accepteren van ervaringen gemakkelijker. Hierover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

