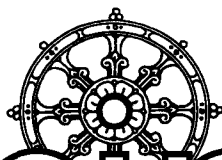


INHOUD

- 1 Oplettendheid en snappen wat er gebeurt - Aad Verboom
- 3 Macht en pracht van de aandacht - Paul Boersma
- 4 Helende aandacht - Johan Tinge
- 5 Aandacht - Josepha Strous
- 6 Overzicht Vipassana activiteiten
- 8 Overzicht lokale Vipassana centra
- 10 De wereld stond een tijdje helemaal op z'n kop - Frits Koster



stichting inzichts meditatie

Simsara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
JUNI 2004 – JAARGANG 6, NUMMER 2

Oplettendheid en snappen wat er gebeurt door Aad Verboom

REDACTIONEEL

Op het pad van de Vipassana-meditatie is in ieder geval één ding van het allergrootste belang. Aandacht. (Volgens sommige Zenleraren zijn nog twee andere zaken ook belangrijke: aandacht en aandacht.) Zonder aandacht geen Vipassana, geen inzicht, geen wijsheid.

Tot onze grote vreugde is een aantal mensen weer bereid gevonden een artikel over dit centrale Boeddhistische begrip te schrijven. Aandacht en 'snappen wat er gebeurt' zijn twee verschillende zaken, schrijft Aad Verboom. In de meditatie is vooral de aandacht belangrijk, het 'snappen' dient een ondergeschikte rol te spelen. Wie teveel wil 'snappen', is al gauw aan het 'nadenken' in plaats van te 'ervaren'.

Paul Boersma schrijft over de macht en pracht van de aandacht. Met de juiste aandacht kan alle lijden worden opgeheven. Alles wat daarvoor nodig is, hebben we reeds tot onze beschikking: buiten onszelf is niets nodig.

Het trainen van de aandacht kan een goede manier zijn om stress te reduceren, meent Johan Tinge. Jarenlang ingesloten patronen zijn een belangrijke oorzaak van stress en door deze patronen met aandacht te aanschouwen, ontstaat de mogelijkheid om 'van bril te verwisselen'.

Tot slot een interview met Frits Koster, die vertelt hoe hij monnik werd en enkele jaren later weer uittrad. Dat ging met pijn gepaard, maar tegelijkertijd kon hij met zijn Thaise vrienden wel weer naar de disco toe.

De redactie wenst u veel wijze aandacht bij het lezen!

De redactie

Sati of oplettendheid neemt in de beoefening van Vipassana meditatie een centrale plaats in en een goed begrip van de term is dan ook nuttig. In het volgende stukje geef ik een korte omschrijving van sati met nadruk op 2 aspecten:

- oplettendheid
- (intuïtief) inzicht/ kennen/ snappen wat er in jezelf gebeurt

Op een aantal punten verwijst ik naar de oorspronkelijke teksten, zoals het Satipatthana sutta (leertekst over de grondslagen van oplettendheid) en teksten op het gebied van de Abhidhamma (boeddhistische psychologie / filosofie).

Het Pali woord sati kan in het Nederlands onder andere vertaald worden met oplettendheid, opmerksaamheid, achtzaamheid en aandacht.

Oplettendheid is een vertaling die veel mensen op het goede been zet. In het voorbeeld van autorijden is de aan- of afwezigheid van oplettendheid voor veel mensen makkelijk herkenbaar:

Je rijdt auto op de snelweg en je let op zoals je geleerd is. Af en toe denk je even of ben je even door iets anders afgeleid maar in het algemeen let je redelijk goed op. Plotseling merk je dat je minstens een halve kilometer gereden hebt zonder dat je "het in de gaten had", zonder dat je "er met je aandacht bij was". Het is niet zo dat je in die korte periode bewusteloos was, je was er wel degelijk, maar met een ander niveau van bewustzijn dat vaak gewaarzijn genoemd wordt.

Het bewustzijn waarbij je wel van moment tot moment "er met je aandacht bij bent" kan daarom met de

term oplettendheid goed aangeduid worden.

Oplettendheid in de meditatieve zin heeft echter nog enkele andere aspecten:

- je kijkt niet naar buiten (het verkeer in het voorbeeld van het auto rijden) maar je kijkt naar binnen, naar je eigen lichaam, gevoelens en gedachten,
- je kijkt elk moment opnieuw, van bewustzijnsmoment tot bewustzijnsmoment,
- je ziet de dingen in jezelf zoals ze werkelijk zijn.

In het Satipatthana sutta, de basistekst voor de beoefening van Vipassana meditatie, wordt dit opletten als volgt kort beschreven (in paraphrase): "de mediterende observeert het lichaam ..., met volle inzet, met helder begrip (sampajano) en oplettendheid (satima) ...".

Oplettendheid heeft in de praktijk "helder begrip" nodig om te kunnen functioneren en groeien. Bij helder begrip is "herkenning" van het object een voorwaarde en dit aspect vinden we terug in de oorspronkelijke betekenis van sati of het Sanskrit equivalent smṛiti, namelijk de wortel sar die "herinneren" betekent. Het aspect van herinnering heeft te maken met vroegere ervaringen en op basis van die herinneringen kunnen in het nu de dingen herkend worden zoals ze werkelijk zijn.

Kortom, het van moment tot moment opletten op wat er in jezelf gebeurt heeft ook elk moment een element van "snappen wat het is". Dit klinkt

misschien klinisch of technisch maar dit heeft ook een heel andere kant :

- Dingen zien zoals ze zijn betekent accepteren wat er is, wat gevoelens van rust, ontspanning, “niets moeten”, “alles valt op zijn plaats” met zich meebrengt.
- Dingen zien zoals ze zijn betekent zien zonder inspanning, zonder voorkeur of afkeer, zonder te willen veranderen.
- Dingen herkennen voor wat ze zijn, zonder inspanning dingen zien zoals ze zijn brengt met zich mee dat er op dat moment geen verwarring is maar helderheid.

Deze gevoelens of gemoedstoestanden worden onder andere in de zeven factoren van verlichting beschreven. Voor hier is het voldoende aan te geven dat de beoefening van Vipassana meditatie geen kille, gevoelsloze toestand is maar een verdieping van zowel het bewustzijn als de gevoelens.

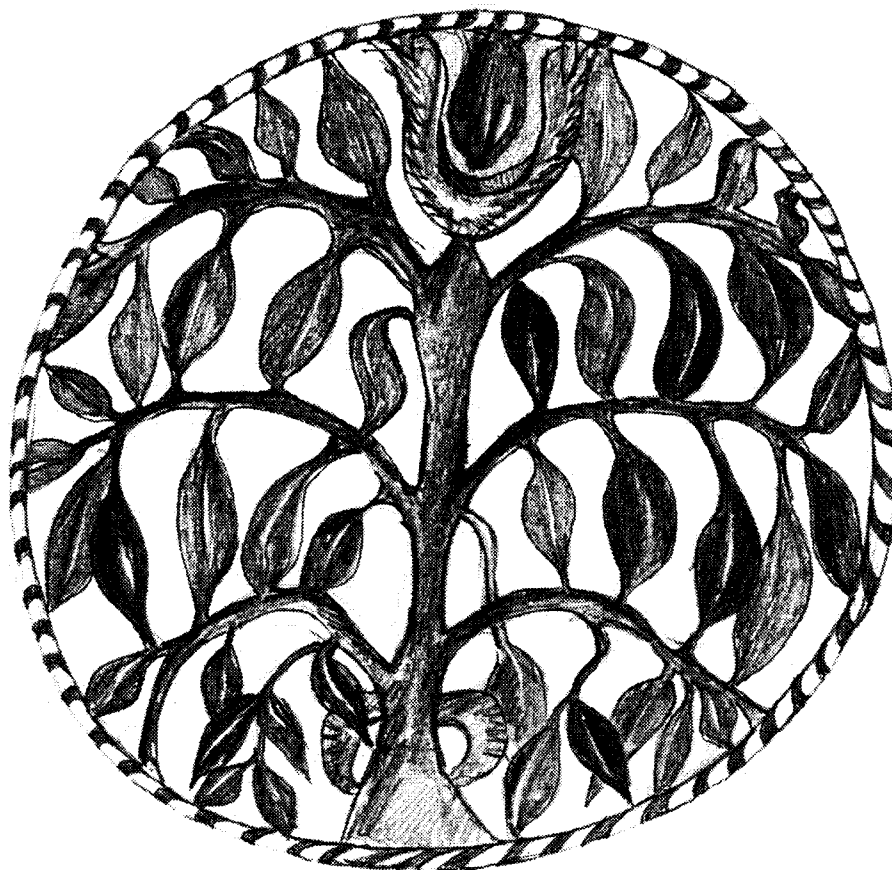
Bij het ontwikkelen van oplettendheid en inzicht ligt de nadruk zeer sterk op het opletten, het “herkennen” of “snappen” wat er in jezelf gebeurt is weliswaar absoluut noodzakelijk maar slechts een klein gedeelte van de inspanning / beoefening. Voor de mensen die van getallen houden 95 - 98% opletten tegenover 2 - 5% “snappen”. Wanneer je meer nadruk op het aspect van snappen legt, ben je al snel bezig met “nadenken over wat er gebeurt” in plaats van “ervaren wat er gebeurt en dit ook snappen”.

In een eerste stadium van het ontwikkelen van oplettendheid en inzicht zijn vooral de vijf mentale factoren of indriya's van belang. In dit stadium wordt pañña of “analyse van wat er in jezelf gebeurt” ontwikkeld en vooral in balans gebracht met “vertrouwen in jezelf en in de beoefening” (saddha). Door deze balans wordt sati of oplettendheid verder versterkt.

Wanneer de vijf mentale factoren in balans komen wordt de oplettendheid ononderbroken en krachtig, je bent elk moment in staat op te letten en je ziet duidelijk wat er is. In dit stadium spreken we van de zeven factoren van verlichting (bojjhanga's). Het aspect van kennen wordt hier weergegeven met de term dhammavicaya, het onderzoeken van de dhamma's of objecten.

Terwijl je van moment tot moment ononderbroken oplet, kijk je ook elk moment naar wat het object precies is en zie je geleidelijk meer details. Herken je in het begin bijvoorbeeld een object alleen enigszins grof als bijvoorbeeld “denken”, dan zie je in dit stadium geleidelijk en vanzelf steeds meer nuances zoals “plannen maken”, “twijfelen” of “piekeren”. Op dit niveau krijgt het “snappen van wat er in jezelf gebeurt” de juiste plaats en kun je spreken van Vipassana of inzicht.

Door verder te beoefenen kun je je inzicht verder ontwikkelen en je leven verder verrijken, zowel in de formele meditatie als in het dagelijks leven. Hierbij kun je kiezen uit de volgende motto's: “practise more”, “niet kletsen maar poetsen” en “niet praten maar doen”.



Macht en pracht van de aandacht

door Paul Boersma

Hoe langer ik mediteer hoe meer ik me bewust wordt van de macht en pracht van de aandacht: de overvloed aan mogelijkheden die ze herbergt en de verborgen maar majestueuze schoonheid die ze in feite is. Ik herinner me een Zen verhaal waarin de leerling vraagt wat op het geestelijke pad het belangrijkste is en van de meester het antwoord krijgt: Aandacht. Het op een na belangrijkste was ook aandacht, en het op twee na belangrijkste ook. In de Duitse taal worden de rijke mogelijkheden van de aandacht vastgelegd in het woord "Andacht" dat intense aandacht betekent en daardoor ook gebed en meditatie. Bij het overdragen van de meditatie-instructies voor de Vipassana is het onvermijdelijk dat het woord "aandacht" herhaaldelijk valt. Soms overvalt me tijdens deze overdracht een spontane neiging om een lofredde op de aandacht af te steken. Dan zeg ik dat aandacht de meest onderschatte rijkdom is die er bestaat. Het is een kostbaar juweel, in wezen onbetaalbaar. Maar soms gaan we ermee om als oud vuil. We verstrooien onze aandacht of schenken haar aan totaal onbelangrijke dingen, die toevallig op ons pad komen. Het besef van de grote waarde van juiste aandacht kan ons op elk moment van ons leven van dienst zijn.

We kunnen twee kanten onderscheiden aan aandacht: gerichtheid en kwaliteit. Beide aspecten worden in de Vipassana geoefend. In het eerste geval gaat het erom de aandacht te richten op het fenomeen of object dat het verdient. Hiervoor zijn geen algemene regels te geven. Door regelmatig te mediteren ontwikkelen we een intuïtie hiervoor. Aan de kwaliteit van de aandacht kunnen we ook weer verscheidene aspecten onderscheiden: onder andere concentratie en "objectiviteit". Zoals bekend is er een minimale concentratie nodig voor de Vipassana. Maar deze concentratie behoeft in feite niet groter te zijn dan nodig is om de omslag te maken van het bewustzijn van de dingen buiten ons naar het bewustzijn van de processen die zich in ons afspelen. "Objectiviteit" heeft voor sommigen associaties van kilheid, maar dat is niet wat ik hier bedoel. Het gaat om de onbevooroordeelde houding tegenover de fenomenen, een houding die niet gekleurd is door persoonlijke voorkeuren. Voor kilheid is geen plaats omdat we in de Vipassana tegelijk een houding van aanvaarding en acceptatie nastreven. We zien dus dat Vipassana een voortdurende oefening van de juiste aandacht met zich meebrengt.

Het grote belang van de aandacht kan in de Pali-canon worden teruggevonden. De eerste edele waarheid houdt in de erkenning van het lijden. De tweede



XIV, 161-163, 171. Daarin wordt als naaste oorzaak voor de begeerte genoemd: het zien van plezier in dingen die tot slavernij leiden. Dit is een duidelijk voorbeeld van begoocheling.

In dezelfde prachtige passages vinden we ook een aanwijzing voor de grote kracht van de aandacht. Ook voor de derde en eigenlijk meest fundamentele wortel, verblindheid of onwetendheid, wordt hier een "naaste oorzaak" gegeven. Die is "onwijze aandacht". Bhikkhu Nyanaponika vertaalt ook als "ongerechtvaardigde aandacht". Het is makkelijk om hierover heen te lezen zonder de diepe betekenis ervan te vatten. Die kan wel tot ons doordringen als we de grote verbanden leggen. Het lijden, dat een wezenlijk bestanddeel van ons bestaan is, wordt veroorzaakt door begeerte of gehechtheid en deze gehechtheid is een gevolg van verblindheid. Verblindheid is een onmiddellijk gevolg van onwijze aandacht. Dat betekent dus dat we het lijden kunnen opheffen door juiste aandacht. Het is goed om hier eens bij stil te staan, of om hier zelfs stil van te worden. Deze visie van de Vishuddimagga houdt een belofte in. We hebben niets anders nodig dan iets wat we altijd tot onze beschikking hebben, ook al vergeten we dat soms. We hebben in principe geen materiële zaken nodig, ook al is er op het gebruik van deze middelen niets tegen. Aandacht is iets, waar we elk moment onze toevlucht tot kunnen nemen. Dit behoeft niet als een nieuwe toevlucht beschouwd te worden, boven de Boeddha, de Dhamma en de Sangha, want als de Boeddha beschouwd wordt als de Boeddha in ons, is de toevlucht tot de aandacht dezelfde als die tot de Boeddha. Juist wanneer we in de puree zitten hebben we het minst de neiging de oplossing in die richting te zoeken, maar de oplossing ligt wel daar. Boeddhistische monniken streven er zelfs naar om op het moment van het sterven juiste aandacht te beoefenen.



(*) Vishuddimagga, Het Pad van Zuivering, een standaardwerk voor meditatieraren dat in de vijfde eeuw na Christus geschreven werd door Buddhaghosa.

Aandacht

door Johan Tinge

Dit artikel is geschreven in het kader van een artikel over de methode Stressreductie door Aandachttraining en is evenzeer van toepassing op vipassana meditatie.

Het middel dat de aandachtstraining en vipassana meditatie gebruiken is oefenen om in het hier-en-nu te zijn. En als we oefenen om in het hier-en-nu te zijn betekent dat, dat we praktiseren om aandachtig aanwezig te zijn bij wat in het veld van gewaarzijn op dit moment aanwezig is. Centraal staat dus het begrip 'aandacht'.

In het Engels wordt de term 'mindfulness' gebruikt. Mindfulness is een niet volledige vertaling van het Pali woord 'sati'. Het Pali Text Society woordenboek (PTSD) geeft bij 'sati' de volgende betekenissen: memory, recognition, consciousness - intentness of mind, wakefulness of mind, mindfulness, alertness, lucidity of mind, self-possession, conscience, self-consciousness.

Gezien het bovenstaande is het niet eenvoudig om mindfulness kernachtig in het Nederlands te vertalen. Je kunt het vertalen als bewustheid, attent zijn, opmerkzaamheid, aandachtig zijn, wakker zijn, alert zijn, aanwezig zijn, directe waarneming. Kabat-Zinn definieert mindfulness als "het bewust reguleren van de aandacht van moment tot moment, in het moment". Het is een onthechte zelfobservatie.

Vaak kiezen we voor het woord 'aandacht' waarvan de meeste mensen in elk geval een idee heeft van wat het betekent. In dit artikel blijf ik echter ook het begrip 'mindfulness' gebruiken.

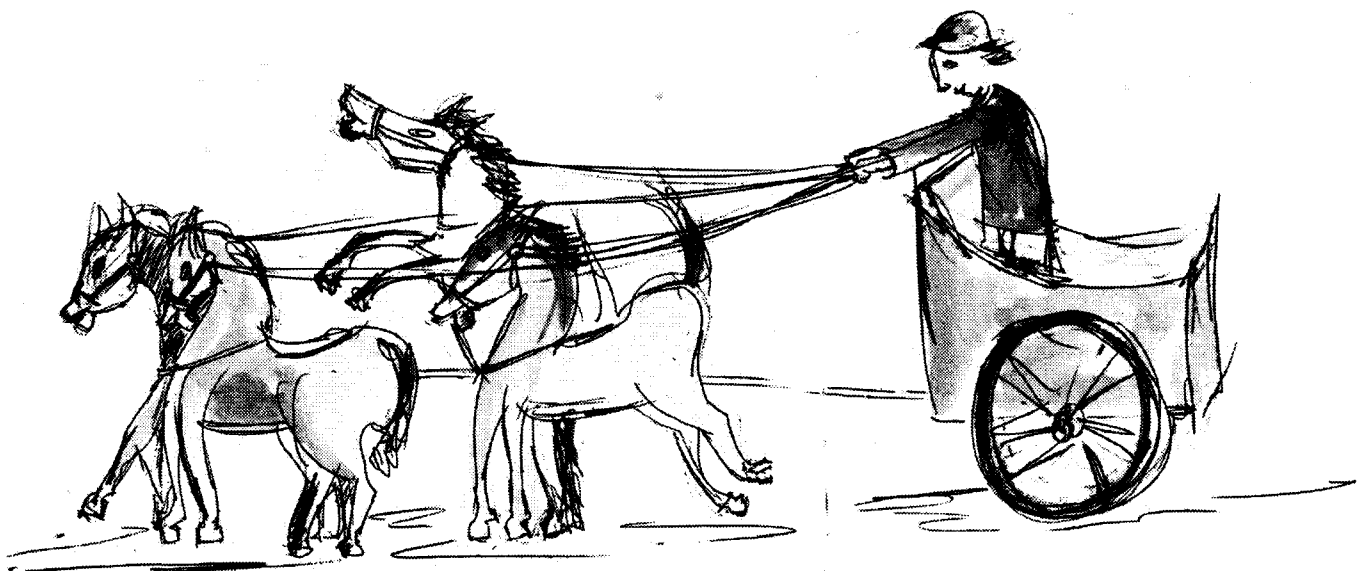
Mindfulness bevat de kwaliteit van het je herinneren. Het heeft de kwaliteit van 'bare attention', helder en objectief waarnemen, zonder er invulling aan te geven, te interpreteren of in te kleuren. Het is de directe ervaring van de dingen zoals ze zijn. Ik denk hierbij aan een Japans vers, een haiku:

De oude vijver
een kikker springt erin
plons.

Mindfulness is het met intentie gewaar-zijn van moment tot moment van de stroom lichamelijke en mentale activiteiten die zich hier-en-nu aan een persoon voordoet. Het is een vorm van observeren die open is, zonder oordelen, objectief, met onverdeelde aandacht. Zonder dat wat zich in je bewustzijn voordoet te manipuleren, proberen weg te krijgen of vast te houden of je ermee te identificeren. Het is een in het moment waarnemen zonder een gewaarwording anders te willen hebben dan hoe het nu is en zonder ergens anders te willen zijn dan waar je hier nu bent.

Mindfulness betekent dat je gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en gevoelens of emoties waarneemt, maar er niet op gefixeerd of mee geïdentificeerd bent. Het is een open, alerte en steeds fluctuerende aandacht afhankelijk van de lichamelijke en geestelijke objecten die zich in het gewaarzijn aandienen. Mindfulness is die kwaliteit in ons die weet, herkent, ziet, wat op dit moment in het lichaam en de geest aanwezig is.

Mindfulness verbindt en richt de kwaliteiten concentratie, energie, vertrouwen, kennis van de situatie. Mindfulness houdt deze kwaliteiten in toom, houdt ze in balans, onderscheidt, geeft richting en coördineert. Het beeld wat hierbij vaak gegeven wordt is de koets met vier paarden ervoor, met een voerman op de bok die de paarden leidt. De koets is synoniem met ons lichaam, de vier paarden zijn concentratie, energie, vertrouwen en kennis van de situatie. De voerman is de mindfulness. Zonder de voerman komt de koets met de paarden niet op de plaats van bestemming aan. De paarden lopen uit de pas, de een wil harder dan de ander



of een andere kant op en is de kans groot dat er wat mis zal gaan tot en met dat er ongelukken kunnen gebeuren. Misschien is dit beeld herkenbaar in ons leven en in je meditatieproces.

Mindfulness is oefenen om in het Nu te leven. Als we daarmee beginnen is meestal het eerste en vaak ook schokkende inzicht dat we ontdekken hoeveel en hoe vaak we niet in het Nu leven. We ontdekken hoe ongelofelijk vaak onze gedachten afdwalen. We ontdekken hoe vaak we met onze gedachten in het verleden of in de toekomst leven. Hierin verliezen we meestal onszelf en vooral onze energie en mogelijkheden om nieuwe oplossingen te vinden. Als we meer 'nu' in het nu leven, d.w.z. meer met aandacht leven, wordt het mogelijk om met een open vizier naar onszelf te kijken en te zien hoe we met onszelf, met stress of gezondheidsklachten omgaan en in welke valkuilen we regelmatig terecht komen. In het leven in aandacht ontdekken we hoe ondersteunend of hoe ondermijnend we, zowel op de korte als lange termijn, omgaan met de situatie waarin we ons bevinden.

Voor het beoefenen van vipassana meditatie zijn een aantal kwaliteiten nodig: niet-oordelen, geduld, acceptatie, mild zijn, niet streven naar resultaat en loslaten. Aandacht is als het ware de kernkwaliteit om bovenstaande kwaliteiten te kunnen beoefenen. Het betekent niet dat je al deze kwaliteiten al onder de knie moet hebben voor men met meditatie begint. In de praktijk komt het er op neer dat we met vallen en opstaan oefenen om ons deze kwaliteiten eigen te maken.

We beginnen ons te realiseren dat we eigenlijk al jarenlang tegen dezelfde patronen in ons leven aan lopen en last van hebben. Deze patronen belemmeren verandering. Ze zijn als het ware gekleurde brillen waardoor we onszelf, anderen en de omgeving bezien, maar die niet de realiteit weergeven. Het werkelijk met aandacht onder ogen zien van deze patronen betekent dat we ons er minder mee identificeren. Hierdoor ontstaat ruimte om 'van bril te wisselen'. Op het moment dat het identificeren met oordelen, met ongeduld, met hard zijn voor jezelf stopt en je je vervolgens bewust wordt van deze patronen, ontstaat er ruimte om deze los te laten. Dan kun je, met vallen en opstaan, oefenen om je deze nieuwe kwaliteiten en een nieuw perspectief eigen te maken. Natuurlijk verdwijnen oude patronen niet als sneeuw voor de zon. Doordat ze zo in je geworteld zijn blijven ze zich met grote regelmaat aandienen en loop je elke keer dat deze patronen zich voordoen het risico weer in hun valkuil te stappen. Op het moment dat je bijvoorbeeld de neiging tot veroordelen herkent en bewust wordt, heb je elke keer de keuze er in mee te gaan of ze te herkennen en los te laten.

Concluderend: Als we in meditatie en in ons dagelijks leven de moed hebben om aandacht te geven aan wat voorgrond is en te durven kijken naar een kwetsbare plek, dan kan heling plaatsvinden en kan evenwicht zich herstellen.

Saki Santorelli illustreert dit aan de hand van 3 strofen:

Wend je hoofd niet af
Blijf kijken naar de plek met het verband
Dat is waar het Licht in je binnenkomt

jtinge@aandachttraining.nl www.aandachttraining.nl

Aandacht

De gong roept hen die stilte wensen
uit bewuste, trage stappen
om met aandacht, zonder te fixeren
alles in het Nu te observeren
en zo het wezenlijke zijn,
die diepe liefdeskracht te eren.
Aandachtige aanwezigheid laat alles stromen
zonder streven of bereiken,
zonder ergens willen komen;
zakkend in de ademdiepte zonder meer
lossen gedachtesluiers op
ja, keer op keer;
de waarheid in het NU vertelt
wat me geluk brengt
en ook wat me velt.
Aandachtige aanwezigheid
bij wat er is,
laat zien: de body-mind is ongewis
golf na golf en soms orkaan
aandacht, liefde, stilte.....
laat het zijn en laat het gaan!

Joseph Strous - Doorn

Thema septembernummer: loslaten

Hoewel de term als zodanig niet voorkomt in de Boeddhistische literatuur, heeft de redactie toch gemeend om 'loslaten' als thema voor het septembernummer te nemen. De vakantie is immers weer achter de rug en wie er niet in slaagt de prettige gevoelens die daar doorgaans mee gepaard gaan los te laten, kan allerlei onheil verwachten. Mocht u op deze, of op enig andere manier in 'loslaten' zijn geïnteresseerd: uw bijdragen over dit belangrijke thema zijn tot 20 augustus 2004 van harte welkom bij de redactie.

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.

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. 050-5490900 of 0594-621807 of zie www.fritskoster.nl.

Augustus:

- ⇒ **Zaterdag 14 t/m zondag 22 augustus (9 dagen)** – Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Stiltecentrum Ezinge (Gr). Deze retraite is bedoeld voor mediterenden die al enige retraite-ervaring hebben.
Inl. en opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807 of zie www.fritskoster.nl.

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. De retraite zal een combinatie zijn van yoga, meditatie en kum-nye oefeningen. De retraite is in stilte en het thema is "zijn met wat is". We zullen regelmatig in kleine groepjes ingaan op de vragen die op dat moment leven.
Kosten: € 155,- (€ 130,-).
Inl. en opgave: Coby van Herk tel. 010-2140091 of Till Erkens 020-6949706

- ⇒ **Zaterdag 18 t/m zaterdag 25 september (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 17 t/m vrijdag 22 oktober (5 dagen)** – Retraite o.l.v. **Eerw. Mettavihari en Jotika Hermsen** in het ITC te Naarden.
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984

December:

- ⇒ **Vrijdag 17 t/m zaterdag 25 december (9 dagen)** – Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen.
Inl. en opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807 of zie www.fritskoster.nl.

2005:

- ⇒ **Zaterdag 15 t/m zondag 24 april '05** – Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen (Dr).
Inl. en opgave: Sietske Boersma, tel. 035-6857880 of zie www.fritskoster.nl.

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.

Juni:

za 12 - zo 13 (2) zie Leiden

Juli:

do 8 - zo 11 (4) zie Amsterdam

September:

vr 10 - zo 12 (3) zie Groningen

Oktober:

za 2 - zo 3 (2) zie Rotterdam

vr 8 - zo 10 (3) zie Ezinge

do 28 - zo 31 (4) zie Zwolle

November:

vr 26 - zo 28 zie Wapserveen

December:

do 2 - zo 5 (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

Christina Feldman 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*.

Jotika Hermsen 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*.

Coby van Herk en **Till Erkens** zijn vanaf 1990 intensief bezig met Vipassana-meditatie. Zij volgden korte en langere retraites onder leiding van Christina Feldman, Christopher Tittmus en andere leraren van Gaia House. Sinds anderhalf jaar nemen zij deel aan de studiegroep Boeddhisme die 4 keer per jaar in Engeland gegeven wordt door Christina, Stephen Batchelor en Bh. Bodhidharma. Beiden werken met groepen en individueel - Coby met yoga en meditatie - Till met meditatie en als psychotherapeut.

Doshin Houtman kwam tijdens haar zentraining in contact met pionier vipassana leraar Ruth Denison in Californie, met wie zij sinds een aantal jaren traint. Doshin woont en werkt op de Noorder Poort. In 2002 is zij tot Dharma leraar benoemd, in zen en in vipassana. Voor haar zijn zen en vipassana een prachtige combinatie.

Frits Koster 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*.

Eerw. Mettavihari 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

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.

- za 5 - zo 6 jun: open dagen
- zo 13 jun: vesakviering en toevluchtname
- za 19 juni: Vipassana meditatie/ yoga-dag o.l.v. Peter Baert
- za 3 jul: meditatie-dag o.l.v. Ria Kea
- do 8 - zo 11 jul: miniretraite te Vught
- zo 18 jul: zondagmorgen meditatie o.l.v. Bianca Vermeij

- zo 18 - zo 25 jul: Abhidhamma studieweek met Sayadaw U Nandamala uit Myanmar.
- 14 okt - 17 okt: retraite voor vrouwen in leidinggevende functies
- do 2 - zo 5 dec: miniretraite o.l.v. Henk van Voorst/Ria Kea

Plaats: "Buddhavihara Amsterdam-Noord"

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

Hier woont momenteel de eerwaarde Mettavihari

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
- vanaf wo 27 okt (6 wo-avonden): basiscursus o.l.v. Paul Boersma

BREDA

Plaats: Ceres, Ceresstraat 29

Info: secretariaat 076-5207878

Http://www.ceresbreda.nl

E-mail: info@ceresbreda.nl

Activiteiten:

- zo 1x per 3wk : bijeenkomst jaargroepen op zondagochtend of-avond.

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

Begeleiding: Frits Koster

Info, folder: tel. 0594-621807

<http://www.fritskoster.nl>

E-mail: info@fritskoster.nl

Activiteiten:

- zo 27 juni: vipassana meditatie-middag
- za 14 - zo 22 aug: intensieve meditatieretraite
- zo 29 aug: vipassana meditatiemiddag
- vr 3 - zo 5 sep: weekend 'Stresshantering en burnoutpreventie' o.l.v. Frits Koster en Laila Keuning
Plaats: centrum 'de Bron' te Nijeholtpade (Fr)
- vr 8 - zo 10 okt: weekend 'Tai Chi en Inzichtmeditatie' o.l.v. Frits Koster en Isabelle Schuurman
Plaats: Zencentrum 'Noorder Poort te Wapserveen (Dr).

GASSELTERNIJVEEN

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
- 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
- 6 jun en 4 jul: meditatiemiddagen o.l.v. Ank Schravendeel
- di 8, 15 en 22 jun: "meditatie als stresshantering en burnoutpreventie" o.l.v. Frits Koster
- zo 20 jun: meditatie in de buitenlucht
- Dhammastudie o.l.v. Kees Hemerik
- vr 10 - zo 12 sep: weekend 'Familieopstellingen en Inzichtmeditatie' o.l.v. Heleen Grooten en Frits Koster. Voor info en opgave zie www.fritskoster.nl of bel 026-3514634

HAARLEM/BEVERWIJK

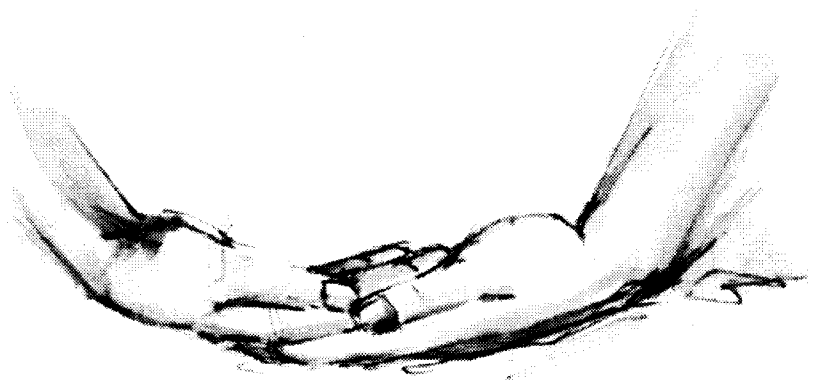
Info: Simone Stam 0251-251201

Activiteiten: di 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 Fortmancentrum, Descartesdreef 21

Info: 024-3619010, Marij Geurts 024-3234620

www.sci.kun.nl/hfc

Activiteiten:

- elke di: doorgaande meditatiegroep 19.30-21.30, opgave bij Marij Geurts
- mediteren op zondag, o.l.v. Henk Barendregt en Marij geurts
- Informatie en opgave: 024 3234620
- vanaf sep (do, 9 avonden 17.15-19.00u): Introductiekursus o.l.v. Henk Barendregt en 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 Op 7 nov Jotika Hermsen. Aanvang 09.30 uur. Kosten : donatie
- za 2 - zo 3 okt: meditatieweekend o.l.v. Frits Koster
Plaats: Centrum Djoj - A.Duijkerlaan Rotterdam.
Opgave : Didi de Joode 0104668815 ddejoode@freeler.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
- medio okt: start meditatiecursus voor beginners

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

WAPSERVEEN

Plaats: Int. Zen center De Noorder Poort

Info: Doshin Houtman 0521- 321204

Activiteiten:

- vr 26- zo 28 nov: meditatieweekend o.l.v. Doshin Houtman

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 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 0572-373623

<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

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.

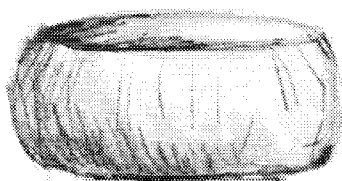
Activiteiten:

- 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

septembernummer

Informatie over activiteiten van uw centrum/zitgroep graag per email (siminfo@wanadoo.nl) toesturen voor 20 augustus 2004.

de redactie.



“De wereld stond een tijdje helemaal op z'n kop”

Interview met Frits Koster;
door Robert Nieuwland

Frits Koster, bekend binnen Nederlandse boeddhistische kringen als meditatie- en retraitebegeleider, schrijver en presentator van workshops en cursussen, leidde zes jaar lang een monnikenbestaan in Thailand en Birma. Inmiddels is hij weer uitgetreden, maar het boeddhisme vormt nog altijd de rode draad in zijn leven.

“De groei van een lotusbloem begint in de modder.” Koster citeert aan het einde van het vraaggesprek een bekende boeddhistische metafoer, wanneer hij open vertelt over zijn relatie die ten einde loopt. “Ik ondervind nu aan de lijve de kracht van meditatiebeoefening. Het feit dat, wanneer je echt beproeft wordt: je voelt je in de steek gelaten; bent bang om elkaar kwijt te raken; ervaart jaloezie; het hele rijtje, dat je dan de kracht hebt om je hierdoor niet te laten overdonderen, dat is prachtig. Wat al kan helpen is de constatering dat een relatie ook vergankelijk is. Ik bemerk tot mijn geluk dat het me niet obsedeert en dat ervaar ik als één van de krachten van meditatie. Het is niet alleen een geloof, maar de kracht ervan is merkbaar aanwezig. Opmerkzaamheid als levensgids, een beschermengel om mezelf op een wijze manier te hanteren en met mijn omgeving om te gaan.”

Koster benadrukt dat het gestresste karakter van de westerse maatschappij en dat het keurslijf waaraan zoveel mensen worden onderworpen een belangrijke oorzaak is van veel problemen. Voor hem vormt dit de katalysator voor zijn dhamma-activiteiten. Hij heeft het dan ook over een maatschappelijk gevormde dhamma. “Het viel mij na mijn terugkomst uit Azië al op hoe gestressed de westerse mens is. In de psychiatrische sector bijvoorbeeld, waar ik sinds mijn uittreden werkzaam ben als verpleegkundige, is een gemiddeld hoog ziekteverzuim. Ik heb dan ook de eindopdracht van mijn opleiding hiertoe, gewijd aan stresshantering bij verpleegkundigen. Ik vond het een uitdaging om erover te schrijven, omdat ik heel mooi een link kon leggen naar de oosterse achtergrond van de methode die ik beschreef.” Zijn idee werd enthousiast ontvangen, dus begon hij geleidelijk aan op scholen en ziekenhuizen cursussen stresshantering en burnout-preventie te geven aan de medewerkers. Uiteindelijk schreef hij er ook een boek over: 'Omgaan met stress'.

Tijdens zijn cursussen heeft hij het niet eens zozeer over het boeddhisme of meditatie. “Het is de dhamma in een westers jasje zou je kunnen zeggen. Ik heb het gewoon over stress of bepaalde aspecten ervan en op een gegeven moment kaart ik het fenomeen bewustwording aan en het belang ervan. Veel mensen komen er namelijk pas achter dat ze al jaren lang vermoeidheidsklachten hebben als ze al zijn opgebrand. En daar leg ik dan een link naar bewustwordingsoefeningen. Dat die uit Azië komen is toevallig.

Het is erg dankbaar werk, want je ziet dat mensen er wat aan hebben.” Zijn aanpak blijkt de drempel enorm te verlagen.



Het komt regelmatig voor dat mensen na een cursus een kijkje komen nemen in het meditatiecentrum in Groningen waar Koster aan verbonden is. Daar valt het ze op dat het helemaal niet zo zweverig is als ze misschien dachten, maar heel praktisch. Ook komen er in de Theravada-traditie die Koster beoefent (de oudste van het boeddhisme) geen occulte zaken voor. “Het is een kwestie van heel nuchter, bijna wetenschappelijk, gewoon te kijken wat er gebeurt.”

De aanleiding

“De eerste keer dat ik in aanraking kwam met het boeddhisme was via een boek van Herman Hesse over het leven van de Boeddha: Siddhartha. Ik zat op dat moment in een identiteitscrisis en het inspireerde me heel erg.” Een paar maanden later stuit Frits op een affiche aan een lantaarnpaal voor een meditatieweekend onder begeleiding van een Thaise monnik. Het kost erg weinig, wat hem goed uitkomt. Zijn nieuwsgierigheid dwingt hem te gaan kijken.

“Enerzijds was het liefde op het eerste gezicht, anderzijds was er veel onzekerheid. De monnik, Eerwaarde Mettavihari, was net in Nederland en zijn Engels liet wat te wensen over. Hij was moeilijk te volgen”, vertelt Koster lachend. “Het meditatieproces was bovendien een en al chaos in het begin. De enige dingen die ik kon benoemen waren pijn en onrust. Na dat eerste weekend wilde ik eigenlijk zo gauw mogelijk het café in om even te aarden, zo van, 'wat is er nou allemaal gebeurd?' Maar het sprak me tegelijkertijd heel diep aan. Ik begon te voelen: 'Als ik dit pad volg, dan kan ik op een hele mooie manier meer zicht krijgen op mijn eigen leven'. Ik had meteen het gevoel dat dit iets was waar ik mee verder wilde, daar twijfelde ik niet aan.”

Koster, toen 21, vertrok na anderhalf jaar vervangende dienst naar Azië met het idee daar ongeveer zes maanden te blijven

en dan psychologie te studeren. In die geplande zes maanden bezocht hij India, Nepal, Birma en Thailand, waar hij een paar maanden in een meditatiecentrum verbleef. "In Thailand kwam ik in de leer bij een oude Birmese monnik, Achahn Asabha, de oude leraar van Mettavihari. Het einde van mijn reis naderde, maar ik had daar nog heel veel te leren en wilde eigenlijk wel langer blijven."

Toen ontving hij een brief uit Bangkok ondertekend door Somdet Phra Buddhachahn, de abt van het gerenommeerde Wat Mahadathu klooster ('Groots Element'). "Ik had hem ontmoet in Nederland en opgezocht in Bangkok, hij nodigde me uit om bij hem te komen. Hij had namelijk een 'sponsor' gevonden, iemand die het als een daad van vrijgevigheid ziet een ander materieel te ondersteunen om monnik te worden. Dus ik ging naar Bangkok. Die sponsor bleek een bankier te zijn", vertelt Frits een beetje beschaamd voor zijn gelukstreffer. "Een hele aardige man." De studieplannen werden uitgesteld en Frits werd voor negen maanden noviet (leerling-monnik). Hij moest even wennen, maar kreeg al gauw 'een vertrouwd gevoel' met wat hij deed. Zo vertrouwd dat zijn studieplannen werden geschrapt en plaats maakten voor een hogere inwijding als officieel monnik.

Het monnikschap

"Ik ervoer een soort cultuurschok toen ik me voor de eerste keren als monnik in de stad begaf. In Nederland was ik maar een gewone jongen, maar als ingetredene in Thailand, staan mensen voor je op. Bijvoorbeeld in een bus, dan ben ik geneigd om plaats te maken voor een oude mevrouw, maar die oude mevrouw deed dat voor mij. Dus ja, de wereld stond wel even helemaal op z'n kop."

Het monnikschap is op allerlei manieren in te vullen. Koster legde zich vooral toe op de beoefening van Vipassana-meditatie en de studie van de Abhidhamma. Later begon hij - eerst via een tolk - voorzichtig met het begeleiden van anderen. Zijn meditatie retraites, periodes waarbij voor langere tijd wordt gemediteerd, deed hij aanvankelijk in Chonburi, een stadje zo'n 150 kilometer buiten Bangkok. Later is hij anderhalf jaar naar Birma, Sri Lanka en Maleisië gegaan om daar retraites te volgen. "Ik kreeg alle ruimte. Als ik zei ik wil dit of dat doen, dan kon dat ook." Sommige monniken

besteden minder aandacht aan meditatie en richten zich meer op de studie van Pali, het boeddhistisch Latijn. Ook gebeurt het veel - met name in de armere plattelandsgebieden - dat jonge mannen monnik worden, uit armoede. Die leiden dan een vredig bestaan in het klooster en zijn af en toe raadsman voor het dorp.

Er bestaan echter ook tientallen gedragsregels voor monniken. Belangrijke voorbeelden zijn het celibaat, een kaal hoofd, het dragen van een gewaad, leven in kloosters en het voornemen na twaalf uur 's middags niet meer te eten. Zo zijn er bij elkaar 227 belangrijke en minder belangrijke regels, die herkenbaarheid, eenvoud en het verzaken van het streven naar lichamelijke schoonheid belichamen. "De eerste twee maanden heb ik enorm getwijfeld. Vooral het gewaad vond ik een gedoe. Het lijkt heel gemakkelijk te zitten, maar het is echt een kunst. Ik deed er bijna vier weken over om het te leren." Ook de taal was een uitdaging. Tijdens dappere pogingen Thais te spreken in het openbaar werd Frits meer dan eens onverwachts onderbroken door het plotselinge geschater van zijn toehoorders. "Ik sprak eens een monnik aan met 'luang pi' met de intentie hem 'eerwaarde broeder' te noemen, maar ik zette de toon verkeerd en zei toen zoiets als 'eerwaarde spook'."

Ook de meditatie verliep in het begin stroef, maar na de nodige gewenning ging ook dat steeds beter en begon hij meer te genieten van zijn nieuwe levensstijl. Hij leerde de eigenschappen van het land en haar inwoners waarderen en heeft er 'een aantal hele mooie jaren gehad'. "Terugkijkend heeft mijn tijd als monnik mij geduldiger gemaakt en mij het vertrouwen gegeven dat je niet elk probleem hoeft op te lossen. Je kunt ze ook gewoon aanschouwen en benoemen wanneer ze zich voordoen en op een bepaald moment valt het kwartje vanzelf wel en biedt zich een oplossing aan. Het heeft mij ook geleerd om minder in mijn oordeel te zitten, omdat het een tijdje mijn hele hebben en houden op z'n kop zette."

Tweede cultuurschok

Na zijn terugkeer naar Nederland ervoerde Frits een tweede cultuurschok. "In het ziekenhuis zeggen ze over mensen die na een lange opname niet meer weg willen dat ze 'verhospitaaliseerd' zijn, nou ik was 'verkloosteriseerd'. Na anderhalf jaar strak volgens de kloosterregels te hebben geleefd, merkte ik toen dat ik me daarbij steeds minder gemakkelijk begon te voelen. Uiteindelijk ben ik toen weer noviet geworden."

De reden dat hij uit Thailand was teruggekomen - behalve het feit dat hij wel terug wilde - was de uitnodiging van Eerwaarde Mettavihari om het centrum in Groningen wat leven in te blazen. Dat was namelijk nooit helemaal lekker gaan lopen. Frits begon veel activiteiten te organiseren en het lukte hem om er wat nieuwe impulsen aan te geven. En toen... "Dat pand is tot de grond toe afgebrand", vertelt Frits wijzend naar een foto. Die toont hoe het levensgrote, goudkleurige boeddha beeld het enige was dat nog fier overeind stond. Datzelfde beeld staat weer in het huidige centrum. De grond die vrijkwam wekte de

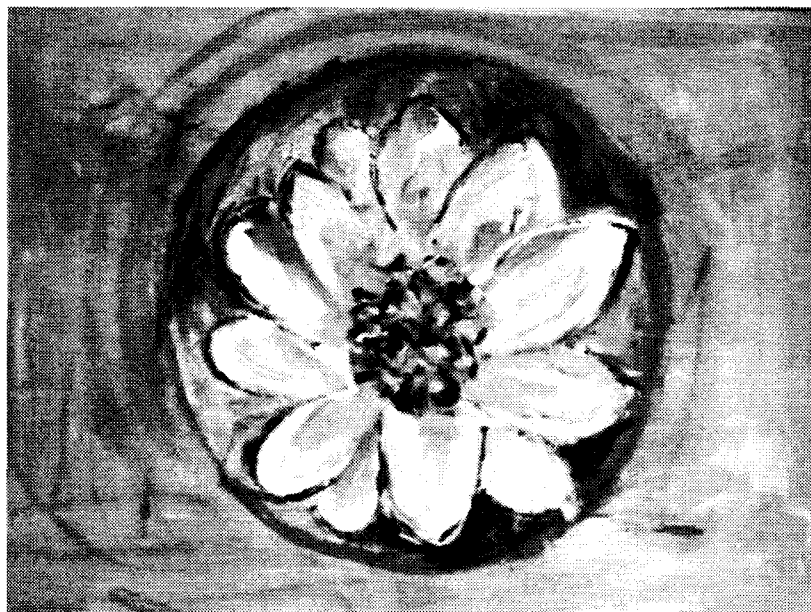


interesse van de gemeente, happig als ze was op bouwruimte. Die heeft het schooltje waar het centrum tegenwoordig zit, als ruilobject aangeboden, een goedkope en praktische zet. Bovendien werd het nieuwe centrum succesvol. Dóór de brand uit de brand dus. Na een aantal maanden terug in Nederland, kwam er een keuzemoment in het leven van Koster: de liefde deed haar intrede. Hij trad uit en heeft er nooit spijt van gehad. "Spannend was het wel. Ik weet nog goed dat ik het aan Mettavihari vertelde. Die vond het jammer, maar accepteerde het. Ik vond het heel moeilijk om het aan Thaise kennissen te zeggen, maar die reageerden verrassend laconiek. Zo van, 'Oh dat is jammer, maar wanneer treed je uit? Dan kunnen we die avond naar de disco'. Dat was wel een opluchting."

Een 'gewoon' bestaan

Een aantal maanden voor zijn uittreden solliciteerde hij bij een groot ziekenhuis als leerling psychiatisch verpleegkundige. "Dat was voor mij heel praktisch, want een

studie kon ik niet bekostigen en psychiatrie lag mij wel. Ik werd aangenomen en gaf prioriteit aan mijn opleiding. Maar zodra dat was afgerond en ik met werken begon, ben ik van 80% van een fulltime baan langzaam naar 40% gegaan en draai nu alleen nog nachtdiensten op een opnameafdeling voor ouderen. De persoonlijke gesprekken die ik regelmatig met patiënten voer en patiënten die verdwaal-, paniek-, of zelfs suïcideingenen hebben zorgen ervoor dat het nooit saai wordt." "Ik probeer om open en aandachtig aanwezig te zijn als ik met een patiënt in gesprek ben, het helpt echt als de mensen merken dat je werkelijk naar ze luistert, ook buiten werk natuurlijk. En wanneer ik met een patiënt meeloop moet ik diens tempo aanhouden, dus kan ik even loopmeditatie oefenen. Voor mijzelf is het actief bezig zijn met de dhamma in mijn dagelijkse leven heel belangrijk en dankzij mijn rooster kan dat ook. Het is een manier om een klein steentje bij te dragen aan innerlijke en wereldlijke vrede. En zelf ervaar ik er meer innerlijke ruimte en inzicht door, dat vult elkaar aan. Dus het is goed om het te delen en ik ben van plan om dat nog lang te blijven doen."



COLOFON

Redactie:

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

Secretariaat:

SIM/SIMSara
Twentseweg 216, 8152 DM, Lemeleveld.
Tel. 0572-373623
E-mail: siminfo@wanadoo.nl
Giro 8122006 t.n.v. SIM, Helmond

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.