

INHOUD

- 1 Loslaten - Dingeman Boot
- 3 Over flexibiliteit - Paul Boersma
- 4 Vergankelijkheid en dood in het boeddhisme
- 6 Overzicht Vipassana-activiteiten
- 8 Overzicht lokale Vipassana centra
- 10 Zes drijfveren - Frits Koster
- 12 In de stroom van het leven



stichting **inzichts meditatie**

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
SEPTEMBER 2004 – JAARGANG 6, NUMMER 3

Loslaten

door *Dingeman Boot*

REDACTIONEEL

Voor de meesten van ons is de vakantie weer voorbij. Wie er niet in slaagt om de positieve gevoelens die daar doorgaans mee gepaard gaan los te laten, kan allerlei onheil verwachten. Hoe meer we loslaten, hoe meer we ons bevrijd voelen en hoe meer we innerlijke vrede zullen ervaren, aldus Dingeman Boot in zijn bijdrage in deze SIMSara. Wie begint met mediteren, zal merken dat opkomende gedachten en gevoelens vanzelf oplossen als we ons niet laten meeslepen. Hij wijst er wel op dat het moeilijk is om dingen doelbewust los te laten. Wat we wel kunnen doen is gunstige voorwaarden scheppen, bijvoorbeeld door de beoefening van deugdzaamheid en vrijgevigheid. Paul Boersma gaat in op het thema 'flexibiliteit'. In de moderne wereld is dit een begerenswaardig goed: wie niet flexibel is, kan in de jachtige wereld van vandaag vaak moeilijk meekomen. Ook boeddhisten kunnen er veel haat bij hebben. Boersma laat zien dat mensen die veel mediteren vanzelf minder star worden. Het is vooral de oplettendheid, vereist in de Vipassana meditatie, die flexibiliteit teweeg brengt. Mediteren betekent immers op een flexibele manier alles accepteren wat zich aan je voordoet. De Stichting Vrienden van het Boeddhisme organiseert tweemaal per jaar een interessante bijeenkomst. In het afgelopen voorjaar was het thema 'vergankelijkheid en dood'. Vanuit drie verschillende boeddhistische tradities werd ingegaan op deze materie, waarbij vooral opvalt dat met name in de Zen- en de Tibetaanse traditie uitgewerkte theorieën bestaan over de dood en hoe ons op het sterven voor te bereiden. In deze SIMSara een verslag. Onze trouwe auteur Frits Koster ten slotte geeft ons een voorproefje van zijn nog te verschijnen boek over boeddhistische psychologie. Onvoorstelbaar hoe zoveel eeuwen geleden al zulke gedetailleerde - en accurate - beschrijvingen van de menselijke geest werden gemaakt. Wij hopen dat deze SIMSara u zo zal boeien dat het u zal helpen bij het loslaten!

De redactie

Wie wil niet leven vanuit innerlijke vrede? Volgens de Boeddha is het de hoogste vorm van geluk. Als je de mensen vraagt waarom ze willen gaan mediteren is de reactie dan ook meestal: ik wil komen tot meer innerlijke rust, innerlijke vrede. Op de een of andere manier is er dan vertrouwen aanwezig, dat we die mogelijkheid in ons hebben. Om die mogelijkheid in ons te realiseren is het nodig los te laten. We hoeven niets te verwerven wat we op dit moment missen, we moeten alleen maar loslaten wat onze innerlijke vrede blokkeert. De bekende Thaise meester Ajahn Chah zei het aldus: "Als je veel loslaat zul je veel vrede kennen, als je volledig loslaat zul je totale vrede kennen". Deze uitspraak duidt erop dat we in feite alles moeten loslaten om tot volledige vrede te komen. Dat klinkt allemaal eenvoudig en dat is het in feite ook! Maar in de praktijk blijkt dat het ondergaan van het proces van loslaten als ingrijpend wordt ervaren.

Als we het hebben over loslaten veronderstelt dit dat we dingen vasthouden. Dit vasthouden of vastzitten wordt in het boeddhisme ook wel gehechtheid genoemd. We kunnen aan heel wat gehechtheid zijn: b.v. onze materiële bezittingen, ons werk, onze zaak, mensen en niet te vergeten onze ideeën en opvattingen. Verder zitten we vast aan onze conditioneringen - zoals we door onze opvoeding en de maatschappij zijn gevormd - die in sterke mate ons spreken en handelen bepalen. De mate van gehechtheid komt tot uitdrukking in de mate van angst om iets te verliezen en de mate van pijn bij verlies. Wanneer we zonder pijn en zonder dat er sprake is van verzet, vrijwillig of gedwongen afstand van iets of iemand kunnen doen, is er geen sprake van gehechtheid. We zijn dan vrij tegenover zo iets of zo iemand.

Vaak zijn we ons onze gehechtheden niet bewust of staan we er niet bij stil. Wanneer we in het gewone dagelijkse leven (hevige) pijn ervaren als gevolg van verlies, wordt de gehechtheid als oorzaak van deze pijn meestal als normaal ervaren, evenals het nodige verzet tegen de pijn. Als er een bewustwordingsproces op gang komt, waarbij meditatie een belangrijke rol kan spelen, gaan we geleidelijk zien aan hoeveel dingen en mensen we gehecht zijn en in welke mate. We gaan ook zien dat de mate van dukkha, zoals dat in ons leven op ons afkomt, bepaald wordt door de mate waarin we gehecht zijn. Dukkha (een pali-woord) is in het boeddhisme een term die moeilijk te vertalen is en zoveel betekent als lijden, pijn, onbevredigend, onvolkomen. Hoe meer en hoe sterker we gehecht zijn hoe meer dukkha. We gaan zien hoe we gevangen zitten in een web van gehechtheden en als gevolg hiervan hebben we in ons leven telkens met vormen van pijn te maken. We kunnen daardoor niet echt gelukkig zijn. Hoe ons van dat web te bevrijden?

We gaan daarvoor naar het eerste onderricht van de Boeddha zoals hij dat na zijn verlichting heeft gegeven en wat daarna de kern van zijn onderricht is gebleven: de vier nobele waarheden. Deze zijn: 1. alles is (uiteindelijk) dukkha; 2. de oorzaak van dukkha is gehechtheid; 3. er is bevrijding; 4. het pad dat tot die bevrijding leidt.

De eerste twee nobele waarheden hebben vooral betrekking op het bewustwordingsproces. Als we naar ons eigen leven kijken, kunnen we dan inzien dat we van veel dingen kunnen genieten, maar dat uiteindelijk alles onbevredigend is omdat alles waar we in het leven mee te maken hebben vergankelijk is en niets ons blijvend geluk kan schenken? De tweede nobele waarheid

geeft aan dat gehechtheid de oorzaak is van onze dukkha. Het heeft natuurlijk geen zin de eerste twee nobele waarheden op gezag aan te nemen, maar we zouden bij onszelf moeten nagaan of dat ook onze ervaring is. Pas als we de eerste twee nobele waarheden herkennen in ons leven, kunnen de volgende twee betekenis krijgen.

Als er in de derde en vierde nobele waarheid gesproken wordt over vrijheid, heeft deze vrijheid betrekking op onze gehechtheden en de bevrijding van dukkha. De vierde nobele waarheid geeft de weg aan die tot die bevrijding leidt: het 8-voudige pad. De acht treden zijn: 1. het juiste inzicht; 2. de juiste gedachte/intentie; 3. het juiste spreken; 4. de juiste handelingen; 5. het juiste levensonderhoud; 6. de juiste inspanning; 7. de juiste aandacht en 8. de juiste concentratie. De eerste twee treden hebben betrekking op het bewustwordingsproces. Trede 3, 4 en 5 geven aan hoe belangrijk het is de juiste moraal in acht te nemen in het bevrijdingsproces en als voorbereiding op de meditatie onmisbaar. Trede 6, 7 en 8 hebben betrekking op het proces van de meditatie. Door het beoefenen van met name Vipassana-meditatie worden we ons bewust waar we aan vast zitten en gaan we zien wat de oorzaken zijn van onze dukkha. De vrucht van Vipassana-meditatie is o.m. verdieping van het (juiste) inzicht en zo te komen tot loslaten.

Vooraf in het begin ervaar je hoe bevrijdend het voelt dat je door de beoefening van Vipassana-meditatie geen slaaf hoeft te zijn van je gedachten en gevoelens. Wanneer je met heldere aandacht observeert en daarbij eventueel gedachten of gevoelens benoemt, lossen deze zomaar op. Natuurlijk zullen daarna wel weer andere gedachten of gevoelens opkomen, maar ook deze kunnen we op dezelfde manier loslaten en zo komen we in een proces van loslaten. De meditatie is eveneens bedoeld als oefening om los te komen van allerlei gehechtheden, die soms diep in ons geworteld zijn. En welke meditator heeft niet die ervaring? Het loslaten van zulke gehechtheid kunnen we niet op commando. Zowel tijdens onze formele zitmeditatie als in ons gewone dagelijks leven kunnen we niet met behulp van onze wil loslaten. Dat lukt gewoon niet! We kunnen wel gunstige voorwaarden scheppen om tot loslaten te komen. Zo is de beoefening van dana (vrijgevigheid) een



directe manier om tot loslaten te komen, terwijl de beoefening van sila (de juiste moraal) in onze relatie tot andere mensen eveneens van belang is. Verder is het belangrijk zoveel mogelijk te mediteren met de juiste inspanning, de juiste oplettendheid en de juiste concentratie. De juiste inspanning houdt o.m. in dat we niet resultaatgericht bezig zijn; er moet evenwicht zijn tussen inspanning en (het resultaat) loslaten. We moeten a.h.w. het loslaten ook loslaten. Het vereist oefening om het juiste evenwicht steeds weer te vinden, waardoor we enerzijds niet met een te grote wilsinspanning bezig zijn en anderzijds niet te gemakkelijk zijn waarbij we het idee hebben dat alles wel vanzelf gebeurt.

Als we zo bezig zijn kan het gebeuren dat op momenten dat we het niet verwachten het loslaten (vanzelf) plaatsvindt. We ervaren dat loslaten steeds als een bevrijding. We voelen ons ruimer, lichter en zaliger worden. Dat kan zelfs zo intensief zijn dat we wellicht denken dat we verlicht zijn. Maar na enige tijd blijkt het een verlichte fase te zijn geweest omdat we ervaren dat er nog meer gehechtheden zijn die op "loslaten" wachten.

Het kan gebeuren dat we ergens zo in vastzitten en, terwijl we langere tijd mediteren, daarbij het gevoel krijgen dat er helemaal niets gebeurt. We kunnen ons dan wel eens afvragen: "Waar ben ik mee bezig?" Daarom is het nodig dat we de kwaliteiten geduld en volharding in onszelf beoefenen. Als we het gevoel hebben dat de vruchten van de meditatie uitblijven is het van belang dat we geduld betrachten en volhardend doorgaan. Je zou kunnen stellen dat hoe meer we uit zijn op de vruchten van de meditatie, hoe meer we onszelf in onze ontwikkeling blokkeren. Soms moeten we eerst door heel wat pijn heen alvorens het loslaten plaatsvindt. Heb vertrouwen in de helende kracht in jezelf; deze is bij iedereen aanwezig.

Het loslaten speelt een rol in onze formele meditatie maar ook in ons dagelijks leven. Het is goed om na te gaan in hoeverre we aan mensen en dingen gehecht zijn en in hoeverre dat dukkha voortbrengt. Dit zien en het ons daarvan steeds weer bewust zijn is een belangrijke stimulans in het proces van loslaten. Hoe meer we tot loslaten kunnen komen, hoe meer we ons bevrijd en onze innerlijke vrede voelen.

Graaf niet in de diepte, tenzij het NU dat vraagt

Dat wat je ooit zo griefde, is niet meer van vandaag.

Laat het verleden los, het is allang verwaaid

De bomen in 't gedachtebos, zijn ondermijnend voor vandaag.

Het NU is meester van de tijd, en telkens vol nieuw leven

Het NU is wat ons echt bevrijdt, mits door het hart gedreven.

Joseph Strous, Doorn

Over flexibiliteit

Een voorbeeld van onorthodoxe dhamma

door Paul Boersma

Het effect van regelmatige Vipassana beoefening kan in psychologische termen op verscheidene manieren beschreven worden. Zo stellen veel meditatoren een toename vast van kalmte en van helderheid. In dit artikel zullen we het hebben over het verband tussen Vipassana en flexibiliteit, een thema dat behandeld werd op een maandagavond in december in Amersfoort. Flexibiliteit is tegenwoordig een begerenswaardig goed geworden. In een snel veranderende wereld is het een eigenschap die in het economische leven - dat door de meeste mensen als het belangrijkste wordt gezien - goed van pas komt. Het is zelfs een noodzakelijke eigenschap geworden voor mensen van onze tijd, niet alleen voor mensen met verantwoordelijke functies en veel afwisseling in hun werk. Ook mensen die verandering helemaal niet opzoeken worden er immers mee geconfronteerd. Flexibiliteit is het tegendeel van starheid en automatismen.

Laten we eerst eens van dit tegendeel uitgaan. Een toonbeeld van starheid is de robot. Onderzoek heeft uitgewezen dat westerlingen een grotere afkeer van de robot hebben dan de Japanners, die ons dus bij de fabricage van deze levenloze slaven wel de loef zullen afsteken. Wij schatten de vrije wil hoog en verafschuwen de robot. Maar in sommige opzichten zijn we zelf robotten. In de eerste plaats doordat onze maatschappij steeds meer op machines drijft en de mens zich daarop instelt. We voelen ons immers meteen hulpeloos als een van de vele knopjes en schakelaars die ons leven regelen het niet doet. Soms hebben we de neiging andere mensen ook als knopjes of schakelaars te beschouwen. Een ander gevolg van onze technische samenleving: vaak wordt de machine niet aan de mens aangepast, maar moet de mens zich aan de machine aanpassen. Maar op het terrein van het psychische kunnen we nog meer automatismen vinden. Onze emoties bepalen soms volledig ons gedrag en maken onze acties automatisch en voorspelbaar. De Boeddhist is bekend met de drie wortels van het kwaad: begeerte, afkeer en onwetendheid. De eerste twee vormen de basis voor groepen van emoties. De emoties bepalen ook ons perspectief. We denken vaak dat het maar op één manier kan. Pas als we een angst of een verslaving afleggen zien we dat er vele wegen naar Rome leiden. Het is heel moeilijk voor mensen die niet een spirituele discipline erop na houden om niet in een starre mentaliteit te vervallen. Ons denken en onze instelling worden nu eenmaal star als er niet een kracht in tegenovergestelde richting werkzaam is. We kunnen wel stellen dat de onwetendheid, die volgens de Boeddhistische visie de hoofdoorzaak van het lijden is, zich doorgaans uit in starheid en dat een zekere starheid de normale toestand van de gemiddelde mens is.

Dat regelmatige Vipassana de starheid vermindert is iets dat iedereen bij zichzelf kan nagaan. Uit eigen praktijk en die van mijn omgeving kan ik enkele voorbeelden noemen. Velen hebben de ervaring dat ze door de Vipassana zich beter kunnen instellen op andere mensen. Omdat de eigen agenda niet allesoverheersend is ontstaat er ruimte voor de ander. Velen hebben de ervaring dat het makkelijkker is hun plannen te wijzigen als er plotseling een nieuw voorstel komt of een

gebeurtenis die de situatie verandert. Wanneer een ernstige ziekte je plotseling overvalt kan de flexibiliteit van de Vipassana voorkomen dat je eronder door gaat. Een kleinere en aardigere test op flexibiliteit is het rijgedrag in de auto. Flexibel rijgedrag houdt in dat we niet meer constant met dezelfde snelheid en in dezelfde rijbaan rijden, maar ons aanpassen aan het weer, de drukte enz. Gaan we bij ons zelf te rade dan kunnen we ontdekken dat flexibiliteit nauw verband houdt met creativiteit en naastenliefde.

Bij de techniek van de Vipassana kunnen we een onderscheid maken tussen de beide componenten: concentratie en oplettendheid. Het is de tweede factor die voor flexibiliteit zorgt. Ik heb eens een toespraak meegemaakt van een religieuze stroming die zich mocht presenteren, waarbij ik getroffen werd door de tegenstelling tussen de inhoud van de boodschap en de wijze waarop die gebracht werd. De boodschap was naastenliefde, de stem die het bracht had iets krachtigs, maar ook iets metaalachtigs. Ik kon het niet plaatsen, totdat ik besepte dat het voornaamste spirituele middel de concentratie was. Concentratie maakt sterk, maar niet flexibel of liefderijk.

Er zijn drie manieren waarop de oplettendheid van de Vipassana tot flexibiliteit leidt. De eerste en voornaamste grond voor flexibiliteit is de openheid tegenover nieuwe meditatie-objecten die een belangrijk kenmerk van Sati (oplettendheid) is. Het is een soort verwachten van het onverwachte. De tweede peiler is het doorzien van de eigen starre mechanismen, die ons bepalen. De mechanismen worden transparant gemaakt en uiteindelijk ontkracht. De derde peiler is het beseft dat ieder moment het begin is van de rest van je leven. Het is de bereidheid om steeds in het moment te zijn. Daarom zijn er ook drie manieren om de flexibiliteit te verhogen door zich beter aan de meditatie-instructies te houden. De eerste bestaat erin om de aandacht niet uitsluitend op de ademhaling te richten. Het houdt in het weerstaan van de verleiding van de concentratie. Deze mag niet de overhand hebben. De tweede manier is het opbrengen van een grotere aandacht voor de eigen emoties en vooroordelen. Het is het doelbewust integreren van deze onderdelen van het bestaan in onze meditatie. De derde manier bestaat in het handhaven van de continuïteit van de meditatie. We proberen geen moment over te slaan. We zien dus dat de juiste toepassing van de Vipassana vanzelf de flexibiliteit bevordert, maar het kan ook raadzaam zijn om eens (achteraf) de meditatie op flexibiliteit te beoordelen. Het ideaal is dus niet een rustige meditatie waarin we van onze kalmte genieten. Een meditatie waarin heel veel gebeurde, en waarin we van het ene naar het andere moesten vliegen, kan heel goed geweest zijn, als we maar soepel de overgang konden maken.

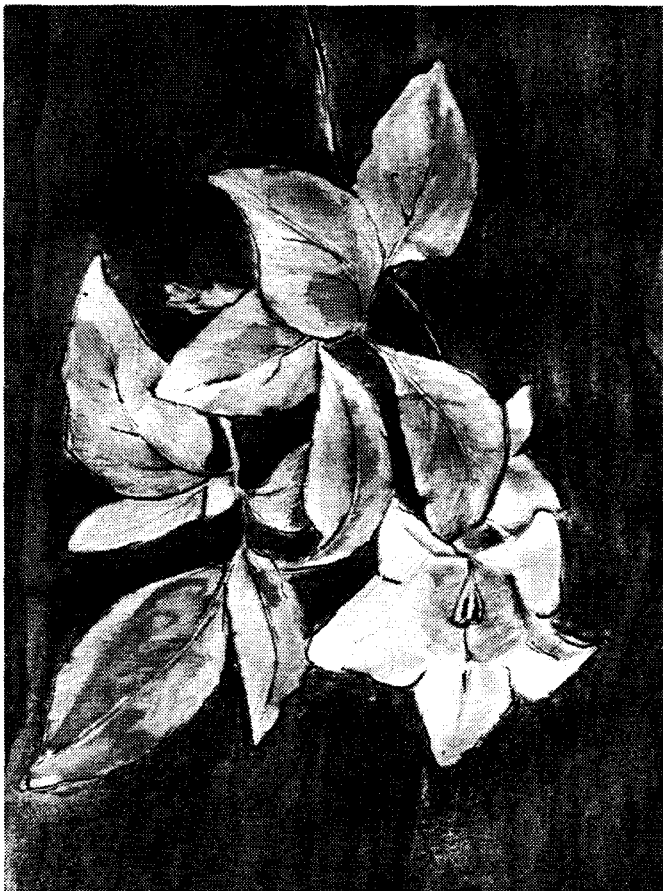
Tot slot kan opgemerkt worden dat de tegenstelling flexibiliteit - starheid in veel opzichten parallel loopt met twee andere tegenstellingen: geluk - lijden en geest - stof. Het is de geest (in tegenstelling tot lichaam en psyche) die voor flexibiliteit zorgt en daardoor tot meer geluk leidt.

Vergankelijkheid en dood in het boeddhisme

Themadag van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme

De Stichting Vrienden van het Boeddhisme heeft gedurende bijna veertig jaar (als men de naamsverandering in 1978 niet als haar begin opvat) de bekendheid van het boeddhisme in Nederland gestimuleerd. Het gaat en ging daarbij vooral om het boeddhisme zoals dat in het Westen beleefd wordt. Van meet af aan heeft de stichting zich geheel conform haar naam open gesteld voor een ieder die belang stelde in het boeddhisme. Zij was onafhankelijk van de vele tradities en stromingen, die het boeddhisme rijk is. En het accent heeft altijd gelegen op geestelijk voedsel in de vorm van gedachten en woorden. Het aanvankelijke contactblaadje werd uitgebouwd tot een journalistiek product dat op de nationale markt mee kon komen, namelijk het Kwartaalblad boeddhisme. Hierin heeft de SVB de laatste jaren veel energie gestoken. Nu dat blad overgedragen is aan Asoka, worden er nieuwe initiatieven ontwikkeld. Er zijn plannen voor een schriftelijke cursus en voor een forum op de website. En ondertussen gaat het traditionele werk gewoon door: twee maal per jaar een bijeenkomst, waarin drie of vier sprekers een thema belichten en met de deelnemers in gesprek gaan. De stichting kent donateurs en donateur-abonnees. In het laatste geval is men tegen een gereduceerd tarief tevens abonnee van het Kwartaalblad Boeddhisme. Voor informatie via het internet zie www.vriendenvanboeddhisme.nl. Voor info over opgave via telefoon: het secretariaat van de SVB: 0599-648671 (mevr. Y Zelders-Steyn).

(Paul Boersma, voorzitter)



Op 22 mei vond te Bilthoven de voorjaarsbijeenkomst van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme plaats. Het thema was ditmaal 'Vergankelijkheid en Dood in het boeddhisme'. Onderstaand een verslag door Herman Zelders.

Er waren opnieuw drie sprekers uitgenodigd die elk een hoofdstroming van het boeddhisme als achtergrond hebben, in volgorde resp. Zen-boeddhisme, Tibetaans boeddhisme en Theravada-boeddhisme. Voorzitter Paul Boersma en bestuurslid Rob Janssen spraken enkele inleidende woorden. De laatste wees erop dat het doel van het boeddhistisch streven niet zelden gekarakteriseerd wordt als "het Doodloze".

Irene Kyojo Bakker, leerlinge van de Amerikaanse Zen-leraar Genpo Merzel Roshi, heeft veel ervaring met de begeleiding van stervenden. Zij benadrukte de mogelijkheid van een geestelijk ontwaken, die de bezinning op onze sterfelijkheid in zich draagt. Daarmee is niet gezegd dat sterven makkelijk is. Het kan gepaard gaan met hevig verdriet en met grote angst voor de eindigheid van het leven. Maar "leven is als sneeuw, je kunt het niet bewaren", citeerde de spreekster de chansonnier Herman van Veen.

Bij de begeleiding van het stervensproces zijn boeddhistische theorieën niet echt nodig, maar praktische oefeningen ontleend aan boeddhistische meditatiepraktijken kunnen van grote waarde zijn. Het is goed om stervenden te leren vertoeven in het heden, en hem of haar te helpen die momenten ten volle te ervaren, en zich bewust te zijn van het feitelijk grondeloze van het bestaan. Ook kan veel goeds gedaan worden door begeleidde beoefening van de vier z.g. 'brahmavihara's'; alomvattende onvoorwaardelijke liefde, compassie, vreugde en gelijkmoedigheid. Ook kan 'tonglen' gepraktiseerd worden; d.i. het vrijwillig mede helpen dragen van het lijden van de ander. Zulke praktijken kunnen goed gecombineerd worden met eenvoudige rustgevendende ademhalingsoefeningen en kunnen vertrouwen en rust aan de stervende geven.

In de voorbereiding op het sterven kan duidelijk worden dat het ego, de identiteit, uiteindelijk een illusie is. Dat kan de weg vrijmaken voor de bevrijdende herkenning van de eigenlijke aangeboren aard van de geest, in het Zen-boeddhisme en het Tibetaans boeddhisme de 'boeddhanatuur' genoemd.

Ieder mens, ook als hij stervende is, is ten diepste een verlicht wezen. Maar sterven en dood moeten zeker niet geromantiseerd worden. De geestelijke en lichamelijke onthuisering kunnen onthutsend groot zijn, en de begeleiders staan soms hulpeloos en kunnen dan weinig meer doen dan met een open geest aanwezig zijn.

Irene Bakker formuleerde ten slotte nog enkele indringende gedachten en vragen m.b.t. sterfelijkheid en nodigde iedereen uit om die aan zichzelf te stellen.

De volgende spreker, Eric Soyeux, leerling van de Tibetaanse leermeester Sogyal Rinpoche (auteur van het bijzonder succesvolle 'Tibetaanse Boek van Leven en Sterven') bracht de



nauwkeurige kennis van het stervensproces, die in de Tibetaans-boeddhistische traditie aanwezig is, onder de aandacht. In die traditie wordt de contemplatie van sterfelijkheid aan de hand van teksten, zoals die van het bekende klassieke 'Tibetaanse Dodenboek', beschouwd als belangrijkste vorm van meditatie.

Daarin wordt o.a. duidelijk gemaakt, wat het precies is dat sterft en hoe dat gebeurt, en ook wat het is dat niet sterft. Dat laatste, 'rigpa' genoemd, of "natuur" of "ware aard" van de geest, of ook wel 'boedhanatuur', die niet grijpbaar en niet nader benoembaar is, maar die op de achtergrond altijd aanwezig is, kan op bepaalde momenten tijdens het proces van sterven ervaren worden als bevrijdend helder licht en als alomvattende liefde en diepste wijsheid. Degenen die getraind zijn in die specifieke vorm van stervensmeditatie zullen dat tijdens de overweldigende ervaring die het sterven is gemakkelijker kunnen herkennen, en dat is dan ook het voornaamste doel van die beoefening.

In het stervensproces worden vier fasen, z.g. 'bardo's' onderscheiden, en in elke bardo is een kans op bevrijding aanwezig. In de eerste bardo wordt ervaren hoe de vijf elementen, waaruit het lichaam is samengesteld, in elkaar oplossen, en in de tweede bardo doen zich de verschijningen van vreedzame en toornige godheden aan de stervenden voor. In de derde bardo wordt de nawerking van eerder gevormd karma ondervonden, en de vierde bardo voert ten slotte naar een moederschoot en een volgende wedergeboorte. De identiteit gaat verloren tijdens de doorgang door de bardo's; het vorige leven is niet meer dan een uitgangspunt voor het volgende leven.

Bert Leguijt, is Vipassana-beoefenaar in de traditie van de Birmaanse meditatieleraar U Ba Khin, en leefde enige tijd als monnik in Birma. Ook werkte hij enkele weken in een aan een boeddhistisch klooster verbonden aids-hospice in Thailand, en hij vertelde over zijn ervaringen daar. Ook toonde hij een aantal indrukwekkende foto's. Aids is een ziekte die ook in Thailand heel veel slachtoffers maakt. Gewoonlijk is het sterven en de daarop volgende crematie mede een sociaal gebeuren, dat begeleid wordt door allerlei ritueel, maar vanwege de angst, die er voor de ziekte bestaat, worden veel

aids-patienten door familie en vrienden aan hun lot overgelaten. Het hospice vervult dan ook een heel belangrijke en nuttige taak. Er zijn vierhonderd bedden, en dagelijks sterven er mensen, en ook vinden dagelijks crematies plaats. Het hele gebeuren is gereduceerd tot zijn meest elementaire vormen.

Onder normale omstandigheden zal de familie van een overledene enkele maaltijden aanbieden aan de monniken of een gift doen aan het klooster. Ook kan een familielid tijdelijk in het klooster intreden. De zo verkregen verdiensten kunnen dan overgedragen worden aan de overledene. Maar ook die nazorg wordt door de familie vaak niet aan de slachtoffers van aids gegeven. Een naïef geloof in karma heeft tot negatief gevolg dat vaak gedacht wordt dat de zieken hun ziekte "verdiend" hebben.

In het Theravada-boeddhisme bestaat er niet zo'n uitvoerig uitgewerkte theorie over het sterven als in het Tibetaans boeddhisme. Volgens het Theravada vindt wedergeboorte onmiddellijk plaats. Over 'bardo's' wordt niet gesproken. Ook wordt geleerd dat het laatste bewustzijnsmoment in het voorafgaande leven van grote invloed is op het daaropvolgende leven. Het is daarom van groot belang om bewust te sterven, en m.n. Vipassana-meditatie is daarop een goede voorbereiding.

In het hospice worden de zieken en stervenden zo goed mogelijk voorbereid op die passage. Zieken en verzorgenden wordt geleerd te leven en te handelen vanuit universele liefdevolle vriendelijkheid ('metta') en mededogen ('karuna').

De eerstvolgende najaarsbijeenkomst van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme is op 13 november 2004 van 10:00 tot 16:00 uur in het Maitreya instituut te Amsterdam (Brouwers-gracht 157).

Het thema van deze bijeenkomst luidt: "De plaats van de filosofie in het boeddhisme". Maurice Knegtel spreekt over het Yogacara-denken als wegberijder van de Zen. Erik Hoogcarspel over een ander monument van het Mahayana: de paradoxale Prjanaparamita van Nagarjuna. De filosoof Andree van der Braak tenslotte over: Eros, charisma en charismatisch leiderschap in het boeddhisme. Inlichtingen en opgave bij: Munen Vestjens, tel. 026-3342788 of bij de secretaris.

Thema januarinummer: intentie(s)

De meeste boeddhisten zijn net gewone mensen. Ze viëren oud en nieuw en maken goede voornemens voor het nieuwe jaar. 'Dit jaar ga ik meer mediteren!'. 'Eindelijk weer eens op retraite'. Maar in het boeddhisme zijn intenties veel belangrijker dan dat: de waarde van een handeling wordt grotendeels bepaald door de intentie van degene die handelt. Daarom staat het thema 'intenties' volgende keer centraal in de SIMSARA. Wij hopen op uw bijdrage!

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.

September:

⇒ **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.

Januari 2005:

⇒ **Woensdag 12 januari t/m dinsdag 1 februari (21 dagen)** - Winterretraite o.l.v. **Eerw. Mettavihari en Jotika Hermsen** in het ITC te Naarden.
Op zondag 23 januari kan er gewisseld worden. Voorafgaande retraite ervaring is vereist om deel te kunnen nemen aan deze winterretraite.
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984

Maart 2005:

⇒ **Donderdagavond 24 t/m dinsdag 29 maart 2005 (6 dagen)**: Paasretraite o.l.v. **Frits Koster** in Retraitecentrum Ezinge (Gr).
Inl. en opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807 of zie www.fritskoster.nl.
Deze retraite is bedoeld voor mediterenden die al enige retraite-ervaring hebben.

April 2005:

⇒ **Zaterdag 15 t/m zondag 24 april 2005 (SIM-retraite; 9 dagen)** - 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.

Juni 2005:

⇒ **Zaterdag 4 t/m vrijdag 10 juni 2005 (7 dagen; SIM-retraite)** - Retraite o.l.v. **Christina Feldman** in "Noorder Poort" te Wapserveen.
Inl. en opgave: Coby van Herk tel. 010-2140091.

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.

September:

vr 10 - zo 12 (3) zie Groningen

Oktober:

za 2 - zo 3 (2) zie Amsterdam

vr 8 - zo 10 (3) zie Ezinge

do 14 - zo 17 (4) zie Amsterdam

vr 15 - zo 24 (10) zie Ierland

do 28 - zo 31 (4) zie Zwolle

November:

za 20 - zo 21 (2) zie Amsterdam

vr 26 - zo 28 (3) zie Wapserveen

December:

do 2 - zo 5 (4) zie Amsterdam

ma 27 - do 30 (4) zie Groningen

Januari:

di 18 - wo 2 (16) zie Ierland



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. Een inschrijfformulier vindt u op onze website (<http://home.wanadoo.nl/siminfo>).
- 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*.

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.

- di 14, 21, 28 sep, 5, 12, 19 okt: Vipassana meditatie basiscursus o.l.v. Paul v.d.Sterren
- zo 19 sep: zondagmorgen meditatie o.l.v. Ria Kea
- za 2 - 3 okt: meditatieweekend o.l.v. Peter Baert
- do 7, 28 okt, 11, 25 nov, 9 dec: doorgaande Dhammagroep o.l.v. Jotika Hermsen
- za 9 okt: Yoga Vipassanadag o.l.v. Peter Baert

- do 14 - zo 17 okt: retraite voor vrouwen in leidinggevende functies
- zo 17 okt: meditatieo.dag o.l.v. Paul van der Sterren
- zo 24 okt: zondagmorgen meditatie o.l.v. Bianca Vermeij
- za 20 - zo 21 nov: meditatieweekend o.l.v. Henk van Voorst en Aad Verboom
- do 2 - zo 5 dec: miniretraite o.l.v. Henk van Voorst en Ria Kea
- za 12 - ma 14 mrt: Abhidhamma studiedagen o.l.v. Eerw.Aganyani
- do 17 - zo 20 mrt: retraite voor vrouwen in leidinggevende functies
- zo 20 - do 24 mrt: Midweek Vipassana Dagen o.l.v. Jotika Hermsen
- do 24 - zo 27 mrt: miniretraite o.l.v. Jotika Hermsen

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 Wuytterslaan 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
- zo 21 nov: meditatieo.dag o.l.v. Paul Boersma

BLOEMENDAAL/BEVERWIJK

Info: Simone Stam 0251-251201

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

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.
- zo 17 sep. ochtend of avond start 3 jaargroepen, 1x per 3wk, 2 ½ uur, o.l.v. St. Ceres i.s.m. Frits Koster

- zo 3 okt. 9.30u-12.00u: start Vipassana- introductie cursus (5x) o.l.v. Aukje Rood, incl. meditatieo.dag door Frits Koster
- zo 3 okt. 19.30u-22.00u: start open deelname Vipassana-cyclus, 2 ½ uur, op ochtend of avond, data en organisatie via St.Ceres
- di 23 nov. 19.15u -21.45u: start cyclus Aandachttraining, 5x, door Aukje Rood

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 26 sep: vipassana meditatie-middag
- 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).
- zo 21 nov: vipassana meditatie-middag.

GASSELTERNIJEEN

Plaats: "Centrum Samavihara",
Hoofdstraat 84

Info: René Stahn 0599-512075

Http://www.samavihara.nl

E-mail: info@samavihara.nl

Activiteiten:

- elke ma: vipassana meditatie beginners 19.00-20.00
- elke di: vipassana meditatie geoefenden 20.00-22.00 yoga 18.45-20.00
- elke 1ste zo van de maand: metta meditatie 10.30-11.15 meditatieve klankreis 11.30-12.45
- elke 1ste do van de maand: metta meditatie 10.30 - 11.15

GRONINGEN

Plaats: Vipassana meditatiecentrum
Kamerlingh Onnesstraat 71
9727 HG Groningen

Info:

Stichting Vipassana Meditatie

Groningen: 050-5276051

http://www.vipassana-groningen.nl

E-mail: info@vipassana-groningen.nl

Activiteiten:

- elke wo: wekelijkse vipassana meditatie-avond 19.30-21.30
- zo 4 sep, 3 okt, 7 nov, 12 dec: meditatiemiddag met Ank Schravendeel
- ma 13 sep, ma 4 okt, ma 25 okt, 15 nov: Dhammastudieavond 19.30-21.30
- wo 15 sep, 29 sep, 6, 13, 27 okt, 3 nov: Basiscursus Vipassana met Sietske de Haan
- di 26 okt: lezing met Marja Timmer
- di 2 nov: introductiebijeenkomst met Kees Hemerik
- za 20 nov: yoga-vipassana dag met Arnica en Kees
- di 23, 30 nov, 7 dec: meditatie-avonden gevorderden met Frits Koster
- za 4 - zo 5 dec: studieweekend Abhidhamma o.l.v. Frits Koster
- do 9 dec: lezing over geluk door Frits Koster
- ma 27-do 30 dec: Metta-karuna retraite met Khanti Nouwen

'S-HERTOGENBOSCH

Info: Laura Wetzer 073-6146341

Activiteiten: Elke wo meditatie 19.30-21.30 uur.

januarinummer

Informatie over activiteiten van uw centrum/zitgroep graag per e-mail (siminfo@wanadoo.nl) toesturen voor 20 december 2004.

de redactie.

LEIDEN

Plaats: Faljeilstraat 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 6 - zo 7 nov: 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

Activiteiten:

- elke di: doorgaande meditatiegroep 19.30-21.30, opgave bij Marij Geurts
- 12 sep en 14 nov: mediteren op zondag, o.l.v. Henk Barendregt en Marij Geurts
- Informatie en opgave: 024 3234620
- vanaf 30 sep (do, 9 avonden 17.15-19.00u): Introductie cursus 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 09.30-16.00; opgave Martin de Lange 010-5222525, martinij.delange@12move.nl
- Op 7 nov o.l.v. Jotika Hermsen. Kosten: donatie

TILBURG

Plaats: Stichting Aandachtsmeditatie

Tilburg (Sati), Poststraat 7-A

Info: Jan Robben 013-4553107,

Engelien Donkers 013-5367293

<http://www.sati.nl>

Activiteiten:

- elke donderdag meditatie van 20.00-22.00 uur
- zo 26 sep, 31 okt, 28 nov: meditatiedag
- do 21 okt: open avond
- medio okt: start meditatiecursus voor beginners

UTRECHT

Plaats: Werfkelder, Oude Gracht 280

Info: Henk van Voorst 06-5154.2526,

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
- za 18 sep 14:00 - 16:00: open middag introductie cursus
- vanaf ma 4 okt tm 15 nov: introductie cursus, 20.00 - 22.00
- 20 - 21 nov: meditatieweekend in Buddhavihara te Amsterdam

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://www.pannananda.nl>

Activiteiten:

- iedere ma, 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
- do 7 - zo 10 april yoga-meditatieweekend o.l.v. Dingeman Boot in "Noorder Poort" te Wapserveen

Plaats: Reiki/Meditatie Toren Milarepa, Zalmkolk 6

Info: John Kenter 038-4660868 en

Koos Hofstee 0572-373623

<http://www.milarepatoren.nl>

info@milarepatoren.nl

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

BELGIË

Plaats: 2, Hertoginstraat 1040 Brussel

Info: Marie-Cécile Forget, tel.:(32) 734.11.28.

<http://www.dhammagroupbrussels.be>

E-mail: info@dhammagroupbrussels.be

IERLAND

Plaats: 'Passaddhi' Retreat Centre

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

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

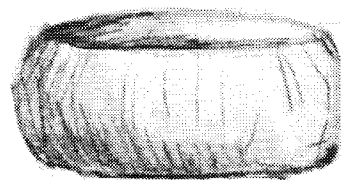
E-mail: info@passaddhi.com of

moosterhoff@eircom.net

Website: www.passaddhi.com.

Activiteiten:

- vr 15 - zo 24 okt: (vipassana) o.l.v. Frits Koster
- di 18 jan - wo 2 feb 2005 retraite met Eerw. Sujiva in Sunyata Retreat Centre, Sixmilebridge, Co. Clare
- za 30 april - zo 8 mei 2005: vipassana o.l.v. Frits Koster



Zes drijfveren

door Frits Koster

In de boeddhistische psychologie - ook wel Abhidhamma of 'Hogere Leer' genoemd - wordt ons psychische functioneren ontleed in honderdeenentwintig mogelijke bewustzijnstypen (citta's) en tweënvijftig hiermee samenwerkende psychische kwaliteiten of metgezellen. Deze metgezellen (cetasika's) geven kleur aan het bewustzijnstype dat het moment beheerst. Zo gaat een bewustzijnstype altijd gepaard met concentratie en kan er sprake zijn van twijfel, vertrouwen en/of mededogen.

Zes van deze metgezellen spelen een bijzondere rol in ons leven en worden daarom ook wel wortels (hetu's) genoemd. Zoals wortels van een boom deze boom kracht en stabiliteit geven, zo geven zij bijzondere kracht en stabiliteit aan de citta's en de overige cetasika's; daarnaast geven zij ook ethische kleuring aan het bewustzijn. De volgende zes wortels of drijfveren worden genoemd:

1. Verlangen of begeerte (lobha). Volgens de Abhidhamma grijpt verlangen naar een object en zuigt zich hieraan vast. Verlangen of de hieruit voortvloeiende gehechtheid manifesteert zich als vasthoudendheid, net als een pitbull die zijn prooi niet wil loslaten. Verlangen is betoverend. We zien genot of duurzaam geluk in dingen die in werkelijkheid meestal leiden tot alleen tijdelijke bevrediging van behoeftes. Als we er niet op een wijze manier mee omgaan leidt het gemakkelijk tot verslaving of afhankelijkheid.
2. Haat of aversie (dosa). Haat staat bekend om zijn vernietigende kracht en kan zich uiten als woede, vijandigheid, wrok, irritatie, weerzin of weerstand. Haat heeft een wild, energievretend karakter en een destructieve werking. Als we niet wijs met deze drijfveer omgaan kan zij relaties en alles wat we opgebouwd hebben in een mum van tijd te gronde richten.
3. Onwetendheid (moha). Begoocheling of onwetendheid is de mentale armoede of blindheid waarmee we geen zicht hebben op wat zich op het moment duidelijk in of aan ons voordoet. Daarnaast kan onwetendheid zich ook uiten als het negeren of bedekken van de realiteit. Volgens de Abhidhamma is onwetendheid of onbewustheid de vaak onzichtbare maar wél aanwezige factor wanneer we situaties niet goed of verkeerd inschatten en domme dingen doen.

De eerste drie wortels zijn ethisch gezien onheilzaam van aard, omdat zij menselijk lijden vergroten en/of de mogelijkheid tot dieper geluk stagneren; met name als we niet

wijs met deze drijfveren omgaan en dit is weer een aspect van onwetendheid. Je zou ze dan ook kunnen benoemen als destructieve wortels.

4. Vrijgevigheid of niet-verlangen (alobha). Alobha is de heilzame tegenpool van verlangen en heeft juist geen zelfzuchtige interesse in het object van waarneming en eigent zich dit niet toe. Zij manifesteert zich als onthechtheid. Alobha heeft een passieve en een actieve verschijningsvorm, namelijk als niet-verlangen (of niet gehecht zijn) en als vrijgevigheid.

De passieve verschijningsvorm vindt bijvoorbeeld plaats bij de beoefening van inzichtmeditatie, namelijk als de niet-identificerende of niet-hechtende houding waarmee wordt waargenomen. Alles 'mag er zijn' maar met het subtiële objectieve benoemen van wat zich op het moment duidelijk in of aan ons voordoet zijn we niet meer vastgeplakt aan of ingekapseld door wat we ervaren. In die zin hoeven we gedachten, gevoelens of emoties niet eens actief los te laten. We kunnen erop vertrouwen dat de

gehechtheid of identificatie met het object van observatie vanzelf wordt losgelaten op het moment dat we het acceptierend maar ook objectief benoemen, als 'horen', 'horen', 'denken', 'denken', 'voelen', 'voelen', enzovoort. Er ontstaat een subtiële innerlijke ruimte, waardoor we niet (meer) gevangen zitten in wat we ervaren maar het met een zekere nuchterheid kunnen waarnemen als ervaring. Het is te vergelijken met een doolhof waarin we zonder overzicht rond kunnen dolen. Wanneer we de doolhof vanuit een helikopter aanschouwen zitten we er niet meer in. Vanuit dit metaperspectief kunnen we duidelijk zien hoe groot de doolhof is, waar hij begint en eindigt en hoe we er door heen kunnen lopen zonder moeite. Opmerkzaamheid geeft een dergelijk niet-identificerend metaperspectief en geeft innerlijk ruimte in het omgaan met alle wisselvalligheden in ons leven.

Als actieve wortel manifesteert alobha zich als vrijgevigheid en speelt

bijvoorbeeld de boventoon wanneer we een liefdadigheidsdoel ondersteunen.

5. Welwillendheid of niet-haat (adosa). De karakteristiek van adosa is het niet-rancuneus zijn; zij schuift irritatie aan de kant en geeft een weldadige warmte. Ook adosa heeft een passieve en een actieve kant. De passieve verschijningsvorm is weer te vinden bij de beoefening van inzichtmeditatie, namelijk als de accepterende houding waarmee wordt waargenomen. De kracht van acceptatie blijkt uit een mooi citaat van de bekende Amerikaanse psychotherapeut Carl Rogers: 'The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I change.'

In actieve zin manifesteert adosa zich als de welwillendheid, genegenheid of liefdevolle vriendelijkheid waarmee we iemand kunnen helpen.

6. Wijsheid (amoha). Wijsheid - de laatste wortel - onderzoekt



en doorgrondt de realiteit der dingen. Ze werpt licht in de duisternis, schept helderheid en is de tegenpool van onbegrip, verwarring of onwetendheid). Amoha, hetgeen letterlijk de afwezigheid van onwetendheid betekent, heeft één verschijningsvorm, namelijk die van wijsheid. Door wijsheid ontstaat er bijvoorbeeld een dieper intuïtief maar ook bevrijdend inzicht in de vergankelijke, kwetsbare en in uiteindelijk zin onbeheersbare natuur van ons leven.

Drie geluk brengende krachten

De boeddhistische psychologie is positief van inslag. Hoewel lijden een belangrijke plaats krijgt als basisgegeven in ons bestaan, wordt er ook veel aandacht besteed aan het diepere geluk dat we kunnen ervaren door het volgen van een

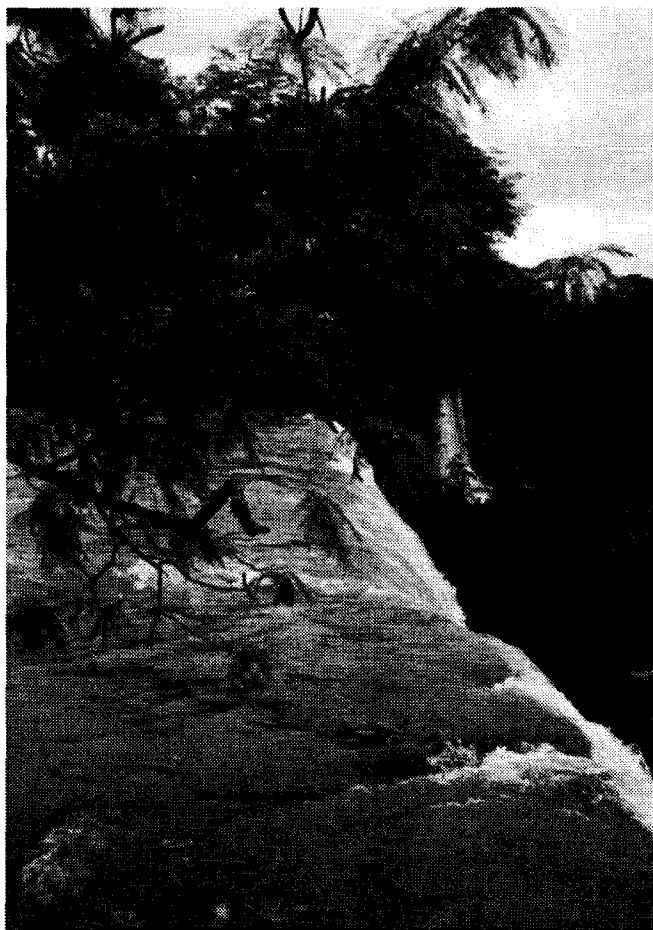
spiritueel pad. Dit diepere geluk wordt in de volgende tabel nader beschreven aan de hand van een gedetailleerde beschrijving van de drie laatste wortels: alobha, adosa en amoha. Deze drie opbouwende of helende krachten zijn de tegenpolen van de drie moeilijk hanteerbare of destructieve wortels van verlangen, haat en onwetendheid. De drie helende krachten worden in de Abhidhamma op een mijns inziens leuke en verhelderende manier geanalyseerd en ik wil dit artikel dan ook afsluiten met een overzicht van deze analyse.

Door Frits Koster voor de Simsara bewerkt stuk uit zijn volgend jaar bij uitgeverij Asoka te publiceren boek 'De psychologie van het boeddhisme' (voorlopige titel).

ALOBHA <i>De afwezigheid van gehechtheid</i>	ADOSA <i>De afwezigheid van haat</i>	AMOHA <i>Wijsheid</i>
Is de tegenpool van zelfzuchtigheid en hebzucht.	Is de tegenpool van haat en onzuiverheid.	Is de tegenpool van onwetendheid en van het niet cultiveren van heilzame voorwaarden.
Is de oorzaak van vrijgevigheid.	Is de oorzaak van ethiek.	Is de oorzaak van meditatie.
Hierdoor consumeren we niet te veel.	Hierdoor consumeren we niet te weinig.	Hierdoor consumeren we niet wat bedorven is.
Hierdoor kunnen we fouten onder ogen zien en toegeven.	Hierdoor kunnen we een deugd als zodanig erkennen.	Hierdoor kunnen we de realiteit zien en erkennen zoals zij is.
Hierdoor voelen we ons niet verdrietig als we moeten scheiden van wat ons dierbaar is.	Hierdoor komt er geen verdriet op als we in contact komen met pijn of iets onaangenaams.	Hierdoor komt er geen verdriet op als we niet krijgen wat we wensen.
Geeft ons geen verdriet bij veranderingen.	Geeft ons geen verdriet bij aftakeling of verval.	Geeft ons geen verdriet bij het sterven.
Creëert een harmonieuze manier van leven voor leken.	Creëert een harmonieuze manier van leven voor iedereen.	Creëert een harmonieuze manier van leven voor kloosterlingen.
Zorgt ervoor dat we niet gefrustreerd raken.	Zorgt ervoor dat we het leven niet als een hel ervaren.	Zorgt ervoor dat we onverward en zonder angst kunnen leven en sterven.
Voorkomt het benaderen van iets of iemand uit verlangen.	Voorkomt het benaderen van iets of iemand uit haat of afkeer.	Voorkomt het benaderen van iets of iemand uit onverschilligheid.
Voorkomt verslaving en het ons verliezen in overmaat.	Voorkomt zelfkastijding en strengheid en verzacht een negatief zelfbeeld.	Waarborgt een evenwichtige middenweg hierin.
Bewerkstelt de afwezigheid van hebzucht en gehechtheid.	Bewerkstelt de afwezigheid van kwade wil.	Bewerkstelt de afwezigheid van bijgeloof en dogmatisme.
Vormt een goede ingang voor opmerkzaamheid met betrekking tot het lichaam en gevoelens.	Vormt een goede ingang voor opmerkzaamheid met betrekking tot het lichaam en gevoelens.	Vormt een goede ingang voor opmerkzaamheid met betrekking tot gedachten en gemoedstoestanden.
Geeft een goede gezondheid.	Geeft een mooie uitstraling.	Geeft een lange levensduur.
Leidt tot het automatisch verkrijgen van rijkdom.	Leidt tot het automatisch verkrijgen van vrienden.	Leidt tot een goede stresshantering.
Leidt volgens de boeddhistische kosmologie tot een leven in een van de zeven hemelse rijken.	Leidt tot een leven in een van de zestien fijnstoffelijke of in een van de vier onstoffelijke rijken.	Leidt tot verlichting.
Hierdoor zijn we niet bang om rijkdom te verliezen.	Hierdoor kunnen we gemakkelijk leven in een ongewenste situatie.	Hierdoor kunnen we gemakkelijk omgaan met neutrale periodes in het leven.
Biedt inzicht in de vergankelijkheid van alles.	Biedt inzicht in het lijden.	Biedt inzicht in de onbeheersbaarheid en de 'zelfloze' aard van alle verschijnselen.
Omgekeerd leidt inzicht in de vergankelijkheid (<i>anicca</i>) tot de afwezigheid van gehechtheid en verlangen.	Inzicht in het lijden (<i>dukkha</i>) leidt tot de afwezigheid van haat.	Inzicht in de onbeheersbaarheid van alles (<i>anatta</i>) leidt tot wijsheid.
Wordt elk moment van opmerkzaamheid als helende kracht ontwikkeld.	Wordt elk moment van opmerkzaamheid als helende kracht ontwikkeld.	Wordt elk moment van opmerkzaamheid als helende kracht ontwikkeld.

In de stroom van het leven

In Sri Lanka vergelijken we het leven vaak met een stromende rivier. Als het rivierwater de heuvels af stort, ontstaat er een schitterende waterval. Als het op de rotsen uiteenspat, vormt zich wit schuim dat een ongelooflijke verborgen schoonheid naar buiten brengt. Als de rivier rustig door de dalen stroomt,



wordt hij mysterieus en betoverend. Alle verschillende dingen die onderweg met het rivierwater gebeuren, zijn manifestaties van zijn schoonheid. Dus als ook wij zin willen geven aan onze odyssee als mens op deze planeet, moeten we accepteren dat alles wat ons onderweg overkomt, iets toevoegt aan de schoonheid van het leven.

We bekijken de rotsen in ons leven met afkeer, maar we kunnen iets leren van de rivier. In de "ogen" van de rivier maken de rotsen het alleen maar levendiger. Mensen zijn geneigd om te mopperen over de watervallen (vergissingen, fouten, mislukkingen) in hun leven, maar de rivier krijgt een kick van zo'n plotseling hoogteverschil, alsof hij zeggen wil: "houd je vast, daar komt het volgende avontuur." En als hij de rotsen raakt, lijkt het of hij als een vrolijk kind zegt: "Het is weer tijd om schuim te worden", of: "Deze keer is het tijd om mist te worden."

Het geluid van de waterval klinkt de rivier als muziek in de "oren". Wie bang is voor de rotsen loopt grote kans om de rustgevende, lieflijke geluiden te missen die het potentieel hebben schoonheid voort te brengen.

De rivier blijft altijd in beweging, op zoek naar lager gelegen gebieden, op zoek naar rust in de kalmte van de vallei. Maar hij moet eerst naar beneden storten en tegen de rotsen uiteenspatten voor hij de vallei mag hopen te bereiken. Hij gaat simpelweg verder, zonder mopperen en klagen, en geniet van alle avonturen onderweg. Ons leven zit vol met steile watervallen, rotsen, onverwachte wendingen en verrassende ontmoetingen. We moeten verder, net als de rivier, en accepteren dat onze rotsen en watervallen allemaal een onderdeel zijn van de tocht, een onderdeel zijn van de schoonheid van deze rivier van het leven. Pas als we vanuit de acceptatie vastbesloten zijn om verder te gaan, zullen we uiteindelijk de vallei van vrede bereiken, zoals die rivier in Sri Lanka.

Uit het boek met als titel "Lessen van de lotus" van Bhante Y. Wimala.

COLOFON

Redactie:

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

Secretariaat:

SIM/SIMSara
Twentseweg 216, 8152 DM, Lemelerveld.
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.