

INHOUD

- 1 **Intentie - Paul van der Sterren**
- 2 **Hoe intenties ons karakter vormen - Har Baetsen**
- 3 **Bewust van intenties - Simone Stam**
- 5 **Dhamma-talk Ayya Succinta**
- 8 **Overzicht Vipassana-activiteiten**
- 9 **Overzicht lokale Vipassana centra**
- 12 **Interview met eerwaarde Mettavihari**
- 14 **Metgezellen op onze levensreis - Frits Koster**



stichting **inzichts meditatie**

Simsara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
JANUARI 2005 – JAARGANG 7, NUMMER 1

Intentie

door Paul van der Sterren

REDACTIONEEL

Het is januari 2005, het begin van een heel nieuw jaar, vol van mogelijkheden. Veel mensen maken goede voornemens voor dit nieuwe jaar. Afvallen, stoppen met roken, minder ruzie maken, een andere baan zoeken, of - voor dit tijdschrift wat relevanter - uiteindelijk eens wat meer en regelmatig gaan mediteren. Dit nummer van Simsara gaat over voornemens en intenties.

In het openingsartikel laat Paul van der Sterren zien hoe in de meditatie het opmerken van een intentie een cruciaal moment van verdieping is. In de intentie manifesteren zich dieperliggende krachten als verlangen en afkeer. Har Baetsen beschrijft in een diepgaand betoog hoe intenties aan de basis liggen van hoe ons karakter gevormd wordt. Ook al is het effect van een handeling niet goed, als de intentie goed is, heeft de handeling toch een positieve uitwerking op ons karakter. Tijdens een retraite eerder Simone Stam het belang van het kennen van de eigen intenties. Wie zijn eigen intenties kent, kan meer in vrijheid handelen, ook al gaat het om zoiets alledaags als het doortrekken van de WC.

Ayya Succinta gaf in 2001 in Naarden een Engelstalige Dhamma-talk over acht criteria waaraan we ons gedrag kunnen toetsen om te zien of we het juiste doen.

Paul Boersma interviewde de eerwaarde Mettavihari over het thema intenties. Hij wijst ons erop dat intenties de gevolgen van je handeling bepalen. Goede intenties leiden tot goed karma.

Tot afsluiting van deze Simsara een voorpublicatie van Frits Koster uit zijn binnenkort te verschijnen 'Web van wijsheid: inleiding tot de Abhidhamma'. Hij gaat in op de 'zeven metgezellen' van het bewustzijn: contact, gevoel, cognitie, intentie, concentratie, psychische vitaliteit en attentie. Wij danken alle auteurs voor hun belangeloze inzet voor deze Simsara.

Moge u al uw intenties gewaar worden!

De redactie

Als ik deze kop boven dit stukje typ, merk ik onmiddellijk dat het begrip intentie voor mij -en dat zal voor de meeste mensen niet veel anders zijn- een sterke lading heeft. Het neemt je direct mee naar de sfeer van ethische overwegingen en misschien nog wel meer naar het idee van wilsinspanning, iets graag zus of zo willen doen. In één woord (al zijn het er twee): Goede Voornemens, een zeer gepast thema voor een nummer van Simsara dat rond de jaarwisseling verschijnt.

Toch is dat eigenlijk niet waar het over zou moeten gaan als je het begrip intentie wilt beschouwen vanuit het gezichtspunt van Inzichtmeditatie; al is het wel een goede manier om jezelf geestelijk in beweging te brengen, om op onderzoek uit te gaan.

Als ik denk aan mijn ervaring met de meditatie, en dan vooral in de retraites, dan zie ik het begrip intentie anders. Als je echt probeert om van moment tot moment eerlijk en onbevooroordeeld (voor zover mogelijk) te observeren wat er in je omgaat, dan ken je het moment van intentie als het moment waar de diepliggende wortels verlangen en afkeer zich manifesteren. De momenten waarop je herkent dat de handeling die je op het punt staat uit te voeren geboren wordt uit een bepaald verlangen of uit een vorm van afkeer (en natuurlijk is er ook de mogelijkheid dat ze aan een intentie ontspruiten die niet door verlangen of afkeer gekleurd wordt).

Zo wordt het opmerken van een intentie een cruciaal moment van verdieping van je meditatie.

Weer een net even andere manier om naar intenties te kijken is ze te zien in het kader van de loopmeditatie. Daar zijn het de momenten waarop je geest het signaal aan het lichaam geeft om in

beweging te komen, scharnierpunten tussen lichaam en geest, betrekkelijk gemakkelijk op te merken.

Zo zijn er verschillende manieren om tegen het begrip intentie aan te kijken. Terugkomend bij de hierboven als eerste genoemde invalshoek, die van de Goede Voornemens, merk ik nu bijvoorbeeld dat ik alles wat ik over intenties wilde zeggen wel gezegd heb. Nu is er nog wel de intentie om méér te schrijven (want schrijven is leuk), maar er dient zich niets schrijfbaars meer aan in mijn hoofd. Het is dan toch wel verstandiger om af te sluiten en ik doe dat door mijn Goede (?) Voornemen voor 2005 met enige schroom openbaar te maken:

*Ik neem me niets voor,
behalve me van al mijn voornemens bewust te zijn.*



Hoe intenties ons karakter vormen

door Har Baetsen

Achter al ons handelen schuilt bewust of onbewust een bepaalde bedoeling, een bepaalde intentie. Soms proberen we onszelf en of anderen wijs te maken dat de achterliggende bedoelingen verhevener zijn dan in werkelijkheid het geval is. Maar dit terzijde, laten we ons beperken tot de werkelijke intenties. Zijn deze ons handelen begeleidende intenties slechts een bijproduct, behorende bij dit handelen? Een soort van niet ter zake doende versiering? Iets waar we ons achter kunnen verstoppen, wanneer we ons handelen proberen uit te leggen of goed te praten. Of zijn onze intenties veel meer dan dat? En verdienen ze in het licht van 'onszelf bevrijden uit de cirkelgang van samsara', veel meer onze aandacht. Naar mijn idee zeer zeker. Want intenties vertegenwoordigen de drijvende krachten achter ons handelen. Ze zijn geen bijproduct maar integendeel zelfs de motor.

Intenties vertegenwoordigen de bundel van het willen en zijn daarmee in feite ons karakter. Handelen we vanuit duistere intenties, dan halen we direct en of indirect onheilzame gevolgen over ons heen. Met hun verduisterende effect op het karakter. En andersom. Handelen we vanuit lichte intenties, dan halen we direct of indirect heilzame gevolgen over ons heen. Met hun verlichtende effect op het karakter.

Dus afhankelijk van welke intenties aan ons handelen ten grondslag liggen verandert ons karakter. Of ten voordele of ten nadele van onszelf. Want het is ons karakter dat de aard en kwaliteit van ons leven bepaalt. Zowel van dit als van een volgende. In dit leven, doordat handelen en dus gevolgen overeenkomstig het karakter zijn. En in een volgend leven, doordat de aard van ons karakter bepaalt hoe onze

wedergeboorte er uit zal zien. Want hoe komt wedergeboorte tot stand? Naar mijn idee als volgt. We nemen niets mee in de dood. Geen ego, geen bezit, geen status. Niets waar we ons aan vasthouden in deze wereld. Het enige wat verdergaat is ons karakter als een onpersoonlijke belevendige kracht met bepaalde eigenschappen. Heeft dit zich gedurende het leven verbeterd dan is er een opkomen in een betere, in een hemelsere wereld. En andersom in een slechtere, een helsere wereld.

Het enige wat we in feite werkelijk meenemen in de dood is de wijziging van ons karakter. Met daarop volgend een grotere gebondenheid aan samsara of juist een losmaken uit samsara. Het is dan ook voor het ons bevrijden uit samsara van groot belang om achtzaamheid, satipatthana te betrachten met betrekking tot onze intenties.

Hoe ziet een en ander er uit in de praktijk van het dagelijkse leven? Allereerst moeten we hiervoor ingaan op de vraag wat handelen eigenlijk is. Handelen komt ergens vandaan, het komt niet zomaar uit de lucht vallen. Ook met betrekking tot het ontstaan van handelen geldt een cirkelgang van oorzakelijk opkomen. Maar laten we als aanvang uitgaan van het binnenkomen van zintuiglijke indrukken. Het zintuiglijk ervaren. Horen, zien, ruiken, proeven, voelen en via het denken ideeën en fantasieën komen de geest binnen. Niet alleen het bewuste ego, maar ook de onbewuste delen van de geest. Zoals dat gedeelte wat ons karakter herbergt. En vanuit dit karakter komen dan de intenties op. Dit in de vorm van onpersoonlijke en nog ongerichte gevoelens, intenties. Zoals bijvoorbeeld, willen overleven, willen vergelden, gewaardeerd willen worden, genot willen ervaren, iets willen betekenen voor anderen, iets goeds of verhevens willen doen, enzovoort. Deze intenties komen het bewustzijn binnen, het ik. En daar wordt dan willen tot, 'ik wil'. Tot 'ik wil dit wel' en 'ik wil dat niet' enzovoort. Het 'ik' heeft echter een zekere keuzemogelijkheid met betrekking tot wat te doen met deze intenties. Ze blindelings proberen om te zetten in handelen ongeacht de gevolgen. Of ze op een zodanige wijze pogen om te zetten in een handelen dat de gevolgen ons kunnen voldoen zonder dat er onheilzame bijwerkingen zullen zijn. Vervolgens gaan onze handelingen de wereld in, ze hebben hun gevolgen. En deze zullen we of direct of te zijner tijd ervaren. Waarmee de cirkel weer gesloten is.

Met betrekking tot handelen en de hieruit voortkomende gevolgen voor ons, in dit en een volgend leven, wordt nogal de nadruk gelegd op het uiterlijke handelen. Zoals, niet doden, geen geweld gebruiken, niet stelen, enz. Juist handelen is zeer van belang. Maar juist handelen, ook juist uiterlijk handelen, vindt zijn oorsprong in juist innerlijk handelen. En dit innerlijk handelen begint met een beslissing van het 'ik', met betrekking tot wat te doen met een bepaalde opkomende intentie. Wanneer we de lichtere intenties versterken door aan de bijbehorende heilzame handelingen te denken, dan komt er vertrouwen en vreugde in ons op. Wanneer we daarentegen de duistere intenties versterken door te denken aan de





gaan eten. Laatst merkte ik dat ik op de fiets naar huis al de intentie heb om iets te gaan eten. En ook dat het daarna erg moeilijk is om anders te handelen. Het bewust worden van intenties is zo belangrijk, omdat je als je ze bewust hebt, nog een keuze hebt over de handeling. Ik zou bijvoorbeeld alsnog kunnen besluiten om niet te gaan eten na de yogales. Zodra ik merk dat ik een keuze kan maken, ontstaat er meer vrijheid.

Tijdens de retraite vroeg ik mij ook af of een intentie een besluit is en hoe ik het mij gewaar wordt. Ik probeerde in de loopmeditatie of ik mij de intentie van een stap gewaar kon worden en welk gevoel in mijn lichaam de intentie was. Als ik heel opmerkzaam was en mij concentreerde kon ik een soort seintje van mijn voet naar mijn hersenen en weer terug naar mijn voet gewaar worden. Maar is dat dan de intentie, was wat ik mij afvroeg. Want als ik mij van de intentie bewust word, kan ik nog een andere keuze maken. Bij het zetten van een stap voelt dat niet zo. Waarschijnlijk heeft dat ook wel te maken met dat lopen zo'n automatisme is dat de verschillende handelingen en intenties slecht te onderscheiden zijn. Ik ben er nog steeds niet uit.

Een ander voordeel van het bewust worden van intenties werd mij pas later duidelijk. Een vriendin van mij kreeg een nieuw huis en was aan het verbouwen. Ik wilde haar graag helpen. Die vriendin vertelde over de intenties van mensen om te helpen. Omdat ze graag iets terug willen doen voor alle dingen die zij voor haar hebben gedaan, omdat ze vinden dat je vrienden moet helpen of omdat ze uit zichzelf graag willen helpen. Ik dacht bij mijzelf: "Wat is mijn intentie eigenlijk?" Ik moest bekennen dat ik voor een groot deel haar wilde helpen, omdat ik vond dat vriendinnen dat voor elkaar doen. Naar aanleiding van dit gesprek bedacht ik mij dat het zuiver krijgen van de intentie die je hebt, ook daarin van belang kan zijn. Ik kan, als ik mij meer bewust ben van mijn intenties, andere keuzes maken. Bijvoorbeeld toch besluiten om de vriendin niet te helpen, omdat ik het vanuit een verplichting doe. Of haar wel helpen en accepteren dat ik dat vanuit een verplichting doe. Of kijken of ik de achterliggende gedachte, de intentie, kan beïnvloeden. Misschien kan ik door de intentie bewust te zijn haar helpen en dat vanuit mijzelf doen en niet, of een beetje, uit verplichting.

Er zijn veel gewaarwordingen die ik intentie noem:

1. De gewaarwording van het seintje naar de hersenen (bij een stap zetten);
2. Het besluit om een beweging te maken (arm optillen om door te trekken);
3. Het besluit om een handeling te verrichten (handeling doortrekken);
4. Het denken over een besluit om een handeling te verrichten (iets te gaan eten);
5. De achterliggende motivatie om een handeling te verrichten (waarom help ik een vriendin?)

Bij de vierde optie vroeg ik mij af of dit niet meer een verlangen is om een handeling te verrichten, namelijk iets eten. Wat ik bij mijzelf opmerkte, is dat dit nadenken over een besluit al een minibesluit is. Als ik dit minibesluit genomen heb, is het voor mij erg moeilijk om het besluit daarna nog te laten volgen door een nieuw besluit. Bijvoorbeeld dat ik na de yogales thuis niets meer eet.

Toen ik de verschillende gewaarwordingen op een rijtje zag, besepte ik dat ik iedere keer voorafgaand aan een handeling een keuze heb. Ik hoef mij alleen maar bewust te zijn van de besluitmogelijkheden die zich voordoen. Dus om het voorbeeld van iets eten na de yogales weer even op te pakken. Ik neem op de fiets een minibesluit. Als ik mij daarvan bewust ben, kan ik op dat moment een andere keuze maken. Wanneer ik dat niet doe, krijg ik een nieuwe kans. Als ik thuis naar de kast loop om er iets uit te pakken, heb ik weer de vrijheid om het niet te doen. En zo volgen bij elke handeling totdat ik iets in mijn mond stop, mogelijkheden om een ander besluit te nemen. De handeling kan ik dan ook toetsen aan de achterliggende motivatie. "Heb ik echt trek of is het om een andere reden dat ik nu iets wil eten?"

Kortom het bewust worden van intenties is voor mij van groot belang. Het geeft meer vrijheid doordat ik keuzes kan maken. Het sleutelwoord is, zoals zo vaak, opmerkzaamheid. Als ik mij bewust ben van de keuzes die voorliggen, kan ik besluiten in vrijheid nemen.

Thema meinummer: vrijheid

Het volgende nummer van Simsara komt rond de zomer van 2005 uit. De zomer is de tijd van vakantie. Lange, lome dagen waarop van alles mogelijk is. Vrijheid. De redactie heeft daarom als thema voor het volgende nummer 'vrijheid' gekozen. Hoe denken boeddhisten over dit zo vaak gebruikte - en misbruikte - begrip? Uw bijdragen over dit thema zijn tot uiterlijk 6 april van harte welkom bij de redactie

De redactie

Dhamma-talk Ayya Succinta

29 augustus 2001 (retraite Naarden 24 aug. - 2 sept. 2001)

Ayya Succinta is in Duitsland geboren. In India is zij gewijd tot bhikkhuni. In Birma heeft zij aan een boeddhistische universiteit gestudeerd. In het jaar 2001 verbleef zij gedurende drie maanden in Buddhavihara te Amsterdam.

One of the most inspiring experiences in Myanmar, in Burma was for me the respect and the veneration many people, common people have towards the Dhamma, the teaching of the Buddha. It is also interesting that there are actually some religions coexisting, among which one kind of animism, belief in spirits.

And there is even one spirit, one of the called nats, one of the thirty-two nats, that is the guardian of the Buddha's scriptures. This spirit is watching over the Buddha's teachings.

In any case we are fortunate to come across the Buddha's teaching. It is one of the rarities. Another rarity is that we have this human birth and it is a second very fortunate event that we have the possibility to hear the Dhamma; that the Dhamma, the Buddha's teaching is available for us.

When we practise meditation more intensively, like in this retreat, one of the questions that comes up again and again is usually "am I doing right?", "where am I going to?", "where is this leading to?", "which direction am I going?", "am I going in the right direction?". And once the Buddha's stepmother Mahapajapati Gotami came to the Buddha and wanted some guidelines from him before she was going in a solitary retreat, on her own we assume. It was probably short after her admission to the newly founded order of women. And we can also make use of the "Dhamma in brief" which the Buddha explained to his stepmother. We can use it for our own practice as some kind of criteria if we are doing right, if it is leading us to the right direction.

So these are just eight guidelines, "Dhamma in brief". Gotami asked for "Dhamma in brief", that she could put into practice. So the Buddha gave her quite practical teaching.

First of all the Buddha said "practice should be leading to the diminishing of passions". That is practising according to the Dhamma, according to the truth, according to the Buddha's teaching, according to what the Buddha found as the truth.

Most people feel alive when they are passionate. They like this kind of excitement that goes along with it. They think life must be that way. And so they run after one pleasure to another. They have to do this because passion never really ends. It can be satisfied maybe for a short time, but then we have to go after another pleasure. And so this is an ongoing thing without end.

When we look at this word "passion", than we find the truth: that passion is connected with suffering. We find it in our language even. Even here in the west, the word "Passion" is also used for... the Latin word is also used for example for the suffering of Christ, when he carried the cross and before he was nailed to the cross. We call it "Passion". And the same word is also used for passion. In German we use the word "Leidenschaft". We also have the word "suffering" in it. So there is this close connection between passion or all kinds of greed, desire, and suffering. These are the first and the second

Noble Truth. And in a way we are sometimes like a gambler. A gambler might stand for passion. He is kind of an example of someone who is passionate. But sometimes the passions can also be smaller ones, maybe not so important, that someone is a passionate collector of certain items like ... stamps (laughs)... it is too trivial, something like this. In a way we are like a gambler who takes little... sometimes we take moments of luck, of good fortune, of happiness, like coins coming from a machine, from a kind of lottery, and then we are waiting for the next. We are still waiting and hoping that in this way we will make a fortune, but somehow we know that this is not the truth, that we can only lose in this way.

With regard to craving, there are two possibilities to react. One is the ordinary way, I just tried to describe. That means to try to fulfill that passion, to go after it. And the second possibility, and that is the possibility the Buddha recommended, is to let go of the passion, to cool down, to let go of that excitement, no longer be trapped by excitement but to focus on the ordinary like breathing, that is not exciting. It is calming, cooling. It does not make us hot.

Then the next aspect, the next criteria the Buddha gave to his stepmother is: see if the practice is diminishing bondage. Now what is bondage? What kind of bonds do you have in life?

Usually we think of someone who is keeping us in bondage, but it is actually more that the bonds are inside. And we can learn more about these bonds if we do a pretty strong exercise. We could do that. We can imagine what we have to let go when we die, what we cannot take with us. Then we may realise what we are attached to, what is important for us, what keeps us here, what binds us to the world.

On a more fundamental level, more general level there is the teaching of the ten fetters. I spoke yesterday about the taints and it was mainly about "Verlangen" or greed and aversion, anger, hatred. These are the roots together with delusion, but of course there are many, many more taints. I don't want to bother you tonight with all the ten fetters and how they are related to the stages of sainthood. That could be a subject in itself. But maybe just to give you an idea how it is related for those who have not heard about these yet: the first stage of liberation is called a stream entry. It is someone who has let go of the first three fetters. Fetters are strong bindings, that bind us to the circle of birth and death. So he has let go of the first three and has a guarantee that he will reach the end of all suffering within seven lifetimes. In Pali he is called a sotapanna. He has overcome all doubt. Doubt is also a taint. And he is so firm, because he has already a glimpse of the end of suffering. He has a glimpse that there is no stable, no permanent lasting self.

That this is an illusion, he has seen this. He doesn't know this only intellectually, but he has experienced it to some extent and so he lets go of that. He has let go of that fetter.

And he has let go of another fetter, that is maybe not quite as important for us as it was at the time of the Buddha, where there was a strong believe that one could reach liberation by performing certain rituals. And a stream enterer knows for sure that this is not the right way. Not by observing rites or

rituals one can obtain liberation, but only by letting go more and more of these fetters, of these bonds.

And this also leads us to the third criteria, that is the question "does the practice lead us to more and more piling up or does it lead us to the opposite, to a way out?". Piling up means piling up of existence, new existence. But we can also understand it within this life. Within this life there is also a piling up. Or in Pali we have a word *papanca*. It means mental proliferation. And I think we all know this spinning on, in our mind especially, when it is going on, going on.

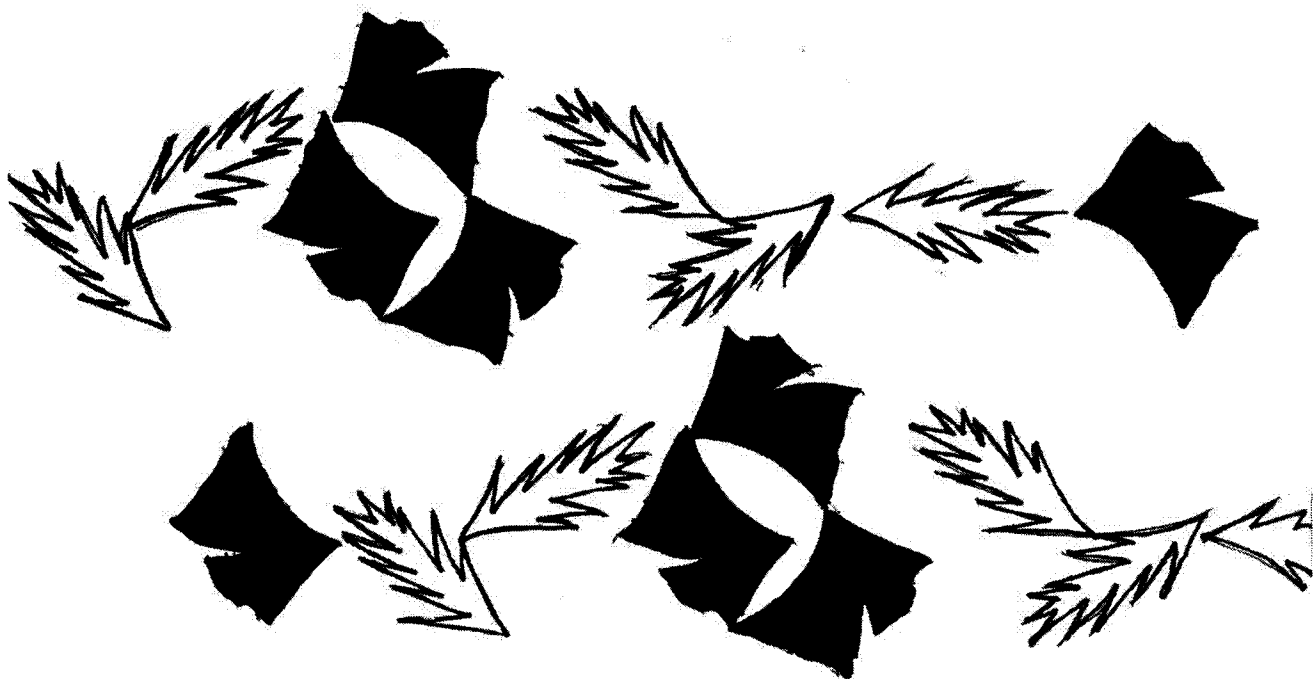
Sometimes there is just a harmless, or just any sensible contact and then the mind is making everything... all kind of things out of it and it is going on and going on. This is called mental proliferation.

And there are mainly three factors related to that. One of them we know already quite a bit. We also know it from our own experience. It has in the Buddhist teaching various words, but it is more or less the same. Here it is called *tanha* or thirst, but it is also the same as *lobha* or "Verlangen", greed, desire... however we want to call it. This makes us going on, going on, going on. It makes our thinking going on. And this goes along with *ditthi* and this is just this... *micchaditthi*, this is this wrong view that there is a lasting self. And it goes along with *mana*, that is conceit. That brought Descartes to the statement that I think, therefore I am.

It is not so easy to stop the thinking. Sometimes, even if we make the mental note "thinking, thinking", it might still go on. But nevertheless this practice is very important, of always being aware... being aware of thinking and not spinning on, not to believe the mind, not to believe this proliferation. But of course our strongest desire, our strongest passion is this desire to exist, to keep on existing. And this ego wants to go on.

I haven't yet spoken about *mana*, conceit, It is actually another one of the fetters, which is only given up at the last stage, because it is so deeply rooted. It is that kind of comparing ourselves with others, wanting to be better or fearing to be inferior. Or even being equal, thinking to be equal is a conceit according to the Buddha's teaching. Because when everything is impermanent and there are just the five *khandha*'s rising and passing away, how can we compare? Does it make sense? It doesn't. But to really experience that, takes deep practice, maybe long practice.

And we also pile up existence after existence by creating karma. Karma is nothing but volition, nothing but intention, wanting. And yesterday I said that there are two kinds of wanting: there is unwholesomeness and wholesomeness, wholesome intention and unwholesome intention. So sometimes we make bad karma, sometimes we make good karma. And this making karma is... and karma... there is result. It is not that there is someone, a judge, who says "this is good", "that is bad", but we can experience the result. We can experience the result of wholesome action leading to happiness and the result of unwholesome action in suffering. This is something that everyone of us has to experience, to find for ourselves if it is true or not. The Buddha taught, it is a law. And as long as we have intention, as long as we have longing to exist, to be, birth and death will go on. And with unwholesome karma we are bound to prolong this round of existence... round and rounds. With wholesome karma we can shorten it, we can bring it to an end. But even wholesome karma is not yet the end. The end is only when there is no more karma done. So we are the creator of our own existence, the creators each of us. And this means also that we are responsible. It is our decision, if we want to go on or if we want to find a way out. And if we want to find a way out, than we practise in a way that we do not pile up, that we let go, that





INZICHTMEDITATIE

vr 15 – zo 24 april



Van **vrijdag 15 - zondag 24 april** organiseert de SIM (Stichting Inzicht Meditatie) een 8 etmalen durende intensieve meditatie-retraite, in het mooie Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen.

Inzichtmeditatie is een techniek die stamt uit het boeddhisme zoals dat met name in Zuidoost-Azië veel beoefend wordt. Centraal in deze meditatietechniek staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid, het leren observeren wat er hier en nu gebeurt, zonder direct over te gaan tot het be- of veroordelen of rationeel analyseren van wat waargenomen wordt. Je kunt het beschouwen als een lichamelijk, mentaal, zintuiglijk en emotioneel bewustwordingsproces, waarbij je op een eenvoudige manier de kracht van opmerkzaamheid leert ontwikkelen. Inzicht, een betere energiehuishouding en innerlijke vrijheid zijn het resultaat.

Er wordt gemediteerd volgens een vaststaand gezamenlijk meditatieprogramma, met periodes van zit- en loopmeditatie en informele meditatieoefeningen, zoals ligmeditatie of het maken van buigoefeningen. Bij gezondheidsproblemen kun je in overleg met de begeleider echter ook een individueel opgesteld meditatieprogramma volgen. De retraite vindt plaats in stilte. De begeleiding - door Frits Koster - bestaat uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie en individuele (dagelijkse) evaluatiegesprekken met de begeleider.

N.B. De retraite begint vrijdag 15 april om 20.00 uur (entrée vanaf 17.00 uur) en eindigt zondag 24 april om 15.00 uur. De mogelijkheid bestaat om een gedeelte van de retraite mee te doen, met een minimum van drie etmalen. Deelnemers voor de gehele retraite hebben echter voorrang.



Frits Koster (geb.'57) is in 1979 in aanraking gekomen met inzichtmeditatie. Hij heeft als boeddhistische monnik ruim vijf jaar in verschillende kloosters in Zuidoost-Azië gemediteerd en boeddhistische psychologie gestudeerd. Frits is inmiddels uitgetreden en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Hij werkt (parttime) als psychiatrisch verpleegkundige en geeft cursussen stresshantering in de gezondheidszorg en de dienstverlenende sector. Frits is auteur van de boeken *'Bevrijdend inzicht'* en *'Stress: wat kan ik er zelf aan doen?'* en de CD *'Inzichtmeditatie'*; deze publicaties zijn verschenen bij uitgeverij Asoka.

Voor meer info zie www.fritskoster.nl.

**Uitgebreide info- en aanmeldingsformulieren zijn verkrijgbaar bij
Sietske Boersma, tel. 035-6857880.**

we create what is wholesome, which leads us to an end of suffering.

Now we come to the next criteria, the next advise the Buddha gave to his stepmother. And this is connected of course with the first three. We should see that our practice leads to wanting little. It doesn't say that we should not want anything all of a sudden. This is probably not possible. We can do it according to our insight. When we experience that this is true, this connection between wanting and suffering, than the more we will wish less. There are these stories about... fairytales or other stories about the three wishes. I am sure you know a number of them. In Burma one of the teachers once told us a version that was quite new to me. There was a man who had only one leg. And he felt quite grumpy about it and he was very sad about it and not content. And someone had compassion with him and said "you have three wishes, just wish what you want". And of course, because this man was so much concerned with his leg, he wanted to have as many legs as possible. So he wished "may I have many legs". And so it happened. Everywhere around his body he got these legs. And than he could not walk better than before, it was even a lot worse. And than it occurred to him "well, I have another wish". And so he wished "may all these legs go away" (laughs). And again he was worse than before, he had no legs. And then he consoled himself "well, I still have another wish". And so he wished "may I have a leg" and he was just the same as before, and maybe, hopefully, a little bit more content. But we can laugh about people making their wishes so foolishly and we might think, we can do it better. Actually the best wish, or the only good wish if you have such an opportunity to have three wishes, is to wish "may I have less and less wishes". This is a wish that can be actually quite easily fulfilled. We can fulfill it ourselves. We are not dependent on anyone. And we have even two spare wishes! We can give them maybe to somebody else.

And then the next criteria is: does the practice lead us to more contentment? Or do we still feel discontent? And this is something we can easily see, easily answer for ourselves, I think. Contentment is a great wealth in itself. It doesn't depend on any amount of possessions you have or the positions in life or whatever. It is an attitude. It is the attitude of being grateful for whatever occurs to you. It is a kind of independence of the outer conditions.

Then another criteria is if this practice leads us to more and more appreciation of solitude. Or if we are more drawn towards society. In Buddhism it is actually quite valued to be alone: solitude. In other religions also to some extent. When we remember that the famous founders of religion mostly spent a longer period in solitude somewhere in the desert or so before they had their high realisations. We find it at several places in the Buddhist scriptures that solitude is highly appreciated, but it is not only a physical solitude. Of course this can be quite helpful as you might experience now. Physical solitude... you can see how it affects you, when you do not talk, when you don't have your friends around you or colleagues like in daily life. For example how it is when you cannot talk... what kind of intentions are behind, when we talk with other people? We have an opportunity to look at that. And how it affects our sense of self, our ego, when we don't

have the roles we normally play in family or in society. And it affects even how we relate to our past, our life story, and the future, when we focus more in the present moment. We might be able to see the past as a burden and maybe be able to put it down for some time. And this is actually the more important aspect of solitude, that kind of detachment, that we let go of a comrade, of the companion, that is again the craving, "Verlangen". When we are more and more contented in the present without attachments, that is the solitude in its best sense.

And then, what we also meet very often in the Buddha's scriptures - in almost all the lists it is mentioned - is *viriyā*, effort. We can also see if this practice leads us to an increase of energy, effort, which means here mental effort. Or if it leads to more indolence, then we would be on the wrong track. Because we need to make an effort to overcome negative habits. It is easy to get into bad habits. It is very easy for example to start smoking, but it is much more difficult to stop. It is like water that is always running downhill. By itself it won't go up the hill. We need a pump or a bucket and a rope if we want to have it come up.

And then finally the last criteria. The last question we can ask ourselves is: does this practice lead us to being more easy to support? Maybe the Buddha gave this criteria also with regard to his stepmother, because he knew where she came from. She came from the palace. She had probably a luxurious life and protected life and somewhat pampered. And now she was entering a pretty harsh life, a much harder life. And so this leads to the question: what do we really need? And in this regard one can also learn quite a bit coming to a poor country like Burma, or another country. I was actually quite surprised when I saw a nunnery for the first time. It was a big nunnery with about 150 to 200 nuns, all in the pink robes, some of them very young. I was told that many of them were actually orphans. They were picked up from streets from all over Burma. And when I saw them living on such a small area, crowded we would say in very simple lodgings but being so content and happy, I was actually quite impressed and I found myself still quite attached to some western habits. But it has also another aspect, I think, this being easy to support, meaning... or depending how we relate to other people. Sometimes sick people or old people are difficult to support, because they don't want to accept the support. So it has also something to do with the relationship, communication and so on, between the one who supports and the one who accepts the support, receives the support. If it is done with a sense of gratitude and appreciation, then it is also easier to support. And it has a lot to do with if we pick or choose or don't do that. There is the saying - I think it is by a Zen patriarch - "the way is easy for one who doesn't pick and choose".

So these were the eight advises, his short Dhamma, the Buddha gave to his stepmother. There is actually a similar list - that you don't think this is specially female - there is actually a similar list that he gave to Anuruddha, also eight points, and it overlaps pretty much.

So with this I want to conclude the Dhamma talk.

Deze dhammatalk is uitgeschreven door Hameke van Parreren.

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.

Maart:

- ⇒ **Donderdagavond 24 t/m dinsdag 29 maart (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:

- ⇒ **Donderdag 7 t/m zondag 10 april (SIM-retraite; 4 dagen)** – Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in 'Noorder Poort' te Wapserveen.
Kosten: € 142,-. Inl. en opgave tel. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.pannananda.nl
- ⇒ **Vrijdag 15 t/m zondag 24 april (SIM-retraite; 10 dagen)** – Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen (Dr).
Kosten: € 427,50. Inl. en opgave: Sietske Boersma, tel. 035-6857880 of zie www.fritskoster.nl.

Juni:

- ⇒ **Zaterdag 4 t/m vrijdag 10 juni (7 dagen; SIM-retraite)** – Retraite o.l.v. **Christina Feldman** in 'Noorder Poort' te Wapserveen.
Kosten: € 306,-. Inl. en opgave: Coby van Herk tel. 010-2140091.

Juli:

- ⇒ **Vrijdag 8 t/m maandag 11 juli (SIM-retraite; 4 dagen)** – Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in "Folkshegekoalle Schylgeralan" op Terschelling.
Inl. en opgave tel 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.pannananda.nl
- ⇒ **Zaterdag 9 t/m zaterdag 16 juli (8 dagen)** – Retraite o.l.v. **Frits Koster** in het Vipassana meditatiecentrum te Groningen.
Inl. en opgave: tel. 050-5276051 of zie www.fritskoster.nl.

Augustus:

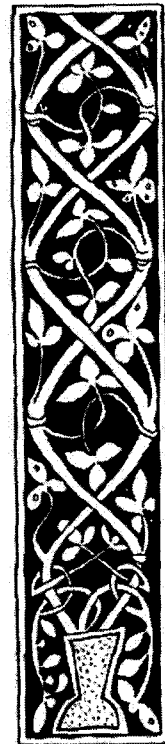
- ⇒ **Vrijdag 12 t/m zondag 21 augustus (10 dagen)** – Zomerretraite o.l.v. **Frits Koster** in Retraitecentrum Ezinge (Gr).
Inl. en opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807 of zie www.fritskoster.nl.
Deze retraite is bedoeld voor mediterenden die al enige retraite-ervaring hebben.

November:

- ⇒ **Donderdag 24 t/m 27 november (SIM-retraite; 4 dagen)** – Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in 'Noorder Poort' te Wapserveen.
Kosten: € 142,-. Inl. en opgave tel. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.pannananda.nl

December:

- ⇒ **Vrijdag 16 t/m zaterdag 24 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.



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.

Januari:

di 18 - wo 2 (16) zie Ierland

Februari:

za 5 - zo 6 (2) zie Amsterdam

vr. 25 - zo 27 (3) zie Breda

Maart:

za 5 - zo 6 (2) zie Amsterdam

za 12 - zo 13 (2) zie Groningen

do 17 - zo 20 (4) zie Amsterdam

zo 20 - do 24 (5) zie Amsterdam

do 24 - zo 27 (4) zie Amsterdam

do 24 - di 29 (5) zie Ezinge

April:

vr 8 - zo 10 (3) zie Ierland

za 16 - zo 17 (2) zie Groningen

vr 29 - zo 8 mei (10) zie Ierland

Mei:

vr 13 - zo 15 (3) zie Ierland

vr 27 - ma 6 juni (11) zie Ierland

za 28 - zo 29 (2) zie Breda

Juli:

vr 8 - zo 10 (3) zie Ierland

vr 29 - zo 7 aug. (10) 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 Breda 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.

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.

Dingeman Boot heeft sedert 1983 langere tijd Vipassana-meditatie beoefend o.l.v. oosterse en westerse leraren. In Birma was hij gedurende 14 maanden monnik. In 'Pannananda', centrum voor yoga-meditatie te Zwolle, begeleidt hij sedert 1992 groepen. Tijdens de retraites die hij begeleidt is er ruimte voor yoga als middel tot Vipassana-meditatie.

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 18, 25 jan, 1, 8, 15, 22 feb Vipassana-meditatie Basiscursus o.l.v. Paul v.d.Sterren
- za 22 jan: meditatiedag o.l.v. Paul v.d.Sterren
- za 5 en 6 feb: meditatieweekend o.l.v. Peter Baert
- za 12 feb: Yoga Vipassanadag o.l.v. Peter Baert
- zo 20 feb: zondagochtend meditatie o.l.v. Ria Kea
- di 1, 8, 15, 29 mrt: voortgezette cursus Vipassana meditatie o.l.v. Jotika Hermsen en Paul v.d.Sterren

- za 5 en 6 mrt: meditatieweekend o.l.v. Ria Kea
- do 10, 24 mrt, 7, 21 apr, 12 mei: voortgezette Dhammagroep o.l.v. Jotika Hermsen
- za 12 - ma 14 mrt te Naarden: Abhidhamma studiedagen
- do 17 - zo 20 mrt te Naarden: Vrouwen in leidinggevende functies
- zo 20 mrt: zondagochtend meditatie o.l.v. Bianca Vermeij
- zo 20 - do 24 mrt te Naarden: Midweek Vipassana Dagen
- do 24 - zo 27 mrt te Naarden: Mini Retraite

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
- zo 23 jan, 13 mrt: meditatiedag 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, 21/2uur, bijeenkomst van de 3 jaargroepen op zondagochtend of -avond i.s.m. Frits Koster.
- zo 30 jan 11.00u-13.30u Nieuwjaarslezing "Aandacht in beeld", door dr. Edel Maex. N.B. op gastlocatie, t.w. zorgcentrum Noutenhof, Noutenhof 45, Breda.
- zo 13 feb 9.30u-12.00u: start Vipassana- introductie cursus (5x) o.l.v. Aukje Rood, incl. meditatiedag door Frits Koster.

- zo 13 feb 19.30-22.00u: open Vipassana-meditatiebijeenkomst
- vr. 25 feb 10.00u - zo 27 feb. 18.30u. korte Vipassana- retraite o.l.v. Frits Koster in de Hooge Berkt (Bergeijk)
- vr 4 mrt 16.00u- 21.30u: introductieworkshop over de boeddhistische psychologie, (nieuwste boek) o.l.v. Frits Koster.
- zo 13 mrt 9.30u-12.00u: open Vipassana- meditatiebijeenkomst
- zo 17 apr 9.30u-12.00u open Vipassana- meditatiebijeenkomst
- di 10 mei 19.15u -21.30u: start cyclus Aandachtraining, 5x, door Aukje Rood.
- zo 22 mei: 19.30u-22.00u afsluiting open Vipassana-cyclus.
- za 28 en zo 29 mei: 2-daagse retraite-workshop "Natuurlijk meditatief, het pad van de pelgrim", o.l.v. Frits Koster

DEDEMSVAART

Plaats: Adelaarsweg 69, 7701 KL

Info: Emiel Smulders 0523-612821

Activiteiten: Elke dinsdag 20.00-22.00

DEN HAAG

Plaats: Waalsdorperweg 93

Info: Frans Wentholt 070-3464015

Activiteiten: Iedere maandag meditatie 20.00-21.45 uur

EINDHOVEN

Plaats: 't Hofke 128 (dependance van wijkcentrum 't Oude Raadhuis)

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

Activiteiten: Elke zaterdagochtend 10.00-12.00 uur meditatie

EZINGE

Plaats: Peperweg 9

Begeleiding: Frits Koster

Info, folder: tel. 0594-621807

http://www.fritskoster.nl

E-mail: info@fritskoster.nl

Activiteiten:

- vr 11 - zo 13 mrt: weekend 'Stresshantering en burnout-preventie' o.l.v. Frits Koster en Laila Keuning. Info: tel. 0595-435351.
- do 24 - di 29 mrt: vipassana meditatieretraite voor meer ervaren mediterenden. Info + aanmeldingform: Jetty Heynekamp, tel. 076-5816382.

- vr 1 - zo 3 apr: weekend 'Tai Chi en Inzichtmeditatie' o.l.v. Frits Koster en Isabelle Schuurman. Plaats: Zencentrum 'Noorder Poort te Wapserveen (Dr). Info: tel. 020-6658133.

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 6 feb, 6 mrt, 3 apr, 1 mei, 12 jun: meditatiemiddag o.l.v. Ank Schravendeel
- wo 26 jan: start basiscursus o.l.v. Sietske de Haan
- di 8 feb: yoga-vipassana avond o.l.v. Arnica Bosma en Kees Hemerik
- ma/di 11 en 31 jan, 21 feb, 15 mrt, 5 en 25 apr, 16 mei, 6 jun: Dhammastudiegroep
- wo 23 mrt: introductieavond
- za 12 en zo 13 mrt: vipassana-zenweekend o.l.v. Doshin Houtman
- ma 4 en 11 apr: avonden gevorderden o.l.v. Frits Koster
- za 16 en 17 apr: vipassana-weekend o.l.v. Aad Verboom
- za 14 mei: boekpresentatie en lezing n.a.v. het nieuwe boek van Frits Koster
- wo 25 mei: introductieavond
- za 4 en zo 5 jun: Abhidhamma studieweekend o.l.v. Frits Koster

'S-HERTOGENBOSCH

Info: Laura Wetzter 073-6146341

Activiteiten: Elke wo meditatie 19.30-21.30 uur.

LEIDEN

Plaats: Faljerilstraat 8

Info: Nel 071-5154862

Activiteiten:

- elke dinsdag 19.30-21.30 uur. Vanaf 19.00 welkom voor ontspannings-oefeningen. Ben je van plan te komen, bel dan eerst

Plaats: Magdalena Moonsstraat 76

Info: Khanti Nouwen 071-5121878.

Activiteit:

- meditatie op wo om 10.00 uur en 20.00 uur.

Plaats: Stiltecentrum Jethro, Cobetstraat 79.

Info en opgave: Khanti Nouwen 071-5121878.

Activiteit: za 21 - zo 22 mei: 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
- 30 jan, 3 apr en 5 jun: mediteren op zondag, o.l.v. Henk Barendregt en Marij Geurts
- Informatie en opgave: 024 3234620
- vanaf 3 mrt (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, martinj.delange@12move.nl

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

UTRECHT

Plaats: Werfkelder, Oude Gracht 280

Info: Henk van Voorst 06-51542526,

e-mail: henk@meertv.nl en Aad

Verboom 030-2888655,

e-mail: aad.verboom@xs4all.nl

Activiteiten:

- meditatieavond elke dinsdag van 20.00 - 22.00 uur

ZWOLLE

Plaats: "Pannananda", Hoefslagmate 44, 8014 HG, Zwolle

Info: Dingeman Boot, tel./fax: 038-4656653

<http://www.pannananda.nl>

Activiteiten:

- iedere ma, wo en do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00

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.:(32.2)

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: info@passaddhi.com of

moosterhoff@eircom.net

Website: www.passaddhi.com.

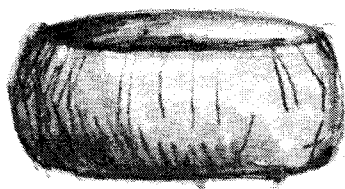
Activiteiten:

- 8 - 10 Apr: vipassana with Marjó
- 29 Apr - 8 May: vipassana with Frits Koster
- 13 - 15 May metta with Marjó
- 27 May - 6 Jun: vipassana with Sister Ariya Nani
- 8 - 10 Jul: metta with Marjó
- 29 Jul - 7 Aug: vipassana with Sister Jotika
- 14 - 23 Oct: vipassana with Frits Koster

meinummer

Informatie over activiteiten van uw centrum/zitgroep graag per e-mail (siminfo@wanadoo.nl) toesturen voor 20 april 2005.

de redactie.



Interview met de eerwaarde Mettavihari over het thema Intentie

interviewer: Paul Boersma

V: Ik stel voor dat we eerst naar de klassieke teksten gaan kijken. Is intentie een bekend begrip in de Pali-canon?

A: Jazeker, het wordt daar *cetana* genoemd. *Cetana* betekent ook motivatie en wilskracht.

V: Hoe belangrijk is intentie in het dagelijks leven?

A: Intentie is belangrijk, omdat het leidt tot gevolgen van je handeling. De Boeddha zei tegen zijn monniken: Alleen intentie veroorzaakt gevolgen, anders is er alleen handeling. Ons *kamma* is afhankelijk van intentie. Een goede intentie leidt tot goed *kamma*, een slechte intentie tot slecht *kamma*.

V: Is het waar dat een volledig verlicht persoon geen intenties heeft, daar hij immers geen *kamma* meer creëert?

A: Nee. Een volledig verlicht persoon heeft wel intenties, maar op een andere manier. Hij heeft geen intenties die *kamma* creëren. Zo is van de Boeddha bekend, dat hij na zijn verlichting onder de Bodhi-boom de intentie had om de leer te verkondigen. Hij had echter geen verwachtingen daarover. Zijn motivatie was meer mededogen. Dit is anders dan *cetana*, dat altijd met onwetendheid gepaard gaat en altijd verbonden is met de idee van 'ik' en 'jij'. Dit ligt ingewikkeld, en er is vaak verwarring.

V: Is het beter om goede intenties te hebben, of is het beter om geen intenties te hebben?

A: Als je niet verlicht bent, is het onmogelijk om geen intenties te hebben. Je kunt nooit dingen doen zonder intenties te hebben. Wel kun je dingen doen met onwetendheid: zonder je ervan bewust te zijn: met onschuld.

V: Als we veel goede voornemens maken, lopen we de kans ook veel schuldgevoelens te krijgen. Is het misschien beter om niet zo veel goede voornemens te maken?

A: Het zit hem in de verwachting en het zorgen maken. Als je verwachtingen hebt en het je aantrekt, dan faal je vaak. Maar als je geen verwachting hebt en het je niet aantrekt, dan faal je niet.



V: Dus als er mensen zijn die hun leven willen veranderen, en veel voornemens willen maken, wat is dan uw advies?

A: Het is zeker aan te raden om je leven te verbeteren. Daar heb je intenties voor nodig, wilskracht en ook vastberadenheid.

V: Dus dan kun je altijd een beetje teleurgesteld raken?

A: Ja, als je geen succes hebt. Als je wel succes hebt, dan kun je trots worden. Dat geldt voor gewone mensen, die niet verlicht zijn. Voor hen gaat het altijd op en neer. Bij succes zijn ze trots, bij mislukking voelen ze zich schuldig, dat is het tegendeel van trots.

V: Speelt intentie ook niet een belangrijke rol bij het op zich nemen van de vijf of de acht voorschriften?

A: Ja, dat is zo. Eigenlijk hebben we in het boeddhisme geen voorschriften, geen regels. Als je de vijf of de acht voorschriften in acht neemt, dan is het je eigen intentie: het komt uit je eigen geest. Ze zijn niet gemaakt door de Boeddha of door iemand anders. In de formule staat ook: ik heb het voornemen (I intend) om geen levende wezens te doden. Er is niet iemand, die het gebiedt, je gebiedt het zelf. Het zijn geen geboden, zoals de Tien Geboden. In het boeddhisme zijn er geen geboden van God.

V: Dan is er ook intentie bij de loopmeditatie, bijvoorbeeld als we de intentie om te bewegen benoemen. Is dat een ander soort intentie?

A: Als je de intentie benoemt, dan vermindert op hetzelfde moment je *kamma*. Als we niet benoemen, dan creëren we *kamma*, want dan is er onwetendheid.

V: Geldt dat zelfs als we zo'n kleine en onschuldige intentie niet benoemen?

A: Ja, zelfs in zo'n geval. Als we benoemen, dan is er alleen maar handeling, geen *kamma*.

V: De intentie bij de loopmeditatie duurt een fractie van een seconde, en als we een intentie hebben om de voorschriften te volgen, dan kan dat heel lang duren. Is het toch hetzelfde?

A: Ja, dat doet er niet toe. Er is geen verschil. Daarom geef ik er de voorkeur aan om te zeggen dat er geen regels zijn in het boeddhisme. Als je regels maakt, dan heb je ook intenties nodig, en maak je ook *kamma*. De Boeddha heeft gezegd: monniken, intentie creëert *kamma* voor jullie. Het op zich nemen van de voorschriften creëert ook *kamma*, maar goed *kamma*.

V: Dus eerst moeten we goede intenties hebben, goed *kamma* hebben, en dan later minder intenties en minder *kamma*?

A: De goede intenties dienen om ervoor te zorgen, dat je minder *kamma* aan het eind hebt: een minder zware last aan het eind. Je hebt ze nodig om te beginnen, maar hoeft niet de hele tijd te dragen. Je kunt later Nibbana bereiken, wegens je *kamma*.

V: Dus je moet eerst wat sparen, net als de zegeltjes in de supermarkt?

A: Ja.

V: Speelt intentie ook een belangrijke rol bij het beoefenen van Vipassana?

A: Ja, een heel belangrijke. Als je naar een retraite gaat, en je hebt niet de juist intentie, dan kun je het niet doen. De persoon moet de last op zich nemen, de last om de retraite te doen, om later geen last meer te hebben, om dan de last neer te leggen. In het begin heb je de last nodig, later moet je de last afleggen: niet met opzet, maar het gaat automatisch, als de meditatie voltooid is.

V: Dus om te beginnen hebben we al een goede intentie nodig. Maar als we bezig zijn met mediteren, hebben we dan ook niet intentie nodig?

A: Correct, als we geen intentie hebben, zal het nooit werken.

V: Ik bedoel de intentie om de instructies op te volgen.

A: Correct.

V: Zit er niet iets mysterieus in dat alles: intentie zorgt voor *kamma*, en *kamma* zorgt voor gevolgen. Hoe is het mogelijk dat een intentie gebeurtenissen kan creëren? We snappen niet waarom en hoe het werkt, het lijkt het werk van een God. Wie doet het?

A: Je doet het zelf, maar het beheerst jou. Je gebruikt de term God, nou God beheerst je. Dus je bent geboren door God, vanwege Gods wil.

V: U spreekt nu over het christelijke gezichtspunt?

A: Ja, voor mij is er niet veel verschil. Alleen de terminologie is verschillend. Er is niet veel verschil wat betreft de werkelijke betekenis.

V: In het Christelijke gezichtspunt scheidt God de wereld, en dus ook het *kamma*.

A: Ja, God heeft het heel druk met scheppen: de wereld en het *kamma*. God wil ook vrede, maar maakt oorlog.

V: Maar in het boeddhisme is er ook slecht *kamma*?

A: Ja, in werkelijkheid is het hetzelfde, maar in terminologie is het verschillend. Waar wij de term *kamma* gebruiken, gebruiken de christenen de term God. Ze prefereren één persoon.

V: Dus de term God zou u naar het boeddhisme willen vertalen als *kamma*?

A: In werkelijkheid is het maar één ding of persoon. Het kunnen er geen twee zijn.

V: Is intentie altijd verbonden met het gevoel van "ik"?

A: Ja, het ego, het zelf.

V: En zijn er ook onbewuste intenties?

A: Zelfs dan heeft het gevolgen. Omdat er dan handeling is.

V: Als ik een onbewuste beweging maak, dan is er geen bewuste intentie.

A: Daarom draag je de last: zelfs als je het niet weet. Dat is *kamma*. Met bewustzijn is het ook *kamma*.



V: Is het verstandig de verwachtingen lager te stellen, wanneer mensen goede voornemens in hun leven maken?

A: Ja, als ze hun verwachtingen verminderen, dan is er minder verlangen. Sterk verlangen geeft meer lijden, minder verlangen geeft minder lijden, meer geluk.

V: Dus het zou beter zijn om de intentie te hebben zonder het verlangen?

A: Ja.

V: Dus het zou goed zijn om, als we een intentie hebben, goed in onszelf te kijken, naar het verlangen, zodat we de intentie zuiverder maken?

A: Ja, dan is het zuiverder, en ook het bewustzijn wordt dan zuiverder. En dit zuiverder bewustzijn maakt je ook vrij van *kamma*, geeft je meer vrijheid.

V: Is het mogelijk die vrijheid stapje voor stapje groter te maken?

A: Soms is vrijheid alleen maar een woord. Zonder Vipassana kun je het nooit doen. Het verlangen en de intentie verstoppen zich altijd in je en je merkt het niet op. Daarom is er de noodzaak "om de diamant te polijsten". Zonder polijsten kun je als steen nooit een diamant worden: in meditatie polijsten we de geest.

V: Is er nog iets dat u graag wilt zeggen?

A: Ik waardeer heel erg het werk van de Simsara. Tegelijk is het belangrijk om het werk niet met de verwachting te doen dat de mensen verlicht worden, of dat ze gaan mediteren. Het doorbreken van verwachtingspatronen is belangrijk. In retraites doe ik dat soms door te laat te komen voor een dhamma-talk. Zo worden de meditatoren met hun verwachtingspatronen geconfronteerd. Natuurlijk moet ik dan zelf ook oppassen, want als ik er een bedoeling mee heb, dan kan ik ook teleurgesteld raken in het resultaat.

Metgezellen op onze levensreis (deel 1)

door Frits Koster

De *Abhidhamma* of 'hogere leer van het boeddhisme' heeft als streven om de wereld - zoals we die kennen en ervaren - zo nauwkeurig en objectief mogelijk te beschrijven en te ontleden en door middel van deze analyse te zoeken naar onherleidbare, ondeelbare werkelijkheden in ons leven. In de *Abhidhamma* komt men zo op vier ultieme realiteiten (of *paramattha-dhammā* in het Pali). Deze vier realiteiten vormen de basis voor de gehele *Abhidhamma*. Zij hebben niet alleen betrekking op onze menselijke persoonlijkheid maar houden zich ook bezig met transpersoonlijke elementen, die met concentratie en opmerkzaamheid verwezenlijkt kunnen worden. De volgende vier onherleidbare realiteiten worden genoemd:

1. Bewustzijn (*citta*).
2. Metgezellen van het bewustzijn (*cetasika's*).
3. Het lichaam of materie (*rūpa*).
4. De verlichtingservaring (*nibbāna*).

De eerste twee realiteiten vormen onze cognitieve en emotionele wereld. De derde realiteit omvat de materiële wereld en het lichaam. De vierde realiteit is bovenwerelds van aard en vooral ervaren door mensen die via langdurige spirituele training een zeer verfijnd observatievermogen hebben ontwikkeld.

Bewustzijn

In de *Abhidhammattha-Sangaha*, een bekend handboek voor de *Abhidhamma*-studie, wordt bewustzijn gedefinieerd als 'het kennen van een object'. Dit kennen is heel kortstondig, waarbij er volgens de boeddhistische psychologie sprake is van zeer veel bewustzijnsmomentjes in één seconde. Dit proces zou je kunnen vergelijken met een televisiescherm. Als we de televisie aanzetten kunnen we allerlei programma's zien. We beseffen echter niet dat het televisiescherm vijftientig keer per seconde wordt verversd en dat het scherm dus steeds weer opgebouwd wordt en dan weer uitdooft. In feite is er dus sprake van een razendsnel opkomen en weer wegvallen van beelden; door de grote snelheid waarmee dit proces plaatsvindt lijkt het echter alsof er geen onderbreking is in wat we zien.

Zo ook met het bewustzijn: in uiteindelijke zin wordt er in de *Abhidhamma* van uitgegaan dat er niet slechts één bewustzijn gedurende de hele dag aanwezig is, maar dat er sprake is van miljoenen bewustzijnstypen of *citta's* in het Pali. Al deze *citta's* hebben een begin en een einde en vinden plaats in een verband van oorzaak en gevolg. We beseffen vaak niet of nauwelijks dat deze bewustzijnsmomentjes plaatsvinden. Zo kunnen we bijvoorbeeld lange periodes onbewust in gedachten opgaan, terwijl duizenden bewustzijnstypen de revue passeren zonder dat we dit beseffen. Daarom dient bewustzijn vanuit de boeddhistische psychologie ook niet verward te worden met bewustwording, waarbij er altijd een duidelijk besef is of daagt van wat zich op het moment in of aan ons voordoet. De *citta's* of bewustzijnstypen die hier beschreven worden zijn we ons soms wel en vaak ook niet bewust. Ze vinden plaats, of we dat nu beseffen of niet.

Een *citta* kent een object, namelijk iets waar bewustzijn zich in 'verheugt' of aan vastklampt. Het is een dynamisch proces dat misschien wel te vergelijken is met een zoekmachine, die vierentwintig uur per dag steeds weer nieuwe websites traceert. Er zijn veel verschillende objecten die door een *citta* waargenomen kunnen worden. Zo kunnen we kleur en vorm, geluid, geur, smaak, hardheid, zachtheid, warmte, kou, druk en beweging waarnemen. Daarnaast kunnen we allerlei psychische verschijnselen waarnemen, zoals gedachten, ideeën en emoties en de verlichtingservaring. Ten slotte classificeert de *Abhidhamma* ook bewustzijnstypen die te maken hebben met de diepere vruchten van de beoefening van kalmte- en inzichtmeditatie.

Tweënvijftig metgezellen

Om de structuur van ons psychische functioneren meer volledig te maken is het goed ook een beschrijving te geven van de tweede onherleidbare werkelijkheid. Volgens de *Abhidhamma* opereren de honderdeenentwintig verschillende bewustzijnstypen namelijk nooit alleen. Alle bewustzijnstypen hebben een aantal metgezellen of mentale begeleiders, in het Pali *cetasika's* genoemd.

Dit kan vergeleken worden met een popster zoals Madonna. Zij heeft allerlei mensen om zich heen die haar ondersteunen, zoals een zakelijk manager, muzikanten, een choreograaf, een dansgroep, een zangleraar, een sportleraar, een fysiotherapeut, een lijfwacht, een visagist, een fanclub en tegenwoordig ook een geestelijk raadsman die haar inwijdt in de leer van de Kabbalah. Al deze mensen hebben een verschillende functie. Ze werken allemaal in dienst van de popster en zonder deze mensen heeft zij waarschijnlijk weinig kans op een succesvolle carrière. De popster kan vergeleken worden met het bewustzijn, terwijl haar medewerkers kunnen worden vergeleken met de mentale factoren die het bewustzijn vergezellen en ondersteunen. De metgezellen, in het Engels *concomitants* genoemd, komen gelijktijdig met het bewustzijn op en vallen er ook weer samen mee weg. Ze zijn dus net zo kortstondig aanwezig als de bewustzijnstypen en hebben hetzelfde object. Vaak zijn de metgezellen bijna onzichtbaar aanwezig. Soms ook treden ze meer naar voren. Maar het bewustzijn heeft altijd de leidende rol in ons psychische functioneren.

In totaal worden er tweënvijftig metgezellen of *cetasika's* opgesomd. Deze zijn te verdelen in algemene, onheilzame en heilzame metgezellen.

Zeven universele metgezellen

In dit artikel wil ik de eerste zeven algemene metgezellen beschrijven; deze metgezellen van het bewustzijn spelen een heel basale rol en vergezellen alle *citta's*. Daarom worden ze 'universeel' genoemd en zijn ze afgebeeld als planeten. Zonder deze metgezellen kunnen de *citta's* niet functioneren, het betreft dan ook rudimentaire cognitieve functies die we niet of nauwelijks afzonderlijk kunnen onderscheiden.



1. Contact of zintuiglijke indruk (*phassa*).

De eerst genoemde begeleider van het bewustzijn is contact of zintuiglijke indruk. Hiermee wordt het mentale contact bedoeld dat ontstaat als het bewustzijn een object kent of psychisch 'aanraakt'. Als voorbeeld een geluid. Er is contact wanneer er sprake is van een geluid, het oor en auditief bewustzijn. Als een van deze drie componenten ontbreekt vindt er ook geen contact plaats. Contact betekent dus het samenvallen van bewustzijn, een zintuig en een zintuiglijk object. Deze metgezel komt in de geschriften terug als een van de twaalf schakels van het voorwaardelijk ontstaan.

2. Gevoel (*vedanā*).

Gevoel is de factor die het object gevoelsmatig consumeert of ervaart. Het gaat hier om een elementaire affectieve manier van ervaren van een object als plezierig, onplezierig of neutraal. Gevoel is dus veel primitiever dan een emotie zoals blijdschap of verdriet. Als voorbeeld zintuiglijk bewustzijn: bij het zien, horen, ruiken en proeven vindt in de regel een neutraal gevoel plaats omdat het hier gaat om subtiele zintuigen. Bij tast is het gevoel volgens de *Abhidhamma* plezierig of onplezierig, omdat het tastzintuig veel grover is. Op deze manier hebben alle *citta's* gevoel als metgezel. *Vedanā* geniet of 'proeft' de smaak van het object en ontstaat bij contact. Gevoel is een zeer indringende en bepalende factor in ons functioneren en kan ons leven sterk beïnvloeden. Daarom wordt het in de boeddhistische iconografie vaak afgebeeld als een man met een pijl in zijn oog. Gevoel neemt in de boeddhistische psychologie een belangrijke plaats in en wordt onder andere genoemd als een van de vijf aspecten of aggregaten van het menselijke bestaan (de vijf *khandha's*), als een van de twaalf schakels in het onderling afhankelijke ontstaan en als tweede grondslag voor opmerkzaamheid.

3. Cognitie of onderscheidingsvermogen (*saññā*).

Cognitie zorgt er voor de kwaliteiten of details van een object onderscheiden. Zo kunnen we bijvoorbeeld bij een moment van visueel bewustzijn een man, een vrouw of een specifieke kleur onderscheiden. Ook kan *saññā* zich uiten als een (positief of negatief) oordeel over wat we waarnemen. Ten slotte speelt zij een grote rol in het geheugen. Cognitie heeft als functie het maken van een herkenningsanker of teken en creëert op deze manier een referentiekader. Zij manifesteert zich als het interpreteren van specifieke kenmerken van het waargenomen object.

Bij kleine kinderen is cognitie ook aanwezig, maar nog niet sterk ontwikkeld. Naarmate we ouder worden en het intellect zich verder ontwikkelt groeit het onderscheidingsvermogen uit tot een sterke factor, waardoor we steeds meer onderscheiden, interpreteren, in het geheugen opslaan en beoordelen. Net als gevoel bezet cognitie een eervolle plek als een van de vijf *khandha's*.

4. Intentie of de wil (*etanā*).

Ook intentie speelt een zeer belangrijke rol in ons leven. Volgens de *Abhidhamma* heeft intentie als karakteristiek het willen of het voornemen van een mentale, verbale of fysieke handeling. Haar functie is het creëren van *kamma*, waarbij er

sprake is van actief (mentaal, verbaal en lichamelijk) handelen. Intentie manifesteert zich als een coördinator met betrekking tot de overige metgezellen van het bewustzijn.

Deze beschrijving toont twee aspecten. Enerzijds werkt zij als een initiator in het verrichten van heilzaam of onheilzaam *kamma* en speelt dus een zeer grote rol bij actieve bewustzijnstypen. Anderzijds zorgt *etanā* er ook voor dat de andere metgezellen van het bewustzijn goed functioneren tijdens het uitvoeren van bovengenoemde wilsactiviteiten. Dit is te vergelijken met een zorgcoördinator op een verpleegafdeling. Hij of zij heeft specifieke taken, zoals bijvoorbeeld het aansturen van een nieuwe projectgroep. Daarnaast werkt zij gewoon mee en houdt een oogje in het zeil om te zien of alles op de werkvloer goed verloopt.

In ons dagelijkse leven en zeker in onze westerse cultuur spelen intentie en inzet¹ een zeer grote rol. We zijn gewend om onze doelen na te streven met een liefst zo hoog mogelijke wilskracht; veel vermoeidheidsklachten komen voort uit een onbewuste overaccentuering van deze twee metgezellen. Volgens de *Abhidhamma* wordt het initiatief nemende en vaak overheersende aspect van intentie bij de beoefening van inzichtmeditatie langzaam maar zeker overgenomen door intuïtieve wijsheid, een heilzame metgezel die in een volgend artikel behandeld zal worden. Het accent in ons gedrag verschuift door de groeiende rol van opmerkzaamheid namelijk geleidelijk van doen naar zijn met wat zich aandient. Dit kan een diepere rust en een nieuw gevoel van evenwicht in ons leven geven. Daarnaast biedt deze accentverschuiving ruimte tot nieuwe manieren van handelen en omgaan met de wisselvalligheden in ons leven.²

5. Concentratie of eenpuntigheid (*ekaggatā*).

Volgens de boeddhistische psychologie gaat elk bewustzijnstype gepaard met concentratie. Uiteraard kan de diepte van de focus op wat waargenomen wordt sterk verschillen, maar er is altijd concentratie. Concentratie heeft niet-dolen of niet-afgeleid zijn als karakteristiek. Zij heeft als functie het verenigen of samen laten komen van het bewustzijn met het object van concentratie. Zij manifesteert zich als vredigheid. Op momenten dat we ons gelukkig voelen kan concentratie heel snel groeien.

In boeddhistische geschriften worden drie vormen van concentratie beschreven:

- Aangrenzende of toegangsconcentratie (*upacāra-samādhi*). Deze vorm van eenpuntigheid wordt gebruikt bij de beoefening van kalmtemeditatie en vormt de basis voor het realiseren van diepe stadia van gelukzalige concentratie.
- Momentconcentratie (*khanika-samādhi*). De tweede vorm van concentratie wordt vooral ontwikkeld bij de beoefening van inzichtmeditatie. Zij is licht van aard en kan ieder moment gekoppeld worden aan een ander object van observatie.
- Absorptieconcentratie (*appanā-samādhi*). Deze vorm van concentratie vloeit voort uit de vorige twee vormen van concentratie. Zij kan gerealiseerd worden als we de diepe stadia van geabsorbeerde concentratie of *jhāna* bereiken. Bij de beoefening van inzichtmeditatie realiseren we deze vorm van concentratie op het moment van verlichting.

6. Psychische vitaliteit (*jīvitindriya*).

De zesde factor heeft als kenmerk het onderhouden van de mentale factoren die het bewustzijn vergezellen. Zoals intentie werkt als een initiator, zo heeft vitaliteit een faciliterende functie. Zij manifesteert zich als het waarborgen van hun aanwezigheid en zorgt voor de vitaliteit van de metgezellen. Misschien is zij in die zin te vergelijken met een dirigent van een groot koor, die iedereen 'bij de les houdt' en er voor zorgt dat het koor goed uit de verf kan komen. Als iemand opgebrand is dan kunnen we stellen dat de mentale vitaliteit sterk verzwakt is. Na een vakantie of na een meditatie retraite kunnen we vaak juist een sterke aanwezigheid van vitaliteit ervaren.

7. Attentie (*manasikāra*).

Attentie is de laatste universele mentale factor; zij brengt het bewustzijn naar het object. Haar karakteristiek is het transporteren van de overige mentale begeleiders naar het object van waarneming. Haar functie is het maken van een verbinding tussen de metgezellen en het bewustzijn; zij manifesteert zich als confrontatie.

Naast deze basale technische functie worden in de boeddhistische psychologie vaak twee bijzondere uitingsvormen van attentie benoemd: *yoniso-manasikāra* of 'vaardige aandacht' en *ayoniso-manasikāra* of 'onvaardige aandacht'. In het eerste geval is er sprake van een wijze aandacht of inschatting van hoe te handelen of hoe iets te hanteren. In het tweede geval is er sprake van een onzorgvuldige, impulsieve of onwijze aandacht. Als voorbeeld: een onbekende man begint op straat zo maar tegen ons te schreeuwen en te schelden. Door onwijze aandacht reageren we impulsief met boosheid en geven we de man instinctief een klap. Bij vaardige aandacht worden we niet meteen boos en ontstaat er een keuze van hoe met de situatie om te gaan. We kunnen dan bijvoorbeeld gewoon doorlopen zonder op de man te reageren of hem vragen waarom hij boos is. Vaardige aandacht leidt tot heilzame bewustzijnstypen, onvaardige aandacht leidt tot onheilzame, leedvolle bewustzijnstypen.

De universele metgezellen in de praktijk

Om deze zeven metgezellen van het bewustzijn te illustreren volgt een situatieschets. Als een popmuzikant optreedt dan worden de lichten in de zaal aangedaan en de versterkers aanzet: dit is contact, de eerste metgezel. De toehoorders krijgen hierbij een prettige sensatie: dit is de tweede metgezel,

gevoel. Er loopt iemand naar voren en we herkennen deze persoon als de bekende Engelse zanger Robbie Williams; dit is cognitie, de derde metgezel. We hebben de intentie om het geheel in ons op te nemen en optimaal te genieten: dit is intentie, metgezel nummer 4. De aandacht wordt gericht naar het podium (nummer 7) en als direct gevolg hiervan zijn we geconcentreerd: metgezel nummer 5. De mate van psychische fitheid die in ons aanwezig is op dat moment is metgezel nummer 6.

Bij deze situatieschets is het goed om te beseffen dat de zeven universele metgezellen in feite ieder moment al aanwezig zijn maar dat soms de ene metgezel er meer uitspringt, dan weer een andere, enzovoort. Net alsof we een soepje eten met allerlei ingrediënten. Soms springt dit kruid of deze groente er in onze smaakbeleving iets meer uit, dan weer een ander ingrediënt, enzovoort. Op een vergelijkbare manier geeft de *Abhidhamma* een fenomenologische 'moment tot moment' analyse van ons bestaan.

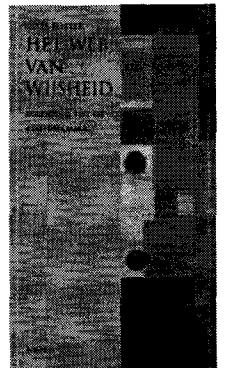
Voor de SIMsara bewerkte passage uit 'Het web van wijsheid: inleiding tot de Abhidhamma' door Frits Koster. Dit boek zal binnenkort gepubliceerd worden door uitgeverij Asoka.

1 Deze metgezel zal in de volgende editie van de SIMsara behandeld worden.
2 Dit betekent overigens niet dat intentie als metgezel volledig verdwijnt bij een volledig verlichte die bij wijze van spreken overloopt van intuïtieve wijsheid. Volgens de *Abhidhamma* verdwijnt het *kamma* creërende aspect van intentie volledig bij een *arahat* of volledig verlichte maar het coördinerende aspect van *cetana* blijft bestaan zolang hij of zij leeft.

Za 14 mei: presentatie van 'Het web van wijsheid', een door Frits Koster geschreven boek over de leer van de boeddhistische fenomenologie, de *Abhidhamma*. Na de presentatie volgt een lezing over 'de structuur van de geest volgens de *Abhidhamma*'.

Plaats: vipassana meditatiecentrum, Kamerlingh Onnesstraat 71, Groningen. Tijden: 13.30 - 17.30 u. Iedereen van harte welkom (gratis entree).

N.B. Graag wel je komst doorgeven van tevoren via tel. 050-5276051 of e-mail info@vipassana-groningen.nl.



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, Breda

Website:

<http://home.wanadoo.nl/siminfo/>

Donaties:

Suggestie: € 9,00 per jaar.
Op giro 8122006 t.n.v. SIM, Breda
o.v.v. "Donatie".

U ontvangt dan tevens de SIMsara. De SIMsara verschijnt drie maal per jaar: januari, mei, september.