

## INHOUD

- 1 **Vrijheid - Paul Boersma**
- 3 **De ongedwongen weg - Dhiravamsa**
- 4 **Metgezellen op onze levensreis (deel 2) - Frits Koster**
- 8 **Overzicht Vipassana-activiteiten**
- 7 **Overzicht lokale Vipassana centra**
- 10 **Het bos - Hayo Huizinga**

### REDACTIONEEL

De zomer wordt wel gezien als het seizoen van de vrijheid. Mooi weer, en lange dagen waarop van alles mogelijk is. De redactie heeft daarom het thema vrijheid gekozen als leidraad voor dit nummer.

Paul Boersma introduceert het thema. Hij wijst op het belangrijke verschil tussen innerlijke en uiterlijke vrijheid. Uiterlijke vrijheid is de afwezigheid van een belemmering voor iets dat je wilt doen, zoals vergaderen of voetballen. De waarde van deze vrijheid is relatief en kan, zoals alle uiterlijke dingen, misbruikt worden. De innerlijke vrijheid, die ontstaat door het toeneemende inzicht dat in de meditatie bereikt wordt, is dan ook van fundamenteeler belang dan de uiterlijke.

De in Thailand geboren boeddhistische monnik Dhiravamsa reikt in het boek de ongedwongen weg ons een eenvoudige maar krachtige techniek aan die de weg wijst naar ware vrijheid - die van innerlijke vrede, geluk en begrip. Dhiravamsa leert ons hoe we inzicht in ons diepste zelf kunnen verwerven en ons los kunnen maken van onredelijke verlangens, die ons vaak gevangen houden.

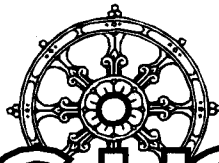
Frits Koster gaat bij wijze van voorpublicatie uit zijn binnenkort te verschijnen boek verder met zijn uitleg over de Abhidhamma. Deze keer beschrijft hij zes metgezellen van het bewustzijn die niet per definitie bij alle vormen van bewustzijn verschijnen en ook niet alle zes tegelijkertijd aanwezig hoeven te zijn.

Tot slot van dit nummer haalt Hayo Huizinga herinneringen op aan zijn jeugd, waarin hij zich, wandelend in het bos, werkelijk vrij voelde.

De redactie dankt alle auteurs voor de door hen genomen moeite. Wij hopen dat de lezers geïnspireerd raken door hun bijdragen.

Mogen alle wezens vrijheid ervaren!

*De redactie*



stichting **inzichts meditatie**

# sim sara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie  
MEI 2005 – JAARGANG 7, NUMMER 2

## Vrijheid

door Paul Boersma

Bij het thema vrijheid is het allereerst van belang een onderscheid te maken tussen uiterlijke en innerlijke vrijheid. De westerse wereld heeft op de uiterlijke vrijheid de laatste eeuwen veel nadruk gelegd en haar zelfs vereerd. Het is bijvoorbeeld een reclameslogan geworden voor politieke partijen, waarbij zoals in de reclame gebruikelijk is, het verband met de concrete wereld uiterst vaag gehouden wordt en er niet op details wordt ingegaan, opdat het gewenste effect op de toehoorder nooit bedorven kan worden door de niets verbloemende feiten. Maar laten wij het niet over reclameslogans hebben, maar over ideeën. Als ideeën hebben beide vrijheden hun waarde.

Het is voor een goed begrip het beste om met de uiterlijke vrijheid te beginnen. Vrijheid is dan de afwezigheid van een belemmering voor een beoogde daad. Zo is er vrijheid van vergadering, de vrijheid van meningsuiting, vrije toegang, vrijheid van militaire overheersing, vrijheid om scholen te stichten, enzovoort. De belemmering wordt altijd veroorzaakt door omringende mensen, die macht hebben, bijvoorbeeld ouders, kerkelijke autoriteiten, wereldlijke gezagsdragers en vreemde overheersers. Als de natuur ons handelen belemmert, bijvoorbeeld wanneer het weer het ons onmogelijk maakt een reis te ondernemen, spreken we in het algemeen niet van een aantasting van onze vrijheid. Uiterlijke vrijheid is vaak de afwezigheid van een verbod. In de wettelijke wereld zijn veel oude sociale verbanden uiteengevallen en daardoor zijn sommige vrijheden bijna vanzelf ontstaan. Voor andere vrijheden is lang gevochten. De tachtigjarige oorlog en de laatste wereldoorlog zijn daar voorbeelden van. Vele vrijheden werden beschermd door ze vast te leggen in

wetten en regels.

De waarde van de uiterlijke vrijheid hangt af van de waarde van de daad waartoe men vrij is. Dit is belangrijk om vast te stellen. Eigenlijk is het dom om de vrijheid in zijn algemeenheid aan te prijzen. Niemand wil dat er vrijheid tot moorden gaat ontstaan en niemand zal trouwens die vrijheid opeisen. Maar er wordt wel in naam van een andere vrijheid vermoord. En soms eisen mensen in feite de vrijheid op om te schelden, maar noemen zij het de vrijheid van meningsuiting. Kortom: de waarde van uiterlijke vrijheid is relatief, en uiterlijke vrijheid kan, zoals alle uiterlijke dingen, misbruikt worden. Dit gegeven maakt de weg vrij voor het inzicht dat de innerlijke vrijheid van fundamenteeler belang is dan de uiterlijke.

De innerlijke vrijheid had de Boeddha op het oog, toen hij zei: "Zoals de oceanen overal naar zout smaken, zo hebben al mijn leringen de smaak van vrijheid". Het maakt dus niet uit, welk soort we lezen, we kunnen altijd iets over de vrijheid leren. Maar op sommige plaatsen van de leer is het verband met de vrijheid rechtstreeks dan op andere. In het klassieke boeddhisme wordt bijvoorbeeld gesproken over de verschillende boeien, waarvan respectievelijk de sotapanna, de sakadagami, de anagami en de arahat bevrijd zijn. De tien boeien zijn: de waan van het zelf, twijfel aan de weg, verkeerde opvatting van rituelen, zingenot, tegenzin, gehechtheid aan de sfeer der vormen, gehechtheid aan de vormeloze sfeer, verwaandheid, rusteloosheid, onwetendheid. In de vier genoemde stadia van verlichting worden steeds meer boeien afgelegd: alleen de arahat is van alle vrij. Ook het schema van de zeven stadia van zuivering kan beschouwd worden als beschrijving van een voortschrijden-

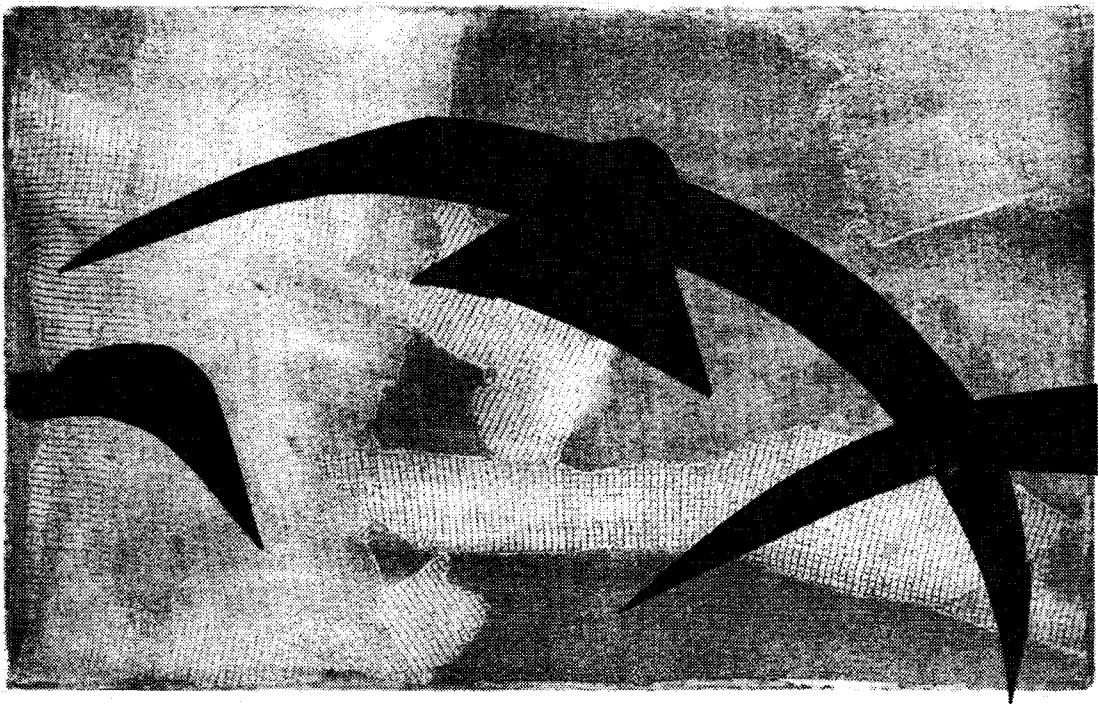
de bevrijding. De zeven stappen van zuivering reiken precies even ver als (en beschrijven dezelfde weg als) de zestien stadia die in Vipassana-retraites ervaren kunnen worden: de zestien ñāna's ; deze zeven behoeven dus niet blijvend te zijn, in tegenstelling tot de bovengenoemde bevrijding uit de tien boeien.

Het belangrijkste voor meditatoren is te begrijpen hoe de Vipassana-meditatie in het algemeen, dus afgezien van de verschillende stadia, tot grotere vrijheid leidt. We kunnen tot een beter begrip van de innerlijke vrijheid komen door het proces in de Vipassana te bekijken, door te zien, hoe we daar elk moment vrijheid creëren. Eigenlijk doen we het niet zelf, want absoluut gezien bestaan "wij" niet, hoewel voor de meditatie wel inzet nodig is. De vrijheid ontstaat door het inzicht; dit inzicht staat echter los van alle wil om te bevrijden of bevrijd te worden, want het is nauw verbonden met sati, de speciale oplettendheid die in de Vipassana getraind wordt. Het mooie wonder van de Vipassana is dat enkel het bewustzijn van de factoren die ons tot slaaf maken ons al bevrijdt. Het bewustzijn van jaloezie, boosheid, begeerte, droefheid, angst enz. kan ons bevrijden van jaloezie, boosheid, begeerte, droefheid, angst enz. Daartoe moet het bewustzijn wel een bepaalde kwaliteit bezitten. Zo is een minimale concentratie en oplettendheid vereist en er zijn nog andere voorwaarden. De boeien zijn dus de conditioneringen en de vrijheid baant zichzelf een weg: door de conditioneringen als sneeuw voor de zon

van het bewustzijn te laten smelten.

De boeien waaruit de innerlijke bevrijding plaats vindt worden binnen het boeddhisme nu eens omschreven als conditionering, dan weer als de drie wortels (de drie vuren), soms als de vijf (groepen van) hindernissen. Conditionering is de meest algemene bewoording. Het betekent dat we ons gedrag onbewust laten beïnvloeden door een emotionele of rationele factor. Eigenlijk handelt niet mijn diepste ik, dat in wezen verheven is boven alle emoties en gedachten, zelfs boven alle vormen, maar handelt de boosheid, wanneer ik me de boosheid niet bewust ben. Maar 'diepste ik' is geen boeddhistische term; dat is wel het 'woe wein', het 'niets doen' uit het Mahayana Boeddhisme; dat betekent in feite: niets vanuit het ego, vanuit de conditioneringen doen.

Innerlijke vrijheid is niet alleen een abstract begrip. Zij kan ervaren worden, vooral wanneer er een sprong naar een grotere innerlijke vrijheid plaats vindt, bijvoorbeeld op een meditatie weekend of retraite. De meditator kan dan het heerlijke gevoel hebben, dat zijn/haar aandacht, veel meer dan tevoren, kan gaan naar waar zij nodig is. De strikken waarin de aandacht gevangen zat zijn dunner geworden. De flexibiliteit is groter. Innerlijke vrijheid treedt dus ook op in de vorm van de vrijheid om de aandacht te richten. En het is deze zelfde flexibeler geworden aandacht die de vrijheid weer kan vergroten... O wonder, o schoonheid!



## De ongedwongen weg Meditatie voor innerlijke vrijheid door Dhiravamsa

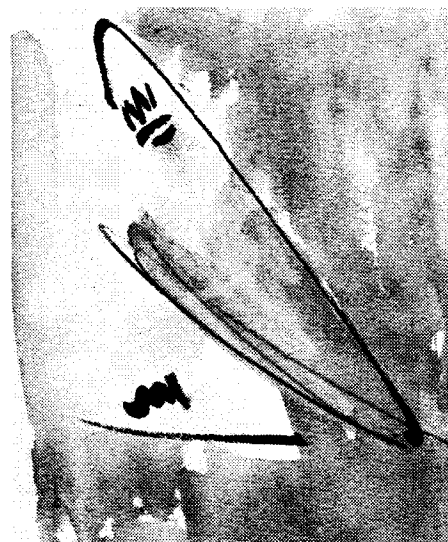
*Een van de belangrijkste doelen van meditatie is het verkrijgen van innerlijke vrijheid, en deze kunnen we bereiken door ons stap voor stap te bevrijden van vastgeroeste ideeën. In dit praktische handboek (uitgeverij Kosmos) reikt de schrijver ons een eenvoudige, maar krachtige techniek aan die de weg wijst naar ware vrijheid - die van innerlijke vrede, geluk en begrip. De in Thailand geboren boeddhistische monnik Dhiravamsa is een van de meest creatieve vertegenwoordigers van het Theravada boeddhisme in het Westen. Op zeer beminnelijke wijze leert hij ons hoe we inzicht in ons diepste zelf kunnen verwerven en ons los kunnen maken van onredelijke verlangens, die ons vaak gevangen houden. Hieronder volgen enige fragmenten over vrijheid uit het boek.*

Het belangrijkste bij meditatie is vrijheid, daar draait het om bij meditatie. Zijn we vrij of worden we constant door iets anders in beslag genomen? Passen we ons aan aan onvrijheid? Wanneer we bevrijd zijn, kunnen we ons bewegen, kijken, glimlachen, praten en leven zoals we willen zonder gediceerd te worden. We hebben universeel bewustzijn omdat het ego niet aanwezig is. Zolang je je bewust blijft van jezelf als een entiteit die dingen of mensen moet bezitten, als een wezen dat handelt, dat bescherming, genot, steun, goedkeuring of belangstelling moet hebben, is bewustzijn niet zuiver maar beperkt. Mét het 'Ik'-bewustzijn is er sprake van oordeel, persoonlijke trots, agressie, verlies, verveling en angst. Als de wortel hiervan is opgelost, zullen positieve elementen op natuurlijke wijze gaan stromen zonder opgelegde wetten van moraliteit of sociale regels en zullen geestesziekte en stoornis zich niet voordoen. Nederigheid, vriendelijkheid, tederheid ontstaan alle zonder inspanning wanneer de mens vrij is.

Wij moeten niet verwachten in korte tijd volkomen vrij te zijn, maar we worden langzamerhand uit de greep van ideeën bevrijd, vooral het idee van het zelf. De geest is geneigd te denken in termen van doeleinden of van een eindpunt, maar het werk van zich bevrijden is een proces dat met geduld gestaag vordert, met over de gehele weg af en toe een glimp van een tijdloze bevrijding binnen het leven, waarin de dood niet bestaat. In die vrijheid is liefde, maar ook onafhankelijkheid, gelijkmoedigheid en begrip. Er is niemand die handelt, er is alleen de stroom van intuïtieve wijsheid.

Het echte zien, het heldere inzicht in alle situaties in onszelf, is de vrijheid zelf. Je hoeft niet op vrijheid te wachten als je de dingen werkelijk kunt zien zoals ze zijn. En over dat zien moeten wij altijd kunnen beschikken. We kunnen het niet zoeken, we kunnen het niet creëren, maar we kunnen het vinden als we heel gewaar, heel alert blijven, objectief en aandachtig zijn voor wat we ook doen, welke gevoelens we ook hebben. We moeten onszelf op ieder moment van leven en werken scherp in de gaten houden, zodat we ons bij wat we ook doen in vrijheid kunnen bewegen. Zodra je voelt dat je door iets geleid wordt kijk je ernaar en onderken je dat iets je stuurt, iets je beheerst. Veronderstel dat je geëmotioneerd bent door iets en je bent onevenwichtig; als je deze situatie onderzoekt, zul je zien hoe de emotie ontstaat en hoe zij je beheerst.

Door naar het proces te kijken, te observeren, zul je er inzicht in krijgen, en dat zal je vrijheid brengen en je wijzen hoe je

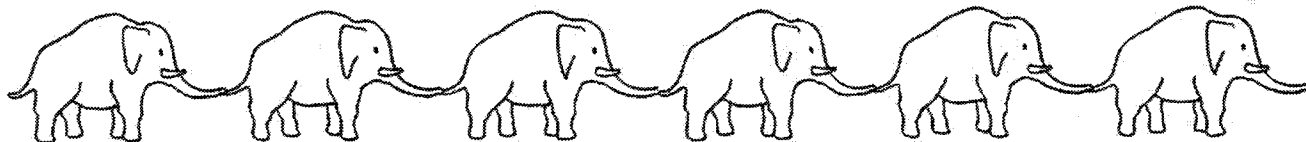


moet handelen. (...) Het is het proces van het leren handelen omdat we een onderzoek instellen naar de reden waarom we niet vrij zijn.; zo zien wij onze obstakels stukje bij beetje. En wanneer we het zien, overwinnen we het.

We maken de weg vrij zodat ons innerlijk huis opgeruimder en schoner wordt; dan voelen we ons lichter, gelukkiger en vrediger vanbinnen. Als ons leven of ons huis een chaos is, wanordelijk, gecompliceerd, dan is het ons zeer zwaar te moede en voelen we ons al gauw in de war omdat we geen gevoel van zuiverheid of vrede hebben; op dat moment moeten we daarnaar kijken. Het zien ervan zelf doet je de waarheid van de situatie beseffen, zodat er vrijheid kan komen. Zo werkt meditatie. Naar alles wat er met je gebeurt moet onmiddellijk diepgaand en scherp gekeken worden, alles moet worden geobserveerd. Wat we dus nodig hebben is voortdurend gewaarzijn, een voortdurend openstaan voor observatie. Dan blijven we volledig alert. Dan is er geen sprake van dufheid of verwardheid. De geest kan heel helder worden en vrij van ingewikkelde dingen. (...) We hoeven geen hoop op vrijheid te hebben; zij komt. Doe het werk goed, doe het totaal - en het resultaat is er. Wanneer wij werken met de hoop op resultaat, versnipperen wij onze energie en voelen ons dus moe; we hebben geen energie om te werken, want die hebben we in de verkeerde richting aangewend. We hebben problemen omdat we onze energie niet één richting opsturen. Het hoogste doel van alle religies is bevrijding. Wellicht gebruiken we er verschillende uitdrukkingen voor. In het boeddhisme zeggen we vrijheid en in het hindoeïsme ook, maar in het christendom praten ze over een commune met het Opperwezen waarin geen zelf is, waarin niemand is. Dit betekent dat het zelf, het individu, is opgeheven. Dus als hoogste doel in alle religies wordt het zelf volkomen losgelaten, en dat is wat vrijheid doet. Zolang het zelf werkzaam is, is er geen vrijheid, omdat het zelf met al je handelingen gemoeid is en ze beheerst. Volgens ons is dit het grootste probleem, maar het is niet zo groot als we leren onszelf op ieder moment te begrijpen. We hoeven ons niet tot autoriteiten te wenden om ons te vertellen wat we zijn, wat er met ons gaat gebeuren en hoe we in elkaar zitten. We kijken daarentegen in onszelf, ons denken en ons voelen en we zien hoe we denken, hoe we voelen en hoe we handelen in het leven. En dan kennen we onszelf zoals we zijn. Dat is de weg van meditatie.

## Metgezellen op onze levensreis (deel 2)

door Frits Koster



In de vorige editie van de SIMsara zijn de eerste zeven van tweeënvijftig metgezellen beschreven. Deze zeven metgezellen van het bewustzijn spelen een basale rol in ons functioneren en vergezellen alle *citta's*; Daarom worden ze 'universeel' genoemd. De volgende categorie behelst zes metgezellen van het bewustzijn die niet per definitie bij alle vormen van bewustzijn verschijnen en ook niet alle zes tegelijkertijd aanwezig hoeven te zijn. Ze kunnen zowel meereizen met heilzame alsook met onheilzame of wortelloze bewustzijnstypen en worden in het Pali *pakinnakā-cetasika's* genoemd. Ze zijn weergegeven als olifanten die niet door iedereen bereiden hoeven te worden. En de berijders kunnen vredelievende alsook minder vredelievende bedoelingen hebben.

### 8. Aanvangstoepassing of koppelen (*vitakka*).

Het is moeilijk om een goed dekkende vertaling te geven van het Pali-woord *vitakka*. In het Engels wordt dit woord vaak vertaald als *initial application*, hetgeen weer vertaald kan worden als 'aanvangstoepassing'. Ik zal proberen een beschrijving van deze metgezel te geven. *Vitakka* heeft als karakteristiek het dirigeren of 'verheffen' van het bewustzijn naar het object; haar functie is het treffen van het object. Zij ontstaat bij het waarnemen van een object en koppelt het bewustzijn aan het object, net zoals een wagon gekoppeld kan worden aan een locomotief. Vandaar de mijns inziens minder plastische term 'koppelen'.

Er is een subtiel verschil tussen *vitakka* en *manasikāra* of attentie, de zevende - in de vorige SIMsara - beschreven metgezel van het bewustzijn. Terwijl attentie blijft bij het richten van de begeleidende factoren op het object, koppelt *vitakka* de begeleidende factoren aan het object. Je kunt het vergelijken met een congres, waar een belangrijk iemand een lezing zal houden. Samen met de spreker komt er iemand van de organisatie van achter de coulissen mee naar voren; hij zorgt ervoor dat de spreker goed zijn weg vindt door de wirwar achter het toneel en zich goed kan presenteren. Deze persoon vervult de taak van attentie. Ook staat er iemand klaar om de spreker ter plekke expliciet te introduceren bij het publiek; deze persoon vervult de taak van *vitakka*.

*Vitakka* speelt een grote rol bij het denken. Zij zet gedachtetreinen in beweging en vergezelt alle heilzame en onheilzame bewustzijnstypen wanneer zij een object mentaal scannen in de functie van *javana*. Wanneer *vitakka* sterk ontwikkeld en onderhouden wordt, manifesteert zij zich als de voornaamste factor van de eerste *jhāna*, het bewustzijn wordt dan stevig gekoppeld aan het object van concentratie. In de volgende *jhāna's* is *vitakka* echter niet meer als belangrijke factor aanwezig. De spreker uit het bovenstaande voorbeeld is immers al bekend en behoeft geen introductie meer bij het publiek.

Wanneer *vitakka* bij de verlichtingservaring aanwezig is, wordt zij *sammā-sankappa* of juist denken genoemd. Zij elimineert dan onjuist denken en richt de geest naar *nibbāna*.

### 9. Aanhoudende toepassing of overwegen (*vicāra*).

*Vicāra* wordt vaak vertaald als 'aanhoudende toepassing' en is afgeleid van het begrip 'dwalen'. Zij heeft als karakteristiek het 'ronddolen', het geven van een voortdurende druk op het object en onderzoek hiervan. Haar functie is ononderbroken toepassing van de metgezellen op het waargenomen object. Zij manifesteert zich als het verankeren van de begeleidende factoren in het object. *Vitakka* wordt wel eens vergeleken met een bij die op een bloem neerdaalt; *vicāra* is als het steeds weer om de bloem heen vliegen van de bij. *Vitakka* is als het slaan op een trommel of op een gong; *vicāra* is als het weerklinken daarvan.

*Vicāra* wordt ook wel vertaald als 'overwegen'. Zoals aanvangstoepassing er voor zorgt dat een gedachtetrein in beweging wordt gezet, zo zorgt overwegen er namelijk voor dat een gedachte blijft hangen en 'doorrijden', terwijl overwegen er soms ook voor zorgt dat we iets in gedachten steeds maar weer herkauwen.

Ook overwegen is een *jhāna*-factor en komt vooral voor in de eerste en de tweede *jhāna*. Vanaf de derde *jhāna* verstilt de geest echter zodanig dat het 'geruis' van *vicāra* verdwijnt en de begeleidende factoren niet meer verankerd hoeven te worden in het object van concentratie.

### 10. Beslissing (*adhimokkha*).

Deze tiende factor is afgeleid van het begrip 'vrijmaken', omdat beslissingen de geest vrijmaken van twijfel. De karakteristiek van beslissing is overtuiging; haar functie is niet-aarzelen. Zij manifesteert zich als besluitvorming en is de tegenpool van twijfel of besluiteloosheid. Beslissing komt op als direct gevolg van iets waarover beslist moet worden. *Adhimokkha* draalt niet en maakt de vastberaden gevolgtrekking 'alleen dit'. Zij kan vergeleken worden met een stevige pilaar of met een man die een knoop doorhakt en een al dan niet verstandige beslissing neemt.

### 11. Inzet (*virīya*).

De term *virīya* verwijst naar iemand die zijn werk ijverig, zonder onderbreking en soms ook met heldhaftigheid voortzet. Inzet heeft als karakteristiek het ondersteunen, handhaven en dragen. Haar functie is het ondersteunen van de begeleidende factoren van het bewustzijn, zij manifesteert zich als het niet opgeven. Haar directe oorzaak is een gevoel van urgentie of iets dat inspireert tot handelen. Zoals een oud huis wordt ondersteund door nieuwe pilaren, zo ook worden de begeleidende factoren geholpen en ondersteund door energie of inzet. Zoals een nieuwe speler verfrissing kan brengen in een voetbalteam, zo handhaaft en stimuleert *virīya*

haar begeleidende factoren.

Als *virīya* op een wijze manier wordt aangewend kan dit veel goeds als gevolg hebben en inzet komt dan ook in allerlei *Abhidhamma*-rijtjes terug. Zo dient inzet als een van de vier middelen om onze doelen te verwezenlijken, terwijl ongeforceerde inzet in het meditatieproces wordt beschouwd als een waardevolle en krachtige vriend omdat zij luiheid en dufheid overwint. *Virīya* treedt ook op in de vier manieren van het juiste streven en als een van de zeven factoren van verlichting. Ten slotte wordt *virīya* genoemd als het zesde onderdeel van het nobele achtvoudige pad in de vorm van 'juiste inspanning'.

## 12. Vreugde (*pīti*).

Vreugde of enthousiaste blijdschap heeft liefkozen of genoeglijke interesse als kenmerk, haar functie is het verfrissen van lichaam en geest. Vreugde brengt opwinding en ontroering en manifesteert zich als opgetogenheid of als verrukking. Vreugde kan ervaren worden bij zintuiglijk genot maar ook bij heilzame activiteiten, zoals het beoefenen van vrijgevigheid of meditatie. Hierbij kunnen volgens commentaren vijf vormen of stadia van vreugde onderscheiden worden:

- Lichte vreugde, waardoor bijvoorbeeld kippenvel ontstaat.
- Groeiende momentele vreugde, waardoor we lichtflitsen kunnen zien.
- Overspoelende vreugde, waardoor we golven van verrukking of blijdschap ervaren.
- In vervoering brengende vreugde, waardoor we ons heel licht kunnen voelen.
- Alles doordringende vreugde, waardoor we volledig baden in blijdschap en verrukking.

Vreugde geeft een aangenaam tintje aan ons leedvolle bestaan en heeft een waardevolle plek in de boeddhistische leer. Een leerling van de eerwaarde Sariputta bleek aanvankelijk totaal geen vooruitgang te maken in zijn meditatiebeoefening. Sariputta, die bekend stond als een zeer begaafde meditatieleraar, gaf allerlei oefeningen en adviezen maar de man kon geen diepere concentratie en wijsheid proeven. Hopeloos richtte Sariputta zich uiteindelijk tot de Boeddha, die de man eenvoudigweg vroeg of hij mediteren leuk vond. 'Nee', zei de man: 'Ik zit eigenlijk veel liever in mijn tuin tussen de bloemen te mijmeren.' De Boeddha adviseerde de man toen om lekker in de tuin te gaan zitten en om dan zijn gedachten, gemoedstoestanden en andere ervaringen te gaan registreren, zonder hierover te hoeven oordelen. Op deze manier bleek de man zeer snel tot diepere wijsheid door te kunnen dringen en kreeg het verhaal een gelukkig einde.

Vreugde schept een voorwaarde voor welbehagen. Hierdoor kunnen we ons gemakkelijk concentreren en moeiteloos de vele vruchten van de meditatie proeven. Bij de beoefening van kalmtemeditatie is vreugde dan ook een van de factoren van absorptie en bij inzichtmeditatie is zij aanwezig als een van de zeven factoren van verlichting.

## 13. Wens (*chanda*).

De belangrijkste karakteristiek van *chanda* is de wens om te doen. Zijn functie is het zoeken van een object, hetgeen te vergelijken is met het strekken van een hand om een object te pakken. *Chanda* is in die zin zachter van aard dan de onheilzame metgezel verlangen, dat veel gretiger is en zich aan

het object vastklampt. *Chanda* manifesteert zich meer als de behoefte aan en het voornemen tot het ervaren van een object; dit object is tegelijkertijd de directe oorzaak voor *chanda*.

In de boeddhistische psychologie worden drie soorten van *chanda* onderscheiden:

- Zintuiglijk verlangen (*kāmacchanda*). Ethisch gezien is deze vorm van *chanda* onheilzaam, omdat zintuiglijk verlangen gemakkelijk leidt tot lijden en de weg naar dieper geluk vertraagt. Daarom wordt *kāmacchanda* genoemd als een van de vijf hindernissen (*nīvarana* in het Pali) tot spirituele groei.
- De wens om te doen (*kattukamyatā-chanda*). Dit is de functionele wens om bijvoorbeeld een arm te strekken of naar het toilet te gaan. Deze vorm van *chanda* heeft geen ethische (heilzame of onheilzame) waarde.
- Wijsbegeerte of de wens naar diepere wijsheid (*Dhammacchanda*). Deze heilzame wens kan ons er toe bewegen om ons te wijden aan het beoefenen van meditatie en te zoeken naar diepere wijsheid.

De zes incidentele of bijzondere metgezellen worden samen met de zeven universele metgezellen ook wel *aññasamāna* of 'in samenwerking met beide' genoemd. Zij kunnen namelijk zowel met heilzame als met onheilzame bewustzijnstypen samenwerken. Zo kunnen we ons voor een nobel doel maar ook juist voor sinistere praktijken inzetten. Of we kunnen vreugde scheppen in een daad van liefdevolle vriendelijkheid maar ook in het iemand een hak zetten. In de volgende SIMsara worden veertien metgezellen behandeld die zich alleen verbinden met onheilzame bewustzijnstypen en veel leed veroorzaken.

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



### Thema septembernummer: wijsheid

Goed uitkijken voor je oversteekt, niet spelen op de trap, geen soep eten met een vork; allemaal wijze lessen die je - als het goed is - van je ouders hebt geleerd of door schade en schande zelf hebt moeten ervaren.

Zonder dit soort alledaagse wijsheden is het leven - of in ieder geval het eten van soep - een stuk lastiger. Maar hoe denken boeddhisten over wijsheid? Welke wijsheid doe je op in de meditatie? Welke wijsheden blijken helemaal geen wijsheden te zijn? Het volgende thema van de Simsara is wijsheid. Uw bijdragen over dit belangrijke thema kunt u tot 15 augustus sturen aan de redactie: [info@simsara.nl](mailto:info@simsara.nl).

Wij hopen dat u uw wijsheid wilt delen!

De redactie

## Overzicht binnenlandse Vipassana-retraites

Hieronder vindt u een overzicht van Vipassana-meditatieretraites in Nederland, per maand waarin de retraite start. Als u wilt deelnemen aan een retraite of nadere informatie wenst, kunt u contact opnemen met de bij de retraite vermelde contactpersoon of centrum. Indien het een SIM-retraite betreft geldt de algemene informatie zoals vermeld op de volgende pagina.

### Juni:

- ⇒ **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 06-40705238 of 035-6287005 of Till Erkens 020-6949706 of tjoop@planet.nl

### Juli:

- ⇒ **Vrijdag 8 t/m maandag 11 juli (SIM-retraite; 4 dagen)** – Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in "Folkshegekoalle Schylgeralan" op Terschelling.  
Kosten: € 225,- (€ 180,- voor 4-persoonskamer)  
Inl. en opgave tel 038-4656653 of 038-4538952. Zie: [www.pannananda.nl](http://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.vipassana-groningen.nl](http://www.vipassana-groningen.nl).
- ⇒ **Vrijdag 15 t/m zaterdag 23 juli (9 dagen)** – Abhidhamma studie meditatie dagen met **Eerw. U Nandamala** in het ITC te Naarden.  
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984

### 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](http://www.fritskoster.nl).  
Deze retraite is bedoeld voor mediterenden die al enige retraite-ervaring hebben.

### September:

- ⇒ **Donderdagavond 8 t/m zondag 11 september 2005 (SIMretraite; 4 dagen)** – Meditatie en yoga retraite onder leiding van **Coby van Herken Till Erkens** in 'Noorder Poort' te Wapserveen  
Kosten: € 155,-. Inl. en opgave: Coby van Herk 06-40705238 of 035-6287005 of Till Erkens 020-6949706 of tjoop@planet.nl

### 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](http://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](http://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.

### Mei:

vr 27 – ma 6 jun (11) zie Ierland  
za 28 – zo 29 (2) zie Breda

### Juni:

do 9 - zo 12 jun (4) zie Amsterdam

### Juli:

vr 8 – zo 10 (3) zie Ierland  
vr 29 – zo 7 aug (10) zie Ierland

### Augustus:

za 27 - zo 28 aug (2) zie Ezinge

### September:

vr 9- zo 11 (3) zie Groningen  
vr 23 - zo 25 (3) zie Ezinge

### Oktober:

do 13 - zo 16 (4) zie Amsterdam

### November:

vr 4 - wo 9 (6) zie Breda

## 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://www.simsara.nl/>).
- 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*.

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

**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 18.00-19.30 uur; wo 19.30-21.00 uur en beginners op do 18.00-19.30 uur.  
Kosten: gift bijv. €4,50.

- za 21 mei: Vesakviering + toevluchtname.
- zo 22 mei: Kinderboeddhadag o.l.v. Limor Ramati en Anneke Brinkerink
- wo 25 tot 30 mei komt Ven. Sanghasena naar Nederland.
- za 28 mei: Yoga Vipassanadag o.l.v. Peter Baert
- zo 5 jun: Vipassana Meditatieo.l.v. Paul van de Sterren
- do 9 - zo 12 jun Weekend met Eerw. Sujiva

- za 18 jun: Bijeenkomst begeleiders van meditatiegroepen (op uitnodiging).
- zo 19 jun: Vipassana-meditatie dag o.l.v. Adi Ichsan
- zo 26 jun: Mettdag o.l.v. Jotika Hermsen
- do 30 jun - zo 3 jul Mini-retraite te Vught o.l.v. Jotika Hermsen en Henk van Voorst
- do 13 - zo 16 okt: retraite vrouwen in leidinggevende functies o.l.v. Jotika Hermsen en Rita Velthorst
- zo 16 - vr 21 okt: midweek Vipassana retraite
- do 1 - zo 4 dec: mini-retraite

Plaats: "Buddhavihara Amsterdam-Noord"

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

Hier woont momenteel de eerwaarde Mettavihari

Plaats: Weesperzijde 78 2 Amsterdam

Info: Till Erkens 020-6949706

Activiteiten: Wekelijks op woensdag van 18.00 tot 20.00 uur meditatie

## 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

## 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](mailto:info@ceresbreda.nl)

Activiteiten:

- zo, 1x per 3wk, 21/2uur, bijeenkomst van de 3 jaargroepen op zondagochtend of -avond i.s.m. Frits Koster.
- di 10 mei 19.15u -21.30u: start cyclus Aandachttraining, 5x, door Aukje Rood.
- zo 25 sep 9.30u-12.00u: start Vipassana-introductie cursus (5x)

i.s.m. Frits Koster.

- vr 4 - wo 9 nov: retraite o.l.v. Frits Koster in de voormalige abdij in Biezenmortel.(NB)

## 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](mailto:info@fritskoster.nl)

Activiteiten:

- zo 29 mei: vipassana meditatiemiddag.
- vr 12 - zo 21 aug: vipassana meditatieretraite voor meer ervaren mediterenden. Info + aanmeldingform: Jetty Heynekamp, tel. 076-5816382.
- za 27 - zo 28 aug: weekend 'Yoga en Inzichtmeditatie' o.l.v. Elles Vlaanderen en Frits Koster. Info + aanmeldingformulier op aanvraag.
- vr 23 - zo 25 sep: weekend 'Hardlopen en Inzichtmeditatie' o.l.v. Peter Rikken en Frits Koster. Info: Guus Went, tel. 06-51200643
- vr 30 - zo 2 okt: weekend 'Stresshantering en burnoutpreventie' o.l.v. Laila Keuning en Frits Koster. Info, folder: tel. 0595-435351.

## GASSELTERNIJEEN

Plaats: "Centrum Samavihara",  
Hoofdstraat 84

Info: René Stahn 0599-512075

<Http://www.samavihara.nl>

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

Activiteiten:

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

## GRONINGEN

Plaats: Vipassana meditatiecentrum  
Kamerlingh Onnesstraat 71

9727 HG Groningen

Info:

Sietske de Haan: 050-5490900

<http://www.vipassana-groningen.nl>

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

Activiteiten:

- elke wo: wekelijkse vipassana meditatie-avond 19.30-21.30
- zo 12 jun: meditatiemiddag o.l.v. Ank Schravendeel
- za 4 en zo 5 jun: Abhidhamma studieweekend o.l.v. Frits Koster
- vr 9 - zo 11 sep: weekend 'Familieopstellingen en Inzichtmeditatie' o.l.v. Frits Koster en Heleen Grooten. Info: tel. 026-3514634.

## 'S-HERTOGENBOSCH

Info: Laura Wetzer 073-6146341

Activiteiten: Elke wo meditatie 19.30-21.30 uur.

## LEIDEN

Plaats: Faljerilstraat 8

Info: Nel 071-5154862

Activiteiten:

- elke dinsdag 19.30-21.30 uur. Vanaf 19.00 welkom voor ontspanningsoefeningen. 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.

**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
  - 5 jun: mediteren op zondag, o.l.v. Henk Barendregt en Marij Geurts
- Informatie en opgave: 024 3234620

**ROTTERDAM**

Plaats: Oost-West Centrum

Mariniersweg 9 (010-4135544)

Info: Coby van Herk 06-40705238 of 035-6287005

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

Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam

Info: Didi de Joode 010-4668815 of dididejoode@tiscali.nl

Activiteiten:

- elke woensdagavond meditatie van 19.30 tot 21.30; plaats: Drievriendenstraat 26, Rotterdam Centrum
- laatste donderdag van de maand: Dhamma-avond
- eerste zondag van de maand: meditatiedag van 9.30 tot 16.00 in Centrum Djoj. Info en opgave Martin de Lange, 010-5222525 of martinjj.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

Plaats: stiltecentrum UVT

Info: Doshin Houtman Tel. 013-

4631847

email: doshin@planet.nl

Activiteiten:

- elke dinsdag van 12.45-13.15
- elke dinsdag avond van 19.30-21.30
- elke woensdagmorgen van 9.45-11.45.

**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.

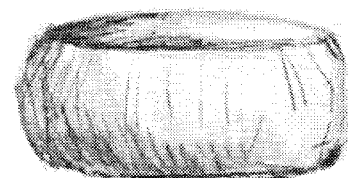
Activiteiten:

- 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

**septembernummer**

Informatie over activiteiten van uw centrum/zitgroep graag per e-mail (info@simsara.nl) toesturen voor 20 augustus 2005.

de redactie.



## Het bos

door Hayo Huizinga

Houdt u van het bos? Ik wel en het is in mij ontstaan omdat achter het huis uit mijn jeugd zich eindelijk een bos uitstrekte en ik daar dagenlang rondzwierf met de hond. Daar was vrijheid, blijheid en ongestoord kunnen zijn. Wellicht is dat de bron geweest van een nu hervonden veerkracht. Het licht in de koele kleur van het groene levende mos. In iets zo simpel als een majestueuze beukenboom omgord door het mos. Aan de voet van de stam bevekt door zonnespikkels ligt een weggezonken waarheid. Een zacht tapijt dat stevig aanvoelt onder je voeten, terwijl je er niet in wegzinkt. In de Mara Samyutta is een parabel te vinden die de splinter heet. De asceet Gotama verblijft in een bosachtig hertenpark ergens in het oude India. Zijn voet is gewond geraakt door een splinter van een steen en waarschijnlijk ontstoken en aan het etteren. De monnik geeft geen kik en verduurt de pijn met aandacht en helder begrip, zonder wanhopig te worden. Hij ligt in wat heet de leeuwenhouding, op zijn rechterzijde toen Mara opeens langs kwam en hem uitschold voor lulak. De Boeddha antwoordt: "I do not lie in daze or drum or poetry; having reached the goal, I am rid of sorrow. Alone in a secluded lodging I lye down full of compassion for all beings." En "so why should I not get to sleep, when my dart has been drawn out?" Het vers eindigt met "Therefore I can sleep in peace, full of compassion for all beings". Toen

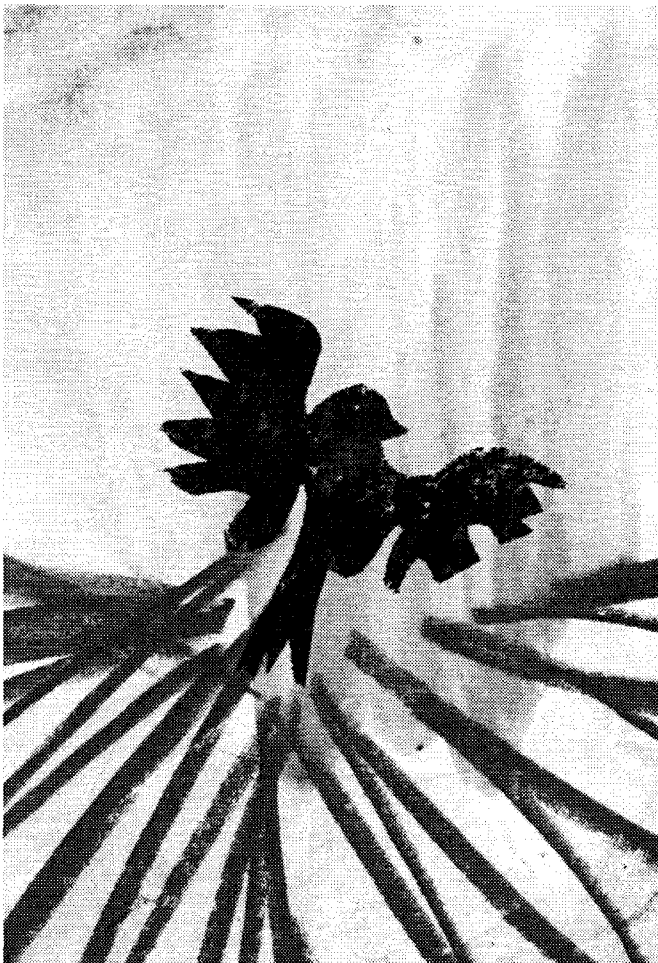
verdween Mara *hier* en *nu*. De pijl is het symbool voor een bewustzijnstaat waar alleen uitingen van verlangen centraal staan. Waar geen verlangen meer is kan geen pijn meer zijn, maar wel ruimte voor mededogen met het leven. De aandacht bij het hier en nu is dan een oneindige constante factor geworden, maar is zeker niet de enige die realisaties mogelijk maakt.

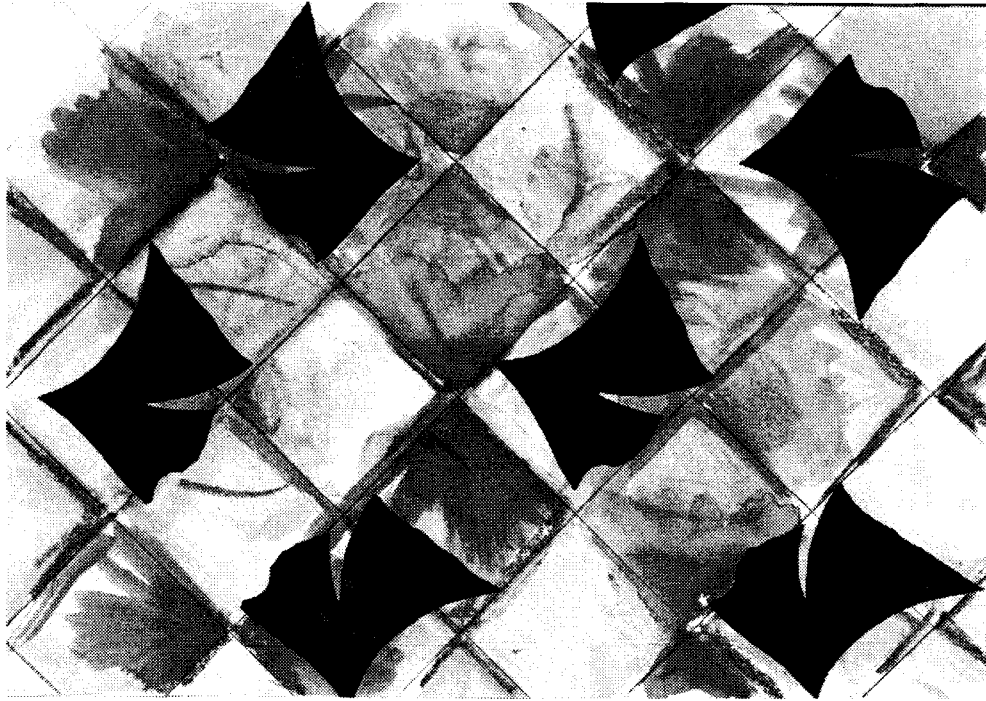
Alles goed en wel, maar wat heeft dit allemaal met de Verlichting in de boeddhistische context van doen? Dat is een goede vraag en het antwoord kunt u zelf vinden en ervaren door te leren mediteren. Als u geluk heeft, wordt dan gezegd. Dat kan zo-zijn, maar u moet er wat voor doen!

In de inzichtmeditatie kunt u zich oefenen door inspanning, concentratie en inzicht in bijvoorbeeld het ontstaan van verlangen te leren zien en begrijpen en daardoor woede laten uitdoven. Resultaat is meer onvoorwaardelijke vriendelijkheid. Dat is inherent en een logische ontwikkeling van begripsontwikkeling over de inzichtmeditatie. Wat verder niet zo uitgelegd wordt is hoe mededogen en medevreugde kunnen ontstaan. Dit terwijl de ontwikkeling van alle edele verblijfplaatsen - Brahnavihara's wel als bijzonder belangrijk voor het bereiken van de of een verlichtingservaring gedictieerd wordt in verschillende teksten. Dit is nu voor mij al een lange tijd een boeddhistisch raadsel. Het staat er wel, maar wordt verder in het midden gelaten. In mijn ervaringen met de inzichtmeditatie kunnen wel specifieke instructies gegeven worden hoe en op welke wijze liefdevolle vriendelijkheid te ontwikkelen is, maar niets over het ontwikkelen van mededogen.

Laatst hoorde ik tijdens een college in de boeddhistische psychologie - Abhidhamma - een interessante schematische weergave van onze geest - een kleine verwijzing die naar mijn idee richting aangeeft, maar verder in het ongewisse laat hoe dit te trainen is. In de Abhidhamma valt op dat de citta's - het neutrale bewustzijn met als de enige eigenschap kennen (awareness) en cetasika's - gelijktijdige en afhankelijk van het neutrale bewustzijn opgekomen mentale bewustzijn typen opgesomd worden om de verschillen in functies, eigenschappen en inzet van bewustzijn aan te tonen. In deze weergave blijkt dat mededogen apart genoemd is en de tekst vertelt ons slechts dat dit te ontwikkelen is door training van een oneindig, onbegrensd en ongelimiteerd bewustzijn. In de Sutta's daarentegen zijn talloze citaten te vinden over wat Verlichting is. Samengevat en ingedikt komt het neer op het uitdoven van passies en daardoor de mate van aanwezigheid van koelte die als meetlat voor verlichting gehanteerd wordt. Mooi, maar hoe ontwikkel je een oneindig type bewustzijn, als het ego ons voortdurend limiteert?

Een aspect van de inzichtmeditatie kan ook het onderkennen zijn van een nog verborgen limiterend effect tijdens het gebruik van de methode. Juist alleen het gebruik van de moment tot moment concentratie en daaraan gekoppelde aandacht voor de gebeurtenissen in het ene moment is heel concreet, logisch, maar eindig. Het moment is dus in deze





opvatting niet te classificeren als oneindig. Want oneindigheid is grenzeloos en daarmee wordt het moment overstegen. Begrip is nodig, maar is het ook niet evenzeer belangrijk om te leren onderkennen hoe, wanneer en op welke wijze ons voelend hart een rol heeft in de inzichtmeditatie?

Er worden in de Sutta's volop aanwijzingen gegeven over een mogelijke ontwikkeling van mededogen en medevreugde: een volledig aandachtig bewustzijn gekoppeld aan mededogen desondanks je zelf is de eerste aanwijzing. Een aandachtig bewustzijn met een volledig ontwikkelde gelijkmoedigheid - een van de verlichtingsfactoren - is een tweede aanwijzing. De derde aanwijzing is een koppeling van het eerste en het tweede: een zodanige bewustzijnstaat culmineert in de bevrijding van de geest wanneer dat bewustzijn mededogen als enig object heeft of respectievelijk medevreugde. Met de vierde aanwijzing wordt aangegeven dat je kunt realiseren dat mededogen tot in het oneindige ontwikkeld kan worden. Met dat begrip over oneindigheid en gekoppeld aan mededogen is verdere groei naar egeloosheid mogelijk. In de Abhidhamma wordt het weergegeven als een technische optelsom van krachten en vermogens die te ontwikkelen zijn in en door meditatie: een Indiase voorkeur voor systematiseren. Misschien is daardoor wel het kenmerkende en waardevolle van de inzichtmeditatie als analyserende methode te verklaren. Belangrijk, maar kennelijk niet het einde van het verhaal. Een verlichter mens kan wel analytisch ingesteld zijn, maar moet ook met gemak de volgende vier "hartstochten" kunnen oproepen: twee die inherent door inzichtmeditatie ontwikkeld worden namelijk liefdevolle vriendelijkheid en gelijkmoedigheid op basis van wijsheid en het vermogen je eigen last te dragen, zonder dat het nog lastig en moeilijk meer is. Maar de laatste twee, medevreugde en mededogen, kunnen alleen met het hart ervaren worden én met hart ontwikkeld worden. Dat is belangrijk om te realiseren.

Wat is precies mededogen? Mededogen is een meevoelend vermogen met een mede levend wezen. Het is geen passie. Door ontwikkeling van inzicht wordt mededogen ervaren.

Mededogen is altijd in ons aanwezig, maar wordt ingedamd door competitie en strijd. Mededogen is een natuurlijk gegeven in de mens. Het kan gecultiveerd worden, door met je hart te kijken naar alles wat je doet en de redenen dat je iets doet en laat. Het is door ontwikkeling van mededogen dat persoonlijk verdriet overstegen wordt. Inzichtmeditatie helpt je de barrières te slechten die daardoor de natuurlijke stroom van mededogen weer op gang brengt. De mate waarin je meer mededogen weet te realiseren is ook een proeve van bekwaamheid van de mediterende mens. Mededogen is het natuurlijke resultaat van alert op anderen gericht zijn en het inzicht dat wij allemaal even kwetsbaar zijn en is dan voorwaarde voor oprechte liefde. In de Abhidhamma staat mededogen als een los gegeven genoemd, wat alleen door verdere training te ontwikkelen is. Training met het hart, anders blijft het koud en somber in de wereld en heeft de meditatie alleen de meerwaarde van de koele analytische houding.

*Telkens als de sierlijkste der herfststelen mij aan de rand der wind een onderkomen boden en ik in eigen beven soms te wonen waande, vermoedde ik in vreemd en beeldschoon ruisen een huis om eeuwig dakloos in te zijn. (De feestelijk verliezer van Luuk Gruwez: 1953.)*

Het moment is dan een ontwikkelde, diep doordachte en doorvoelde bevrijding van je eigen geest en ziel en valt samen met het moment dat je opeen eerbiedige, meedogende en onvoorwaardelijk wijze durft samen te vallen met de ander in hetzelfde moment, ondanks en dankzij met het verschil van de ander. Het inzicht hierbij is dat we allemaal gelijk zijn en daarom is wijs meevoelen mogelijk. Kenmerkend van de inzichtmeditatie is dat dit inzicht alleen te ontwikkelen valt door eigen diep doorvoelde en aanvaard respect voor je zelf ingebed door een wijs meevoelend vermogen. Het leven zelf is dan de grote leermeester geworden. En vrucht van de meditatie.

## Boekpresentatie Christina Feldman

Op vrijdag 10 juni aanstaande verschijnt bij Uitgeverij Ten Have **De weg naar binnen. Over vrouwen en spiritualiteit**, geschreven door **Christina Feldman**.

### Inhoud

Religieuze stromingen worden vanouds gedomineerd door mannen. Zonder die tradities de rug toe te keren, roept Feldman vrouwen op de blik naar binnen te richten. Zo kunnen ze zichzelf bevrijden van opgelegde patronen en échte veranderingen doormaken.

Een oude boeddhistische non vertelde ooit aan Christina Feldman dat ze hoopte als man te reïncarneren. Dan pas zou ze de verlichting kunnen bereiken. Feldmans hart brak, zo schrijft ze in *De weg naar binnen*. Ze gaat in op thema's als mythes over vrouwelijkheid, alleen zijn, verbondenheid en heelheid. Dat doet ze aan de hand van persoonlijke verhalen van vrouwen en beschouwingen over diverse spirituele tradities. Bij elk thema geeft ze ook een meditatieoefening.

### Presentatie

Auteur Christina Feldman brengt 10 juni een bezoek aan Nederland. Zij neemt het eerste exemplaar van *De weg naar binnen* in ontvangst. De boekpresentatie vindt plaats in de Singelkerk (Singel 452) te Amsterdam.

De voertaal van de boekpresentatie is Engels. De toegangsprijs is vijf euro (inclusief koffie/thee en een drankje achteraf).

Het programma ziet er als volgt uit:

19.30 uur: Ontvangst met koffie/thee

20.00 uur: **Fenja Heupers: 'Belangrijke vrouwen in het vroege boeddhisme'**

Fenja Heupers is godsdienstwetenschapper, heeft een M.A. in Buddhist Studies en is meditatieleraar in de Shambhala-traditie

20.30 uur: **Diana Vernooij: 'Wakkere vrouwen in diverse spirituele tradities'**

Diana Vernooij is redacteur van Vorm & Leegte voorganger Oecumenische Basisgemeente de Duif en coördinator project Vrouwen emanciperen vanuit de Islam, zie ook [www.dianavernooij.nl](http://www.dianavernooij.nl)

21.00 uur: **Jotika Hermsen overhandigt eerste exemplaar aan Christina Feldman**

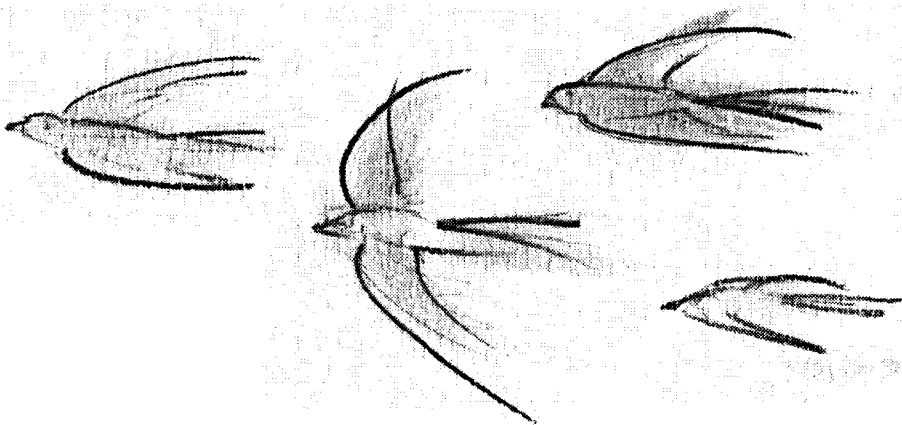
Jotika Hermsen is meditatieleraar in de Vipassana-traditie; zij werd onlangs onderscheiden met de Outstanding Woman in Buddhism Award van de VN

21.15 uur: **Christina Feldman: 'Waarom ik De weg naar binnen schreef'**

Tevens gelegenheid tot het stellen van vragen

21.30 uur: Borrel

U kunt zich opgeven via [info@uitgeverijtenhave.nl](mailto:info@uitgeverijtenhave.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.: Koos Hofstee, 0572-373623  
E-mail: [info@simsara.nl](mailto:info@simsara.nl)

Giro 8122006 t.n.v. SIM, Breda (vanuit buitenland:  
IBAN NL50PSTB0008122006, BIC PSTBNL21)

#### Website:

<http://www.simsara.nl/>

#### Donaties:

Suggestie: € 9,00 per jaar.  
Op giro 8122006 t.n.v. SIM, Breda  
Met als opmerking: "Donatie" en uw naam en adres.

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