

## INHOUD

- 1 **Wijsheid laat zich niet delen - Ton Bil**
- 2 **Wijsheid - Paul Boersma**
- 3 **Wat is wijs? - Doshin Houtman**
- 4 **Momenten van wijsheid - Aad Verboom**
- 5 **Meditatieretraite op Terschelling - Joke Wielinga**
- 6 **Overzicht Vipassana-activiteiten**
- 7 **Overzicht lokale Vipassana centra**
- 10 **Metgezellen op onze levensreis (deel 3) - Frits Koster**
- 12 **Dhamma-verdiepingscursus**

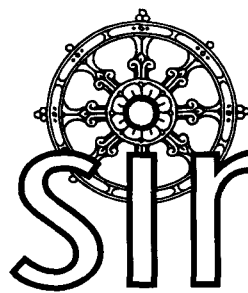
### REDACTIONEEL

Wat is wijsheid? Dankzij de belangeloze inzet van enkele auteurs is de redactie erin geslaagd een heel scala aan antwoorden op deze belangrijke vraag te krijgen.

Ton Bil bijt het spits af. Met het delen van wijsheid moet je volgens hem voorzichtig zijn, want voor je het weet geef je uit ijdelheid een mening over zaken waarin je helemaal niet wijs bent. Wijsheid die in woorden is te vatten, is niet de hoogste wijsheid. Toch kan het volgens Paul Boersma zinvol zijn er over te lezen. Bijvoorbeeld de Dhammapada, van oudsher een belangrijke bron van boeddhistische wijsheid. Volgens Doshin Houtman is wijsheid niet iets wat je kunt oefenen, maar is het de uitkomst van de meditatieve weg. Maar die uitkomst is volgens Aad Verboom niet iets wat je krijgt en dan nooit meer kwijtraakt. Je ervaart het een keer en daardoor wil je het vaker ervaren. Joke Wielinga probeerde wijsheid te ervaren tijdens een meditatieretraite op Terschelling. Wie wijs is, ziet vanzelf wat nodig is om te doen, zo leerde zij daar. Tot slot van dit nummer neemt Frits Koster ons verder mee op het boeiende, maar complexe pad van de Abhidhamma. Deze keer gaat het over de veertien leed veroorzakende krachten. En verder natuurlijk het overzicht van lokale meditatiecentra en binnenkort te houden retraites.

Het volgende nummer van SIMSara komt uit in januari 2006 en staat in het teken van 'rijkdom en overvloed'. Uw bijdragen over dit, of een ander thema kunt u tot 15 december inleveren. Wij wensen u veel leesplezier!

*De redactie*



stichting **inzichts meditatie**

# SIMSARA

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie  
SEPTEMBER 2005 – JAARGANG 7, NUMMER 3

## *Wijsheid laat zich niet delen*

door *Ton Bil*

"Wat wil jij dan later worden?" vroeg het oudere zusje van mijn klasgenootje Gerco mij spottend. Ik was misschien tien jaar, een wijsneus die weinig respect genoot van zijn schoolgenoten. "Professor," antwoordde ik. Als ik dan niet wilde vechten, dan hoopte ik toch met slimheid erkenning te vinden. Hoon was mijn deel.

Er is, lijkt me, een sterk verband tussen slimheid en wijsheid. In die jaren van schoolpesterijen ontwikkelde ik de behoefte aan wijsheid als uitweg uit mijn lijden. Die behoefte zelf heeft al een schijn van wijsheid: alsof al het andere je toe zal vallen - aanzien, rijkdom, geluk, eeuwig leven of in elk geval een lang en gezond leven - als je maar wijs bent. Een van de bijbelse verhalen over de wijze koning Salomo suggereert zo iets ook. Wijsheid heeft aldus een haast onweerstaanbaar aura van goddelijkheid.

Het "delen" van wijsheid werd mijn middel om respect te verdienen. Professor werd ik niet, maar wel organisatie-adviseur, docent, columnist en auteur van studie- en managementboeken. Niets leuker, nuttiger en bevredigender dan zo mijn wijsheid te "delen".

Echter, wijsheid "delen" werkte vaak averechts: de "begunstigde" vond me bemoeizuchtig of pretentieuus, of was juist zo complimenteuz dat ik mij liet verleiden tot uitspraken over dingen waarin ik onwijs was. Ik zie inmiddels meer redenen om wijsheid *niet* te delen dan om dat wel te doen.

### *Trapsgewijs*

De hamvraag over het "delen" van wijsheid is of wijsheid zich in woorden laat vatten en overdraagbaar is. Ik denk dat wijsheid niet bestaat los van een

persoon. Wijze woorden maken niemand wijs, hooguit wegwijz. Als ik wijs ben, geef ik zelf hooguit nog wegwijzers in plaats van mijn wijsheden te debiteren. Zo omzeil ik de averechtse effecten van de zucht om de wijze uit te hangen.

De voorbeelden uit de oproep van de redactie om onze wijsheid te delen (*bijv. "niet spelen op de trap"*) zijn wel wijze woorden, maar geen wijsheid. Die wijsheid heeft mijn dochter van drie namelijk ontwikkeld precies toen ze, thuis spelend op de trap, haar evenwicht dreigde te verliezen... Trouwens, gisteravond speelde ze toch weer op een trapje en struikelde ze! Maar dat was dan ook een *ander* trapje: buiten op straat. "*Nine-tenths of wisdom is being wise in time,*" zei Theodore Roosevelt. Het juiste moment, en de juiste plaats voor je wijsheid, daar komt het op aan.

De betere reden om mijn wijsheid voor mij te houden is deze: "*Wijsheid kan je slechts trapsgewijs bereiken. Er gaat geen lift*" (de aforist Kadé Bruin). Ofwel: wijsheid is de (plotselinge) uitkomst van zelfwerkzaamheid. Als het anders was, had de hele mensheid 2500 jaar na dato de Boeddha toch op zijn minst ingehaald in wijsheid?

De lezer van SIMSara hoeft ik niet te vertellen dat ook bij de weg tot wijsheid die vipasana heet zelfwerkzaamheid geboden is. Met de dhamma-talks, SIMSara en onze leermeesters als wegwijzers. En zoals overal is er wijsheid nodig om de wegwijzers te vinden en de juiste en onjuiste aanwijzingen van elkaar te onderscheiden. Het zusje van Gerco gaf mij een wegwijzer, en pas tientallen jaren - als ik dit rustig beschouw - zie ik dat hij naar mijn ijdelheid wijst.

## Wijsheid

door Paul Boersma

Er zijn woorden waarvan de betekenis zich uitstrekt tot in het gebied van het bovennatuurlijke. Ook het boeddhisme kent zulke woorden, want vergis je niet: evenals alle andere religies gaat ook het boeddhisme over het bovennatuurlijke en het Absolute. Het verschilt van bijvoorbeeld de drie monotheïstische religies, doordat het het bovennatuurlijke niet als uitgangspunt neemt – een uitgangspunt waaronder de mens soms gebukt gaat en waardoor hij soms overweldigd wordt – en dan naar de mens toewerkt, maar de mens als uitgangspunt neemt en dan pas later op het bovennatuurlijke uitkomt. Het Nibbana (Nirwana) is bovennatuurlijk en is absoluut, daar zijn alle boeddhisten het over eens.

Het woord Wijsheid is zo'n boeddhistisch woord met een betekenis die boven het dagelijkse en normale uitstijgt, andere zijn Lijden (Dukkha) en Vrijheid (het thema van de vorige Simsara). Wijsheid betekent in laatste instantie (en dus in de eerste plaats) inzicht in de dingen zoals ze werkelijk zijn en dat is een bovennatuurlijk inzicht. Het is een inzicht, een gnosis, en als zodanig niet een eigenschap van een mens of van het gedrag van een mens. We kunnen, ook binnen het boeddhisme, een mens wijs noemen of een bepaald gedrag wijs vinden: dan is de wijsheid of helemaal niet of slechts indirect aan het bovennatuurlijke inzicht gekoppeld. Helemaal niet: als we het gedrag alleen op de gevolgen beoordelen. Indirect: als we bij iemand een speciaal inzicht vermoeden, dat in de richting gaat van het transcendente inzicht.

Over het hoogste inzicht is binnen de rijke boeddhistische traditie op heel verschillende manieren geschreven of

gesproken. Het oudste boeddhisme verdeelt het spirituele pad in Sila, Samadhi en Pañña (Zelfdiscipline, Concentratie en Wijsheid). De Mahasi-methode van Vipassana, die de meesten van ons beoefenen, koppelt dan de wijsheid aan de Vipassana-meditatie. Wie Vipassana beoefent is dus bezig wijs te worden (en daarom is het in veel gevallen wijs Vipassana te beoefenen).

In de Abhidhamma, een scholastieke tekstverzameling die na de soetra's is ontstaan, wordt wijsheid gezien als een van de 52 metgezellen (*cetasikas*) van de verschillende bewustzijnstypen die er bestaan. Dat heeft het nadeel van het risico dat wijsheid als een ding wordt opgevat, iets wat wijsheid beslist niet is. Dit is misschien een gevolg van de te ver doorgevoerde systematisering die deze tekstverzameling kenmerkt. Maar voor de goede verstaander valt er in de Abhidhamma veel te leren, en dat is ook hier het geval: wijsheid is namelijk de meest speciale *cetasika* die er is, nummer 52. Het is de laatste *cetasika* en ze doorgrondt de laatste werkelijkheid. Omdat de Abhidhamma hier verder over zwijgt (er valt ook moeilijk iets over te zeggen) last Frits Koster in zijn pas verschenen boek over dit onderwerp (Het web van wijsheid) een leerzame passage in over de verschillende niveaus van wijsheid of inzicht die in het oudste boeddhisme onderscheiden worden.

In de Mahayana literatuur wordt wél over wijsheid gesproken, met name in de Prajnaparamita literatuur, die gaat over de vervolmaking (*paramita*) van wijsheid (*prajna*). De suggestie dat de wijsheid van de oudste boeddhisten vervolmaakt zou kunnen worden, komt me vreemd voor: wijsheid is hier immers geen relatief begrip. Hoogstens de formuleringen van die wijsheid kunnen vervolmaakt worden. Het nieuwe sleutelwoord, dat overigens al in de oudste geschriften voorkwam, is leegheid. Wijsheid is onverbreeklijk verbonden met leegheid. Wijsheid betekent de leegheid van alles doorzien. De inzichten in de werkelijkheid van Mahayana zijn bijna gelijk aan die van hun voorgangers: ook hier worden personen, bomen en tafels als relatieve werkelijkheden gezien, constructies van ons denken die geen eigen bestaan hebben. Het kleine verschil met de Abhidhamma is dat deze ervan uitgaat dat er een soort basisbestanddelen of atomen van de menselijke ervaring bestaan, de zogenaamde dharma's, die een zelfstandig bestaan hebben. De Prajnaparamita literatuur zegt dat ook deze dharma's geen zelfstandig bestaan hebben. Of dit inzicht alleen theoretisch is of ook praktische betekenis heeft, staat nog te bezien.

De wijsheid die in woorden is te vatten is niet de hoogste wijsheid. Toch kan het zinvol zijn zich ermee bezig te houden. Bijvoorbeeld door de Dhammapada te raadplegen, een verzameling gedichten uit de Pali-canon, die van oudsher beschouwd wordt als een compendium van boeddhistische wijsheid. Als we de vraag stellen wat de Dhammapada vindt van wijsheid, is een goede eerste benadering het hoofdstuk over dwaasheid te lezen. Dwaasheid is immers in het gewone taalgebruik het tegenovergestelde van wijsheid. De vertalingen uit de Dhammapada die volgen zijn het resultaat van mijn pogingen om ritme en inhoud met elkaar te verenigen. Uit het vijfde hoofdstuk, dat over dwazen gaat, de eerste zes verzen:



60 Lang is de nacht voor wie niet kan slapen,  
Lang is de mijl voor wie is uitgeput,  
Lang is de keten van wedergeboorten  
Voor dwazen, met de Waarheid onbekend

61 Wie op zijn tocht niemand ontmoet  
Beter of zijns gelijke,  
Laat hij ferm alleen gaan:  
Met dwazen trekt men niet op.

62 Dit is mijn kind, dit is mijn geld,  
Zo zijn de zorgen van de dwaas.  
Maar men bezit nog niet zijn eigen zelf;  
Hoe dan kinderen, hoe dan geld?

63 De dwaas die weet: ik ben dwaas,  
Is toch nog enigszins wijs.  
De dwaas die denkt: ik ben wijs,  
Is ongetwijfeld echt dwaas

64 Ook al leeft een dwaas te midden van wijzen  
Zijn hele leven lang,  
Dan nog wordt hij de Dhamma niet gewaar  
Evenmin als 'n lepel de smaak van de soep.

65 Ook al is de verstandige bij de wijze  
Slechts een klein moment,  
Dan toch wordt hij de Dhamma nog gewaar  
Evenals de tong de smaak van de soep.

Willen we geen indirecte, maar rechtstreekse uitspraken over wijsheid, dan moeten we ons wenden naar de volgende twee hoofdstukken, die respectievelijk gaan over de *pandit* (meestal vertaald als "de wijze") en de *arabat* (de heilige of de volmaakt verlichte).

Uit hoofdstuk zes (de wijze) twee verzen:

80 Irrigators leiden recht het water,  
Pijlenmakers buigen recht de pijl,  
Timmerlieden buigen recht het hout,  
Wijzen temmen zichzelf.

81 Zoals een vaste rots  
Door de wind niet wordt bewogen:  
Zo blijven onberoerd  
Door lof en blaam de wijzen

Ten slotte twee verzen uit hoofdstuk zeven (de heilige):

94 Wiens zinnen zijn bedwongen  
Als goed getrainde paarden,  
Wie vrij is van eigendunk en onzuiverheid:  
Zo iemand is zelfs bij de goden geliefd.

96 Wie door juist inzicht is bevrijd:  
Vredig is van hem de geest,  
Vredig ook de woorden en daden.  
Door lotgevallen wordt hij niet beroerd.

## Wat is wijs?

door Doshin Houtman

Wat is wijs? Hoe vaak vragen we ons dat niet af?

We moeten een beslissing nemen, en wat is dan de juiste beslissing? We bekijken de situatie aan alle kanten en kiezen dan voor de, in onze ogen, beste oplossing. Achteraf zien we dan of het een wijze beslissing was of niet.

Wijsheid: je komt het in de boeddhistische teksten op veel plaatsen tegen. Het speelt een belangrijke rol in de boeddhistische (meditatie)oefening. Je kunt echter niet in wijsheid oefenen, het is de uitkomst van de meditatieve weg. Uiteindelijk worden we wijs omdat wijsheid onze ingeboren natuur is. Als door de spirituele beoefening de onzuiverheden, die onze waarneming vertroebelen, verdwijnen, komt de wijsheid vanzelf te voorschijn. Wijsheid komt samen met mededogen voort uit een zuiver hart, uit een geest zonder gehechtheden. Wijsheid en mededogen vormen een eenheid. Er is geen wijsheid zonder mededogen en als er mededogen is gaat dat gepaard met wijsheid. Als er wijsheid is, is er helderheid van geest: het waarnemen van de dingen zoals ze zijn. Vanuit die helderheid wordt er dan in ieder situatie juist gesproken en gehandeld. Zo leven Boeddha's.

Dat is heel mooi, kun je zeggen, maar ik ben nog geen Boeddha, maar ik moet wel beslissen, en dan? Mijn Ch'an meester zegt: zolang de Boeddha in jezelf nog niet geboren is, leef dan volgens de leer die de Boeddha ons heeft gegeven.

De leer/methode is dan je leidraad. Vertrouw maar op de woorden van de Boeddha. De Boeddha heeft ons in vele teksten aanwijzingen gegeven om op zo'n manier te leven, dat we tot bevrijding komen, en dus tot wijsheid. We hebben de vijf of de tien leefregels die onze blik kunnen richten op hoe je zo wijs mogelijk kunt handelen. Tot we wakkere Boeddha's zijn gebruiken we die aanwijzingen om ons handelen en spreken te toetsen. Die leefregels vat ik zelf graag samen in de vuistregel: handel zo dat je het welzijn van jezelf en anderen bevordert.

En als ik het dan nog niet weet? Als er tijd is om een beslissing te nemen, wacht dan gewoon nog even. Misschien komt er meer helderheid in de situatie. Mijn vipassana leraar zei wel eens: wie zegt dat je nu een beslissing moet nemen? Geef het tijd! Zij zei: Ga stap voor stap. Het enige dat je moet weten is of deze stap een goede stap is. Is dit een goede stap? En dit? En dit? Zo hoef je als je aandachtig bent maar een stap terug te doen als je verkeerd zit. En voortgaande op die weg van stap voor stap kom je uiteindelijk waar je moet zijn.

En als ik niet veel tijd heb en er moet toch een beslissing komen? Doe dan wat je het beste lijkt voor iedereen. Kijk daarna naar het resultaat en trek daar lering uit. Ook zo komen we tot inzicht en daardoor weer een stapje dichterbij ons ware Zelf, dat ten diepste wijsheid en mededogen is.

## Momenten van wijsheid

door Aad Verboom

Veel mensen beschouwen hun eigen bewustzijn als één geheel, als iets dat er continu is, zolang ze leven. Wanneer je oplettendheid ontwikkelt zul je echter waarnemen dat dit alleen maar zo lijkt. Bij nadere beschouwing is dat wat "het bewustzijn" genoemd wordt een opeenvolging van "losse" bewustzijnsmomenten. Een volgende stap is dat je in alle bescheidenheid tot de conclusie komt dat lang niet elk (bewustzijns)moment een moment van wijsheid is.

### Wijsheid

Op een vergelijkbare manier is wijsheid niet iets wat je een keer verkrijgt en dan voor de rest van je leven continu hebt. Het is iets dat je op een gegeven moment voor het eerst ervaart, waardeert en daarna vaker mee wil maken. Nu is de wens om wijzer te worden wel nodig maar op zich niet voldoende. Twee dingen zijn belangrijk om te weten :

- \* hoe je momenten van wijsheid en momenten van niet-wijsheid kunt herkennen, en
- \* hoe je momenten van wijsheid kunt laten ontstaan en groeien.

In de volgende alinea's wil ik enkele ingangen geven die je kunnen helpen hier mee om te gaan. Hiervoor is het kader van het handelen (Pali: *kamma* / Sanskrit: *karma*) gebruikt.

### Kamma, wet van oorzaak en gevolg.

De boeddhistische visie op handelen kan als volgt beschreven worden :

- \* je huidige handelen is bepaald door handelingen in het verleden, en
- \* je huidige handelen bepaalt je toekomstige handelingen.

Zo is er een ononderbroken kringloop van oorzaak en gevolg. Deze kringloop wordt slechts doorbroken door momenten van oplettendheid, inzicht, wijsheid of hoe je het ook wilt noemen. Tijdens een moment van volledige oplettendheid wordt je niet bepaald door het verleden en creëert je ook geen nieuwe conditioneringen voor de toekomst. Dit is de soort handelen die (karmisch) neutraal handelen (Pali: *kiriyā*) genoemd wordt.

Drie categorieën van handelen kunnen onderscheiden worden :

- \* wanneer je positieve dingen zegt, doet of denkt, doe je dit met een positieve lading (Pali: *kusala*). In het geval van praten stimuleer je bijvoorbeeld mensen om zonnig tegen het leven aan te kijken door een goede grap te vertellen.
- \* Wanneer je negatieve dingen zegt, doet of denkt, doe je dit met een negatieve lading (Pali: *akusala*). In het geval van praten ga je bijvoorbeeld klagen of zeuren.
- \* Wanneer je met volledige oplettendheid dingen zegt, doet of denkt, doe je dit met een karmisch neutrale lading (*kiriyā*). In het geval van praten is het klassieke voorbeeld het geven van onderricht in de beoefening van boeddhisme, een voorbeeld uit het dagelijks leven is het met volledige aandacht naar iemand luisteren, zonder te oordelen.

Bij de beoefening van oplettendheid gaat het op zich niet om het streven naar "neutraal handelen" maar om op te letten op wat zich vanzelf aan je bewustzijn aandient. Wanneer er verlangen is, let je op het verlangen, wanneer er enorm sterk verlangen is, let je op het enorm sterke verlangen; wanneer er afkeer is, let je op de afkeer etc. Bij intensieve beoefening zul je echter merken dat er meer momenten komen dat je je helder bewust bent van wat er in jezelf gebeurt waarbij minder voorkeur of afkeer in het spel is, minder lading dus.

Bij het handelen met volle oplettendheid is er helemaal geen ruimte meer voor het ontstaan van voorkeur of afkeer met betrekking tot dat wat er in jezelf gebeurt. Er is niets meer en niets minder dan het handelen en het volledig daarvan oplettend zijn. Natuurlijk kan er nog steeds verlangen ontstaan maar dit is dan verlangen waar je van a tot z bewust van bent.

Evenzo is er bij volledige oplettendheid geen ruimte om je te vereenzelvigen met de handeling of er in op te gaan, je er in te verliezen. Wat je ook zegt, doet of denkt, je doet het ontspannen en met volle aandacht.

Helaas, aan alle goede dingen komt weer een einde: wanneer na verloop van tijd de oplettendheid weer zwakker wordt, ontstaat er weer ruimte voor voorkeur of afkeer en ruimte voor het vereenzelvigen met het handelen (niet-weten). Je valt dan weer terug in de conditioneringen en bent weer "een gewoon mens". Wel is het zo dat je na iedere ervaring van volledige oplettendheid meer gemotiveerd wordt om door te gaan met de beoefening en de volgende keer makkelijker de weg naar wijsheid vindt.



## *Meditatieretraite op Terschelling (8 t/m 11 juli 2005)*

*door Joke Wielinga*

Aan het begin van de retraite kregen we van Dingeman Boot te horen dat we deze vier dagen niets bijzonders hoefden te doen of te bereiken. Het was genoeg als we er alleen maar zouden zijn. Dat advies raakte mij. Ik was ontheven van het doen.

Nu is niets doen op Terschelling heel erg makkelijk. De enorme leegte van de duinen, de horizon, de oneindige zee, de stilte. Dan ben je ook nog eens in liefdevolle handen; je wordt gewekt, je doet eenvoudig wat het programma je vertelt, en dan is er weer thee en koffie of een heerlijke maaltijd. Je bent in een groep, en ook al ken je elkaar niet, je steunt elkaar wel. En het is heel prettig om samen te mediteren en zo worden wildvreemden elkaar dierbaar. Het helpt enorm dat er geen radio, televisie, post, en telefoon is. Maar vooral het nobele stilzwijgen gaf veel rust. Ik voelde me heel erg gelukkig.

Helaas was het veel te snel afgelopen. Toen het stilzwijgen werd opgeheven vond ik dat jammer hoewel er zoveel te delen was. Het deed af en toe zelfs een beetje pijn aan mijn oren die plotselinge golf van geluid. Daarna nog even alleen. Ik nam afscheid van het eiland met een lange fietstocht in stilte.

In West-Terschelling overviel mij weer het geluid, mobiele telefoons, de drukte gemengd met de geur van patat en gebakken vis. Dit was het leven waar ik weer naar terug ging. Hoe ging ik dat doen? Op de boot had ik een goed gesprek met een slaapkamergenoot. Ik vertelde haar dat ik de stilte van Terschelling en de goede zorgen van de mensen zou missen. Thuis zou het zo veel moeilijker worden, was ik bang.

Toen zag ik het zilveren licht van de zon op de zee, het eiland dat we verlieten in de verte. Dat eiland, vertelde Dingeman, was eeuwen geleden spontaan ontstaan. Net zo als alles in het leven. Dat een kind negen maanden in je groeit, daar hoef je als moeder niets voor te doen. Een kind wordt geboren en het groeit op. Zo gaat dat met alles in de natuur. Moeder Natuur zorgt voor alles. Ik hoef niets te doen. Ik denk in mijn hoogmoed dat ik het ben die doet, maar dat is een illusie. Het enige wat ik kan doen is er ZIJN. Dat lijkt niets, zelfs niets bijzonders, maar dat is heel veel of zelfs alles. En als je in stilte bent zie je wat er nodig is. Dat zal zich van zelf wel aandienen. En als ik stil ben van binnen zal ik doen wat nodig is en dat zal genoeg en goed zijn.

Als ik thuis zit te mediteren is dat heel anders dan op Terschelling want nu hoor ik kinderen op straat, een vliegtuig, de snelweg in de verte, het geluid van een auto of brommer, maar achter al dat geluid, achter al die beweging is daar toch altijd weer die stilte. Het lijkt wel of ik die stilte des te beter kan horen, dankzij die geluiden. Thuis moet ik zelf zorgen voor koffie, thee en alle maaltijden. Ik zie mijn handen bewegen, maar ik ben het niet die doet. Het gebeurt door mij heen. Ik doe de dingen omdat ze gedaan moeten worden, er is een behoefte, en ik verheug me dat ik kan geven.

De stilte is in mij, altijd. Het is mijn toevlucht, mijn beste vriend. Ik heb de stilte weer ontdekt op Terschelling en ik zal er voor zorgen dat mijn vriend niet weer onder een dikke laag stof bedekt wordt. Ik zal met liefde mediteren, uit liefde voor mijzelf en voor alle levende wezens. Dank je wel Dingeman en iedereen op Terschelling!



### **BUN/Achmea collectieve ziektekostenverzekering**

Zoals U ongetwijfeld weet zal per 1 januari voor alle Nederlandse burgers een verplichte basis-ziektekostenverzekering gaan gelden. Deze stelselwijziging is voor het bestuur van de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) aanleiding geweest om te onderzoeken welke mogelijkheden er zijn voor een boeddhistische collectieve ziektekostenverzekering. Conclusie is, dat er op twee punten perspectieven zijn, te weten:

- De premiestelling. Achmea is bereid een collectiviteitskorting toe te kennen op individuele premies van 10% (voor mensen jonger dan 50 jaar);
- De verstrekkingen. Op termijn kan bij voldoende deelname een aanvullend pakket ontwikkeld worden dat is afgestemd op de wensen en behoeften van de BUN-verzekerden. Dit opent de mogelijkheid van een verstrekkingenpakket dat is toegesneden op een boeddhistische levensstijl.

Voor meer informatie zie: <http://www.boeddhisme.nl/>

## 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.

### Oktober:

- ⇒ **Zondag 16 t/m vrijdag 21 oktober (6 dagen)** – Midweek Vipassana retraite o.l.v. Jotika Hermsen/Ria Kea in het ITC te Naarden.  
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984

### November:

- ⇒ **Vrijdag 4 t/m woensdag 9 november (6 dagen)** – Herfstretraite o.l.v. **Frits Koster** in de voormalige abdij in Biezenmortel (bij Tilburg).  
Inl. en opgave: Grieta Hellinga, tel. 076-520878 of zie [www.ceresbreda.nl](http://www.ceresbreda.nl)
- ⇒ **Donderdag 24 t/m zondag 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).

### Januari 2006:

- ⇒ **Vrijdag 27 januari - vrijdag 17 februari (22 dagen)** – Winterretraite, o.l.v. **Eerw. Mettavihari** en **Jotika Hermsen** in het ITC te Naarden. Mogelijkheid om de helft te volgen.  
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984

### April 2006:

- ⇒ **Woensdag 5 t/m zondag 9 april (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in 'Noorder Poort' te Wapserveen  
Kosten: € 190,00. Inl. en opgave 038-4656653 of 038-4538952. Zie [www.pannananda.nl](http://www.pannananda.nl)
- ⇒ **Vrijdag 14 t/m zondag 23 april (SIM-retraite; 10 dagen)** - Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen (Dr).  
Inl. en opgave: Sietske Boersma, tel. 035-6857880 of zie [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl).

### Mei 2006:

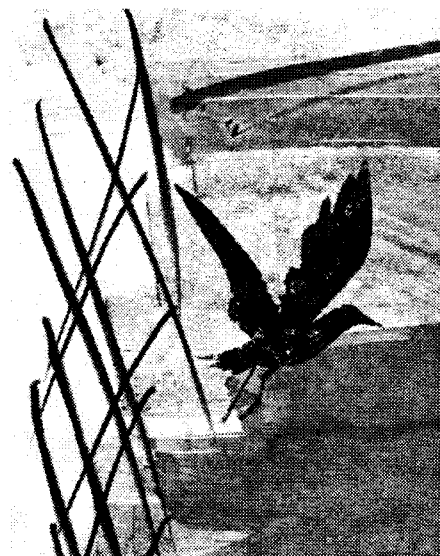
- ⇒ **Dinsdag 23 t/m zondag 28 mei (6 dagen)** - Hemelvaartretraite o.l.v. **Frits Koster** in Retraitecentrum Ezinge (Gr).  
Inl. en opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807 of zie [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl). (Deze retraite is bedoeld voor mediterenden die al enige retraite-ervaring hebben).

### Juni 2006:

- ⇒ **Zaterdag 17 t/m vrijdag 23 juni (7 dagen; SIM-retraite)** – Retraite o.l.v. **Christina Feldman** in 'Noorder Poort' te Wapserveen.  
Inl. en opgave: Coby van Herk 06-40705238 of 035-6287005 of Till Erkens 020-6949706 of [tjoop@planet.nl](mailto:tjoop@planet.nl)

### Juli 2006:

- ⇒ **Donderdag 13 t/m maandag 17 juli (SIM-retraite; 5 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](http://www.pannananda.nl)
- ⇒ **Vrijdag 21 t/m dinsdag 25 juli (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Carol Wilson** in "Stiltecentrum Bethlehem" (Abdij Slangenburg) te Doetinchem.  
Inl. en opgave tel. 038-4656653 of 038-4538952.



## 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.

### Oktober:

za 8 - zo 9 (2) zie Amsterdam  
do 13 - zo 16 (4) zie Amsterdam

### November:

vr 4 - wo 9 (6) zie Breda  
za 19 - zo 20 (2) zie Amsterdam, Utrecht  
za 26 en zo 27 (2) zie Rotterdam

### December:

do 1 - zo 4 (4) zie Amsterdam  
za 3 - zo 4 (2) zie Leiden  
vr 9 - zo 11 (3) zie Tilburg  
za 10 - zo 11 (2) zie Amsterdam  
di 27 - vr 30 (4) zie Groningen

### Februari:

vr 3 - zo 5 (3) zie Tilburg  
do 16 - zo 19 (4) zie Nijmegen

### Maart:

do 30 - zo 2 (4) zie Tilburg

## 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

**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.

**Christina Feldman** is mede-oprichter en toonaangevend meditatie-lerares van Gaia House (UK) en leidt retraites sinds 1976. Daarnaast is ze verbonden aan IMS, Barre (US). Ze is de auteur van *Woman Awake*, *Quest of the Warrior Woman*, *Principles of Meditation* en mede-auteur van *Soul Food*.

**Jotika Hermsen** heeft vele jaren geleefd als katholieke non en is in 1992 ingewijd als boeddhiste met acht leefregels. Ze is verantwoordelijk voor het inhoudelijk programma van het meditatiecentrum *Buddhavihara Amsterdam-Centrum*.

**Doshin Houtman** is dharmaleraar in Vipassana en Zen. Ze traint en traint in de Vipassana school van Ruth Denison, een pionier vipassana leraar die in Californie woont. Voor haar zijn Zen en Vipassana een prachtige combinatie, ze verdiept zich nog steeds op beide gebieden. Ze geeft spirituele begeleiding aan groepen en individuele personen.

**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.

**Carol Wilson** praktiseert sedert 1971 Vipassana-meditatie, o.m. als non in Thailand. Sedert 1986 begeleidt zij retraites in vele landen over de hele wereld. Zij is tevens verbonden als vaste leraar aan IMS (Insight Meditation Society) te Barre (USA), het grootste Vipassana-meditatiecentrum in het Westen.

## 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](mailto: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.
- zo 4 sep: zondagochtendmeditatie o.l.v. Limor Ramati
- di 13, 20, 27 sep, 4, 11, 18 okt:

basiscursus Vipassana-meditatie o.l.v. Ria Kea

- zo 25 sep: Metta-meditatiedag o.l.v. Khanti Nouwen
- do 29 sep, 20 okt, 10 nov: Abhidhamma studiegroep voor gevorderden
- za 8 - zo 9 okt: Vipassana-meditatieweekend o.l.v. Eerwaarde Khunangkaro bhikkhu.
- do 13 - zo 16 okt: retraite vrouwen in leidinggevende functies o.l.v. Jotika Hermsen en Rita Velthorst
- zo 23 okt: zondagochtendmeditatie

- o.l.v. Bianca Vermeij
- di 25 okt, 1, 8 en 15 nov: voortgezette Vipassana meditatie-basiscursus o.l.v. Paul v.d. Sterren
- zo 6 nov: zondagochtendmeditatie o.l.v. Bianca Vermeij
- za 19 - zo 20 nov: Vipassana-meditatieweekend o.l.v. Henk v. Voorst/Aad Verboom
- zo 27 nov: Metta-meditatiedag o.l.v. Khanti Nouwen
- do 1 - zo 4 dec: mini-retraite o.l.v. Ria Kea en Paul v.d. Sterren.
- zo 4 dec: zondagochtendmeditatie o.l.v. Rita Velthorst
- zo 4 dec: bijeenkomst over toevlucht nemen o.l.v. Bianca Vermeij
- za 10 - zo 11 dec: Vipassana-meditatieweekend o.l.v. Adi Ichsan
- zo 18 dec: zondagochtendmeditatie o.l.v. Bianca Vermeij
- 27-28-29-30 dec: Stille/meditatie week (9.30 - 18.00 u) o.l.v. Paul v.d. Sterren, Ria Kea, Fred Pelon

Plaats: "Buddhavihara Amsterdam-Noord"

Papaverweg 7b en 7c  
1032 KD Amsterdam  
Tel. 020-6363104  
Tijdelijk niet in gebruik a.g.v. brand

Plaats: Weesperzijde 78 2 Amsterdam  
Info: Till Erkens 020-6949706

Activiteiten:

- Wekelijks op woensdag van 18.00 tot 20.00 uur meditatie
- 3 okt: yoga-meditatiedag o.l.v. Till Erkens en Coby van Herk

## AMERSFOORT

Plaats: "Centrum Klavervuur"  
Barchman Wuytterslaan 51  
Info: Paul Boersma 035-6857880

Activiteiten:

- elke ma-avond van 19.45 tot 22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma
- zo 4 dec: meditatiezondag

## BLOEMENDAAL/HAARLEM

Info: Ineke Bosma, tel. 023-5358653  
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, 2,5 uur, bijeenkomst

van 3 vipassana meditatie groepen op zondagochtend of-avond i.s.m. Frits Koster.

- zo 25 sep: 9.30-12.00 uur start Vipassana meditatie introductiecursus 5x om de 3 wk. o.l.v. Aukje Rood i.s.m. Frits Koster
- vr 4 - wo 9 nov: retraite o.l.v. Frits Koster in de voormalige abdij in Biezenmortel (NB)
- di, 15 nov: 19.15-21.45 uur Start cyclus Aandachttraining, data 15/22/29 nov en 6/13 dec. door Aukje Rood.
- za 10 dec en zo 11 dec: weekendworkshop inzichtmeditatie en familieopstellingen o.l.v. Frits Koster en Heleen Grooten info: 026-3514634 / 0594-621807

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

- vr 30 sep - zo 2 okt: weekend 'Stresshantering en burnoutpreventie' o.l.v. Laila Keuning en Frits Koster  
Info, folder: tel. 0595-435351

## GASSELTERNIJVEEN

Plaats: "Centrum Samavihara", Hoofdstraat 84  
Info: René Stahn 0599-512075  
[Http://www.samavihara.nl](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: 050 5276051  
<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 o.l.v. Kees Hemerik
- zo 4 sep, 2 okt, 6 nov en 4 dec: meditatiemiddag o.l.v. Ank Schravendeel
- wo 21 sep: workshop stress- en burnoutpreventie
- wo 21 sep: start basiscursus avond o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders
- wo 26 okt: meditatiedag o.l.v. Sietske de Haan
- do 27 okt: start basiscursus ochtend o.l.v. Sietske de Haan
- ma 5 sep, 10 en 31 okt, 21 nov en 12 dec: Dhammastudiegroep
- wo 21 sep: Inzichtmeditatie bij stresshantering en burnoutpreventie o.l.v. Frits Koster
- za 12 en zo 13 nov: Abhidhamma studieweekend o.l.v. Frits Koster
- wo 23 nov: start vervolgcursus
- 27 - 30 dec: kerstretraite liefdevolle vriendelijkheid en mededogen o.l.v. Khanti Nouwen

## 'S-HERTOGENBOSCH

Info: Laura Wetzer 073-6146341  
Activiteiten: Elke wo meditatie 19.30-21.30 uur.

## LEIDEN

Plaats: Faljerilstraat 8  
Info: Nynke 071-5769581.  
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 3 - zo 4 dec: 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
  - do 6,13,27 okt, 3,10,17 nov, za 26 nov: Introductie cursus o.l.v. Henk Barendregt en Marij Geurts.
  - zo 9 okt: mettameditatie o.l.v. Marij Geurts.
  - zo 11 dec: vipassanameditatie o.l.v. Henk Barendregt.
  - do 16 - zo 19 feb: mini-retraite o.l.v. Henk Barendregt en Marij Geurts.
- Plaats:** De Elegast in de Reffer, Beek-Ubbergen, bij Nijmegen.

**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: meditatie dag van 9.30 tot 16.00 in Centrum Djoj. Info en opgave Martin de Lange, 010-5222525 of martinjj.delange@12move.nl
- zo 2 okt: Vipassana meditatie o.l.v. Martin de Lange
- zo 6 nov: Vipassana meditatie en yoga o.l.v. Coby van Herk
- zo 4 dec: metta meditatie o.l.v. Marij Geurts
- za 26 en zo 27 nov: weekend Vipassana Meditatie o.l.v. Frits Koster in Centrum Djoj. Info Didi de Joode 010 4668815

**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
- do 20, 27 okt 3, 10 en 17 nov: introductie cursus
- 30 okt en 27 nov: meditatie dag

**Plaats:** Auteurslaan 176

**Info:** Doshin Houtman Tel. 013-

4631847

email: doshin@planet.nl

**Activiteiten:**

- elke dinsdag van 12.45-13.30 (in stiltecentrum UVT)
- elke dinsdagavond van 19.30-21.30
- elke woensdagmorgen van 9.30-11.30
- elke woensdagavond van 19.30-21.30
- elke donderdagmorgen van 9.30-11.30 (in Centrum voor yoga "Balans", Terburgtweg 3, Oisterwijk)
- 5 nov: zitdag van 10.00-16.00
- 9-11 dec: weekend retraite in het trappistinnen klooster in Berkel-Enschot
- 3-5 feb: weekend retraite in Het Bergkristal te Haaren (NB)
- do 30 mrt - zo 2 apr: retraite in het Bergkristal te Haaren (NB)

**UTRECHT**

**Plaats:** Werfkelder, Oude Gracht 328

**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
- di 27 sep: open avond over cursus
- vanaf di 4 okt: cursus met meditatie-weekend in Amsterdam, 19-20 nov.

**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

**Activiteiten:**

- do 10 - zo 13 nov: retraite o.l.v. Eerw. Sayadaw U Ottara Nyana

**IERLAND**

**Plaats:** 'Passaddhi' Retreat Centre

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

**Info:** Marjó Oosterhoff tel. 00-353-27-60223

E-mail: info@passaddhi.com

Website: www.passaddhi.com.

**Activiteiten:**

- 14-23 okt: vipassana met Frits Koster
- eind april/begin mei 2006: 10 dagen met Frits Koster

**januarinummer**

Informatie over activiteiten van uw centrum/ zigtgroep graag per e-mail (info@simsara.nl) toesturen voot 20 december 2005.

de redactie

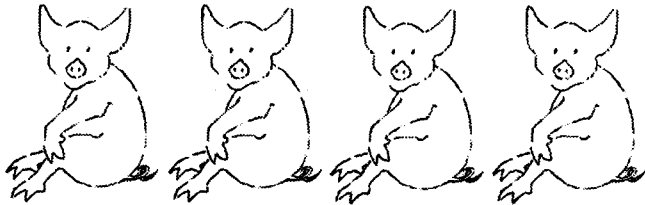
## Metgezellen op onze levensreis (deel 3)

Veertien leed veroorzakende krachten.

door Frits Koster (© illustraties: Fop Smit)

In dit artikel worden de eerste elf van veertien onheilzame metgezellen besproken. Dit zijn mentale krachten die gerelateerd zijn aan wat in het boeddhisme de drie destructieve krachten, leedvolle worteloorzaken of ook wel de drie vergiften worden genoemd: verlangen, haat en onwetendheid. Het betreft volgens de *Abhidhamma* een aantal moeilijk hanteerbare lastpakken die ons nogal eens in de problemen brengen en het ervaren van dieper geluk en wijsheid gemakkelijk in de weg staan.

### Vier met onwetendheid als leider



1. Onwetendheid of begoocheling (*moha*): deze eerste onheilzame metgezel heeft mentale blindheid of onbewustheid als kenmerk. Zij heeft als functie 'het niet doordringen tot de realiteit van wat plaatsvindt in het nu' en het bedekken of versluieren van de realiteit. Zij manifesteert zich als mentale duisternis of als de afwezigheid van inzicht. Haar directe oorzaak is onzorgvuldige aandacht of *ayoniso-manasikāra*, zoals genoemd in de vorige SIMsara. Onwetendheid heeft dus niets te maken met het intellect; zelfs de meest erudiete mensen kunnen een grote hoeveelheid verwarring en een gebrek aan 'levensintelligentie' in hun doen en laten ten toon spreiden. Onwetendheid wordt in het boeddhisme vaak afgebeeld als een varken. Zoals een varken zich het liefst in de modder wentelt, zo ook raken wij door onwetendheid steeds weer in de problemen.

Soms heeft onwetendheid het karakter van niet duidelijk begrijpen wat er op het moment gebeurt; dit wordt *āpattipatti-avijjā* genoemd. Voorbeelden hiervan zijn onnadenkendheid en het niet goed of niet op tijd bewust worden van gezondheidsklachten. We sukkelen dan onnodig lang door, totdat we uiteindelijk zoveel klachten ervaren dat we ons wel ziek moeten melden of acuut opgenomen moeten worden met ernstige klachten.

Een tweede en sterkere vorm van onwetendheid wordt in het Pali *micchāpattipatti-avijjā* genoemd. In dit geval negeren we de realiteit van het moment en worden we sterk begoocheld. Bij deze tweede vorm van onwetendheid weten we soms al wel dat we bijvoorbeeld oververmoeid zijn maar we negeren dit signaal toch, tegen willen en weten in. Ook de tweede vorm van onwetendheid kan zeer schadelijk zijn en leidt bijvoorbeeld gemakkelijk tot vormen van verslaving. We weten best dat het niet goed voor de gezondheid is om veel te roken of alcohol te drinken maar toch willen we het niet laten.

2. Schaamteloosheid of ongegeneerdheid (*abirika*): het kenmerk van schamteloosheid is de afwezigheid van walging of gêne met betrekking tot onheilzaam of ongepast gedrag. Schaamteloosheid of ongegeneerdheid uit zich als het niet schromen tot het etaleren van gedrag dat pijn en lijden versterkt. Zij komt op door een gebrek aan zelfrespect; we doen immers geen moeite meer om met respect naar onszelf te kijken.

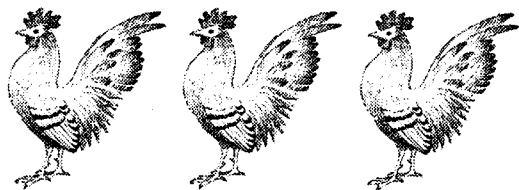
3. Gebrek aan scrupules of morele onvoorzichtigheid (*anottappa*): gebrek aan scrupules of onbevreesdheid voor ethische misstappen kenmerkt zich door de afwezigheid van vrees en ontzag voor de consequenties van ethisch onheilzaam gedrag. De functie, manifestatie en de directe oorzaak is verder identiek aan die van schamteloosheid.

*Abirika* en *anottappa* kunnen beschouwd worden als twee zusjes die het geweten aantasten. Onbeschaamdheid heeft te maken met hoe we naar onszelf kijken en wordt in de *Abhidhamma* beschreven als de ongegeneerdheid om een bal met viezigheid aan te raken. Gebrek aan scrupules is gerelateerd aan hoe anderen naar ons kijken en wordt vergeleken met het vastpakken van een hete ijzeren bal.

4. Rusteloosheid (*uddhacca*): rusteloosheid of zenuwachtige opwinding heeft onrust als karakteristiek en kan vergeleken worden met water dat opgezweept wordt door de wind. Zij heeft een stabiliteit ondermijnende werking en manifesteert zich als beroering en opwinding. Haar directe oorzaak is onzorgvuldige aandacht. Omdat rusteloosheid soms zeer dominant kan zijn heeft zij een 'eervolle' vermelding bij het twaalfde onheilzame bewustzijnstype.

De bovenstaande metgezellen worden ook wel *mojatuka* of 'met onwetendheid als leider' genoemd. Ze hebben onwetendheid als vaandeldrager, omdat deze metgezel in alle vier een prominente rol speelt. Ze komen volgens de *Abhidhamma* op bij alle onheilzame bewustzijnstypen. Soms springt de ene factor meer naar voren, soms de andere. Ik herinner me bijvoorbeeld hoe ik als puber zo nu en dan meedeed aan winkeldiefstalletjes. Soms voelde ik me alleen verward (*moha*). Soms ook hield ik me voor dat ik niets verkeerd deed en kon het me niets schelen dat ik iets gestolen had uit een winkeltje waarvan ik wist dat de eigenaar financieel gezien maar net zijn hoofd boven water kon houden (*abirika*). Andere keren was ik onbevreesd en werd niet tegengehouden door angst voor kritiek van mijn ouders (*anottappa*). Ten slotte voelde ik me vaak onrustig tijdens het stelen (*uddhacca*) maar kon het stelen toch niet laten. De kracht of intensiteit van deze *cetasika's* varieert dus maar ze zijn wel alle vier tegelijkertijd aanwezig.

### Drie met verlangen als leider



5. Verlangen of gehechtheid (*lobha*): de vijfde 'lastige metgezel' omvat zowel zelfzuchtig verlangen (hebzucht) alsook hunkering en gehechtheid. Terwijl de in de vorige SIMsara genoemde metgezel wens (*chanda*) zich zowel op een heilzame alsook op een onheilzame manier kan uiten, heeft verlangen alleen een onheilzame uitingsvorm. Als we niet op een wijze manier met verlangen omgaan vergroot dit volgens de *Abhidhamma* het menselijk lijden of staat het ervaren van dieper geluk (tijdelijk) in de weg. Verlangen heeft als karakteristiek het grijpen naar een object. Zijn functie is vastkleven aan het object, net zoals een vlieg in de zomer vastkleeft aan een vliegenstrip. *Lobha* manifesteert zich als vasthoudendheid, net als een pitbull die zijn prooi niet wil loslaten. Zijn directe oorzaak is het zien van genot of geluk in dingen die in werkelijkheid leiden tot verslaving of afhankelijkheid. Verlangen wordt gezien als de directe oorzaak van het lijden dat we als mens ervaren, terwijl onwetendheid beschouwd wordt als de indirecte of minder zichtbare oorzaak.

In het boeddhisme wordt verlangen vaak vergeleken met het gedrag van een haan en wel om twee redenen. Ten eerste omdat een haan nooit genoeg te eten heeft. Ten tweede omdat hanen veel tijd doorbrengen met achter de kippen aanjagen en er ook in dat opzicht 'nooit genoeg van hebben'.

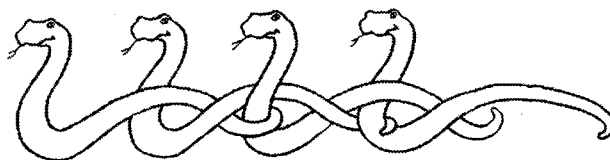
6. Onjuist begrip (*ditthi*): het Pali-woord *ditthi* betekent zien of visie maar wordt meestal gebruikt in de zin van 'onjuist begrip' (*micchā-ditthi*). Zijn karakteristiek is een onterechte of verkleurde interpretatie van de werkelijkheid. Zijn functie is het uitgaan van vooronderstellingen. Onjuist begrip uit zich als een onjuiste interpretatie of als een waan. Onwil om de realiteit onder ogen te zien - de tweede vorm van onwetendheid dus - wordt genoemd als directe oorzaak. In de boeddhistische psychologie worden tweeënzestig vormen van onjuist begrip beschreven. Als ik deze kort samenvat kan gesteld worden dat we *ditthi* koesteren als we dingen of ervaringen interpreteren als zaligmakend of als onvergankelijk, terwijl ze in feite geen eeuwig geluk brengen en vergankelijk zijn. Of we interpreteren iets als van onszelf, terwijl we in werkelijkheid niet de eigenaar zijn (van mensen, een positie, gedachten, emoties, enzovoort). Ten slotte treedt *ditthi* ook op als we destructieve ideeën koesteren en positieve waarde toekennen aan in feite ethisch twijfelachtig gedrag.

7. Hoogmoed of eigendunk (*māna*): de zevende leed veroorzakende metgezel heeft als kenmerk het onszelf verheffen boven of juist minderwaardig maken aan anderen. Hij ontstaat dus gemakkelijk wanneer we ons gaan vergelijken met anderen. *Māna* werkt zelfverheerlijking in de hand en manifesteert zich als ijdelheid en als opgeblazenheid. Hoogmoed of eigendunk wordt in de boeddhistische leer

gezien als een waan(zin) die voortkomt uit verlangen.

Onjuist begrip en hoogmoed zijn twee verschillende uitingsvormen of 'uitzaaiingen' van verlangen. Beide gaan altijd gepaard met verlangen maar hoogmoed is nooit tegelijk met onjuist begrip aanwezig. De reden hiervoor is dat het object verschillend van aard is. Bij onjuist begrip gaat het namelijk om ideeën waaraan we ons hechten, terwijl hoogmoed zich vooral richt op het vergelijken met personen. Verlangen, onjuist begrip en hoogmoed worden ook *lotika* of 'met verlangen als leider' genoemd, omdat ze alledrie duidelijk gerelateerd zijn aan verlangen. Ze worden ook wel de drie proliferaties of woekeringen (*papañca*'s) genoemd, omdat deze drie metgezellen net als kankercellen gemakkelijk gaan woekeren en dan zorgen voor extreme en - direct of indirect - leed en schade veroorzakende vormen van gedrag en ideeën.

### Vier met haat als leider



8. Haat of aversie (*dosa*): haat staat bekend om zijn vernietigende kracht en kan zich ook uiten als woede, vijandigheid, wrok, irritatie of weerstand. Haat heeft een wild en wreed karakter en verspreid zich als een gif dat door ons lichaam trekt. *Dosa* staat bekend om zijn destructieve werking en manifesteert zich als de neiging tot verwijten en beschuldigen. Haat ontstaat in de regel vanuit onzorgvuldige aandacht met betrekking tot onplezierige gevoelens. De Boeddha vergeleek haat met een slang. Als we een slang niet zien of herkennen stappen we gemakkelijk op zijn staart, waarop de slang ons een giftige beet kan geven. Haat kan alleen optreden, maar kan ook gepaard gaan met een van de volgende drie mentale begeleiders.

9. Jaloezie (*issā*): karakteristiek bij jaloezie is afgunst met betrekking tot het succes van anderen. Jaloezie of naijver manifesteert zich als ontevredenheid en weerzin en komt op bij het zien van succes en voorspoed bij anderen.

10. Vrekkigheid (*macchariya*): deze metgezel zorgt er voor die we succes, rijkdom en andere verworvenheden liever niet delen. Vrekkigheid of gierigheid uit zich als het verhullen en terugdeinzen bij mogelijkheden om te delen en als een zuur gevoel; zij staat haaks tegenover vrijgevigheid. Gierigheid ontstaat als gevolg van eigen succes, geluk, roem of voorspoed.

11. Schuldgevoel of wroeging (*kukkucca*): de elfde leed veroorzakende metgezel heeft spijt als karakteristiek en heeft een bedroefd makende werking. Zij uit zich als berouw en ontstaat als reactie op fouten of onheilzame handelingen die we verricht hebben. Daarnaast kan wroeging ontstaan als reactie op het nalaten van heilzame handelingen. Vanuit de boeddhistische psychologie wordt *kukkucca* gezien als een onheilzame factor, omdat er sprake is van een duidelijke

afkeer met betrekking tot ons handelen. Dit terwijl schuldgevoel in onze sterk door het Calvinisme beïnvloede cultuur misschien juist wel beschouwd wordt als een deugd. Wat dat betreft brengt de *Abhidhamma* als nuancering aan dat *kukkucca* indirect wel weer gemakkelijk kan leiden tot een groter ethisch besef. Wroeging nodigt immers uit tot het verbeteren van ons gedrag.

Haat, jaloezie, vrekigheid en schuldgevoel worden tezamen ook wel *dojatuka* of 'met haat als leider' genoemd, omdat afkeer of aversie in al deze vier metgezellen een dominante rol speelt.

### Bevrijdend kijkstage lopen met opmerkzaamheid

Ik begon dit artikel met een vrij zware inleiding, waarbij ik de in dit artikel behandelde metgezellen beschreef als vergiften en als destructieve krachten. Er ontstaat dan gemakkelijk een negatieve houding naar deze metgezellen. De term leed veroorzakende metgezellen is mijns inziens dan ook veel objectiever en geschikter. Objectiviteit staat in de *Abhidhamma* alsook bij de beoefening van inzichtmeditatie immers hoog in het vaandel; het betreft een theoretische en een praktische fenomenologische studie van het menselijke bestaan. En het bijzondere van inzichtmeditatie is dat de accepterende maar ook objectieve, niet-identificerende houding van

opmerkzaamheid juist een ontkrachtende werking heeft op de elf hierboven genoemde metgezellen, net als een antivirusprogramma in een pc. Het erkennende observeren brengt openheid, terwijl het nuchtere, niet-identificerende benoemen of registreren van wat zich duidelijk in het nu in of aan ons voordoet, er voor zorgt dat we gemakkelijk als van een afstandje getuige kunnen zijn van mentale, fysieke, zintuiglijke en emotionele processen, die we gewoonlijk niet gewaar zijn (*moha*), ontkennen of bevechten (*dosa*) of koesteren inlijven als van onszelf (*lobha*). Net als een antivirus programma in een pc heeft het helikopterperspectief van opmerkzaamheid een curatieve rol, door het leren observeren en benoemen van al opgekomen woede, verwarring, hoogmoed en dergelijke. Daarnaast heeft opmerkzaamheid een preventieve rol, omdat het niet-identificerend observeren en benoemen of registreren van wat op de voorgrond is, er voor zorgt dat we minder gauw neigen tot het emotioneel reageren op bijvoorbeeld pijn of ongemak. Zo kunnen we kijkstage lopen bij onszelf en normaal gesproken lastige metgezellen leren ontzenuwen en voorkomen. Innerlijke vrijheid is het gevolg.

Voor de SIMSara bewerkte passage uit 'Het web van wijsheid' door Frits Koster (uitgeverij Asoka, 2005).

## Dhamma-verdiepingscursus

In april jl. is een aantal mensen begonnen met het opzetten van een twee-jarige cursus, die bedoeld is om tot een verdieping van de dhammakennis te komen. Deze mensen zijn: Jotika Hermsen, Frits Koster, Aad Verboom, Dingeman Boot en Annemieke Heijke.

De cursus zal gegeven worden gedurende vier weekends (zaterdag en zondag) per jaar. Getracht wordt te starten in september 2006.

Het doel van de cursus is:

1. Het ondersteunen van het meditatieproces door het aanbieden van theoretische en praktische kennis.
2. Het waarborgen van goede kwaliteit in de bestudering van de leer van het Theravada-boeddhisme en de beoefening van vipassana-meditatie in de traditie van de eerwaarde Mahasi Sayadaw.
3. Het motiveren van mensen om hun bestudering en beoefening van het boeddhisme te verdiepen en te laten rijpen.

De cursus zal plaats vinden onder de vlag van de SIM en verzorgd worden door twee vaste docenten - waarbij gedacht wordt aan Frits Koster en Aad Verboom - en een aantal gastdocenten.

In principe kan iedereen meedoen met deze cursus die over de nodige meditatie-ervaring beschikt en ten minste twee 7-daagse vipassana-retraites heeft gevolgd.

Ter vergroting van het draagvlak en om tot een optimale opzet van de cursus te komen zal een begeleidingscommissie worden gevormd; een commissie die voor wat betreft de organisatie en de docenten wil meedenken. Belangstellenden voor deze commissie worden verzocht contact op te nemen met een van hierboven vermelde personen.

In de SIMSara van januari zal de volledige opzet van de cursus en verdere bijzonderheden worden vermeld, zoals kosten, plaats etc.

### 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

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.