

INHOUD

- 1 Rijkdom en overvloed - Paul Boersma
- 3 Verslag retraite Christina Feldman - Anneke Seelen
- 4 Interview Eerw. Mettavihari
- 6 Overzicht Vipassana-activiteiten
- 7 Overzicht lokale Vipassana centra
- 10 Metgezellen op onze levensreis (deel 4) - Frits Koster
- 12 Dhamma-verdiepingscursus

REDACTIONEEL

Het is een nieuw jaar, de periode van Sinterklaas, Kerst en Oud en Nieuw is voorbij. Traditioneel is het einde van het jaar een tijd van bezinning, maar ook een tijd van rijkdom en overvloed. Reden genoeg om dit als thema van dit nummer te kiezen.

Paul Boersma, een van de meest trouwe auteurs van de SIMSara, opent het themadeel. Volgens hem gaat achter veel van de ogenschijnlijke rijkdom een enorme geestelijke armoede schuil. De rijkdom die er op andere, geestelijke gebieden ligt dringt bij veel mensen niet door. Toch is deze rijkdom, bijvoorbeeld via de meditatie, voor iedereen eenvoudig beschikbaar.

Dat bewijst bijvoorbeeld Anneke Seelen, die op persoonlijke wijze verslag doet van een retraite met Christina Feldman. Tijdens de retraite komt zij erachter hoeveel vrijheid het geeft als geen oordeel geveld hoeft te worden over alle gedachten en gevoelens die in ons opkomen.

Zoals veel lezers ongetwijfeld zullen weten, vond in 2005 een ernstige brand plaats in de Buddhavihara aan de Papaverweg in Amsterdam. Henk van Voorst sprak met de Eerwaarde Mettavihari over de gevolgen van de brand. Voor hem persoonlijk lijken die mee te vallen: hij voelt zich nog steeds de rijkste man van de wereld, ook al woont hij in een tochtig huis.

Frits Koster vervolgt zijn exposé over de 'metgezellen op onze levensreis'. Deze keer behandelt hij twee metgezellen die vele meditatoren zullen kennen: dufheid en slaperigheid. Hoewel niet eenvoudig, is het toch mogelijk deze hindernissen als object van meditatie te nemen.

De redactie wenst u een wakker 2006 met veel geestelijke rijkdom!

De redactie



stichting inzichts meditatie

SIMSARA

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
JANUARI 2006 – JAARGANG 8, NUMMER 1

Rijkdom en overvloed

door Paul Boersma

Materiële rijkdom en overvloed zijn opvallende kenmerken van de westerse samenleving. De economie die steeds maar weer aangezwengeld wordt, omdat de meeste mensen daar nu eenmaal hun heil zoeken, heeft nu zoveel goederen en diensten voortgebracht, dat de westerse mens ten slotte erdoor in verwarring is geraakt. Er valt te veel te kiezen en er zijn te weinig maatstaven die als basis voor die keuzes kunnen dienen. Deze situatie hangt nauw samen met de promotie van het wetenschappelijke wereldbeeld, want wetenschap kan wel nieuwe materiële mogelijkheden bieden, maar geen normen en waarden; zij biedt ons als het ware een landkaart van de materiële wereld, maar vertelt ons niet wat belangrijk is en welke bestemming de beste is.

De keuzes tussen gelijksoortige dingen worden door hun tijdrovendheid al een belasting, hoewel deze nog enigszins vergemakkelijkt kunnen worden door tests van de Consumentenbond. Onlangs bleek dat de meeste mensen het helemaal niet op prijs stellen dat zij kunnen kiezen tussen elektriciteitsmaatschappijen of tussen zorgverzekeringen. Bij ongelijksoortige dingen wordt de keuzevrijheid nog verwarrender. Zal ik een reis naar Peru maken of een Vipassana-retraite doen? Zal ik een auto kopen of een Russische icoon? Ook in de wereld van de geestelijke verdieping (spiritualiteit) bestaat een verwarrende overvloed aan mogelijkheden, die mensen er vaak van weerhoudt om zich ergens helemaal aan te wijden.

Achter de materiële rijkdom in de westerse samenleving gaat een armoede op andere vlakken schuil. Dat er ook rijkdom op andere gebieden bestaat dringt bij de westerse mens vaak niet eens door. Al in de oudste boeddhistische geschriften worden vrije tijd en vriendschap als rijkdom en bron van geluk vermeld; daar kunnen we als een voor-

beeld van een moderne verworvenheid toegang tot informatie aan toevoegen. Vrije tijd is voor de moderne mens, zeker voor die met een volledige baan, een 'schaars goed' geworden. De situatie wordt goed geïllustreerd door het bestaan van kinderen die al op tienjarige leeftijd een overvolle agenda hebben! Zoals de ouden zingen, zo piepen de jongen...

Vrije tijd is vooral een rijkdom voor wie deze goed weet in te vullen, met andere woorden voor wie geen verveling kent. Het komt maar al te vaak voor dat mensen zich met de rijkdom van de vrije tijd geen raad weten. Voor mensen die zich op het pad van de Vipassana begeven hebben is er natuurlijk een eenvoudige oplossing: als je niet weet wat je moet doen, ga mediteren. Dat is tenminste mijn aanpak van het probleem geweest, en heel vaak wist ik na de meditatie precies wat ik moest doen. Een andere aanpak die ik persoonlijk getest heb, is iets doen waar je geen zin in hebt, eigenlijk dus ook meditatie, namelijk op de gevoelens. Aan beide aanpakken ligt ten grondslag het feit dat er eigenlijk duizend dingen zijn die we kunnen doen, en dat we ons alleen maar laten weerhouden door onze gevoelens.

Dat vriendschap een rijkdom kan betekenen zal niemand na enig nadenken willen ontkennen. In hoeverre je leven wordt verrijkt door een vriendschap hangt af van de diepgang ervan. In het boeddhisme (met name in de Pali-canon) wordt de spirituele vriendschap (in Pali: *kalyanamitta*) als de belangrijkste gezien. In nauwere zin betekent *kalyanamitta* de oudere monnik die de minder ervarende tot steun is.

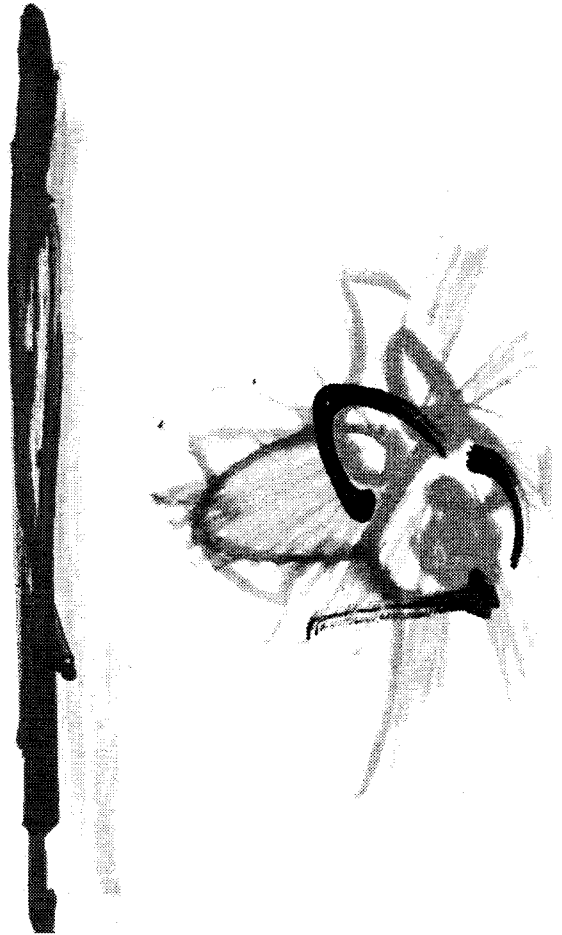
Betaalbare toegang tot informatie is plotseling voor velen in het Westen bereikbaar geworden door het wegval-len van censurerende instanties en door

de snelle ontwikkeling van de techniek. Maar juist de vele informatie kan verwarrend werken en bijvoorbeeld aanleiding worden voor het onbevredigende 'spirituele winkelen'.

Immateriële vormen van rijkdom zoals de bovengenoemde leggen, in verhouding tot materiële rijkdommen, minder de nadruk op 'hebben' en meer op 'zijn'. Het 'hebben' wordt tot nul gereduceerd wanneer we de stap kunnen zetten, die in de boeddhistische literatuur wordt omschreven als: tevredenheid is mijn rijkdom. Ik vind dat een prachtige uitdrukking. Het eerste begrip (tevredenheid) stijgt boven het raamwerk van de probleemstelling van het tweede begrip (rijkdom) uit. Van het 'hebben' wordt de sprong gemaakt naar het 'zijn'. Je kunt tevreden zijn met 'niets'. Wie ooit intensief Vipassana beoefend heeft weet dat de tevredenheid met het 'niets' veel dieper is dan het plezier dat verschaft wordt door de zintuigen. De vrede die van binnenuit komt gaat ver boven die welke door iets van buiten wordt veroorzaakt. Ook hier (evenals bij de spirituele vriendschap) is er weer een nauwere betekenis, die in feite een toepassing van het algemene principe op de speciale context van de monnikengemeenschap is. In de Theravada-sangha worden de vier zogenaamde edele gebruiken (*ariya-vamsa*) in ere gehouden. Het zijn de volgende vier: de tevredenheid der monniken met elk soort gewaad, met elk soort eten op de bedelronde en met elk soort legerstede, en de vreugde die beleefd wordt aan geestelijke oefeningen.

Het idee van tevredenheid met 'niets' gaat lijnrecht in tegen de hoofdstroom van de dynamische westelijke cultuur, die technische vooruitgang propageert en altijd een zekere ontevredenheid vooronderstelt. Volkeren die tevreden waren werden door westerlingen in het verleden regelmatig als lui bestempeld. Dat gold in de negentiende eeuw voor de Noord-Amerikaanse indianen, en de geschiedenis herhaalde zich in de tweede helft van de twintigste eeuw in Thailand, waar het boeddhistische begrip tevredenheid (Thai: *sandot*, Pali: *santosa*) onder vuur genomen werd als een hinderpaal op de weg naar 'vooruitgang', omdat het luiheid in de hand zou werken. Er kwamen geleerde monniken (als Phra Prayudh Payutto) aan te pas om uit te leggen dat het begrip *santosa* iets heel anders inhield.

Wat betreft de tevredenheid met 'niets': die komt heel goed tot uiting in het begrip 'leegte' van het Mahayana boeddhisme. Realisering van de 'leegte' wordt in het Mahayana als het hoogste gezien. Ten opzichte van de materiële dingen is de 'leegte' uiteraard een 'niets'. Toch ontstaan en vergaan alle dingen daarin. Men zou kunnen zeggen dat de 'leegte' zelf een bron van overvloed is, de overvloed aan 'dingen' in de ruimste zin van het woord: fysieke objecten, gevoelens, gedachten, etc., kortom alles. In zekere zin is de 'leegte' dus het rijkste wat er is! Thomas Merton ziet grote overeenkomst tussen de christelijke mystici en de Zenmeesters. Hij haalt de zestiende eeuwse Spaanse mysticus Johannes van het Kruis aan, die God "alles en niets" noemde, en legt die uitspraak naast de "leegte" van de Zenmeesters, en zegt dan: "De oneindige leegte is dus oneindige totaliteit en volheid".



Thema mei: boeddhisme en kinderen

Is het pad van de oplettendheid al moeilijk te volgen, nog lastiger wordt het voor diegenen die kinderen iets willen bijbrengen over het gedachtegoed en de technieken van de Boeddha. Veel is daarover ook niet geschreven: monniken hebben met dergelijke problemen immers weinig te maken. Toch vinden veel mensen het belangrijk kinderen in aanraking te brengen met de meditatieve weg. De redactie van de SIMSara heeft dan ook besloten het volgende nummer te wijden aan het thema boeddhisme en kinderen. Wij hopen op uw bijdrage, ook als u zelf geen kinderen heeft!

De redactie

Verslag van een retraite met Christina Feldman

door Anneke Seelen

Wat een bijzondere en mooie ervaring, zes dagen lang mediteren in stilte onder leiding van Christina Feldman op een boerderij op het platteland in Drente!

"Je komt toch wel terug, hè?", zei mijn moeder voordat ik vertrok. "Mam, het is geen sekte ofzo, ik ga gewoon zes dagen mediteren". "Ja, nee, want anders kom ik je halen, hoor!"

Zaterdag 4 juni 2005 aan het einde van de middag kwam ik bij Zencentrum 'Noorder Poort' in Wapserveen aan. Na een bord bietensoep met wat brood en sla, mocht ik naar mijn kamer en ontmoette daar mijn kamergenote voor de komende zes dagen. Raar, nu mocht ik nog met haar praten en over een uur niet meer... Raar... We maakten kennis en we maakten wat afspraken over het delen van dit kleine kamertje. Vervolgens verzamelden alle deelnemers zich in de meditatiehal waar Christina Feldman en haar assistent Rob de openingspeech en instructies voor de retraite gaven. Christina Feldman is medeoprichter en begeleidingsdocent van het vermaarde retraitecentrum, Gaia House in Devon (Engeland) en onderwijst meditatie sinds 1976. Feldman is een van de bekendste Vipassana-meditatieleraren in het Westen. Zij schreef boeken als 'De weg naar binnen', waarvan de Nederlandse vertaling onlangs uitkwam.

Na de uitleg over de week begon dan eindelijk de stilte en volle aandacht voor het mediteren. Het is wel even wennen om niet meer te mogen praten, zelfs niet tijdens het eten, zelfs niet met je kamergenote. Zelf had ik er zo'n twee dagen voor nodig om me op mijn gemak, om me op mijn plaats te voelen en om ook mijn drukke leven van thuis op de achtergrond te zetten. Het viel me overigens op dat ik in die stilte toch bezig was om een plek te vinden in de groep, maar gelukkig kon ik dat na de eerste twee dagen langzaam loslaten. De stilte beschouwde ik van tevoren al als een cadeautje en dat werd waarheid. Niet te hoeven praten of te luisteren naar de mensen om me heen, alleen maar luisteren en meer te weten te komen over meditatie was voor mij echt een feest!

Het programma zag er elke dag als volgt uit:

06.30 Opstaan, 07.00 Zitten, 07.30 Ontbijt, 08.30 **W e r k e n**, 09.15 Koffiepauze, 09.30 Zitten met instructies van Christina of Rob, 10.15 Lopen, 11.00 Zitten, 11.45 Lopen, 12.30 Lunch, 14.30 Zitten, 15.15 Lopen, 16.00 Zitten, 16.45 Yoga door Coby van Herk, 17.30 Avondeten, 18.45 Zitten, 19.15 Lopen, 19.30 Toespraak / Verhaal door Christina of Rob, 20.15 Lopen, 20.45 Zitten, 21.15 Einde. Noot: Zitten is (zit) meditatie en lopen is loopmeditatie

Strak programma, maar zeer goed te doen. De fantastische begeleiding door Christina en Rob, de goede organisatie van Coby, de geweldige sfeer mede dankzij de liefdevolle verzorging van de bewoners van Noorder Poort, het heerlijke eten (biologisch en vegetarisch), het mooie boerenlandschap en de stilte maken dat je heel bewust en met volle aandacht bij het mediteren kan zijn. Voor mij voelde het echt alsof ik zes dagen lang mijn hobby kon uitoefenen.

Tijdens de retraite was er een 'verplicht' groepsgesprek en een 'verplicht' individueel gesprek met de begeleiders waarin werd besproken hoe het met je gaat, of alles duidelijk is en je vragen kon stellen. Daarnaast kon je zelf een gesprek aanvragen als je daar behoefte aan had. Als 'groentje' voelde ik me wel een beetje onzeker bij het eerste groepsgesprek en bij mijn individuele gesprek. Ik had van tevoren veel gehoord en ook wat gelezen over en van Christina Feldman en dat maakte dat ik haar op een voetstuk had geplaatst en een beetje bang was om verkeerde dingen te vragen of zeggen. Maar dat was achteraf helemaal niet nodig. Zowel Christina als Rob waren erg aardig, behulpzaam en heel toegankelijk.

De meditatie-instructies elke ochtend waren zeer leerzaam en ik beschouwde het als goed gereedschap om verder die dag/week mee te oefenen of zelfs mee te 'spelen'. Ook de toespraken en/of verhalen elke avond waren leerzaam en gaven stof tot nadenken. Met wijsheid, veel verwijzingen naar het dagelijkse leven en een goede dosis humor werden basisonderwerpen zoals 'liefde', 'gelijkmoedigheid' en de 'angst voor jezelf' besproken: zo herkenbaar en daarom zo mooi!

Het zitten ging me goed af, natuurlijk werd ik geplaagd door allerlei gedachten, gevoelens, emoties én pijnlijke knieën maar ik was geduldig en aardig voor mezelf en kon me elke keer beter terug laten keren naar de ademhaling.

Aan het lopen moest ik erg wennen, zelf ben ik gewend om tijdens mijn yoga- en meditatielessen in een cirkel te lopen met zo'n 15 - 18 andere mensen. Nu mocht ik zelf 'op pad', binnen of buiten, ik mocht zelf kiezen waar ik liep en hoe ik liep, als het maar met aandacht was. Zowel Christina als Rob hadden elk een ander antwoord op mijn vraag hoe ik moest lopen. Gelukkig maar want zo kon ik mijn eigen manier van lopen ontdekken, maar daar had ik wel wat geduld en concentratie voor nodig...

In de middag hadden we drie kwartier yoga van Coby van Herk en dat was een welkome afwisseling. Zo konden we ons lichaam even rekken en strekken na het lange zitten. Afhankelijk van het weer deden we onze oefeningen binnen in de meditatiehal of buiten in de tuin.

Aan het begin van de week was ik veel bezig met het loslaten van mijn drukke leven van thuis en met me volledig te concentreren op het hier en nu. En aan het einde van de week was ik bezig met het loslaten van de gedachte dat het weer bijna voorbij was en met me weer opnieuw te concentreren op het hier en nu.... Houdt het dan nooit op?! Nee, het houdt nooit op maar het wordt wel minder of anders!

Door te mediteren leer ik dat gedachtes, gevoelens, emoties er zijn en vooral dat ze er mogen zijn en leer ik dat ik daar verder geen oordeel over hoeft te hebben en dat geeft veel ruimte en veel vrijheid, heerlijk! Deze week heeft me daar weer extra attent op gemaakt en dat had ik nodig, die aandacht voor jezelf heeft iedereen af en toe nodig.

Tevredenheid is de grootste rijkdom

Interview met Eerw. Mettavihari door Henk van Voorst

In augustus 2005 woedde er een hevige brand in de Buddhavihara op de Papaverweg in Amsterdam. Naast grote materiële schade was daarbij helaas ook een slachtoffer te betreuren. De Eerwaarde Mettavihari, een van de aanwezige monniken, bleef ongedeerd. Sinds de brand woont hij tijdelijk elders in Amsterdam. Henk van Voorst sprak met de Eerwaarde. 'Je moet je niet te veel zorgen maken over je onderdak.'

"We hebben een Pali-uitdrukking 'santutthi paramang dhanang'. Dat betekent tevredenheid (contentment) of tevreden zijn met wat je bent, het is de grootste rijkdom op de wereld.

Echte rijkdom bestaat niet voor gewone menselijke wezens. Er zijn weinig mensen met heel veel geld die tevreden zijn met hun rijkdom, ze zijn zeldzaam. Ze willen altijd meer. Rijke mensen zijn niet tevreden te stellen, meer winst, ze willen meer en meer.

Daarom is de wereld van nu een benauwde plaats geworden, ongemakkelijk om in te bewegen vanwege begeerte van de mensen die niet tevreden zijn met henzelf, ze willen meer en meer.

Daarom bestaat rijkdom niet voor gewone mensen. Tevredenheid is de grootste rijkdom, het is absolute happiness.

Neem mij nou hier in dit huis. Sommige vrouwen die mij bezoeken, Thai of Nederlands of Marokkaans, die bekijken dan hoe ik woon. Ze zeggen, je leeft op een vuilnisbelt, hiervoor woonde je in een paleis, nu in een soort hut. Alles is hier verrot. Mijn antwoord was, ik ben heel tevreden hier in dit huis, ik ben hier vrij, ik heb een bed, een toilet, een keuken, ik ben warm, ik kan koffie en thee maken, koken en je kan jezelf wassen. Ik heb een bad.

De kamer zelf is niet groot, je kan er makkelijk in bewegen en schoonmaken.

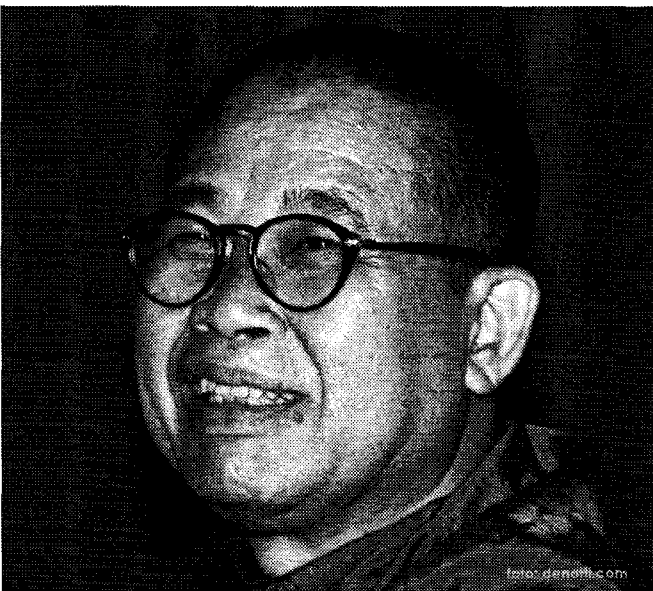


foto: Andrea Denotti

Ik ben erg gelukkig hier, gelukkiger dan in veel andere periodes van mijn leven.

In Thailand toen ik 18 was, werd ik leraar en ik kreeg speciale woonruimte. Ik leefde in luxe vanwege mijn positie.

Niet rijk maar toch in relatieve luxe.

Een Nederlandse monnik kwam bij mij op bezoek. Hij zei, je leeft zo primitief.

Ik zie dat heel anders. Ik vind het OK. Je leeft in 'suñña cara'.

Ik moest hier een paar dagen schoonmaken om hier te kunnen wonen.

De Boeddha adviseerde de monniken om in een leeg huis te leven. In 'suñña cara', als een kraker.

Je gebruikt het huis tijdelijk. Als je kraakt neem je het huis als het langer dan 1 jaar leegstaat.

Niemand leeft er en je gebruikt het tijdelijk.

Afgelopen zondag is mijn oude huis gekraakt. De politie belde, je huis is gekraakt. Ze vroegen of ik huur betaalde. Ik ben de eigenaar, zei ik, het is verbrand in augustus.

Ze hebben geen recht als het nog geen jaar leeg staat, zei de politie, we gooien ze eruit. Er zaten 30 tot 40 mensen in.

Ze mogen niet blijven omdat ze zich aan de wet moeten houden.

Tegen Jotika zeg ik altijd dat ik me nooit zorgen maak dat ik geen geld, voedsel of vrienden zal hebben. Iedereen is mijn vriend, ook rijkdom en armoede zijn vrienden.

Ik ben niet bang. Geld behoort aan niemand, het reist van hier naar daar.

Het reist je bankrekening uit en komt weer terug.

Buiten is het koud dus ik voel mee met de krakers.

Maar het huis moet hersteld worden en met krakers erin gaat dat niet.

Ze hebben recht in zekere zin, maar het geld voor het huis komt van donaties.

Het is met een bepaalde bedoeling gegeven.

Het is een boeddhistisch centrum, een cultureel en spiritueel centrum, een toevluchtsoord.

Als ze daar wonen kan ik er geen toevluchtsoord van maken.

Mensen komen daar logeren omdat het een toevluchtsoord is. Dat geldt niet voor de krakers.

Ze nemen het als bezit, niet als tijdelijke schuilplaats.

Ik heb een grote plek nodig om mensen te kunnen ontvangen en het is hun geld wat in dat huis zit.

Ik heb daar een grote verantwoordelijkheid.

Hier hoeft ik niet veel te betalen. Je moet je niet te veel zorgen maken over je onderdak. Het zou eerst voor drie maanden zijn maar nu mag ik hier langer blijven, want het wordt nog niet afgebroken.

Daarom heb ik die kier laten repareren waar de tocht door kwam.

Wij monniken chanten elke dag over wat je nodig hebt om te

leven.

Kleren, voedsel, onderdak en meditatie, die vier dingen heb je nodig om te kunnen leven als monnik. Als je daar tevreden mee bent dan ben je gelukkig, als boeddhistisch monnik ben ik daar tevreden mee.

Misschien komt het ook door mijn natuur, een deel van hoe ik in elkaar zit. Maar je moet ook inzicht hebben. Als je de robes draagt en je hebt geen inzicht dan ben je ook niet gelukkig.

Sommige Nederlandse jongens willen monnik worden. Dan vraag ik ze waarom. Om gelukkig te worden en anderen te helpen.

Ik vraag ze dan, kan je jezelf wel helpen. Nee, daar moet ik nog voor trainen.

Ik was vroeger in Thailand een trainer voor monniken speciaal voor buitenlanders.

Ik heb hier ook Nederlandse monniken gehad. Ze houden het niet vol.

Ze blijven niet. Ze leggen de robes af, ik neem het ze niet kwalijk.

Ze hebben een andere culturele achtergrond. De mensen hier leven in anicca en samsara, ze leven in ketenen.

Ze zijn ongelukkig als ze lang met één ding bezig zijn.

Ze zijn niet rijk, het zijn arme wezens volgens mij. In vergelijking met hen ben ik een rijk wezen.

Ik wil niet zeggen dat ik beter ben dan anderen, maar ik ben gelukkig.

Ik ben tevreden in mij zelf. Ik kom nooit iets tekort. Ik geef geld uit als water.

Mijn penningmeester maakt zich zorgen over hoe ik geld uitgeef.

Toen hij vroeg, waarom geef je zoveel geld uit, zei ik, het geld is niet jouw baas, jij bent de baas over je geld. Je hebt het recht het uit te geven.

Mijn rijkdom komt vanzelf. Door mijn eigen karakter, door mijn eigen tevredenheid.

Geld is jouw slaaf, ik ben niet de slaaf van mijn geld. Ik werk niet voor geld. Mijn hele leven heb ik niet voor geld gewerkt. Vergeleken met gewone mensen ben ik bijna een miljonair. Zonder voor geld te werken. Dat is mijn rijkdom. Door mijn eigen persoonlijke karakter, mijn eigen tevredenheid.

Ik ben niet bang dat ik niets te doen zal hebben in deze wereld. Ik kan ook ergens anders leven.

Ze wilden me terughalen naar Thailand waar ik geboren ben en waar ik monnik geworden ben. Ze willen me daar abt maken, een zekere positie geven in de Sangha.

Ik zei, het is te laat voor mij, ik kan dat niet meer.

Want ik hou van mijn vrijheid.

Ik ben geen Thai monnik, ik ben een monnik voor de wereld, geen Thai burger maar een wereldburger.

Zo voel ik het en daarom ben ik rijk.

Ik ben de rijkste man van de wereld.

Nu heb ik een Mercedes, vroeger een Kever. Met de Kever was ik ook gelukkig.

Sommige mensen vinden het vreemd als ik met de Mercedes kom.

De Mercedes is comfortabel en veilig en hij blijft het lang doen.

Hij is beter voor mijn gezondheid op lange reizen.

Sommige mensen bekritiseerden me, ze zeiden je bent een Guru geworden.

Men zegt dat je elke 2 jaar een nieuwe auto moet kopen. Ik heb mijn Mercedes al 12 jaar en toen ik hem kocht was hij al 20 jaar oud. Al is hij oud, hij is nog steeds goed vergeleken met andere oude auto's.

Het raakt me niet wat mensen ervan vinden.

Wanneer mensen zich richten op tevredenheid is het mogelijk voor leken en monniken gelukkig te zijn.

Maar het is niet gegarandeerd.

Bijvoorbeeld, een goede vriend van mij is een katholiek priester, hij is al oud.

Soms is hij hindoe, soms boeddhist. Hij mediteert.

Hij woont met een non in Nijmegen. Jotika bezocht hem een maand geleden en ze kwam daarna bij mij. Hij was niet gelukkig Hij had veel zorgen.

I feel sorry for him. Ik wil hem niet zo zien. Jotika zei tegen hem, je hebt je bed, je hebt te eten, je hebt kleding, onderdak, medicatie, alles is verzorgd. Waar maak je je zorgen over. Hij had meer verwacht van zichzelf. Hij had allerlei ideeën en was in de war.

Hij was geboren als christen. Hij deed veel dingen die afweken van het christendom. Hij was ook hindoe en boeddhist. Hij had geen rust gevonden in zijn geest. Daarom maakte hij zich zorgen. Dat maakt hem arm. Ik zei, je gaat in armoede dood.

Als je monnik bent leef je celibatair en zonder bezit. Hij had ook geen bezit, waarom maak je je dan zorgen? Er is geen verschil met boeddhistische monniken.

We mogen geen werk doen waar we geld mee verdienen. We zijn baanloos. We doen vrijwilligerswerk. Daarom zijn we rijk.

Die krakers of hippies volgen de aanvaarde normen niet en de mensen zijn bang voor ze. Mensen zijn niet gelukkig met ze.

Als je vrij bent ben je gelukkig van binnen en mensen zijn gelukkig met jou.

Mijn burens zijn tevreden met mij.

Gelukkig zijn is onze rijkdom

Gelukkig worden is rijk worden.

Wereldse zaken geven geen geluk, wel zorgen.

Dat zie je aan mij met de Papaverweg. Ik zei tegen mijn penningmeester: er komt geen einde aan al die rekeningen. Je hebt zoveel materiële ondersteuning nodig.

Alleen jij kan dat volhouden zei hij, geen enkele andere monnik.

Wat is de toekomst?

Mijn huis is afgebrand, ga ik ergens anders heen?

Ik wil de Papaverweg niet verkopen.

Ik hou het in bezit en verhuur het aan een of ander bedrijf voor het inkomen. Misschien genoeg om een nieuwe tempel te onderhouden zonder zorgen. Daarom moeten we het houden.

Ik wil een klein huis voor mezelf waar ik in kan wonen met misschien nog een paar monniken.

Sinds ik naar Nederland kwam heb ik 3 of 4 huizen gekocht en er tempels van gemaakt. Ik heb nooit om geld gevraagd.

Het geld komt naar me toe.

Het geld zoekt mij op, ik zoek niet naar geld."

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.

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
- ⇒ **Donderdag 6 t/m zondag 16 april (11 dagen)** – Retraite o.l.v. **Eerw. Sujiva** in het ITC te Naarden.
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984
- ⇒ **Vrijdag 14 t/m zondag 23 april (SIM-retraite; 10 dagen)** - Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen (Dr).
Kosten: € 432,00. Inl. en opgave: Sietske Boersma, tel. 035-6857880 of zie 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

Juni 2006:

- ⇒ **Zaterdag 17 t/m vrijdag 23 juni (SIM-retraite; 7 dagen)** – 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

Juli 2006:

- ⇒ **Dinsdag 11 t/m donderdag 20 juli (10 dagen)** – Studie-meditatiedagen Abhidhamma met **Eerw. U Nandamala** in het ITC te Naarden.
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984
- ⇒ **Donderdag 13 t/m maandag 17 juli (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in "Folkshegekoalle Schylgeralan" op Terschelling.
Kosten: € 295,00. Inl. en opgave tel. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.pannananda.nl
- ⇒ **Zaterdag 15 t/m zaterdag 22 juli (8 dagen):** Retraite o.l.v. **Frits Koster & Joost van den Heuvel Rijnders** in het Vipassana meditatiecentrum te Groningen.
Inl. en opgave: tel. 050-5276051 of zie www.vipassana-groningen.nl.
- ⇒ **Donderdag 20 t/m vrijdag 28 juli (9 dagen)** – Retraite o.l.v. **Jotika Hermsen** in het ITC te Naarden.
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984
- ⇒ **Vrijdag 21 t/m dinsdag 25 juli (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Carol Wilson** in "Stiltecentrum Bethlehem" (Abdij Slangenburg) te Doetinchem.
Kosten: € 225,00. Inl. en opgave tel. 038-4656653 of 038-4538952.

Augustus 2006:

- ⇒ **Zondag 30 juli t/m zaterdag 5 augustus (7 dagen)** - Retraite o.l.v. **Doshin Houtman** in het trappistinnen klooster in Berkel-Enschot.
Inl. en opgave: Doshin Houtman tel. 013-4631847 of e-mail: doshin@planet.nl
- ⇒ **Vrijdag 18 t/m zondag 27 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.

September 2006:

- ⇒ **Donderdag 31 augustus t/m zondag 3 september (SIM-retraite; 4 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** speciaal voor beginners en zij die weinig ervaring hebben in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen.
Kosten: € 150,00. Inl. en opgave: 038-4656653 of 038-4538952. Zie www.pannananda.nl

November 2006:

- ⇒ **Donderdag 23 t/m zondag 26 november (SIM-retraite; 4 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 150,00. Inl. en opgave: 038-4656653 of 038-4538952. Zie www.pannananda.nl



INZICHTMEDITATIE

14 – 23 april



Van **vrijdag 14 - zondag 23 april** organiseert de SIM (Stichting Inzicht Meditatie) een 9 etmalen durende intensieve meditatie-retraite, in het mooie Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen.

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

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

N.B. De retraite begint vrijdag 14 april om 18.00 uur (entree vanaf 16.00 uur) en eindigt zondag 23 april om 16.00 uur. De mogelijkheid bestaat om een gedeelte van de retraite mee te doen, met een minimum van drie etmalen. Deelnemers voor de gehele retraite hebben echter voorrang.



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

Voor meer info zie www.fritskoster.nl.

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



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 psychotherapeut 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.



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 18.00-19.30 uur en beginners op do 18.00-19.30 uur. Kosten: gift bijv. €4,50.
- do 12 jan, 2 feb, 23 feb, 16 mrt, 6 apr, 27 apr: Abhidhamma studiegroep voor gevorderden

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 trainde en traint in de Vipassana school van Ruth Denison, een pionier vipassana leraar die in Californië 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.

Eerw. Sujiva heeft lange praktijkervaring met Vipassana (Mahasi methode) en een grondige kennis van de Samatha-praktijk, die hij beide op een ontspannen manier weet te onderrichten. Zijn instructies zijn gebaseerd op zijn eigen inzicht door ervaring en zijn intuïtieve verstaan van het ontwikkelingsproces van de mediterende.

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.

- zo 22 jan: Nieuwjaars Brunch o.l.v. Jotika Hermsen
- zo 5 feb: zondagochtendmeditatie o.l.v. Mariëtte Sinnighe-Damste
- za 18 en zo 19 feb: Vipassana-meditatieweekend o.l.v. Adi Ichsan
- di 21 en 28 feb, 7, 14, 21 en 28 mrt: Basiscursus Vipassana-meditatie o.l.v. Ria Kea
- zo 5 mrt: zondagochtendmeditatie o.l.v. Bianca Vermeij
- za 18 en 19 mrt: Vipassana-meditatieweekend o.l.v. Peter Baert
- do 30 mrt - zo 2 apr: Retraite voor

vrouwen in leidinggevende functies, o.l.v. Jotika Hermsen en Rita Velthorst

- za 1 en zo 2 apr: Vipassana-meditatieweekend o.l.v. Aad Verboom/Henk van Voorst
- di 4, 11, 18 en 25 apr: Voortgezette Vipassana meditatiebasiscursus (praktijk/theorie) o.l.v. Paul v.d. Sterren
- zo 9 apr: Metta-meditatiedag o.l.v. Khanti Nouwen
- zo 23 apr: zondagochtendmeditatie o.l.v. Rita Velthorst
- zo 2 - do 6 apr: Inleidende Abhidhamma-cursus, Het betreft vier studiedagen met Eerw. Aganyani. Info website.
- do 15 - zo 18 jun: Vipassana Mini-retraite te Vught, o.l.v. Jotika Hermsen

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/HAARLEM

Info: Ineke Bosma, tel. 023-5358653

Activiteiten: di 1 keer per 2 weken van 19.30-21.30

BREDA

Plaats: Ceres, Ceresstraat 29

Info: secretariaat 076-5207878

<http://www.ceresbreda.nl>

E-mail: info@ceresbreda.nl

Activiteiten:

- zo 1x per 3 wk 2,5 uur: bijeenkomst van 3 vipassana meditatie groepen op zondagochtend of-avond i.s.m. Frits Koster.
- zo 29 jan: 9.30-12.00 uur start Vipassana meditatie introductiecursus 5x om de 3 wk. o.l.v. Aukje Rood i.s.m. Frits Koster
- zo 12 febr: Nieuwjaarslezing "dwalen of ontwaken op je innerlijke weg" door dr. Han de Wit. 11.00 - 13.30. Op gastlocatie; "de Noutenhof", Noutenhof 45 4834 BK Breda
- vr 10 - 12 mrt: korte retraite o.l.v. Frits Koster in de voormalige abdij

in Biezenmortel (NB)

- za 25 mrt: workshop "beweging en stilte" Opmerkzaamheid in het moment. Yoga en inzichtmeditatie o.l.v. Aukje Rood

DEDEMSVAART

Plaats: Adelaarsweg 69, 7701 KL

Info: Emiel Smulders 0523-612821

Activiteiten: Elke dinsdag 20.00-22.00

DEN HAAG

Plaats: Waalsdorperweg 93

Info: Frans Wentholt 070-3464015

Activiteiten: Iedere maandag meditatie 20.00-21.45 uur

EINDHOVEN

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

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

Activiteiten: Elke zaterdagochtend 10.00-12.00 uur meditatie

ENSCHEDA

Plaats: De Japanse Tuin

adres: Binnenhof 15

Info: Manon Posthuma

<http://www.manoen.nl>

053-4367550

Activiteiten: Iedere vrijdagavond

Vipassana (loop en zitmeditatie)

tijd: 19.30 - 21.30

EZINGE

Plaats: Peperweg 9

Begeleiding: Frits Koster

Info, folder: tel. 0594-621807

<http://www.fritskoster.nl>

E-mail: info@fritskoster.nl

Activiteiten:

- vr 24 - zo 26 mrt: weekend 'Tai Chi Chuan en Inzichtmeditatie' o.l.v. Isabelle Schuurman en Frits Koster, in Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen. Info, folder: tel. 020-6658133 of zie www.fristrainingen.nl
- vr 12 - zo 14 mei: weekend 'Stresshantering en burnoutpreventie' o.l.v. Laila Keuning en Frits Koster Info, folder: tel. 0595-435351 of zie www.keukos.nl.
- di 23 - zo 28 mei: vipassana meditatie-retraite voor meer ervaren mediterenden. Info + aanmeldingform: Jetty Heynekamp, tel. 076-5816382
- vr 9 - zo 11 jun: weekend 'Yoga en

Inzichtmeditatie' o.l.v. Elles

Vlaanderen en Frits Koster. Info, folder: tel. 0521-592076

GASSELTERNIJEEN

Plaats: "Centrum Samavihara",

Hoofdstraat 84

Info: René Stahn 0599-512075

[Http://www.samavihara.nl](http://www.samavihara.nl)

E-mail: info@samavihara.nl

Activiteiten:

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

GRONINGEN

Plaats: Vipassana meditatiecentrum

Kamerlingh Onnesstraat 71

9727 HG Groningen

Info: 050 5276051

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

E-mail: info@vipassana-groningen.nl

Activiteiten:

- elke wo: wekelijkse vipassana meditatie-avond 19.30-21.30 o.l.v. Kees Hemerik
- zo 8 jan, 5 feb, 5 mrt, 2 apr, 7 mei, 4 jun, 2 jul: meditatiemiddag
- ma 9 en 30 jan, 20 feb, 13 mrt, 3 en 24 apr, 15 mei, 5 en 26 jun: Dhammastudiegroep
- di 17 jan: start basiscursus avond o.l.v. Kees Hemerik
- do 19 jan: start basiscursus ochtend o.l.v. Sietske de Haan
- za 25 en zo 26 feb: zen/vipassana weekend o.l.v. met Doshin Houtman
- vr 3 mrt: onthaastingsdag o.l.v. Frits Koster
- 14 mrt - 11 apr: mettacursus
- vr 17 - zo 19 mrt: weekend 'Familieopstellingen en Inzichtmeditatie' o.l.v. Frits Koster en Heleen Grooten. Info: José Pijnappel: tel. 0313-479564 of e-mail heleenbresser@hotmail.com
- 25 apr: start basiscursus avond o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders
- zo 21 mei: Boeddhadag

'S-HERTOGENBOSCH

Info: Laura Wetzer 073-6147481

Activiteiten: Elke wo meditatie 19.00-21.00 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: zo 1 apr: vipassana

meditatie (10.00 - 21.00 u) o.l.v.

Frits Koster, voor beginners en meer ervaren mediterenden

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, mj.geurts@hccnet.nl

Activiteiten:

- elke di: doorgaande meditatiegroep 19.30-21.30, opgave bij Marij Geurts
- 8 jan, 26 mrt, 23 apr: mediteren op zondag, opgave bij Marij Geurts
- do, vanaf eind jan : Introductie cursus o.l.v. Henk Barendregt en Marij Geurts.
- do 16 - zo 19 feb: mini-retraite o.l.v. Henk Barendregt en Marij Geurts. Plaats: de Rafter in Beek-ubbergen, vlakbij 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 Jooede 010-4668815 of dididejooede@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 van 9.30 tot 16.00 in Centrum Djoj. Info en opgave Martin de Lange, 010-5222525 of martinij.delange@12move.nl
- zo 8 jan: meditatie o.l.v. Martin de Lange
- zo 5 mrt: meditatie o.l.v. Jotika Hermsen
- zo 2 apr: meditatie o.l.v. Martin de Lange
- zo 7 mei: metta meditatie o.l.v. Kanthi Nouwen
- zo 11 jun: meditatie o.l.v. Martin de Lange

TILBURG

Plaats: Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg (Sati), Poststraat 7-A

Info: Jan Robben 013-4553107, Engelen Donkers 013-5367293

http://www.sati.nl

Activiteiten:

- elke donderdag meditatie van 20.00-22.00 uur

Plaats: Auteurslaan 176

Info: Doshin Houtman Tel. 013-4631847

email: doshin@planet.nl

Activiteiten:

- elke maandagavond van 19.30-21.30
- elke dinsdagavond van 19.30-21.30
- elke dinsdag van 12.30-13.30 (in stiltecentrum UVT)
- elke woensdagavond van 18.45-20.15 (in Centrum voor yoga "Balans", Terburgtweg 3, Oisterwijk)
- 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

ZWOLLE

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

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

http://www.pannananda.nl

Activiteiten:

- iedere ma, di, wo en do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00
- meditatie op zaterdag: 11 feb, 25 mrt en 29 apr

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

Vrijdag 4 t/m vrijdag 11 augustus:

Retraite o.l.v. Frits Koster in Centrum

Rosario, Bever, België (bij Gent). Inl.

en opgave: Björn Prins, tel. 00-32-

93870045 of e-mail bp@itam.be.

IERLAND

Plaats: 'Passaddhi' Retreat Centre

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

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

E-mail: info@passaddhi.com

Website: www.passaddhi.com.

Activiteiten:

- eind april/begin mei 2006: 10 dagen met Frits Koster

meinummer

Informatie over activiteiten van uw centrum/zitgroep graag per e-mail (info@simsara.nl) toesturen voor 15 april 2006.

Metgezellen op onze levensreis (deel 4)

Dufheid en traagheid.

door Frits Koster (© illustraties: Fop Smit)

In de vorige SIMSara zijn de eerste elf van veertien onheilzame metgezellen besproken. Dit zijn moeilijk hanteerbare emoties of geneigdheden die ons nogal eens in de problemen brengen en die – zoals ook het geval is bij de volgende twee metgezellen – het ervaren van dieper geluk en wijsheid gemakkelijk in de weg staan.

12. Dufheid van het bewustzijn (*thina*): in de Abhidhamma wordt dufheid beschreven als een tijdelijk tekort aan drijfkracht; daarnaast verdrijft zij de energie die nog aanwezig is. Zij manifesteert zich als wegzakken.
13. Traagheid van de metgezellen (*middha*): traagheid heeft verstijving en logheid als karakteristiek en werkt verstikkend en verstollend. Zij manifesteert zich als futloosheid, knikkebollen en slaperigheid.

Het verschil tussen deze twee metgezellen is vrij technisch. Terwijl dufheid (*thina*) inwerkt op het bewustzijn heeft traagheid (*middha*) meer te maken met verstolling en inertie wat betreft de begeleiders van het bewustzijn. Ik moet echter bekennen dat ik dit onderscheid zelf in de praktijk moeilijk kan maken. Ik vermoed dat mijn observaties te duf en onhelder zijn om deze nauwgezette analyse te kunnen bevestigen.

Beide metgezellen ontstaan door onzorgvuldige aandacht. Hierdoor ontstaat een subtiele verveling en zakken we weg in dufheid en traagheid. Ze horen in het rijtje van onheilzame factoren en kunnen beschouwd worden als een ziekte. Als we griepig zijn voelen we ons niet helder en functioneren minder goed; op een vergelijkbare manier zijn we door dufheid tijdelijk niet in staat om wijze beslissingen te nemen en adequaat te reageren op wat zich voordoet.

Slaperigheid tijdens de beoefening van meditatie

Slaperigheid is een zeer bekend verschijnsel voor de meeste mediterenden. Ik heb hier zelf ook lange tijd mee geworsteld en kom het nu nog regelmatig tegen wanneer ik mediteer. In *Bevrijdend inzicht* (Asoka, 1999) heb ik een aantal oorzaken en tips genoemd. Maar hoe komen dufheid en traagheid nou precies op in psychologische zin? En hoe komt het dat slaperigheid volgens de *Abhidhamma* vooral opkomt bij de vijf onheilzame bewustzijnstypen die niet spontaan zijn maar aangespoord of op overweging plaatsvinden? Ik zou hier het volgende antwoord op geven:

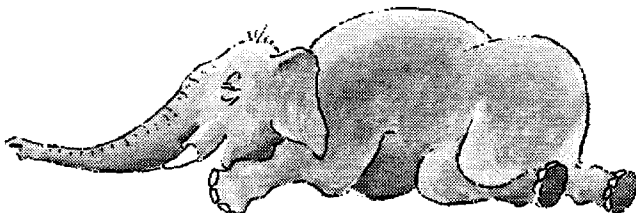
- In het dagelijkse leven zijn we meestal bezig met doen en presteren. We leven en handelen vanuit wilskracht of *cetana*

en gebruiken vaak veel inzet bij wat we doen. Na langdurige inspanning verzwakt de psychische vitaliteit of *jvitindriya* maar we leven wel door op wilskracht. Tijdens het beoefenen van inzichtmeditatie ontwikkelen we meer de kunst van het *zijn* met wat zich voordoet. Als we dan aangename ervaringen hebben en ons vredig en kalm gaan voelen, vergeten we heel gemakkelijk om deze aangename gemoedstoestanden objectief te (blijven) benoemen. Het gevolg hiervan is dat mentale waarnemingsprocessen opkomen, waarbij onheilzame *citta's* met verlangen of gehechtheid een grote rol spelen als scannend bewustzijn. We zijn ons dit vaak amper bewust. En omdat de metgezellen wilskracht en inzet niet sterk aanwezig zijn, ervaren we in dat geval meestal aangespoorde onheilzame bewustzijnstypen, die minder prikkelend en krachtig zijn dan de bewustzijnstypen zonder aansporing. Sloomheid en traagheid kunnen dan gemakkelijk infiltreren en zo zakken we weg in dufheid.

- Op een vergelijkbare manier kunnen we vergeten neutrale gevoelens te benoemen als die zich duidelijk voordoen. Onverschilligheid en verveling kunnen dan gemakkelijk ontstaan en als we deze gemoedstoestanden ook weer vergeten te registreren raken we opnieuw gemakkelijk ondergedompeld in dufheid en onhelderheid.
- Ik hoor mediterenden regelmatig zeggen dat ze het gevoel hebben dat ze soms slaperig worden omdat ze iets niet willen ervaren of zelfs misschien onbewust verdringen. Dit kan heel goed het geval zijn. Wanneer we namelijk onplezierige ervaringen hebben, zoals pijn, ongewenste gedachten of emoties, willen we deze vaak (onbewust) liever niet voelen. Het aangespoorde bewustzijnstype met haat of aversie als leider komt dan op, en omdat dit niet prettig voelt vergezellen dufheid en traagheid dit scannende bewustzijn als ontmoedigende factoren: we steken onbewust de kop in het zand.

Slaperigheid als meditatieobject

Voor veel mediterenden is slaperigheid een van de moeilijkste meditatieobjecten, juist omdat we er zo in weg kunnen zakken en haar dan moeilijk kunnen herkennen. Oefening baart echter kunst. Vanuit bovenstaande principes kunnen we concluderen dat we slaperigheid al kunnen voorkomen door aangename, neutrale en onaangename gevoelens zorgvuldig te observeren en benoemen als ze duidelijk herkenbaar zijn. Als slaperigheid desondanks infiltreert, blijkt het accepterend gewaar zijn en niet-identificerend benoemen van slaperigheid met name goed te werken als iemand al enigszins getraind is in opmerkzaamheid. We kunnen slaperigheid of dufheid dan beschouwen als een (waardevol) meditatieobject, waarbij we het ervaren van slaperigheid accepteren, terwijl we tegelijkertijd proberen haar te benoemen of te registreren, op het moment dat ze zich op de voorgrond bevindt. Zo kunnen we luiheid, dufheid, slaperigheid, lethargie, het lichte, 'wollige',



zware of vermoeide gevoel als meditatie-ervaring observeren en benoemen of registreren. Het eventuele gapen, het knikkebollen of welke symptomen ook maar op de voorgrond treden, kunnen we eveneens als meditatieobject gebruiken en registreren.

Extra advies van de Boeddha

Soms lukt dit niet. Hieronder is ter afsluiting van deze excursie een passage weergegeven uit de *Anguttara Nikāya*, waarin de Boeddha zijn leerling Moggallāna extra advies geeft in het omgaan met hardnekkige duifheid.

'Eens sprak de Verhevene als volgt tot de eerbiedwaardige Mahā-Moggallāna: 'Zit je te knikkebollen, Moggallāna?' 'Ja, Heer.' Welnu, Moggallāna, bij wat voor gedachte dan ook slaperigheid je overvalt, schenk er geen aandacht aan, koester die gedachte niet. Als je dit doet, is het mogelijk dat de slaperigheid verdwijnt. Maar als je dit doet en de slaperigheid verdwijnt niet, dan moet je nadenken over de Dhamma zoals je die gehoord en geleerd hebt. Als je dit doet, is het mogelijk ...

Maar als je dit doet en de slaperigheid verdwijnt niet, dan moet je aan je oorlelletjes trekken en met de palm van je hand over je ledematen wrijven. Als je dit doet, is het mogelijk ...

Maar als je dit doet en de slaperigheid verdwijnt niet, dan moet je van je zitplaats opstaan en - nadat je je ogen met water hebt gewassen - in alle richtingen kijken en naar boven, naar de sterren en de sterrenbeelden. Als je dit doet, is het mogelijk ...

Maar als je dit doet en de slaperigheid verdwijnt niet, dan moet je je voorstellen dat je het licht waarneemt: zoals het overdag is, zo is het ook 's nachts en zoals het 's nachts is, zo is het ook overdag. Aldus moet je met een heldere, niet vertroebelde geest, een bewustzijn ontwikkelen dat volop straalt. Als je dit doet, is het mogelijk ...

Maar als je dit doet en de slaperigheid verdwijnt niet, dan moet je op en neer lopen en je bewust zijn dat je op en neer loopt, met je zintuigen naar binnen gekeerd, met je geest niet naar buiten gericht. Als je dit doet, is het mogelijk ...

Maar als je dit doet en de slaperigheid verdwijnt niet, dan kun je, op je rechterzij liggend, in de leeuwenhouding uitrusten, het ene been op het andere, opmerkzaam en helder bewust, met het beeld van het weer opstaan in je gedachte. En als je wakker wordt, moet je vlug opstaan en denken: ik zal me niet overgeven aan het genot van het liggen en het uitrusten, aan het genot van de slaap! Zo, Moggallāna, moet je jezelf oefenen!'

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



Meditatiecentrum in België

Sedert ongeveer drie jaar is er in België een centrum waar Vipassana-meditatie beoefend kan worden. Het is het Meditatie Centrum Dhammaramsi en is gevestigd in het plaatsje Rivière, gelegen aan de westzijde van de Maas juist in het midden tussen Namen en Dinant. Het centrum is het resultaat van een met zorg uitgevoerde renovatie van enkele oudere gebouwen en er zijn nog meer mogelijkheden voor uitbreiding. Thans biedt het centrum plaats aan 18 personen.

Geregeld worden leraren, met name uit Birma, uitgenodigd voor retraites. De drijvende kracht achter dit centrum en ook begeleidster van meditatie-retraites is Marie-Cecile van der Gucht.

Verdere informatie:
Op www.dhammagroupbrussels.be of via info@dhammagroupbrussels.be of tel. 0032474-590021 (00322-7341128).

Overvloed

een tijdloos geheim
verborgen in tijd
en vergankelijkheid
liefde/wijsheid
overvloed
wachtend op openheid
op herkenning
totaal onpersoonlijk
overal aanwezig
in ZIJN.

Jezus zei:
'zoek dat koninkrijk
en de rest zal u geschonken worden'.
liefde/wijsheid
openheid, vrij van identificatie
thuis in het hart
is ware rijkdom
voorbij de body-mind
het koninkrijk
van ZIJN....

'...en de rest zal u geschonken worden'.

Josepha Strous

Dhamma-verdiepingscursus

In de vorige SIMsara is reeds melding gemaakt van de activiteiten van een werkgroep, die een cursus aan het opzetten is om mensen de gelegenheid te bieden zich (verder) te verdiepen in de Dhamma; dit ter ondersteuning van het meditatieproces.

De werkgroep wordt gevormd door de volgende personen: Joke Hermsen, Aad Verboom, Frits Koster, Dingeman Boot en Annemieke Heijke.

Inmiddels kunnen de volgende bijzonderheden van de cursus worden vermeld zoals deze voorlopig zijn uitgewerkt. Het is de bedoeling om in de SIMsara van mei de definitieve opzet en het programma in grote lijnen te vermelden.

- De cursus is gericht op het Theravada boeddhisme en de beoefening van Vipassana-meditatie in de traditie van Mahasi Sayadaw. Daarbij zal gewerkt worden vanuit de westerse (Nederlandse) visie op boeddhisme en spiritualiteit.
- De cursus omvat 8 weekends (zaterdag en zondag) verdeeld over 2 jaar; deelnemers verbinden zich voor ten minste 1 jaar.
- Naast de weekends zullen huiswerkbijeenkomsten worden georganiseerd voor regionaal samengestelde subgroepjes.
- Als vaste docenten aan de (eerste) cursus zullen verbonden zijn: Jotika Hermsen, Aad Verboom en Frits Koster. Tijdens een weekend zullen steeds 2 docenten aanwezig zijn: een vaste docent en een gastdocent die daartoe uitgenodigd wordt.
- Getracht zal worden dat iedere deelnemer een mentor toegewezen krijgt, die een schakel vormt tussen deelnemer en docent. Voor het mentorschap zullen o.m. gastdocenten worden uitgenodigd.
- Bij de opzet van de cursus is er aanvankelijk van uitgegaan dat iedereen met een zekere meditatie-ervaring (en b.v. enige meditatie-retraites hebben gevolgd) de gelegenheid zou moeten krijgen deel te nemen aan deze cursus. Na overleg met een deel van de achterban is besloten om, gezien het belang daarvan, in principe begeleiders van meditatiegroepen enige voorrang te verlenen tot deelname. Als er voldoende belangstelling hiervoor blijkt te bestaan zal na de eerste cursus van 2 jaar zeker een volgende cursus worden georganiseerd.
- Iedereen die wil deelnemen zal worden uitgenodigd voor een intakegesprek.

- In het eerst jaar zullen de weekends op de volgende data gehouden worden:
- 4 en 5 november 2006; 27 en 28 januari 2007; 24 en 25 maart 2007 en 12 en 13 mei 2007
- Deze weekends worden gehouden in het klooster "OLV ter Eem" te Amersfoort.
- Er zal per weekend een gewoon tarief en een tarief voor minder draagkrachtige deelnemers worden gehanteerd. Geschat wordt thans dat, uitgaande van 15 deelnemers, het gewone tarief ca € 170,00 zal bedragen.
- De cursus wordt georganiseerd vanuit de Stichting Inzichts Meditatie (SIM).
- Als de voorbereidingen voor de cursus zijn afgerond en de cursus van start gaat zal deze cursus onder verantwoordelijkheid van een bestuur vallen, dat wordt bijgestaan door een begeleidingscommissie.

Meer informatie over de cursus is te vinden op: www.dhammaverdiepingscursus.nl

Wie belangstelling heeft om deel te nemen aan deze cursus kan dit aangeven via info@dhammaverdiepingscursus.nl of telefonisch bij Annemieke Heijke, tel. 030-2521725; in de loop van het voorjaar zal dan nadere informatie met een aanmeldingsformulier worden toegezonden.

Bezoek Thich Nhat Hanh

In het voorjaar van 2006 zal Thich Nhat Hanh, de internationaal bekende zenleraar, vredesactivist, schrijver en dichter, een bezoek brengen aan Nederland. Onder de titel "Iedere stap is vrede" geeft hij 28 april 2006 een lezing in het Nederlands Congres Centrum in Den Haag en leidt hij van 1 t/m 5 mei een voor iedereen toegankelijke retraite op Papendal bij Arnhem.

In een tijd die zo getekend wordt door haat en geweld, kan het bezoek van Thich Nhat Hanh voor velen een bijzondere inspiratie zijn en een aanzet bieden om in vrede te leven, met onszelf en met elkaar.

Zie verder: www.aandacht.net

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.