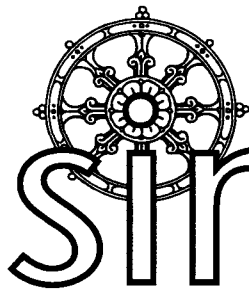


INHOUD

- 1 **Vergankelijkheid - Paul Boersma**
- 3 **De vergankelijkheid van de Dhamma - Edward Conze**
- 4 **De temperamententest - Frits Koster**
- 6 **Overzicht Vipassana-retraites**
- 7 **Overzicht lokale Vipassana centra**
- 10 **Mijn eerste retraite - Joleen Gerrits**
- 12 **Stilte - Ann Vansteenwinckel**



stichting **inzichts meditatie**

SIMSARA

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
SEPTEMBER 2006 – JAARGANG 8, NUMMER 3

Vergankelijkheid door Paul Boersma

REDACTIONEEL

't Is weer voorbij die mooie zomer, zo luidt de tekst van een bekend Nederlands lied. Maar het einde van die zomer betekent ook het begin van de herfst, die op zijn beurt er weer voor zorgt dat er ruimte komt voor nieuwe generaties, bladeren en bloemen. En al dat nieuwe leven draagt vanaf het begin de vergankelijkheid in zich. Dat is niet erg of vervelend, dat is gewoon hoe het is. Het zal u niet verbazen: het thema van dit nummer van SIMSARA is 'vergelijkelijkheid'. Volgens Paul Boersma, die dit nummer opent, stelt vergankelijkheid ons in staat om door te dringen tot datgene waar het in het leven werkelijk om draait: echte vrijheid, een helder besef van ware rijkdom en de centrale plaats van de aandacht. Maar als alles vergankelijk is, is de leer van de Boeddha dat dan ook niet? De geschiedenis leert dat de instituten die met het boeddhisme verbonden zijn inderdaad in verval kunnen raken, maar uiteindelijk duikt het boeddhisme, in steeds verschillende vormen, toch weer op. De geldigheid en waarheid van het boeddhisme is kennelijk onvergankelijk. Veel tijdschriften hebben tegenwoordig allerlei zelftests, waarmee je door het beantwoorden van allerlei vragen meer inzicht in jezelf, of in wat dan ook, zou kunnen krijgen. Ook in de boeddhistische psychologie bestaan dergelijke tests die we kunnen gebruiken als spiegel om onszelf en de wereld om ons heen te kunnen doorgronden. Frits Koster beschrijft de 'temperamententest' waarmee we onze psyche kunnen indelen in een bepaald karaktertype.

Tot slot van dit nummer een ontroerend retraiteverslag en een indrukwekkend gedicht over de innerlijke stilte die alles mogelijk maakt.

Moge de vergankelijkheid u inspireren!

De redactie

Vergankelijkheid is een thema dat, net als de eerdere thema's vrijheid, aandacht en rijkdom, in staat stelt om tot de kern van waar het in het leven om draait, door te dringen. Een helder besef van wat echte vrijheid is, een helder besef van ware rijkdom, een helder besef van de centrale plaats van de aandacht: zij leiden allemaal in dezelfde richting, de richting die ook gevonden wordt, als we een steeds helderder besef krijgen van wat vergankelijkheid, en dus ook wat onvergankelijkheid is. Alle thema's behoeven niet één voor één doorgewerkt te worden, vooruitgang inzicht in een van de thema's zal ook leiden tot vooruitgang op de andere gebieden.

Vergankelijkheid is dan ook een thema dat in alle wereldreligies voorkomt. Hier in Nederland kennen we de memento-mori-spreuken (vergeet niet dat u zult sterven) en de zandlopers op de kerkhoven. Op de vanitas-schilderijen, die voornamelijk in de 16de en 17de eeuw gemaakt werden, wordt de tijdelijkheid en ijdelheid (Latijn: vanitas) van alles getoond door middel van symbolen als verwelkende bloemen, schedels, en zelfs muziekinstrumenten. Het is niet toevallig dat we onze gegevens in musea en eeuwenoude kerkhoven moeten zoeken: het moderne leven wordt liever niet herinnerd aan deze oude waarheid.

Wie overal om zich heen vergankelijkheid ziet, vraagt zich af, of er ook onvergankelijkheid bestaat en waar dat gevonden kan worden. Niet alleen het vergankelijke, ook het onvergankelijke of eeuwige komt in alle religies voor, ook in het boeddhisme. Denk maar aan de uitspraak van de Boeddha toen hij nog maar pas opgestaan was van onder de bodhi-boom: "het dodeloze is gevonden". Vergelijken we de benadering van het Boeddhisme met Christendom, Islam en Jodendom, dan valt op dat het

niet zo ver gaat het onvergankelijke te benoemen als God. Maar alle stromingen binnen het Boeddhisme zijn het erover eens dat Nibbana (Nirwana) absoluut is, en dus onvergankelijk.

Het onvergankelijke is moeilijk te symboliseren, omdat immers alleen vergankelijke dingen ter beschikking staan. In het verleden zijn relatief duurzame dingen als bergen wel als symbool van onvergankelijkheid gepresenteerd. Maar dat ook een berg vergankelijk is, daarvan waren de hindoeïsten en de boeddhisten zich terdege bewust. De eersten maten hun tijdperken aan de tijd die een vogel nodig heeft om een berg af te slijten door er steeds iets langs te strijken; de laatsten waren doordrongen van een besef van slijtage op alle gebieden.

De plaats die de vergankelijkheid in de leer van het Boeddhisme inneemt is prominent. Het is een van de drie kenmerken van het bestaan, die doorzien moeten worden door degene die naar het hoogste inzicht streeft. De andere twee zijn lijden en niet-zelf: al het bestaande is verbonden met of onderhevig aan leed en ons ik is een illusie (niets heeft een eigen substantie). Interessant is dat in de Pali-canon de Boeddha een relatie legt tussen de drie kenmerken, waarbij de vergankelijkheid als uitgangspunt wordt genomen: vanuit de vergankelijkheid zijn de andere kenmerken beter te begrijpen. Een citaat uit de Pali-canon (Samyutta Nikaya III 46) kan dit verduidelijken. Daar wordt geleerd dat wat we gewoonlijk ons ik noemen niets anders is dan de vijf componenten (lichaam, gevoelens, cognitie, drijfveren, gewaarworden). Dan zegt de Boeddha: "Bhikkhus, het lichaam is onbestendig... de gevoelens (Pali: vedana) zijn onbestendig... cognitie is onbestendig... de drijfveren zijn onbestendig... het gewaarworden is onbestendig. Wat onbestendig is, is verbonden

met leed. Wat lijden is, is niet-zelf. Wat niet-zelf is, moet gezien worden zoals het werkelijk is met wijsheid, aldus: 'dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.' Een vooraanstaande plaats neemt het thema vergankelijkheid ook in binnen de Geloegpa-traditie van het Tibetaans Boeddhisme: de jarenlange studie die aan het mediteren voorafgaat, begint met dit thema.

In het vroege boeddhisme wordt evenals in andere religies de vergankelijkheid der dingen aangegrepen om onze gehechtheid eraan te verminderen. Heel expliciet wordt dit verwoord in Samyutta Nikaya III 64: "Bhikkhu, je moet verlangen opgeven voor al wat vergankelijk is... Het lichaam is vergankelijk. Je moet het verlangen ernaar opgeven. De gevoelens zijn vergankelijk... Cognitie is vergankelijk... De drijfveren zijn vergankelijk... Gewaarworden is vergankelijk... je moet het verlangen ernaar opgeven."

Uit bovenstaande wordt al duidelijk dat de vraag wat er dan vergankelijk is beantwoord kan worden met "alles" of met de tegenvraag: "wat niet?" Toch is het wel nuttig op te merken, dat er eigenlijk twee soorten vergankelijkheid zijn die zich op een verschillend niveau bevinden en dus voor verschillende typen dingen gelden. Er is de vergankelijkheid der fysieke dingen, zoals bomen en bergen, en er is de vergankelijkheid van de meditatie-objecten, zoals pijn, gedachten, emoties enz. We zouden dit ook de objectieve en de subjectieve vergankelijkheid kunnen noemen. Op beide soorten wordt in het boeddhisme een beroep gedaan, meestal zonder een duidelijke scheiding te trekken. In het laatste citaat (SN III 64) is sprake van 'subjectieve' vergankelijkheid. Deze meditatieve en grondige aanpak geldt voor monniken. Bij andere gelegenheden wordt op de meer gewone ('objectieve') vergankelijkheid gewezen.

Het besef van vergankelijkheid (vooral van de eigen vergankelijkheid) kan heftige emoties oproepen, zowel in als buiten de meditatie. Er kan weersin, verzet, droefheid, boosheid, angst ontstaan. Wie gekozen heeft voor een spiritueel pad, gaat daar doorheen en ontwijkt ze niet. Dat "erdoorheen gaan" gebeurt heel methodisch en volledig in de meditatie, maar onmethodisch, onvrijwillig en onvolledig in ons dagelijks leven, bijvoorbeeld als een familielid sterft, als we een huis, een baan, een voorwerp, een lichaamsfunctie of "ons eigen leven" kwijt raken. Wie alle emoties kan accepteren (werkelijke acceptatie is een vorm van Liefde) en doorstaan, bereikt, voorlopig dan wel definitief, een emotioneel niveau waarop niets hem/haar kan deren. Uiteraard wordt hier de ware gelijkmoedigheid (upekkha) bedoeld, en niet haar valse zusje de onverschilligheid. Dat er soms bij het overlijden van

iemand een heel mooie sfeer kan ontstaan, is waarschijnlijk ook een gevolg van het accepteren van onze eindigheid. Een soortgelijke ontroering overkwam mij kortgeleden, toen ik op een film zag, dat een van ongebakken klei gemaakt beeld van de hindogod Ganesja aan het einde van het Ganesja-festival in de rivier werd gezet om zo door het water vervaagd te worden.

De methodische confrontatie met de vergankelijkheid kan niet alleen in de Vipassana-meditatie, maar ook in de meditatie op vergankelijkheid of op de dood plaatsvinden. Mijn ervaring ermee is dat de negatieve gevoelens daarbij meestal snel overgaan in positieve, en dat schijnt meestal zo te zijn. Ook in het dagelijks leven heb ik de vergankelijkheid een poosje geobserveerd. Bijvoorbeeld, als de theezakjes of de havermout op was, herinnerde dat me eraan, dat mijn lichaam ook eens op is. Ik heb zelfs jaren geleden een enkele centimeters hoog me-

talen menselijk geraamte gekocht ter herinnering aan de dood, maar toen ik in 2001 met spoed het ziekenhuis in moest met onzekerheid of ik het levend zou verlaten, hing mijn geraamtepoppetje in het buitenland en had ik er maanden niet naar gekeken... De menselijke geest is weerbarstig, het besef van de vergankelijkheid moet steeds weer opgehaald worden. Als men ouder wordt, wordt dit gemakkelijker: de ouderdomsgebreken zijn waarschuwingslichten, die niet genegeerd kunnen worden. Wie het over vergankelijkheid heeft, vindt meer gehoor bij iemand van boven de vijftig dan bij een twintiger...

De heilzame werkingen van besef van vergankelijkheid staan in de boeddhistische geschriften vermeld. Begeerte kan verminderen, door de vergankelijkheid van het object in te prenten. Moeilijke situaties kunnen beter aanvaard worden: hier werkt de relativering in

omgekeerde richting. Van grote waarde is ook dat een besef van de eigen sterfelijkheid kan leiden tot een intenser benutten en een intenser genieten van het huidige moment: intenser genieten, omdat we ons op het huidige moment en niet op de toekomst richten, intenser benutten, omdat we weten dat we beperkte tijd hebben: we voelen ons gedwongen een keus te maken, wat we echt belangrijk vinden.

Eindigen we met de vraag, of de leer van de Boeddha zelf niet vergankelijk is? Het antwoord luidt ja en nee. De vorm ervan is zeker vergankelijk en daarvan is men zich altijd terdege bewust geweest. Er bestaan vele versies van beschrijvingen van ontluiken, bloeien en verval van de leer, waarbij steeds andere data en tijdspannen genoemd worden. Maar de geldigheid en waarheid ervan is onvergankelijk. Anders gezegd, alle tijdsafhankelijke uitdrukkingen van de Waarheid, zijn niettemin uitdrukkingen van een tijdloze Waarheid.



De vergankelijkheid van de Dhamma

door Edward Conze

Dat de Dhamma (de Leer) ook onderhevig was aan opkomst bloei en verval werd door vooraanstaande boeddhisten uit het verre verleden onderkend. Een goede samenvatting van hun opvattingen biedt deze passage uit Hoofdstuk IV 8 van 'Buddhism; its essence and development' door Edward Conze.

De boeddhisten, die de onbestendigheid van alle dingen in deze wereld zo nadrukkelijk beklemtonen, konden niet verwachten dat hun eigen instellingen een uitzondering op de algemene regel zouden vormen. Evenals al het andere moest ook hun Wet tot verval komen – tenminste in zoverre zij in deze wereld voet aan de grond gekregen had. Slechts voor korte tijd bewaart ze haar volle kracht en zuiverheid; dan volgt een lange periode van verval en tenslotte volledige ondergang, totdat een nieuwe openbaring plaatsvindt. Men heeft zeer verschillende denkbeelden over hoelang de 'Wet' precies zou blijven bestaan. Eerst sprak men van een periode van 500 jaar. Later werd deze uitgebreid tot 1000, 1500 of zelfs 2500 jaar. De Schriften die tussen 200 v.C. en 400 n.C. opgesteld zijn, bevatten in de vorm van *profetieën* vele beschrijvingen van verval van de Goede Wet. Volgens een in het Pali bewaard gebleven bron zijn de monniken alleen gedurende de eerste periode in staat het Pad te bereiken en arhat te worden. Daarna is het volledige resultaat van het heilige leven niet langer bereikbaar. In de tweede periode blijft de reinheid van gedrag bestaan, in de derde periode een geleerde kennis van de Schriften en in de vierde alleen de uiterlijke symbolen, zoals het priestergewaad; in de vijfde periode zijn alleen de relikwieën nog over: de religie is van de aardbodem verdwenen. Een ander soetra voorspelt, dat monniken en gelovigen in de eerste 500 jaar na het Nirwana de vereniging met de Dhamma nog kunnen bereiken, in de tweede 500 jaar zullen zij succesrijk in meditatie zijn, in de derde 500 jaar in

geleerdheid, in de vierde 500 jaar zullen zij vele kloosters stichten en in de laatste 500 jaar zullen zij hoofdzakelijk redetwisten en kritiseren. Dan wordt de zuivere wet onzichtbaar. In China werd het gebruikelijk drie perioden te onderscheiden. Eerst 500 jaar waarin de Wet streng gevolgd wordt en men de vruchten ervan plukt, dan 1000 jaar van *vervalsing* van de Wet en daarna tenslotte een periode van 1000 of 3000 jaar waarin de Wet zonder meer tot verval komt. Al deze verschillende bronnen hebben de blijkbaar zeer sterke overtuiging gemeen, dat er na 500 jaar een of andere crisis zou komen en dat er een beslissende verandering ten kwade zou plaatsvinden.

De gehele geschiedenis van het latere boeddhisme wordt door deze verwachting van het verval overschaduwd. De literatuur getuigt ervan. Omstreeks 400 n.C., toen het boeddhisme van buiten gezien in India nog in volle bloei verkeerde, besloot Vasubandhu zijn beroemde boek 'De schat van de Abhidharma' met de melancholische opmerking: "De religie van de Wijze is in zijn laatste ademtocht; dit is een tijd waarin de ondeugden macht hebben; degenen die bevrijd willen worden, moeten op hun hoede zijn."

Eeuwen later, omstreeks 1200 n.C., rechtvaardigt Ho-nen in Japan zijn afwijzing van de oude boeddhistische gebruiken door vast te stellen, dat zijn tijd te ver verwijderd was van de Boeddha; dat de tijden zo gedegeneerd waren dat niemand nog de diepte van de boeddhistische wijsheid werkelijk kon begrijpen; de mensen waren alleen nog maar in staat tot de eenvoudige handeling van het geloven in de Boeddha. In de negentiende eeuw gaf Sri Weligama van Ceylon sir Edwin Arnold de verzekering dat de mensen van de oude wijsheid af waren geraakt en dat tegenwoordig niemand zo ver gevorderd was als de Wijzen uit het verleden.

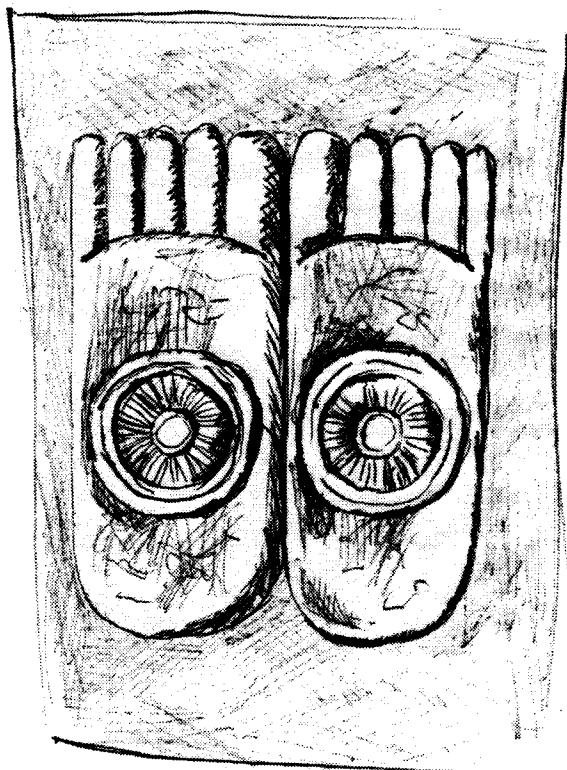


De temperamententest

door Frits Koster

In de westerse psychologie worden vaak modellen gebruikt, als handvat om onszelf en anderen beter te kunnen begrijpen. In de Transactionele Analyse wordt bijvoorbeeld de zogenaamde 'dramadriehoek' genoemd, waarbij drie favoriete menselijke neigingen worden benoemd, namelijk die van aanklager, slachtoffer en redder. In de bio-energetica wordt een model met vijf karakterstructuren en in het enneagram worden negen persoonlijkheidsstructuren genoemd. Zo zijn er allerlei modellen te vinden, welke we niet als absolute waarheid hoeven te beschouwen maar ze vertellen ons wél iets over onszelf. Ze zijn een middel tot bewustwording en fungeren als een spiegel. Ze dragen bij tot een groter begrip van onze drijfveren en valkuilen en maken ons meer bewust van onze sterke en zwakke kanten.

Ook in de boeddhistische psychologie bestaan er modellen die inzichtverschaffend zijn en die we kunnen gebruiken als spiegel om onszelf en de wereld om ons heen te kunnen doorgronden. De eerwaarde Buddhaghosa gebruikt een van deze modellen in de *Visuddhimagga* of 'Het pad van zuivering'. Dit boek, dat bij velen hoog aangeschreven staat als een zeer gedegen theoretische meditatiehandleiding, is ruim 15 eeuwen geleden door deze boeddhistische monnik op schrift gesteld en biedt veel informatie over het pad van meditatie. In een van de eerste hoofdstukken van dit commentaar beschrijft Buddhaghosa het model van de zes temperamenen of *carita's*. Hierbij wordt het psychische functioneren gecategoriseerd in zes karaktertypen. Deze zes temperamenen zijn alle zes in ons aanwezig, waarbij meestal een, twee of drie temperamenen een dominante rol spelen.



Misschien is het aardig om de onderstaande test te doen, om inzicht te krijgen in het temperament of de temperamenen die dominant zijn in je leven. Omcirkel hiervoor eerst per vraag het antwoord dat het meest herkenbaar voor je (manier van) leven is en noteer dan op een velletje papier het cijfer dat achter het gekozen antwoord staat. Bijvoorbeeld: vraag 1 = antwoord c = 3.

Veel plezier!

1. Ik loop meestal:

- a) op een snelle en lawaaierige manier = 2
- b) in gedachten rond = 5
- c) aarzelend en onregelmatig snel = 3
- d) langzaam, voorzichtig en op een hopelijk mooie soepele manier = 1
- e) op een lichtvoetige manier = 4
- f) met aandacht bij het lopen = 6

2. Lichaamshouding:

- a) ik maak mij vaak zorgen over mijn houding = 5
- b) ik heb geen idee hoe mijn houding is; waarschijnlijk rommelig = 3
- c) ik ben me meestal bewust van mijn lichaamshouding = 6
- d) ik ben stijf en rigide = 2
- e) ik ben mooi en gracieus = 1
- f) mijn houding ademt vertrouwen uit = 4

3. Ik ben:

- a) een perfectionist = 1
- b) helder van geest = 6
- c) gauw ongeduldig = 2
- d) Okay = 4
- e) vaak een beetje warrig = 3
- f) ik spring vaak van de hak op de tak = 5

4. Ik werk:

- a) en doe van alles maar ben vaak niet in staat om iets af te maken = 5
- b) zo zorgvuldig mogelijk = 1
- c) zo snel mogelijk = 2
- d) zorgvuldig en met ontspannen aandacht = 6
- e) slordig = 3
- f) op een eerlijke manier en ben betrouwbaar = 4

5. Ik kleeft me:

- a) zo netjes mogelijk en hou van mooie kleren = 1
- b) het liefst in slobbertruien en -broeken = 3
- c) bedachtzaam en weet vaak niet goed wat ik aan zal trekken = 5
- d) goed en hou weinig rekening met mode = 4
- e) en draag meestal erg strakke broeken en truien = 2
- f) op een manier die past bij het (werk- en woon)klimaat waarin ik leef = 6

6. *Ik eet:*
- a) als een varken en mors nogal eens = 3
 b) ik eet gezond en vitaminerijk eten = 6
 c) zorgeloos en ben gemakkelijk = 4
 d) aarzelend en maak me vaak zorgen over wat ik eet = 5
 e) erg weinig en hou van scherp voedsel = 2
 f) overmatig en ben dol op zoetigheid = 1
7. *Mensen:*
- a) ik ben een rustpunt voor mensen met problemen = 6
 b) ik ben mensen die me helpen dankbaar = 4
 c) ik neem moeilijk afscheid = 1
 d) ik voel me vaak onzeker en ben verlegen = 5
 e) ik erger me vaak aan anderen = 2
 f) ik pas me meestal bij anderen aan = 3
8. *Levensinstelling:*
- a) mijn leven heeft zin = 4
 b) ik ben een levensgenieter = 1
 c) ik weet niet wat voor zin mijn leven kan hebben = 3
 d) ik bewandel wegen die leiden tot wijsheid en innerlijke vrijheid = 6
 e) ik ben vaak somber = 2
 f) ik denk vaak na over de (mogelijke) zin van mijn leven = 5
9. *Denken:*
- a) ik heb vaak erotische fantasieën = 1
 b) ik kan behoorlijk boosaardige fantasieën koesteren = 2
 c) ik filosofer graag = 5
 d) ik weet het niet = 3
 e) ik vind studie van de geest zeer boeiend = 6
 f) ik droom graag over een leven als monnik of als non = 4
10. *Ik kom de volgende gemoedstoestanden vaak tegen:*
- a) jaloezie, boosheid en vrekigheid = 2
 b) onrust en broeden op nieuwe plannen = 5
 c) bezorgdheid en onzekerheid = 3
 d) vrijgevigheid en blijdschap = 4
 e) gehechtheid, hoogmoed en ijdelheid = 1
 f) evenwicht en gelijkmoedigheid = 6
11. *Spraak:*
- a) ik kan inspirerend praten over dingen die het leven meer waarde en diepgang geven = 4
 b) ik praat niet te veel en niet te weinig = 6
 c) ik praat het liefst over leuke dingen = 1
 d) ik mopper vaak over dingen die me niet aanstaan = 2
 e) ik ben een kletsmajoor = 3
 f) ik praat associatief en sta bekend als een intellectueel = 5
12. *Meditatie:*
- a) in het observeren van pijn als meditatieobject wordt bevrijdend inzicht gerealiseerd = 6
 b) ik zoek vaak naar genot en verlang naar het kwijtraken van pijn = 1
 c) ik word gemakkelijk ongeduldig met pijn = 2
 d) als ik pijn gewoon blijf benoemen komt het wel goed = 4

- e) ik weet niet goed hoe ik om moet gaan met pijn = 3
 f) ik vraag me vaak af waarom ik pijn heb = 5

13. *Het maken van deze test:*

- a) ik heb steeds lang moeten nadenken voordat ik een antwoord koos = 5
 b) ik snapte er niets van = 3
 c) geweldige test = 4
 d) ik heb geprobeerd de test zo voordelig mogelijk te beantwoorden = 1
 e) ik heb veel inzicht gekregen tijdens het maken van deze test = 6
 f) ik heb me blauw geërgerd aan deze stomme oppervlakkige test = 2

Op bladzijde 11 is de uitslag te vinden.

Thema januari: innerlijke vrede

Is er, temidden van alles wat er in de wereld of in ons persoonlijk leven gebeurt, een plaats waar we stabiliteit kunnen vinden?

Kunnen we de toekomst vol hoop tegemoet zien, wat de omstandigheden in de wereld of in ons dagelijks leven ook zijn?

Vandaag de dag zien veel mensen in hoe waardevol het is om vrede in zichzelf te vinden. En zoeken een weg die daartoe leidt.

Uw bijdragen, al of niet over dit thema, zien we graag tegemoet voor 10 december.

De redactie

Dhamma verdiepingscursus

- De cursus zit nu vol; wie zich toch nog aan zou willen melden (via www.dhammaverdiepingscursus.nl of tel. 030-2521725) komt op de wachtlijst.
- De secretaresse van de DVC-werkgroep trekt zich terug. Wie wil haar taak overnemen? Neem contact op met Dingeman Boot, 038-4656653.

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 2006:

- ⇒ **Vrijdag 13 t/m vrijdag 20 oktober (SIM-retraite; 8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Visuddhacara** (uit Maleisië) in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 360,00. Inl. en opgave: 038-4656653 of 038-4538952. Zie www.pannananda.nl
- ⇒ **Zondag 22 t/m 27 vrijdag oktober - Midweek Vipassana-dagen (6 dagen)** - Retraite o.l.v. **Jotika Hermesen**, assistentie **Nynke Humalda** in het ITC te Naarden. Inl. en opgave: secretariaat Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum tel. 020-6264984, www.sanghametta.nl

November 2006:

- ⇒ **Vrijdag 10 t/m vrijdag 17 november (8 dagen)** - Retraite inzichtmeditatie o.l.v. **Frits Koster** in Trappistinnenklooster 'Koningsoord' te Berkel-Enschot (bij Tilburg). Inl. en opgave: Grieta Hellinga (St. Ceres), tel. 076-520878 of zie www.ceresbreda.nl
- ⇒ **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
- ⇒ **Donderdag 30 november t/m zondag 3 december (4 dagen)** - Mini-retraite o.l.v. **Ria Kea** en **Henk van Voorst** in het ITC te Naarden. Inl. en opgave: secretariaat Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum tel. 020-6264984, www.sanghametta.nl

December 2006:

- ⇒ **Vrijdag 15 t/m zaterdag 23 december (9 dagen)**: Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen. Inl. en opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807 of zie www.fritskoster.nl

Januari 2007:

- ⇒ **Zaterdag 27 januari t/m dinsdag 20 februari** - 25-daagse Winterretraite o.l.v. **Eerw. Mettavihari** en **Jotika Hermesen** in het ITC te Naarden. Inl. en opgave: secretariaat Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum tel. 020-6264984, www.sanghametta.nl

Februari 2007:

- ⇒ **Woensdag 21 t/m zondag 25 februari (5 dagen)** - Vipassanaretraite o.l.v. **Henk Barendregt** en **Marij Geurts** in Nijmegen. Inl. en opgave: Marij Geurts, tel. 024 3234620, mj.geurts@hccnet.nl

Maart 2007:

- ⇒ **Woensdag 21 t/m zondag 25 maart (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 200,00. Inl. en opgave: 038-4656653 of 038-4538952. Zie www.pannananda.nl

April 2007:

- ⇒ **Maandag 2 t/m maandag 9 april (SIM-retraite; 8 dagen)** - Paasretraite o.l.v. **Frits Koster** in Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen (Dr). Inl. en opgave: Sietske Boersma, tel. 035-6857880 of zie www.fritskoster.nl

Juni 2007:

- ⇒ **Zaterdag 2 t/m vrijdag 8 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 tjooop@planet.nl

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.

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 boeddhist met acht leefregels. Ze is verantwoordelijk voor het inhoudelijk programma van het meditatiecentrum *Buddhavihara Amsterdam-Centrum*.

Frits Koster heeft ruim 5 jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Azië en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Hij geeft cursussen stresshantering en burnoutpreventie, en is auteur van o.a. het boek *Bevrijdend Inzicht*.

Eerw. Mettavihari heeft een belangrijke rol gespeeld in de verspreiding van de Vipassana-meditatie in Nederland en leidt al ruim 20 jaar geregeld retraites.

Visuddhacara werd geboren in Maleisië en praktiseert sedert 1982 Vipassana-meditatie. Hij werkte als journalist toen hij in 1986 monnik werd. Gedurende de 17 jaar dat hij monnik was mediteerde en studeerde hij onder leiding van bekende leraren in Birma (met name U Pandita Sayadaw) en Maleisië. Inmiddels leidt hij retraites in landen als Maleisië, Singapore, Australië, Hong Kong, Sri Lanka, Tsjechië en Italië. In Italië leidt hij 's zomers langere retraites.

Overzicht lokale Vipassana centra

ALMERE

Plaats: Almere-Haven

Info: Marion Kraaijvanger 036-5319398

Activiteit: elke woensdagavond mantra's en vipassana-meditatie 19.30-21.30 uur

Plaats: Musicalstraat 24, Almere-Stad

Info: Alma Baaij 036-5320706

Activiteit: elke vrijdagochtend meditatie 9.30-11.00 uur

AMSTERDAM

Plaats: "Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum" St. Pieterpoortsteeg 29-I

Info: Jotika Hermsen 020-6264984

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

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 19 - zo 22 okt: retraite voor vrouwen in leidinggevende functies o.l.v. Jotika Hermsen en Rita Velthorst
- do 30 nov - zo 3 dec: Mini-retraite

- za 4 nov: o.l.v. kennismaking met mededogen o.l.v. Khanti Nouwen
- di 7, 14, 21 en 28 nov, 5, 12 en 19 dec 19.30 - 21.30: basiscursus Vipassana-meditatie o.l.v. Ria Kea
- za 18 en zo 19 nov: Metta meditatie-weekend o.l.v. Kanthi Nouwen
- za 25 - zo 26 nov: Vipassana-meditatieweekend o.l.v. Henk van Voorst en Aad Verboom
- za 16 - zo 17 dec: Vipassana-meditatieweekend o.l.v. Adi Ichsan
- 27, 28, 29 en 30 dec: Stilte-dagen o.l.v. Ria Kea, Jotika Hermsen, Adi Ichsan

Plaats: "Wat Buddhavihara"

Pontanusstraat 185

1093 SH Amsterdam

Tel. 06-43140891

Hier woont momenteel de eerwaarde
Mettavihari**AMERSFOORT****Plaats:** Oude Viltfabriek,

Arnhemseweg 47

Info: Paul Boersma 035-6857880**Activiteiten:**

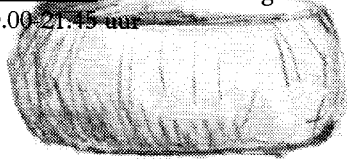
- elke ma-avond van 19.45 tot 22.00
uur meditatie o.l.v. Paul Boersma

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: 9.30-12.00, 18.15-19.30 of
19.30-22.00, 3 jaargroepen
Vipassana- of Inzichtmeditatie, 1x
per 3 wk, o.l.v. St. Ceres i.s.m. Frits
Koster en gastdocenten.
- di: 18.15- 19.30, cursus Vipassana-
meditatie en yoga o.l.v. Aukje Rood
- zo 17 sep 9.30-12.00: start
Vipassana- introductiecursus (5x)
o.l.v. St. Ceres i.s.m. Frits Koster.
- vr 29 sep: 19.15-21.30, start cyclus
"kennismaking met de kracht van
aandachttraining" (5x) o.l.v. Aukje
Rood in Ceres Breda
- vr 24 - zo 26 nov: retraite Vipassana-
meditatie in de abdij van O.L.
Vrouw van Koningsoord in Berkel-
Enschot o.l.v. Frits Koster

DEDEMSVAART**Plaats:** Adelaarsweg 69, 7701 KL**Info:** Emiel Smulders 0523-612821**Activiteiten:** Elke dinsdag 20.00-22.00**DEN HAAG****Plaats:** Waalsdorperweg 93**Info:** Birgit Peet-Bleijts tel 070-3281877**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**ENSCHDEDE****Plaats:** De Japanse Tuin, Binnenhof 15**Info:** Peter Leenders 053-5729078 of
06-51852440**Activiteiten:** Iedere vrijdagavond
Vipassana (loop en zitmeditatie)
tijd: 19.45 - 21.45**EZINGE****Plaats:** Peperweg 9**Begeleiding:** Frits Koster**Info, folder:** tel. 0594-621807<http://www.fritskoster.nl>E-mail: info@fritskoster.nl**Activiteiten:**

- vr 6 - zo 8 okt: 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 20 - za 21 okt: workshop
'Stresshantering & burnoutpreventie'
o.l.v. Laila Keuning en Frits Koster.
Info: Laila Keuning, tel. 0595-
435351 of zie www.keukos.nl.
- zo 22 okt: meditatie-dag o.l.v. Frits
Koster in centrum LifeJoy,
Kamphofstraat 2, Kerk-Avezaath
(vlakbij Tiel). Info: Marianne van
Lobbergt, tel. 0345-521225.

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
geoeffenden 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.
Rommy Hutting
- 1 okt, 5 nov en 3 dec:
meditatie-middag
- 10 sep: wandelen in stilte, 18.00 -
21.00
- 19 sep, 10 en 31 okt, 21 nov en 12
dec: Dhammastudiegroep
- 26 sep t/m 31 okt: basiscursus
avond
- 8 en 15 okt: basiscursus weekend,
10.00 - 13.00
- 22 okt: meditatie-dag
- 16 nov t/m 21 dec: basiscursus
middag
- 27 - 30 dec: kerstretraite

'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.
- za 28 - zo 29 okt: weekend
mindfulnessmeditatie o.l.v. Frits
Koster. Plaats: Shambhala
meditatiecentrum, Geveerstraat 48,
Oegstgeest.

MAASTRICHT**Plaats:** Hoekweg 15, Meerssen**Info:** Marjan Bouhuijs 043-3644180**Activiteiten:** Elke dinsdag 19.30-21.30
uur.

NIJMEGENPlaats:

- Introductie cursus, mediteren op zondag, mettraite: Han Fortmancentrum, Descartesdreef 21
- Doorgaande groep: Centrum voor bewust zijn, Mr. Franckestr. 74

Info: Marij Geurts, tel. 024 3234620
mj.geurts@hccnet.nl

www.vakinhoudelijk.nl/vipassana.html

Activiteiten:

- elke di: doorgaande meditatiegroep 19.30-21.30, o.l.v. Marij Geurts
- 24 sep, 10 dec: mediteren op zondag 9.30-17.00u o.l.v. Henk Barendregt of Marij Geurts
- vanaf do 5 okt: introductie cursus o.l.v. Henk Barendregt en Marij Geurts, 17.15-19.00 En een zondag, 9.30-17.00.
- 21-22 okt: Mettraite o.l.v. de maleisische leraar Vissudhacara
- 21-25 feb 2007: Vipassanaretraite o.l.v. Henk Barendregt en Marij Geurts

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 uur o.l.v. Coby van Herk

Stichting Vipassana Meditatie
Rotterdam

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

Activiteiten:

- iedere dinsdagavond meditatie van 19.30 tot 21.30 in centrum Djoj (Anthony Duijklaan 5-7)
- laatste donderdag van de maand: Dhamma-avond
- za 2 - zo 3 dec: meditatieweekend met Frits Koster
- eerste zondag van de maand: meditatiedag van 9.30 tot 16.00 in Centrum Djoj. Info en opgave Martin de Lange, 010-5222525 of martinj.delange@12move.nl
- zo 1 okt: meditatie o.l.v. Marij Geurts

TILBURG

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

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

<http://www.sati.nl>

Activiteiten:

- elke donderdag meditatie van 20.00-22.00 uur

Plaats: 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 18.30-20.00 (in Centrum voor yoga "Balans", Terburgtweg 3, Oosterwijk)

UTRECHT

Plaats: Werfkelder, Oude Gracht 328

Info: Henk van Voorst 06-51542526,
e-mail: hvanvoorst@casema.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; 1 maal per maand rond thema

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>
info@dhammadgroupbrussels.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:

- 26 -30 oktober 2006 vipassana met ven. suster Ariya Nyani
- 24 mei - 1 juni 2007 vipassana met Frits Koster

**Stichting Sangha Metta zoekt
vrouwelijke medewerkster voor haar
Vipassana meditatiecentrum
in Amsterdam**

Stichting Sangha Metta beheert sinds 1993 een Vipassana meditatiecentrum (voorheen de Buddhavihara). Een plek van stilte in het hart van Amsterdam. Een plaats voor mensen die willen oefenen in opmerkzaamheid, om meer in vrede met zichzelf en anderen te leven. Een centrum waar Jotika sinds 1993 met behulp van vrijwilligers zorgt voor de voortgang van het meditatieonderwijs dmv cursussen en retraites. De methode die onderwezen wordt is Vipassana meditatie. Vanwege haar leeftijd wil Jotika zich graag terugtrekken uit de organisatorische taken en zich uitsluitend bezighouden met het onderricht.

Daarom is het bestuur op zoek naar een vrouw die deze taken van haar kan overnemen. Zij moet goed kunnen organiseren en makkelijk met mensen om kunnen gaan. Zij weet wat het betekent om sfeer en voorwaarden te scheppen. Affiniteit met de therevada traditie en/of meditatie is natuurlijk gewenst.

Spreekt het je aan om minimaal 4 dagdelen per week op deze manier Dana (=vrijgevigheid) en de Dhamma (=de leer van de Boeddha) in praktijk te brengen? Neem dan contact op met Flora Kleynjan telefoon: 06 25010606 of het centrum:020 6264984 of stuur een mailtje naar gotama@xs4all.nl

Algemene informatie over de Stichting en Vipassana meditatie is te vinden op:
www.sanghametta.nl

januarinummer

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

Mijn eerste retraite

door Joleen Gerrits

In januari 2006 startte in het dorp waar ik woon een beginnerscursus Vipassana-meditatie. Eveneens startte een beginnerscursus hatha-yoga. Ik besloot aan beide cursussen deel te nemen. Dit waren voor mij ingrijpende stappen...

Ik kom vanuit een plaats waar ik 's nachts buiten wandelde met mijn kat, omdat zij bang zou zijn voor andere mensen. Maar in werkelijkheid was ik degene die (mensen)schuw was. Ik kom van een plaats waar ik mezelf jarenlang heb opgesloten. Tien jaar lang zat ik als depressief hoopje mens op de bank voor de televisie te hangen met als enige doel om de dag door te komen. Ik had, op mijn ouders na, geen menselijke contacten en leefde ver van de wereld en de mensen daarin en raakte pijnlijk vervreemd van alles.

Maar vooral leefde ik ver van mezelf. Ik leefde op het allerlaagste pitje en sjokte verder op standje "automatisch" zonder te voelen, zonder te ervaren. Niet alleen ben ik door andere mensen tekort gedaan, ik heb boven alles mezelf veel tekort gedaan. Mijn geweldige persoonlijke-groei-begeleider, psychotherapeut en vriend hoort het niet graag als ik zeg, dat ik van ver kom. Hij is er voorstander van zelf verantwoordelijkheid voor je leven te dragen. Tevens heeft hij me laten inzien dat verantwoordelijkheden te verwijzen naar vroegere omstandigheden, een handig trucje is. Dan kun je lekker alles van je afschuiven, je gaat vrijuit en hoeft lekker niets aan jezelf te doen. Het (niet meer bestaand) verleden is dan verantwoordelijk voor je situatie. Makkelijk toch?

Een tijdje geleden ben ik tot een soort ommekeer gekomen. Ik begon me te realiseren dat wij mensen op twee niveaus leven. Het niveau van het hier-en-nu, waar we contact hebben met onze gevoelens, emoties, onze zintuigindrukken, wat er in ons lijf gebeurt en wat er rondom ons gaande is. Ik was nauwelijks op de hoogte van het bestaan van dit niveau. En nóg weet ik over het algemeen niet wat ik voel en wat er in mezelf gaande is. Het is een leerproces en ik sta aan het begin ervan.

Het andere niveau - het niveau waar ik vaak nog in zit - is het niveau van het denken. Volgens een voor mij inzichtelijk boekje is dit de ruimte waar wij in zitten te piekeren en waar wij ons zitten in te denken wat anderen van ons denken, verwachten of over ons oordelen. Het niveau waar wij zitten te repeteren wat we allemaal niet zouden kunnen doen als we nu eenmaal niet... Waar we jarenlang dubben en onszelf pijn doen zonder een slag verder te komen. Dit is het niveau waar wij om de brei heen draaien en bezig zijn met allerlei redeneringen en het opgraven en ontleden van ouwe koeien. We zijn almaar bezig met het speculeren over de toekomst... zodat wij maar niet het risico hoeven te nemen om in het NU te leven. Dit is het niveau waar wij onszelf ziek maken door wát we zijn te terroriseren met alles wat wij zouden willen zijn of wat wij zouden moeten zijn.

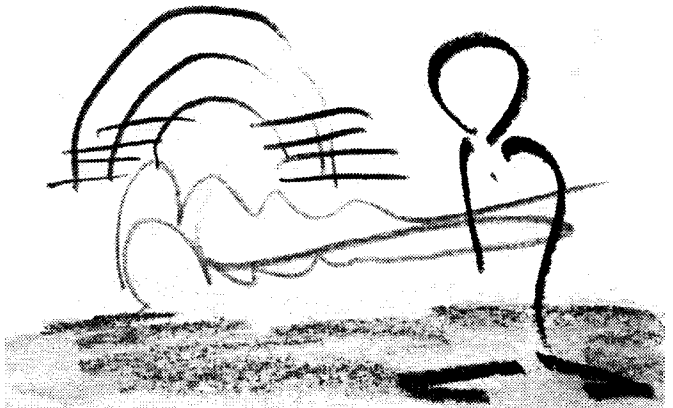
Ik begon te beseffen dat de eerste stap om dichterbij mijn eigen energie en kracht te komen "gewaar worden" is. Bewust worden. Beseffen waar ik mee bezig ben en wat er in mij omgaat. Leven in het hier-en-nu. Dat proces gaat me lang niet altijd gemakkelijk af.

Dan kom ik nu eindelijk op de retraite, die ik van 5 t/m 9 april in Wapserveen, onder leiding van Dingeman Boot heb meegemaakt...

Ik begreep dat, in het proces van bewustzijnsverruiming, meditatie en yoga beiden uitstekende hulpmiddelen zouden zijn, die elkaar aanvullen en versterken. Na afloop van mijn beide cursussen, kwam ik op de site van de SIM terecht en las ik voor het eerst over retraites. Het sprak mij aan en ik wilde graag mijn persoonlijke grenzen verleggen. Financieel was het moeilijk voor mij om mee te kunnen doen met een retraite. Maar bij informatie bleek ik een beroep te kunnen doen op het fonds minderdraagkrachtigen van de SIM. Ik ben dankbaar dat ik de kans kreeg om zo'n retraite mee te mogen maken. Want ik heb er veel van geleerd en het heeft mij vele uitdagingen geboden.

In meditatie kom ik moeilijk tot heldere aandacht. Ik ben nog niet erg bewust van wat er in mij gebeurt. Yoga is voor mij gemakkelijker. Ik voel dan best goed wat er in mijn lichaam gebeurt en op die manier kom ik ook dichterbij mezelf. In meditatie heb ik daar meer moeite mee. Vooral thuis, want daar mis ik zo die groepsdynamiek en een stukje begeleiding in de meditatie. Thuis mediteer ik 'halfbakken'. Ik laat me snel afleiden en kan me soms moeilijk ertoe zetten. Toch wil ik doorzetten, omdat ik verder wil komen in die bewustzijnsverruiming en ik wil meer in mijn levensenergie komen en de mogelijkheden in mezelf ontdekken.

Over de retraite zelf kan ik zeggen dat het een verrijkende ervaring was. Ik voelde me wel het 'groentje'. De meeste mensen hadden meer retraite-ervaring. Er waren mensen die een vierjarige yogaopleiding hebben gedaan en mensen die door Azië hebben gereisd en daar yoga- en meditatie-ervaring hebben opgedaan. Maar de betekenis die een retraite voor je heeft hangt vooral af van je eigen instelling en motivatie. Het maakt niet uit of je wel of geen ervaring hebt. Het is hooguit handig als je op de hoogte bent van de basistechnieken. De stilte vond ik heerlijk. Dat was voor mij gemakkelijk en ik hoefde niet mijn best te doen om 'sociaal mee te komen'. Het Zencentrum "Noorder Poort" is prachtig: zowel de boerderij, haar bewoners als de omgeving. Het is er allemaal even mooi. Ik heb zelden zo lekker gegeten als tijdens die vijf dagen.



Het programma vond ik best zwaar, maar goed te doen. De eerste nacht heb ik geen oog dichtgedaan doordat ik bezig was alle nieuwe indrukken te verwerken. Het was tevens de eerste keer dat ik een kamer en stapelbed deelde. Gelukkig met een zeer warm mens, die vast niet heeft geweten dat ze voor mij een grote steun was. De eerste volle retraitsdag was dermate zwaar, dat ik de tweede nacht sliep als een baby en ik vond het maar shocking toen Dingeman om 5.30 uur op de deuren klopte om iedereen wakker te maken. Voor mijn gevoel lag ik nog maar net in bed. De tweede volle dag voelde ik me thuis en ik genoot van alles in en om mij heen. Alles was gewoon goed zoals het was....

In de zitmeditaties kwam ik veel lichamelijke pijn tegen, dat veelal als meditatieobject diende. Ik ben de loopmeditaties dan ook erg gaan waarderen als afwisseling. De yoga was ook zeer welkom en heb ik als bevrijdend ervaren.

De dagelijkse Dhamma-talks waren zeer wijs en inspirerend. Ze gingen over loslaten en onthechting, over vertrouwen, dukkha, vergeving, meer vrede door bewustzijnsverruiming mededogen en dana.

Wat op dit moment belangrijk is in mijn proces en wat ik in de retraite geleerd heb, gaat met name over acceptatie en vertrouwen. Ik moet niet obsessief willen veranderen, dat remt juist de groei. Maar mezelf liefdevol accepteren. En leren genieten van mijn proces, ook al sta ik aan het begin ervan, ik sta gevoelsmatig voor het eerst in mijn leven op de goede weg. En vertrouwen hebben, niet alleen in mezelf, maar in hoe alles in het leven zich voltrekt. Ik moet daarbij telkens denken aan een veelzeggende uitspraak van een spirituele vriendin op een bijzonder moment, ze zei: "het is goed zo!" In dat ene zinnetje komt veel acceptatie én vertrouwen tot uitdrukking.

Een paar dagen na de retraite mailde ik Dingeman dat ik me voor het eerst sinds maanden sterk voelde en dat ik besloten had om niet meer te vervallen in eetstoornissen en depressie. Ik had hem verteld hoe ik veertig kilo in een jaar tijd was afgevallen. Maar dat ik nog regelmatig met mezelf in conflict was wat betreft mijn voedingspatroon. Ik ben nu één week verder en kom erachter dat het zo niet werkt. Ook dat is een proces. Hoewel depressie ver achter mij ligt, lig ik nog wel af en toe in conflict met mijn voedingspatroon. Maar dat hoort natuurlijk ook op dit moment nog bij me. Het gaat zeker al beter en ik kan het meer loslaten en ik ervaar het als meer beheersbaar. En sinds de retraite gaat het me beter af om hetgeen er op dit moment is te accepteren. Ook al is het niet altijd positief. Ik ga de (frustrerende) gevechten zoveel mogelijk staken om meer te genieten van het proces en ik ga wat beter voor mezelf zorgen.

Het was bijzonder voor mij om te merken hoe ik me -na vier volle dagen onderdeel van een groep mensen te zijn- verbonden voelde met de mensen. De laatste ochtend werden er mantra's gezongen. Daarop volgde er een zitmeditatie en ik werd overspoeld door emoties, mede door dat gevoel van verbondenheid met de groep en ook omdat ik die dag weer terug naar huis moest. Maar nadat de stilte verbroken werd, vond ik het minder erg om tot de orde van de dag over te gaan: langzaam m'n spulletjes bij elkaar zoeken en inpakken. Het drukke gepraat kwam wat hard bij mij binnen.

Een heleboel woorden voor een fijne en vooral leerzame ervaring...

Joleen Gerrits

Uitslag van de temperamententest

De nummers die zijn opgeschreven komen steeds overeen met de onderstaande karaktertypen. Je hoeft de getallen dus niet op te tellen naar een eindscore, maar heb je bijvoorbeeld vaak een 4 genoteerd dan kun je jezelf een vertrouwensvol type noemen. En heb je vaak een 2 opgeschreven dan ben je bozig en opvliegend van karakter. Zo kun je zien welke temperamenten het meest dominant zijn in je leven.

De zes temperamenten of *carita's* zijn de volgende:

1: het begerende type (*lobha-carita*): bij dit type passen o.a. de woorden genotzucht, ijdelheid, hoogmoed en verslavingsgeneigdheid.

Ontwikkeladviezen: richt de aandacht op het betrekkelijke van schoonheid, stel behoeftebevrediging uit, onthecht, verzaak en mediteer.

2: het bozige type (*dosa-carita*): onvrede, mopperen, weerstand, jaloezie, wrok.

Ontwikkeladviezen: richt de aandacht op het goede in jezelf en in anderen, sluit vrede, ontwikkel vriendelijkheid, geduld, mededogen, medevreugde en mediteer.

3: het verwarde type (*moha-carita*): verwarring, niet weten, slordigheid, verstrooidheid.

Ontwikkeladviezen: besteed aandacht aan wat je doet, observeer, zoek wijze raad, studeer en mediteer.

4: het vertrouwensvolle type (*saddha-carita*): inspiratie, vertrouwen, dankbaarheid, optimisme.

Ontwikkeladviezen: vergroot het vertrouwen door het verrichten van heilzame handelingen en de beoefening van inzichtmeditatie.

5: het speculatieve type (*vitakka-carita*): wikken en wegen, onrustige denker, dingen ingewikkeld maken, speculeren, rationaliseren.

Ontwikkeladviezen: laat je niet lamleggen door al het denken. Volg heilzaam gerichte gedachten en plannen en beoefen meditatie.

6: het intelligente type (*buddhi-carita*): evenwicht, overzicht, rust, wijsheid.

Ontwikkeladviezen: beoefen inzichtmeditatie en realiseer bevrijdend inzicht.

Stilte

In de stilte kom ik mezelf helemaal tegen.
De stilte geeft ruimte aan wat gehoord, gedacht,
gevoeld wil worden.
Er is en er is en er is ...
Gewaar zijn in stille eenvoud.
Ervaren van de onvoorspelbare uniekheid van elk
moment.

Gefluister van sombere gedachten ...
Geschreeuw van scherpe pijn ...
Gebeuk van ongeduld, irritatie en weerstand ...
Verleiding door gelukzalige blijdschap en verlangen
naar meer ...
Getouwtrek tussen lichamelijk ongemak en
welbehagen ...

En steeds weer opnieuw spreekt de stilte het
woordeloze ...
Tot alle stukjes zijn aangeraakt door
opmerkzaamheid.
Nu eens kwetsbaar, dan weer krachtig,
Nu eens eenzaam, dan weer verbonden,
Lijden én geluk in een nooit eindigende dans,
Welkom heten als vriend.

En in het stille zijn word ik weer héél.
In zijn in gewaarzijn laat wijsheid zich raken
En worden innerlijke rust en vrijheid geboren.
Steeds opnieuw en opnieuw ...

En het eeuwige 'zijn' ontvouwt zich doorheen elke
ervaring
Moment per moment
In al zijn majestueuze kracht, schoonheid en
onuitsprekelijke volmaaktheid.

© Ann Vansteenwinckel, paasretraite 2006



COLOFON

Redactie:

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

Website:

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

Secretaris: Koos Hofstee (contact bij voorkeur via e-mail)

E-mail: info@simsara.nl

Post: secretaris SIM, Twentseweg 216, 8152 DM,
Lemelerveld.

Tel.: 0572-373623

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

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.