

## INHOUD

- 1 De crematie van de eerwaarde Mettavihari - Paul Boersma
- 4 Begeerte en het loslaten van begeerte - Stephen Batchelor
- 5 Dhammapada verzen over begeerte
- 6 Overzicht Vipassana-retraites
- 7 Overzicht lokale Vipassana centra
- 10 Verlangen en vrijheid (deel 1) - Frits Koster
- 12 Zien, ruiken, proeven - Gabrielle Bruhn

### REDACTIONEEL

Het was de bedoeling van de redactie dit nummer van SIMSara te wijden aan het thema begeerte en verlangen. Belangrijke begrippen in het boeddhisme. Moeilijke begrippen ook. Want hoewel we in ons hoofd heel goed weten dat alle lijden door begeerte en verlangen wordt veroorzaakt, is het in de dagelijkse praktijk toch heel moeilijk steeds weer ons evenwicht te behouden temidden van alle verleidingen om ons heen.

Het onverwachte overlijden van de eerwaarde Mettavihari, één van de grondleggers van de Vipassana-meditatie in Nederland, maakte dat dit nummer een ander karakter kreeg. Paul Boersma, een van de volgelingen van het eerste uur, beschrijft uitgebreid de crematie van Mettavihari. Ondertussen komen we ook veel te weten van de betekenis die Mettavihari voor hem had.

Stephen Batchelor geeft een heel eigen beschrijving van begeerte. Het ophouden van begeerte voelt als het moment waarop de wolken heel even de zon doorlaten. Daarna is de hemel weer bedekt en de kou weer terug. Vervolgens zit je weer in alle problemen die lijden, begeerte, gewoonte, rusteloosheid, afgeleid worden met zich mee-brengen. Maar er is een verschil: je weet nu waar dit spoor heengaat.

Tot slot van dit nummer beschrijft onze trouwe auteur Frits Koster het probleem dat wij calvinistische westerlingen allemaal wel kennen: begeerte is weliswaar iets dat lijden met zich meebrengt, maar daarmee is het nog niets iets 'zondigs', dat we met geweld uit ons leven zouden moeten bannen. Het is niet erg als we dingen begeren, zo lang we het maar opmerken. Niet de begeerte is het probleem, maar de onachtzaamheid. En mogelijk lukt dan een keer wat Gabrielle Bruhn zegt: 'Mild te zijn in mijn oordeel over mezelf. En misschien gaat het ooit ook nog lukken, om helemaal niet meer te oordelen.'

Mogen alle wezens mild zijn voor zichzelf

De redactie



stichting inzichts meditatie

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie  
MEI 2007 – JAARGANG 9, NUMMER 2

## De crematie van de eerwaarde Mettavihari

door Paul Boersma

November 2006. De Vipassana-leraren en begeleiders zijn in Landsmeer op bezoek bij de eerwaarde Mettavihari en vernemen van hem dat hij zijn taak als beëindigd beschouwt: "Nu is het aan jullie om de verspreiding van de Vipassana over te nemen! Jullie kunnen het wel zonder mij." Als er een groepsfoto genomen moet worden, heb ik de gelegenheid eens goed naar hem te kijken. Wat ik zie frappeert me. Ik kijk naar iemand die al afscheid van deze wereld genomen heeft. Er is niets meer dat hem nog bindt aan deze wereld. Elk gebaar is pure welwillendheid.

Maart 2007. Tegen mijn gewoonte ga ik op een uitnodiging in voor een minder belangrijk boeddhistisch feest. Er zijn voornamelijk Thaise mensen. Omdat ik vroeg ben, heb ik de gelegenheid rustig een kwartiertje met Mettavihari te praten. Na een poosje komt er een diepe vrede in me op, een gevoel dat ik vooral ken uit retraites, maar ik besef dat het door Mettavihari wordt veroorzaakt. Er zijn geen problemen meer, alles is goed. Er wordt over onbeduidende dingen gesproken, maar ik geniet en ben dankbaar.

Deze twee herinneringen komen op, als ik woensdagavond 28 maart te horen krijg dat Mettavihari op zondag de 25ste plotseling is overleden. Men heeft verwoede pogingen gedaan mij eerder te bereiken, maar ik vertoefde in het buitenland zonder draagbare telefoon en zonder e-mail. Ik lees dat er elke dag een avondprogramma is en begeef me daartoe samen met mijn echtgenote meteen de volgende dag naar de tempel te Landsmeer. Daar gaat het er zeer Thais aan toe. Er heerst een grote bedrijvigheid van vrouwen, die eten klaar maken. En er lopen vele monniken rond. Het chanten zal later beginnen, wordt ons verteld.

"Je kunt Luang Pho zien in de tempel", wijst een Thaise vrouw ons de weg. Wij gaan via de zij-ingang naar binnen en treffen een paar monniken en vrouwen die in luid gesprek gewikkeld zijn. We betuigen drie maal eer aan de Boeddha en knielen dan neer bij de open kist. Er ligt een vredige uitdrukking op het gelaat van het overschot van Mettavihari. We blijven enkele minuten in dezelfde houding, onze blik gericht op het dode lichaam, en laten alles tot ons doordringen. Het gesprek achter ons wordt op gedempte toon voortgezet. Verleden en heden gaan door me heen: *anica* en de grote invloed die Mettavihari op mijn leven heeft gehad. Emoties trillen mee. Als ik uit mijn trance kom, zie ik tussen de vele geschenken, die naast de kist gelegd zijn, een forse sigaar. En één ding doen we in Thailand en Nederland op dezelfde wijze: we bedelven de kist onder de bloemen.

Nadat we een bijdrage in de donatiepot gestopt en van een Thaise hap genoten hebben, begroeten we Jotika, die tot nu toe elke avond gekomen is en ons op de hoogte brengt. Ze toont ons de plek waar Mettavihari gevonden is: in de ruimte achter de tempel vlak bij de douche, een ontstopper in de hand. Merkwaardig dat hij zelf de afvoer heeft willen ontstoppen, hij die voor alle klusjes zijn mensen had. De politie is eerst langs geweest om een misdrijf uit te sluiten, later een dokter die hartstilstand als doodsoorzaak vaststelde. Jotika vertelt ook dat ze weinig in te brengen had bij de organisatie van de uitvaart. De Thaise monniken hebben het heft stevig in handen genomen, en wikkelen alles af volgens eeuwenoude voorschriften.

Het chanten van de monniken begint een half uur later dan aangekondigd.

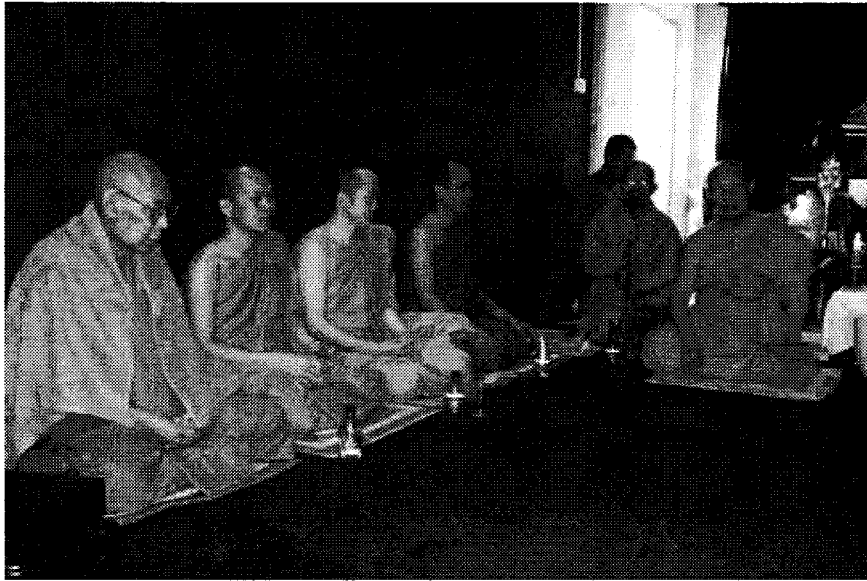


Foto: Adi Ichsan

Vóór het tempeltje is een witte tent opgezet, waarin een stuk of zestig plastic stoelen in rijen staan opgesteld. Vooraan in het midden staat een houten leunstoel met kussens erop. Deze is bestemd voor de ambassadeur (sommigen noemen haar attaché) van Thailand, die vanavond ook zal komen. Zij is te herkennen aan haar luxueuze bontjas en neemt twee begeleiders mee. De teksten die de monniken chanten zijn afkomstig uit de Abhidhamma. Niemand verstaat het Pali uiteraard, maar we concentreren ons op de geluiden en voelen de kracht die ervan uitgaat. Voor de leken is er de drievoudige toevluchtnaam (in Boeddha, Dhamma en Sangha) en het hernieuwen van de vijf voorschriften. Verder is er een toespraak in het Thais en ook een korte toespraak in het Engels, waarin getoond wordt hoe we het opkomen van onheilzame gevoelens kunnen voorkomen door onze aandacht op het contact met de zintuigen te richten. De ambassadeur (of attaché) wordt bij de rituelen betrokken: zij houdt haar bontjas aan, maar trekt haar schoenen uit, als ze overstap naar de minitempel maakt.

Het is mooi om te zien hoe door de Thai nog de juiste verhoudingen tussen geestelijke macht en wereldse macht in acht genomen worden. De ambassadeur krijgt alle eer, die haar als leek toekomt, maar deze hoogste vertegenwoordiger van de wereldse macht beseft heel goed dat er een andere belangrijkere hiërarchie bestaat. Ook de Thaise koning betuigt respect aan de monniken. Sommige westerlingen vinden het stuitend, dat de eerste de beste monnik hoger gewaardeerd wordt dan een verdienstelijk leek, maar symbolisch bekeken is het volkomen juist.

Het zijn overigens niet de eerste de beste monniken. Zij hebben geen naambordje met titel en er worden geen namen verstrekt op papier, maar er zijn vooraanstaande monniken uit geheel Europa aangekomen. Het Abhidhamma chanten wordt bijvoorbeeld geleid door een monnik uit Litouwen. Verder is er een delegatie van het klooster in Birmingham, waarmee Mettavihari bijzonder vriendelijke betrekkingen onderhield. En natuurlijk is ook de tempel in Waalwijk vertegenwoordigd. Al met al zijn het er op deze donderdagavond een stuk of negen. Van Jotika vernemen we dat er door de monniken al vergaderd is over een nieuwe "bemanning" van de tempel om

de Thaise mensen te kunnen blijven bedienen, zodat zij niet gedwongen zijn naar Waalwijk te reizen voor hun rituelen en contacten met de monniken. Het plan is om twee monniken te detacheren, maar de visa-problemen zijn aanzienlijk.

Zaterdagochtend om half elf begint de eigenlijke uitvaart. Wederom is er eerst chanten van de monniken. Er zijn er nog meer gearriveerd: het totaal aantal loopt nu tegen de twintig. Het is een lust voor het oog om ze te zien rondlopen met hun heldere rustige ogen. We zijn nog juist op tijd voor een zitplaats in de witte tent. Van achterin de tent heb ik uitzicht op zowel de monniken als op het nu ietwat scheef gevallen gezicht van Mettavihari in de kist. In grote lijnen voltrekt zich hetzelfde ritueel als donderdagavond. Het valt me op dat de monniken hun prosternaties niet alleen voor de Boeddha maar ook voor het lichaam van Mettavihari maken en ik overweeg dat het mooier was geweest als ik dat donderdagavond ook had gedaan: een eerbetoon niet aan alles wat hij ooit gedaan heeft, maar aan de Boeddha, die in hem tot uiting kwam: zijn wijsheid en mededogen. Dit zijn eigenschappen die boven het normaal menselijke uitstijgen. Hoewel niemand er bijzonder droevig uitziet voel ik toch de emotie. Van mij of van de anderen? Soms weet ik dat niet. Tijdens het chanten concentreer ik me erop en ik ontdek droefheid en dankbaarheid. Ik laat het gebeuren en observeer stilletjes hoe enkele tranen over mijn wangen glijden en dan afkoelen en opdrogen. Droefheid en dankbaarheid, zo staat het ook in rouwadvertenties, dat is goed zo.

Het weerzien met de vele meditatoren van vroeger is een vreugde. Wat zien de meeste er waardig uit. Marjó is uit Ierland gekomen. Henk is speciaal uit Turijn teruggereisd om deze crematie mee te maken. Om tijd te besparen wordt het protocol doorbroken en mogen de leken op hetzelfde tijdstip beginnen met eten als de monniken. Dat gebeurt in de grote tent achter het huis. Het weer is prachtig. In het zonnetje is er gelegenheid bij te praten met oude vrienden en kennissen. Wat heb ik Johan lang niet gezien. Aad heeft op de november bijeenkomst iets soortgelijks opgemerkt als ik, en vond dat Mettavihari toen "klaar was". Peter straalt met pretoogjes en laat weten intens van het leven te genieten ondanks zijn voortschrijdende ziekte.

Dat de sfeer bij een boeddhistische uitvaart niet overheersend droevig is, is ook opgemerkt door een buurman die op de fiets langs komt. Zijn indruk eerder deze week was dat er een feestje aan de gang was, en ook nu vindt hij de stemming niet zoals je zou verwachten bij een begrafenis. Iemand legt hem uit dat boeddhisten de dood niet als een plotseling toeslaan van het noodlot ervaren, maar hun hele leven zich erop voorbereiden. Of misschien heeft hij wel uitgelegd dat een boeddhist op elk moment van het leven zich bewust probeert te zijn van de vergankelijkheid (*anicca*) en dus eigenlijk de dood in elk moment herkent. In elk geval stapt hij even later weer op de fiets met een "Weer wat geleerd. Bedankt!"

Als de kist gesloten wordt, volgen er nog enkele toespraakjes, die door weinig mensen worden gehoord. Rond enen arriveert de begrafenisauto. Als de kist langzaam de auto ingedragen wordt, staan enkele tientallen westerlingen met wierookstokjes in de hand. Een monnik is verbaasd over deze geste: "Dit is niet gebruikelijk bij ons in Thailand, maar ongetwijfeld zullen de engelen het zeer waarderen!" zegt hij lachend. Er arriveert een bus om mensen naar het crematorium in Zaandam-Zuid te brengen. De rest legt met eigen vervoer de luttele zeven kilometer af.

Als we aankomen in de grote aula een half uur voor aanvang zijn bijna alle zitplaatsen al bezet. De paden stromen vol met staande en soms op de grond zittende mensen. De kist staat in de punt van het taps toelopende vertrek, met links daarnaast een klein boeddha-altaartje. Verder naar links zijn de monniken gezeten in twee rijen. Ter rechterzijde van de kist staat een spreekgestoelte. Om tien over twee zegt de monnik die ceremoniemeester is dat het nog te vroeg is om te beginnen en hij verzoekt alle aanwezigen om de tijd in stille meditatie door te brengen. Zijn intens rustige stem is weldadig en zal ook de rest van de ceremonie gunstig beïnvloeden. Het wonderbaarlijke gebeurt: een zaal van vijfhonderd mensen, waaronder velen die nooit mediteren, is inderdaad een kwartier stil.



Foto: Adi Ichsan

Even voor half drie begint een reeks toespraken, die volgens protocol worden afgewerkt. De monnik die het langst in de Sangha en trouwens ook de oudste is, krijgt het eerst het woord. Hij zit op de meest prominente plaats, rechts vooraan, en de andere monniken betuigen hun respect als ze voor hem langs lopen op weg naar het spreekgestoelte. Vele toespraken zijn in de Thaise taal, wat de gebeurtenis voor mij tot een

langdurige sta-meditatie maakt. Gelukkig is er ook een toespraak van een in Engeland gevestigde monnik in het Engels. Zoveel is wel duidelijk dat Mettavihari geprezen wordt om zijn aanzienlijk aandeel in het verspreiden van de Boeddha-sasana, een woord dat ook op donderdagavond herhaaldelijk viel en het geheel van boeddhistische leringen aanduidt. Wij zouden het hebben over het verspreiden van het boeddhisme, maar het woord "boeddhisme" bestaat uiteraard niet in Azië; het is een product van de rationele Europeaan.

Als alle monniken geweest zijn is het de beurt aan de leken, die trouwens wederom in de persoon van de ambassadeur aan het ritueel van het ontsteken van de kaarsen voor de Boeddha deelnamen. Mannen eerst: Aad memoreerde, als een van de eerste leerlingen van Mettavihari, kort enkele punten uit zijn leven en de dingen die hij ons leerde. Er was ook een toespraak van een Thaise vrouw, maar ik wil graag besluiten met de mooie woorden van Jotika, die te oordelen naar de volgorde kennelijk ook als een leek werd beschouwd, ondanks haar acht voorschriften. De Theravada kent geen nonnenorde. Ze stak vele meditatoren een hart onder de riem door erop te wijzen, dat ook voor de eerwaarde Mettavihari het mediteren een kwestie van vallen en opstaan is geweest. Ik doe haar prachtige verhaal eigenlijk tekort door het hier in enkele zinnen samen te vatten.

Na een eerste kennismaking met de meditatie vindt de jonge Mettavihari het niet nodig nog verder te gaan: hij beschouwt zich als verlicht, want hij heeft geen gedachten meer en geen pijn! Hij wordt een uitstekend Abhidhamma-kenner en dan weet iemand hem over te halen toch nog eens een lange Vipassana retraite te doen. Hij heeft het er moeilijk mee. Lichtpuntje is het moment, waarop zijn tante, die als een moeder voor hem was, elke dag zijn eten brengt. Dan verbiedt de meditatieleraar de bezoeken en de jonge Mettavihari is razend op hem. Een monnik stapt naar hem toe en onderwijst hem: "Als het voor jou niets meer uitmaakt of je tante, waar je zo van houdt, langskomt of je leraar, die je zo haat, dan pas ben je echt met Vipassana bezig." Het zaadje is op vruchtbare bodem gevallen. Tegen vieren komt er een einde aan de plechtigheid. Geen koffietafel. Niet een wegglijden van de kist bij gevoelige muziek. Iedereen keert de kist de rug toe en gaat heen. Maar Mettavihari keren we niet de rug toe: hij zal voortleven in onze herinnering en ons blijven inspireren.

Naschrift: De schrijver van dit verslag heeft op verzoek de taak opgevat om een boek over Mettavihari samen te stellen, waarin naast zijn toespraken in retraites ruimte is voor het schetsen van zijn persoon. Hij stelt het zeer op prijs, als mensen hem via het geschreven of gesproken woord (e-mail of telefoon) op de hoogte brengen van anekdotes of gebeurtenissen. Telefoon: 035-6857880. E-mail: paulboers@planet.nl

## In memoriam e-mail

Verder heeft Dolly Kessing (ruim 25 jaar student van de eerwaarde Mettavihari) een e-mailadres gemaakt als laatste eerbewijs voor de begeleiding die hij ons gaf en waarnaar hopelijk velen nog hun herinnering willen sturen. Ze blijven zo bij elkaar en naderhand laat Dolly ze bundelen.

U kunt uw bijdragen sturen aan:

inmemoriammettavihari@gmail.com

## Begeerte en het loslaten van begeerte

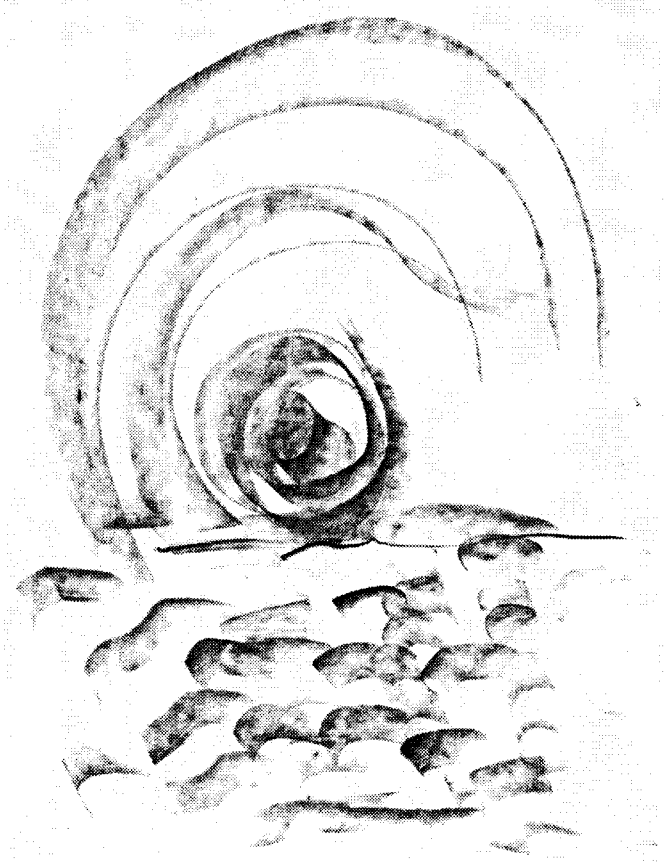
Fragmenten uit het hoofdstuk 'Ontwaken' uit: 'Boeddhisme zonder geloof'  
van Stephen Batchelor. (Uitgegeven door Asoka)

In de eerste uiteenzetting van de Boeddha, gehouden tegenover vroegere mede-asceten in het Hertspark te Sarnath, maakte de Boeddha bekend hoe hij het centrale pad heeft gevonden door genot en ascese te vermijden. Lijden, zo zegt hij, moet worden *begrepen*, de oorsprong van het lijden moet worden *losgelaten*, het ophouden van het lijden moet worden *verwezenlijkt*, en het pad moet worden *ontwikkeld*. En dat is precies wat hij zelf heeft gedaan: hij heeft het lijden begrepen, de oorsprong van het lijden losgelaten, het ophouden van het lijden verwezenlijkt, en het pad ontwikkeld. Alleen doordat hij deze waarheden kende en wist hoe hij ze in de praktijk moest brengen, en doordat hij wist dat hij ze in de praktijk had gebracht, kon hij zeggen dat hij werkelijk ontwaakt was.

De Boeddha ontdekte de aard van het menselijk dilemma en een manier om dat op te lossen. De eerste twee waarheden (over het lijden en de oorzaak van het lijden) beschrijven het dilemma, de volgende twee (over het ophouden en het pad) beschrijven daar de oplossing van. Hij ontdekte een geheel van onderling verbonden waarheden die geworteld waren in de onmiddellijke ervaring van het hier en nu.

In *De avonturen van Alice in Wonderland* staat een passage waarin Alice een kamer binnenkomt en daar een fles vindt met een etiket waarop staat 'Drink mij'. Op het etiket staat niet wat er in de fles zit, maar wat je ermee moet doen. Toen de Boeddha zijn vier waarheden presenteerde, beschreef hij eerst waar ze op sloegen en vervolgens vroeg hij zijn toehoorders ze in de praktijk te brengen. Als je eenmaal weet wat hij bedoelt met 'lijden', dan moet je dat *begrijpen* – alsof er een etiket op staat met 'Begrijp mij'.

De eerste waarheid stelt onze gebruikelijke houding ten opzichte van het lijden ter discussie. In de breedste zin stelt ze onze houding ten opzichte van ons bestaan als zodanig ter discussie: geboorte, ziek-zijn, oud-worden, en sterven. Zijn we ons wel bewust van deze werkelijkheden en hun implicaties? Hoe vaak laten we ons ervan afleiden of denken we er helemaal niet aan? Als zich zorgen aan ons voordoen bijvoorbeeld, wat doen wij dan? Trachten we ze af te schudden? Proberen we onszelf wijs te maken dat het niet zo erg is als het eruit ziet? Zoeken we iets anders om mee bezig te zijn? Hoe dikwijls omhelzen we werkelijk die zorgen, accepteren we onze situatie en proberen we haar te begrijpen? Het lijden kan zijn macht alleen maar handhaven zo lang wij het toestaan ons te intimideren. Zorgen begrijpen is: ze kalm en duidelijk nemen voor wat ze zijn: voorbijgaand en toevallig. Als je ze niet begrijpt, fixeer je ze tot iets op zichzelf staands, iets onafhankelijks. Dan wordt bijvoorbeeld de bezorgdheid dat een vriend jou niet meer mag, iets geïsoleerds in plaats van een deeltje in een stroom. Die bezorgdheid gaat je dan obsederen, je raakt geblokkeerd. Hoe langer zo'n onwaardige toestand aanhoudt, des te minder ben je in staat tot handelen. De uitdaging van de eerste waarheid is: handelen (*begrijpen*) voordat de gebruikelijke reacties je verlammen.



Zoals de aanwezigheid van lijden een gelegenheid tot begrijpen is, zo is de aanwezigheid van de begeerte, die daaraan ten grondslag ligt, een gelegenheid tot *loslaten*. Deze begeerte wordt op tal van manieren zichtbaar: van simpel egoïsme tot dat diepe, angstige verlangen naar veiligheid; van angst voor afwijzing door mensen van wie je houdt tot de drang een sigaret op te steken. Als die gevoelens opkomen, is de gebruikelijke reactie: eraan toegeven of ontkennen. En dan ben je blind voor de woorden die de Boeddha erop heeft gestempeld: 'Laat los!'

'Loslaten' is niet een eufemisme voor het uitroeien van begeerte. Net als bij het lijden begint loslaten met begrijpen: kalm en duidelijk accepteren wat er gebeurt. Hoewel begeerte (de tweede waarheid) misschien wel de oorsprong of de oorzaak is van het lijden (de eerste waarheid), betekent dat niet dat het twee gescheiden dingen zijn – net zo min als de knop los staat van de narcis die eruit voortkomt. Zoals begeerte kristalliseert tot lijden, zo ontplooit begrijpen zich tot loslaten.

Een begeerte loslaten is niet die begeerte verwerpen, maar haar laten zijn wat ze is: een gemoedstoestand die opkomt en weer voorbijgaat. Je hoeft niet te proberen je met alle geweld ervan te bevrijden, want het is haar eigen aard zichzelf te bevrijden. Als je je identificeert met een begeerte ('*ik* wil dit', '*ik* wil dit niet'), versterk je de greep en maak je de weerstand groter. In plaats van een gemoedstoestand die je hebt, wordt

het een dwang die jou heeft. De uitdaging van de tweede waarheid, het loslaten van de begeerte, is net als die van de eerste waarheid: handelen (*loslaten*) voordat de gebruikelijke reacties je verlammen.

Door de begeerte los te laten zal ze uiteindelijk ophouden te bestaan. Op dat moment ervaar je, ook al is het maar even, de vrijheid, openheid en het gemak van het centrale pad. Dit plotselinge hiaat in de stroom van op het zelf gerichte dwangmatigheid en vrees maakt even heel direct zichtbaar hoe voorbijgaand, onbetrouwbaar en toevallig de werkelijkheid is.

In het ophouden van begeerte raken we aan een tijdloze ervaring, namelijk dat de dingen speels, onbelemmerd en toevallig zijn; dat ze voortkomen uit voorwaarden en meteen weer zelf voorwaarden worden waaruit iets anders voortkomt. Dat is leegte: geen kosmisch vacuüm maar de ongeboren, onsterfelijke, oneindig creatieve dimensie van het leven. Het wordt ook wel de 'schoot van het ontwaken' genoemd. Het is de open plek in het stille centrum van het bestaan, het spoor dat de toegewijde volgt. En het fluistert: 'Verwezenlijk mij'.

Maar zodra je er een glimp van hebt opgevangen, verdwijnt het alweer. Het ophouden van begeerte lijkt op het moment dat de wolken heel even de zon doorlaten, waarna de hemel weer bedekt is. Dan zit je weer in de vernederende mist van lijden, begeerte, gewoonte, rusteloosheid, afgeleid worden. Maar er is een verschil: je weet nu waar dit spoor heengaat. Je bent het gebied binnengekomen waarvoor deze woorden alleen maar een kaart vormen.

Van nu af aan wordt dit besluit om dit pad te gaan *ontwikkelen* onwrikbaar maar toch volkomen natuurlijk. Het is eenvoudig

dat wat je doet. Er is geen sprake meer van onbehagen, gedwongenheid, verlegenheid of aarzeling. Ontwaken is niet meer iets wat je in de verre toekomst wilt bereiken, want het is geen ding maar een proces – en dat proces is het pad zelf. Anderzijds word je er zeker niet volmaakt of onfeilbaar van. Je wensen, je ambities en angsten, je haat en je jaloezie zijn heus niet verdwenen en blijven een rol spelen in het proces. Ontwaken is niet iets verhevens, maar iets dat plaatsvindt midden in de verwarring en de dubbelzinnigheid van het dagelijks leven. Er is niets bijzonder religieus of spiritueels aan dit pad. Het omvat alles wat je doet. Het is een authentieke manier van in de wereld zijn. Het begint met inzicht in hoe de werkelijkheid is die wij bewonen en hoe wijzelf zijn.

Het ontwikkelen van dit pad met zijn verschillende elementen lijkt op het onderhouden van een tuin. Een tuin en alles wat daarin staat moet beschermd en verzorgd worden; en dat geldt ook voor ethische integriteit, geconcentreerde aandacht en inzicht. Er is geen ruimte voor zelfgenoegzaamheid, want alle elementen van het pad dragen een etiket waarop staat: 'Ontwikkel mij'.

Alle vier de activiteiten (begrijpen, loslaten, verwezenlijken en ontwikkelen) maken deel uit van één continuüm van handelen. De dharma-beoefening kan niet tot één van die activiteiten worden teruggebracht; ze bestaat uit alle vier. Zodra begrijpen gescheiden wordt van loslaten, zakt het af tot intellectualisme. Zodra loslaten wordt geïsoleerd van begrijpen, verschrompelt het tot een spirituele pose. Het weefsel van de dharma-beoefening bestaat uit de draden van deze onderling verbonden activiteiten, die stuk voor stuk bepaald worden door hun relatie met de andere activiteiten.

## Dhammapada verzen over begeerte

*Enkele verzen uit Hoofdstuk 24: Begeerte (Tanhavagga) van de Dhammapada. De Dhammapada bestaat uit 423 verzen die door de Boeddha bij ongeveer 300 gelegenheden zijn uitgesproken.*

### Vers 334

De begeerte (*tanha*) van een onachtzaam mens groeit als de maluva liaan. Hij springt (van leven tot leven) als een aap die begerig vruchten zoekt in het woud.

### Vers 335

Wie wordt overweldigd door deze lage aanhoudende dorst, diens leed vermeerdert als het weelderig groeiende birana gras (in de regentijd).

### Vers 336

Maar wie dit lage, moeilijk te hanteren begeren overwint, die ondervindt dat zijn leed van hem afglijdt als waterdruppels van een lotusblad.



### Vers 337

Dit zeg ik u: "Veel succes voor u allen die hier bijeengekomen bent! Graaf de wortel van begeerte op, zoals iemand op zoek is naar de zoete birana-wortel. Laat Mara (hartstochten) u niet telkens weer en weer verpletteren, zoals de stroom van de rivier het riet verplettert."

### Vers 354

De gift van de Dhamma overtreft alle (andere) giften. De smaak van de Dhamma overtreft alle (andere) smaken. De vreugde over de Dhamma overtreft alle (andere) vreugden. Degene die begeerte heeft uitgeroeid, overwint alle leed.

## Overzicht binnenlandse Vipassana-retraites

Hieronder vindt u een overzicht van Vipassana-meditatieretrites 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.

### Juli 2007:

- ⇒ **Zaterdag 7 juli t/m dinsdag 17 juli (10 dagen)** - Retraite o.l.v. **Jotika Hermesen** in het ITC te Naarden. Inl.: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl
- ⇒ **Woensdag 11 t/m zondag 15 juli (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in "Folkshegekoalle Schylgeralan" op Terschelling. Thema: "Meditatie en Natuur". Kosten: € 320,00  
Inl. en opgave: tel. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.pannananda.nl
- ⇒ **Vrijdag 20 t/m zaterdag 28 juli (8 dagen)** - Retraite o.l.v. **Frits Koster** en **Joost van den Heuvel Rijnders** in het Vipassana meditatiecentrum te Groningen.  
Inl. en opgave: meditatiecentrum, info@vipassana-groningen.nl of 050-5276051.
- ⇒ **Zondag 29 juli t/m zaterdag 4 augustus (6 dagen)** - Retraite o.l.v. **Doshin Houtman** in het Trappistinnenklooster in Berkel-Enschot.  
Kosten: € 210,00. Inl. en opgave: Willie Brunekreeft, tel. 0313-450822 of e-mail: infodoshin@planet.nl

### Augustus 2007:

- ⇒ **Zaterdag 18 t/m zondag 26 augustus (SIM-retraite; 9 dagen)** - Retraite o.l.v. **Joseph Goldstein** en **Carol Wilson** in "Mennorode" te Elspeet. Kosten: € 495,00.  
Inl. en opgave: tel. 038-4656653 of 038-4538952. Deze retraite is volgeboekt.

### September 2007:

- ⇒ **Donderdagavond 20 t/m zondag 23 september (SIM-retraite; 4 dagen)** - Meditatie en yoga retraite onder leiding van **Coby van Herk** en **Till Erkens** in 'Noorder Poort' te Wapserveen. Kosten: € 155,-.  
Inl. en opgave: Anneke Seelen, a\_seelen@hotmail.com en 010-4048756 of 06-24470274.

### Oktober 2007:

- ⇒ **Donderdag 25 t/m zondag 28 oktober (SIM-retraite; 4 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 160,00.  
Inl. en opgave: 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.pannananda.nl

### November 2007:

- ⇒ **Zondag 4 t/m donderdag 15 november (10 dagen)** - Retraite o.l.v. **Eerw. Sujiva**. Inl.: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: gotama@xs4all.nl
- ⇒ **Vrijdag 9 t/m zaterdag 16 november (7 dagen)** - Retraite o.l.v. **Frits Koster** in het Trappistinnenklooster "Koningsoord" in Berkel-Enschot.  
Inl. en opgave: Grieta Hellinga (St. Ceres), te. 076-520878. Zie: www.ceresbreda.nl
- ⇒ **Zaterdag 17 t/m zaterdag 24 november (SIM-retraite; 8 dagen)** - Studie-retraite o.l.v. **Stephen** en **Martine Batchelor** in "Mennorode" te Elspeet. Kosten: € 445,00.  
Inl. en opgave: Anneke Seelen, a\_seelen@hotmail.com en 010-4048756 of 06-24470274.

### December 2007:

- ⇒ **Zondag 9 t/m zaterdag 15 december (6 dagen)** - Retraite o.l.v. **Doshin Houtman** in het Trappistinnenklooster te Berkel-Enschot.  
Kosten: € 210,00. Inl. en opgave bij Willie Brunekreeft, tel. 0313-450822, e-mail: infodoshin@planet.nl
- ⇒ **Vrijdag 14 t/m zaterdag 23 december (10 dagen)** - Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen.  
Inl. en opgave: Frits Koster 0594-621807. Zie: www.fritskoster.nl

## Begeleiders Vipassana-retraites

**Stephen Batchelor** is één van de bekendste westerse wetenschappers van het boeddhisme en auteur van vele boeken. Hij studeerde in boeddhistische kloosters in India, Zwitserland en Korea. Hij was meer dan 10 jaar monnik in zowel de Tibetaanse als de zen-traditie. Hij leeft nu samen met zijn vrouw in een onafhankelijk boeddhistische gemeenschap in Devon, Engeland.

**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*.

**Joseph Goldstein** is mede-stichter van en als belangrijkste leraar verbonden aan het meditatie-centrum IMS te Barre (USA). Hij is een van de bekendste westerse Vipassana-meditatieleraren en auteur van verschillende boeken (o.m. "Op zoek naar het hart van wijsheid", "Vipassana" en "De opkomst van het westers boeddhisme").

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

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

**Doshin Houtman** is dharmaleraar in Vipassana en Zen. Ze traint en traint in de Vipassana school van Ruth Denison, een pionier vipassana-leraar die in 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. Sujiva** heeft een lange praktijkervaring met Vipassana (mahasi methode) en een grondige kennis van de Samatha praktijk, die hij beide op een ontspannen manier weet te onderrichten.

**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.

Zie voor uitgebreidere informatie over retraitebegeleiders:  
<http://www.simsara.nl/leraren.html>

## 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-draagkrachten.

## 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

### AMSTERDAM

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

Info: Jotika Hermsen 020-6264984

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

E-mail: [gotama@xs4all.nl](mailto: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.

- zo 6 mei, zo 3 juni, zo 1 juli en zo 5 aug (10.00-12.00 uur): Meditatie ochtenden
- za 26 mei 09.30-21.30 uur: vipassana meditatiedag o.l.v. Adi Ichsan.
- zo 10 juni 09.30-18.30 uur: meditatiedag o.l.v. Jotika Hermsen.
- do 14 juni - zo 17 jun: Vipassana Mini-retraite te Vught o.l.v. Jotika Hermsen en Ria Kea.
- do 1 t/m 4 nov: 4-daagse vipassana retraite speciaal voor vrouwen in leidinggevende functies o.l.v. Jotika Hermsen. Info: Ina Wind, tel. 0592-544439.

- do 29 nov - zo 2 dec: Vipassana Mini-retraite te Naarden.

Plaats: "Buddhavihara Temple"

Zuideinde 120

1121 DH Landsmeer

Tel. 020-6363104

### 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
- Za. 2 juni: meditatiedag o.l.v. Paul Boersma

## ARNHEM

**Plaats:** Stadspastoraat 'De Drie Koningen', Driekoningendwarsstraat 30

**Info:** Willem Philip Waller, 026-3639601, of stadspastoraat 026-3513185

**Activiteiten:**

- elke ma-ochtend van 07.00 tot 08.00 of 07.30 tot 8.00: Vipassana-meditatie

## 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 076-5656134/5211625

<http://www.ceresbreda.nl>

E-mail: [secretariaat@ceresbreda.nl](mailto:secretariaat@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
- vr 26 t/m zo 28 okt: retraite in Berkel-Enschot. Inl. tel. 076-5656134

## 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



## ENSCHEDÉ

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

**Activiteiten:**

- vr 15 - zo 17 jun: weekend 'Yoga & Inzichtmeditatie' in Zencentrum Noorder Poort, Wapserveen Inl.: Elles Vlaanderen, tel 0521-592076
- za 23 juni Studiedag Abhidhamma of boeddhistische psychologie in Vipassana meditatiecentrum Buddhavihara, St. Pieterspoortsteeg 29-1, Amsterdam tel. 020-6264984
- vr 29 jun - zo 1 jul: weekend 'Stresshantering & burnoutpreventie' Inl.: Laila Keuning, tel 0595-435351
- vr 6 t/m zo 15 juli: Retraite o.l.v. Frits Koster in Centrum Rosario, Bever, België. Inl. en opgave Björn Prins, tel. 0032-93870045 of e-mail [bp@itam.be](mailto:bp@itam.be)

## GASSELTERNIJEEN

**Plaats:** "Centrum

Samavihara", Hoofdstraat 84

**Info:** René Stahn 0599-512075

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

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

**Activiteiten:**

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

## GRONINGEN

**Plaats:** Vipassana meditatiecentrum

Kamerlingh Onnesstraat 71

9727 HG Groningen

**Info:** 050 5276051

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

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

**Activiteiten:**

- elke wo: wekelijkse vipassana meditatie-avond 19.30-21.30 o.l.v. Rommy Hutting
- zo 3 juni en 1 juli 13.30-17.30: meditatie middag

## 'S-HERTOGENBOSCH

**Info:** Inéz Roelofs 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 23 - zo 24 jun: weekend 'Mildheid & Mindfulness' o.l.v. Khanti Nouwen en Frits Koster in Shambhala meditatiecentrum, Geversstraat 48, Oegstgeest.

## MAASTRICHT

Plaats: Hoekweg 15, Meerssen

Info: Marjan Bouhuijs 043-3644180

Activiteiten: Elke dinsdag 19.30-21.30 uur.

## NIJMEGEN

Plaats:

- 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
- 3 jun: mediteren op zondag 9.30-17.00u o.l.v. Henk Barendregt of Marij Geurts

## OISTERWIJK

Plaats: Yogacentrum Balans,

Terburgtweg 3

Info: Doshin Houtman Tel. 013-

4631847

e-mail: doshin@planet.nl

Activiteiten:

- elke woensdagmiddag van 16.30-18.00 uur.

## 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

- 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

## 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

e-mail: 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)
- za 29 september meditatie van Tilburg (Poststr. 7a). Inl. Willie Brunekreeft, tel. 0313-450822.
- vr 2 - zo 4 nov: weekendtraite in Tilburg (Poststr. 7a). Inl. Willie Brunekreeft, tel. 0313-450822.

## 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

## ZUTPHEN

Plaats: Kerkhof 12

Info: Martha Pastink, 06 19354689

email: marthapastink@zonnet.nl

Activiteiten:

- doorgaande meditatiegroep maandag (even weken) van 19.30 tot 21.00
- introductie cursus maandag (oneven weken) van 19.30 tot 21.30 uur

## ZWOLLE

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

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

http://www.pannananda.nl

Activiteiten:

- iedere ma, wo en do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00
- 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: Marjō Oosterhoff tel. 00-353-27-60223

e-mail: info@passaddhi.com

Website: www.passaddhi.com.

### Septembernummer

Informatie over activiteiten van uw centrum/zitgroep graag per e-mail (info@simsara.nl) toesturen voor 15 augustus 2007.

## Verlangen en vrijheid (deel 1)

door Frits Koster

Verlangen is een drijfveer die diep in onze geest geworteld is. 'Uno loko atito, tanha daso' zei de Boeddha, oftewel 'Alle gewone mensen zijn de slaaf van begeerte'. In de boeddhistische psychologie heeft verlangen dan ook een 'eervolle' plek gekregen als tweede Nobele Waarheid met als essentie: er is een oorzaak voor het lijden dat we als mens ervaren, namelijk begeerte. Er worden in het Pali verschillende termen gebruikt voor deze sterke drijfveer of vloedgolf. Zo staat de term *tanha* bijvoorbeeld voor 'hunkering, honger of dorst', terwijl *raga* staat voor 'passie'. In dit artikel zal ik uitgaan van de term *lobha*, omdat deze term veel in de Abhidhamma-literatuur wordt gebruikt.

*Lobha* of (zelfzuchtig) verlangen wordt in de boeddhistische psychologie beschreven als een metgezel van het bewustzijn. Bewustzijn speelt de hele dag door; zo ervaren we visueel bewustzijn wanneer we iets of iemand zien, auditief bewustzijn wanneer we horen, enzovoort. Metgezellen geven een bepaalde kleuring aan het zien, horen, ruiken, denken, enzovoort. Zo kunnen we bijvoorbeeld zien met mededogen of luisteren met boosheid of met aandacht. Wanneer *lobha* als metgezel aanwezig is willen we meer van wat we ervaren; we grijpen innerlijk (en daarna vaak ook uiterlijk) naar het object van waarneming. *Lobha* werkt als lijm. Ze kleeft zich vast aan een object en zo raken we vastgekleefd; net als vliegen vastgekleefd raken aan een vliegstrip. *Lobha* manifesteert zich als vasthoudendheid; we willen - net als een pitbull - niet meer loslaten wat we vastgegrepen hebben.

Volgens de Abhidhamma ontstaat verlangen uit het zien van geluk in dingen die in werkelijkheid leiden tot verslaving en afhankelijkheid. We raken als het ware bedwelmd, betoverd of behekst.

Er worden drie vormen van hebzucht beschreven:

1. Zintuiglijk verlangen. Dit is het verlangen en de gehechtheid aan mooie mannen of vrouwen om te zien, prettige klanken om te horen en al het andere wat we zien, horen, ruiken, proeven en aanraken.
2. Manifestatiedrang. Hierbij uit verlangen of begeerte zich

meer op het psychische vlak en stuurt dingen aan als carrièredrift, het ons willen bewijzen en perfectionisme.

3. Vernietigingsdrang. Hierbij is sprake van het verlangen om niet te hebben. Hierdoor verlangen we bijvoorbeeld naar het einde van een vergadering en willen we scheiden van onze partner.

Verlangen komt vaak alleen, maar het kan ook gepaard gaan met onjuist begrip of *ditthi*; in dat geval identificeren we ons sterk met hetgeen we ervaren. Ten slotte kan het ook gepaard gaan met hoogmoed of *mana* wanneer we zelfgenoegzaam denken 'Wat heb ik dat mooi gedaan, terwijl die anderen zo aan het klungelen zijn'.

Deze drie kompanen of vagebonden worden samen wel de drie *papañca's* of woekeringen genoemd en kunnen ons - net als kankercellen - volledig gaan beheersen en verstikken.

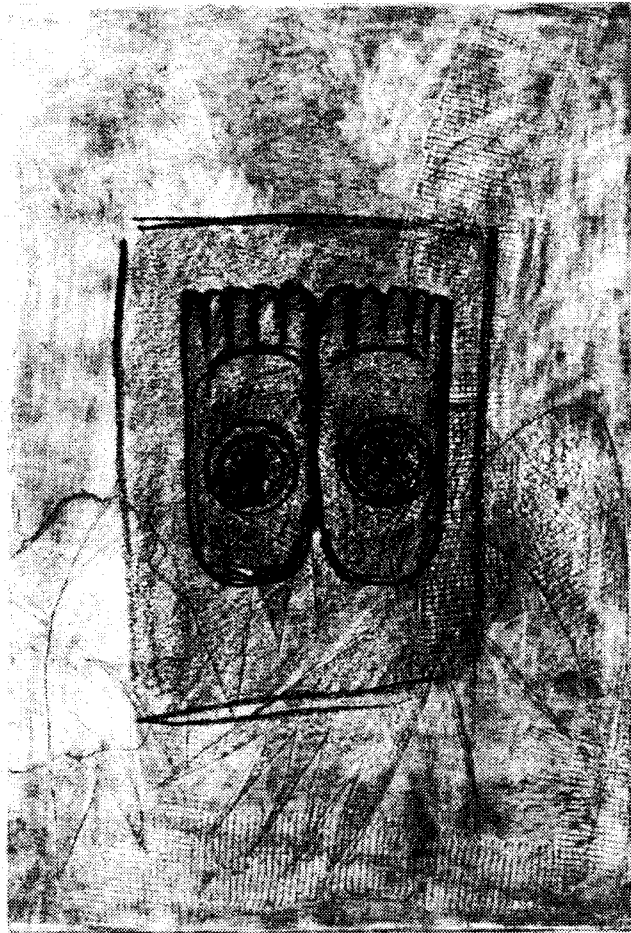
*Lobha* kan veel leed en onvrijheid veroorzaken en in ieder geval het realiseren van dieper geluk of vrijheid tijdelijk stagneren.

### Heilzaam en onheilzaam verlangen

Als je bovenstaande leest ontwikkelt zich gemakkelijk een negatieve houding naar verlangen of gehechtheid. Daarom is het goed om een en ander te nuanceren. Allereerst hoeft niet elk verlangen leed te veroorzaken. We kunnen bijvoorbeeld ook een verlangen hebben om iets van ons leven te maken of om iemand te helpen. In dat geval worden we volgens de boeddhistische psychologie gedreven door een andere metgezel, namelijk *chanda* of wens. Deze metgezel kan zich uiten als *kamacchanda* of zintuiglijk verlangen en is dan synoniem met het hierboven genoemde verlangen nummer 1. Het kan zich echter

ook uiten als *kusala-chanda* of de wens tot het heilzame. Ten slotte kan deze metgezel zich ook uiten als noch heilzaam noch onheilzaam maar als puur functionele behoefte om naar de WC te gaan, te gaan eten, slapen of op te staan. In dat geval wordt het (voor de Pali-liefhebbers) *katukamyata-chanda* genoemd.

Maar of verlangen nu heilzaam, onheilzaam of functioneel is, in alle gevallen vraagt het om wijze aandacht; het gaat er om hoe we er mee omgaan. Want heilzame verlangens kunnen gemakkelijk ook een obsessie of knelpunt worden, wanneer we bijvoorbeeld steeds maar weer andere mensen willen



helpen en daarmee onze eigen gezondheid gaan verwaarlozen. En functionele behoeftes kunnen verworden tot dwanghandelingen, als we ons er sterk aan gaan hechten of ons er mee gaan identificeren. Daarom is opmerkzaamheid nooit overbodig en kan altijd fungeren als een beschermengel.

### Het taboe op verlangen

Toen ik begon te mediteren las ik in een boek dat verlangen en gehechtheid overstegen konden worden. Als product van een calvinistisch gesauste samenleving ving ik dit op als 'Verlangen en gehechtheid zijn dus slecht en ongewenst. Ik mag niet verlangen want dan ben ik niet met de meditatie bezig'. En zo ontstond veel strijd. Elke keer dat er bijvoorbeeld seksueel getinte gedachten en de koestering hiervan opkwamen begon ik innerlijk te vechten en probeerde ik er zo gauw mogelijk van af te komen. Eigenlijk werd ik dan beheerst door verlangen nummer 3 maar dat zag ik niet eens. Ik was alleen maar aan het vechten met het verlangen, omdat ik het beschouwde als een emotie of drijfveer die er niet mocht zijn. Soms zei mijn eerste meditatieleraar, de onlangs overleden eerwaarde Mettavihari iets in de trant van *'It's okay if you like something. Just note it.'* Maar koppig als ik was bleef ik vechten. Tot het moment dat een Laotiaanse boeddhistische monnik mij aangaf dat verlangen en gehechtheid uiteindelijk niet goed of slecht zijn maar louter verschijnselen die met milde objectiviteit kunnen worden waargenomen en benoemd.

Wat een ruimte kwam er toen plotseling. Ik mocht gewoon zijn zoals ik was, erotische fantasieën waren niet meer taboe. Ik hoefde alleen maar op te letten, zonder te hoeven oordelen. En dit is nu een van de bevrijdende ingrediënten van opmerkzaamheid.

### Het uitdoven van verlangen

Opmerkzaamheid of *mindfulness* observeert en constateert alleen hoe de gang van zaken is, zonder te hoeven veranderen, bij te sturen, af te kappen of vast te houden. En als er toch een oordeel of worsteling ontstaat kan dat weer als verschijnsel opgemerkt worden. Het bijzondere van dit 'alleen maar hoeven observeren' is dat er in het observeren vanzelf al een subtiele afstand wordt gedaan. Er vindt op dat moment namelijk een verschuiving plaats van 'ergens in zitten' naar 'het getuige zijn' van wat zich voordoet. Waar we verlangen en gehechtheid gewoonlijk (onbewust) voeden of bevechten wordt het met opmerkzaamheid op een accepterende manier waargenomen, terwijl we ons er tegelijkertijd niet mee vereenzelvigen. Zo wordt begeerte of gehechtheid vanzelf getransformeerd tot dankbaar meditatieobject.

In de zomer ga ik achter het huis vaak een vuurtje stoken in een vuurkorf. Als ik dan naar bed ga laat ik het vuurtje op een veilige manier gewoon uit zichzelf opbranden en uitdoven.

Zo kunnen we ook met verlangen omgaan en een grotere innerlijke vrede en vrijheid proeven. We hoeven niet plotseling onze relaties te verbreken en alle gehechtheden los te laten. We kunnen ze met meditatie training in ieder geval leren herkennen en doorzien, zodat we een subtiele innerlijke relativisering kunnen ervaren. En als er steeds terugkerende knelpunten zijn kan opmerkzaamheid hulp en ondersteuning bieden bij het psychisch uit laten woeden en uitdoven van het (schade veroorzakende) gehechtheidspatroon. We doorgronden dan in de praktijk de betekenis van de derde Nobele Waarheid: 'Beëindiging van het lijden is mogelijk'. Of zoals de eerwaarde Mettavihari het zo mooi zei: *'The heart with desire is always wishing and wanting, when desire ends there will be peace!'*

In het meditatieproces kan er ook sprake zijn van subtielere vormen van verlangen en gehechtheid. Meer hierover in de volgende SIMSara.

### Thema september: herinneringen aan Mettavihari

In dit nummer heeft u al kunnen lezen over de betekenis die de onlangs overleden Mettavihari had op het leven van Paul Boersma. De redactie realiseert zich echter dat Mettavihari veel meer levens heeft aangeraakt, en wij willen dan ook graag het volgende nummer van SIMSara geheel wijden aan zijn nagedachtenis. Wij zijn benieuwd naar uw verhalen over deze inspirerende: kort of lang, grappig of verdrietig, uitbundig of ingehouden.

Uw bijdragen – al of niet over dit thema – kunt u tot 15 augustus insturen naar [info@simsara.nl](mailto:info@simsara.nl)  
Wij hopen op een inspirerend nummer!

### Rectificatie

In de laatste SIMSara, in het artikel van Ank Schravendeel over "Transmissie van het leraarschap", is Nynke Humalda abusievelijk niet genoemd. Zij is door Jotika aangemeld als assistent-leraar.

## Zien, ruiken, proeven

door Gabriëlle Bruhn

Onlangs heb ik een retraite in Gaia House genoten. Genoten is het eerste woord dat me te binnen schiet. Een plek van stilte en liefdevolle vriendelijkheid. En de bomen, zo oud, dat ze je hun verhalen gaan vertellen als je bij hen gaat staan. In de keuken begint mijn verhaal van de eerste dag:

Wat kunnen pompoenen toch stralend oranje zijn, bieten hartstochtelijk donkerrood en walnoten verlokkelijk knapperig. En wat is het toch een heerlijk vooruitzicht te weten, dat hier in Gaia House bij de thee in de avond soep met brood aangeboden wordt. Ik kom vanuit een traditie waar men na twaalf uur 's middags geen vast voedsel meer dient te eten en dat viel me toch altijd behoorlijk zwaar.

Aandachtig snijden van de groente voor de lunch is hier mijn taak. Maar tijdens deze werkperiode mijmer ik vasthoudend over het bereiden van romige sausen en verrukkelijke toetjes. Zonder het te merken ga ik me uitgebreid te buiten aan recepten of maak nieuwe, die ik het liefst direct zou willen opschrijven. Wat zal dit straks heerlijk smaken. Helaas is de lunch pas om half een. Waarom moesten ze mij dan ook bij deze klus indelen? Zo moeilijk om het verlangen te observeren. Juist ik, die zo graag, lekker en uitgebreid eet moet hier in de keuken staan. Juist ik, die dacht dat ze wel eens zou kunnen afvallen in deze week. Geen chocolaatjes, taartjes en oude kaas. Wel in mijn hoofd. Levensecht.

De groente is klaar. Ik ga buiten mijn loopmeditatie doen. Even afkoelen. Vijf minuten voor de etensbel toch maar naar

binnen, handen wassen. Bij het binnen treden wordt ik overvallen door geuren. Nu blijven benoemen: geur, geur, geur. Maar in welke marinade zou de tofu gebakken zijn of hebben ze misschien koriander bij de kikkererwten gedaan?

En dan staan ze daar, al die schalen en potten met de deksel gesloten nog, wachtend op ons. Of zijn wij het, die wachten? Ik ben niet meer alleen. Ook anderen hebben de verleidende geuren niet meer kunnen weerstaan. Waarom wordt de bel nu niet geluid, alles is toch klaar?

En dan het verlossende geluid. Warme damp slaat ons tegemoet. Nu niet bij de eersten in de rij gaan staan. Zal ik nou een bord en een schaal nemen? Toch maar voor de sla een schaalje dan. Het opscheppen. Niet te gretig en niet te veel. Goede intenties. Als ik bij de tafel kom en ga zitten heb ik een bord voor me staan, dat geen vrij plekje meer over heeft. En de slasaus is ook overvloedig.

De eerste hap is een sensatie van smaak. Daarna probeer ik mijn aandacht tijdens de hele maaltijd bij het proeven, kauwen en slikken te houden. Toch is het bord te snel leeg.

En nu? Nog even terug en een stukje quiche pakken? Die dag deed ik het. En de dagen daarna? Ik heb heerlijk gegeten. En vooral heb ik de kans gehad bij elke maaltijd mijn begeerte onder ogen te zien. En mild te zijn in mijn oordeel over mezelf. En misschien gaat het ooit ook nog lukken, om helemaal niet meer te oordelen.



### COLOFON

#### Redactie:

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

#### Website:

<http://www.simsara.nl>

**Secretaris:** Willie Brunekreeft (contact liefst via e-mail)  
E-mail: [info@simsara.nl](mailto:info@simsara.nl)  
Post: secretaris SIM, Hoflaan 22, 6953 AM Dieren.  
Tel.: 0313-450822

**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.