

INHOUD

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

REDACTIONEEL

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

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

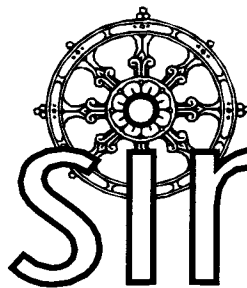
Dat bewijst bijvoorbeeld Anneke Seelen, die op persoonlijke wijze verslag doet van een retraite met Christina Feldman. Tijdens de retraite komt zij erachter hoeveel vrijheid het geeft als geen oordeel geveld hoeft te worden over alle gedachten en gevoelens die in ons opkomen.

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

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

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

De redactie



stichting inzichts meditatie

SIMSARA

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

Rijkdom en overvloed

door Paul Boersma

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

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

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

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

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

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

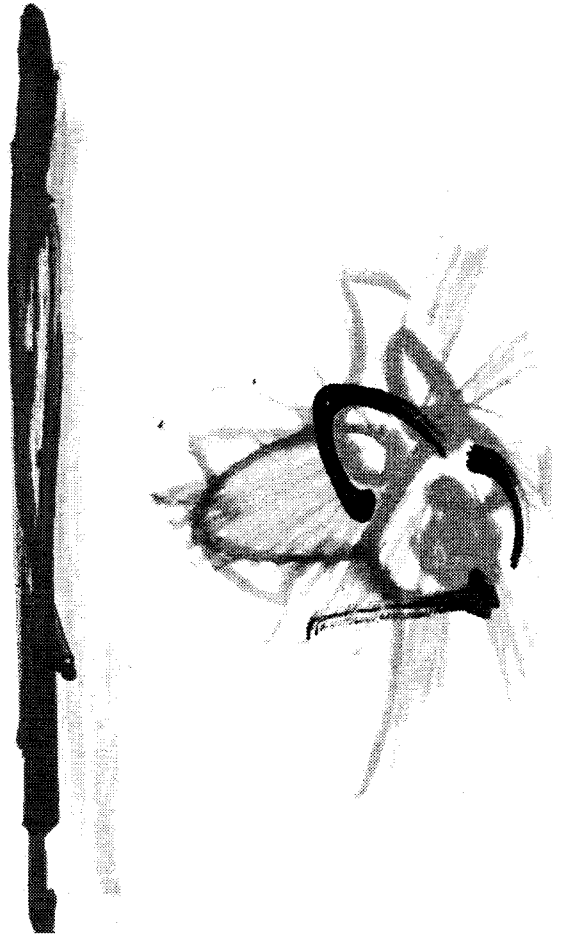
Betaalbare toegang tot informatie is plotseling voor velen in het Westen bereikbaar geworden door het wegval-len van censurerende instanties en door

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

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

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

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



Thema mei: boeddhisme en kinderen

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

De redactie

Verslag van een retraite met Christina Feldman

door Anneke Seelen

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

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

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

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

Het programma zag er elke dag als volgt uit:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tevredenheid is de grootste rijkdom

Interview met Eerw. Mettavihari door Henk van Voorst

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

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

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

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

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

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

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

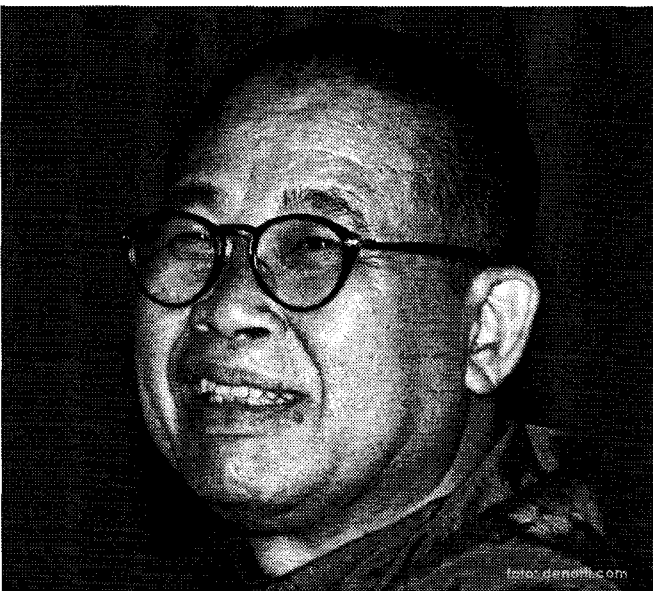


foto: Andrea Denotti

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

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

Niet rijk maar toch in relatieve luxe.

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

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

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

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

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

Niemand leeft er en je gebruikt het tijdelijk.

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

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

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

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

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

Het reist je bankrekening uit en komt weer terug.

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

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

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

Het is met een bepaalde bedoeling gegeven.

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

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

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

Ze nemen het als bezit, niet als tijdelijke schuilplaats.

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

Ik heb daar een grote verantwoordelijkheid.

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

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

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

leven.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mijn penningmeester maakt zich zorgen over hoe ik geld uitgeef.

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

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

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

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

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

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

Want ik hou van mijn vrijheid.

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

Zo voel ik het en daarom ben ik rijk.

Ik ben de rijkste man van de wereld.

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

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

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

Hij is beter voor mijn gezondheid op lange reizen.

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

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

Het raakt me niet wat mensen ervan vinden.

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

Maar het is niet gegarandeerd.

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

Soms is hij hindoe, soms boeddhist. Hij mediteert.

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

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

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

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

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

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

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

Mijn burens zijn tevreden met mij.

Gelukkig zijn is onze rijkdom

Gelukkig worden is rijk worden.

Wereldse zaken geven geen geluk, wel zorgen.

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

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

Wat is de toekomst?

Mijn huis is afgebrand, ga ik ergens anders heen?

Ik wil de Papaverweg niet verkopen.

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

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

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

Het geld komt naar me toe.

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

Overzicht binnenlandse Vipassana-retraites

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

Januari 2006:

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

April 2006:

- ⇒ **Woensdag 5 t/m zondag 9 april (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. *Dingeman Boot* in "Noorder Poort" te Wapserveen
Kosten: € 190,00. Inl. en opgave 038-4656653 of 038-4538952. Zie www.pannananda.nl
- ⇒ **Donderdag 6 t/m zondag 16 april (11 dagen)** – Retraite o.l.v. *Eerw. Sujiva* in het ITC te Naarden.
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984
- ⇒ **Vrijdag 14 t/m zondag 23 april (SIM-retraite; 10 dagen)** - Retraite o.l.v. *Frits Koster* in Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen (Dr).
Kosten: € 432,00. Inl. en opgave: Sietske Boersma, tel. 035-6857880 of zie www.simsara.nl.

Mei 2006:

- ⇒ **Dinsdag 23 t/m zondag 28 mei (6 dagen)** - Hemelvaartretraite o.l.v. *Frits Koster* in Retraitecentrum Ezinge (Gr).
Inl. en opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807 of zie www.fritskoster.nl

Juni 2006:

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

Juli 2006:

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

Augustus 2006:

- ⇒ **Zondag 30 juli t/m zaterdag 5 augustus (7 dagen)** - Retraite o.l.v. *Doshin Houtman* in het trappistinnen klooster in Berkel-Enschot.
Inl. en opgave: Doshin Houtman tel. 013-4631847 of e-mail: doshin@planet.nl
- ⇒ **Vrijdag 18 t/m zondag 27 augustus (10 dagen):** Zomerretraite o.l.v. *Frits Koster* in Retraitecentrum Ezinge (Gr).
Inl. en opgave: Frits Koster, tel. 0594-621807 of zie www.fritskoster.nl.

September 2006:

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

November 2006:

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