



SIMSARA

Een poging tot Dana

Redactioneel SIMsara mei 2019

Voor je ligt een nieuwsbrief met een groot scala aan verhalen, artikelen en boekbesprekingen.

Bas vertelt hoe hij genoten heeft van het idee en gevoel vooraf om skischoenen gratis weg te geven. Wat gebeurt er als “ik” mijn oude jas langzaam uit doet, knoop voor knoop? Waar blijft “ik”? vraagt Bay Hagebeek zich af.

Hans Gijsen bespreekt hoe je zelf verantwoordelijkheid kunt nemen om in verbinding met anderen je eigen geest op een creatieve manier te trainen. Bij zijn bespreking van het boek met de titel ‘Boeddhisme is een religie! Geloof het maar’ ontvouwt Paul een interessante visie.

Op een luchtige manier vertelt Job Burgers het verloop van een studieretraite – van damestas tot dhamma-talk.

En dit is nog niet alles wat er te lezen is in deze nieuwsbrief.

Ontdek het zelf!

EN VERDER IN DEZE SIMSARA

- **Paramistudie: Prrrt, klik-klik!** / 2
Job Burgers
- **Een poging tot Dana** / 3
Bas
- **De juiste motivatie...** / 4
Dingeman Boot

- **Don't be just mindful, be kindful!** / 6
Peter Korsuize
- **De sangha als Boeddha** / 10
Bay Hagebeek
- **Playfulness en sangha-talk** / 12
Hans Gijsen

- **We dromen onszelf tot bestaat** / 13
Joseph Goldstein
- **Het juiste moment** / 20
Eveline Brandt

- **Retraite agenda** / 15
- **Meditatiecentra** / 17

prrrrt, klik-klik, prrrrrrrrt, knisper-knisper

Ja, ja, mijn geest wist het zeker, dat was een damestasje, een pen, en dan papier... mmm en nog parfum ook en dat in de meditatiehal! Mmm...

Hoe ongelooflijk snel tasjes met inhoud via het geluid kunnen reizen om dan weer vaste vorm aan te nemen in de geest. Mmm, en is daar ook iets van veroordeling? Aha!

Plaats van oefening: Bresanthal van het ITC in de bossen van Naarden. Onderwerp: de eerste vijf pāramīs of 'perfecties' in de vorm van een studieretraite. Dertig yogi's en vier leraren: Inez Roelofs, Michaël Verlouw, Nynke Humalda en Jotika Hermsen.

Een entree naar spirituele vriendschappen

Het uitgangspunt van deze studieretraites, zo krijgen we bij de introductie te horen, is niet alleen beoefening en dhamma-studie, maar ook het ontwikkelen van spirituele vriendschappen op ons pad. Nu heeft dhamma-studie voor mij meteen een vrij serieuze ondertoon merkte ik, maar al snel blijkt dat de insteek niet gaat om perfectie, maar om open onderzoek. De opzet is zo vriendelijk dat iedereen na een basiscursus zo in zou kunnen stappen.

Goede voornemens ondersteunen de oplettendheid

Van de tien pāramīs staan de eerste vijf op het programma; Vrijgevigheid, Ethisch gedrag, Renunciatie, Wijsheid en IJver of Energie. En wie al eens op retraite is geweest, weet dat Sila/ethisch gedrag altijd aan de orde komt aan het begin ervan. Opvallend was voor mij ook dat de uitleg van sila in een retraite door de jaren is veranderd en verdiept. Ooit was het (kortweg): niet doden, niet nemen wat niet gegeven is, geen seks, niet liegen en geen bedwelmende middelen nemen. Makkelijk toch?

Nu worden bij aanvang wat extra's aangereikt. Zo is het me onthouden van seks tijdens een retraite niet meer dan logisch. Maar hoe zit het met mijn gedachten?

Zelfs al voordat ik op het pad van meditatie kwam viel het me regelmatig op dat 'mijn' geest zich soms ongevraagd heel wat vrijpostiger voordoet dan me lief is. En zeker als mijn partner een tijdje niet in de buurt is... zo doorzichtig ;-). Daarin die glimlach zit voor mij het grootste cadeau van deze beoefening: het langzamerhand kunnen loslaten door te zien wat het werkelijk is...

Tijdens deze retraite was het opvallend dat ook dit 'simpelweg uitbreiden van de regels' vanzelf hielp om de oplettendheid te ondersteunen: Aha!

Minder eten, meer rust

Ik had er van tevoren niet bij stilgestaan, maar toen de optie; 'geen vast voedsel na het middagmaal' werd voorgesteld, wist ik het meteen: dat ga ik doen. En het was een cadeautje...

Aan het eind van de middag werd alles heerlijk rustig; nog maar met z'n drieën in de zaal, een rustig lichaam en... een kalme geest. Het beviel me zo goed dat ik ook de andere maaltijden steeds kleinere porties nam, om dan tijdens het eten erachter te komen dat het nog steeds wat veel was (en dat had niets met het heerlijke eten van Jantien te maken).

Verzaking als ondersteuning of als spel?

Een opvallend moment tijdens deze vijf dagen was de dhamma-talk van Jotika over renunciatie. Terugkijkend op haar intreden als non in het klooster van Denekamp 70 jaar geleden, is het verzaken van het wereldse leven haar al jong meegegeven: "een kleiner geluk opgeven om een groter geluk te mogen ontvangen". Toch bekende ze dat dit moment haar veel deed, omdat dit feitelijk de allereerste keer was in het bestaan van Sangha Metta, dat zij een toespraak hield die alleen over renunciatie ging. Een onderwerp dat uit de mode lijkt en waarvan ze ons diverse keren vroeg: "Hoe krijgt deze in de hedendaagse beoefening weer een plaats?"

Terwijl ik daar zo naar Jotika zat te luisteren kwam in mij boven dat verzaking eigenlijk in het hart van mijn beoefening thuishoort, om zo laag voor laag deze 'ik-uit' te laten gaan...

Met dank aan Jotika, Inez, Michaël, Nynke voor het onderricht en Pipasi en Jantien voor de organisatie en het geweldige eten.

Het SANGHA METTA STUDIE EN PRAKTIJK PROGRAMMA (SPP) biedt de mogelijkheid om gedurende een jaar boeddhistische studie te koppelen aan individuele beoefening en bevordert tegelijkertijd het ontstaan van spirituele vriendschappen.

Voor meer informatie over het SPP 2019 kun je terecht op de website van Sangha Metta of kun je contact opnemen met Michaël Verlouw (michael.verlouw@gmail.com).

De Tien Volmaaktheden waar we het over hebben zijn: Vrijgevigheid (Dana), Deugdzaamheid (Sila), Verzaking (Nekkhamma), Wijsheid (Pañña), Vastberadenheid (Viriya), Geduld (Khanti), Eerlijkheid (Sacca), Volharding (Adhitthana), Liefdevolle Vriendelijkheid (Metta) en Gelijkmoedigheid (Upekkha).

Een poging tot Dana



Sinds enkele jaren probeer ik dagelijks te mediteren omdat het me rust en concentratie brengt in het hectische hedendaagse leven. Wekelijks bezoek ik ook een doorgaande meditatiegroep. Onlangs had ik een fantastisch idee. Ik was niet tevreden met de skischoenen die ik enige tijd geleden voor € 300,- had gekocht, ze zaten bij mij niet fijn en heb ze daarom op Marktplaats gezet. Omdat ik zelf niet blij was met de schoenen, leek het me vanuit de Dana-filosofie een prachtig idee om deze voor niks weg te geven aan de eerste geïnteresseerde. Dagen lang had ik veel plezier bij het idee en gevoel om de blij verraste blik van de nietsvermoedende koper voor me te zien...

Na enkele dagen adverteren kreeg ik een berichtje van een geïnteresseerde man die vlakbij mijn huidige werkplek woont. Ik sprak af dat ik na werktijd bij hem langs zou gaan zodat hij kon passen of de maat voor hem juist is. We spraken nog niets af over de prijs. De man vertelde me dat zijn skispullen afgelopen jaar uit hun skihotel in Oostenrijk waren gestolen. Dit sterkte mijn overtuiging om de schoenen nu zeker voor niets aan hem te schenken. Ik legde de skischoenen in de bijbehorende zwarte tas alvast achterin mijn auto zodat ik ze niet zou vergeten.

Zoals afgesproken reed ik na een drukke werkdag richting het adres van de geïnteresseerde koper. Ik kon achterom via de schuur komen, sms'te hij me. Druk bellend reed ik rond het afgesproken tijdstip zijn straat in en rondde het telefoongesprek met een collega af. De man woonde in een grote vrijstaande woning op een hoek. Toen ik de schuur binnenging zag ik een groot nieuw luxebusje, een mooie cabriolet sportauto en enkele prachtige motoren. We maakten kennis, de vriendelijke man bevroeg me kritisch over de skischoenen: hoe oud ze waren, wat de aanschafprijs was, wat de flexibiliteit was en de reden dat ik ze verkocht. Gelukkig had ik alle bonnetjes en info nog bij de hand. Maar toen gebeurde er iets vreemds. Hij vroeg wat ik er voor wilde hebben. Ik merkte dat het ineens onmogelijk was om ze gratis weg te geven. Het voelde alsof de man me dan zeker zou wantrouwen. Dan moest er ook vast wel iets met de skischoenen mis zijn! Daarnaast schoot er spontaan een beeld van mijn vader door mijn hoofd die hoofdschuddend zei dat ik hartstikke gek was om zulke dure schoenen voor niks weg te geven.

“Wat wil je er voor hebben?”
vroeg de man.

“Vijftig euro” zei ik.

“Prima”, was het antwoord.

Een paar seconden later zat ik verward in de auto naar huis. Tijdens de rit bemerkte ik dat ik mezelf aan het overtuigen was dat ik het juiste had gedaan. De man zou me immers wantrouwen. Daarnaast, € 50,- is natuurlijk een schijntje voor skischoenen die zo goed als nieuw zijn. Toch baalde ik, maar naar de man terugrijden en het geld teruggeven zou ook weer vreemd zijn. Het enthousiaste goede gevoel wat ik vooraf had, was wel verdwenen. Thuis deelde ik deze gebeurtenis met mijn vriendin, die gaf me groot gelijk. De begeleidster van onze doorgaande groep, waar ik het verhaal ook mee deelde, vertelde een verhaal over een Metta dag-retraite waarin alle groepsleden in een stad vanuit Dana allemaal een rijksdaalder aan een willekeurige voorbijganger gaven. Hierbij had iemand een rijksdaalder gegeven aan een chique geklede man met een gouden Rolex. Deze zou destijds zeer verrast, enthousiast en zeer dankbaar gereageerd hebben. Hij zou al jaren niets meer (spontaan) van iemand gekregen hebben, omdat hij in de beleving van vele anderen -door zijn chique voorkomen- alles al zou hebben.

Hoewel ik nu eigenlijk niet precies weet of mijn Dana-actie gelukt of mislukt is, heb ik wel enorm genoten van het idee en gevoel vooraf om de schoenen gratis weg te geven. Ik heb me voorgenomen om dit concept vaker toe te passen en te experimenteren om eens wat vaker tegen (mijn eigen) sociale regels/verwachtingen in te gaan of te negeren en te zien wat er gebeurt.

Bas.

Korte weergave van de

Dhammavoordracht tijdens te Satsang

op zaterdag 5 januari 2019 door Dingeman Boot

Thema: ‘De juiste motivatie om dagelijks te mediteren’.

Kort geleden verzorgde ik een meditatie dag voor twintig mensen. Om me goed te kunnen afstemmen op deze mensen vroeg ik iedere persoon waar ze in het meditatieproces de meeste moeite mee hadden. Meer dan de helft antwoordde: ‘Om tot een goede motivatie/ discipline te komen om dagelijks te mediteren’.

Zo op de eerste bijeenkomst in dit nieuwe jaar leek me dit wel een geschikt thema om bij stil te staan.

Ik wil beginnen met te stellen, dat je niet het gevoel hoeft te hebben dat je moet mediteren. Jezelf dwingen om te mediteren is niet zo geschikt. Als je niet mediteert is dat ook goed. De meeste mensen mediteren niet en veel van hen zijn prachtige mensen die veel voor anderen en de hele mensheid betekenen.

Wanneer moet je dan wel gaan mediteren? In de Bhagavad Gita, het heilige boek in India, staat de volgende tekst: ‘Doe datgene wat je bestemming is en eist er nooit de vruchten van’. Ga mediteren als je voelt dat dit je bestemming is. Natuurlijk wordt dan nogal eens de vraag gesteld: ‘Hoe weet ik wat mijn bestemming is?’ Dat voel je, dat weet je zoals sommige kinderen al precies weten wat ze later willen worden.

Het kan zijn dat dit gevoel, dit weten wat je bestemming is, van nature bij je aanwezig is.

Maar dit gevoel kan ook onder meer door de volgende omstandigheden wakker geroepen worden.

Het kan zijn dat je het gevoel krijgt of tot het inzicht komt dat je niet je lichaam, gedachten, gevoelens, emoties, gemoedstoestanden, opvattingen en je herinneringen bent, maar dat dat wat je werkelijk bent, dit allemaal verre te boven gaat.

Het kan zijn dat je een (kort) moment ervaart waarbij je boven jezelf uitstijgt en daarbij liefde en verbondenheid met alles en iedereen voelt.

Het kan zijn dat je iemand hoort vertellen over de boeddhanatuur die we in essentie zijn en dat je iets daarvan gaat herkennen.

Het kan ook zijn als gevolg van een crisis in je bestaan (bijvoorbeeld een burn-out).

Als je deze bestemming tot de meditatie voelt gaat dat dikwijls samen met de behoefte aan stilte: uiterlijke stilte, maar ook de stilte in jezelf. Je ervaart ook liefde: liefde tot jezelf en liefde tot andere mensen. Als je dan de gelegenheid krijgt om ergens onder leiding van iemand te mediteren zul je daar vanzelfsprekend gebruik van willen maken.

Natuurlijk zijn er ook mensen die vanuit een andere motivatie beginnen met meditatie.

Dat kan zijn om wat rustiger te worden in het hoofd of om te leren wat beter om te gaan met moeilijke situaties in het leven. Denk bij dat laatste ook maar aan de mensen die een mindfulness-cursus volgen.

Als je begint met mediteren merk je pas hoe druk het eigenlijk is in je bewustzijn: zoveel gedachten etc. Je gaat ook zien hoezeer je een gevangene bent van alle verschijnselen die langskomen. Vanuit welke motivatie je ook begint, je hebt vooral in het begin te maken met moeilijkheden: vormen van lichamelijke pijn als gevolg van het zitten en om tot enige concentratie te komen. Vandaar dat nogal wat mensen die onvoldoende vertrouwen en daardoor onvoldoende motivatie hebben na korte of wat langere tijd afhaken.

Of je nu korter of langer mediteert iedereen heeft in het meditatieproces te maken met weerstanden en deze kunnen van allerlei aard zijn. Ze kunnen het effect zijn van de veranderingsprocessen die plaatsvinden. Belangrijk is om in te zien of erop te vertrouwen dat dit er allemaal bij hoort.

De praktijk bewijst dat je meditatieproces ermee gebaat is dat je dagelijks mediteert. Door deze dagelijkse meditatie zul je merken dat je gemakkelijker in het ontwikkelen van gewaarszigt kunt komen en blijven en daarmee ook in je concentratie. Het is ook ondersteunend voor je meditatieproces en je dagelijks bestaan om iedere dag te mediteren en het helpt als je dit doet op een vaste plaats en op een vaste tijd.

Om tot deze dagelijkse meditatie te komen is natuurlijk een goede motivatie van groot belang. Hieronder volgen tien factoren die je motivatie kunnen versterken en daardoor ondersteunend kunnen zijn voor deze dagelijkse meditatie.

1. Kijk regelmatig naar de positieve effecten die je meditatie jou al als vruchten heeft opgeleverd: je bent wellicht al wat rustiger geworden, je relatie met jezelf en met andere mensen is wat gemakkelijker geworden en je kunt wat beter omgaan met moeilijke situaties in het leven. Bedenk dat de meditatie een loslatingsproces en daarmee een transformatieproces is waarbij de positieve effecten geleidelijk sterker worden.
2. Sta regelmatig stil bij het begrip 'bodhicitta'. Het is de motivatie tot het praktiseren van de meditatie, niet alleen voor het welzijn van jezelf, maar ook voor het welzijn van alle mensen. Natuurlijk in de eerste plaats voor je directe omgeving: je kinderen, partner, vrienden, burens enz., maar uiteindelijk voor alle mensen. Nisargadatta zei het zo: 'De grootste dienst die je de mensheid kunt bereiden is te werken aan je bevrijding!'
3. Het volgen van een retraite. Niet alleen leidt het deelnemen aan een retraite tot verdieping van je meditatieproces en verdient het daarom aanbeveling daar regelmatig gebruik van te maken, maar je motivatie krijgt door het volgen van een retraite ook een krachtige impuls.
4. Heel belangrijk is om er regelmatig bij stil te staan dat je in essentie die boeddhanatuur bent. Je hoeft deze boeddhanatuur niet meer te verwerven, ze is reeds aanwezig en de meditatie is erop gericht ons daarvoor te openen. Aanbevolen wordt om, voor je gaat mediteren, drie keer de volgende frase te reciteren: 'Ik heb vertrouwen in de Boeddha, ik heb vertrouwen in de dhamma en ik heb vertrouwen in de sangha'. Onze boeddhanatuur drukt zich uit in metta (universele/ onvoorwaardelijke liefde).
5. Het is erg ondersteunend en versterkend voor je motivatie om samen met anderen te mediteren, bijvoorbeeld in een zitgroep, om zo de kracht en inspiratie van de sangha te ervaren. De Boeddha heeft gewezen op het grote belang van het hebben van een spirituele vriend.
6. Maak zo mogelijk iedere dag een wandeling in de natuur en ervaar deze natuur als een belangrijke leermeester. De natuur is ook erg geschikt om tot rust en verstillings te komen en je zult merken dat er dan ook gemakkelijker op een spontane wijze inzichten verrijzen. Het is heel bijzonder dat juist vandaag wanneer ik deze verkorte dhammavoordracht typ om rond te kunnen sturen, in Trouw een uitgebreide boekbespreking staat over het boek 'De helende kracht van het bosbaden'. Het beschrijft onder meer hoe ondersteunend het contact met de natuur voor de meditatie kan zijn. *)
7. Probeer in je dagelijks leven voorwaarden te scheppen die ondersteunend zijn voor je meditatie door bepaalde activiteiten niet meer of veel minder te doen en andere juist wel te doen. Gebruik ook het dagelijks leven als leermeester en praktiseer daarop goeroe-yoga. Dat betekent dat je tegenslagen en moeilijke omstandigheden niet meer ervaart als dissonanten die er eigenlijk niet zouden moeten zijn, maar ervaar ze als leermomenten: hoe kan ik hier vaardig/liefdevol mee omgaan? We krijgen niet zomaar iets op ons bordje: het is precies wat we nodig hebben om ons verder te kunnen ontwikkelen.
8. Tracht door de dag heen momenten van aandacht in te bouwen. Dat kan zijn door loopmeditatie te beoefenen (links-rechts, links-rechts) en regelmatig je ademhaling of lichaam te observeren. Het is ook heel zinnig regelmatig je aandacht te richten op je bewustzijn en gewaar te zijn hoe je met de dingen omgaat. Je kunt daarvoor onder meer ook je toiletgang gebruiken.
9. Het lezen van een gedeelte uit een geschikt boek dat inspireert en/of ook instructies biedt voor de meditatie. Het is heel belangrijk dat je met de juiste inzichten mediteert.
10. Het kan zinvol zijn, zeker in het begin, om naast de meditatie ook mindfulness-yoga te beoefenen als ondersteuning van je meditatie. Je kunt de yoga gebruiken om tot een diepere ontspanning te komen, het verder ontwikkelen van je gewaarzijn en concentratie en het vergroten van je vitaliteit. Verder is het van belang je ademhaling te ontwikkelen tot de yoga- of volledige ademhaling.

Er werd gevraagd hoe lang je moet mediteren. Daar zijn geen strikte richtlijnen voor. Maar als je begint kun je maar beter klein beginnen bijvoorbeeld vijf minuten en dat kun je dan langzaam verder uitbouwen tot bijvoorbeeld dertig minuten of nog langer. Belangrijk is in ieder geval dat je dagelijks gaat zitten, al is het maar vijf minuten, maar vind het ook niet erg als je eens een keer of enkele keren geen gelegenheid hebt. Probeer het allemaal met een zekere lichtheid te doen en zonder de vruchten ervan te eisen.

Als gevolg van hebzucht, heerszucht, allerlei vormen van haat, kwaadheid en angst zijn er vele kleine en grote oorlogen op deze wereld met als gevolg erg veel pijn en lijden voor veel mensen (waaronder vele kinderen). Het zou heel mooi zijn als er steeds meer mensen zijn/komen die vrede, wijsheid en liefde uitstralen. Je mediteert niet voor jezelf, maar voor de wereld!

*) <https://www.trouw.nl/religie-en-filosofie/waarom-het-japanse-bosbaden-zo-gezond-is~a25c01fa/>

Don't just be mindful, be kindful!

Kort geleden kreeg ik een boekje in handen met de speelse titel “Kindfulness”. De schrijver is Ajahn Brahm, hoofd van een boeddhistisch centrum in Australië. Deze van oorsprong Britse monnik heeft verscheidene boeken op zijn naam staan met intrigerende titels zoals “Who Ordered This Truckload of Dung” en “Don't Worry, Be Grumpy”. Vrij vertaald: “Wie heeft deze lading mest besteld?” en “Maak je geen zorgen, wees een mopperkont”.

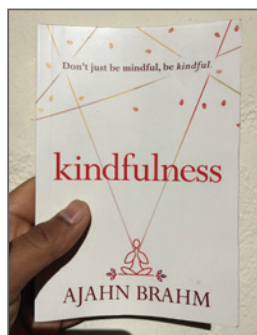
Gevoel voor humor kan hem duidelijk niet ontzegd worden. Op de back cover staat: “Mindfulness is not enough...”. Als je kindness (vriendelijkheid) toevoegt aan mindfulness krijg je kindfulness. Een nieuwe benadering van meditatie, volgens Ajahn Brahm.

De stijl is niet hoogdravend, maar nuchter. Het betoog wordt regelmatig verluchtigd met anekdotes die de lezer doen glimlachen. Door het hele boekje heen staan af en toe een paar regels vetgedrukt. Deze uitspraken onderstrepen de essentie van Brahms betoog. Een paar voorbeelden: “When you work with your mind, you find that it is so strange. The mind can do wonderful and unexpected things” (Als je met je geest aan het werk bent merk je hoe vreemd die is. De geest kan schitterende en onverwachte dingen doen) en “Remember: silence is shy. If silence hears you talking about her, she vanishes immediately” (Onthoud: stilte is verlegen. Als ze hoort dat je over haar praat verdwijnt ze onmiddellijk).

Het boekje bestaat uit twee delen. Het eerste gaat over wat Ajahn Brahm noemt “kindful awareness” (vriendelijk gewaarzijn) en het tweede over “kindful loving” (vriendelijk liefhebben). Anders gezegd: over de meditatievormen van mindfulness en metta, ook wel liefdevolle vriendelijkheid geheten. In beide onderscheidt hij vijf trappen of stadia. Vriendelijke aandacht begint met in het heden komen, door verleden en toekomst los te laten. Je daarna stil bewust worden van het huidige moment kenmerkt zich door er niet over te denken. Innerlijk commentaar is onbetrouwbaar en oordelen zijn ongewenst. Stilte levert meer wijsheid en helderheid op dan denken. Geduldig aandacht schenken aan het natuurlijk verloop van de adem, van inademing tot uitademing en de rust ertussen, daar gaat het om. Niets doen, gewoon waarnemen en ervan genieten.

Dat dit nog niet zo gemakkelijk is, komt volgens de schrijver omdat we control freaks zijn: “You're a control freak, that's why you can't keep still”. Negatieve gedachten moet je leren herkennen en durven zien en erkennen, dan kunnen ze verdwijnen. Pas dan kun je je hart volledig openzetten.

Hiermee zijn we beland bij het tweede deel. Het openen van je hart kun je beoefenen met metta-meditatie: liefdevolle vriendelijkheid toewensen aan ieder levend wezen. Dat kun je doen in vijf stappen



volgens Ajahn Brahm. Je kunt het beste beginnen met iemand voor wie het makkelijk is, bijvoorbeeld een klein kind of een huisdier. Daarna een dierbaar iemand, vriend of vriendin. Dan richt je je liefdevolle vriendelijkheid op een vage kennis of een groep. Vervolgens kun je proberen om het goede te wensen aan iemand die je heeft benadeeld of gekwetst. En ten slotte wens je jezelf gezondheid, geluk en vrede toe. Ieder die mediteert weet dat het niet altijd van een leien dakje gaat. Obstakels horen erbij. Om er maar een paar te noemen: slaperigheid of juist rusteloosheid, woede of schuldgevoelens. Hiervoor heeft de schrijver enkele praktische raadgevingen. Zorg dat je uitgerust bent als je gaat mediteren. Onderzoek waar negatieve gevoelens vandaan komen. Wees niet negatief, maar wees tevreden met wat er is. Erken dat je bepaalde gevoelens hebt en durf jezelf te vergeven.

“Developing kindfulness is like turning up the lights of the mind”

(Als je kindfulness ontwikkelt, doe je het licht van de geest aan). Het brengt ontspanning voor lichaam en geest en dat straalt uit naar de wereld om je heen. Dit is de conclusie van dit kleine, maar nuttige boekje. Dus doe wat er op de omslag staat: “Don't just be mindful, be kindful”.

Gegevens van het besproken werk: Kindfulness, door Ajahn Brahm, uitg. Wisdom Publications, USA, 2016.

De religieuze kant van het boeddhisme

Omdat naar mijn mening de religieuze kant van het boeddhisme in het Westen onderbelicht blijft, was ik aangenaam verrast toen ik vernam dat halverwege 2018 bij Asoka een boek is verschenen dat in deze behoefte voorziet. Een genuanceerde en evenwichtige verhandeling over het totale boeddhisme is het niet; dat doet de provocerende titel (Boeddhisme is een religie! Geloof het maar) ook al vermoeden. Toch bevat het boek wel zo veel leerzaams dat ik het de vipassana-beoefenaars kan aanbevelen.

Het tweede deel van de titel luidt in het Engelse origineel you can believe it, dus je kunt het geloven, met andere woorden: het boeddhisme is iets wat je kunt geloven. De Nederlandse vertaling past beter bij you had better believe it en is uitdagender. Het boek zal ongetwijfeld weerstand oproepen, maar is volgens de auteur David Brazier niet in de eerste plaats polemisch bedoeld. Blijkens het voorwoord was zijn voornaamste drijfveer moed te geven aan diegenen in het Westen die het boeddhisme reeds als een religie zien en het dus als een levende religie in stand kunnen houden. Naar mijn mening biedt het boek voor de andere lezers weliswaar geen evenwichtige visie, maar wel uitstekende stof voor bezinning.

Esoterisme en exoterisme

Ik kan de waarde van het boek het beste schetsen door eerst vast te stellen dat alle grote tradities een esoterische kant en een exoterische kant hebben. Dat geldt voor de islam, waar het soefisme het esoterisme vormt, voor het christendom, waar onder andere het hesychasme het esoterisme is, voor het hindoeïsme, waar onder andere advaita vedanta esoterisch is, en ook voor het boeddhisme. Maar terwijl bij sommige tradities (bijvoorbeeld islam en hindoeïsme) esoterisme en exoterisme van begin af aan tegelijk gegeven zijn, zijn christendom en boeddhisme begonnen als esoterisme, en heeft zich de religieuze kant pas later gevormd. Dit idee ontleen ik aan de grote religie-expert Frithjof Schuon, maar het is niet zo maar een uitvinding van een individu: er zijn historische bewijzen voor.

Het verschil tussen esoterisme en exoterisme kan als volgt uitgedrukt worden. Het exoterisme (dat ongeveer samenvalt met wat tot voor kort in Nederland het 'gewone geloof' was) gaat uit van een onherleidbaar dualisme tussen God en het schepsel, en zoekt uitsluitend het heil van het individu. Dat heil bevindt zich voorbij de dood en wordt bereikt door moreel handelen of verdienste. God is in dit perspectief een persoon en de gelovige is afhankelijk van zijn genade. De exoteristen van verschillende religies kunnen moeilijk tot overeenstemming komen, want zij vatten hun dogma's en rituelen, die uiteraard verschillend zijn, te exclusief en te absoluut op.

Het esoterisme gaat verder dan het gewone geloof, en beoogt een bepaald soort hogere (boven de zintuigen uitgaande) kennis, op verschillende wijze aangeduid als metafysische kennis, als gnosis,

sophia, sapientia, jnana (hindoe), al-marifa (islam) en pañña (boeddhisme). De esotericus zoekt deze kennis (of inzicht of graad van bewustzijn) door middel van symboliek en geestelijke oefeningen als concentratie, meditatie en gebed. Hij dringt door tot de Onpersoonlijke God (of het Absolute, Nirwana enz.) die dieper ligt dan de persoonlijke God. De dualiteit mens-God wordt overstegen, want deze onpersoonlijke godheid is niet verschillend van de mens zelf. Het goede wordt om het goede zelf gedaan, niet omwille van het eigen heil. In het esoterisme ligt de kiem van de eenheid van alle religies.

Ontwikkelingen van het boeddhisme

Alles wijst erop dat het boeddhisme begonnen is als een contemplatieve weg naar het Ene, het Absolute. Maar de exoterische kant is duidelijk reeds vroeg aanwezig: mensen die niet mediteren maar door een goed leven (niet alleen dana) een gunstige wedergeboorte hopen te verkrijgen. Het boeddhisme heeft in de loop der eeuwen vele rituelen en dogma's ontwikkeld. Deze hebben naast hun exoterische toepassing ook hun esoterische, dat wil zeggen metafysische of symbolische uitleg. Onder de vele ontwikkelingen die het boeddhisme in Azië heeft doorgemaakt, is er ook een waarbij het geloof of vertrouwen centraal staat. Een voorbeeld is het zuivereland-boeddhisme in China, of de Japanse vorm daarvan, het shin-boeddhisme. Brazier heeft gelijk dat dit in Oost-Azië veruit de meest voorkomende vorm van boeddhisme is. Maar zijn voorstelling van zaken dat dit het oorspronkelijke boeddhisme is kan de historische toets niet doorstaan. Het is eenvoudigweg niet in overeenstemming met de Pali-canon. Het is onbegonnen werk alle begrippen die in het theravada-boeddhisme essentieel zijn in het nieuwe keurslijf te persen, ook al doet Brazier dappere pogingen met bijvoorbeeld het begrip 'mindfulness'.

Het zou echter voorbarig zijn om het shin-boeddhisme, of andere vormen waarin geloof en vertrouwen centraal staan, als uitsluitend exoterisch te beschouwen. De wedergeboorte in het Zuivere Land wordt door sommigen als een letterlijke wedergeboorte in een Paradijs opgevat, maar door anderen als de in het menselijk innerlijk aanwezige toegangspoort tot het Nirwana, dus tot het Absolute, en dan hebben we met een esoterische weg te maken. Van de ene kant is dus het shin-boeddhisme anti-elitair en inclusief, van de andere kant houdt het ook een doel in dat per definitie voor weinigen weggelegd is. De esoterische

en metafysische kant van het shin-boeddhisme (inclusief de opvatting dat het Zuivere Land niet na de dood maar tijdens dit leven betreden kan worden) wordt goed uit de doeken gedaan door D. T. Suzuki in zijn boek *De Boeddha van het oneindige Licht* (Ankh Hermes, 2003). De grote Zen-expert bekend zich hier als een gelovige in het shin-boeddhisme.

Opwaardering van metafysica

En dit is het goede nieuws over het boek van Brazier: hij heeft volop oog voor de metafysische kant van het boeddhisme. Juist de twee dingen die Brazier benadrukt, het geloof en de metafysica, worden in het Westen ondergewaardeerd, niet alleen door de publieke opinie maar ook door degenen die met een boeddhistische praktijk (zoals bijvoorbeeld de vipassana-meditatie) begonnen zijn. De westerling vindt het maar moeilijk om van zijn aangeleerde scientïstische, materialistische en individualistische denkwijze afscheid te nemen: scientïstisch omdat in zijn ogen de wetenschap het monopolie op echte kennis heeft, materialistisch omdat geest, voorzover die erkend wordt, als een bijproduct van de materie wordt beschouwd; individualistisch omdat de uiterlijke vrijheid van het individu als een absolute noodzakelijkheid gezien wordt. Hier legt Brazier naar mijn mening de vinger precies op de zere plek. Uit de mond van toegewijde boeddhisten heb ik menigmaal de kreet 'meten is weten!' gehoord, terwijl elke boeddhist zou moeten weten dat de meetbare kennis per definitie niet de belangrijkste kennis is. Ook heb ik de kreet 'vrijheid, blijheid' vernomen wanneer het erom ging een boeddhistische activiteit te organiseren: de vrijheid van het individu boven alles stellen is typisch westers, en niet spiritueel, want het is bijna altijd de vrijheid van het kleine ik en niet die van het Zelf die gepropageerd wordt, de uiterlijke vrijheid en niet de innerlijke vrijheid.

Opwaardering van vertrouwen en geloof (saddha)

Naast de metafysica krijgt ook het geloof een opwaardering van Brazier. Bij westerlingen dringt vaak niet door hoe belangrijk in het theravada-boeddhisme het begrip saddha (geloof, vertrouwen, devotie) is. De essentiële rol van het begrip saddha blijkt uit vers 38 van de Dhammapada:

Wiens geest nog niet standvastig is,

Wie niet de Ware Leer begrijpt,

Wie wankel van vertrouwen is,

In hem groeit nooit het weten aan.

Dus voor complete wijsheid (hoger inzicht) is niet alleen meditatie-training en onderricht in de leer van de Boeddha noodzakelijk, maar ook een vast geloof of vertrouwen (saddha). Toch zijn er in het Westen maar weinig vipassana-begeleiders die saddha benadrukken. Het geloof of vertrouwen van het shin-boeddhisme gaat nog verder dan dat van het theravada. Toename van het geloof gaat in de ogen van de boeddhist van het Verre Oosten samen met vermindering van het ego. En ook met toename van de intuïtie. Het kan heel leerzaam zijn om eens te onderzoeken hoe dit werkt. Zowel het boek van Suzuki als het voorliggende boek van Brazier helpen daarbij.

Metafysica binnen het boeddhisme

De metafysische dimensie is meer uitgewerkt in het mahayana-boeddhisme, maar toch ook wel te vinden in de literatuur van het theravada-boeddhisme. Bijvoorbeeld in het onderscheid tussen wereldse (lokiya) en bovenwereldse (lokuttara) wijsheid (pañña); of in het begrip asankhata, het ongevormde, het ongeconditioneerde, het Absolute; of in de stelling dat het Nirwana absoluut is; of in de idee

dat het hoogste inzicht (pañña) de dingen ziet zoals ze werkelijk zijn (yatha butham).

De mensen die hun scientïstische, materialistische en individualistische zienswijze graag ondersteunen met de bewering dat ook de Boeddha alle metafysica verwierp, zitten eraan; dat heb ik al eens eerder betoogd. Laat ik hier vermelden dat de zaken die volgens Boeddha Sakyamuni (in het Brahmajāla-soetra) wegens hun onoplosbaarheid beter terzijde gelegd kunnen worden, zeer verschillen van de vragen die moderne westerlingen als metafysische onzin terzijde willen schuiven; verder dat de historische Boeddha weliswaar de werkelijkheid van het zelf (atman) ontkende, maar nooit datgene geloofend heeft wat de hindoes bedoelen met het Zelf (Atman). Wel neemt het boeddhisme, vooral in zijn vroege vormen, een andere houding tegenover de metafysica aan dan de meeste andere tradities: ze is er geen uitgangspunt maar eindpunt. Maar dit is meer een kwestie van spirituele methode. Omdat het boeddhisme zich scherp bewust is van de misverstanden die kunnen ontstaan als men probeert het onuitsprekelijke onder woorden te brengen, vermijdt het een te vroegtijdige en een te grote nadruk op een beschrijving van de laatste werkelijkheid, d.w.z. de metafysica. Deze afstand die het boeddhisme tegenover de metafysica bewaart moet niet verward worden met de ronduit antimetafysische houding van de westerse cultuur. Hoewel Brazier deze antimetafysische houding, stoelend zoals gezegd op scientïsmen, materialisme en individualisme, op overtuigende wijze aan de kaak stelt, licht hij nergens toe wat metafysica eigenlijk inhoudt. Wel noemt hij de idee van het Absolute de essentie van religie, iets wat boven tijd en ruimte uitstijgt. En natuurlijk geeft hij voorbeelden van metafysische opvattingen binnen het boeddhisme. Hij gebruikt de trikaya-leer (drie-lichamen-theorie) van het mahayana, om de metafysische dimensie van de historische Boeddha te benadrukken. De persoonlijke Boeddha die onderwerp van de geschiedenis is, is slechts de buitenkant. Het diepste lichaam is de Dharmakaya; met verwijzing naar zenmeester Dogen zegt Brazier daarvan: 'Het is ongrijpbaar, maar ook alomtegenwoordig. "Metafysischer" bestaat niet.'

Verlossing op eigen kracht?

Voor veel westerlingen is de idee aantrekkelijk dat we op het spirituele pad niet afhankelijk zijn van een hogere macht, zoals in vele andere religies. Het theravada-boeddhisme benadrukt ook dat we wel zelf ons best moeten doen. Maar verlossing op eigen kracht is er geen dogma en kan dat ook niet zijn. Elke meditatieleraar weet dat het bereiken van de hogere stadia van bewustzijn niet alleen afhangt van de wilskracht van de meditator. Er spelen altijd factoren mee die de meditator niet kan beïnvloeden, factoren die in andere religies genade genoemd zouden kunnen worden. Toch hebben velen (waaronder ikzelf) de ontwikkeling waarbij de boeddhist zijn eigen onmacht erkent en zich geheel overgeeft aan bijvoorbeeld Boeddha Amitabha als een terugval gezien, als een verwatering van het oorspronkelijke boeddhisme. Bij nader inzien geloof ik dat dit onjuist is, en dat het slechts een kwestie van keuze van spirituele methode is. Ook met het aanroepen van bijvoorbeeld Amida – wat op het eerste gezicht een dualistische zienswijze lijkt te veronderstellen – kan de boeddhist tot zelfrealisatie komen en dus de dualiteit overstijgen.

Dat overgave aan een Boeddha of Bodhisattva geen terugval is, kan je inzien als je even stilstaat bij de boeddhistische waarheid dat het persoonlijke zelf niet bestaat. Het persoonsbegrip heeft wel een functie, maar op een relatieve wijze. Absoluut gezien bestaat het ik niet. En iets wat niet bestaat kan niet de oorzaak van verlossing zijn. Het onderscheid tussen eigen kracht en een (meestal hogere) macht buiten mij geldt alleen vanuit een relatief standpunt. Eigenlijk veroorzaakt ik niets. Eigenlijk veroorzaakt het Absolute alles. Waarom dan niet hierop de spirituele methode afstemmen?

Eigenzinnige opvatting van de derde edele waarheid

Dat Brazier een heel eigenzinnige opvatting van de leer van de Boeddha heeft, blijkt uit een eerder boek van hem, getiteld Zonder gruis geen parels, waarin hij een buitenissige uitleg van het begrip Nirodha geeft. De leidende idee is hier: er bestaat geen definitief einde van het lijden, er is slechts een wijs omgaan met het lijden en het lijden (gruis) is nodig om de wijsheid (parel) te ontwikkelen. De derde edele waarheid komt zo niet ten volle tot haar recht en bovendien wordt het moeilijk een tegenspraak met de metafysische benadering in het voorliggende boek te vermijden. En zo komt Brazier, die onder meer psychotherapeut is, dan toch in het kamp van zijn tegenstrevers terecht. Immers, ook de auteur van Boeddhisme zonder geloof, Stephen Batchelor doet de derde edele waarheid tekort en vervangt de hoogste Bevrijding door een therapeutisch proces. We worden gezonder, geestelijk gezonder, maar er is geen eindpunt. Zowel voor Batchelor als voor Brazier is er geen weg naar het Ene, naar het Absolute. Bij Batchelor is dat begrijpelijk, omdat zijn sciëntistische, materialistische wereldbeschouwing hem in de weg zit. Bij Brazier, die oog heeft voor het metafysische en met name het Absolute, lijkt er een andere belemmering te liggen: hij zet het begrip geloof zo centraal, dat hij er niet toe kan komen te accepteren dat geloof op enig moment weten wordt.

Tot slot

De sterke kant van Boeddhisme is een religie is de kritiek op westerlingen die het boeddhisme willen inpassen in hun materialistische anti-metafysische en anti-religieuze visie. Brazier legt uit waarom metafysica waardevol en zelfs onvermijdelijk is. Zelfs de materialist heeft een metafysica, d.w.z. een opvatting over wat uiteindelijk werkelijk is, maar hij verdedigt die niet omdat ze impliciet is. Maar als het eropaan komt construeert Brazier zonder gêne zijn eigen vorm van boeddhisme, die hij dan presenteert als het boeddhisme: iets wat veel voorkomt, maar daarom nog niet gerechtvaardigd is.

Boeddhisme is een religie! Geloof het maar David Brazier uitgeverij Asoka, 2018

Zangers en pianist/ organist gezocht

Voor de uitvoering van een boeddhistische cantate en verzen uit de Dhammapada.

De boeddhistische cantate is gecomponeerd door Jiyu-Kennett (1924-1996), een westerse Soto-zenmeester. Jiyu-Kennett had een klassieke opleiding tot organiste. Via de theravada-traditie en het Rinzaizenboeddhisme is ze in de Soto-zen beland, waar ze ook de Dharma-overdracht heeft gekregen. In 1978 heeft ze de "Order of Buddhist Contemplatives" opgericht met zenkloosters en zengroepen in de VS en Europa. De tekst van de cantate is gebaseerd op The Light of Asia, een groot episch gedicht over het leven van de Boeddha, geschreven door Sir Edwin Arnold (1832-1904).

Paul Boersma heeft de Dhammapada metrisch vertaald. Enkele verzen zijn door Cees Leurs voor koorbezetting bewerkt. Cees is verbonden aan de vipassana-groep in Groningen.

Voor de boeddhistische cantate zijn nodig: koorzangers (sopraan, alt, tenor en bas), een bariton solo en een verteller en een pianist/organist. Voor de verzen uit de Dhammapada zijn ook koorzangers nodig.

Mocht je interesse hebben en mee willen doen of meer informatie willen hebben, neem dan contact op met Hans Gijsen: hansgijsen@msn.com; 0620233245.

De sangha als Boeddha



Toen ik bijna tien jaar geleden begon met mediteren was ik zo groen als gras op dit gebied. Ik zocht een manier om te leren omgaan met mijn drukke hoofd en het leren omgaan met moeilijke zaken in mijn leven. Iets wat ik ook al op andere manieren had geprobeerd maar die, hoewel ze natuurlijk ook hadden bijgedragen, niet de vrijheid boden waarnaar ik zo op zoek was. Vrijheid, een ontsnappen aan een rol die ik zo lang gespeeld had, een jas afgooien die veel te krap geworden was. Maar wat zou er gebeuren als ik die jas zou uitdoen, voorgoed?

Ik besloot om deze rustig open te gaan doen. Bij de eerste knoop ('jij moet echt eens mindfulness gaan doen'), merkte ik dat ik behoorlijk in het verweer schoot. Jaja, die hype, wat zou mij dat opleveren, een beetje met je ogen dicht gaan zitten, want ik had allang door dat dan alles 'in groot scherm' op mij af zou komen en daarvan wilde ik nu juist verder weg geraken. Langzaam startte ik toch. Knoop voor knoop maakte ik mijn oude jas los, tot ik deze ten slotte liet vallen en mij overgaf aan het opmerken, ervaren, het niet meer weten.

Ik voelde veel connectie met andere mediterenden, ook al zat ik merendeels in mijn eentje. Het leek bijna alsof ik deel uitmaakte van een groter geheel. Met de personen 'voor de groep' daarentegen, had ik in het begin veel moeite. Ik had mij jarenlang in de punkscene rondbewogen en hoeveel energie ik ook stopte in de vergelijking van een meditatieleraar met een zanger van een punkband, het lukte mij lange tijd niet om mij open te stellen voor dat wat het 'overbrengen van de dharma' was. Met andere woorden: ik was bang ten prooi te vallen aan een goeroe-figuur, aan iemand wiens denkbeelden ik zou aannemen zonder zelf na te denken. En dat was eng, juist omdat ik zo naakt was, zonder mijn oude jas.

Ik zocht verder naar richting en die vond ik het meest in het boeddhistische concept 'sila' (ethiek). Mijn onderzoekende en kritische geest kreeg iets meer rust door kennis te nemen van het achtvoudige pad en moraliteit. Iets waarnaar ik op zoek was, juist door wat ik had meegemaakt en wat mijn 'blinde geloof' had aangetast. Ik leerde onder andere dat de beoefening ging over gepast spreken, eigen ervaringen, delen met anderen en niets zomaar aannemen omdat iemand dat zei. Hierdoor kon ik 'de persoon' voor de groep ook met meer openheid ontvangen.

Een paar jaar later werd ik meditatiebegeleider van de meditatiegroep Insight Revolution Sangha in Nijmegen (voorheen Dharma Punx Nijmegen Arnhem) die ik in 2015 oprichtte.

Sila, ethiek, ethisch handelen, werd eens zo belangrijk want nu was ik zelf 'die persoon voor de groep', mijn sangha. Maar met welke intenties startte ik deze groep?

Sangha ging en gaat voor mij over samen zijn en ervaren, over delen, maar ook heel duidelijk over dialoog. Sangha gaat over verschillen en overeenkomsten. Over aannames en nieuwsgierigheid. Op welke manier we ook op deze wereld verschijnen, het doet er niet toe, want we doen er allemaal toe. In de verschillen proberen we de overeenkomsten te ontdekken, samen, in de sangha en daarbuiten. En daar heb je anderen voor nodig, een authentieke verbinding van mens tot mens. Vanuit een authentieke verbinding met jezelf.

Thich Nhat Hanh spreekt hier over 'interbeing': we zijn allemaal met elkaar verbonden, vanuit ons menszijn, maar ook staan we in verbinding met andere levende wezens en met objecten. We bestaan, onderling afhankelijk van en naast elkaar. De betekenis van 'interzijn' erkent de afhankelijkheid van een persoon of ding met alle andere wezens en objecten. Niets staat op zichzelf, ook al denken we dat vaak wel.

Interconnectie is een term die bij mij opkwam toen ik hierover nadacht. Dat bleek een bestaande term die gebruikt wordt voor het

verbinden van netwerken via datacenters. Social media zijn een voorbeeld van een uitvloeisel van interconnectie. Het is af en toe een leuk tijdverdrijf om je al scrollend door het leven te bewegen, je zo'n beetje verliezend in de levens van anderen, ook al weet je dat dit de eigen opmerkzaamheid niet per se scherpt.

Deze netwerken zijn ooit ontwikkeld ten behoeve van het creëren van verbinding tussen mensen, maar ook bevorderen ze de menselijke neiging tot vergelijken. Apps als Instagram en Facebook zorgen er daarnaast ook voor dat je jezelf vaak neerzet op een manier die jouw identiteit benadrukt, die jouw identiteit als een vastomlijnd concept presenteert.

Laat duidelijk zijn: iedere identiteit die jij jezelf aanmeet, is in principe helemaal prima. Maar realiseer je wel gewoon dat deze identiteit gedurende jouw leven in verandering is. Je zult merken dat je vast komt te zitten als je je identiteit zo belangrijk maakt dat je je ermee gaat identificeren: dat het samenvalt met een (onbeweeglijk) concept, in plaats van te zijn. Je gaat er dan een deel van je 'ik' van maken. Dan ontstaat er (over-)identificatie, dan ontstaan gedachten of uitspraken als 'zo ben ik nu eenmaal'. Dan gaat het over jezelf mentaal ontwerpen in plaats van dat je aandacht hebt voor wat er is, de ervaring. En vanuit dat 'ik' kan dan ook weer makkelijk een 'jij' of 'wij' versus 'zij' ontstaan, wat ervoor zorgt dat het gevoel van connectie met jezelf en anderen onder druk komt te staan.

Maar hoe zet je jouw identiteit dan in om iets te bereiken in het leven of... te veranderen? Zonder daarbij al te veel schade aan te brengen, omdat staan voor wie jij bent niet moet betekenen dat jij je zodanig positioneert ten opzichte van anderen dat jij teweegbrengt wat je juist wil veranderen (disconnectie, gezien worden).

Er is een verschil tussen een identiteit voelen en een identiteit voeden. Je mag jezelf liefst heel erg waarderen en voor jezelf gaan staan. Maar dat is anders dan jezelf vergelijken met anderen of je beter voelen, op basis van jouw identiteit. Zelfwaardering gaat over authenticiteit maar ook over vriendelijkheid. Met andere woorden: niet onze identiteiten of afbeeldingen van onszelf (op social media) zijn het belangrijkste, het gaat over de authenticiteit die we naar voren brengen in ons spreken en handelen.

En handelen is dan weer een ander woord voor karma en karma wordt gevoed door intentie. Door jouw handelen laat jij jouw authentieke stem zien en horen, een stem die het waard is om gehoord te worden, vanuit die authentieke verbinding met jezelf en de ander.

Sangha is dus zo'n plaats voor connectie en intentie, tussen alle leden, inclusief de meditatiebegeleider(s). Intentie om samen de dharma te (be-)leven, om vanuit de dharma te handelen. En ieder lid van de sangha is hierin een net zo belangrijke representant. Een sangha is een plek waar identiteiten aanwezig kunnen zijn maar ook waar deze onderzocht mogen worden.

Sangha is een gemeenschap waar je jezelf kunt zijn en voelen maar waar je dat zelf ook leert te bevragen door kennis te nemen van concepten als veranderlijkheid en niet-hechten.

Maar wat te doen met de persoon voor de groep? Ook daarin zit mijns inziens beweging. Een rol van een begeleider in een sangha

kan in dit alles bijvoorbeeld zijn: het creëren van ruimte voor al de stemmen en ervaringen in de groep. Het begeleiden van, het benoemen en onderzoeken van wereldbeelden en acties die leiden tot een vasthouden aan een 'ik'.

De rol van de persoon voor de groep wordt zo automatisch die van 'begeleider', een procesbegeleider. En dat is een rol die mijns inziens in de komende jaren veel geloofwaardiger en langer houdbaar is dan die van overbrenger van kennis. Een rol die mijns inziens ook logisch voortvloeit uit wat we inmiddels helaas regelmatig te horen krijgen over meditatieraren.

Van al deze processen vormt immers steeds sila, ethisch gedrag, de basis. Evenals dana, vrijgevigheid, doordat ieder lid van de sangha in praktijk kan brengen dat intentie, vriendelijkheid en openheid een gift zijn aan de sangha om de gemeenschap de kans te geven zich te ontwikkelen tot een groep waarin mensen zich echt veilig en welkom voelen en gezien worden in wie ze zijn.

De sangha als Boeddha gaat uit van de kracht van vriendelijkheid, connectie en vrijheid. De sangha als Boeddha belichaamt en omarmt verandering. De sangha als Boeddha gaat niet over 'ik' en 'jij', maar over 'wij' inclusief 'zij'. De sangha als Boeddha gaat voor mij over het vinden van een geloofwaardige en praktische manier om de dharma levend te houden, afgestemd op ons leven in het nu.

Dat kost tijd want er is nog veel gehechtheid aan posities en rollen. Maar wie diep in zichzelf te rade gaat, zal juist zien dat vasthouden aan een rol enkel een manifestatie is van vasthouden aan een onveranderlijk 'ik'. Dat 'ik' zorgt ervoor dat de eigen bevrijding steeds verder weg raakt en dat voelt uiteindelijk als een oude jas die steeds meer gaat knellen. Mij lijkt dat eeuwig zonde. ;-)

Playfulness en sangha-talk

 Hans Gijzen

In de beginperiode zag ik de leraar als mijn leraar; in de middenperiode zag ik de boeddhistische teksten als mijn leraar; in de eindperiode zag ik mijn geest als mijn leraar. Shabkar Tsogduk Rangdröl (1781-1851)

De Boeddha heeft ons voorggehouden: wees een eiland voor jezelf. 'Eiland' is de vertaling van het Pali woord 'dipa', dat ook 'lamp' betekent. De vertaling kan dus ook zijn 'wees een lamp voor jezelf'. Beide beelden stimuleren ons om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor het proces om je eigen geest te trainen om zo ultieme bevrijding te realiseren, of op zijn minst lichter in het leven te komen staan. Soms geven we het stuur uit handen. De Boeddha nodigt ons uit om het stuur in eigen handen te nemen en te houden. Sterker nog: dat is de enige manier om uiteindelijk volledig te ontwaken. Dat kan niemand anders voor ons doen. De routes die anderen uitgestippeld hebben kunnen behulpzaam zijn. Er komt echter een moment dat je eigen route er iets of juist veel anders uitziet dan die van anderen. Het pad dat de Boeddha wijst is een individueel pad, geheel voor jezelf om te onderzoeken.

Wat zegt dat over de verschillende meditatiemethodes die ons tegenwoordig aangereikt worden? Helpen die om onze eigen lamp te doen ontbranden? Jazeker, zodra we er maar creatief mee omgaan en ze weer los kunnen laten. Een steiger laten we ook niet tegen de muur staan nadat we het huis hebben opgebouwd. En ieder huis ziet er anders uit en vraagt om een specifieke aanpassing en opbouw van de steiger.

Als je net begint met mediteren is het zeker zinvol om een bepaalde methode helemaal te verkennen en te onderzoeken of het aanslaat. Mocht dat niet zo zijn, dan zijn er andere methodes, die wellicht wel werken of beter werken. Soms kan een combinatie van methodes zinvol zijn. En dan zijn er nog de leraren die de methodes aanreiken. De ene leraar kan wellicht wel iets voor je betekenen, terwijl de andere dat niet kan. Er moet een match zijn, een klik, zodat jouw proces ondersteund wordt. Blijven hangen aan een leraar kan net zo'n obstakel worden als blijven hangen aan een methode, zeker als de leraar het stuur stevig in handen heeft.

Kiezen zonder stress

Wat spiritueel aanbod betreft bevinden we ons in een zeer bevoorrechte en luxe situatie. Het aanbod is gigantisch. Als we dat aanbod inperken tot alleen het boeddhistische of alleen vipassana-meditatie dan is het aanbod nog steeds groot. En dan zijn er nog de kruisbestuivingen en combinaties van vipassana-meditatie met samatha, mindfulness, insight dialogue, yoga, tai chi, wandelen, hardlopen, enzovoort, enzovoort.

Niet alleen voor de beginnende beoefenaar kan dit keuzestress opleveren, ook voor de gevorderde meditator kan dat zo zijn. Er zijn de nodige discussies over diverse vipassana-methodes, vipassana-leraren, groepen, locaties, traditioneel (Burma, Thailand) of meer westers (Spirit Rock, Goenka, Insight Meditation Society, Gaia House, Sangha Metta, SIM, enzovoort) en wat de juiste methode zou kunnen of moeten zijn.

Marnix van Rossum heeft in zijn stuk (zie SIMsara Magazine januari 2019) gewezen op een gemeenschappelijke noemer waar alle vipassana-tradities zich op baseren: het Satipatthana-sutta. Bhikkhu Analayo laat in zijn beschrijving van het Satipatthana-sutta heel goed zien waar de verschillende vipassana-leraren/stromingen hun accenten leggen in de vertaling van het Satipatthana-sutta naar de meditatiepraktijk. Het zijn vaak verschillende ingangen tot hetzelfde pad, het pad naar bevrijding. Leraren hebben zelf die toegangsdeuren of accenten gekozen op basis van hun eigen ervaringen en mindset. En omdat het werkte, hebben ze het doorgegeven.

Van sommige leraren weten we dat ze met het materiaal dat hun aangereikt werd door hun leraren creatief aan de slag zijn gegaan. Zo heeft Mahasi Sayadaw (1904-1982) de aandacht van het observeren van de adembeweging verlegd naar het rijzen en dalen van de buik. U Ba Khin (1899-1971) en S.N. Goenka (1924-2013) hebben de body-scanmethode ontwikkeld. Meer recent heeft Gregory Kramer de methode Insight Dialogue ontwikkeld, waarbij naast lichaam en geest ook de spraak op een creatieve en actieve manier meegenomen wordt in het meditatieproces.

Deze leraren geven de lering van de Boeddha door in methodes die ze zelf verder ontwikkeld hebben en min of meer gestandaardiseerd in een bepaalde vorm hebben gegoten. Belangrijker dan dat is het besef dat het pad van de dhamma een creatief proces is waarbij je zelf met het aangereikte materiaal aan de slag kunt gaan.

Playfulness

We kunnen dat creatieve proces in onszelf aanwakkeren - onze eigen lamp ontsteken - door speels om te gaan met alles wat ons aangereikt wordt aan methodes: playfulness. Niet te serieus, maar ook niet te slap omgaan met dat wat aangereikt wordt. De juiste balans vinden tussen onderzoek en inzicht/wijsheid met betrekking tot de aangereikte methodes.

In onze beoefening van de verschillende vipassana-methodes ligt de nadruk naast de overdracht van de dhamma heel sterk op de uitwisseling tussen leraar en leerling. Leraren worden vaak gezien als representant van de Boeddha, of op zijn minst iemand die wat meer ontwikkeld is op het pad van de dhamma. Sangha en sangha-building blijft wat onderbelicht, terwijl voor het creatieve proces en het eigen onderzoek de sangha van groot belang is. Wat kunnen we van elkaar leren? Hoe ondersteunen we elkaar in dat proces?

In onze meditatiecultuur is de relatie leraar-leerling te dominant geworden. Retraites zijn georganiseerd rondom het model leraar-leerling. Daarmee ontstaat tevens het gevaar dat de leerling de leraar gaat kopiëren. Een mediterende is vooral gefocust op de leraar die de retraite begeleidt, daarnaast enigszins op de locatie en de kok, en dat is het dan. Tijdens de retraite zijn er instructies door de leraar, een-op-eengesprekken tussen leraar en leerling en dhamma-talks verzorgd door de leraar. Wie er allemaal naast je op het meditatiekussen zitten, weet je vaak van tevoren niet.

Sangha-talk

Gelukkig zie ik tijdens retraites steeds meer momenten van 'sharing'. In groepjes worden de meditatie-ervaringen uitgewisseld. Het samen mediteren is al een belangrijk aspect van de sangha. Door je ervaringen uit te wisselen met andere mediterenden kun je je eigen proces en dat van anderen verder opbouwen en verdiepen. In een dhamma-talk krijg je vaak wel wat mee van de meditatie-ervaringen van de leraar. Hoe rijk is het dan om daarnaast ook nog de ervaringen van je medemeditierenden te horen? Daarbij ga je nog meer zien hoe uniek je eigen proces is.

Je eigen lampje op een creatieve manier laten ontbranden met steun van de sangha waarin je zit, hoe mooi is dat. Playfulness en sangha-talk, een goede combinatie!

We dromen onszelf tot bestaan

 Joseph Goldstein

Dit artikel is verschenen in het najaarsnummer 2018 van het tijdschrift *Buddhadharma* onder de titel *Dreaming Ourselves into Existence*.

Vertaald door Titia de Graaf

Met dank aan Ted van der Meij

Van de vele leringen van de Boeddha is anatta of zelfloosheid misschien het moeilijkst te begrijpen. We kunnen ons allemaal iets voorstellen bij de ervaring van dukkha, de uiteindelijk onbevredigende natuur van veranderende verschijnselen; we kunnen met eigen ogen de waarheid zien van de voorbijgaande aard der dingen, maar het concept niet-zelf druist tegen onze intuïtie in door de ervaring van het leven. Bij de meesten van ons draait het leven rond een sterk geconditioneerd geloof in een zelf en we besteden veel energie aan het bevredigen, verdedigen, verheerlijken en soms zelfs het kleineren ervan, zonder eigenlijk te weten wat het is. De grote Tibetaanse meester Dilgo Khyentse schreef:

Het idee van een blijvend zelf heeft je gedurende talloze vorige levens hulpeloos doen zwerven door de lagere sferen van samsara. Op dit moment verhindert juist dit idee dat je jezelf en anderen bevrijdt van een afhankelijk bestaan. Als je alleen maar die ene gedachte, “ik”, kon loslaten, zou je met gemak vrij kunnen zijn en ook anderen kunnen bevrijden.

De grote verrassing die komt met verdiepend inzicht, is dat het zelf niet iets in zichzelf of van zichzelf is. Het is eerder een gevoeld besef van zelf, dat wij van moment tot moment creëren. Om dat te helpen doorzien gebruik ik graag de overeenkomst met de Grote Beer. Tijdens een heldere nacht kunnen we die makkelijk vinden aan de hemel. Hoewel dat patroon in het oog lijkt te springen, is er in werkelijkheid geen Grote Beer. Wat we zien, zijn lichtpunten – sterren in de verte – in een bepaalde stand ten opzichte van elkaar. We creëren dan een beeld en een concept in onze geest, waardoor de pure ervaring van het zien wordt afgedekt. Dit geeft aan hoe diepgeworteld onze gewoonte is om van patronen dingen te maken.

Net als de Grote Beer is het zelf een concept dat we als vanzelfsprekend beschouwen, maar een concept zonder wezenlijke realiteit buiten onze eigen mentale constructies. Onze gehechtheid aan opvattingen is makkelijk te bagatelliseren, maar ze kunnen hardnekkig zijn. Als je daaraan twijfelt, ga dan maar eens 's nachts naar buiten en probeer de Grote Beer niet te zien. Dat is niet eenvoudig. Als het zo lastig is om het concept van de Grote Beer niet over de nachtelijke hemel heen te leggen, bedenk dan hoeveel groter de uitdaging is om een idee van zelf niet op te dringen aan onze ervaring van moment tot moment.

Een manier om te beginnen je los te maken van de illusie van het zelf, is begrijpen dat het gevoelde besef ervan op elk moment van identificatie wordt gecreëerd, of het nu vereenzelving is met het lichaam, gedachten, emoties, of het bewustzijn zelf. Als je pas begint

met de beoefening, raak je misschien verdwaald in veel verschillende onderdelen van je ervaring en je identificeert je ermee; maar meestal duurt het niet lang voor je gaat inzien dat gedachten, emoties en lichamelijke sensaties allemaal onderdelen zijn van een voorbijgaande vertoning. Hoewel we misschien nog steeds verdwalen in de verhalen van onze geest, en in de diverse reacties en oordelen die opkomen, is er toch een kiem van wijsheid in ons die de voorbijgaande aard van al deze veranderende verschijnselen kan beginnen te zien. In de *Anguttara Nikaya* beschreef de Boeddha de bevrijdende kracht van verdiepend inzicht in vergankelijkheid:

In degene die vergankelijkheid begrijpt, wordt het besef van niet-zelf stevig gevestigd; en degene die niet-zelf begrijpt, volbrengt het uitbannen van de opvatting “ik ben” en bereikt Nibbana in dit leven.

Nog lastiger is het om te zien dat zelfs het bewustzijn zelfloos is. Hoe kunnen we het grote mysterie van bewustzijn ervaren zonder het concept ‘zelf’ eroverheen te leggen, zonder ons te identificeren met dit aangeboren vermogen om te weten, te kennen, op te merken? Er zijn veel manieren om deze radicaal andere manier van kijken en begrijpen te onderzoeken. In de traditionele vipassana-beoefening heet een van de eerste inzichten op het pad van begrijpen, zuivering van zienswijze. In dat stadium gaan we ieder moment ervaren als een opeenvolging van steeds weer het koppel weten en object, dat samen opkomt en verdwijnt. Als het inzicht zich verder ontvouwt, gaat het aspect van oplossing overheersen, en kunnen we uit eigen ervaring de vergankelijke, voortdurend oplossende aard van bewustzijn zien. Je kunt het vergelijken met de eindeloze stroom water van een waterval. Niets duurt lang genoeg om “zelf” te zijn, hoewel we van dat concept wel gebruik kunnen maken als een geschikt etiket voor het hele proces van voortdurende verandering, net zoals we het woord “rivier” gebruiken om de voortgaande stroom water te beschrijven.

Bij de meesten van ons draait het leven rond een sterk geconditioneerd geloof in een zelf en we besteden veel energie aan het bevredigen, verdedigen, verheerlijken en soms zelfs het kleineren ervan, zonder eigenlijk te weten wat het is.

Een andere manier om de zelfloze aard van het bewustzijn te begrijpen is het onderzoeken van de oorzaken en omstandigheden die eraan ten grondslag liggen. De Boeddha noemde de voorwaarden waaronder een bepaald soort bewustzijn kan ontstaan. Voor hoor-bewustzijn bijvoorbeeld, zijn vier dingen vereist: een goed werkend oor, een geluid, een medium waar geluidsgolven doorheen gaan (lucht of water), en aandacht. Als een van deze vereisten niet aanwezig is, is er geen horen. Dit kunnen we zelf tot op zekere hoogte testen met een eenvoudig gedachtenexperiment. Terwijl je dit leest, of als je buiten loopt, let dan eens op de hoor-ervaring. Stel je dan even voor dat je geen oren hebt. Is er dan nog steeds hoor-bewustzijn? Soms kunnen dit soort simpele gedachtenexperimenten ons helpen om een diepere waarheid aan te voelen, namelijk dat het bewustzijn zelf een onpersoonlijk, voorwaardelijk verschijnsel is.

In sommige Zen- en Tibetaanse tradities is er een andere manier om de zelfloze aard van bewustzijn te onderzoeken: het beschouwen van het lege, onvindbare karakter van bewustzijn, beknopt samengevat in een bekende Zen-dialogue tussen Bodhidharma, de eerste Zen-patriarch in China, en Dazu Huike, die zijn dharma-erfgenaam zou worden:

Huïke zei tegen Bodhidharma: “Mijn geest is van streek. Brengt u hem alstublieft tot rust.”

Bodhidharma antwoordde: “Breng me je geest, dan zal ik hem tot rust brengen.”

Huïke zei: “Ik heb hem overal gezocht, maar kan hem niet vinden.”

Toen zei Bodhidharma: “Zie je? Ik heb hem tot rust gebracht.”

Hoewel mensen misschien gniffelen om wat gewoon een gevatte Zen-uitspraak lijkt, toch verschaft het verhaal een diepzinnige instructie. Wat gebeurt er als we onze eigen geest zoeken? Bij wijze van experiment moet je de volgende keer als je een geluid hoort, jezelf de vraag stellen: “Wat weet of kent het geluid?” Het is duidelijk dat het geluid wordt gekend – we zijn ons bewust van het geluid en van het feit dat er horen is. Maar als we op zoek gaan naar dat wat weet of kent, is er niets te vinden. In Dzogchen-leringen wordt vaak gezegd: “Het niet-vinden is het vinden.” Als we deze lering eenmaal zelf hebben onderzocht, kan zoiets simpels als het oproepen van de woorden “reeds tot rust gebracht” ons bevrijden als we verstrikt raken in gedachten en emoties. Als we bedroefd zijn, kunnen we bedenken dat de onvindbare geest al tot rust is gebracht. Er hoeft niets meer te worden gedaan, althans op dat moment.

Met dit inzicht als basis heb ik gemerkt dat een simpele techniek om de lege, spontane aard van bewustzijn te herkennen, is: onze ervaring opnieuw formuleren in de lijdende vorm. In de meeste talen versterken we het geloof in een zelf door de grammatica. We vormen een zin met onderwerp, gezegde en lijdend voorwerp. Het handelende onderwerp is heel vaak “ik”. De filosoof Ludwig Wittgenstein refereerde hieraan toen hij zei: “Het gevoel van een apart zelf is slechts een schaduw, geworpen door grammatica.” In de lijdende vorm is het onderwerp echter niet de handelende persoon. In de eenvoudige zin “Geluiden worden gekend” bijvoorbeeld, is het handelende zelf niet meer in beeld. Door ervaringen in gedachten te herformuleren in de lijdende vorm, kan de gewoonte om bij alles een ik te maken, worden doorbroken, terwijl er tegelijkertijd verschillende aspecten van de mysterieuze aard van het bewustzijn worden onthuld.

Het eerste, verrassende, inzicht is dat het, als we aanwezig zijn, geen enkele moeite kost om onze ervaring te weten. Zoals reeds gezegd, ontstaat weten als de vereiste voorwaarden zijn vervuld. Een simpel experiment is je arm bewegen – niets bijzonders, gewoon een eenvoudige beweging – en kijken of het moeite kost om te weten dat je hem beweegt. Neem even de tijd om dit nu te doen. De aard van de geest is: weten. Als we niet afgeleid zijn, zien we dat het weten van de beweging spontaan opkomt. Als meditatieve oefening zou je je een paar minuten lang de vraag kunnen stellen: “Wat wordt er van moment tot moment geweten of gekend?” Geluiden, lichamelijke sensaties, beelden en gedachten komen allemaal op en worden gekend zonder dat iemand daar opdracht toe geeft. Dit meest fundamentele kenmerk van

bewustzijn is zo eenvoudig dat we het vaak over het hoofd zien. Als we gewend raken aan het moeiteloze gemak van ervaringen die worden gekend, kunnen we onszelf de verhelderende vraag stellen: “Gekend door wat?” en dan gaan kijken of er iets te vinden is. Dat is het grote raadsel: er is niets te vinden, geen waarnemer, geen getuige, en toch vindt het kennen plaats. In sommige Tibetaanse tradities heet dit: de eenheid van helderheid en leegte.

Ondanks de enorme eenvoud van dit inzicht is het moeilijk om bij het gemak van “reeds tot rust gebracht” te blijven. Wat ons daarvan weerhoudt, is de eindeloze stroom gedachten en beelden die opkomen en voorbijgaan in de geest. Door oefening kunnen we enigszins bedreven raken in het bewust zijn van aangrijpende gedachten, met een bepaalde emotionele lading. Het is een veel grotere uitdaging om je bewust te zijn van de vluchtige gedachten die door de geest gaan, die niet bijzonder hinderlijk zijn, slechts enkele ogenblikken duren en nauwelijks sporen achterlaten. Die gedachten gaan meestal onopgemerkt voorbij. Toch zijn we, op de momenten dat we verdwaald zijn in de bijkans subliminale stroom van mentale activiteit, bezig het gevoelde besef van zelf opnieuw te creëren en te versterken.

Het zelf is niet iets in zichzelf of van zichzelf. Het is eerder zo dat wij van moment tot moment het gevoelde besef ervan creëren.

Tijdens een recente retraite begon ik bij de loopmeditatie extra aandacht te schenken aan die kleine, snel voorbijgaande gedachten. Ik zag dat vele ervan op de een of andere manier verwezen naar een besef van zelf: een herinnering, een plan, commentaar, oordeel. Elke keer als ik afgedwaald was naar zo'n kortstondige gedachte – en dat was tamelijk vaak, juist omdat ze zo snel waren en weinig invloed hadden – was dat de voortdurende en onopgemerkte versterking van een gevoeld besef van zelf. Het deed me denken aan een ervaring die we waarschijnlijk allemaal kennen: 's morgens wakker worden en dan even terugvallen in een droomtoestand voordat je helemaal klaarwakker wordt. Verdwaald zijn in het spel van vluchtige, onopvallende gedachten, is net als terugvallen in de droom. Daarom ging ik mezelf gedurende de dag helpen herinneren: “Ik droom mezelf tot bestaan.” Deze herinnering gaf inspiratie om wakkerder te blijven. Door een toenemende herkenning van zelfloosheid is er een verrassend en groeiend gevoel van verbinding en vertrouwelijkheid. Op het diepste niveau beseffen we dat er geen afzonderlijk iemand is, en het natuurlijke resultaat van dit besef is mededogen. Zoals Dilgo Khyentse het uitdrukte: “Wanneer je beseft dat verschijnselen in wezen leeg zijn, komt de energie om het welzijn van anderen te bevorderen, vanzelf en moeiteloos naar boven.” Zelfloosheid is dan niets anders dan liefde. Niet in de zin van een specifiek gevoel, maar als activiteit, een wakker, meelevend responsief-zijn naar onszelf en de wereld waarin we leven.



VOOR EEN VOLLEDIG ACTUEEL OVERZICHT ZIE: www.simsara.nl

Weekretraites

DINSDAG, 28 MEI | ZONDAG, 2 JUNI, 2019

Handel | Vipassana meditatie retraite: Milde aandacht

Ria Kea en Riët Aarsse | INFO@RIAKEA.NL

Milde aandacht is aandacht met de bereidheid je open te stellen voor wat je ervaart, wetend wat je ervaart zonder die ervaring te willen veranderen. Milde aandacht betekent een niet-afwijzende aandachtigheid. We ontwikkelen milde aandacht door te oefenen vanuit een innerlijke houding van ontvankelijk zijn en van welwillendheid.

ZATERDAG, 8 JUNI | VRIJDAG, 14 JUNI, 2019

Cadzand | Oost ontmoet West; 7-daagse internationale retraite

Upul Gamage en Paul Van Hooydonck | HEIDI@EHIPASSIKO.BE

In samenwerking met het verblijfcentrum Cadzandïe organiseert Ehipassiko een retraite met Upul Gamage en Paul Van Hooydonck. Upul en Paul kennen elkaar meer dan 20 jaar en zijn beiden studenten van Godwin Samararatne (Sri Lanka).

VRIJDAG, 21 JUNI | MAANDAG, 24 JUNI, 2019

Doorn | Jewel in the Lotus: Insight meditation retreat

Tara Brach en Jonathan Foust | [CONTACT: INFO@TARABRACH.NL](mailto:CONTACT:INFO@TARABRACH.NL)

It will be a retreat within the Vipassana tradition and will contain: Silent meditation, guided meditations, dharma talks, yoga, movements, silent walks in nature (depending on weather). During the retreat we will practice noble silence. There will be moments that we can speak.

VRIJDAG, 28 JUNI | DINSDAG, 2 JULI, 2019

Loenen | Insight Dialogue retraite: "Ware vrijheid is"

Bart van Melik | [CONTACT: DUTCH.IDRETREAT@GMAIL.COM](mailto:CONTACT:DUTCH.IDRETREAT@GMAIL.COM)

De Boeddha suggereert dat we ware vrijheid ervaren als we ons niet identificeren met ervaringen, maar ervaring zien als ervaring. Ware vrijheid is van niemand. Het is simpelweg.

MAANDAG, 8 JULI | VRIJDAG, 12 JULI, 2019

Loenen | Wijsheid en Compassie ontdekken

Bart van Melik | SIMRETRAITE@GMAIL.COM

In deze retraite zal de nadruk liggen op het ontdekken van wijsheid en compassie. Deelnemers ontvangen praktische instructies van de Boeddha om innerlijke rust te vinden. Deze kalme is belangrijk voor het ontwikkelen van opmerkzaamheid die ons in staat stelt om op een vriendelijke wijze onze ervaring in het huidige moment te observeren. Op deze manier leren we hoe

stress ontstaat en hoe tevredenheid gecultiveerd kan worden.

ZATERDAG, 13 JULI | DONDERDAG, 18 JULI, 2019

Handel | Zomerretraite

Joost van den Heuvel Rijnders en Wibo Koole (assistent) | MAIL@WIBOKOOLE.NL

Van zaterdag 13 juli tot en met donderdag 18 juli 2019 zal er een intensieve inzichtmeditatie-retraite worden gehouden te Handel. We maken gebruik van het oude klooster, een prachtige, meditatieve plek in Noord-Brabant. Zeer geschikt voor retraites.

Degenen die een opleiding tot mindfulness trainer volgen zijn van harte welkom en kunnen deze retraite gebruiken voor de certificering.

ZONDAG, 21 JULI | VRIJDAG, 26 JULI, 2019

Naarden | Brahmavihara retraite: Metta, karuna, mudita en upekkha

Jotika Hermsen, Peter Baert en Nynke Humalda | RETRAITES@SANGHAMETTA.NL

In deze retraite zullen we verblijven binnen het kader van de vier Brahmavihara's: Metta - welwillende goedheid, Karuna - mededogen, Mudita - medevreugde en Upekkha - gelijkmoedigheid. We zullen het accent leggen op deze hartskwaliteiten op basis van vriendschap.

ZATERDAG, 3 AUGUSTUS, 2019 --- VRIJDAG, 9 AUGUSTUS, 2019

Tilburg | weekretraite (zonder overnachting)

Doshin Houtman | [CONTACT: INFO@INZICHTENBEVRIJDING.NL](mailto:CONTACT:INFO@INZICHTENBEVRIJDING.NL)

Belichaamde aandacht is het kernwoord voor de beoefening. Tijdens de zitmeditaties volgen we aandachtig de veranderingen in de verschillende lichaamsdelen. Door de veranderingen in het lichaam gade te slaan komen we ook de bewegingen in de geest op het spoor.

ZONDAG, 11 AUGUSTUS, 2019 --- ZONDAG, 18 AUGUSTUS, 2019

Terschelling | De natuur als spiegel en leraar

Dingeman Boot | [CONTACT: MVANPUFFELEN@PLANET.NL](mailto:CONTACT:MVANPUFFELEN@PLANET.NL)

In deze retraite die gehouden wordt in de Volkshogeschool midden in de prachtige natuur op Terschelling stellen we ons, als onderdeel hiervan, open voor de natuur en gebruiken die als spiegel en leraar. Na de eerste zitmeditatie 's morgens gaan we naar de zee, het strand, de vogels, de wind en de ruimte en laten we ons inspireren om te komen tot wie we werkelijk zijn.

ZONDAG, 18 AUGUSTUS, 2019 --- VRIJDAG, 23 AUGUSTUS, 2019

Affligem | Mindfulness Retraite

Joost van den Heuvel Rijnders en Katleen Janssens | CONTACT@AANDACHT.BE

We oefenen met name in zit- en stapmeditaties, en je wordt ook uitgenodigd om in aandacht tijdens het eten, wandelen. Er wordt gezamenlijk gemediteerd volgens een schema met periodes van loop- en zitmeditatie en na de maaltijden kortere periodes van vrije meditatie. Iedereen is van harte welkom. Ook voor degenen die een opleiding tot mindfulness trainer volgen zijn van harte welkom en kunnen deze retraite gebruiken voor de certificering.



MAANDAG, 19 AUGUSTUS, 2019 --- ZONDAG, 25 AUGUSTUS, 2019

Loenen | Awakening Together:

Living Life with Love and Wisdom | Insight Dialogue retreat

Phyllis Hicks and Bart van Melik | DUTCH.IDRETREAT@GMAIL.COM

Insight Dialogue is a whole life meditation practice designed to help us be awake in our everyday lives. Insight Dialogue brings together meditative awareness, the wisdom teachings of the Buddha, and the power of relationship to support insight into the nature, source, and release of human suffering.

MAANDAG, 26 AUGUSTUS, 2019 --- ZATERDAG, 31 AUGUSTUS, 2019

Naarden | The Five Khandhā

Ajahn Sucitto | ASK@BODHI-COLLEGE.ORG

The Buddha often spoke of experience comprising of five khandhā – meaning sections or aggregates. These khandhā, sometimes thought of as components that come together to make an individual, are made up of: Form, Feeling, Perception, ‘Conditioning activities’ or ‘Programs’, Consciousness. Interestingly, as well as factors of identity, they can also be seen to cover all conditioned experience. When clung to, the khandhā can increase our feeling of ‘self’ or ‘other’, and in turn, when not clung to, they can help to liberate ourselves from this sense.

WOENSDAG, 28 AUGUSTUS, 2019 --- ZONDAG, 1 SEPTEMBER, 2019

Wasperveen | Nazomeren in Drenthe

Coby van Herk en Ingrid Dassen | IDASSEN@TELE2.NL

Op het programma van deze Vipassana-retraite staan loop- en zitmeditaties, zachte aandachtige yoga, mettameditaties, dharmatalks, instructies en interviews. Ter ondersteuning van het meditatieproces wordt de retraite in stilte doorgebracht.

ZONDAG, 13 OKTOBER, 2019 --- VRIJDAG, 18 OKTOBER, 2019

De Glind | Vipassana-meditatieretraite: Milde aandacht

Ria Kea en Chris Grijns | INFO@RIAKEA.NL

Oefenen in milde aandacht. Milde aandacht is aandacht met de bereidheid je open te stellen voor wat je ervaart, wetend wat je ervaart zonder die ervaring te willen veranderen. Milde aandacht betekent een niet-afwijzende aandachtigheid. We ontwikkelen milde aandacht door te oefenen vanuit een innerlijke houding van ontvankelijk zijn en van welwillendheid. Daardoor kunnen we zicht krijgen op de onderliggende reactiepatronen. Vanuit deze groeiende inzichten ontwikkelen we gaandeweg compassie, innerlijke vrede en gelijkmoedigheid.

VRIJDAG, 18 OKTOBER, 2019 --- VRIJDAG, 25 OKTOBER, 2019

Havelte | Word wakker! Samen op weg, samen ontwaken...

Joost van den Heuvel Rijnders | ILSEVANDIJK@TELFORT.NL

Vipassana Retraite voor deelnemers met enige ervaring. Tijdens deze retraite beoefenen we samen mindfulness, het leren observeren wat er hier en nu gebeurt. Een van de accenten zal zijn het verkennen van de innerlijke houding waarmee we aan het mediteren zijn. Deelnemers worden uitgenodigd om op een open, natuurlijke en ontspannen manier te kijken naar alles wat is.

DONDERDAG, 31 OKTOBER, 2019 --- ZONDAG, 3 NOVEMBER, 2019

Naarden | Vrouwen, die regie nemen in leven en werk

Vipassana en Insight dialogue voor beginners en gevorderden.

Inez Roelofs en Nynke Humalda | RETRAITES@SANGHAMETTA.NL

Hoe kan regie nemen ons leven verrijken als het gaat om verschillen tussen mensen, bijv. sekse; kleur; klasse. Hoe gaan we daar mee om? Kunnen we daar van genieten?

We laten het licht van de Dhamma (leer van de Boeddha) hierop schijnen.

Dat doen we door de beoefening van Vipassana meditatie in stilte (loop- en

zit-meditatie) en Insight Dialogue (meditatie hardop in dialoog). Vroeg in de ochtend zijn er lichaamsoefeningen (Chi Neng) en 's avonds sluiten we met Metta-meditatie.

ZONDAG, 3 NOVEMBER, 2019 --- VRIJDAG, 8 NOVEMBER, 2019

Naarden | Vipassana-retraite vanuit interreligieus perspectief

Jotika Hermsen. Paul Boersma en Inez Roelofs | RETRAITES@SANGHAMETTA.NL

Voor beginners (basiscursus vipassana en/of retraite) en gevorderden. Wie vipassana-meditatie beoefent, wordt soms niet alleen geïnspireerd door het boeddhisme, maar ook door andere spirituele stromingen. Herken je je daarin, dan is deze stilleretraite voor jou bedoeld.

Het thema is ‘verbinding’. Waar zit de vreugde en waar de pijn van het combineren van verschillende religies? Waarin verschillen we, wat hebben we gemeen en wat kunnen we van elkaar leren?

DONDERDAG, 14 NOVEMBER, 2019 --- ZONDAG, 17 NOVEMBER, 2019

Velp Grave | Vipassana retraite voor vrouwen

Vipassana met het thema compassie

Gabrielle Bruhn | GABI1404@HOTMAIL.COM

Een vierdaagse Vipassana retraite in het mooie klooster te Velp. We beoefenen loop- en zitmeditatie en in de ochtend is er een zachte yogales. Ook een stiltewandeling is opgenomen in het programma.

DONDERDAG, 14 NOVEMBER, 2019 --- MAANDAG, 18 NOVEMBER, 2019

Naarden | Studieprogramma over de paramis 2

Dhamma studie en Vipassana voor beginners en gevorderden

Jotika Hermsen, Michael Verlouw, Inez Roelofs en Nynke Humalda

RETRAITES@SANGHAMETTA.NL

Dit is een vervolg op De Paramis 1 - 5 van februari 2019. Met de mogelijkheid om individuele beoefening te koppelen aan kleine studiegroepen biedt Sangha Metta de gelegenheid om Boeddhistische studie en praktijk te combineren met het ontwikkelen van spirituele vriendschappen. We zetten de lijn uit de voorgaande jaren door met een onderwerp uit de boeddhistische filosofie dat zich bij uitstek leent voor toepassing in het dagelijks leven: De Paramis.

ZATERDAG, 16 NOVEMBER, 2019 --- DONDERDAG, 21 NOVEMBER, 2019

Denekamp | Retraite Mindfulness yoga, Meditatie & Mildheid

Inzichtmeditatie met mindfulness yoga en mildheidsoefeningen

Frits Koster en Aukje Rood | INFO@MINDFULNESSTRAINING.NL

Retraite Vipassana of Inzichtmeditatie met mindfulness yoga waarbij de techniek van de Vipassana meditatie op de voorgrond staat. Dit betekent dat in actieve vorm, door het uitvoeren van verfijnde bewegingsoefeningen, opmerkzaamheid (mindfulness) ontwikkeld wordt. Ook worden er oefeningen in vriendelijkheid en compassie aangeboden.

MAANDAG, 18 NOVEMBER, 2019 --- VRIJDAG, 22 NOVEMBER, 2019

Naarden | Leven, dood en bevrijding: Vipassana en Insight dialogue

Inez Roelofs en Nynke Humalda | RETRAITES@SANGHAMETTA.NL

Welkom voor iedereen die de moed heeft om ‘leven’ te onderzoeken vanuit de wetenschap dat we allemaal zullen sterven. Het kan zijn dat je geconfronteerd wordt met ziekte of afscheid en daar stil bij wilt staan. Maar het kan ook zijn dat je denkt, daar wil ik nu nog niet mee bezig. Ik sta nog midden in het leven. Maar zodra je geboren bent kom je al in het traject van sterven en alles wat er mogelijk aan vooraf gaat: ziekte, ongelukken, ouder worden.

We hebben het niet in de hand waar en wanneer het gebeurt.

MAANDAG, 9 DECEMBER, 2019 --- MAANDAG, 16 DECEMBER, 2019

Steyl (L) | Winterretraite Vipassana week-retraite

Doshin Houtman | INFO@INZICHTENBEVRIJDING.NL

Belichaamde aandacht is het kernwoord voor de beoefening. Tijdens de zitmeditaties volgen we aandachtig de veranderingen in de verschillende lichaamsdelen. Door de veranderingen in het lichaam gade te slaan komen we ook de bewegingen in de geest op het spoor. Door de processen in lichaam en geest te leren kennen, komt er meer inzicht in wie we echt zijn, en dat is bevrijdend. Het programma bestaat uit zitmeditaties, loopmeditaties en bewegen in aandacht. Er is Boeddhistisch onderricht. En er is ruimte voor vragen en uitwisseling. Het thema wordt kort van te voren bepaald.

Langere retraites

VRIJDAG, 7 JUNI, 2019 --- MAANDAG, 17 JUNI, 2019

Pelion | Vipassana Light retreat @ Pelion (Greece)

Henk Barendregt & Mirjam Hartkamp | FRIEDRIKE@KALIKALOS.COM

Intens practice (morning) & pure relaxation (afternoon)

In the morning we follow a normal retreat schedule in silence, consisting of alternating 45 minutes sitting and walking meditation sessions (Mahasi) until lunch (13.30). After lunch we have ample free time to go to the beautiful beaches, relax, contemplate etc. and enjoy the peaceful surroundings of the centre Alexandros. After dinner we join together again in silence to finish the day with a dhamma talk.

MAANDAG, 17 JUNI, 2019 --- DINSDAG, 25 JUNI, 2019

Havelte | Spiritual Cultivation Retreat,

by Ashin Tejaniya's long-time student Ayasma Kumara
MARNIX.VANROSSUM@GMAIL.COM (06426730920)

Cultivate the spiritual faculties for your own freedom!

"This retreat is not about concentration, or absorption", says Ayasma Kumara. "It's about cultivating confidence, vitality, mindfulness, collectedness and discernment. When these are strong, the work for the ending of suffering becomes easier and more effective. Learn how to strengthen these spiritual faculties in this retreat!"

ZATERDAG, 6 JULI, 2019 --- ZATERDAG, 20 JULI, 2019

Sonsbeck-Hamb (D) | Silent Intensive Vipassana retreat

Charles & Patricia Genoud en Yuka Nakamura | DRLASER12@HOTMAIL.COM

Dit is een pracht gelegenheid om met Europese leraren van groot kaliber en met langdurige internationale ervaring een retraite mee te maken. Het programma omvat zit- en loopmeditatie, vipassana instructies, dhamma talks en groep interviews. Dagelijks is er een uur werkmeditatie.
Charles & Patricia Genoud en Yuka Nakamura

MAANDAG, 22 JULI, 2019 --- DINSDAG, 30 JULI, 2019

Steyl (L) | Zomerretraite

Doshin Houtman | INFO@INZICHTENBEVRIJDING.NL

Belichaamde aandacht is het kernwoord voor de beoefening. Tijdens de zitmeditaties volgen we aandachtig de veranderingen in de verschillende lichaamsdelen. Door de veranderingen in het lichaam gade te slaan komen we ook de bewegingen in de geest op het spoor. Door de processen in lichaam en geest te leren kennen, komt er meer inzicht in wie we echt zijn, en dat is bevrijdend. Het programma bestaat uit zitmeditaties, loopmeditaties en bewegen in aandacht. Er is Boeddhistisch onderricht. En er is ruimte voor vragen en uitwisseling. Het thema voor de retraite wordt kort vante voren bepaald.
Doshin Houtman

ZATERDAG, 27 JULI, 2019 --- ZONDAG, 4 AUGUSTUS, 2019

Naarden | Anapanasati retraite met Shaila Catherine

Concentratie meditatie in dienst van Vipassana | RETRAITES@SANGHAMETTA.NL

Het onderricht tijdens deze retraite zal gaan over de ontwikkeling van concentratie gebruik makend van de ademhaling als primair meditatie object. De dagelijkse instructie bijeenkomst in de ochtend is bedoeld om de deelnemers te introduceren in de beoefening van concentratie meditatie op basis van opmerkzaam zijn mbv de ademhaling en zal op systematische wijze de vaardigheden helpen ontwikkelen die kunnen leiden tot de mentale absorptie staat van Jhana.

MAANDAG, 5 AUGUSTUS, 2019 --- DINSDAG, 13 AUGUSTUS, 2019

Naarden | Vipassana met Shaila Catherine

RETRAITES@SANGHAMETTA.NL

Deze stille meditatie retraite heeft als startpunt de inzichtsinstructies die verweven zijn in de Anapanasati Sutta.

Het onderricht zal de dynamiek van inzicht onderzoeken en de perceptie van vergankelijkheid, dukkha, niet-zelf, neutraliteit, ophouden en loslaten verduidelijken.

Deze retraite is bedoeld voor yogi's die minstens al één mindfulness of inzichtmeditatie retraite hebben gevolgd.

ZATERDAG, 17 AUGUSTUS, 2019 --- ZATERDAG, 31 AUGUSTUS, 2019

Fara Sabina (I) Intensive Vipassana retreat

Henk Barendregt, Mirjam Hartkamp, Antonino Raffone | MHARTKAMP@GMAIL.COM

In this retreat we pay close attention to all the processes that arise within our field of consciousness. At the same time we cultivate a relaxed and friendly inner stance, fuelled by loving kindness (metta). This specific quality of attention can be practiced and developed. While we start to observe a broader and closer perspective on our inner processes, in a friendlier way, a greater sense of freedom arises, enabling greater creativity, friendliness, compassion and humour. Meditating helps us seeing through our constricting illusions, releasing the burden of having to uphold these, including the greater illusion of the self. To make this insight a lived experience it is crucial to approach all phenomena in body and mind with a loving equanimous stance.

ZONDAG, 8 SEPTEMBER, 2019 --- ZONDAG, 22 SEPTEMBER, 2019

Naarden | Satipatthana-vipassana met Brother Dassana

RETRAITES@SANGHAMETTA.NL

Brother Dassana is een excellente leraar uit Maleisie. Hij beoefent al meer dan 25 jaar Sattipatthana-Vipassana meditatie. Hij was 16 jaar Theravada monnik en reisde Zuidoost Azië af op zoek naar de beste Vipassana leraren. Hij studeerde o.a met U Pandita, Pa Auk en U Shwe Oo Min, de leraar van U Tejaniya. Hij was en is leerling van Bhante Sujiva met wie hij nu samenwerkt. Hij is een leraar van wie je ervaart dat hij elk onderwerp dat naar voren wordt gebracht door een beginneling of een zeer gevorderde, moeiteloos en praktisch weet te vertellen.

ZATERDAG, 29 FEBRUARI, 2020 --- ZONDAG, 29 MAART, 2020

Loenen | A Whole Life Path: Abiding in Stillness, Engaging with Wisdom

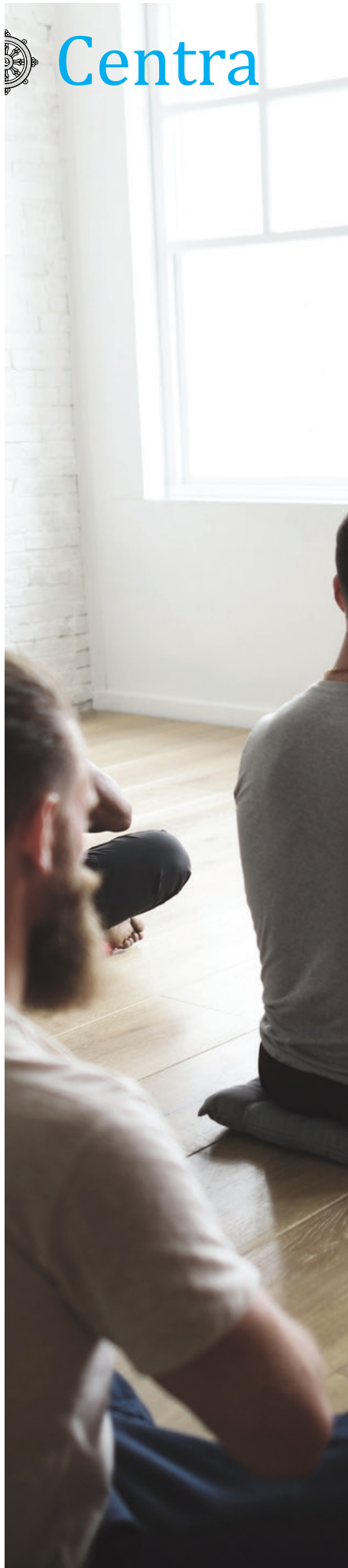
Gregory Kramer and Jill Shepherd | RETREATS@METTA.ORG

The 2020 Month-Long Retreat of Integrated Practice of Insight Dialogue and Vipassana.

The Insight Dialogue community of Metta programs and SIM are happy to announce this special retreat that combines Insight Dialogue and Vipassana. In a whole life path approach to Dhamma, periods committed solely to meditation have a special place. When the body-mind has sufficient time to calm down and become steady and bright, uniquely transformative insight becomes possible.



Centra



Amersfoort, Paul Boersma

www.paulboersma.nl | vipassana@paulboersma.nl

Amsterdam | Dhammadipa Meditatie Centrum

St. Pieterpoortsteeg 29-I, 1012 HM Amsterdam
www.dhammadipa.nl

Amsterdam de Pijp 1e Jan vd Heijdenstraat 112 hs,
1072 VB Amsterdam | www.riakea.nl

Amsterdam Insight Dialogue Riët Aarsse

insightdialogueams@gmail.com, 06-45080579

Arnhem Henk Barendregt, Yogahouse Putstraat

11, 6822 BE Arnhem | Djana Mileta, 06-42765353
djana@yogahouse.nl | www.yogahouse.nl

Bodegraven Franciscushof 28, 2411 DC | Ellen de Jong,

0172 613156, ellencdejong9@gmail.com

Breda Stichting Vipassana Meditatie Breda

Ceresstraat 29,4811 CC, info@vipassanabreda.nl
www.vipassanameditatiebreda.nl

Castricum Dorps huis De Kern, Overtoom 15

Anneke Breedveld en/of Doeschka Ferkenius, 06-49149542 / 06-46160684 breedan7@xs4all.nl

Culemborg Marianne van Lobbergt: 06-44862734 / m.v.lobbergt@hetnet.nl

Mari den Hartog, mari.den.hartog@online.nl | www.vipassanaculemborg.nl

Dedemsvaart Adelaarsweg 69, Emiel Smulders,
0523-612821

Delft Andere blik, Vlinderweg 2, 2623 AX Delft

Jacqueline Straus, 06 300 31 309, j.straus@andereblik.nl,
www.andereblik.nl/praktische-informatie-vipassana

Den Bosch Inéz Roelofs Vivaldistraat 50, Inéz

Roelofs, 073-6147481
inez.roelofs@planet.nl | www.vipassanameditatieindenbosch.wordpress.com

Den Bosch Insight Dialogue, Inéz Roelofs

Inéz.Roelofs@insightdialoguedb@gmail.com

Den Haag Waalsdorperweg 93 Birgit Peet-Bleijs,

070-3281877

Deventer Sangha a/d IJssel Raamstraat 59, Margreet

Heringa, 06-20 49 94 29, cmheringa@gmail.com

Emmen Kapelstraat 81, 7811 XT Emmen, Citra van

Hijningen, 0591-630420, www.meditatie-emmen.nl

Enschede Ruimte voor Balans | Stroinksbleekweg

18, 7523 CA Joost van den Heuvel Rijnders,
053-4785970 of 06-11318224
joost@inzichtmeditatie.com, www.joost-meditatie.nl

Enschede Stichting Inzichtmeditatie Twente (SIT)

Stroinksbleekweg 18, 7523 CA Enschede | www.inzichtmeditatie.com

Ezinge Frits Koster, Peperweg 9 Ezinge 0594-621807
info@fritskoster.nl, www.fritskoster.nl

Gasselternijveen Centrum Samavihara, Hoofdstraat

84, René Stahn, 0599-512075, rene@samavihara.nl,
www.samavihara.nl

Gouda Vipassanameditatie

Burgemeester Martenssingel 15 - 2806 CL Gouda
Nanja van Zundert - 0651804583 -
nanjavanzundert@gmail.com

Groningen Vipassana Meditatiecentrum Groningen

Kamerlingh Onnesstraat 71, 06 441 438 28, info@vipassana-groningen.nl,
www.vipassana-groningen.nl

Groningen Insight Dialogue Marieke Duijvestijn, 06

42 45 69 75, insightdialoguegroningen@gmail.com,
www.vipassana-groningen.nl

Haarlem Vipassana Haarlem, Nieuwe Gracht

86 zwart / Kennemerstraat 11A zw, 2011 NK
Haarlem | Ted van der Meij, 023-2026769, info@vipassanahaarlem.nl,
www.vipassanahaarlem.nl

Hoorn Vipassana Hoorn, Gravenstraat 16 Hoorn

Annelies Haring / René Renckens, 0229 213640 – 06
23 28 27 90, vipassana.hoorn@gmail.com,
www.vipassanahoorn.nl

Leeuwarden Dharmahuis, Tuinen 15, 8911 KB,

Leeuwarden, welkom@ankschravendeel.nl

Leiden Vipassana Meditatie Leiden, Nynke

Humalda, 0715 769581, vipassanameditatieleiden@gmail.com | www.vipassanameditatieleiden.nl

Leiden Insight Dialogue

Nynke Humalda, insightdialogueleiden@gmail.com

Leiden Oegstgeest | Shambhala Geverstraat 48,

Oegstgeest. Gertrude Kravenbosch: 06 42580607
gertrude@xs4m.com

Naarden Stichting Sangha Metta, Meentweg 9, 1411

GR Naarden. Chris van der Velden, 06-4136516
retraites@sanghametta.nl, www.sanghametta.nl

Nijmegen Marije Geurts Han Fortman Centrum,

Groesbeekseweg 428, 6523 PP
024-3234620, mgeurts@fo.nl, www.vipassananijmegen.nl

Nijmegen Jewel Heart Hatertseveldweg 284

06-20915983, meditatie@vipassananijmegen.nl,
www.vipassananijmegen.nl

Nijmegen Insight Dialogue, Judith Oostveen,

idnijmegen@gmail.com

Rotterdam Stichting Vipassana Meditatie

Zencentrum Rotterdam, Noordsingel 168, 3032 BK
Nanda den Hoedt / Sjarda Sjoemai, 0622931892
(Nanda); 0618379078 (Sjarda)
vipassanarotterdam@gmail.com, www.vipassanarotterdam.nl

Rotterdam Meditatie Delfshaven de Heuvel, Grote

kerkplein 5 Rotterdam Ingrid Dassen, 06-25012212,
info@idassen.nl, www.idassen.nl

Rotterdam | Gimsel Academy Mariniersweg 9
Coby van Herk 010 413 55 44 (Gimsel) of Marnix van
Rossum 0642673092
info@gimselacademy.nl www.gimselacademy.nl
www.mindfulness.in

Schijndel | Connie van den Akker

De Pegstukken 8, 073-6892254, info@in-balans-zijn.
nl, www.in-balans-zijn.nl

Tilburg | Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg

Poststraat 7-A, 5038 DG, Karin Doms en Peter
Heuvelmans, 06 1588 1819 en 06-2854 9931
sati-tilburg@live.nl, www.sati.nl

Tilburg | Sangha Inzicht&Bevrijding

Dragonstraat 11-13, 5044 HR Tilburg Yvonne Molenaar, 06-28042930,
info@inzichtenbevrijding.nl,
www.inzichtenbevrijding.nl

Utrecht | Vipassana Utrecht Werfkelder, Oudegracht
328 Utrecht. Henk van Voorst: hvanvoorst@casema.
nl 06-51542526 | Aad Verboom ad.verboom@gmail.
com 0343 411045

Utrecht | Kapelstraat 24, 3572 CM, Crina van Belzen,
030-2732630

Utrecht | Insight Dialogue, insightdialogueutrecht@
gmail.com

Zwolle | "Pannananda" Hoefslagmate 44, 8014 HG
Zwolle
Dingeman Boot, 038-4656653, dingeman@
pannananda.nl www.pannananda.nl

Zwolle | Milarepa Toren Zalmkolk 6, 8017 PA
John Kenter 038-4660868 en Koos Hofstee 0572-
373623
info@milarepatoren.nl www.milarepatoren.nl

Zwolle | Stichting Vipassana Meditatie Gerard
Scheffers
info@vipassanameditatiezwolle.nl | www.
vipassanameditatiezwolle.nl

BELGIË

Antwerpen, Inzichtsmeditatie Antwerpen

August Van Putlei 91, B-2150 Borsbeek
Dona Rosseel, +32 (0)496-22 43 18,
drosseel@yahoo.com

Antwerpen, Ehipassiko Boeddhistisch Centrum

Korte Altaarstraat 8, B-2018 Antwerpen
Paul van Hooydonck, +32 (0)3 271 18 08,
paulvanhooydonck@hotmail.com
www.antwerpen-meditatie.be

Brussel, Dhammagroup Brussel

Hertoginstraat 2, B-1040 Brussel
Marie-Cécile Forget, +32 (0)2 734 11 28, info@
dhammagroupbrussels.be
www.dhammagroupbrussels.be

Gent, Mettamorfose, Berouw 26, B-9000 Gent
Linda van Neck, Robin de Vlieter, Heidi Clerhour
+32 (0) 485 316 110, +32 (0) 2 252 58 52, info@
mettamorfose.be

IERLAND

'Passaddhi' Retreat Centre

Leitrim Beg, Adrigole, Beara, co. Cork
Marjó Oosterhoff tel. +353 (0)27-60223
info@passaddhi.com / www.vipassana.ie

ENGELAND

Gaia House - West Ogwell, Newton Abbot, Devon
TQ12 6EW, England
+44 (0)1626 333 613 / +44 (0)1626 352 650,
generalenquiries@gaiahouse.co.uk
www.gaiahouse.co.uk

DUITSLAND

Waldhaus am Laacher See

Zentrum für Buddhismus und bewußtes Leben
Heimschule 1, D-56645 Nickenich, Deutschland
Tel +49 (0)2636 3344
info@buddhismus-im-westen.de
www.buddhismus-im-westen.de

SLOWAKIJE

Javorie Meditatie Centrum

Informatie: www.javorie.com

VERENIGDE STATEN

Insight Meditation Society

1230 Pleasant Street, Barre, MA 01005, USA
+1 (0)978 355-4378,
Telephone hours: 10am-12noon; 3pm-5pm (except
Tuesday and Sunday)
www.dharma.org

Myanmar (Birma)

Chanmyay Yeiktha Meditation Centre

Teacher: Ven. Sayadaw U Janaka, Meditation System:
Mahasi Sayadaw method
55A Kaba Aye Pagoda Road, Mayangone PO, Yangon
(Rangoon) 11061
+95 (0)1 661 479, 652 585, +95 (0)1 667 050

Mahasi Sasana Yeiktha Meditation Centre,

Buddha Sasana Nuggaha Organisation
No 16, Sasana Yeiktha Road, Bahan, Yangon
(Rangoon) 11201
+95 (0)1 541 971, 552 501, +95 (0)1 289 960, 289 961

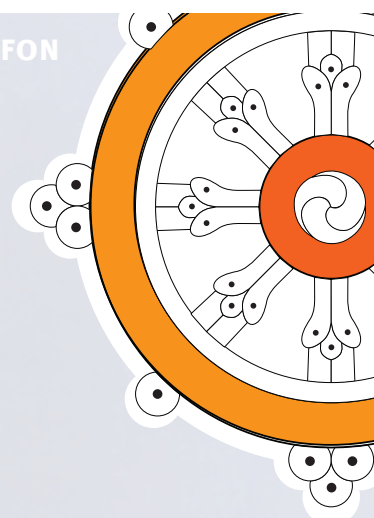
Saddhamma Ransi Meditation Centre,

Teacher: Ven. Sayadaw U Kundala, Meditation
System: Mahasi Sayadaw method
7 Zeyar Khaymar Road, 8th mile, Mayangone, Yangon
(Rangoon)

**Panditarama Meditation Centre (Shwe Taung Gon
Sasana Yeiktha)**

Teacher: Ven. Sayadaw U Pandita, Meditation
System: Mahasi Sayadaw method
80-A Than Lwin Road, Shwegondine P.O., Bahan,
Yangon (Rangoon)
+95 (0)1 535 448, 705 525, +95 (0)1 527 171
www.panditarama.net

COLOFON



simsara

Schrijf mee ...

Uw bijdragen zijn van harte welkom!

Dit geldt ook voor aanpassingen op het
overzicht van vipassana-activiteiten zoals die in
dit nummer vermeld staan.

- Maximaal 1500 woorden (word.doc / .txt)
- Afbeeldingen aub **los bijvoegen** als .jpg
- Sluitingsdata: 1 dec. / 1 april / 1 aug.
- Per e-mail naar: info@simsara.nl

Redactie

Sietske Boersma (o.a. tekeningen),
Akasa van der Meij
Hans Gijsen
Titia de Graaf
Job Burgers (vormgeving)

Website www.simsara.nl
ISSN: 1876-150X

Secretaris Teun de Baak

Adreswijzigingen info@simsara.nl

Bank

ING bank: IBAN NL72 TRIO 0338 469 087
t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie, Ezinge
Vanuit buitenland:
IBAN: NL72 TRIO 0338 469 087
BIC: TRIONL2U

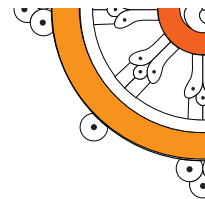
Donaties

Suggestie: € 10,00 per jaar.
Op Triodos IBAN NL72 TRIO 0338 469 087
t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie, Ezinge
Met als opmerking: "Donatie" en uw naam en
adres. U ontvangt dan tevens de SIMSara.

Verschijningsdata SIMSara

januari, mei en september

www.simsara.nl



Het Juiste Moment

Hooggeachte Heer Boeddha,

Hoeveel hoogachting kan ik voor u uitspreken? 'Hooggeachte' doet geen enkel recht aan de hoge achting die ik voel, maar onze taal biedt niet veel meer superlatieven en Uw Ego is zo prachtig afwezig dat ik hoop dat deze aanhef toch volstaat.

Mijn achting is onder meer zo hoog vanwege uw inspirerende levensverhaal, uw intelligente leer en alle waarheden daarin waar ik dagelijks mee leef. De vier edele natuurlijk, en nog vele andere. De parami's, die mij zo inspireren, en de brahmavihara's; de ethische leefregels, die mij zoveel houvast geven, en natuurlijk het achtvoudige pad, dat ik probeer te bewandelen. Over dat laatste zou ik hier graag even met u van gedachten wisselen.

Steeds vaker denk ik, in alle bescheidenheid, dat dit pad misschien niet uit acht maar uit negen onderdelen zou moeten bestaan. In alle bescheidenheid, nogmaals, want geen seconde zou ik er ook maar van durven dromen dat dit onderdeel toegevoegd zou worden aan de oude teksten, noch aan nieuwe teksten, behalve dan voorzichtig aan dit ene artikel. Toch wil ik u graag laten weten dat in mijzelf een belangrijke negende factor op het pad zich ontvouwt, een die in mijn leven meer en meer zichtbaar wordt. En dat is, als u mij toestaat, het Juiste Moment.

Naast dat mooie juiste levensonderhoud, de juiste inspanning, de juiste spraak, et cetera, merk ik telkens weer hoe belangrijk het is om te wachten, om te vertrouwen en te koersen op het juiste moment. Ik weet wel: elk moment is het juiste moment wanneer het de dhamma betreft, ongeacht 'resultaat'. Wat betreft beoefening en mindfulness zegt Christina Feldman dat het – naast opmerkzaamheid - gaat om een 'appropriate response'. Je zou kunnen zeggen dat dit opgaat voor elk moment. Elk moment is dan het juiste moment om te oefenen en om tot een gepaste reactie te komen – zeker. Toch wil ik hier nog iets aan toevoegen en het wat concreter maken, wil ik graag een kleine lofzang houden op het Juiste Moment.

Soms dient zo'n moment in mijn leven zich heel spontaan aan. Zoals het moment dat ik van het ene op het andere ogenblik wist dat ik ontslag ging nemen. Misschien komt het door de ontwikkeling van juiste aandacht dat de intuïtie het plots helemaal weet en voor het zeggen krijgt; dat het moment helemaal klopt en deze beslissing ook achteraf helemaal de juiste blijkt. Want wat een zegenrijke, heilzame stap heb ik op dat moment durven zetten – zonder dat er al te veel ratio aan te pas leek te komen.

Soms ben ik ook bezig om dat juiste moment heel rationeel en pragmatisch zelf te creëren. Er is een bepaald telefoontje dat ik eens in de zoveel tijd moet plegen en dat altijd weer moeilijk voor me is. Heel belangrijk is het dan om te wachten op het moment dat ik me goed, sterk of vrolijk voel – en dan pas te bellen. Dan loop ik buiten met de hond die om me heen huppelt, ik hoor de vogels en ik voer het gesprek – moeiteloos. Of ik pak doelbewust de telefoon op het moment dat mijn dierbaren om me heen zitten in de woonkamer, ik kijk naar hun lieve gezichten en pleeg mijn telefoontje. Gladjes als een gloednieuwe Tefalpan laat ik alle pijnlijke of nare woorden dan zo langs me afglijden.

Moeilijker wordt het wanneer je weet dat het juiste moment er nog niet is. Wanneer er een beslissing genomen moet worden en je eigenlijk geen idee hebt welke dat moet zijn. Wanneer je wel weet dat je onderbewuste of je omstandigheden ooit tot een antwoord zullen leiden, maar het nu nog niet zo ver is. Dan komt het vooral aan op wachten, op geduld, vertrouwen. Op 'het niet hoeven weten'. Gelukkig zijn dat allemaal weer kwaliteiten die ontwikkeld kunnen worden op dit mooie boeddhistische pad. 'Je hoeft het niet te weten', hield de onvolprezen leraar Jotika Hermsen mij eens voor toen er een duivels dilemma voor mij klaarlag. Het beste advies dat ik ooit kreeg. Ik heb er drie (!) jaar op geteerd, op dat advies, er op vertrouwd – en toen was het moment opeens daar: ik wist het antwoord. Zoals Rilke ook schreef gaat het hier om het doorleven van de vragen tot we, op een goede dag, opeens het antwoord tegemoet leven. Het juiste moment is er schijnbaar 'opeens' want het antwoord ligt er. Glashelder.

Het zijn die moeilijker oefeningen in geduld en vertrouwen die mij sterken in mijn opvatting dat ik in mijn leven steeds weer – en steeds meer - moet durven wachten op het juiste moment. Dat duwen en trekken niets goeds gaat opleveren; wachten en het niet hoeven weten daarentegen wel. Dat de tijd het zal leren; dat die veel wijzer en milder is dan het ego dat 'knopen wil doorhakken'. Dat het lichaam het me zal vertellen, op de juiste dag, en niet de geest die zich eindeloos in bochten en gepieker wringt om het antwoord te vinden.

Maar we hebben toch de wijsheid, zou u nu misschien tegenwerpen. Die zorgt ervoor dat we de timing, dus ook het juiste moment, kunnen inschatten. Bij bijvoorbeeld de juiste spraak wordt ook het belang van timing genoemd: is het passend, is het waar, is het vriendelijk en is dit het juiste moment? Wijsheid kan hier het onderscheidende principe zijn – inderdaad. Toch vind ik het belangrijk om het voor mijzelf nog wat explicieter te maken: de waarde van het wachten, van het juiste moment.

Het tegenovergestelde, als u mij een laatste overweging toestaat, kan mijn punt overigens ook mooi illustreren: het verkeerde moment. Het gebeurde mij onlangs nog, helaas. Er was een vriendschap die al tijden moeilijk liep en waar ik wat mee wilde: bij voorkeur natuurlijk iets geweldloos en wijs, iets met een ik-boodschap en zonder verwijten. Het is jammerlijk mislukt... Op het verkeerde moment ging ik naar haar toe, het was druk en vol, er was geen aandacht voor elkaar, ik was moe en gehaast en ik ben – oh schaamte en spijt – een beetje uitgebarsten... Er speelde bij mij ook nog iets hormonaals, ik zal u daarmee verder niet vermoeien, dat treedt zo eens per maand op en kan leiden tot Grote Onredelijkheid; een ware hindernis op het pad, kan ik u verzekeren. Maar toch geen excuus – juist een bevestiging dat ik helemaal het verkeerde moment had gekozen en dit had kunnen weten ook. En nu zit ik met de brokken: ik ben uitgevallen, de vriendschap staat nog verder onder druk, de scherven moet ik maar zien te lijmen met onder meer de juiste spraak en bakken metta. Ook voor mijzelf. Ik mag ervan leren; ik zal nog meer en nog vaker wachten, vertrouwen en koersen op het juiste moment. Ik zal een beetje wijzer worden, een beetje minder onwetend – dat beloof ik.

Dankbaar ben ik, zeer dankbaar, voor de instrumenten, waarheden en inzichten die u daarvoor heeft aangereikt. Het is helemaal het juiste pad voor mij – en ik ben tevreden met de acht onderdelen, hoor. Die negende houd ik vanaf nu weer gewoon stilletjes voor mijzelf.

Met de meeste hoogachting,
Eveline Brandt