

INHOUD

- 1 **Intentie - Paul van der Sterren**
- 2 **Hoe intenties ons karakter vormen - Har Baetsen**
- 3 **Bewust van intenties - Simone Stam**
- 5 **Dhamma-talk Ayya Succinta**
- 8 **Overzicht Vipassana-activiteiten**
- 9 **Overzicht lokale Vipassana centra**
- 12 **Interview met eerwaarde Mettavihari**
- 14 **Metgezellen op onze levensreis - Frits Koster**

REDACTIONEEL

Het is januari 2005, het begin van een heel nieuw jaar, vol van mogelijkheden. Veel mensen maken goede voornemens voor dit nieuwe jaar. Afvallen, stoppen met roken, minder ruzie maken, een andere baan zoeken, of - voor dit tijdschrift wat relevanter - uiteindelijk eens wat meer en regelmatig gaan mediteren. Dit nummer van Samsara gaat over voornemens en intenties.

In het openingsartikel laat Paul van der Sterren zien hoe in de meditatie het opmerken van een intentie een cruciaal moment van verdieping is. In de intentie manifesteren zich dieperliggende krachten als verlangen en afkeer. Har Baetsen beschrijft in een diepgaand betoog hoe intenties aan de basis liggen van hoe ons karakter gevormd wordt. Ook al is het effect van een handeling niet goed, als de intentie goed is, heeft de handeling toch een positieve uitwerking op ons karakter. Tijdens een retraite eerder Simone Stam het belang van het kennen van de eigen intenties. Wie zijn eigen intenties kent, kan meer in vrijheid handelen, ook al gaat het om zoiets alledaags als het doortrekken van de WC.

Ayya Succinta gaf in 2001 in Naarden een Engelstalige Dhamma-talk over acht criteria waaraan we ons gedrag kunnen toetsen om te zien of we het juiste doen.

Paul Boersma interviewde de eerwaarde Mettavihari over het thema intenties. Hij wijst ons erop dat intenties de gevolgen van je handeling bepalen. Goede intenties leiden tot goed karma.

Tot afsluiting van deze Samsara een voorpublicatie van Frits Koster uit zijn binnenkort te verschijnen 'Web van wijsheid: inleiding tot de Abhidhamma'. Hij gaat in op de 'zeven metgezellen' van het bewustzijn: contact, gevoel, cognitie, intentie, concentratie, psychische vitaliteit en attentie. Wij danken alle auteurs voor hun belangeloze inzet voor deze Samsara.

Moge u al uw intenties gewaar worden!

De redactie



stichting **inzichts meditatie**

Samsara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
JANUARI 2005 – JAARGANG 7, NUMMER 1

Intentie

door Paul van der Sterren

Als ik deze kop boven dit stukje typ, merk ik onmiddellijk dat het begrip intentie voor mij -en dat zal voor de meeste mensen niet veel anders zijn- een sterke lading heeft. Het neemt je direct mee naar de sfeer van ethische overwegingen en misschien nog wel meer naar het idee van wilsinspanning, iets graag zus of zo willen doen. In één woord (al zijn het er twee): Goede Voornemens, een zeer gepast thema voor een nummer van Samsara dat rond de jaarwisseling verschijnt.

Toch is dat eigenlijk niet waar het over zou moeten gaan als je het begrip intentie wilt beschouwen vanuit het gezichtspunt van Inzichtmeditatie; al is het wel een goede manier om jezelf geestelijk in beweging te brengen, om op onderzoek uit te gaan.

Als ik denk aan mijn ervaring met de meditatie, en dan vooral in de retraites, dan zie ik het begrip intentie anders. Als je echt probeert om van moment tot moment eerlijk en onbevooroordeeld (voor zover mogelijk) te observeren wat er in je omgaat, dan ken je het moment van intentie als het moment waar de diepliggende wortels verlangen en afkeer zich manifesteren. De momenten waarop je herkent dat de handeling die je op het punt staat uit te voeren geboren wordt uit een bepaald verlangen of uit een vorm van afkeer (en natuurlijk is er ook de mogelijkheid dat ze aan een intentie ontspruiten die niet door verlangen of afkeer gekleurd wordt).

Zo wordt het opmerken van een intentie een cruciaal moment van verdieping van je meditatie.

Weer een net even andere manier om naar intenties te kijken is ze te zien in het kader van de loopmeditatie. Daar zijn het de momenten waarop je geest het signaal aan het lichaam geeft om in

beweging te komen, scharnierpunten tussen lichaam en geest, betrekkelijk gemakkelijk op te merken.

Zo zijn er verschillende manieren om tegen het begrip intentie aan te kijken. Terugkomend bij de hierboven als eerste genoemde invalshoek, die van de Goede Voornemens, merk ik nu bijvoorbeeld dat ik alles wat ik over intenties wilde zeggen wel gezegd heb. Nu is er nog wel de intentie om méér te schrijven (want schrijven is leuk), maar er dient zich niets schrijfbaars meer aan in mijn hoofd. Het is dan toch wel verstandiger om af te sluiten en ik doe dat door mijn Goede (?) Voornemen voor 2005 met enige schroom openbaar te maken:

*Ik neem me niets voor,
behalve me van al mijn voornemens bewust te zijn.*

