

INHOUD

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

REDACTIONEEL

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

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

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

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

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

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

De redactie



stichting **inzichts meditatie**

SIMSARA

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

Rijkdom en overvloed

door Paul Boersma

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Thema mei: boeddhisme en kinderen

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

De redactie