

INHOUD

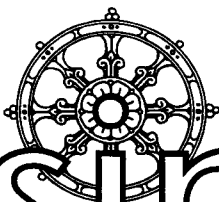
- 1 **Boeddhisme en kinderen - Gabrielle Bruhn**
- 2 **Kinderen in boeddhistisch Birma - Joost van den Heuvel Rijnders**
- 3 **Zijn jouw kinderen ook boeddhist? - Doshin Houtman**
- 4 **Boeddhisme in het gezin - Roel Smits**
- 5 **Dhamma verdiepingscursus**
- 6 **Bekende leraren komen naar Nederland!**
- 7 **Overzicht binnenlandse Vipassana-retraites**
- 8 **Overzicht lokale Vipassana centra**
- 10 **Boeddhisme en opvoeding - Eerw. Mettavihari**
- 12 **Dharma en Winnie de Poeh in Plum Village- Anneke Brinkerink**

REDACTIONEEL

Het pad van oplettendheid is al moeilijk te volgen, nog lastiger wordt het voor diegenen die kinderen iets willen bijbrengen over hun eigen oefeningen in inzicht. Hoe kun je een kind leren stil te zitten en zonder oordelen naar zijn eigen emoties te kijken? Mag je een kind confronteren met het idee van egoloosheid, terwijl het nog maar net zelf een ego aan het opbouwen is? Of moet je het anders aanpakken en proberen het pad van de aandacht zoveel mogelijk zelf voor te leven en te hopen dat de kinderen vanzelf daarvan wel iets zullen oppikken? Hoe kom je tot het inzicht van Gabrielle Bruhn, die in dit nummer van SIMSara zegt: 'ik heb door deze kinderen de mogelijkheid ontvangen om me waarlijk in de leer van de Boeddha te verdiepen'.

Veel is over het thema boeddhisme en kinderen niet geschreven: monniken hebben immers met dergelijke problemen weinig te maken, en de Boeddha zelf had slechts kort ervaring met het vaderschap. Toch vinden veel mensen het belangrijk kinderen in aanraking te brengen met de meditatieve weg. De redactie van de SIMSara heeft in dit nummer dan ook een groot aantal ervaringen van ouders bijeengebracht. Velen worstelen met het vinden van het juiste evenwicht, anderen zien hun inspanningen na jaren beloond met een wijs en uitgebalanceerd kind. Naast deze persoonlijke ervaringen ook een interview met de eerwaarde Mettavihari, en een reportage uit Birma over de wijze waarop kinderen in Birma onderricht krijgen in het boeddhisme. Wij hopen dat alle lezers - met en zonder kinderen - door dit nummer geïnspireerd raken. Mogen alle kinderen ons raken met hun onschuld en zorgeloosheid!

De redactie



stichting **inzichts meditatie**

SIMSARA

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
JUNI 2006 – JAARGANG 8, NUMMER 2

Boeddhisme en kinderen

door Gabrielle Bruhn

Ik wil beginnen met woorden van Jack Kornfield:

"Velen onder ons ervaren voor het eerst als kind een vanzelfsprekende, natuurlijke band met het sacrale. Die speelse vreugde en tomeloze nieuwsgierigheid van toen kunnen de grondslag vormen van een herontdekte verrukking. Is de verhouding met onze ouders doordrongen van liefde en eerbied, dan vormt ze het voorbeeld voor en de basis van al onze andere relaties, die op hun beurt steunen op vertrouwen en respect."

Reeds dertig jaar lang probeer ik als vrouw en later als moeder de weg van de Boeddha te bewandelen. Twee zonen zijn mijn reisgenoten geworden en meer dan dat: metgezellen, vrienden en leermeesters zijn het!

Begonnen is het in Duitsland en in Engeland bij John Coleman. Later ging mijn reis naar India en Birma, in de jaren zeventig, waar ik de meesters U Ba Khin en Mother Sayama ontmoette. Met elke retraite verloor ik oude twijfels en nieuwe overpeinzingen staken de kop op. Hoe zou ik de stilte van de retraite met een leven in de maatschappij kunnen verbinden? Hoe zou een moederschap in deze snelle wereld met de praktijk van de meditatie verenigd kunnen worden?

Toen koos mijn eerste zoon nu 23 jaar geleden een moment uit om zich bij mij te nestelen. En ja, veilig in de buik heeft hij een lange retraite in Engeland gevolgd. "Changing" in elk ogenblik. Zoveel verandering te ervaren was een grote gift.

Het in de praktijk brengen van de meditatie begon met zijn eerste adem. Nooit eerder had ik beseft, dat ik al die uren op het meditatiekussen nu echt zou moeten leven: eindeloos geduld, scherpe oplettendheid, hoogste concentratie, onvoorwaardelijke liefde, diep mededogen, nederigheid en het gadeslaan van verandering van uur tot jaren.

Kijken zonder verwachtingen te hebben. Er was moeheid, zorg en vooral verlangen. Naar de stilte, de discipline. En als er dan de mogelijkheid was om een paar dagen te mediteren was er weer verlangen: om hem te zien.

Langzaam besepte ik: niet ik was het, die hem met de leer van de Boeddha vertrouwd zou maken, maar hij diende mij als zuivere spiegel. Ik heb hem nooit overladen met gedachten of regels. In plaats daarvan vertelde ik prachtige verhalen uit het leven van de Boeddha. Er was een kleine altaar waar elke week verse bloemen stonden. Aandachtig stelde hij soms vragen of ging gewoon voor het altaar zitten "omdat het hier zo lekker voelt". Toen hij ouder werd was het 's morgens een ritueel dat hij mij niet riep tijdens de 20 heilige minuten van het zitten!

Nu is hij bijna een volwassen man. Als het niet goed gaat met hem kijkt hij in een van moeders "Boeddhaboeken"! Zijn discipline beoefent hij in "Kempo", een Aziatische vechtsport zonder agressie. Roken en drinken zijn geen thema en zijn droom is ooit naar Tibet te reizen. Is dit mijn invloed, mijn opvoeding? Misschien een beetje, maar vooral voel ik een grote blijdschap voor hem.

En dan kwam de tweede zoon, die nu in de puberteit is. De wereld is zo veranderd, internet, MSN, mobieltjes en cyberspace. Dit is een andere generatie en rust en aandacht lijken vreemde woorden te zijn. En toch blijken de dingen zich te herhalen. Sinds een aantal maanden eet deze jongen geen vlees meer. In Indonesië heeft hij het lijden gezien van een kip, die geslacht werd. En als we in Amsterdam zijn, vraagt hij altijd nog: "Zullen we niet eens weer naar die hele aardige mevrouw gaan?" Jotika en de Boeddhavihara zijn ook voor hem vertrouwd geraakt. Zo wil ik mijn dank uitspreken, dat ik door deze kinderen de mogelijkheid heb ontvangen om me waarlijk in de leer van de Boeddha te verdiepen.

Kinderen in boeddhistisch Birma

door Joost van den Heuvel Rijnders



Buitenlanders die naar Birma gaan voor een retraite kiezen vaak voor de relatief frisse maanden december of januari. Vanaf februari stijgt het kwik weer en in maart sluiten alle scholen hun deuren. Pas in juni gaan deze weer open als de regen uit de hemel valt en voor wat verkoeling zorgt. Kinderen in Birma hebben dus een schoolvakantie van drie maanden en de eerste maand wordt door velen doorgebracht in het klooster. Sayadaw U Pandita, de abt van het Panditarama-klooster en internationaal bekend meditatieleraar, riep meer dan twintig jaar geleden de Buddhist Culture Course in het leven. Deze cursus is bedoeld om kinderen vanaf zeven jaar bekend te maken met de beginselen van de boeddhistische levensbeschouwing. De kinderen leren chanten, bestuderen sutta's en de Abhidhamma en mediteren dagelijks een uurtje. Door de jaren heen hebben steeds meer kloosters dit programma overgenomen.

In het landelijk gelegen Panditarama Forest Centre komen jaarlijks wel meer dan driehonderd jongens en meisjes. Aan het begin van de cursus worden ze ingewijd als noviet en non. De hoofden worden kaalgeschoren en de jongens ontvangen een bordeauxrode pij en bedelnap. De meisjes worden gehuld in een licht roze gewaad.

Het serene meditatiecentrum, gelegen in de jungle en voorzien van meertjes en bamboebossen, werd een prachtig decor. In een lange, rode sliert stonden de kleine novieten opgesteld voor de eetzaal, aan de andere kant stonden de jonge nonnen, allen wachtend op de bel. Als die luidde kwam de stoet in beweging en zaten we uiteindelijk met meer dan vierhonderd mensen zwijgzaam te eten. We waren gewend om opmerkzaam te eten, maar de aanblik van honderden kinderen in monnikspij, voorovergebogen etend uit hun bedelnap, was te verleidelijk en dus keken we wel eens rond.

De kinderen verblijven een maand in het centrum. Het grootste deel van het programma bestaat dus uit het aanleren van rituelen en Boeddha's leringen. Dit gebeurt in Birma nog steeds op de eeuwenoude manier: *learning by heart*. Een monnik reciteert monotoon hardop een paar zinnen en de gehele groep herhaalt de zinnen op dezelfde monotone wijze. Elke dag komen er een paar zinnen bij, de rest wordt eindeloos

herhaald. Geen boek of schrift komt eraan te pas. Ik vroeg eens aan een oudere vrouw of dat niet saai was al die herhalingen. Ze antwoordde: "Jullie westerlingen willen altijd iets nieuws horen en leren, wij zijn tevreden met het herhalen". En zo klonk dus elke ochtend uit meer dan driehonderd kinderkelen de eerbetuiging aan de Boeddha, Dhamma en Sangha, de metta-chant en de leefvoorschriften. Later op de dag werd dit aangevuld met bijvoorbeeld de keten van afhankelijk bestaan.

Deze kinderen volgen een vrij serieus programma van een maand. Birmees leraren benadrukken vaak het voortbestaan van de *Buddha Sasana* ("het boeddhisme") en door de kinderen te scholen in de boeddhistische leer denkt Sayadaw U Pandita hier vorm aan te geven. De kinderen die in dit centrum kwamen waren scholieren die dus ook een wereldse scholing kregen. In veel gezinnen is het de traditie dat de oudste zoon al op vroege leeftijd het klooster ingaat en daar ook blijft voor de rest zijn hele leven. Meestal gaan ze dan eerst naar een studieklooster en blijven daar jaren achtereen om zich te scholen in de *Tipitaka*, de boeddhistische geschriften. De abt wil vaak zijn prestige hoog houden en eist veel van zijn leerlingen. Het ultieme doel is om de gehele *Tipitaka* (er wordt gezegd dat deze elf maal zo dik is als de Bijbel) uit het hoofd te leren. Op dit moment zijn er een paar monniken in Birma die hiertoe in staat zijn.

In Birma, een land waar het boeddhistische gedachtegoed doordringt in veel facetten van het dagelijks leven, worden kinderen dus al op jonge leeftijd ingewijd in de boeddhistische cultuur. De kinderen ondergaan deze cursus zichtbaar met plezier. In een land dat op economisch en politiek gebied nog ver onderontwikkeld is gaat kennelijk nog altijd een grote aantrekkingskracht uit van het kloosterleven.

Thema september: vergankelijkheid

U leest deze SIMsara terwijl de bladeren juist volop aan de bomen zitten, en de belofte van de zomer nog in de lucht aanwezig is. Maar zoals u weet: waar bladeren groeien, vallen ze er na verloop van tijd ook weer af, om weer ruimte te maken voor nieuwe. Alles wat groeit vergaat ook weer. Vergankelijkheid is daarom het thema van de volgende SIMsara. Uw bijdragen, al of niet over dit thema, zien wij graag tegemoet voor 20 augustus.

De redactie wenst u een onvergetelijke zomer toe.

De redactie