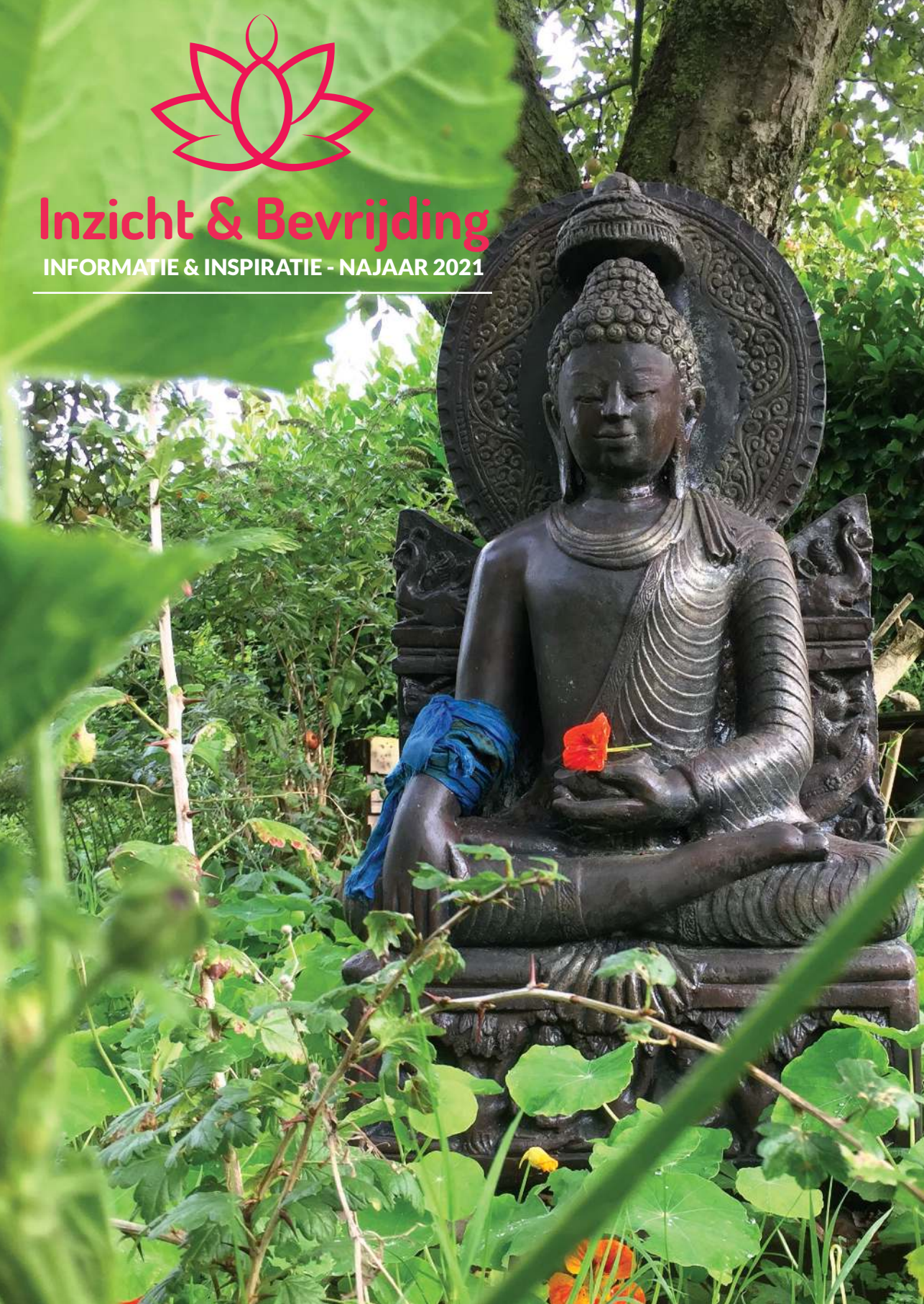




Inzicht & Bevrijding

INFORMATIE & INSPIRATIE - NAJAAR 2021





“Meditatie is niet een zoeken naar iets, het is meer een reis om ons te openen en te ontdekken wat er al is.”

INFORMATIE & INSPIRATIE

Lieve mede-beoefenaren,

Voor jullie ligt de najaarseditie van Informatie & Inspiratie van de sangha Inzicht & Bevrijding. Een nieuwsbrief met een aantal terugkerende rubrieken, zoals de overdenking van Doshin, berichten vanuit het bestuur en de agenda voor de komende tijd. En ook nu weer diverse bijdragen

van sanghaleden, maar ook een interview met onze penningmeester, Lou Niesten en de nieuwe rubriek: "Vraag aan de leraar". Mocht jij na het lezen ook geïnspireerd zijn geraakt om iets te delen, te vragen of te schrijven, laat het ons gerust weten. Vanaf nu is er ook een eigen email-adres, die je onder op deze pagina kunt vinden. We wensen jullie veel leesplezier toe.

ONDERWERPEN INFORMATIE & INSPIRATIE- NAJAAR 2021

2	Wijsheid van Ruth Denison
4/5	Inspiratie van de leraar
6	Sangha en bestuur
8	Het dagelijkse
9	In gesprek met
10	Dharma maatjes
11	Verslag introductieweekend
12/13	Activiteiten + hulp gezocht
14/15	Boekbespreking
16	Het dagelijkse
17	Cartoon
18/19	Overdenkingen bij een vertrek
20	Het dagelijkse
21	Vraag aan de leraar
22/23	Rake tekst
24	Woorden van motivatie

CONTACTPERSONEN

Leraar: Doshin Houtman: doshin@planet.nl

Voorzitter bestuur: Geert van Coenen: geertvancoenen@gmail.com

Penningmeester: Lou Niesten: louniesten@xs4all.nl

Secretaris: Yvonne Molenaar: info@inzichtenbevrijding.nl

Redactie Informatie & Inspiratie: redactieinformatie.inspiratie@gmail.com



Het ware gezicht van de Boeddha:

hij doet wat hij zegt, en zegt wat hij doet.

Op het moment dat ik dit artikel schrijf, is het vertrouwen in de regering en in veel politici op een dieptepunt beland. Verder is Pieter Omtzigt nu de meest populaire politicus. Dat laatste doet me goed, want dat betekent dat veel Nederlanders nog steeds vertrouwen geven aan een politicus die integriteit voorstaat. Dat vertrouwen gegeven wordt aan iemand die geen genoegen neemt met mooie woorden, iemand die wil weten waarom mensen die geholpen moeten worden, niet geholpen worden; iemand die misstanden benoemt en vraagt naar het waarom en een oplossing daarvan. Deugdzaamheid, want daar gaat het hier om, lijkt een eigenschap die schaars is geworden in Den Haag.

Deugdzaamheid speelt in de Boeddhistische oefening een grote rol. Het gaat over heilzaam/wijs denken, spreken en handelen. Het heeft te maken met eerlijkheid, integriteit en gewetensvolheid. Het ontwikkelen van deze deugdzaamheid is net zo belangrijk als meditatie.

We kunnen dat duidelijk zien in het achtvoudige pad (de oefenweg om tot bevrijding te komen). Leven, spreken en handelen nemen een net zo'n grote plaats in als het meditatieve deel, namelijk: inzet, aandacht en concentratie. Wat de reden is weet ik niet, maar feit is dat de oefening in het westen is gefocust op het meditatieve deel: Boeddhisme is "zitten op een kussentje".

Ja, meditatie is belangrijk, het geeft ons meer zicht op wat er omgaat in geest en lichaam, en hoe die twee met elkaar verweven zijn. Maar het met aandacht aanwezig zijn bij het spreken en handelen is net zo goed onze dharma oefening. Dat is eigenlijk ook wel logisch. Want wat we zeggen en doen komt voort uit onze geest. Observatie van ons spreken en handelen geeft inzicht in die achterliggende geest. Van de andere kant is het zo ook dat door wijs spreken en handelen, heilzame staten van geest naar boven gehaald en gecultiveerd worden. Dat wordt helder in de metta (welwillendheid/vriendelijkheid/acceptatie) oefening. We kunnen die staat van vriendelijkheid naar boven halen in formele metta meditatie. Maar we kunnen die staat van geest ook naar boven halen in onze omgang met onze medemens, door bijvoorbeeld mensen op een vriendelijke manier tegemoet te treden, of iemand





de ruimte te geven om zichzelf te zijn.

De Boeddhistische oefening wordt vaak weergegeven in de volgorde: dana (vrijgevigheid), sila (wijs spreken, leven en handelen) en samadhi (meditatie). In het oosten beginnen ze doorgaans bij de dana oefening, in het westen beginnen (en eindigen?) we bij de meditatieoefening. Ik denk dat we in het westen onze oefening daardoor verengen en onszelf ook een mogelijkheid ontnemen om de goedheid die we belichamen in het dagelijks leven in te brengen.

Meerdere keren legt Boeddha uit dat er geen spijt is, als we op een wijze manier spreken en handelen (AN10.1). Wat dan vervolgens leidt tot vreugde, tot rust, tot geluk, tot concentratie en daardoor uiteindelijk tot inzicht en bevrijding.

Dat kunnen we ervaren. Als we een eerlijk antwoord hebben gegeven, of als we ons onthouden van roddelen, heeft dat invloed op onze geest en daarmee ook op onze meditatie. Het leidt tot vreugde, tevredenheid en welbevinden: mooie staten van geest om de meditatie mee te beginnen.

Dat onheilzaam spreken en handelen de meditatie verstoort, is ook merkbaar. Als er dingen eens tegenzitten en er irritatie opkomt, en vandaaruit een uitval volgt naar een partner, vriend(in) of collega, dan hebben we daar last van. Schuldgevoel, een gevoel van tekortschieten en andere onheilzame staten van geest zijn het gevolg. En vaak is er ook veel denken over hoe het weer ongedaan kan worden gemaakt. Met zo'n geest zal meditatie moeizaam zijn.

Door meditatie, en observatie van het spreken en handelen, gaan we inzien wat bijdraagt aan welbevinden van onszelf en de ander. We leren welke gedachten en staten van geest, welk soort spreken en handelen heilzaam zijn en welke niet. Als we vervolgens het heilzame denken, spreken en handelen cultiveren en terughoudend zijn met het onheilzame, zullen we merken dat dat niet alleen onszelf maar ook anderen goed doet.

We kunnen klagen over mooie woorden, die niet worden nageleefd; we kunnen ons ook inzetten om diegene te zijn die dat dan wel doet. Wees eerlijk, belooft niet meer dan je kan. En als beloftes niet waargemaakt kunnen worden, zeg dat dan.

Door wijs spreken en handelen dragen we bij aan het welbevinden van anderen, en dat draagt bij aan het welbevinden in onszelf en andersom.

Boeddha was wakkere en vanuit die wakkere en mededogende geest sprak en handelde hij. Dat klopte en dat gaf, en geeft, nog steeds vertrouwen.

Laten we onze oefening compleet maken, door in navolging van de Boeddha te gaan zeggen wat we doen en te gaan doen wat we zeggen. Het zal het onderling vertrouwen tussen mensen zeker een boost geven.



Het gaat goed met de sangha!

Een nieuw seizoen vraagt van het secretariaat veel voorbereiding met de registratie van de deelnemers voor de verschillende activiteiten. De dinsdagavondgroep is vol. Er is een wachtlijst, net als voor de winterretraite. Goed om te merken dat er veel behoefte is aan meditatie vanuit boeddhistisch perspectief.

We realiseren ons dat het aandeel van Doshin daarin heel groot is. Haar aandeel en die van een levendige sangha; zoals op te merken is bij het openen en sluiten van de wekelijkse groepsbijeenkomsten en bij de meditatie-in-actie dagen. Samen met een fraaie nieuwsbrief, de wekelijkse online bijeenkomsten en de start van de training voor meditatiebegeleiders, maakt dit een mooi geheel.

Het programma voor 2022 is rond en de activiteiten tot en met augustus staan gepubliceerd op de **website**.

Wil je deelnemen aan een van de activiteiten dan kun je nu al inschrijven voor 2022. In deze nieuwsbrief kun je ook een overzicht aantreffen.

De sangha heeft ook verbinding met andere boeddhistische organisaties. We zijn afgevaardigd in de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) en hebben een pagina op hun **website**. Tevens zijn we donateur van de **Vrienden van het Boeddhisme**. We vinden het belangrijk om deel te zijn van die gemeenschappen. Wellicht vind je het interessant om hun websites eens te bekijken.

Het gebouw aan de Dragonstraat is een fijne plek voor onze meditatiebijeenkomsten. Het vraagt geregeld om onderhoud, wat maakt dat we vaker een meditatie-in-actie-dag houden.

Voel je vrij om te komen! We beginnen met een zitmeditatie, nemen dan een schoonmaak- of onderhoudsklus ter hand en sluiten om 12 uur af met een lunch. Je ontvangt steeds een uitnodiging en het staat op onze website onder de rubriek nieuws.

Eind september 2021 zijn de coronamaatregelen door de overheid versoepeld. Samen met Doshin hebben we als bestuur stil gestaan bij de vraag: Wat kunnen we doen om de gezondheid, de veiligheid en het welbevinden van alle deelnemers op een zo goed mogelijke manier te waarborgen? We hebben in die gesprekken en paar uitgangspunten verhelderd. Zoals de opvatting dat iedereen welkom is in de sangha. Om te zorgen dat iedereen zich veilig kan voelen vraagt dat om zorg voor jezelf en de ander, zoals het houden van afstand, het desinfecteren van handen en zeer goede ventilatie. We vragen iedereen om bij klachten (ook bij twijfel) thuis te blijven. Je hebt daarover begin oktober een email gehad. We wensen iedereen een goede gezondheid.

IEDEREEN IS WELKOM

In de redactie van Informatie en Inspiratie vindt een verschuiving plaats m.i.v. voorjaar 2022. Anna-san Berghoef beëindigt haar medewerking. Zij heeft de nieuwsbrief lange tijd verzorgd en onlangs met Linda Braber een opwaartse zet gegeven. Dank Anna-san voor je inzet en bijdragen.

Heb je vragen of wil je een bestuursvergadering als toehoorder bij wonen, dan kun je contact opnemen met Geert.



“Er is dankbaarheid voor de yogaoefeningen die ik heb gedaan. Fijn dat er tussen de doenerigheid van vandaag ook rust was om dat te doen, zonder dat het één van de ‘te doen dingen’ was.”

A silhouette of a person in a yoga pose, with their hands pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) above their head. The background is a light blue gradient.

Wat roept bij jou dankbaarheid op?

Soms wat stellig, maar zacht van hart



Als redactie leek het ons mooi om wat nader kennis te gaan maken met mensen in de sangha. Geert heeft zich in de vorige I&I voorgesteld als voorzitter, dit keer willen we Lou wat nader leren kennen. Een interview.

Wie is Lou?

Geboren in Limburg en getogen als een brave Maastrichtse burgerjongen, is Lou op zijn 19e naar Brabant verhuisd. Inmiddels is hij 68 jaar en woont alweer 41 jaar samen met Anne. Lou is meer dan gemiddeld maatschappelijk en politiek bewust en kan over heel veel zaken meepraten. Oppervlakkigheid is hem vreemd en de dingen hoeven niet persé allemaal 'leuk' of 'prettig' of 'makkelijk' te zijn. Wat overheerst bij hem is zijn grote betrokkenheid bij de ander, bij het milieu en bij de aarde. Soms vindt hij zelf dat hij veel opvattingen heeft, ook al realiseert hij zich de betrekkelijkheid ervan. Hij neemt ze regelmatig nog eens opnieuw onder de loep en weet uiteindelijk dat het ook maar opvattingen zijn. Stelligheid en starheid zijn dan ook niet hetzelfde. "Ik probeer ook regelmatig niét te zeggen wat ik vind, als ik denk dat het niet opgepikt wordt. Ik gebruik vaak het woord 'vooralnog'. Iets kan zo maar veranderen."

Wanneer ben je op het boeddhistische pad gekomen?

"In 2009. Ik ben begonnen bij Doshin, toen ze nog wekelijks avonden bij haar thuis in de huiskamer verzorgde."

Wat maakt dat je je als penningmeester hebt aangemeld zo'n 4 jaar geleden?

"Penningmeester is wel wat voor mij. Het is geen publieke functie. Ik houd er van de dingen administratief bij te houden. Ik ben een goede uitvoerder. We hebben een drukke periode gehad, bijvoorbeeld met het bouwen van de nieuwe website; dat was een grote klus, maar het maakt het administratieve werk wel gemakkelijker. Het is overzichtelijker en accurater. Maar ook de lockdowns, maatregelen en veranderingen rondom Covid

brachten voor ons als bestuur veel werk met zich mee. Laat mij trouwens maar op de achtergrond werken. Dit artikeltje over mezelf vind ik ook niet zo nodig."

Waarom penningmeester voor de sangha? Had je ook penningmeester kunnen worden van bijvoorbeeld een voetbalclub?

"Wat Doshin doet trekt me, dat intrigeert me. Daar een steun bij zijn is prettig. Ik ben niet zo'n theoretisch denker. Ik ben een emotionele dharma-verspreider. Ik heb een betrokkenheid. Ik probeer als bodhisatva het boeddhisme uit te dragen, maar ik ben niet zo'n prater. Waar ik wel goed in wil zijn, is die mensen, waarvan ik vind dat ze op een heel goede manier dat boeddhisme verspreiden, te ondersteunen. Tweede man spelen."

Wat brengt werk als penningmeester voor de sangha jou in je eigen dharma beoefening?

"Alle contacten die ik heb zijn al anders dan wanneer ik penningmeester zou zijn voor een andere stichting of vereniging. Een aanmaning bijvoorbeeld is geen aanmaning, maar het wordt een andere brief of mail. Je gaat anders om met de dingen. "Hé, er heeft iemand nog niet betaald, wat is er aan de hand?" Heb ik iets gemist of is er een andere reden. Die houding is opener dan meteen te zeggen "gelieve nog zoveel te betalen". Deze houding heb ik inmiddels ook overgenomen in ander (bestuurs)werk. Je gaat op een andere manier met de zaken om als je op het boeddhistische pad bent, dus ook in mijn functie als penningmeester."

Je hebt toevlucht genomen en de precepts ontvangen van Doshin in de zomer van 2015. Heeft dat voor jou iets veranderd?

"Jazeker, het helpt mij eraan te herinneren dat ik me voorgenomen heb om mijn leven op een bepaalde manier te leiden. Het is een belofte die je afgelegd hebt en dat is niet zomaar iets. Ik zie het vrijwilligerswerk als penningmeester ook als een vorm van dana beoefenen en ben blij dat ik zo Doshin en de sangha kan ondersteunen."



Dharma maatje zijn vraagt vertrouwen in elkaar

In voorgaande edities hebben we kunnen lezen hoe Karin en Annelies elkaar ondersteunen op hun Dharmapad, evenals Linda en Anna-san. Dit keer vertelt Ria hoe zij en Dorine het begrip “Dharma maatjes” vorm hebben gegeven.

Dorine en ik zijn inmiddels 3 jaar geleden gestart met het lezen van een boek, dat ons kan inspireren. De keuze maken we weloverwogen en met ondersteuning van Doshin. Eén maal per maand komen wij samen bij een van ons thuis. In overleg lezen wij een aantal bladzijden. Nadat wij deze thuis hebben gelezen, onderstrepen wij wat eenieder van ons belangrijk vindt en wat ons in het bijzonder heeft geraakt. Wij toetsen dit aan onze meditatiepraktijk, waarbij de nadruk ligt op het dagelijks leven. Dit vraagt om vertrouwen in elkaar. In de loop van de tijd is dit gegroeid en deze bijeenkomsten verrijken, verdiepen en ondersteunen ons in het dagelijks leven. Wij voelen ons beiden verantwoordelijk, dat deze uurtjes goed verlopen.

Het ene boek vraagt meer tijd dan het andere. Bijvoorbeeld “Mara” van Stephan Batchelor, een beschouwing over goed en kwaad, nam meer dan een jaar in beslag. De boeken die wij hebben doorgenomen zijn: “Een vreugdevol Leven” van Sylvia Boorstein, “Loslaten is niet gehecht zijn” van Ayya Khema, “De Weg, wat Chinese filosofen ons over het goede Leven leren”, en “Over de Liefde” van Williges Jäger.



Ben jij een dharma maatje?
Wil je daar iets over delen?
Mail je ervaring naar de
redactie van I&I.
Zoek je een dharma maatje?
Neem dan contact op met
Karin van Herwaarden
kpvanderwaarden@home.nl





Niet altijd prettig, maar wel het echte leven



Zes mensen hadden zich opgegeven voor het introductieweekend. Deze keer bij uitzondering geleid door Doshin omdat Yvonne niet aanwezig kon zijn. De nieuwelingen werden na een introductierondje meteen op Doshins onnavolgbare wijze getrakteerd op de essentie van de boeddhistische meditatie in 20 minuten. Heel leerzaam, ook voor een ouwe rot als ik met meer dan 25 jaar ervaring. Als onderdeel van mijn training voor meditatiebegeleider was ik gevraagd om Linda te assisteren bij haar ondersteunende taken en zo de kunst af te kijken. Ik zag hoe goed er is nagedacht over allerlei details, zodat de deelnemers zich welkom en op hun gemak zullen voelen. Zo waren er bijvoorbeeld plantjes op tafel en was de ruimte op de juiste temperatuur. Het vraagt aandacht en toewijding om deze taken te volbrengen. Zoals ik het zie is zo'n weekend nooit af en kun je steeds details ontdekken om alles nog soepeler en prettiger te laten verlopen. Tegelijk was het voor mij mogelijk de steekjes die ik had laten vallen los te laten en het weekend als een leermoment te zien.

De dagen waren zorgvuldig opgebouwd. Beginnen met korte zit- en loopmeditaties afgewisseld met veel ruimte voor het stellen van vragen. Naar het einde toe werden de sessies langer en de stilte dieper.

Wat mij opviel en verheugde was de toewijding en aandacht waarmee de deelnemers het weekend aangingen. In hun vragen en ervaringen hoorde ik alle aspecten terug van het oefenen op het boeddhistische pad: weerstand, willen vasthouden, helderheid en de veranderlijkheid van alle dingen. De deelnemers spraken er open over en gingen de soms intense ervaringen niet uit de weg. Doshin lichtte toe dat niet alles wat je tijdens meditatie zo bewust ervaart even prettig is maar dat je zo wel contact maakt met het echte leven. Het is waarschijnlijk daarom dat aan het einde van het weekend de deelnemers meer rust en ruimte voelden en gemotiveerd waren om, ieder op hun eigen manier meditatie een plek te geven in hun dagelijks leven.

Hiernaast zie je een overzicht van de aankomende activiteiten tot en met augustus 2022.

Er zijn activiteiten van een dagdeel, zoals de meditatie-in-actie en de reflectie-avonden, activiteiten van een dag, een weekend of tot zeven dagen.

Twee keer per jaar is er een **meditatie verdieppingsdag**. De eerstvolgende keer is op 14 november. Op die dag wordt aan de hand van teksten, die je van tevoren krijgt toegestuurd om te bestuderen, dieper ingegaan op een boeddhistisch thema.

Als je wat langer wilt oefenen, kun je kiezen uit een meditatiedag, een korte of een langere retraite.

Er zijn **meditatiedagen** waarbij de formele beoefening voorop staat en we wat langer de mogelijkheid hebben te oefenen dan op een doordeweekse bijeenkomst. Een paar keer per jaar staat een meditatiedag in het teken van **metta**. Er zijn ook **yoga**-meditatiedagen; deze worden begeleid door

Ingrid Dassen en Coby van Herk.

Weekendretraites worden gehouden in Steyl in het Heilig Hart Klooster van de missiezusters of in Zencentrum De Noorderpoort in Wapserveen.

De **langere retraites** in zomer en winter zijn in hetzelfde klooster in Steyl. Daarnaast is er nog de **stadsretraite** in ons eigen centrum in Tilburg. Deze retraite heeft geen overnachtingsmogelijkheid, waardoor je de kans hebt om de oefening van overdag mee te nemen in het leven van alledag thuis of op een logeeraadres in Tilburg.

De **reflectie-avond** is één keer maand op een donderdagavond. Op deze avonden wordt er gereflecteerd op de boeddhistische leefregels (de precepts). Deelnemers kunnen zelf iets inbrengen uit hun dagelijks leven en er wordt samen bekeken hoe we op een wijze manier kunnen handelen om zo tot meer welbevinden te komen voor onszelf en voor de ander.



REDACTIELEDEN GEZOCHT

Informatie & Inspiratie is de nieuwsbrief van de sangha Inzicht & Bevrijding en heeft de afgelopen jaren een ontwikkeling doorgemaakt van een paar pagina's via de mail naar de editie die je nu voor je ziet. Jij kunt meewerken om dit gezicht van de sangha inhoud te geven en mee te blijven ontwikkelen.

Voel je je betrokken bij de sangha en zou je graag meer inhoud willen geven aan deze betrokkenheid? Wij zoeken een of meerdere redactieleden voor de Informatie & Inspiratie uitgave.

Taken: twee keer per jaar (medio maart/april en oktober/november) de inhoud van Informatie & Inspiratie samenstellen, sanghaleden benaderen om een bijdrage te leveren, zelf schrijven, teksten taalkundig nakijken en redigeren. Overleg met voorzitter, vormgever en mensen die stukken aanleveren. Nieuwe ideeën inbrengen en uitwerken. Tijdsbesteding: In de periode voorafgaande aan de uitgave gemiddeld ca. 1 uur per week, met pieken in de bovengenoemde maanden. Dit kan oplopen tot 5 uur per week vlak voor verschijning. Heb je belangstelling of wil je meer weten? Neem contact op via redactieinformatie.inspiratie@gmail.com

Activiteiten programma Sangha Inzicht & Bevrijding 2021/2022

14 november

Meditatie-verdiepingsdag
Dragonstraat 11-13
Tilburg

9 t/m 16 december

Winterretraite
Heilig Hart Klooster van de
Missiezusters in Steyl (L)

Er is een wachtlijst

19 december

Metta-meditatiedag
Dragonstraat 11-13
Tilburg

23 januari

Meditatiedag januari
Dragonstraat 11-13
Tilburg

17 - 20 februari

Weekendretraite
Heilig Hart Klooster van de
Missiezusters in Steyl (L)

5 én 6 maart

Introductiedagen
Vipassana-meditatie
Dragonstraat 11-13
Tilburg

27 maart

Yoga-meditatiedag
Dragonstraat 11-13
in Tilburg
Met Ingrid Dassen
en Coby van Herk

24 april

Meditatiedag
Dragonstraat 11-13
Tilburg

6 t/m 8 mei

Weekendretraite
International Zen Center
Noorder Poort in Wap-
serveen (Dr)

22 mei

Meditatiedag
Landgoed Bleijendijk
in Vught



21 t/m 29 juli

Zomerretraite
Heilig Hart Klooster van de
Missiezusters in Steyl (L)

6 t/m 12 augustus

Stadsretraite
Dragonstraat 11-13
Tilburg

Tenzij anders
aangegeven worden de
activiteiten
begeleid door
Doshin Houtman

Alle activiteiten zijn onder
voorbehoud i.v.m. Corona
Details en informatie
over de activiteiten vind
je op de website
www.inzichtenbevrijding.nl



*Kathy en Geert hebben beiden het boek **In de huid van de Boeddha** gelezen en raakten daarover in gesprek met elkaar. Dit heeft geresulteerd in onderstaand artikel.*

Wie is boeddhist?



In zijn boek *In de huid van de Boeddha* (2021) geeft Paul van der Velde een eenvoudig antwoord: iemand die zich verbindt met de leer van Boeddha. Maar er blijken veel soorten boeddhisten te zijn! Van der Velde spreekt daarom liever over “boeddhisten” vanuit zijn enorme kennis en vele verhalen in zijn laatste boek; een standaardwerk.

Het is naar zijn idee een misvatting om te spreken over één boeddhisme. De grote scholen binnen het boeddhisme; Theravada, Mahayana en Vajrayana beschouwen allen het leven van de Boeddha als de ideale levensloop, maar verschillen daarbuiten sterk en beweren dat hun boeddhisme het ware boeddhisme is. En die scholen vallen ook weer uiteen in andere scholen. Inmiddels heeft het boeddhisme zich over de hele wereld verbreid en is er ook sprake van een geheel eigen modern, westers boeddhisme. Boeddhisten dus. Van der Velde beschouwt het boeddhisme vanuit verschillende invalshoeken, dat maakt het boek bijzonder. Boeddha's leven en leer, beeldende kunst en oosters en westers boeddhisme worden in een historisch perspectief besproken. Hij schuwt ook controversiële onderwerpen als geweld, seksueel misbruik en achterstelling van de vrouw in naam van het boeddhisme niet. Pageturners zijn de vele soms hilarische verhalen over de strijd tussen nonnen en monniken om de juiste bedelplaats, je demonen voeden om zo hernia te bestrijden of het verhaal dat nonnen niet onder de waslijn met de pijpen van monniken mogen lopen.

Wie is Paul van der Velde?

De Brabantse Paul van der Velde wist al op jonge leeftijd dat hij 'iets' met Azië moest. Vanuit het katholieke dorpje Someren maakte hij een reis naar India en begon daarna de studie Indiase talen aan de Universiteit van Utrecht. Hij leerde Sanskrit, Hindi, Pali en Oerdoe en hij promoveerde op Middeleeuws Hindi. Inmiddels is hij al ruim 20

jaar hoogleraar Aziatische Religies aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Van der Velde is zelf geen boeddhist, maar hij is tijdens zijn talrijke reizen naar Azië als reisbegeleider en wetenschapper wel in meerdere rituele praktijken geïnitieerd. De ingang naar boeddhisme verliep voor Van der Velde aanvankelijk via de kunsten. De esthetiek van de beeldende kunst, zoals bijvoorbeeld die van de dansende Shiva in het Rijksmuseum, en Aziatische literaire en heilige teksten inspireerden hem. Van der Velde draagt zijn liefde voor objecten afkomstig uit Azië graag uit in zijn colleges en lezingen. Het filmpje #71 Homies [1/5], gemaakt door 'Campus in Beeld' geeft een mooi inkijkje in het huis van deze kunstverzamelaar.

Het Boeddhabeeld

Van der Velde wijdt een heel hoofdstuk aan het ontstaan van het boeddhabeeld, de betekenissen van de verschillende handgebaren en houdingen en de beleving van de bovenmenselijkheid van de Boeddha na zijn verlichting en na zijn dood. Hij beschrijft ook hoe verschillend de beleving van het boeddhabeeld in het Westen en in Azië is. In het westen zien we de boeddhabeelden ter decoratie in de vensterbank of in de tuin. In Azië moet een boeddha 'het doen' in zijn rituele context. In het westen hebben we 'iets' met het beeld, in Azië kan hij opgeladen worden met de kracht van de Boeddha in de tempel of door de woorden (mantra's) van een monnik. Het ontstaan van het boeddhabeeld is archeologisch gezien een raadsel. In vroeg Aziatische kunst is geen beeltenis van de Boeddha bekend. De vroegste voorstellingen van de Boeddha zijn te vinden op de omheiningen van de stoepa's. Deze reliekhouders en de relieken zelf, spelen tot op heden een grote rol voor boeddhisten. Ze zijn een blijvende herinnering aan het leven van de Boeddha, zijn verlichting bij Bodh Gaya, zijn eerste preek bij Sarnath en zijn dood in Kushinara. Maar het eerste boeddhabeeld is naar alle waarschijnlijkheid geïnspireerd op beelden van Griekse goden en in het westen vervaardigd.

Boeddhisme; geloof, religie of levenswijze

Je kunt boeddhistisch zijn van huis uit, vaak etnisch geprofileerd. Het praktiseren door leken

komt in Azië vaak neer op beoefenen van dana, religieuze rituelen en om karmische verdiensten te verwerven voor een volgend leven. De sangha is in Azië een groep monniken en nonnen in een klooster rondom een leraar. Exegese van de vele boeddhistische teksten en reciteren zijn dagelijks werk en ze leven van dana en hun bedelnap. Je zou daarbij ook mediteren verwachten maar dat is vooral de invulling die het westers boeddhisme geeft. Vaak mediteren monniken in Azië niet of nauwelijks. Als je boeddhisme ziet als geloof of religie dan is het niet zo belangrijk wat je gelooft maar wat je doet in het dagelijks leven. Dat sluit aan op hoe westerse boeddhisten het praktiseren; boeddhisme als een manier van leven. Meestal is de sangha een groep beoefenaren die mediteert rondom een leraar.

Boeddhisme als therapie

Ria Kloppenborg (voorzitter van de Stichting psychotherapie en Boeddhisme Nederland) zocht opening tussen psychotherapie en boeddhisme: meditatie toepassen in psychotherapie. 25 jaar geleden werd dit nog als vaag gezien, maar nu is mindfulness ingeburgerd. Er worden positieve resultaten geboekt, maar men moet niet denken dat boeddhisme zo in elkaar steekt. Rustiger worden is een bijverschijnsel. Het doel is verlichting. Evengoed, als de westerlingen er op deze wijze kennis mee kunnen maken, als zij lijden aan stress en

burn-out dan kan het ervoor ingezet worden. Maar het gaat niet om geluk in het hier-en-nu. Dat neigt eerder naar hedonisme: zelfrealisatie en individualisatie. Dat is niet het verhaal van de Boeddha... in Azië.

Waarom zou je het boek lezen ?

De Volkskrant: Van der Velde kent het boeddhisme door en door, daarvan getuigt dit boek overvloedig. Hij belicht de diepzinnige, maar ook de duistere kanten. En hij steekt zijn mening niet onder stoelen of banken. De Dalai Lama is in zijn ogen een beklagenswaardige figuur. En het populaire zenboeddhisme is in zijn ogen vooral pretentief: "Ik word weleens een beetje moe van de moderne westerse zen." Het boeddhisme "biedt een handreiking", schrijft hij tot slot, "een mogelijke verklaring voor hoe de wereld in elkaar zit." En: "Als mensen iets fraais kunnen met het boeddhisme, vind ik dat mooi." Maar velen gebruiken datzelfde boeddhisme om anderen te onderdrukken. Ook dát wil hij laten zien. Boeddhisme is wat boeddhisten doen.

Wil je meer weten over dit boek en de schrijver, bekijk dan onderstaande links:

Uitgeverij Balans

Groene.nl

Spotify

Youtube



“Er is dankbaarheid voor de geur van pas gemaaid gras, waardoor ik direct terugval van “haasten om op tijd bij mijn afspraak te zijn” naar “verblijven in het moment”. Aandacht gericht op het fietsen, het lichaam, de adem, de beweging, de geur. Gemaaid gras in een stad. Hoe mooi.”

WAAR BEN JIJ DANKBAAR VOOR?

YOOOU'RE LISTENING
TO INTERNAL
MONOLOGUE F.M.
WITH ME,
DJ SUBCONSCIOUS...



PLAYING ALL YOUR
THOUGHTS, NON-STOP,
UNINTERRUPTED,
24 HOURS A DAY.



FROM CLASSICS LIKE
"WHY DID I SAY THAT?"
AND GOLDEN OLDIES
LIKE "AM I A HORRIBLE
PERSON?"



TO TODAY'S HOTTEST
HITS: "WHAT THE HELL
AM I DOING WITH MY
LIFE?" AND "AM I
HUNGRY OR AM I
BORED?"



STAY
TUNED.



De Lotus en de Teunisbloem

“Kan het nog iets meer verzachten in het licht van de aandacht?”

“Kun je het er laten zijn, de pijn, in het grote geheel van geen pijn?”

“Wanneer het lichaam tot rust komt, dan volgt de geest vanzelf.”

Woorden en aanwijzingen van Doshin, die ik al jaren met me meedraag en met me mee blijf dragen. Ook nu, op het moment dat ik heb besloten om na 10 jaar, afscheid te nemen van Doshin als mijn leraar en daarmee ook van de sangha, als gemeenschap waarin ik oefen en deel.

De Deense filosoof Søren Kierkegaard zei: “Het leven kan alleen achterwaarts begrepen worden, maar dient voorwaarts geleefd te worden”. Zo zie ik het ook met de Dharma: achterwaarts begrijpen, voorwaarts leven, iets wat ik ter hand heb genomen in de afgelopen 12 maanden. Door de pandemie werd ik net als velen stilgezet. En door elkaar geschud op velerlei manieren. De tijd om dat wat achter me ligt te gaan begrijpen om voorwaarts te kunnen gaan leven, in plaats van overleven, was

duidelijk aangebroken. Dus met de begeleiding van een therapeute, die westerse psychologie combineert met het boeddhisme, ben ik het pad van heling opgelopen. Wat ik als een onderdeel van het Dharmapad zie.

Mijn beslissing om Doshin als leraar los te laten, komt voort uit dat proces. Ik zie dat niet als het inslaan van een andere weg. Ik zie het als: dat wat ik op het Dharmapad tegenkom, bekijken, omarmen en de volgende stap zetten. Is dat eng? Ja. Spannend? Ook. Noodzakelijk? Voor mij wel.

Op 1 september jl. staan Doshin en ik samen in de zendo, nadat ik haar over mijn beslissing verteld had. Een warm, liefdevol gesprek. Voor het altaar met de lotus erop maken we drie buigingen en nemen toevlucht tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Een bijzonder moment.

De lotus: ik blijf het een mooie verandering vinden die er is aangebracht op het altaar. Doshin schreef in de nieuwsbrief najaar 2019: “Een lotus komt op uit de modder, heeft dat als voedingsbodem en groeit vandaar naar de oppervlakte, waar ze vlekkeloos opent.” Het is een mooi beeld. Even zo mooi vind ik het beeld van de teunisbloem, die ik in mijn tuin heb staan en die zich opent als het donker



wordt en blijft bloeien in de nacht. Zowel lotus als teunisbloem staan voor mij voor moed en vertrouwen. Voor het groeien en bloeien tegen alle verwachtingen in. Groei vanuit modder, drek, de diepte. Bloei in het donker. Ik vind het hoopvolle en bemoedigende beelden.

Een aantal jaar geleden kwam ik het onderstaande gedicht tegen. Het raakte me direct en was passend voor de periode waar ik toen in zat. Nog steeds is het een gedicht dat ik regelmatig lees; alhoewel ik nog niet alle lagen die erin zitten begrijp. Maar elke keer is er wel een zin die een tijdje met me meeloopt.

The Waking door Theodore Roethke

*I wake to sleep, and take my waking slow.
I feel my fate in what I cannot fear.
I learn by going where I have to go.*

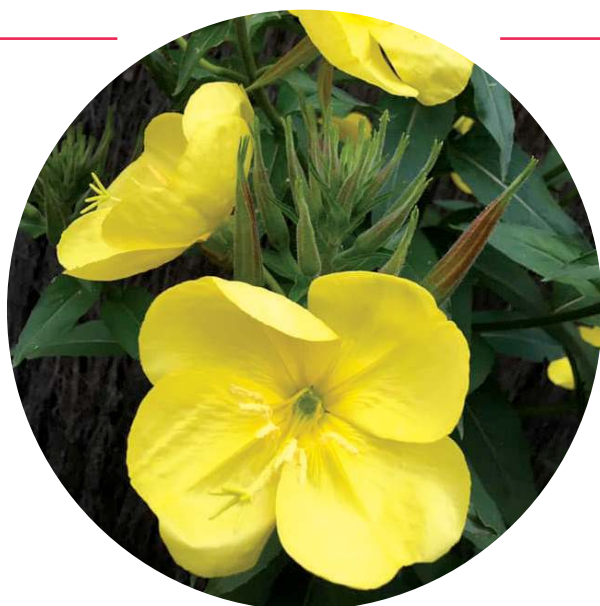
*We think by feeling. What is there to know?
I hear my being dance from ear to ear.
I wake to sleep, and take my waking slow.*

*Of those so close beside me, which are you?
God bless the Ground! I shall walk softly there,
And learn by going where I have to go.*

*Light takes the Tree; but who can tell us how?
The lowly worm climbs up a winding stair;
I wake to sleep, and take my waking slow.*

*Great Nature has another thing to do
To you and me; so take the lively air,
And, lovely, learn by going where to go.*

*This shaking keeps me steady. I should know.
What falls away is always. And is near.
I wake to sleep, and take my waking slow.
I learn by going where I have to go.*



De zin uit dit gedicht dat nu op de voorgrond ligt, is: "What falls away is always and is near". En, zoals eigenlijk altijd: "I learn by where I have to go".

Dus ik ga; om eerlijk te zijn, ook een beetje met angst in mijn hart, maar vooral vol vertrouwen en met moed. En met dankbaarheid terugkijkend op wat Doshin en de sangha voor mij betekend hebben.

Ik wil graag afscheid nemen met de volgende woorden van Rumi: "Goodbyes are only for those who love with their eyes, because for those who love with their heart, there is not such a thing as separation".

Moge wij allen vrij zijn van lijden
Moge we vrij zijn van angst
Moge we bevrijding ervaren.

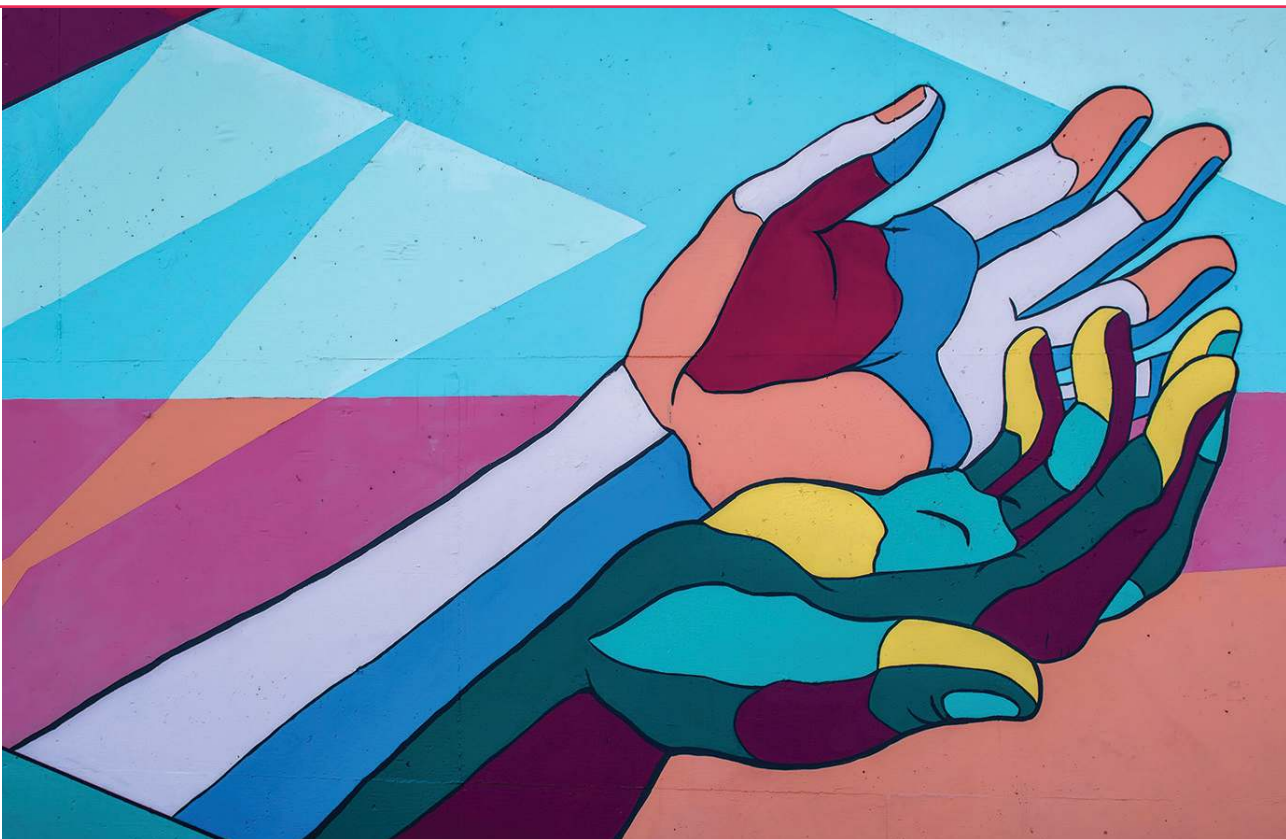
Met diepe buiging,
Anna-san Berghoef





**Ik ben dankbaar voor de schoonheid om mij heen,
zoals in dit portret (8x10cm) van Erasmus.
Virtuoos geschilderd door Hans Holbein in 1530.
Door het blauw en het groen, het donkere kleeid met
bruin hermelijn, de verstilde blik van Erasmus en omdat
je er zo dichtbij staat omdat het zo klein is ontstaat een
ontroerende intimiteit. Ik zag het in Aken tijdens de
Dürer tentoonstelling.**

Waar voel jij dankbaarheid voor?



Kun jij iets zeggen over de ontvangende kant van dana beoefenen? Ik vind het makkelijk om te geven, kan ook reflecteren op wat de vrijheid van geven is en waar ik nog in te leren heb; maar ontvangen vind ik moeilijker en bij reflectie daarop blokkeer ik. Heb je ook aanwijzingen hoe daar op een wijze manier op te reflecteren?

Dana, vrijgevigheid is een belangrijke deugd in het Boeddhisme. Het maakt ons vrij, geeft inzicht in onze rijkdom en onze goedheid, geeft vreugde en verbindt. Vrijgevigheid gaat over zowel materiële als immateriële zaken.

De oefening van vrijgevigheid omvat zowel het geven als het ontvangen. In het gunstigste geval zijn, als er gegeven wordt, beide partijen blij. De gever door het geven en de ontvanger door het ontvangen.

Vaak zien we niet dat ons hele leven een proces is van geven en ontvangen. We kunnen alleen geven omdat we al ontvangen hebben. Pas als we liefde hebben ontvangen kunnen we liefde geven; pas als we rijkdom hebben ontvangen kunnen we delen.

Maar wat nu als het geven ons goed afgaat, maar het ontvangen minder?

De enige manier om daar meer zicht op te krijgen is het proces van ontvangen diepgaand te onderzoeken. Wat gebeurt er als ik de ontvangende

partij ben? Wat is de gevoelston van ontvangen? Wat is de reactie; wat zijn de gedachten die er opkomen; wat zijn de onderliggende denkbeelden? Als het proces van ontvangen nog niet helder is, heeft reflecteren weinig zin. Want wat niet helder is, kan door reflectie ook niet worden verhelderd. Bij reflecteren nodigen we wijsheid uit om haar licht te laten schijnen op een bepaalde gebeurtenis. Het is een vragend luisteren. Als we in een reflectieproces vastlopen is er vaak te veel IK dat wil weten of oplossen. Verhelderingen door reflectie gaan voorbij aan het IK.

Geven en ontvangen zijn twee kanten van eenzelfde medaille. In de oefening worden we uitgenodigd om tegendelen te overstijgen. Dat kan alleen maar als we de identificatie met geven en ontvangen: IK geef of IK ontvang, loslaten. Ten diepste zijn geven en ontvangen daden vanuit de goedheid van onze Boeddha natuur, opdat we allemaal gaan bloeien.



Wat inspireert jou?

Een lied dat mij eraan doet herinneren dat dingen op een afstand bekijken heilzaam kan zijn. Een stapje terugnemen om de eenheid te ervaren. **Bekijk de clip hier.**

Is er een gedicht of andere uitingsvorm dat jou inspireert op je Dharmapad en dat je wilt delen? Stuur je bijdrage naar de redactie!

Anna-san Berghoef

FROM A DISTANCE

From a distance the world looks blue and green,
and the snowcapped mountains white.

From a distance the ocean meets the stream,
and the eagle takes to flight.

From a distance, there is harmony,
and it echoes through the land.

It's the voice of hope. It's the voice of peace.
It's the voice of every man.

From a distance, we all have enough, and no one is in need.
There are no wars, no bombs, no diseases,
no hungry mouths to feed.

From a distance, we are instruments, marching in a common band -
playing songs of hope, songs of peace -
they're the songs of every man.

From a distance, you look like my friend even though we are at war.
From a distance I can't comprehend what all this war is for.
From a distance there is harmony, and it echoes through the land.

It's the hope of hopes
It's the love of loves
It's the heart of every man

It's the hope of hopes
It's the love of loves
It's the song of every man

Op 18 oktober jongstleden zijn Wilma, Claartje, Rineke, Suardus, Marijke, Danielle, Linda, Geert en Hilde begonnen aan de tweejarige meditatiebegeleiderstraining. In de volgende nieuwsbrief zullen jullie daar meer over kunnen lezen. Hier alvast wat woorden van motivatie zoals ze zijn aangedragen door diverse deelnemers.

Bijdragen aan het welzijn van anderen

*Wijsheid en liefde in
de wereld brengen*

Kracht

Vrede

*Het hart
openen, voor
mezelf en
voor anderen*

*Anderen
helpen*

*Ontwikkelen van
zachte kwaliteiten
als liefdevolle
vriendelijkheid en
mededogen*

Vertrouwen

Harmonie

*Inzicht krijgen
in processen*

Nieuwsgierigheid

Vriendelijkheid

Spiritueel pad lopen

Vrij zijn

*Kennis
delen en
verbinden*

Enthousiasme

Onderwijs

*Inzichten in
praktijk brengen*

Een avontuur aan gaan

Verdieping

Sangha

Er is zeker niet altijd rust

*Meditatie heeft
op mij een
heilzame werking*

Ewaringen delen

*Wakker
zijn*

De beoefening intensiveren

In alle eenvoud Dharma onderricht ontvangen