

Speciale
reiseditie
zomer
2024

REIZEN OP HET PAD VAN DE BOEDDHA

Inspiratie
&
Informatie

CULTUUR

Reizen naar het licht | Poëzie van lokale schrijvers

TRADITIE

Reizen en spirituele groei? | Reizen volgens Ruth

BEZIENSWAARDIGHEDEN

Reizen en rust | Van kust naar kust

INDIVIDUELE REIZEN

Het thuisloze leven | Geboorte - reis naar het leven

RONDREIZEN

Reis naar ontwaken | De pelgrimsreis



INZICHT & BEVRIJDING

Wegwijzer

Buddha-travel: een rijk aanbod voor innerlijke en uiterlijke ontdekkingen

Welkom bij deze reisgids waar wijsheid en mededogen samensmelten op het boeddhistische pad. Deze gids is niet zomaar een verzameling van routes, reiservaringen en interessante gebieden; het is een uitnodiging om dieper te kijken, zowel naar de wereld om je heen als naar je innerlijke wereld. In een tijd waarin de snelheid van het dagelijks leven ons vaak overspoelt, biedt deze gids een kans om bewust te vertragen, om stilte en rust te vinden in de overweldigende natuur en in de verborgen hoeken van je eigen geest.

We nemen je graag mee op pad naar verlaten innerlijke toendra's, naar het brede niemandsland en naar pelgrimsreizen in de voetsporen van de Boeddha. Ons aanbod gaat uiteraard verder dan enkel fysieke plaatsen. We lopen in aandacht, soms zelfs fikse afstanden op uitdagende, omhooglopende paden. Elke rubriek is een uitnodiging tot innerlijke reflectie en meditatie. Zelfs de reis naar de wereld in de vorm van geboorte is een echte aanrader. Of je nu een ervaren reiziger bent, het thuisloze leven aan den lijve ondervindt, toevlucht hebt genomen of net begint aan je spirituele reis; deze gids zal je helpen om dieper in contact te komen met jezelf en de wereld om je heen.

Bereid je voor op een reis die niet alleen je ogen opent voor de schoonheid van de wereld, maar die ook je hart en je geest meeneemt naar oorden waarin aandacht de boventoon voert. Het is een avontuur dat je leven kan verrijken en transformeren, een pad naar het licht waarin ook het duister niet zal ontbreken. Volg je innerlijke stem, dan ben je verzekerd van de juiste bestemming; daar waar de sterren zullen branden door het wolkendek. De keuze is reuze!

Tekst: Mirte Slenders namens de redactie
Foto kافت: Rinalds Vanags via Unsplash



Foto Sanne Hoogstraten



Foto Jan Kees Helms



Foto Rineke Went

De Reis

op een dag wist je eindelijk
 wat je moest doen, en je begon
 hoewel de stemmen om je heen
 hun slechte adviezen bleven schreeuwen
 hoewel het hele huis
 begon te trillen
 en je voelde dat oude trekken
 aan je enkels.
 "help mijn leven verbeteren"
 schreeuwde alle stemmen.
 maar je stopte niet.
 je wist wat je te doen had,
 ondanks dat de wind
 met zijn stijve vingers
 aan de grondslag van je bestaan wrikte
 ondanks dat hun melancholie
 verschrikkelijk was.
 het was al laat
 genoeg, en een wilde nacht
 en de weg vol met gevallen
 takken en stenen.
 maar beetje bij beetje
 toen je de stemmen achter je liet
 begonnen de sterren te schijnen
 door de lakens van wolken
 en daar was een nieuwe stem
 die je langzaam aan
 herkende als je eigen,
 ze hield je gezelschap
 toen je met steeds grotere stappen
 de diepte van de wereld inging,
 vastbesloten om alleen
 datgene te doen
 wat jij kan doen
 vastbesloten om alleen
 dat leven te redden
 dat jij kan redden.

Mary Oliver



Matthew Wong, The journey home, 2017

(Hoe) kan reizen bijdragen aan onze spirituele groei?

Een bespiegeling van reis leider Doshin

Jaren geleden kwam ik een mooie uitspraak tegen van een spirituele leraar. Helaas heb ik de letterlijke tekst, ook na lang zoeken, niet meer kunnen vinden. De strekking van de uitspraak was: mensen reizen de hele wereld over om zich te vergapen aan allemaal interessante zaken, maar ze zien de innerlijke wereld, die veel interessanter is, over het hoofd.

Reizen, het is van alle tijden, je vindt het in alle culturen. Misschien is het wel ingebakken in het oer-dna van de mensheid. Je hebt reizen in allerlei vormen. Zakelijke reizen, en persoonlijke reizen. Reizen om de wereld te ontdekken; reizen naar een mooie plek om er uit te rusten, dicht bij huis de natuur verkennen. Er zijn reizen met een mix van ontspanning gecombineerd met yoga of andere vormen van spiritualiteit. Het kan te voet, op de fiets, per auto, per vliegtuig, of een mix van dat alles. We kunnen ver weggaan, of dichtbij blijven. Naast heel fysieke reizen kunnen we ook reizen in de kunst, de muziek, de literatuur, de media. Je zou al die reizen kunnen samenvatten als een reis in de wereld om ons heen, uiterlijke reizen.

Naast die uiterlijke reizen zijn er ook innerlijke reizen. Als we het pad van Boeddha gaan bewandelen spreken we over zo'n innerlijke reis. We kunnen reizen in onszelf, in ons lichaam en onze geest; daar valt veel te ontdekken. Wie herinnert zich niet de eerste meditatie-ervaringen, waarin we als beginner een blik in onszelf werpen: de adem voelen, en erbij blijven? Poeh, al dat denken, van de hak op de tak, grillig, waar komt het allemaal vandaan, en zo onbeheersbaar. Tot rust te brengen? Sommigen hebben het na één keer wel gezien. Degenen die dit lezen zijn na het meditatieve begin verdergegaan op een innerlijke, spirituele reis. Gelukkig zijn er bij innerlijke reizen, net zoals bij uiterlijke reizen, reisgidsen, en reisleiders. Innerlijke reizen hebben, net als een uiterlijke reis, een bepaald doel. Voor Boeddha was dat doel: het zoeken naar duurzaam geluk, geluk dat niet onderhevig is aan ontstaan en vergaan.

Uiteindelijk bereikte hij het doel: een plaats van duurzaam geluk, het Nirvana/ het Ongeborene/ het Doodloze/ het Ongeconditioneerde. Boeddha heeft zijn reiservaringen gedeeld met medereizigers. Door de jaren heen zijn die ervaringen doorgegeven en opgetekend. Die woorden zijn nog steeds een goede gids op onze reis naar de eindbestemming: de bron van ons/ het bestaan.



We kunnen reizen in onszelf, in ons lichaam en onze geest; daar valt veel te ontdekken.

Uit bovenstaande zouden we kunnen concluderen dat de innerlijke reis de belangrijkste reis is. En voor sommigen is dat ook zo. Ze laten de wereld voor wat hij is en trekken zich terug om te komen tot de kern van het menselijk bestaan. Voor de meesten van ons is dat niet de aangewezen weg. We blijven vol in het leven staan, en maken daar uiterlijke/ fysieke reizen tezamen met een innerlijke reis.



Als ik door de jaren heen naar mijn eigen ontwikkeling kijk, zie ik steeds meer integratie van die uiterlijke en innerlijke reizen. In eerste instantie was een vakantie reis een mogelijkheid om de zinnen te verzetten, om even uit de sleur van alledag te stappen, nieuwe werelden te ontdekken, met een andere taal en andere gewoonten. Eenmaal op het spirituele pad kwam er, tijdens dat reizen, meer aandacht (en soms ook meditatie) bij. Aanvankelijk waren het twee losse werelden. In de loop van de jaren heb ik gemerkt dat het uiterlijk reizen en de innerlijke reis met elkaar verbonden raakten. Ook op uiterlijke reizen valt er immers veel te leren over het innerlijk. Alleen al de vragen over het reizen. Wat maakt dat we willen reizen? Waar gaat de reis naartoe? En tegenwoordig is ook de balans tussen het welbevinden van onszelf en alle levende wezens/ de planeet belangrijk: is het duurzaam? We komen veel tegen op onze uiterlijke reizen: de schoonheid van het landschap, alle prettige ervaringen, maar net zo goed de tegenvallers: de accommodatie, het weer, het eten, de mensen. Er zijn prettige en onprettige gevoelstonen; ooit een reis gemaakt zonder enige wanklank? Niet alle verwachtingen komen uit en teleurstelling volgt. Verlangen en aversie komen ook op deze reizen op. Merken we het op, zien we het als spirituele oefening? Als we uiterlijke reizen, in welke vorm ook, onderdeel maken van onze innerlijke reis, komen beide vormen van reizen steeds dichterbij elkaar. Uiteindelijk wordt het Leven zelf, met alles erop en eraan, binnen en buiten, onze reis. Reizen met aandacht brengt ons op de juiste bestemming.

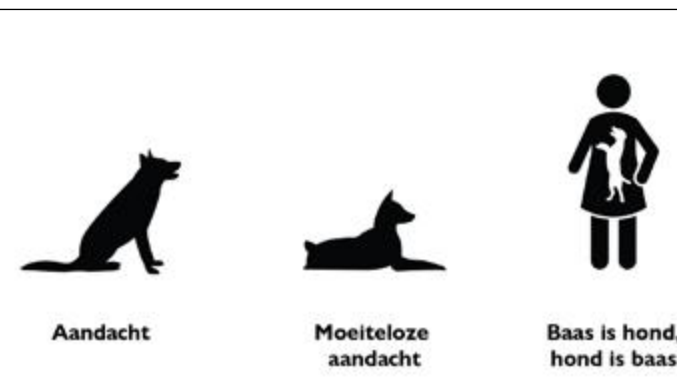
Tekst: Doshin Houtman Foto: Carla M.J. Gomes via Unsplash

De reis naar ontwaken



De tien plaatjes van de os beschrijven de reis naar het moment van ontwaken en, heel belangrijk, het thuiskomen na de reis. De plaatjes worden veel gebruikt in de Zen-traditie. De beroemdste versie is gemaakt door de Chinese zenmeester Kuòān Shīyuǎn. Hij voegde titels en korte gedichten toe aan elk plaatje.

Tekst: Danielle Roberts. Beeld: Tenshō Shūbun, Museum of Shokoku-ji Temple



Nevenstaande illustratie heb ik gemaakt naar aanleiding van mijn ervaringen tijdens de zomerretraite van 2020. Ik wilde hiermee uitdrukking geven aan de weg naar verstillend en non-dualiteit die ik had ervaren. Het is een knipoog naar de tien plaatjes van de os.

Tekst en beeld: Danielle Roberts. Icoontjes: Prosymbols via thenounproject.com

Exploratie van een verlaten innerlijke toendra

Met een klein groepje mediterenden kwamen we de voorbije maanden wekelijks online samen om te oefenen onder begeleiding van Doshin. Zij leidde ons als gids doorheen het landschap van helder begrip. Helder begrip speelt zich in tegenstelling tot formele meditatie af tijdens het oefenen in het dagelijks leven waar we contact hebben met anderen, waar we keuzes maken, verantwoordelijkheden opnemen en aangeraakt worden door een voortdurende stroom van indrukken van buitenaf en binnenuit. Dit vraagt om een andere manier van aanwezig en aandachtig zijn dan tijdens het formele mediteren waar we ons terugtrekken uit het dagdagelijkse leven.

Ik deel graag iets met jullie over een moeilijkheid die ik hierin tegenkwam maar ook over de heilzame kwaliteiten die me hielpen in het omgaan met deze hindernis. Ik herken bij mezelf een hardnekkige conditionering van het me terugtrekken uit het contact met anderen. Aan de basis hiervan ligt een even hardnekkige overtuiging dat ik niet de moeite waard ben, dat ik er niet bij hoor. Vanuit die overtuiging doe ik hard mijn best om appreciatie te verdienen. Als het dan wat tegenzit of ik me niet houd aan hetgeen ik me vooropgesteld had, ontstaat de neiging om humeurig en prikkelbaar te worden naar mezelf en mijn omgeving, om mezelf en de ander te veroordelen en me te isoleren; een zelfvoedende spiraal van afwijzing en ondermijning van een vertrouwensvolle houding in het omgaan met datgene wat leven brengt.

Ik ben met dit patroon al een hele tijd aan de gang in mijn leven met langzame stapjes richting meer zachtheid. De voorbije maanden kwam dit in een stroomversnelling door ziekte en een hele rist aan medische onderzoeken met de confrontatie met de eindigheid van het leven. Dat veroorzaakte zowel een gevoel van onmacht alsook een diep verlangen om te leven: het ervaren van diepere verbinding met anderen en mezelf.

Op het moment van de afsluiting van onze laatste bijeenkomst van ons groepje bij het verdwijnen van iedereen van het scherm, ging er een schok van pijn door me heen. Ik bleef met een gevoel van verlatenheid achter en werd me onmiddellijk gewaar van de reflex om iets actief te gaan doen. Ik stond al recht en ... op dat moment heb ik besloten om terug te gaan zitten en kon ik misschien wel voor het eerst in volle aandacht bij een verscheurende pijn met een uiterst onaangename gevoelstoon aanwezig blijven: een gevoel van desolaatheid en afscheiding van waaruit ik niet wist hoe het leven tegemoet te treden en waarin ik overspoeld werd door angst.

In de volgende dagen groeide de intentie om me open te stellen voor het omgaan met en aanvaarden van deze beleving van eenzaamheid en ontreddering alsook om heilzame vaardigheden te cultiveren die me hierbij konden helpen. Belangrijk hierin was de moed om met een open hart de pijn onder ogen te zien en erbij te blijven. Ik heb hierbij de hulp ingeroepen van een goede vriendin die ook vertrouwd is met het pad van de Dhamma. En als ik de neiging voelde of achteraf constateerde dat de reflex van terugtrekking de overhand kreeg, hield ik me voor om er op een zachtmoedige manier mee om te gaan, het onder ogen te zien van het wegwillen van dat onbehaaglijk gevoel.

Het werd een beetje minder moeilijk om deze intentie dagelijks te verversen omdat het doel helderder geworden was door deze indringende ervaring. Bij momenten is er, geflankeerd door een zacht gevoel van vreugde, de ervaring dat er geen afscheiding is, dat er geen ik en geen ander is ... In moeilijkere momenten van afscheiding en somberheid houd ik me voor geduldig te zijn en toevlucht te zoeken bij Boeddha (of meer nog bij KwanYin) ...

Tekst: Philippe Jacobs Foto: Free Nomad via Unsplash

Geboorte - de reis naar het leven



Vorig jaar gaf Doshin ons de opdracht een bloem uit te kiezen die resoneerde met je oefening. Ik koos voor de pioenroos. Jaarlijks kijk ik dagenlang met ongeduldig verlangen naar de knoppen tot ze daadwerkelijk open gaan. Maar de pioenroos laat zich niet plannen en neemt de tijd, tot het juiste moment zich aandient om te bloeien.

En zo zit ik ook in de laatste dagen van mijn zwangerschap, al over de uitgerekende datum heen, elke dag starend naar de dichte knoppen van de pioenrozen ongeduldig in de tuin te wachten totdat de bevalling zich aandient. Stilzitten met niet weten wanneer en hoe de reis begint en wat daarna? Ik zit met gedachten die mij meenemen in allerlei scenario's met weerstand, verlangen, vertrouwen, angst, hoop en dan zie ik weer de pioenrozen en probeer te vertrouwen dat het juiste moment zich wel aandient.

En dan wordt een aantal dagen later onze Fleur geboren. Terwijl haar reis op deze wereld nog moet beginnen en ik haar nog moet leren kennen, weet ik vanaf dat moment dat ik onvoorwaardelijk van haar zal houden en voel ik mij net een leeuw die haar welpje wil beschermen. Ik ontdek al snel dat het leren kennen niet betekent dat ik haar in een hokje kan stoppen. Fleur is constant in verandering. Blij, boos, moe, tevreden, verdrietig, blij, alert.

Wachten &
waken
Het wonder
der geboorte

Als ik denk te hebben ontdekt dat ze iets als prettig ervaart, verandert dat binnen een paar dagen en mag ik opnieuw op onderzoek uit. Door een open houding lukt het nieuwsgierig naar Fleur te blijven kijken, te observeren en te blijven zoeken naar wat ze nodig heeft. Fleur houdt mij in het nu. Ze snapt straks of gisteren nog niet, alleen wat zich op dit moment aandient en wat ze op dit moment voelt, ziet, ruikt of hoort.

Fleur is een ongeschreven blad. Met haar open houding zie ik haar elke dag de wereld ontdekken met een glimlach, soms een traan en steeds meer geluidjes. Dat doet zij uit zichzelf. Aan mij de taak om Fleur tijdens haar reis zo veel mogelijk te ondersteunen en het vertrouwen te geven telkens wanneer het juiste moment zich voor haar aandient om te bloeien.

En toch nog even over die pioenrozen. Die hebben gewacht met bloeien tot het juiste moment zich aandient, namelijk op de geboortedag van Fleur.



Tekst & beeld: Nicole van Berkel

Een bezoekje aan Lumbini; de geboorteplaats van de Boeddha



In het najaar van 2023 heb ik de kans gekregen om een aantal weken naar Nepal te gaan. In eerste instantie bezocht ik Nepal om een mooie wandeltocht door de Himalaya te maken. Bij terugkomst hiervan had ik een aantal dagen niets op de planning staan alvorens ik mijn reis vervolgde en besloot ik naar Lumbini te gaan, een belangrijke plek in het leven van de Boeddha.

De legende gaat dat de moeder van de Boeddha, koningin Mayadevi, op weg was naar haar thuis in Devadaha om te bevallen toen ze stopte in de tuinen van Lumbini. Hier beviel ze van een zoon, Siddharta Gautama, onder een salboom. Op de plaats waar Siddharta Gautama op deze wereld kwam heeft koning Ashoka later een prachtig witte tempel laten bouwen, de Maya Devi tempel, om deze heuglijke gebeurtenis te herinneren en om zijn eerbied aan de Buddha, de Dharma en de Sangha te bewijzen.

Het bezoek aan de Maya Devi tempel en de omringende tuinen was niet simpelweg een bezoek aan een kunstig architecturaal gebouw en mooi onderhouden tuinen. Er aanwezig zijn

bezorgde me een gevoel van spirituele verwondering; in en bij de Maya Devi tempel kwam als vanzelfsprekend dit gevoel omhoog en alles wat je zag, hoorde en rook was nauw verweven met spiritualiteit. De vredige sfeer, de lichte geur van wierook, de gekleurde gebedsvlaggetjes en de mediterende monniken gezeteld in de tuinen maanden tot kalmte en ontzag. Het was een bijzondere ervaring en ik voel me dankbaar dat ik hier een aantal uurtjes heb door mogen brengen alvorens mijn reis voort te zetten.

Tekst & beeld: Elvin Schouten



*Golf en gedachte
Beiden even vloeibaar en
Beiden even leeg*

Linda Braber

De reis van oost naar west

Een vraag aan reisleader Doshin

Als gevolg van de reis die het boeddhisme heeft afgelegd heeft ook een transformatie plaatsgevonden van een oosterse naar een westerse context.

Op welke manier beïnvloedt deze transformatie de leer en de praktijk?

Boeddha is geboren en getogen in India. Hij volgde een spirituele weg die in zijn tijd voorhanden was. Die weg volgend kwam hij uiteindelijk tot unieke inzichten: de vier edele waarheden. Boeddha leefde in een bepaalde cultuur, het wereldbeeld van zijn tijd komt terug in de teksten. Door de eeuwen heen blijkt het Boeddhisme zich steeds aan te passen aan de cultuur waarin het beoefend wordt. Kijk maar naar de verschillende vormen van Boeddhisme in Oosterse landen. (*1)

Al sinds de middeleeuwen zijn in het Westen geschriften van Boeddha in omloop. Maar het Boeddhisme begint daar pas eind 1800 echt voet aan de grond te krijgen. De Theosofie heeft daarin een belangrijke rol gespeeld (*2). In de Theosofie dacht men dat het mogelijk was om culturele, tijd- en plaatsgebonden aspecten uit het Boeddhisme te verwijderen zodat een universele kern zou overblijven: het pure Boeddhisme, een universele wijsheid voor de mensheid. Deze zienswijze heeft het Boeddhisme in het Westen gekleurd, en kleurt het nog steeds. De nadruk op meditatie is zo'n voorbeeld ervan. Het idee daarbij: zo kwam Boeddha tot ontwakken. De spirituele oefening verengt dan tot alleen meditatie.

In het Westen is het Boeddhisme nog vrij jong. In verschillende scholen is de cultuur uit het land van oorsprong (Japan, Thailand) nog steeds zichtbaar/ervaarbaar. Als we die culturele aspecten verwijderen, houden we dan een zuivere leer en praktijk over?

De Dharma is universeel, maar hoe geven we dat vorm?

Boeddhisten wereldwijd zijn het eens over de belangrijkste leringen: de vier edele waarheden; karma: oorzaak/gevolg; het onpersoonlijke aspect van alle verschijnselen, en de oefening van het achtvoudige pad als bevrijdingsweg. De Dharma is universeel, maar hoe geven we dat vorm? Ik denk dat transformatie steeds doorgaat: zoeken naar passende manieren van Dharmaoefening binnen een veranderende culturele context. En is dat niet precies wat Boeddha deed, de Dharma zo onderrichten dat het aansloot bij de werkelijkheid van zijn toehoorders?

Tekst: Doshin Houtman

*1. Paul van der Velde: in de huid van de Boeddha; 2021

*2. Paul van de Velde: blz. 98 e.v.

*“Meditation is not a search for something,
rather it is a journey of opening
to discover what is here.”*
Ruth Denison

Foto: www.ruthdenison.com



Dé pelgrimsreis

'Ga zonder angst'. Dit zijn de eerste drie woorden van het boek van Maarten Olthof 'Lopen in het voetspoor van de Boeddha'. Maarten kreeg dit advies van een monnik vlak voordat hij aan zijn pelgrimsreis begon. Een reis van duizend kilometer door onbekend en deels gewelddadig Noord-India en Nepal. Duizend kilometer lopen en elke dag niet weten wie je tegenkomt, waar je zult slapen en of het veilig is.



'Ga zonder angst'. Die eerste drie woorden van het boek raakten mij direct. Ik las het boek tweemaal en besloot met Maarten mee te gaan op deze pelgrimsreis; althans een variant hierop. Een groot deel van de duizend kilometers die Maarten lopend had afgelegd verliep nu met bus en trein. Het werd een reis om nooit te vergeten. De Boeddha kreeg gelijk: op zijn sterfbed raadde hij aan vier belangrijke plaatsen van zijn leven te bezoeken en hij voorspelde dat deze pelgrimsreis de mensen zou emotioneren.

In de Mahaparinirwana-soetra staat beschreven: *'Er zijn vier plaatsen die het waard zijn door een vrome persoon bezocht te worden, die hem emotioneel boven de wereld kunnen verheffen. Welke vier? De plaats waar de Voleindigde geboren is [Lumbini], de plaats waar hij verlichting heeft bereikt [Bodhgaya], de plaats waar hij het wiel van*

de leer in beweging heeft gezet [Sarnath] en de plaats waar hij het uiteindelijke nirwana is binnengegaan [Kushinagar].'

Mijn pelgrimsreis is inmiddels alweer elf jaar geleden, maar nog altijd zie ik, bij het horen of lezen van de Dharma, de plaatsen voor me. Ik hoor nog altijd de woorden van de Boeddha die we tijdens de reis deelden en de vragen die Maarten ons meegaf bij de vier plaatsen. We bekeken de plaatsen niet alleen, we beleefden ze. Samen met honderden andere pelgrims die meestal uit Azië afkomstig waren. Ieder had zijn eigen ritueel op deze gedenkwaardige plaatsen, maar voor iedereen was het zichtbaar een diepgaande ervaring.

LUMBINI: 'Wat of wie wordt hier geboren?'

In een van de vele tempels die in Lumbini zijn gebouwd, reciteerden we de mantra 'Na Mu Myo Ho Ren Ge Kyo' terwijl een monnik hard op een soort trom sloeg. De mantra gaat terug naar de Lotus-soetra, een soetra die verbonden is met de Gierenpiek in Rajgir. Hier gaf de Boeddha onderricht en soms was dit zelfs zonder woorden. 'Na Mu Myo Ho Ren Ge Kyo' klinkt het telkens weer. Ieder heeft het zaad van de boeddhanatuur in zich, maar om dat zaad zit een harde schil, net als om het zaad van de lotus. Het geluid van de trom symboliseert het stukslaan van die schil zodat de lotus c.q. de boeddhanatuur tot bloei kan komen.



Lumbini de boom

Lumbini is een plaats waar je eindeloos kan rondwalen. Rond de boom die vlak bij de 'exacte' geboorteplek staat, is het een komen en gaan van pelgrims. In een nis is de afbeelding te zien van het overlijden van de Boeddha. Het symboliseert de vergankelijkheid: alles wat geboren wordt, zal ook weer sterven.

Verderop brandt sinds 1986 de vredesvlam en daarachter liggen, langs het water, twee lanen waaraan de vele tempels staan. Alle boeddhistische landen zijn er vertegenwoordigd en in elke tempel ben je welkom.

BODHGAYA: 'Hoe vind je jouw middenweg?'



Voordat we Bodhgaya binnenliepen bezochten we de grot Dungeshwari aan de overkant van de rivier. In deze grot besefte de Boeddha dat een streng ascetisch leven hem niet het duurzame geluk zou opleveren waarnaar hij op zoek was. Door de rivier wadend, zoals de Boeddha ongetwijfeld ook heeft gedaan, bereikten we de overkant alwaar we eerst de Sujata-stoepa aantreffen. Sujata, die de Boeddha aansprak toen ze hem broodmager aantrof in de velden bij de rivier. Ze overhandigde hem een kommetje pap met de woorden: 'Meneer als u nu niet eet, gaat u dood en zult u de verlichting nooit bereiken.' Een klein gebaar met een grote uitwerking. Zoals ook onze kleine daden belangrijk zijn. Belangrijker dan dat we in eerste instantie misschien denken.

Op de plek waar de Boeddha onder de Bodhi-boom de verlichting bereikte is een enorm tempelcomplex ontstaan: de Mahabodhi-tempel. Het is er druk en toch heerst er een bijzondere rust. Nadat de Boeddha de verlichting had bereikt, verbleef hij negenveertig dagen in Bodhgaya. Hij worstelde met de vraag of en zo ja,

met wie hij zijn inzichten zou delen. Zou iemand het kunnen begrijpen? Uiteindelijk besloot hij zijn inzichten te delen met de vijf asceten waar hij mee was opgetrokken tijdens zijn zes jaar van ascese. Hij vertrok naar Sarnath.

SARNATH: 'Wat is het beste wat jij te geven hebt?'

De Boeddha had besloten voor de rest van zijn leven het beste te geven wat hij had: zijn inzicht. Toen hij de vijf asceten in Sarnath gevonden had, werd hij in eerste instantie argwanend ontvangen. Maar zodra hij hun vertelde over zijn inzichten, de middenweg en de vier edele waarheden begroetten ze hem als hun leraar. Op deze plek luisterden wij naar dezelfde woorden: de soetra van het in beweging zetten van het wiel van de leer. De Boeddha gaf hier voor het eerst het beste wat hij te geven had. Wat is het beste wat wij te geven hebben en zijn we bereid dat ook te doen?

KUSHINAGAR: 'Wanneer er iets eindigt, ontstaat er dan ook weer iets nieuws?'

In het midden van de tempel ligt een zes meter lange Boeddha. Hier in Kushinagar is de Boeddha heengegaan maar toch is het niet de plek om afscheid van hem te nemen. Je wordt juist uitgenodigd om te reflecteren op wat er ontstaat nadat iets is beëindigd. Net als de wolk die vaak wordt aangehaald bij Dharma-onderricht: de wolk is niet verdwenen, hij is overgegaan in een andere vorm.

Misschien is het daarom wel waarom de Boeddha, vlak voordat hij overleed, tegen Ananda zei: 'Huil niet om mijn heengaan.' De Boeddha wees geen opvolger aan. Hij wist dat de dharma in een andere vorm zou worden voortgezet: 'Daarom Ananda, moeten jullie in je leven jezelf tot licht zijn, jezelf tot toevlucht zijn en niemand anders tot toevlucht hebben; laat de Dharma jullie tot licht zijn, laat de Dharma jullie tot toevlucht zijn en niet een ander.'

Dé pelgrimsreis vervolgt



Bodhgaya sujata



Kushinagar

De wenende Ananda is op de sokkel, waarop de Boeddha ligt, afgebeeld. Ananda, die de Boeddha zo liefhad, moest afscheid van hem nemen en dat viel hem zwaar. Hij werd overmand door verdriet en had de woorden over vergankelijkheid en een nieuw ontstaan nodig om alles weer helder te zien.

Kushinagar is een plaats om te herdenken wat voorbij is en dankbaar te zijn voor wat eruit voortgekomen is. Na de crematie van de Boeddha werd de as verdeeld over verschillende plaatsen. Zo ook in Kapilavastu in India (er is ook een Kapilavasta in Nepal). Bij deze stoepa herdachten we onze overleden dierbaren door het reciteren van een lange mantra waarin alle namen werden opgenoemd.

Tijdens de pelgrimsreis bezochten we nog meer plaatsen waar de Boeddha was geweest. Plaatsen waar hij vaak de regentijd doorbracht, omringd door vele monniken en leken, zoals Rajgir, de Gierenpiek en Stavasti. En elke plaats heeft zijn eigen verhaal.

Een andere indrukwekkende plaats was Kapilavastu (in Nepal). De plaats waar de Boeddha is opgegroeid en dus de plek waar zijn reis naar verlichting begon: het grote vertrek.

'Het einde en het begin
komen samen.
Vormen een cirkel
die mij terugbrengt
naar het begin.

Het pad is een lijn,
die ombuigt
in een eindeloze
herhaling
van oorzaak en gevolg.

In wederzijdse afhankelijkheid
vormen de lijnen een bestemming.
Tijdloze ontmoeting.
Ik kom aan in het begin
om weer verder te gaan.'

'Ga zonder angst'.

De eerste drie woorden van een prachtig boek. Een boek dat gaat over de Dharma, de plaatsen waar de Boeddha leefde en een beleving van duizend kilometers in de voetsporen van de Boeddha. Maarten zal nog één keer deze pelgrimsreis begeleiden. Voor meer informatie: <https://www.ghanta.eu/pelgrims-tochten/in-het-voetspoor-van-de-boeddha/>

Het boek van Maarten Olthof is verkrijgbaar als e-book of tweedehands.

Tekst & beeld: Rineke Went

Informatie uit de Dharmaraad

In de oude opzet was er een Dharmagroep naast het bestuur. In de nieuwe opzet van onze Sangha komen er twee raden die de Sangha ondersteunen. De eerste is de Dharmaraad die zich bezighoudt met het inhoudelijke gebeuren, het programma-aanbod. De tweede is de Sangharaad die zich bezighoudt met de praktische ondersteuning van het Dharmaonderricht, zoals de administratie, het financiële gebeuren en de huisvesting.

De Dharmaraad bestaat uit de Dharmaleraar en meditatiebegeleiders. Op dit moment zijn dat Doshin, Marijke van den Hoogen en Yvonne Molenaar. Marijke is onlangs toegetreden. Er wordt gekeken welk aanbod passend en verrijkend is voor de Dharmaoefening zoals wij die in de Sangha voorstaan: belichaamde aandacht. De Dharmaraad bezint zich op dit moment op het programma-aanbod voor 2025.

Het is mooi om aan te kondigen dat er vanaf oktober een meditatiegroep zal starten in Driebergen onder begeleiding van Marijke. Als je hier belangstelling voor hebt, kun je met haar contact opnemen: Marijke van den Hoogen: marijke.vdhoogen@gmail.com.

Verder start er op 23 september een lees/ gespreksgroep over Actieve Hoop: over hoe we ons op een heilzame manier kunnen verhouden tot een wereld in chaos. Voor meer informatie hierover, kun je een kijkje nemen op onze website.

Informatie uit de Sangharaad

De Sangharaad zal zich na een korte zomerstop opnieuw beraden over de overstap van een stichting naar een kerkgenootschap. Op 27 mei heeft een online-bijeenkomst plaatsgevonden waarin hierover informatie gedeeld is met geïnteresseerden. In die vergadering is het belang van de inzet van Sanghaleden besproken

voor een levende en duurzame Sangha. Momenteel worden conceptaktes en conceptstatuten voor het kerkgenootschap nader bekeken door de Sangharaad. De functies van penningmeester en secretaris zullen nog definitief ingevuld moeten worden. Gelukkig heeft een aantal beoefenaren heeft zich bereid verklaard te willen ondersteunen. Voel je vrij om ons te benaderen als je je wil inzetten voor een van deze functies.

Het afgelopen seizoen hebben de bijeenkomsten van de doorgaande meditatiegroepen plaatsgevonden in de Opstandingskerk aan de Professor Cobbenhagenlaan in Tilburg. Vooralsnog is deze locatie goed bevallen en de komende periode zullen we daar wederom de beoefening voortzetten. Tijdens reflectieavonden en overige dagen maken we dit seizoen ook weer dankbaar gebruik van de locatie in de Poststraat. Houd de website in de gaten voor alle activiteiten en de gekoppelde locaties.



Bodhgaya de Mahabodhitempel. Foto: Rineke Went

Hoe ver reikt jouw begrazingsgebied?

Wandelen
in
Ierland

Afgelopen mei gingen Henriëtte, mijn partner, en ik een week naar Ierland; mijn 'second homeland', zoals ik het weleens noem. Twee weken voor vertrek nam ik deel aan een Metta retraite met Ayya Viranani. Deze week vakantie stond in het teken van het maken van langere wandelingen na geholpen te zijn aan vaatvernauwing in de benen. Henriëtte verheugde zich erop om, zonder pijn, weer te kunnen wandelen in het prachtig groene en ruige Ierse landschap aan de westkust. Het resultaat van de dotterbehandeling aan de bloedvaten van haar benen was echter teleurstellend, er was geen enkele verbetering waarneembaar, de vaatchirurg stond voor een raadsel. De week Ierland stond echter gepland en we zijn gegaan.

Ik ben lange tijd verwoed sporter geweest: marathon lopen, trails, Roparun, de uitdaging en inspanning kon niet groot genoeg zijn. Het vorig jaar maakte ik een intensieve wandeling met mijn broers over de zompige Ierse bodem, waarbij we in één dag vier jaargetijden ontmoetten. Heerlijk, ik voelde het leven in alle cellen van mijn lichaam.

Dit keer kreeg het wandelen een andere dimensie. Henriëtte liep met twee stokken, om haar benen wat te ontlasten en de balans zoveel mogelijk te bewaren. Het tempo was rustig, zeer rustig. Af en toe was even stilstaan noodzakelijk om de pijn in de benen te laten 'zakken', waarna het pad weer vervolgd kon worden. Rustig lopen, met aandacht voor hetgeen in het lichaam waargenomen werd, de grond waarop gelopen werd. Geen haast, 'zijn met wat er is'. Een mooi proces van acceptatie en handelen naar hetgeen mogelijk is. Haar tempo werd ook het mijne.

Soms kwam er een 'vraag' van irritatie op, wonderlijk werd deze direct 'gezien' en gevolgd door een Metta-gedachte. Mijn wandeling

werd 'lopen in aandacht', aandachtig gewaar zijn, in contact met hetgeen zich liet zien in dit lichaam/geest-proces, in contact met mijn partner, in contact met de omgeving, de natuur om mij heen.

Zo werd onze wandeling een vorm van loopmeditatie, een uitzonderlijke ervaring, verbonden met de natuur, zowel intern als extern. "Wat fijn om met jou te wandelen, ik kan gewoon doen wat nodig is, hoef mijzelf niet te forceren met de gedachte "ben ik de ander niet tot last?"

Tekst: Chris van der Velden

Reisbeelden

Ik kreeg een vraag om iets te doen met wat ik noem: een reisbeeld, reisbeelden ... Ik denk aan het doorlopen van de levenscyclus, aan leven en dood. Ik leg verder liever niks uit, wees maar liever aanwezig.

Woorden erbij:

eerbied
sensen
mysterie
omarming
loslaten

Opeens heb je dan een twee weken oude baby in je armen.

En je bent bij je moeder van 95, onderweg naar de dood, je volgt haar (naar later bleek) op haar laatste dag, luisterend naar haar adem en naar het fluiten van de merels buiten, je herinnert je van eerder nog de spaarzaam geworden momenten van contact.

Aan het einde van de crematiebijeenkomst is er een laatste stilstaan bij haar, voor de ruimte boven de kist vol bloemen en dan komt er opeens nadrukkelijk gewicht, aanwezigheid, een wachten, stil en durend.

Ertussenin ... van alles...

Bijvoorbeeld deze jonge slanke vrouw die voor mij bij de kassa staat en haar grote AH-tas vollaadt met een enorme hoeveelheid flessen en blikjes frisdrank. Ik zeg er iets van en ze knikt en loopt er verrassend gemakkelijk mee weg naar buiten.

"niet onder mijn regie":

het brede niemandsland

tussen de grote ringweg en de flats van de buitenwijken
trekt geen wandelaars
het kale gras ligt vol met afval van bewoners en automobilisten

daar loop ik op deze zwoele zomermiddag
alles gehuld in vaal zonlicht

opeens vlucht voor mijn voeten
een koning van een andere planeet
mankend schuifelend het asfalt op
een grote donkere specht
met het allermooiste rood gekroond

onder mijn strakke blik
mist een automobilist hem net
en bereikt hij de middenberm

ergens tussen leven en dood

regie? niet aan mij

verderop stap ik heen over een bleke stadsduif
gewoon goed plat

Tekst en beeld: Ton Meijer

Waarom reis jij?

Dit is de
richting die
ik op wil



Mijn naam is Reineke en hieronder volgt een stukje tekst over mijn pad naar het Boeddhisme. Het overlijden van mijn moeder in 2019 bracht mij flink uit balans en was denk ik waar mijn zoektocht mee begon: hoe kon ik mijn verdere leven meer zin geven? Op verschillende gebieden in mijn leven heb ik de boel omgegooid. Eerst begon ik het huis te ontspullen, op te ruimen, opnieuw in te richten en veel dingen weg te geven. Mijn huisgenoten mochten blijven hoor ;-).

Mijn werk in de chemie was niet meer bevredigend; ik wilde graag meer met en voor mensen doen en maakte een carrièreswitch naar het middelbaar onderwijs als technisch onderwijsassistent. Al een tijdje liep ik met nekpijn en overgangsklachten, waarbij de huisarts me twee opties bood: antidepressiva of hormonen. Gelukkig hielp een acupuncturist me om de klachten te verminderen, buiten de naalden gaf ze verder nog tips over het veranderen van mijn leefstijl.

Ook begon ik spirituele boeken te lezen en door *Het boek van leven en sterven* van Sogyal Rinpoche werd ik geïntrigeerd door het Boeddhisme. Na wat geëoogle, kwam ik bij Inzicht en Bevrijding terecht, waar ik mijn eerste

meditatiedag deed. Wat was dat enorm zwaar maar tegelijk zo bevrijdend! En dan was daar nog de Dharmales van Doshin en Claartje, die raakte me diep. Sinds die dag volg ik op woensdag de doorlopende meditatie bij Doshin. Er is een hele nieuwe wereld voor me opengegaan waar ik zo blij en dankbaar voor ben.

Dankjewel voor het lezen en misschien zien we elkaar ooit eens bij een meditatie!

Lieve groet,

Reineke Daemen



Ik ben Jeroen, 34 jaar, en ik woon sinds dit voorjaar samen met mijn vriend in Tilburg. Mijn eerste kennismaking met het boeddhisme was op mijn negentiende tijdens een retraite in een Thais klooster. Ik had me voorgesteld drie weken in een staat van gelukzaligheid te verkeren, maar ontdekte al snel dat het helemaal niet zo'n

gelukzalige boel was in m'n hoofd. Na een paar dagen besloot ik dat ik nog niet klaar was om mijn hechting aan aards genot op te geven en ruildde het klooster in voor hostels, bier en backpackers. Toch was het eerste zaadje geplant.

“Het boeddhisme vertelde me een verhaal dat heel eerlijk en echt voelde ...”

We zijn als mensen in dit onbegrijpelijke leven geworpen en zijn dat leven lang vooral druk met doen alsof we weten wie we zijn en wat we hier doen. Het boeddhisme gaf mij daartegenover een verhaal dat heel eerlijk en echt voelde; het laat het leven zien zoals het is, zonder er een samenhang of happy ending op te plakken. Niet lang na die eerste retraite raakte ik betrokken bij Wake Up!, de jongerenbeweging in de traditie van Thich Nhat Hanh, waar het boeddhisme een stuk toegankelijker voelde en waar ik een aantal jaren actief in ben gebleven.

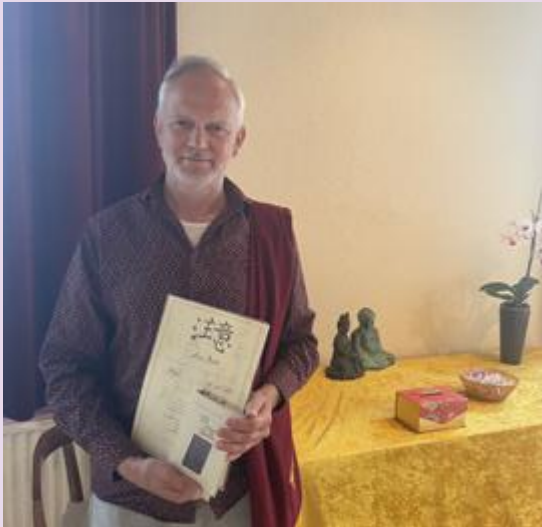
De laatste paar jaar ben ik zonder vaste groep af en aan met meditatie bezig geweest. Daarbij merk ik al een tijdje een groeiende behoefte aan een Sangha om die beoefening mee te delen en aan een leraar om mijn begrip van de Dharma verder te verdiepen. Ik heb maar enkele meditatiebijeenkomsten bij Inzicht en Bevrijding meegemaakt voordat de zomer begon, maar heb me daarbij erg welkom gevoeld en het onderricht van Doshin als inspirerend en waardevol ervaren. Ik kijk er dan ook naar uit om dit pad in het nieuwe seizoen verder met jullie te bewandelen.

Tekst: Jeroen Fierens

*De kaart mag dan niet
het gebied zelf zijn,
je kunt er wel aardig je
weg mee vinden.*

Peter A. Levine

Ga op pad zonder doel na te streven, want het pad zelf is al het doel



Hans-san Derks, woonachtig in Schiedam, is een man die naar buiten toe een rustige uitstraling heeft. Ook innerlijk reist hij naar gebieden waarin steeds weer iets nieuws te ontdekken valt. In dit interview neemt hij ons mee in zijn dagelijkse leven waarin het boeddhisme een belangrijke rol speelt. Hans-San wandelt iedere dag. Voor hem is wandelen niet alleen een fysieke activiteit, maar een manier om de geest tot rust te brengen in een wereld die hem voortdurend overspoelt met prikkels. Daarnaast zoekt hij graag de serene sfeer van kringloopwinkels op, niet om te kopen, maar om de rust te ervaren.

Nemen van de toevlucht

Elke ochtend begint hij met meditatie en reciteren. Zolang zijn concentratie het toelaat, verdiept hij zich in spirituele literatuur. Zijn spirituele pad kreeg een bijzondere wending tijdens retraites die hij zo'n tien jaar geleden volgde. Daar zag hij tot twee keer toe iemand de toevlucht nemen in het boeddhisme, een ervaring die hem diep raakte en die hij jarenlang met zich meedroeg. Toen het moment rijp was, besloot ook Hans-san deze belangrijke stap te zetten en officieel te kiezen

van het boeddhistische pad. Over deze keuze beantwoordde hij schriftelijk een aantal vragen waarin hij zijn inzichten en ervaringen deelt op deze bijzondere weg.

Hoe heb je je voorbereid op deze reis?

Toen ik bij mezelf voelde dat de tijd rijp was om het 'pad' serieus te gaan volgen, heb ik dit gedeeld met Doshin. Zij heeft mij toen begeleid door regelmatig met me te praten over "De tien aanbevelingen van de Boeddha om in vrijheid en geluk te leven." Ik heb er zeker een half jaar de tijd voor genomen om deze aanbevelingen helemaal in mijn leven te laten integreren.

Heb je te maken gehad met hindernissen op je pad tot op heden?

Ja, het zijn mijn grootste leermeesters! Ik noem het "In het water vallen, en er weer uitklauteren." Bij het volgende natte pak heb je al zwembandjes om, om uiteindelijk op het droge te blijven (de middenweg blijven volgen). Niet altijd leuk, wel leerzaam, helend en uiteindelijk bevrijdend.

Waar heeft de reis je tot nu toe gebracht?

Ik ben nog steeds veel aan het zwemmen, maar kom steeds eerder aan wal. En dat is erg inspirerend, hierdoor weet ik dat dit voor mij de Weg is. Ik weet nu dat alles eindig is en dat geldt ook voor de onheilzame dingen van het leven. Dat geeft de mens moed om door te gaan. Het nemen van de toevlucht in de Boeddha, de Dharma en de Sangha zie ik als vingerwijzingen die me op het rechte pad houden.

Wat is er veranderd in vergelijking met vroeger?

In mijn oude leefstijl werd ik regelmatig overspoeld door verlangens en aversies waar ik toen geen raad mee wist, ook omdat ik

me er niet van bewust was. Nu doorzie ik ze steeds beter. Dan zeg ik wel eens tegen mezelf: "Ha, daar heb je er weer een" en lach dan om mezelf. Dat lachen lucht op. Jezelf niet altijd zo serieus nemen helpt soms.

Op welke manier ben je verbonden aan de Sangha?

Ik voel me verbonden aan diverse Sangha's; het meest voor de hand liggende is die van Inzicht & Bevrijding. Ik beoefen actief mee in de online ochtendmeditatie. Ook doe ik zoveel mogelijk mee met de online woensdagavondmeditatie voor zover mijn lichaamsenergie het toelaat. Maar zelfs de wijk waar ik woon zie ik als Sangha, want iedereen wil uiteindelijk gelukkig worden.

Draagt reizen in het algemeen voor jou bij aan spirituele groei?

Als je innerlijk reizen bedoelt: ja, het is zelfs een voorwaarde. Als je fysieke vakanties bedoelt, heb ik niet echt een bevredigende reis kunnen vinden. De laatste jaren liet het lichaam dat ook niet meer toe; het was te uitputtend in plaats van ontspannend vanwege de overprikkeling. Misschien dat ik daarom wel aan mijn innerlijke reis begonnen ben. Voor mij is mijn huis en mijn eigen omgeving het beste vakantieoord. En het is in de zomer lekker rustig in de stad, juist omdat de meeste mensen op vakantie zijn!

Je hebt net de zomerretraite achter de rug. Hoe was deze groepsreis voor je?

Ik ben nog voordat de eigenlijke retraite begonnen een onplezierige, maar zeer leerzame hindernis tegengekomen. Mentaal kan ik wel denken weer alles aan te kunnen, maar mijn lichaam bleek het daar niet mee eens te zijn en trok aan de noodrem. Wat dan weer zo mooi is, is dat je deze reacties bij de retraite kan onderzoeken met hulp van Doshin, maar ook met die van Yvonne. Ook de Sanghaleden en de omgeving waarbinnen de retraite plaatsvond bieden dan veiligheid en steun.

Welk reisadvies in de brede zin van het woord zou je anderen willen geven?

Ga op pad zonder doel na te streven, want het pad zelf is al het doel.

Schriftelijk interview met Hans-San Derks, bewerkt door Mirte Slenders

Beeld: Door Frater5 - Eigen werk, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2208433>

Onderweg naar de Wat Buddhavihara tempel



In april ben ik namens de Sangha bij de Algemene Ledenvergadering van de BUN geweest, omdat Rineke Went, de “vaste” vertegenwoordiger van de Sangha, deze keer verhinderd was. Om jullie op de hoogte te brengen breng ik graag verslag uit van mijn reis.

Deze keer was de bijeenkomst in de Wat Buddhavihara tempel in Purmerend. Vorig jaar hebben zij een prachtige, nieuwe, authentieke Thaise tempel geopend. Vanwege deze feestelijke opening waren er speciale uitnodigingen verstuurd naar de eerbiedwaardige hoofdmonniken en nonnen van de verschillende boeddhistische tempels in Nederland. De meesten van hen hadden deze uitnodiging geaccepteerd en waren voornamelijk bij het ochtendprogramma aanwezig. Het ochtendprogramma was daarom ook in het Engels. Het thema in de ochtend ging over de diversiteit binnen het boeddhisme in Nederland. We werden verdeeld in groepjes om te brainstormen over hoe we meer zouden kunnen samenwerken. Ook is er een werkgroep opgericht waar ik me voor heb aangemeld.

Het bezoeken van elkaars bijeenkomsten en evenementen zou bij kunnen dragen aan een betere samenwerking. Er werd ons een heerlijke uitgebreide Thaise lunch aangeboden

die klaargemaakt was door de vele Thaise vrijwilligers. Tijdens de lunch werden we ook getrakteerd op een voorstelling, een traditionele Thaise dans door de dochter van Wasin. Ook werd ons zelfgemaakte tijgerbalsem en een geluksarmbandje aangeboden door de hoofdmonnik.

Na de lunch was het tijd om de algemene ledenvergadering voort te zetten in het Nederlands. Veel leden die Engels spraken, waren niet aanwezig bij het middagprogramma. Er werd een voorstel gedaan om te kijken om de ledenvergadering vaker in het Engels te houden, zodat het dan voor iedereen te volgen is. De jaarrekening van 2023 is goedgekeurd. De nieuwe website hebben we vervolgens ook bekeken. De inhoud is min of meer hetzelfde maar de functionaliteit is helemaal opnieuw gebouwd en “de look en feel” is ook vernieuwd.

Er was een voordracht voor een nieuw bestuurslid die aangenomen is. Ook was er een nieuwe lidmaatschapsaanvraag door Zen in Salland en ook deze is geaccepteerd. Ter afsluiting werden er nog foto's gemaakt. Het was een erg inspirerende, mooie en hartverwarmende dag en ik ben erg dankbaar dat ik namens de Sangha deze reis heb kunnen maken en aanwezig mocht zijn.

Tekst & beeld: Sanne Hoogstraten.

De reis naar het licht: naar kunst kijken met Dharma-ogen



Matthew Wong, A dream, 2019

Een leven lang op zoek zijn naar het licht en de duisternis niet uit het oog verliezen. Sterker nog, de duisternis reist altijd mee. Zonder licht bestaat er geen duisternis en zonder duisternis kan het licht zich niet manifesteren. Het licht dat de wereld kleur geeft. Kleuren die iedereen op zijn eigen manier ervaart. Zowel Vincent van Gogh als Matthieu Wong waren op zoek naar het licht. Het licht dat hun de wereld in nieuwe kleuren liet zien.

In de tentoonstelling 'Schilderen als laatste toevlucht' worden de artistieke reizen van Van Gogh en Wong samengebracht. Ieder hun eigen reis naar het licht, gescheiden door een tijdperk van ruim honderd jaar. Beiden schilderden in felle kleuren waarmee zij het landschap lieten stralen in het licht. Maar beiden gebruikten ook donkere kleuren, voornamelijk donkerblauw, die de duisternis uitbeeldt. Het samenspel tussen licht en donker, tussen vreugde en somberheid.

Licht en donker gaan altijd samen. Van Gogh en Wong kenden beide kanten. Zij maakten hun reis naar het licht, maar de duisternis bleef hen tot het eind vergezellen. Zij besloten allebei op jonge leeftijd om hun reis te beëindigen.

Van Gogh en Wong schilderden veel landschappen. Wong zei zelf over zijn landschappen: 'Het is het verbeelden van het idee van een plek of een herinnering dat de fysieke ervaring overstijgt. Die perfecte momenten van verhoogd bewustzijn.' Wong schilderde dus niet wat hij zag maar wat hij ervoer. Vaak schilderde Wong een weg in het landschap met een klein eenzaam figuur die op weg is naar... Ja, naar waar? Naar een onbekende bestemming, de overkant of naar een plek die voelt als thuis? Bestemmingen die we ook kennen van onze reis op het Dharmapad.



Vincent van Gogh, Korenveld met kraaien, 1890

Vol vertrouwen ga je op weg, terwijl je de bestemming niet kent. Wanneer bereik je de bestemming en hoe ziet die bestemming eruit? Wanneer bereik je het licht, de verlichting? Elke stap op het boeddhistische pad leidt ons naar het onbekende, naar verborgen delen van het bewustzijn. Je wordt geconfronteerd met angst, pijn, verdriet, boosheid. De donkere kanten dus. Bijna altijd vraagt de confrontatie met het onbekende om het loslaten van overtuigingen en denkpatronen: de reis naar het licht.

Tekst: Rineke Went

**De duisternis
reist altijd
mee**

Thuisloos leven.

Wat heb je echt nodig onderweg?

Wat is thuis? Wat is thuisloos? Waar kom je thuis als er een periode geen huis is om in te wonen? Dankzij de vraag van Mirte om te schrijven over mijn ervaringen in het thuisloze leven heb ik hier de afgelopen tijd over nagedacht. Want al ben ik al drie maanden niet 'thuis' geweest en gaat dat de komende tien maanden ook nog niet gebeuren; ik heb me niet als thuisloze gevoeld. Maar ervaar steeds meer juist een thuiskomen. Bij mezelf.

Op 1 april verlieten mijn vriend en ik ons thuis in Gilze zoals we het kenden en stapten we op de fiets richting Santiago de Compostella, om te beginnen. Alles wat we dachten nodig te hebben paste in zes tassen per persoon. De basics om in de basics te kunnen voorzien: kleding, kookspullen, tent en slaapspullen en navigatie/communicatie. Om droog en warm te blijven, het lichaam van energie te voorzien en de goede kant op te fietsen. Het leven wordt heel eenvoudig als je zelf je spullen moet dragen én een beperkt budget hebt om van te leven. Dan valt er veel af. Een wijs mens adviseerde ooit: "Heb je een dak boven je hoofd? Zit er nog wat eten in de koelkast en kleding aan je lijf? De rest is bijzaak." Ik moet er vaak aan denken de afgelopen tijd, want ik heb nog niks gemist aan spullen of comfort.

Deze manier van reizen brengt gehechtheden en verlangen in het vizier. Want souvenirs als aandenken aan deze bijzondere reis zijn wel leuk! Maar we doen het niet. Een oefening in terughoudendheid. En al dat lekkers in de supermarkt hebben we wel 'verdiend' na een dag tegenwind! Maar we doen het niet. Want het lichaam dient goed verzorgd te worden als we het vragen ons een jaar lang voort te fietsen. En een hotel met zo'n verend bed en uitgebreid ontbijtbuffet, oh! Maar we fietsen er voorbij en gaan op zoek naar een plek voor de nacht. Soms op een camping, maar meestal in het wild, om het met ons beperkte budget zo lang mogelijk te kunnen rekken, dit vrije, eenvoudige leven. Daar schuilt dan weer de grijpende geest in ;-)

We voelen ons steeds meer vrij, licht, dankbaar, oer en verbonden met onszelf, elkaar en de natuur. Het is een eerlijk leven, vooral ook omdat we er zelf voor kozen. We raken steeds meer vertrouwd met de manier van reizen en zien het niet als een wereldreis. We gaan gewoon elke dag een stukje fietsen en ontmoeten mooie mensen onderweg. Bijna iedereen op vakantie/reis die we onderweg tegenkomen heeft een planning, een locatie geboekt om vanavond aan te komen. Wij stoppen als het lichaam aangeeft dat het genoeg is en eten als het lichaam daar om vraagt. Idem met ontlasten, slapen, zwemmen, fietsen... Zoals ik al schreef; het is een eenvoudig leven en we vergelijken onszelf soms met dieren die zich ook niet bezig hoeven te houden met of de economie wel hard genoeg draait. De woorden van Doshin reizen mee; lichaam-geest is één. En hoe eenvoudiger het leven wordt, hoe helderder de taal van het lichaam zich laat horen. Voelen is begrijpen. De Dharma is eerlijk en draait er niet omheen.



Wij doen er dus even niet aan mee, aan die economie. Soms voelt dat als 'Sjaak Afhaak'; en het duurt een poos voordat de "doenerige" geest kalmeert. "Ja, het is oké om een periode niet mee te draaien in de ratrace." Eerst zijn dat woorden die we voor onszelf herhalen om de geest te kalmeren. Later wordt het observeren van de

ratrace een schokkende ervaring. Zijn wij nou zo raar, of ...? Hoe moet dat dan straks als we een jaar gefietst hebben? Passen we dan nog wel? Dat is de geest die wil weten. Maar hoe langer we onderweg zijn, hoe minder we weten. En dat begint langzaam te wennen. We oefenen in het klein met niet weten: waar slapen we vannacht? Geen idee. Komen we nog winkels tegen voor eten? Ik denk het wel. Wordt het nog droog? ... Klein oefenen om te wennen aan 'het grote niet weten'.

Dat brengt me direct naar het hier en nu: wat weet ik wél? Dat wat ik nu kan zien, ruiken, horen, proeven, voelen en ja er zijn ook gedachtes. De geest train ik tijdens fysiek pittige uitdagingen door de mettasoetra en de hartsoetra te bestuderen. Elke week paste er een nieuwe alinea onder het venster van mijn stuurtasje die met me meereist. Zo krijgt de verlangende, duwende, ikkerige geest minder voet aan de grond (Ik ben die berg nu wel zat / Boven mag ik een wens doen / ...) en houdt 'ie zich bezig met heilzame zaken.

Omdat we elke keer weer eten, water, een slaapplek vinden en de regen een keer op is, komt er steeds meer vertrouwen. Vertrouwen in dat de antwoorden komen als ze er moeten zijn. En daarmee ontspanning en loslaten. Zowel op het vlak van de uiterlijke omstandigheden als ook een ontspanning en loslaten van de innerlijke omstandigheden. Wie ik dacht dat ik was blijkt een samenraapsel van conditioneringen en neigingen. Wat gebeurt er als ik voorbij dat kaartenhuis durf te kijken? Dan kom ik ook weer het Niet Weten tegen. Een enge plek. Want zonder kaartenhuis, wie ben ik dan nog? Een proces in verandering op een fiets met zes tassen en een richting.

Interesse om onze reis te volgen? Welkom via www.polarsteps.com/linenjur

*Thuisloos leven door
Thuis te komen in leven
Wetten der natuur*

Linda Braber



Poezie voor onderweg

**Been traveling a day
been traveling a year
been traveling a lifetime
to find my way home
Home is where the heart is
My heart is with you...**



Waar
komen
je
gedachten
eigenlijk
vandaan?

www.peaceposters.nl

De weg

Niet meer zien wat er niet is
Alles weg wat in de weg staat
Met een glimlach kijken naar wat was
En zien dat het allemaal voorbijgaat

Niet meer jagen op die spoken
Niet meer meegaan met de tijd
Niet meer doen wat je niet doen wilt
Omdat je niet een spelbreker te zijn

Volg niet de aangegeven richting
Volg niet de route die je kent
De omweg is veel mooier
Je ziet meer langs een weg die je niet kent

Geen gelijk meer om te krijgen
Geen barricade in je hoofd
Geen waarheid en geen stelling te bewijzen
Alleen nog doen wat je gelooft

Volg niet de aangegeven richting
Volg niet de route die je kent
De omweg is veel mooier
Je ziet meer langs een weg die je niet kent

Leren los te laten wat toch al is verloren
Jezelf niet anders voordoen
Om ergens bij te horen
Je dromen blijven volgen
Niet bang zijn voor het einde
Kijk maar naar de wolken
En zie hoe ze verdwijnen

Volg niet de aangegeven richting
Volg niet de route die je kent
De omweg is veel mooier en duurt langer
Je ziet meer langs een weg die je niet kent

Stef Bos, Bitterlief
Foto: Jan Kees Helms

Reisimpressies uit de Sangha

Wandel
in het
moment



Wandelen in het moment was een pittige oefening tijdens onze vakantie in de Ardennen. Zeker op steil omhooglopende paden, waar het pad alsmat smaller en smaller werd, het einde niet in zicht was, de ademhaling en hartslag omhoog gingen en het aantal zweetdruppels aanzienlijk toenamen. Tijdens de eerste wandeling nam ik mij voor om de wandeling te gebruiken als een oefening in het wandelen met aandacht, te verblijven in het moment en momenten van streven of afkeer op te merken en terug te keren naar het neerzetten van de voeten op de ondergrond. Na verloop van een aantal dagen werd het wandelen lichter en kon ik meer bij mijn voeten en ademhaling blijven wanneer ik aan het stijgen of dalen was.

Tekst en beeld: Jan Kees Helms

Van kust naar kust



We zijn gaan lopen, mijn man en ik. Dwars door Engeland, van de Ierse Zee naar de Noordzee, 350 kilometer. Voor het eerst zonder de kinderen en voor het eerst zo'n enorm lang eind. Stap voor stap. Genoeg ruimte voor het mooie landschap, voor cultuur en dieren die we onderweg tegenkwamen. Ook voor elkaar en voor reflectie. Zittend op een kussen is mijn grootste hindernis vaak onrust in mijn hoofd. Een loopmeditatie geeft hier wat te doen bij en kalmeert. Zeker als het een loopmeditatie van 350 kilometer is! Wat een rijkdom kwam ik tegen! De elementen, de zintuigen en vooral het moment. Continue aandacht is vereist om niet uit te glijden van rotsen of weg te glibberen in modder. Zo door de weken heen, heel langzaam bereik je dan de andere kant van het land. Zeker ook een andere kant van mezelf. Eén grote oefening van vriendelijkheid, compassie, vreugde en gelijkmoedigheid. Wandelen is voor mij naast mediteren een vertraging in het toch al drukke leven. En een vertraging was deze reis, tijd lost op, ruimte lost op en je lost zelf ook op. In het landschap, in de beweging, in de aandacht. Kortom: een aanrader!

Tekst en beeld: Claudia Polet

Het is al een tijd geleden. Ik mediteerde nog niet zo lang, en toch mocht ik al vruchten plukken van de beoefening. Als reisleader ging ik naar de Azoren. Ik had een drukke tijd achter de rug en het lichaam en de geest zaten vol stress. En de reis moest nog beginnen. Tot mijn verrassing kreeg ik in het vliegtuig een rustig plekje, zonder buur. Wat was ik dankbaar! Ik kon me helemaal focussen op het lichaam en de adem. Ongeveer vier uur lang deed ik vrijwel niets anders dan dat. En er kwam rust, en ook wat energie. Die bleek hard nodig tijdens de reis, want naast een druk programma en slecht weer, was er van alles wat niet goed ging: een medisch noodgeval, een overboekte binnenlandse vlucht, een zieke chauffeur.

Zo mooi, dat de meditatie ervoor zorgde dat er rust kwam om oplossingen te bedenken. Veel dank aan de Boeddha, de Sangha en de Dharma!

Tekst en beeld: Hilde Geel



Reizen
en
Rust

Reisinformatie en noodnummers

Reisleader, leraar: Doshin Houtman: doshin@planet.nl

Administratief personeel, secretaris: Yvonne Molenaar: info@inzichtenbevrijding.nl

Reisbureaumedewerker, voorzitter: Sanne Hoogstraten: sann_online@hotmail.com

Redactie reisgids: Danielle Roberts, Elvin Schouten, Mirte Slenders, Rineke Went: redactieinformatie.inspiratie@gmail.com



Reisideeën voor de toekomst

13 oktober

Yoga-meditatiedag

Locatie

In 2025 vinden ook de meditatiedagen en reflectiebijeenkomsten plaats in de Opstandingskerk

18-20 oktober

Weekendretraite
Steyl

24 oktober

Reflectie (precepts)
bijeenkomst

24 november

Insight Dialogue
meditatiedag

25 november

Sangharaad

6-13 december

Winterretraite
Steyl

19 december

Reflectie (precepts)
bijeenkomst

22 december

Metta-meditatiedag

23 januari

Reflectie (precepts)
bijeenkomst



Aanmelden via de website
www.inzichtenbevrijding.nl

13-15 februari

Langweekendretraite
Steyl

19 maart

Meditatiedag

4 mei

Meditatiedag
Blijvendijk

23-25 mei

Weekendretraite
Noorderpoort