

Informatie over

Vipassana Meditatie

Zoals onderwezen door S.N. Goenka
in de traditie van Sayagyi U Ba Khin

Persmap

(Nederlandse versie)

Editie mei 2010

Inhoudsopgave

1. INLEIDING	2
1.1. INLEIDING TOT VIPASSANA MEDITATIE	
a) Vipassana Meditatie	
b) Historische achtergrond	
c) Tiendaagse cursussen	
d) Een universele techniek	
e) Financies	
1.2. WAT IS VIPASSANA MEDITATIE EN WAT IS HET NIET?	
2. MEDITATIE TECHNIEK	4
2.1. TIEN DAGEN VAN STILTE & ETHISCHE PRINCIPES	
2.2. DE MEDITATIE TECHNIEK	
2.3. DAGELIJKS TIJDSHEMA TIJDENS EEN VIPASSANA CURSUS	
3. S.N. GOENKA	6
3.1. VAN ZAKENMAN TOT SPIRITUEEL LERAAR	
3.2. DICHTER EN SPREKER OP GERENOMMEERDE FORUMS	
3.3. INNERLIJKE VREDE VOOR EEN BETERE WERELD	
4. VERSPREIDING VAN VIPASSANA.....	8
4.1. VIPASSANA IN EUROPA	
4.2. VIPASSANA CENTRA IN BELGIË EN DUITSLAND	
4.3. CURSUSSHEMA'S	
5. ORGANISATIE	10
5.1. ALGEMEEN	
5.2. ORGANISATIES IN BELGIË, NEDERLAND EN DUITSLAND	
a) VRIJWILLIGERSWERK	
b) FINANCIERING	
6. VIPASSANA EN SOCIALE VERANDERING	11
6.1. VIPASSANA IN GEVANGENISSEN	
6.2. VIPASSANA EN BEVRIJDING VAN DRUGSVERSLAVING	
6.3. VIPASSANA IN TRAINING EN MANAGEMENT	
6.4. CONCLUSIE	
7. MEER INFORMATIE	13
7.1. INTERNET LINKS	
7.2. FOTO'S	
7.3. LITERATUUR	
7.4. DOCUMENTAIRES	
7.5. CONTACTPERSONEN	
8. PERSARTIKELLEN.....	16

1. INLEIDING

1.1. Inleiding tot Vipassana

a) Vipassana Meditatie

De techniek van Vipassana-meditatie is een eenvoudige, praktische manier om werkelijke gemoedsrust te bereiken en een gelukkig, nuttig leven te leiden. Vipassana betekent '*de dingen zien zoals ze werkelijk zijn*' en de techniek is een logisch proces van geestelijke zuivering door zelfobservatie.

Van tijd tot tijd maken wij allen onrust, frustratie en onvrede mee. Als we lijden houden we onze ellende niet beperkt tot onszelf; integendeel, we blijven het verspreiden naar anderen. Dat is zeker geen juiste manier van leven. We willen allemaal in vrede met onszelf en met anderen leven. Uiteindelijk zijn alle mensen sociale wezens: we moeten samenleven en -werken met anderen. Hoe kunnen we dan in vrede leven? Hoe kunnen we in harmonie met onszelf leven en vrede en harmonie om ons heen bewaren?

Vipassana leert ons de realiteit in onszelf waar te nemen. Door deze onpartijdige waarneming komen we tot inzicht in de oorzaken van onze onrust of ontevredenheid. Uit onwetendheid blijven we reageren op een manier die schadelijk is voor onszelf en anderen. Maar wanneer wijsheid ontstaat en wij uit deze gewoonte van blind reageren komen, zijn we in staat tot werkelijke actie – actie die voortkomt uit een evenwichtige geest, een geest die de werkelijkheid ziet en begrijpt.

Zo helpt Vipassana-meditatie ons de spanningen op te lossen en de knopen binnenin te ontwarren en een positiever, meer uitgebalanceerd en gelukkig leven te leiden – vol met vreugde, vrede en welwillendheid naar anderen.

b) Historische achtergrond

Vipassana is één van de oudste meditatietechnieken. Het werd 2500 jaar geleden ontdekt door Gautama de Boeddha en het is de essentie van wat hij beoefende en onderwees gedurende de vijfenveertig jaren van zijn onderricht. In de tijd van de Boeddha werden grote aantallen mensen in India bevrijd door Vipassana te beoefenen, wat hen in staat stelde meer succesvol te zijn op alle gebieden van het leven allerlei gebieden van het leven. Na een tijd verspreidde de techniek zich naar de naburige landen zoals Birma, Sri Lanka, Thailand, enz., waar het dezelfde positieve effecten had.

Vijf eeuwen na de Boeddha, was Vipassana uit India verdwenen. De zuiverheid van het onderricht ging ook elders verloren. In Birma echter werd het doorgegeven van leraar op leraar en zo werd de leer bewaard. Meer dan tweeduizend jaar lang werd de techniek in zijn pure en oorspronkelijke vorm van generatie op generatie overgedragen.

Enkele decennia geleden werd Vipassana geïntroduceerd door de heer Satya Narayan Goenka. Hij werd geautoriseerd om Vipassana te onderwijzen door de bekende Birmese Vipassana leraar, Sayagyi U Ba Khin. S.N. Goenka begon met het geven van Vipassana cursussen in India in 1969. Tien jaar later werd hij tevens verzocht Vipassana te onderwijzen in andere landen.

c) Tiendaagse cursussen

Om Vipassana-meditatie te leren is het noodzakelijk een tiendaagse residentiële cursus te volgen onder leiding van een gekwalificeerde leraar. Tien dagen voortdurende beoefening is de minimum tijd die vereist is om de techniek te leren. Gedurende de retraite blijven de deelnemers op het cursusterrein, vrij van afleidingen van buitenaf.

d) Een universele techniek

Hoewel Vipassana beoefend en onderwezen werd door de Boeddha, bevat het niets van een sektarische of godsdienstige aard, en kan het aanvaard en toegepast worden door mensen van iedere achtergrond.

De techniek werkt vanuit het besef dat alle mensen dezelfde problemen ondervinden, en dat een doelgerichte methode die deze problemen kan uitroeien universeel beoefend kan worden. Bovendien is er geen afhankelijkheid van een leraar. Vipassana leert de beoefenaars zelfstandig te zijn.

Vipassana cursussen zijn toegankelijk voor ieder die oprecht de techniek wil leren, onafhankelijk van etniciteit, geloof of nationaliteit. Christenen, joden, moslims, hindoes, boeddhisten en leden van andere religies hebben allen met succes Vipassana beoefend, net als mensen zonder specifiek geloof. En niet alleen leken beoefenen Vipassana maar ook monniken, nonnen en priesters.

e) Financies

Wereldwijd worden alle cursussen uitsluitend op basis van vrijwillige bijdragen georganiseerd. Er wordt niets aangerekend voor de cursussen, zelfs niet voor eten of accommodatie. Enkel degenen die een cursus gevolgd hebben, kunnen een bijdrage geven. Zij hebben de voordelen van Vipassana ervaren en door hun gift willen ze anderen in de gelegenheid stellen om een cursus te volgen.

Noch de leraar, noch de assistent-leraren ontvangen een vergoeding; zij en degenen die de cursussen organiseren doen dit geheel op vrijwillige basis. Zo wordt Vipassana vrij van commerciële belangen aangeboden.

1.2. Wat is Vipassana meditatie en wat is het niet?

Wat Vipassana is:

- Het is een methode van geestelijke zuivering die iemand in staat stelt de spanningen en problemen van het leven op een kalme, evenwichtige manier onder ogen te zien.
- Het is een mentale training die van grote waarde is voor het dagelijks leven.
- Het is een levenskunst die men kan aanwenden om positieve bijdrage te leveren aan de samenleving.
- Het is een techniek die allerlei vormen van lijden uitroeit.

Wat Vipassana niet is:

- Het is geen vlucht van de beproevingen en moeilijkheden van het dagelijks leven.
- Het is geen navelstaren.
- Het is geen sekte.
- Het is noch een intellectueel noch een filosofisch vermaak.
- Het is geen rustkuur, noch een vakantieverblijf.

2. MEDITATIE TECHNIEK

2.1. Tien dagen van stilte & ethische principes

Tien dagen stilte

Om Vipassana-meditatie te leren is het noodzakelijk een tiendaagse residentële cursus te volgen onder leiding van een gekwalificeerde leraar. Tien dagen voortdurende beoefening is de minimum tijd om de techniek te leren.

Gedurende de retraite blijven deelnemers op het cursusterrein, vrij van afleidingen van buitenaf. Zij onthouden zich van lezen, schrijven, en schorten tijdelijk elke religieuze praktijk of andere disciplines op. Zij volgen een volledig meditatieschema, met dagelijkse instructies en een avondlezing die de techniek in detail toelicht.

De deelnemers nemen volledige stilte in acht, zonder communicatie met medecursisten. Met vragen over de meditatie kunnen ze met de leraar spreken en ze kunnen de organisatoren aanspreken i.v.m. praktische vragen, zoals voedsel, accommodatie, gezondheid, enz.

Ethische principes

Tijdens de cursus proberen deelnemers acties te vermijden die de geest schade berokkenen of onrustig maken. Zij verbinden zich ertoe af te zien van het doden van levende wezens, stelen, onjuist spreken, alle seksuele activiteiten en het gebruik van verdovende middelen.

2.2. De meditatie techniek

Gedurende de eerste drie dagen leren cursisten hoe de geest tot rust te brengen en te concentreren met behulp van de ademhaling. Zij richten hun aandacht op de natuurlijke en continu veranderende stroom van de eigen adem terwijl deze de neusgaten binnen- en buiten stroomt. Deze oefening verhoogt de concentratie en bereidt de geest voor op een diepgaande zelf-analyse.

Op de vierde dag leren cursisten de praktijk van Vipassana zelf. In plaats van op één plaats te focussen, bewegen ze hun aandacht systematisch van het hoofd naar de voeten en van de voeten naar het hoofd. Zij observeren alle mogelijke gewaarwordingen die zich voordoen in elk deel van het lichaam, zoals hitte, druk, lichtheid, pijn, jeuk, enz. Aangenaam of onaangenaam, elke gewaarwording moet objectief geobserveerd en aanvaard worden, met het begrip dat het allemaal veranderende fenomenen zijn.

Door herhaalde inspanning brengt deze oefening geleidelijk diep onderdrukte complexen, die de bron van mentale agitatie zijn, naar de oppervlakte van het bewustzijn. Of die zich nu manifesteren als emoties, herinneringen, dromen, of gelijk wat anders, allen worden ze vergezeld van fysieke gewaarwordingen. De cursisten wordt onderwezen louter aandacht te schenken aan de feitelijke gewaarwordingen. Op deze manier oefenen ze zich om de veranderlijke natuur van de gewaarwordingen waar te nemen. Met vallen en opstaan leren ze zelfs de meest onaangename of aangename ervaring te observeren met een evenwichtige geest. Terwijl ze dit doen, ontdekken ze dat de onrust plaats maakt voor innerlijke vrede.

Op de tiende dag beginnen de cursisten weer te praten en maken zo de overgang naar een meer extroverte manier van leven. De meeste deelnemers ervaren na tien dagen mediteren een gevoel van vervulling en van welzijn, ze voelen zich lichter, bevrijd van een aantal complexen. Het verlangen ontstaat om deze vrede en harmonie met anderen te delen. Door middel van een nieuwe meditatietechniek, 'metta' genoemd, leren de deelnemers hoe liefdevolle vriendelijkheid ten opzichte van anderen te ontwikkelen. Door innerlijke vrede in zichzelf te ontwikkelen dragen ze op deze manier bij aan de vrede en de harmonie in de samenleving.

Vipassana-meditatie

Zoals onderwezen door S.N. Goenka in de traditie van Sayagyi U Ba Khin

De cursus eindigt op de elfde dag. Voor de deelnemers de cursus verlaten krijgen ze instructies hoe ze deze praktijk in het dagelijkse leven kunnen integreren als ze dat wensen. Ze beschikken nu over instrumenten om meester over zichzelf te worden en niet overweldigd te worden door allerlei situaties. Dit meesterschap kunnen ze nu gebruiken om een goed leven te leiden, dat henzelf en de mensen om hen heen gelukkig maakt.

2.3. *Dagelijks tijdschema van een Vipassana cursus*

4:00 uur	Opstaan
4:30 tot 6:30 uur	Meditatie in de zaal of op de kamer
6:30 tot 8:00 uur	Ontbijt en rust
8:00 tot 9:00 uur	Groepsmeditatie in de zaal
9:00 tot 11:00 uur	Meditatie in de zaal of op de kamer
11:00 tot 12:00 uur	Lunch
12:00 tot 13:00 uur	Rust en gelegenheid tot interview met de leraar
13:00 tot 14:30 uur	Meditatie in de zaal of op de kamer
14:30 tot 15:30 uur	Groepsmeditatie in de zaal
15:30 tot 17:00 uur	Meditatie in de zaal of op de kamer
17:00 tot 18:00 p.m.	Theepauze en rust
18:00 tot 19:00 uur	Groepsmeditatie in de zaal
19:00 tot 20:30 uur	Lezing op video/audio door S.N. Goenka *
20:30 tot 21:00 uur	Groepsmeditatie in de zaal
21:00 tot 21:30 uur	Tijd om vragen te stellen in de zaal en nachtrust

* Lezing S.N. Goenka beschikbaar in meer dan 30 talen

3. S.N. GOENKA

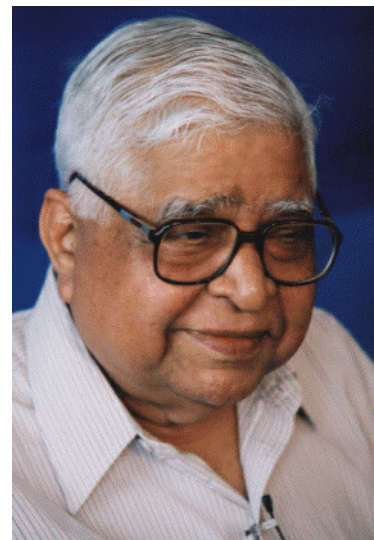
De heer S.N. (SATYA NARAYAN) GOENKA, de meest vooraanstaande leraar van Vipassana-meditatie, was een student van wijlen Sayagyi U Ba Khin uit Birma (Myanmar). De techniek die S.N. Goenka onderwijst vertegenwoordigt een traditie die terug gevoerd kan worden tot de Boeddha. De Boeddha onderwees nooit een sektarische godsdienst, hij onderwees Dhamma – de weg naar bevrijding, die universeel is. Net zo is ook S.N. Goenka's benadering volledig niet-sektarisch. Daardoor heeft zijn onderricht een sterke aantrekkingskracht op mensen van elke achtergrond, religieus en niet-religieus, waar ook ter wereld.

3.1. Van zakenman tot spiritueel leraar

Dhr. Goenka werd in 1924 geboren in Mandalay, Myanmar. Hij sloot zich aan bij het familiebedrijf in 1940 en werd snel een leidend industrieel die diverse productiebedrijven stichtte. Al vlug was hij een toonaangevende figuur in Myanmar's grote en invloedrijke Indiase gemeenschap en jarenlang leidde hij organisaties zoals de Birma Marwari Kamer van Koophandel en de Rangoon Kamer van Koophandel & Industrie. Hij vergezelde als adviseur vaak handelsdelegaties van de Unie van Birma tijdens internationale reizen.

In 1956 nam Dhr. Goenka zijn eerste tiendaagse Vipassana cursus in het Internationale Meditatie Centrum in Rangoon, onder begeleiding van Sayagyi U Ba Khin. In 1962 werden de bedrijven van Dhr. Goenka's overgenomen toen de pas geïnstalleerde militaire regering van Myanmar de hele industrie in het land nationaliseerde. Dat gaf hem de gelegenheid om meer tijd door te brengen bij zijn leraar voor meditatie en onderricht, terwijl hij ook een toegewijde kostwinner en vader van zes zonen bleef.

Na een training van 14 jaar met z'n leraar Sayagyi U Ba Khin, werd hij benoemd tot Vipassana leraar en wijdde hij zijn leven aan het verspreiden van de techniek ten voordele van de hele mensheid. Kort daarna ging hij naar India en gaf er zijn eerste tiendaagse meditatiecursus in 1969. In India, een land dat nog steeds scherp verdeeld is door kaste en godsdienst, werd Vipassana gemakkelijk en in brede kring geaccepteerd omwille van zijn niet-sektarische aard.



De Internationale Vipassana Academie (Dhamma Giri) werd in 1974 gevestigd in Igatpuri, nabij Bombay, India. Cursussen van tien dagen en zelfs langer worden daar doorlopend gehouden. In 1979 begon S.N. Goenka naar het buitenland te reizen om Vipassana in andere landen van de wereld te introduceren. Tijdens meer dan 400 tiendaagse cursussen in Azië, Noord-Amerika, Europa en Australië heeft hij persoonlijk tienduizenden mensen onderwezen.

Als antwoord op een voortdurend toenemende vraag, begon hij assistent-leraren op te leiden om namens hem deze tiendaagse residentiële cursussen te begeleiden. Tot nu toe heeft hij meer dan 1000 leraren opgeleid die, met de hulp van duizenden vrijwilligers, Vipassana cursussen begeleiden in vele landen overal ter wereld. Eén van de unieke aspecten van deze Vipassana cursussen is dat ze worden aangeboden zonder kosten aan te rekenen voor toegang, onderdak, of onderricht; de kosten worden volledig gedekt door vrijwillige bijdragen. Noch S.N. Goenka noch zijn leraren ontvangen enig financieel gewin uit deze cursussen.

3.2. Dichter en spreker op gerenommeerde forums

Als productief schrijver en dichter, schrijft S.N. Goenka in het Engels, Hindi en Rajasthani. Zijn werken zijn vertaald in vele talen. Hij werd uitgenodigd om toe voordrachten te geven bij diverse instituten:

- Het Dharma Drum Mountain Monastery (van Venerable Sheng Yen) in Taiwan.
- het World Economic Forum in Davos, Zwitserland, 2000.
- De Millennium World Peace Summit bij de Verenigde Naties, New York, 2000.
- het Spirit in Business Congress in New York, 2002.
- het Spirit in Business Congress in Vught, Nederland, 2002.

3.3. Innerlijke vrede voor een betere wereld

Dhr. Goenka gelooft en onderwijst dat er voor vrede in de wereld (tussen landen, tussen verschillende gemeenschappen) eerst innerlijke vrede moet zijn. Individuen moeten 'de Kunst van het Leven' leren om een vredevol leven te leiden. Dat is de kern van zijn onderricht aan mensen met verschillende achtergronden. Op de Millennium World Peace Summit in 2000 (Verenigde Naties, New York) benadrukte hij voor de verzamelde geestelijke leiders van verschillende religies het doorslaggevende belang van innerlijke vrede om werkelijke wereldvrede tot stand te brengen.

Eén belangrijk gevolg van zijn werk in India is een subtiele maar effectieve invloed op de harmonie tussen de verschillende religies. Duizenden katholieke priesters, boeddhistische monniken, Jain asceten, hindoeïstische sanyasis en andere religieuze leiders kwamen naar Vipassana cursussen en zijn blijven komen. Het universele karakter van Vipassana – de kern van het onderricht van de Boeddha – verschaft een weg waarmee ideologische verschillen overbrugd kunnen worden en mensen van verschillende achtergronden de diepgaande voordelen kunnen ervaren zonder angst voor bekering.

S.N. Goenka schreef geschiedenis in India toen hij en een toonaangevende Hindoe leider, H.H. Shankaracharya van Kanchi, bij elkaar kwamen en samen Hindoes en Boeddhisten aanspoorden geschillen uit het verleden te vergeten en in vrede samen te leven. Na deze eerste samenkomst ontmoette S.N. Goenka ook H.H. Shankaracharya uit Sringeri en vele andere Hindoe leiders in een poging om harmonieuze verhoudingen tussen Hindoeïstische en Boeddhistische gemeenschappen tot stand te brengen.

Pas wanneer individuen zich ertoe verbinden de onzuiverheden uit zichzelf te verwijderen kunnen vrede en harmonie bloeien en de samenleving beïnvloeden. Daarom heeft dhr. S.N. Goenka altijd benadrukt dat het de praktische toepassing van meditatie is die het de mensheid in staat zal stellen om zowel innerlijke als uiterlijke vrede te bereiken.

4. VERSPREIDING VAN VIPASSANA

S.N. Goenka begon met het geven van Vipassana cursussen in India in 1969. Tien jaar later werd hij voor het eerst uitgenodigd om onderricht te geven in andere landen. De eerste cursus in het westen werd gehouden in juli 1979 in Gaillon in Frankrijk. Meer dan een decennium lang reisde dhr. Goenka regelmatig naar westerse landen en begeleidde hij er vele tiendaagse cursussen.

Dhr. Goenka heeft tienduizenden mensen onderwezen in honderden tiendaagse cursussen in India en in andere landen, in het oosten en in het westen. In 1982 begon hij leraren te benoemen om hem te helpen tegemoet te komen aan de steeds groeiende vraag naar cursussen. In meer dan 80 landen verspreid over de hele wereld worden nu regelmatig cursussen georganiseerd en er zijn meer dan 130 Vipassana centra gevestigd die uitsluitend gewijd zijn aan het onderwijzen van Vipassana. Er worden jaarlijks meer dan 1.500 cursussen georganiseerd doorheen de hele wereld en meer dan 100.000 mensen nemen deel aan deze tiendaagse Vipassana retraites.

4.1. Vipassana in Europa

op dit moment zijn er negen Vipassana meditatiecentra in Europa:

- **Frankrijk:** eerste Vipassana cursus in 1979, aankoop centrum in 1988.
- **Engeland:** eerste cursus in 1979, aankoop centrum in 1991, tweede centrum in 2010.
- **Zwitserland:** eerste cursus in 1980, aankoop centrum in 1999.
- **Spanje:** eerste cursus in 1984, aankoop centrum in 1999.
- **België:** eerste cursus in 1985, aankoop centrum in 2000.
- **Duitsland:** eerste cursus in 1983, aankoop centrum in 2000.
- **Italië:** eerste cursus in 1986, aankoop centrum in 2007.
- **Zweden:** eerste cursus in 1992, aankoop centrum in 2007.

Bovendien worden er ook nog vele cursussen aangeboden op gehuurde locaties doorheen heel Europa:

- **West-Europa:** Finland, Frankrijk, Duitsland, Griekenland, Ierland, Nederland, Oostenrijk, Portugal, Spanje, Turkije, Verenigd Koninkrijk.
- **Oost-Europa:** Bulgarije, Tsjechië, Hongarije, Kirgistan, Latvia, Litouwen, Polen, Roemenië, Rusland, Servië, Oekraïne.

4.2. Vipassana centra in België en Duitsland

België

Het Belgische Vipassana centrum is gevestigd in het noordoosten van België, ongeveer 15 km van Sittard (Nederland), 20 km van Genk (België) en 45 km van Aken (Duitsland). België is als drietalig land (Nederlands, Frans en Duits) een passende locatie voor dit internationale centrum. Cursussen worden gegeven in 4 talen: Engels, Nederlands, Duits en Frans.

De gebouwen werden voorheen gebruikt als een familiehotel. Er zijn 30 tweepersoonskamers met badkamer en enkele slaapzalen. Er is een apart gebouw voor meditatie (bouw 2007) met een ruimte voor individuele meditatiecellen. Verder is er een kantoorgebouw met keuken, eetzaal en residenties voor het management en de medewerkers.

Het centrum ligt in een landelijk groen gebied en is een zeer geschikte plaats voor het houden van meditatie-retraites. Het kan 110 mensen huisvesten. Er worden het hele jaar door cursussen aangeboden, ongeveer twee cursussen per maand en per jaar nemen meer dan 2000 mensen deel aan een tiendaagse cursus.

Voor meer informatie: www.pajjota.dhamma.org

Duitsland

Het Duitse Vipassana centrum ligt tussen Plauen (Sachsen) en Hof (Bavaria) in voormalig Oost-Duistland, 15 km van de Tsjechische grens. Het ligt binnen een straal van 350 km van zowel Berlijn, München, Frankfurt als Praag.

Het centrum ligt op de top van een heuvel en overziet het omliggend gebied, het Vogtland. Het dichtstbijzijnde dorp bevindt zich op 1 km afstand van het Vipassana centrum – een goede situatie om te genieten van rust in een onverstoorde omgeving.

Het centrum opende zijn deuren in december 2000. Nu kan het 100 mensen huisvesten en het biedt een vol cursusprogramma aan van twee cursussen per maand.

Voor meer informatie: www.dvara.dhamma.org

4.3. Cursusschema's

Voor meer informatie over de cursussen in Europa en wereldwijd: www.dhamma.org

5. ORGANISATIE

5.1. Algemeen

Overall ter wereld zijn door Vipassana beoefenaars organisaties opgericht om Vipassana meditatiecursussen zoals onderwezen door S.N. Goenka aan te bieden. Deze organisaties zijn wettelijk erkend door de betreffende overheden en functioneren als de officiële instanties die Vipassana cursussen volgens deze traditie aanbieden. Alle besturen werken conform dezelfde Vipassana principes en zijn niet-sektarisch en niet-commercieel van aard.

5.2. Organisaties in België, Nederland en Duitsland

In 1987 werd in Duitsland een officieel bestuur opgericht, genaamd Vipassana-Vereinigung e.V. In 1998 werden besturen gevormd in Nederland en België, respectievelijk genaamd Vipassana Stichting en vzw Vipassana. Deze organisaties hebben éénzelfde doel, namelijk het organiseren van Vipassana cursussen zoals onderwezen door S. N. Goenka.

a) Vrijwilligerswerk

Al wie een Vipassanacursus heeft volbracht is een zogenaamde ‘oud-student’ en hij kan vrijwillig zijn diensten aanbieden op ieder van de volgende vlakken: organisatie van cursussen, helpen bij cursussen, keuken- en huishoudwerk, werk in de tuin of onderhoud van gebouwen, redactie, organisatie van informatieavonden, etc.

Op deze manier wordt de werking ondersteund door vrijwilligers die het voordeel van de techniek ervaren hebben en dit willen delen met anderen.

Het doorlopende werk van de besturen wordt voorbereid door tijdelijke of permanente commissies, zoals cursusorganisatie, keuken, huishouding, financiën, redactie, tuin, bouw en onderhoud, planning, etc.

Bijeenkomsten van het bestuur worden regelmatig gehouden. Bestuursleden, leraren, en andere oud-studenten nemen deel aan de bijeenkomsten en het besluitvormingsproces. Bij de bestuursvergaderingen ontmoeten de verschillende commissies elkaar om de voortgang van de lopende werkzaamheden en nieuwe projecten binnen hun respectievelijke domeinen te bespreken.

Al het werk van bestuursleden en leraren wordt gedaan op vrijwillige basis.

b) Financiering

Alle kosten worden gedekt door donaties van cursisten die, nadat zij een Vipassana cursus voltooid hebben en er de voordelen van ondervonden hebben, anderen dezelfde kans willen bieden. Zo wordt de Vipassana organisatie volledig gefinancierd met vrijwillige bijdragen. De besturen zijn niet betrokken bij commerciële activiteiten.

6. VIPASSANA EN SOCIALE VERANDERING

Vipassana vindt steeds vaker maatschappelijke erkenning.

Het Vipassana Onderzoeksinstituut beoogt de toepassing van Vipassana te bestuderen op verschillende gebieden, zoals opleiding, rehabilitatie, stressvermindering, (verslavings-) therapie, management en persoonlijke ontwikkeling. Vanuit een professioneel standpunt onderzoekt het instituut de praktische rol en het potentieel van deze techniek in de moderne maatschappij.

6.1. Vipassana in gevangenissen

Vipassana heeft zichzelf bewezen als efficiënt instrument voor de sociale rehabilitatie van gevangenen. Sinds 1995 zijn tiendaagse Vipassanaprogramma's voor gevangenen en personeel geïntroduceerd in vele delen van India. Er is één permanent Vipassana meditatiecentrum in een Indische gevangenis, waar al meer dan 10.000 gedetineerden een cursus hebben bijgewoond. Overtuigd van de positieve effecten heeft de regering van India aanbevolen dat alle gevangenissen tiendaagse Vipassana cursussen organiseren voor de rehabilitatie van de gedetineerden.

Ook enkele gevangenisauthoriteiten in het westen raakten geïnteresseerd in de toepassing van Vipassana. Tot nu toe werden cursussen met succes gehouden in gevangenissen in de Verenigde Staten, het Verenigd Koninkrijk, Spanje, Israel, Mexico, Nieuw-Zeeland, Taiwan, Thailand en Nepal.

Voor gedetailleerde informatie, zie: www.prison.dhamma.org

6.2. Vipassana en bevrijding van drugsverslaving

Vipassana wordt gebruikt als onderdeel van een holistisch rehabilitatieprogramma in het Zwitserse afkickcentrum "Start Again". Het programma probeert de patienten te helpen bij het overwinnen van hun verslaving. Dit rehabilitatieconcept werd geëvalueerd door het Zwitserse departement van Justitie en bewijst positieve resultaten te tonen.

6.3. Vipassana in training en management

Duizenden politieagenten hebben Vipassana cursussen volbracht als onderdeel van hun training op het Police Training College (PTC) in New Delhi, de hoofdstad van India.

De ambtelijke loopbaan van S.N. Goenka's leraar, Sayagyi U Ba Khin, is nog een voorbeeld. Als hoofd van verschillende overheidsdepartementen van de Unie van Birma, bracht Sayagyi zijn ondergeschikten een verhoogd plichtsbesef, discipline en moraal bij door ze Vipassana aan te leren. De efficiëntie nam toe en de corruptie verminderde.

In India moedigen verschillende instellingen van hoog niveau – zoals de overheden van de staten Maharashtra, Andhra Pradesh en Madhya Pradesh; grote bedrijven zoals de Oil and Natural Gas Commission, toonaangevende onderzoeksinstituten zoals de Bhabha Atomic Research Institute, en nationale instituten zoals de Indian Institute of Taxation – hun werknemers aan om Vipassana cursussen te volgen als onderdeel van hun voortdurende jobtraining. In 1996 begon India's meest geïndustrialiseerde staat, Maharashtra, officials driejaarlijks betaald verlof aan te bieden om Vipassana te beoefenen, om ze te helpen omgaan met stress.

Voor meer informatie, zie : www.executive.dhamma.org

6.4. Conclusie

Mannen en vrouwen van elke rang en stand beoefenen met succes Vipassana, zowel hoogopgeleiden als ongeletterden, arm en rijk, mensen uit de aristocratie en mensen uit de achterbuurten, toegewijde volgelingen van alle religies en niet-religieuzen, machtigen en machtelozen, oud en jong. Er werden cursussen georganiseerd voor mensen met handicaps, inclusief blinden en leprapatiënten, en andere programma's hebben zich gefocust op schoolkinderen, drugsverslaafden, dakloze kinderen, studenten en leidinggevenden.

Deze experimenten onderstrepen de essentie dat maatschappelijke verandering moet beginnen bij het individu. Sociale verandering kan niet verwezenlijkt worden door lezingen en preken; discipline en deugdzam gedrag kunnen niet eenvoudigweg via studieboeken worden ingeprint bij studenten. Criminelen worden geen goede burgers uit angst voor bestraffing; ethnische en sektarische tweedracht kan niet worden opgelost door strafmaatregelen. De geschiedenis toont het falen van dergelijke pogingen.

Het individu is de sleutel. Iedere persoon dient met liefde en medeleven behandeld te worden. Ieder moet getraind worden om te verbeteren – niet door vermaningen om morele voorschriften te volgen, maar door doordrenkt te worden met de authentieke wens om te veranderen. Dat is de enige verandering die stand zal houden. Vipassana heeft het vermogen om de menselijke geest en karakter te transformeren. Iedereen die oprecht deze inspanning wil leveren, krijgt de kans om deze gelegenheid met open handen aan te nemen.

7. MEER INFORMATIE

7.1. Internet Links

Naam	Web address	Details
Vipassana persmap	http://www.events.dhamma.org/presskit	Persmap mei 2010
Media citaten	http://www.events.dhamma.org/eng/2002/quotes.htm	Citaten uit de media over S.N. Goenka en Vipassana-meditatie.
Vipassana centrum België	http://www.pajjota.dhamma.org	Informatie over het Vipassana centrum in België
Vipassana centrum in Duitsland	http://www.dvara.dhamma.org	Informatie over het Vipassana centrum in Duitsland
Vipassana internationaal	http://www.dhamma.org	Algemene informatie over Vipassana wereldwijd
Vipassana events	http://www.events.dhamma.org	Informatie over Vipassana events
Vipassana in gevangenissen	http://www.prison.dhamma.org	Vipassana-meditatie voor rehabilitatie van gevangenen

7.2. Foto's

Foto's van Vipassana meditatie centra en van S.N. Goenka zijn vrij te downloaden: <http://www.events.dhamma.org/eng/photos.html>. Voor verdere hulp kunt u contact opnemen met uw plaatselijke contactpersoon (zie lijst hieronder).

Gelieve bij gebruik van de foto's het Vipassana Research Institute (VRI) te crediteren.

7.3. Literatuur

- **S.N. Goenka at the United Nations.** Voordrachten van S.N. Goenka bij de Verenigde Naties in 2000 over: a) De Dhamma wereldwijd; b) De lessen van de historische Boeddha in een modern perspectief geplaatst. 21 pagina's. Vipassana Research Publications, 2003. Verkrijgbaar op: <http://www.events.dhamma.org/eng/2002/eng/na/unadress0800.htm>
- **The Art of Living: Vipassana-meditatie zoals onderwezen door S.N. Goenka**, door William Hart. Een uitgebreide studie van het onderricht van Vipassana, nuttig voor zowel mediteerders als niet-mediteerders. Bevat illustratieve verhalen en antwoorden op vragen van cursisten, die samen een levendig beeld geven van het onderricht. Harper Collins, 1987. 168 pagina's. Vertaald in 16 talen, nog vijf andere talen in voorbereiding.
- **Healing the Healer**, door Dr. Paul Fleischman. Beschrijft de voordelen van Vipassana voor wie werkzaam is in de medische sector. 30 pagina's. Vipassana Research Publications, 2001.
- **Realizing Change: Vipassana Meditation in Action** door Ian Hetherington. Heldere persoonlijke verslagen van Vipassana beoefenaars over hun ervaringen tijdens cursussen en de toepassing van de meditatietechniek in het dagelijks leven. 235 pagina's. Vipassana Research Publications, 2003.

7.4. Documentaires

S.N. Goenka en Vipassana

In 2002 maakte de BOS (Boeddhistische Omroep Stichting) in Nederland een 30 minuten durende documentaire over de Vipassana-meditatie leraar S.N. Goenka.

De producenten beschrijven hun film als volgt:

”De in India geboren voormalige zakenman S.N. Goenka legt uit hoe hij met de Vipassana meditatietechniek in contact kwam, wat dit voor hem betekende, en hoe het wordt beoefend. S.N. Goenka blijft geheel trouw aan de leer van de historische Boeddha, die tot vandaag de dag bewaard gebleven is in Birma. Desondanks noemt hij zijn organisatie niet Boeddhistisch, omdat hij gelooft dat het niet de Boeddha’s bedoeling was een religie te stichten. In de lijn van de geest van de Boeddha, is het zijn intentie zijn benadering strikt niet-sektarisch te houden, zodat mensen met ongegronde vooroordelen over Boeddhisme, toch het voordeel kunnen ervaren van de techniek die hij onderwijst. Zijn leerlingen hebben doorheen de hele wereld vele opmerkelijke sociale initiatieven ontwikkeld waarin de Vipassana meditatietechniek wordt geïntegreerd.”

Doing Time, Doing Vipassana (1997)

Deze film documenteert het verhaal van Ms Kiran Bedi, Inspecteur-Generaal van Gevangenis van New Delhi en toont hoe zij daadwerkelijke rehabilitatie voor elkaar kreeg door in 1993 en 1994 tiendaagse Vipassana cursussen aan te bieden in de gevangenis van Tihar aan meer dan 1.500 gedetineerden. Tihar is een van de grootste gevangenis ter wereld. Deze film beschrijft hoe de gedetineerden erin slaagden te veranderen en hun leven te beteren door Vipassana te beoefenen.

Deze documentaire werd vele malen geprezen en won de Golden Spire Award op het Internationale Film Festival van San Francisco in 1998.

Meer informatie: <http://www.dhamma.org/dtdv.htm>

Changing from inside (1998)

Dit is een verslag van een intensief proefmeditatieprogramma voor gedetineerden in een gevangenis met minimale bewaking, de North Rehabilitation Facility bij Seattle, Washington (USA).

Introductie bij de film door de producent:

'Onder leiding van vrijwilligers en stafleden van de gevangenis ondernemen zeven vrouwelijke gedetineerden een tiendaagse stilteretraite. Iedere dag beoefenen ze gedurende tien uur een oude meditatietechniek genaamd Vipassana, steeds dieper in zichzelf gravend om de aard van hun dwangmatige gedrag te leren begrijpen en uiteindelijk meester te worden. Achteraf zijn zij getransformeerd door hun innerlijke reis en hebben ze een gaan een instrument voorhanden om die transformatie te laten voortduren.'

'Changing from inside' stelt ook de persoonlijke en professionele reis te toon van de welbespraakte en vastbesloten instellingsdirecteur, Lucia Meijer, terwijl zij haar personeel voorbereidt op dit nieuwe en onconventionele programma. Openhartige gesprekken onder het gevangenis personeel openbaren een scala aan reacties, van belangstelling tot scepsis. De resultaten zijn hoe dan ook inspirerend, en blijken de hele instelling getransformeerd te hebben.

Meer informatie: <http://www.dhamma.org/cfi.htm>

7.5. Contactpersonen

Perscoördinator voor België:

- Dirk Taveirne
Tel +32-(0)499-710630
dirkandmieke@gmail.com
- Tillo Detiege
Tel +32-(0)495-542807
tillodetige@gmail.com

Perscoördinator voor Nederland:

Ingrid de Waal
Tel +31-(0)30-2617896 of (0)6-45219244
ingriddewaal@gmail.com

8. PERSARTIKELEN

8.1. S.N. Goenka en Vipassana

Lezingen door S.N. Goenka:

- *World Economic Forum* (2000) Davos; Zwitserland.
- *Universal Spirituality for Peace* (2000) Verenigde Naties Millenium Peace Summit, New York, USA, zie <http://www.events.dhamma.org/eng/2002/eng/na/unadress0800.htm>
- *Media Quotes*: over S.N. Goenka en Vipassana-meditatie, zie <http://www.events.dhamma.org/eng/2002/quotes.htm>

8.2. Internationale persartikelen

- THE TIMES, *The art of living happily, in 10 days* door Catherine Lucas. 29/10/1996.
- NEWSWEEK International, *Nirvana Behind Bars* door Sudip Mazumdar, 9/12/2000.
- BBC News, *Prisoners benefit from meditation*, 10/06/2002.
- THE IRISH TIMES, *No ritual, no guru – just the art of living* door Patricia Danaher, 11/05/2002.

8.3. Persartikelen in België

- DE STANDAARD, *Mediteren in de gevangenis* door Gretel Van den Broeck, rubriek 'De Verloren Zoon', 10/10/2002.
- DE MORGEN, *Oeroude Indiase meditatietechniek zet gedetineerden op goede spoor* door Nicole Breuer, rubriek 'De Stand der Dingen', 29/04/1997.
- Weekblad TERTIO, *De weg naar gelijkmoedigheid* door Peter Zwervagher, 21/01/2001.
- FINANCIËEL ECONOMISCHE TIJD, 'Eerlijkheid loont' door Marc Peirs, in Zaterdagbijlage, 02/11/2002.

8.4. Persartikelen in Nederland

- METRO, *Stil zijn is juist een verademing*, Juli 2001.
- NRC HANDELSBLAD, *Alles in Edele Stilte*, September 2000.
- KWARTAALBLAD BOEDDHISME, *Vipassana: meditatie voor iedereen*, september 2002.