

INHOUD

- 1 Loslaten - Dingeman Boot
- 3 Over flexibiliteit - Paul Boersma
- 4 Vergankelijkheid en dood in het boeddhisme
- 6 Overzicht Vipassana-activiteiten
- 8 Overzicht lokale Vipassana centra
- 10 Zes drijfveren - Frits Koster
- 12 In de stroom van het leven



stichting **inzichts meditatie**

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
SEPTEMBER 2004 – JAARGANG 6, NUMMER 3

Loslaten

door *Dingeman Boot*

REDACTIONEEL

Voor de meesten van ons is de vakantie weer voorbij. Wie er niet in slaagt om de positieve gevoelens die daar doorgaans mee gepaard gaan los te laten, kan allerlei onheil verwachten. Hoe meer we loslaten, hoe meer we ons bevrijd voelen en hoe meer we innerlijke vrede zullen ervaren, aldus Dingeman Boot in zijn bijdrage in deze SIMSara. Wie begint met mediteren, zal merken dat opkomende gedachten en gevoelens vanzelf oplossen als we ons niet laten meeslepen. Hij wijst er wel op dat het moeilijk is om dingen doelbewust los te laten. Wat we wel kunnen doen is gunstige voorwaarden scheppen, bijvoorbeeld door de beoefening van deugdzaamheid en vrijgevigheid. Paul Boersma gaat in op het thema 'flexibiliteit'. In de moderne wereld is dit een begerenswaardig goed: wie niet flexibel is, kan in de jachtige wereld van vandaag vaak moeilijk meekomen. Ook boeddhisten kunnen er veel haat bij hebben. Boersma laat zien dat mensen die veel mediteren vanzelf minder star worden. Het is vooral de oplettendheid, vereist in de Vipassana meditatie, die flexibiliteit teweeg brengt. Mediteren betekent immers op een flexibele manier alles accepteren wat zich aan je voordoet. De Stichting Vrienden van het Boeddhisme organiseert tweemaal per jaar een interessante bijeenkomst. In het afgelopen voorjaar was het thema 'vergankelijkheid en dood'. Vanuit drie verschillende boeddhistische tradities werd ingegaan op deze materie, waarbij vooral opvalt dat met name in de Zen- en de Tibetaanse traditie uitgewerkte theorieën bestaan over de dood en hoe ons op het sterven voor te bereiden. In deze SIMSara een verslag. Onze trouwe auteur Frits Koster ten slotte geeft ons een voorproefje van zijn nog te verschijnen boek over boeddhistische psychologie. Onvoorstelbaar hoe zoveel eeuwen geleden al zulke gedetailleerde - en accurate - beschrijvingen van de menselijke geest werden gemaakt. Wij hopen dat deze SIMSara u zo zal boeien dat het u zal helpen bij het loslaten!

De redactie

Wie wil niet leven vanuit innerlijke vrede? Volgens de Boeddha is het de hoogste vorm van geluk. Als je de mensen vraagt waarom ze willen gaan mediteren is de reactie dan ook meestal: ik wil komen tot meer innerlijke rust, innerlijke vrede. Op de een of andere manier is er dan vertrouwen aanwezig, dat we die mogelijkheid in ons hebben. Om die mogelijkheid in ons te realiseren is het nodig los te laten. We hoeven niets te verwerven wat we op dit moment missen, we moeten alleen maar loslaten wat onze innerlijke vrede blokkeert. De bekende Thaise meester Ajahn Chah zei het aldus: "Als je veel loslaat zul je veel vrede kennen, als je volledig loslaat zul je totale vrede kennen". Deze uitspraak duidt erop dat we in feite alles moeten loslaten om tot volledige vrede te komen. Dat klinkt allemaal eenvoudig en dat is het in feite ook! Maar in de praktijk blijkt dat het ondergaan van het proces van loslaten als ingrijpend wordt ervaren.

Als we het hebben over loslaten veronderstelt dit dat we dingen vasthouden. Dit vasthouden of vastzitten wordt in het boeddhisme ook wel gehechtheid genoemd. We kunnen aan heel wat gehechtheid zijn: b.v. onze materiële bezittingen, ons werk, onze zaak, mensen en niet te vergeten onze ideeën en opvattingen. Verder zitten we vast aan onze conditioneringen - zoals we door onze opvoeding en de maatschappij zijn gevormd - die in sterke mate ons spreken en handelen bepalen. De mate van gehechtheid komt tot uitdrukking in de mate van angst om iets te verliezen en de mate van pijn bij verlies. Wanneer we zonder pijn en zonder dat er sprake is van verzet, vrijwillig of gedwongen afstand van iets of iemand kunnen doen, is er geen sprake van gehechtheid. We zijn dan vrij tegenover zo iets of zo iemand.

Vaak zijn we ons onze gehechtheden niet bewust of staan we er niet bij stil. Wanneer we in het gewone dagelijkse leven (hevige) pijn ervaren als gevolg van verlies, wordt de gehechtheid als oorzaak van deze pijn meestal als normaal ervaren, evenals het nodige verzet tegen de pijn. Als er een bewustwordingsproces op gang komt, waarbij meditatie een belangrijke rol kan spelen, gaan we geleidelijk zien aan hoeveel dingen en mensen we gehecht zijn en in welke mate. We gaan ook zien dat de mate van dukkha, zoals dat in ons leven op ons afkomt, bepaald wordt door de mate waarin we gehecht zijn. Dukkha (een pali-woord) is in het boeddhisme een term die moeilijk te vertalen is en zoveel betekent als lijden, pijn, onbevredigend, onvolkomen. Hoe meer en hoe sterker we gehecht zijn hoe meer dukkha. We gaan zien hoe we gevangen zitten in een web van gehechtheden en als gevolg hiervan hebben we in ons leven telkens met vormen van pijn te maken. We kunnen daardoor niet echt gelukkig zijn. Hoe ons van dat web te bevrijden?

We gaan daarvoor naar het eerste onderricht van de Boeddha zoals hij dat na zijn verlichting heeft gegeven en wat daarna de kern van zijn onderricht is gebleven: de vier nobele waarheden. Deze zijn: 1. alles is (uiteindelijk) dukkha; 2. de oorzaak van dukkha is gehechtheid; 3. er is bevrijding; 4. het pad dat tot die bevrijding leidt.

De eerste twee nobele waarheden hebben vooral betrekking op het bewustwordingsproces. Als we naar ons eigen leven kijken, kunnen we dan inzien dat we van veel dingen kunnen genieten, maar dat uiteindelijk alles onbevredigend is omdat alles waar we in het leven mee te maken hebben vergankelijk is en niets ons blijvend geluk kan schenken? De tweede nobele waarheid

geeft aan dat gehechtheid de oorzaak is van onze dukkha. Het heeft natuurlijk geen zin de eerste twee nobele waarheden op gezag aan te nemen, maar we zouden bij onszelf moeten nagaan of dat ook onze ervaring is. Pas als we de eerste twee nobele waarheden herkennen in ons leven, kunnen de volgende twee betekenis krijgen.

Als er in de derde en vierde nobele waarheid gesproken wordt over vrijheid, heeft deze vrijheid betrekking op onze gehechtheden en de bevrijding van dukkha. De vierde nobele waarheid geeft de weg aan die tot die bevrijding leidt: het 8-voudige pad. De acht treden zijn: 1. het juiste inzicht; 2. de juiste gedachte/intentie; 3. het juiste spreken; 4. de juiste handelingen; 5. het juiste levensonderhoud; 6. de juiste inspanning; 7. de juiste aandacht en 8. de juiste concentratie. De eerste twee treden hebben betrekking op het bewustwordingsproces. Trede 3, 4 en 5 geven aan hoe belangrijk het is de juiste moraal in acht te nemen in het bevrijdingsproces en als voorbereiding op de meditatie onmisbaar. Trede 6, 7 en 8 hebben betrekking op het proces van de meditatie. Door het beoefenen van met name Vipassana-meditatie worden we ons bewust waar we aan vast zitten en gaan we zien wat de oorzaken zijn van onze dukkha. De vrucht van Vipassana-meditatie is o.m. verdieping van het (juiste) inzicht en zo te komen tot loslaten.

Vooraf in het begin ervaar je hoe bevrijdend het voelt dat je door de beoefening van Vipassana-meditatie geen slaaf hoeft te zijn van je gedachten en gevoelens. Wanneer je met heldere aandacht observeert en daarbij eventueel gedachten of gevoelens benoemt, lossen deze zomaar op. Natuurlijk zullen daarna wel weer andere gedachten of gevoelens opkomen, maar ook deze kunnen we op dezelfde manier loslaten en zo komen we in een proces van loslaten. De meditatie is eveneens bedoeld als oefening om los te komen van allerlei gehechtheden, die soms diep in ons geworteld zijn. En welke meditator heeft niet die ervaring? Het loslaten van zulke gehechtheid kunnen we niet op commando. Zowel tijdens onze formele zitmeditatie als in ons gewone dagelijks leven kunnen we niet met behulp van onze wil loslaten. Dat lukt gewoon niet! We kunnen wel gunstige voorwaarden scheppen om tot loslaten te komen. Zo is de beoefening van dana (vrijgevigheid) een

directe manier om tot loslaten te komen, terwijl de beoefening van sila (de juiste moraal) in onze relatie tot andere mensen eveneens van belang is. Verder is het belangrijk zoveel mogelijk te mediteren met de juiste inspanning, de juiste oplettendheid en de juiste concentratie. De juiste inspanning houdt o.m. in dat we niet resultaatgericht bezig zijn; er moet evenwicht zijn tussen inspanning en (het resultaat) loslaten. We moeten a.h.w. het loslaten ook loslaten. Het vereist oefening om het juiste evenwicht steeds weer te vinden, waardoor we enerzijds niet met een te grote wilsinspanning bezig zijn en anderzijds niet te gemakkelijk zijn waarbij we het idee hebben dat alles wel vanzelf gebeurt.

Als we zo bezig zijn kan het gebeuren dat op momenten dat we het niet verwachten het loslaten (vanzelf) plaatsvindt. We ervaren dat loslaten steeds als een bevrijding. We voelen ons ruimer, lichter en zaliger worden. Dat kan zelfs zo intensief zijn dat we wellicht denken dat we verlicht zijn. Maar na enige tijd blijkt het een verlichte fase te zijn geweest omdat we ervaren dat er nog meer gehechtheden zijn die op "loslaten" wachten.

Het kan gebeuren dat we ergens zo in vastzitten en, terwijl we langere tijd mediteren, daarbij het gevoel krijgen dat er helemaal niets gebeurt. We kunnen ons dan wel eens afvragen: "Waar ben ik mee bezig?" Daarom is het nodig dat we de kwaliteiten geduld en volharding in onszelf beoefenen. Als we het gevoel hebben dat de vruchten van de meditatie uitblijven is het van belang dat we geduld betrachten en volhardend doorgaan. Je zou kunnen stellen dat hoe meer we uit zijn op de vruchten van de meditatie, hoe meer we onszelf in onze ontwikkeling blokkeren. Soms moeten we eerst door heel wat pijn heen alvorens het loslaten plaatsvindt. Heb vertrouwen in de helende kracht in jezelf; deze is bij iedereen aanwezig.

Het loslaten speelt een rol in onze formele meditatie maar ook in ons dagelijks leven. Het is goed om na te gaan in hoeverre we aan mensen en dingen gehecht zijn en in hoeverre dat dukkha voortbrengt. Dit zien en het ons daarvan steeds weer bewust zijn is een belangrijke stimulans in het proces van loslaten. Hoe meer we tot loslaten kunnen komen, hoe meer we ons bevrijden en onze innerlijke vrede voelen.



Graaf niet in de diepte, tenzij het NU dat vraagt

Dat wat je ooit zo griefde, is niet meer van vandaag.

Laat het verleden los, het is allang verwaaid

De bomen in 't gedachtebos, zijn ondermijnend voor vandaag.

Het NU is meester van de tijd, en telkens vol nieuw leven

Het NU is wat ons echt bevrijdt, mits door het hart gedreven.

Joseph Strous, Doorn

Over flexibiliteit

Een voorbeeld van onorthodoxe dhamma

door Paul Boersma

Het effect van regelmatige Vipassana beoefening kan in psychologische termen op verscheidene manieren beschreven worden. Zo stellen veel meditatoren een toename vast van kalmte en van helderheid. In dit artikel zullen we het hebben over het verband tussen Vipassana en flexibiliteit, een thema dat behandeld werd op een maandagavond in december in Amersfoort. Flexibiliteit is tegenwoordig een begerenswaardig goed geworden. In een snel veranderende wereld is het een eigenschap die in het economische leven - dat door de meeste mensen als het belangrijkste wordt gezien - goed van pas komt. Het is zelfs een noodzakelijke eigenschap geworden voor mensen van onze tijd, niet alleen voor mensen met verantwoordelijke functies en veel afwisseling in hun werk. Ook mensen die verandering helemaal niet opzoeken worden er immers mee geconfronteerd. Flexibiliteit is het tegendeel van starheid en automatismen.

Laten we eerst eens van dit tegendeel uitgaan. Een toonbeeld van starheid is de robot. Onderzoek heeft uitgewezen dat westerlingen een grotere afkeer van de robot hebben dan de Japanners, die ons dus bij de fabricage van deze levenloze slaven wel de loef zullen afsteken. Wij schatten de vrije wil hoog en verafschuwen de robot. Maar in sommige opzichten zijn we zelf robotten. In de eerste plaats doordat onze maatschappij steeds meer op machines drijft en de mens zich daarop instelt. We voelen ons immers meteen hulpeloos als een van de vele knopjes en schakelaars die ons leven regelen het niet doet. Soms hebben we de neiging andere mensen ook als knopjes of schakelaars te beschouwen. Een ander gevolg van onze technische samenleving: vaak wordt de machine niet aan de mens aangepast, maar moet de mens zich aan de machine aanpassen. Maar op het terrein van het psychische kunnen we nog meer automatismen vinden. Onze emoties bepalen soms volledig ons gedrag en maken onze acties automatisch en voorspelbaar. De Boeddhist is bekend met de drie wortels van het kwaad: begeerte, afkeer en onwetendheid. De eerste twee vormen de basis voor groepen van emoties. De emoties bepalen ook ons perspectief. We denken vaak dat het maar op één manier kan. Pas als we een angst of een verslaving afleggen zien we dat er vele wegen naar Rome leiden. Het is heel moeilijk voor mensen die niet een spirituele discipline erop na houden om niet in een starre mentaliteit te vervallen. Ons denken en onze instelling worden nu eenmaal star als er niet een kracht in tegenovergestelde richting werkzaam is. We kunnen wel stellen dat de onwetendheid, die volgens de Boeddhistische visie de hoofdoorzaak van het lijden is, zich doorgaans uit in starheid en dat een zekere starheid de normale toestand van de gemiddelde mens is.

Dat regelmatige Vipassana de starheid vermindert is iets dat iedereen bij zichzelf kan nagaan. Uit eigen praktijk en die van mijn omgeving kan ik enkele voorbeelden noemen. Velen hebben de ervaring dat ze door de Vipassana zich beter kunnen instellen op andere mensen. Omdat de eigen agenda niet allesoverheersend is ontstaat er ruimte voor de ander. Velen hebben de ervaring dat het makkelijkker is hun plannen te wijzigen als er plotseling een nieuw voorstel komt of een

gebeurtenis die de situatie verandert. Wanneer een ernstige ziekte je plotseling overvalt kan de flexibiliteit van de Vipassana voorkomen dat je eronder door gaat. Een kleinere en aardigere test op flexibiliteit is het rijgedrag in de auto. Flexibel rijgedrag houdt in dat we niet meer constant met dezelfde snelheid en in dezelfde rijbaan rijden, maar ons aanpassen aan het weer, de drukte enz. Gaan we bij ons zelf te rade dan kunnen we ontdekken dat flexibiliteit nauw verband houdt met creativiteit en naastenliefde.

Bij de techniek van de Vipassana kunnen we een onderscheid maken tussen de beide componenten: concentratie en oplettendheid. Het is de tweede factor die voor flexibiliteit zorgt. Ik heb eens een toespraak meegemaakt van een religieuze stroming die zich mocht presenteren, waarbij ik getroffen werd door de tegenstelling tussen de inhoud van de boodschap en de wijze waarop die gebracht werd. De boodschap was naastenliefde, de stem die het bracht had iets krachtigs, maar ook iets metaalachtigs. Ik kon het niet plaatsen, totdat ik beseftte dat het voornaamste spirituele middel de concentratie was. Concentratie maakt sterk, maar niet flexibel of liefderijk.

Er zijn drie manieren waarop de oplettendheid van de Vipassana tot flexibiliteit leidt. De eerste en voornaamste grond voor flexibiliteit is de openheid tegenover nieuwe meditatie-objecten die een belangrijk kenmerk van Sati (oplettendheid) is. Het is een soort verwachten van het onverwachte. De tweede peiler is het doorzien van de eigen starre mechanismen, die ons bepalen. De mechanismen worden transparant gemaakt en uiteindelijk ontkracht. De derde peiler is het beseft dat ieder moment het begin is van de rest van je leven. Het is de bereidheid om steeds in het moment te zijn. Daarom zijn er ook drie manieren om de flexibiliteit te verhogen door zich beter aan de meditatie-instructies te houden. De eerste bestaat erin om de aandacht niet uitsluitend op de ademhaling te richten. Het houdt in het weerstaan van de verleiding van de concentratie. Deze mag niet de overhand hebben. De tweede manier is het opbrengen van een grotere aandacht voor de eigen emoties en vooroordelen. Het is het doelbewust integreren van deze onderdelen van het bestaan in onze meditatie. De derde manier bestaat in het handhaven van de continuïteit van de meditatie. We proberen geen moment over te slaan. We zien dus dat de juiste toepassing van de Vipassana vanzelf de flexibiliteit bevordert, maar het kan ook raadzaam zijn om eens (achteraf) de meditatie op flexibiliteit te beoordelen. Het ideaal is dus niet een rustige meditatie waarin we van onze kalmte genieten. Een meditatie waarin heel veel gebeurde, en waarin we van het ene naar het andere moesten vliegen, kan heel goed geweest zijn, als we maar soepel de overgang konden maken.

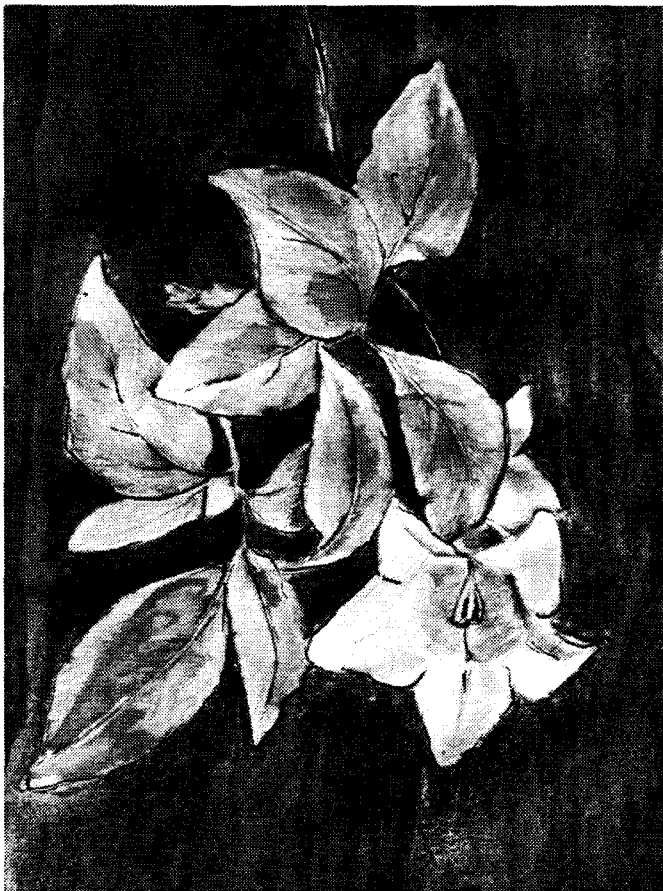
Tot slot kan opgemerkt worden dat de tegenstelling flexibiliteit - starheid in veel opzichten parallel loopt met twee andere tegenstellingen: geluk - lijden en geest - stof. Het is de geest (in tegenstelling tot lichaam en psyche) die voor flexibiliteit zorgt en daardoor tot meer geluk leidt.

Vergankelijkheid en dood in het boeddhisme

Themadag van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme

De Stichting Vrienden van het Boeddhisme heeft gedurende bijna veertig jaar (als men de naamsverandering in 1978 niet als haar begin opvat) de bekendheid van het boeddhisme in Nederland gestimuleerd. Het gaat en ging daarbij vooral om het boeddhisme zoals dat in het Westen beleefd wordt. Van meet af aan heeft de stichting zich geheel conform haar naam open gesteld voor een ieder die belang stelde in het boeddhisme. Zij was onafhankelijk van de vele tradities en stromingen, die het boeddhisme rijk is. En het accent heeft altijd gelegen op geestelijk voedsel in de vorm van gedachten en woorden. Het aanvankelijke contactblaadje werd uitgebouwd tot een journalistiek product dat op de nationale markt mee kon komen, namelijk het Kwartaalblad boeddhisme. Hierin heeft de SVB de laatste jaren veel energie gestoken. Nu dat blad overgedragen is aan Asoka, worden er nieuwe initiatieven ontwikkeld. Er zijn plannen voor een schriftelijke cursus en voor een forum op de website. En ondertussen gaat het traditionele werk gewoon door: twee maal per jaar een bijeenkomst, waarin drie of vier sprekers een thema belichten en met de deelnemers in gesprek gaan. De stichting kent donateurs en donateur-abonnees. In het laatste geval is men tegen een gereduceerd tarief tevens abonnee van het Kwartaalblad Boeddhisme. Voor informatie via het internet zie www.vriendenvanboeddhisme.nl. Voor info over opgave via telefoon: het secretariaat van de SVB: 0599-648671 (mevr. Y Zelders-Steyn).

(Paul Boersma, voorzitter)



Op 22 mei vond te Bilthoven de voorjaarsbijeenkomst van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme plaats. Het thema was ditmaal 'Vergankelijkheid en Dood in het boeddhisme'. Onderstaand een verslag door Herman Zelders.

Er waren opnieuw drie sprekers uitgenodigd die elk een hoofdstroming van het boeddhisme als achtergrond hebben, in volgorde resp. Zen-boeddhisme, Tibetaans boeddhisme en Theravada-boeddhisme. Voorzitter Paul Boersma en bestuurslid Rob Janssen spraken enkele inleidende woorden. De laatste wees erop dat het doel van het boeddhistisch streven niet zelden gekarakteriseerd wordt als "het Doodloze".

Irene Kyojo Bakker, leerlinge van de Amerikaanse Zen-leraar Genpo Merzel Roshi, heeft veel ervaring met de begeleiding van stervenden. Zij benadrukte de mogelijkheid van een geestelijk ontwaken, die de bezinning op onze sterfelijkheid in zich draagt. Daarmee is niet gezegd dat sterven makkelijk is. Het kan gepaard gaan met hevig verdriet en met grote angst voor de eindigheid van het leven. Maar "leven is als sneeuw, je kunt het niet bewaren", citeerde de spreekster de chansonnier Herman van Veen.

Bij de begeleiding van het stervensproces zijn boeddhistische theorieën niet echt nodig, maar praktische oefeningen ontleend aan boeddhistische meditatiepraktijken kunnen van grote waarde zijn. Het is goed om stervenden te leren vertoeven in het heden, en hem of haar te helpen die momenten ten volle te ervaren, en zich bewust te zijn van het feitelijk grondeloze van het bestaan. Ook kan veel goeds gedaan worden door begeleide beoefening van de vier z.g. 'brahmavihara's'; alomvattende onvoorwaardelijke liefde, compassie, vreugde en gelijkmoedigheid. Ook kan 'tonglen' gepraktiseerd worden; d.i. het vrijwillig mede helpen dragen van het lijden van de ander. Zulke praktijken kunnen goed gecombineerd worden met eenvoudige rustgevende ademhalingsoefeningen en kunnen vertrouwen en rust aan de stervende geven.

In de voorbereiding op het sterven kan duidelijk worden dat het ego, de identiteit, uiteindelijk een illusie is. Dat kan de weg vrijmaken voor de bevrijdende herkenning van de eigenlijke aangeboren aard van de geest, in het Zen-boeddhisme en het Tibetaans boeddhisme de 'boeddhanatuur' genoemd.

Ieder mens, ook als hij stervende is, is ten diepste een verlicht wezen. Maar sterven en dood moeten zeker niet geromantiseerd worden. De geestelijke en lichamelijke onthuisering kunnen onthutsend groot zijn, en de begeleiders staan soms hulpeloos en kunnen dan weinig meer doen dan met een open geest aanwezig zijn.

Irene Bakker formuleerde ten slotte nog enkele indringende gedachten en vragen m.b.t. sterfelijkheid en nodigde iedereen uit om die aan zichzelf te stellen.

De volgende spreker, Eric Soyeux, leerling van de Tibetaanse leermeester Sogyal Rinpoche (auteur van het bijzonder succesvolle 'Tibetaanse Boek van Leven en Sterven') bracht de