

INHOUD

- 1 **Intentie - Paul van der Sterren**
- 2 **Hoe intenties ons karakter vormen - Har Baetsen**
- 3 **Bewust van intenties - Simone Stam**
- 5 **Dhamma-talk Ayya Succinta**
- 8 **Overzicht Vipassana-activiteiten**
- 9 **Overzicht lokale Vipassana centra**
- 12 **Interview met eerwaarde Mettavihari**
- 14 **Metgezellen op onze levensreis - Frits Koster**

REDACTIONEEL

Het is januari 2005, het begin van een heel nieuw jaar, vol van mogelijkheden. Veel mensen maken goede voornemens voor dit nieuwe jaar. Afvallen, stoppen met roken, minder ruzie maken, een andere baan zoeken, of - voor dit tijdschrift wat relevanter - uiteindelijk eens wat meer en regelmatig gaan mediteren. Dit nummer van Samsara gaat over voornemens en intenties.

In het openingsartikel laat Paul van de Sterren zien hoe in de meditatie het opmerken van een intentie een cruciaal moment van verdieping is. In de intentie manifesteren zich dieperliggende krachten als verlangen en afkeer. Har Baetsen beschrijft in een diepgaand betoog hoe intenties aan de basis liggen van hoe ons karakter gevormd wordt. Ook al is het effect van een handeling niet goed, als de intentie goed is, heeft de handeling toch een positieve uitwerking op ons karakter. Tijdens een retraite ervoer Simone Stam het belang van het kennen van de eigen intenties. Wie zijn eigen intenties kent, kan meer in vrijheid handelen, ook al gaat het om zoiets alledaags als het doortrekken van de WC.

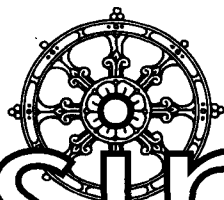
Ayya Succinta gaf in 2001 in Naarden een Engelstalige Dhamma-talk over acht criteria waaraan we ons gedrag kunnen toetsen om te zien of we het juiste doen.

Paul Boersma interviewde de eerwaarde Mettavihari over het thema intenties. Hij wijst ons erop dat intenties de gevolgen van je handeling bepalen. Goede intenties leiden tot goed karma.

Tot afsluiting van deze Samsara een voorpublicatie van Frits Koster uit zijn binnenkort te verschijnen 'Web van wijsheid: inleiding tot de Abhidhamma'. Hij gaat in op de 'zeven metgezellen' van het bewustzijn: contact, gevoel, cognitie, intentie, concentratie, psychische vitaliteit en attentie. Wij danken alle auteurs voor hun belangeloze inzet voor deze Samsara.

Moge u al uw intenties gewaar worden!

De redactie



stichting **inzichts meditatie**

Samsara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
JANUARI 2005 – JAARGANG 7, NUMMER 1

Intentie

door Paul van der Sterren

Als ik deze kop boven dit stukje typ, merk ik onmiddellijk dat het begrip intentie voor mij -en dat zal voor de meeste mensen niet veel anders zijn- een sterke lading heeft. Het neemt je direct mee naar de sfeer van ethische overwegingen en misschien nog wel meer naar het idee van wilsinspanning, iets graag zus of zo willen doen. In één woord (al zijn het er twee): Goede Voornemens, een zeer gepast thema voor een nummer van Samsara dat rond de jaarwisseling verschijnt.

Toch is dat eigenlijk niet waar het over zou moeten gaan als je het begrip intentie wilt beschouwen vanuit het gezichtspunt van Inzichtmeditatie; al is het wel een goede manier om jezelf geestelijk in beweging te brengen, om op onderzoek uit te gaan.

Als ik denk aan mijn ervaring met de meditatie, en dan vooral in de retraites, dan zie ik het begrip intentie anders. Als je echt probeert om van moment tot moment eerlijk en onbevooroordeeld (voor zover mogelijk) te observeren wat er in je omgaat, dan ken je het moment van intentie als het moment waar de diepliggende wortels verlangen en afkeer zich manifesteren. De momenten waarop je herkent dat de handeling die je op het punt staat uit te voeren geboren wordt uit een bepaald verlangen of uit een vorm van afkeer (en natuurlijk is er ook de mogelijkheid dat ze aan een intentie ontspruiten die niet door verlangen of afkeer gekleurd wordt).

Zo wordt het opmerken van een intentie een cruciaal moment van verdieping van je meditatie.

Weer een net even andere manier om naar intenties te kijken is ze te zien in het kader van de loopmeditatie. Daar zijn het de momenten waarop je geest het signaal aan het lichaam geeft om in

beweging te komen, scharnierpunten tussen lichaam en geest, betrekkelijk gemakkelijk op te merken.

Zo zijn er verschillende manieren om tegen het begrip intentie aan te kijken. Terugkomend bij de hierboven als eerste genoemde invalshoek, die van de Goede Voornemens, merk ik nu bijvoorbeeld dat ik alles wat ik over intenties wilde zeggen wel gezegd heb. Nu is er nog wel de intentie om méér te schrijven (want schrijven is leuk), maar er dient zich niets schrijfbaars meer aan in mijn hoofd. Het is dan toch wel verstandiger om af te sluiten en ik doe dat door mijn Goede (?) Voornemen voor 2005 met enige schroom openbaar te maken:

*Ik neem me niets voor,
behalve me van al mijn voornemens bewust te zijn.*



Hoe intenties ons karakter vormen

door Har Baetsen

Achter al ons handelen schuilt bewust of onbewust een bepaalde bedoeling, een bepaalde intentie. Soms proberen we onszelf en of anderen wijs te maken dat de achterliggende bedoelingen verhevener zijn dan in werkelijkheid het geval is. Maar dit terzijde, laten we ons beperken tot de werkelijke intenties. Zijn deze ons handelen begeleidende intenties slechts een bijproduct, behorende bij dit handelen? Een soort van niet ter zake doende versiering? Iets waar we ons achter kunnen verstoppen, wanneer we ons handelen proberen uit te leggen of goed te praten. Of zijn onze intenties veel meer dan dat? En verdienen ze in het licht van 'onszelf bevrijden uit de cirkelgang van samsara', veel meer onze aandacht. Naar mijn idee zeer zeker. Want intenties vertegenwoordigen de drijvende krachten achter ons handelen. Ze zijn geen bijproduct maar integendeel zelfs de motor.

Intenties vertegenwoordigen de bundel van het willen en zijn daarmee in feite ons karakter. Handelen we vanuit duistere intenties, dan halen we direct en of indirect onheilzame gevolgen over ons heen. Met hun verduisterende effect op het karakter. En andersom. Handelen we vanuit lichte intenties, dan halen we direct of indirect heilzame gevolgen over ons heen. Met hun verlichtende effect op het karakter.

Dus afhankelijk van welke intenties aan ons handelen ten grondslag liggen verandert ons karakter. Of ten voordele of ten nadele van onszelf. Want het is ons karakter dat de aard en kwaliteit van ons leven bepaalt. Zowel van dit als van een volgende. In dit leven, doordat handelen en dus gevolgen overeenkomstig het karakter zijn. En in een volgend leven, doordat de aard van ons karakter bepaalt hoe onze

wedergeboorte er uit zal zien. Want hoe komt wedergeboorte tot stand? Naar mijn idee als volgt. We nemen niets mee in de dood. Geen ego, geen bezit, geen status. Niets waar we ons aan vasthouden in deze wereld. Het enige wat verdergaat is ons karakter als een onpersoonlijke belevendige kracht met bepaalde eigenschappen. Heeft dit zich gedurende het leven verbeterd dan is er een opkomen in een betere, in een hemelsere wereld. En andersom in een slechtere, een helsere wereld.

Het enige wat we in feite werkelijk meenemen in de dood is de wijziging van ons karakter. Met daarop volgend een grotere gebondenheid aan samsara of juist een losmaken uit samsara. Het is dan ook voor het ons bevrijden uit samsara van groot belang om achtzaamheid, satipatthana te betrachten met betrekking tot onze intenties.

Hoe ziet een en ander er uit in de praktijk van het dagelijkse leven? Allereerst moeten we hiervoor ingaan op de vraag wat handelen eigenlijk is. Handelen komt ergens vandaan, het komt niet zomaar uit de lucht vallen. Ook met betrekking tot het ontstaan van handelen geldt een cirkelgang van oorzakelijk opkomen. Maar laten we als aanvang uitgaan van het binnenkomen van zintuiglijke indrukken. Het zintuiglijk ervaren. Horen, zien, ruiken, proeven, voelen en via het denken ideeën en fantasieën komen de geest binnen. Niet alleen het bewuste ego, maar ook de onbewuste delen van de geest. Zoals dat gedeelte wat ons karakter herbergt. En vanuit dit karakter komen dan de intenties op. Dit in de vorm van onpersoonlijke en nog ongerichte gevoelens, intenties. Zoals bijvoorbeeld, willen overleven, willen vergelden, gewaardeerd willen worden, genot willen ervaren, iets willen betekenen voor anderen, iets goeds of verhevens willen doen, enzovoort. Deze intenties komen het bewustzijn binnen, het ik. En daar wordt dan willen tot, 'ik wil'. Tot 'ik wil dit wel' en 'ik wil dat niet' enzovoort. Het 'ik' heeft echter een zekere keuzemogelijkheid met betrekking tot wat te doen met deze intenties. Ze blindelings proberen om te zetten in handelen ongeacht de gevolgen. Of ze op een zodanige wijze pogen om te zetten in een handelen dat de gevolgen ons kunnen voldoen zonder dat er onheilzame bijwerkingen zullen zijn. Vervolgens gaan onze handelingen de wereld in, ze hebben hun gevolgen. En deze zullen we of direct of te zijner tijd ervaren. Waarmee de cirkel weer gesloten is.

Met betrekking tot handelen en de hieruit voortkomende gevolgen voor ons, in dit en een volgend leven, wordt nogal de nadruk gelegd op het uiterlijke handelen. Zoals, niet doden, geen geweld gebruiken, niet stelen, enz. Juist handelen is zeer van belang. Maar juist handelen, ook juist uiterlijk handelen, vindt zijn oorsprong in juist innerlijk handelen. En dit innerlijk handelen begint met een beslissing van het 'ik', met betrekking tot wat te doen met een bepaalde opkomende intentie. Wanneer we de lichtere intenties versterken door aan de bijbehorende heilzame handelingen te denken, dan komt er vertrouwen en vreugde in ons op. Wanneer we daarentegen de duistere intenties versterken door te denken aan de





gaan eten. Laatst merkte ik dat ik op de fiets naar huis al de intentie heb om iets te gaan eten. En ook dat het daarna erg moeilijk is om anders te handelen. Het bewust worden van intenties is zo belangrijk, omdat je als je ze bewust hebt, nog een keuze hebt over de handeling. Ik zou bijvoorbeeld alsnog kunnen besluiten om niet te gaan eten na de yogales. Zodra ik merk dat ik een keuze kan maken, ontstaat er meer vrijheid.

Tijdens de retraite vroeg ik mij ook af of een intentie een besluit is en hoe ik het mij gewaar wordt. Ik probeerde in de loopmeditatie of ik mij de intentie van een stap gewaar kon worden en welk gevoel in mijn lichaam de intentie was. Als ik heel opmerkzaam was en mij concentreerde kon ik een soort seintje van mijn voet naar mijn hersenen en weer terug naar mijn voet gewaar worden. Maar is dat dan de intentie, was wat ik mij afvroeg. Want als ik mij van de intentie bewust word, kan ik nog een andere keuze maken. Bij het zetten van een stap voelt dat niet zo. Waarschijnlijk heeft dat ook wel te maken met dat lopen zo'n automatisme is dat de verschillende handelingen en intenties slecht te onderscheiden zijn. Ik ben er nog steeds niet uit.

Een ander voordeel van het bewust worden van intenties werd mij pas later duidelijk. Een vriendin van mij kreeg een nieuw huis en was aan het verbouwen. Ik wilde haar graag helpen. Die vriendin vertelde over de intenties van mensen om te helpen. Omdat ze graag iets terug willen doen voor alle dingen die zij voor haar hebben gedaan, omdat ze vinden dat je vrienden moet helpen of omdat ze uit zichzelf graag willen helpen. Ik dacht bij mijzelf: "Wat is mijn intentie eigenlijk?" Ik moest bekennen dat ik voor een groot deel haar wilde helpen, omdat ik vond dat vriendinnen dat voor elkaar doen. Naar aanleiding van dit gesprek bedacht ik mij dat het zuiver krijgen van de intentie die je hebt, ook daarin van belang kan zijn. Ik kan, als ik mij meer bewust ben van mijn intenties, andere keuzes maken. Bijvoorbeeld toch besluiten om de vriendin niet te helpen, omdat ik het vanuit een verplichting doe. Of haar wel helpen en accepteren dat ik dat vanuit een verplichting doe. Of kijken of ik de achterliggende gedachte, de intentie, kan beïnvloeden. Misschien kan ik door de intentie bewust te zijn haar helpen en dat vanuit mijzelf doen en niet, of een beetje, uit verplichting.

Er zijn veel gewaarwordingen die ik intentie noem:

1. De gewaarwording van het seintje naar de hersenen (bij een stap zetten);
2. Het besluit om een beweging te maken (arm optillen om door te trekken);
3. Het besluit om een handeling te verrichten (handeling doortrekken);
4. Het denken over een besluit om een handeling te verrichten (iets te gaan eten);
5. De achterliggende motivatie om een handeling te verrichten (waarom help ik een vriendin?)

Bij de vierde optie vroeg ik mij af of dit niet meer een verlangen is om een handeling te verrichten, namelijk iets eten. Wat ik bij mijzelf opmerkte, is dat dit nadenken over een besluit al een minibesluit is. Als ik dit minibesluit genomen heb, is het voor mij erg moeilijk om het besluit daarna nog te laten volgen door een nieuw besluit. Bijvoorbeeld dat ik na de yogales thuis niets meer eet.

Toen ik de verschillende gewaarwordingen op een rijtje zag, besepte ik dat ik iedere keer voorafgaand aan een handeling een keuze heb. Ik hoef mij alleen maar bewust te zijn van de besluitmogelijkheden die zich voordoen. Dus om het voorbeeld van iets eten na de yogales weer even op te pakken. Ik neem op de fiets een minibesluit. Als ik mij daarvan bewust ben, kan ik op dat moment een andere keuze maken. Wanneer ik dat niet doe, krijg ik een nieuwe kans. Als ik thuis naar de kast loop om er iets uit te pakken, heb ik weer de vrijheid om het niet te doen. En zo volgen bij elke handeling totdat ik iets in mijn mond stop, mogelijkheden om een ander besluit te nemen. De handeling kan ik dan ook toetsen aan de achterliggende motivatie. "Heb ik echt trek of is het om een andere reden dat ik nu iets wil eten?"

Kortom het bewust worden van intenties is voor mij van groot belang. Het geeft meer vrijheid doordat ik keuzes kan maken. Het sleutelwoord is, zoals zo vaak, opmerkzaamheid. Als ik mij bewust ben van de keuzes die voorliggen, kan ik besluiten in vrijheid nemen.

Thema meinummer: vrijheid

Het volgende nummer van Simsara komt rond de zomer van 2005 uit. De zomer is de tijd van vakantie. Lange, lome dagen waarop van alles mogelijk is. Vrijheid. De redactie heeft daarom als thema voor het volgende nummer 'vrijheid' gekozen. Hoe denken boeddhisten over dit zo vaak gebruikte - en misbruikte - begrip? Uw bijdragen over dit thema zijn tot uiterlijk 6 april van harte welkom bij de redactie

De redactie

Dhamma-talk Ayya Succinta

29 augustus 2001 (retraite Naarden 24 aug. - 2 sept. 2001)

Ayya Succinta is in Duitsland geboren. In India is zij gewijd tot bhikkhuni. In Birma heeft zij aan een boeddhistische universiteit gestudeerd. In het jaar 2001 verbleef zij gedurende drie maanden in Buddhavihara te Amsterdam.

One of the most inspiring experiences in Myanmar, in Burma was for me the respect and the veneration many people, common people have towards the Dhamma, the teaching of the Buddha. It is also interesting that there are actually some religions coexisting, among which one kind of animism, belief in spirits.

And there is even one spirit, one of the called nats, one of the thirty-two nats, that is the guardian of the Buddha's scriptures. This spirit is watching over the Buddha's teachings.

In any case we are fortunate to come across the Buddha's teaching. It is one of the rarities. Another rarity is that we have this human birth and it is a second very fortunate event that we have the possibility to hear the Dhamma; that the Dhamma, the Buddha's teaching is available for us.

When we practise meditation more intensively, like in this retreat, one of the questions that comes up again and again is usually "am I doing right?", "where am I going to?", "where is this leading to?", "which direction am I going?", "am I going in the right direction?". And once the Buddha's stepmother Mahapajapati Gotami came to the Buddha and wanted some guidelines from him before she was going in a solitary retreat, on her own we assume. It was probably short after her admission to the newly founded order of women. And we can also make use of the "Dhamma in brief" which the Buddha explained to his stepmother. We can use it for our own practice as some kind of criteria if we are doing right, if it is leading us to the right direction.

So these are just eight guidelines, "Dhamma in brief". Gotami asked for "Dhamma in brief", that she could put into practice. So the Buddha gave her quite practical teaching.

First of all the Buddha said "practice should be leading to the diminishing of passions". That is practising according to the Dhamma, according to the truth, according to the Buddha's teaching, according to what the Buddha found as the truth.

Most people feel alive when they are passionate. They like this kind of excitement that goes along with it. They think life must be that way. And so they run after one pleasure to another. They have to do this because passion never really ends. It can be satisfied maybe for a short time, but then we have to go after another pleasure. And so this is an ongoing thing without end.

When we look at this word "passion", then we find the truth: that passion is connected with suffering. We find it in our language even. Even here in the west, the word "Passion" is also used for... the Latin word is also used for example for the suffering of Christ, when he carried the cross and before he was nailed to the cross. We call it "Passion". And the same word is also used for passion. In German we use the word "Leidenschaft". We also have the word "suffering" in it. So there is this close connection between passion or all kinds of greed, desire, and suffering. These are the first and the second

Noble Truth. And in a way we are sometimes like a gambler. A gambler might stand for passion. He is kind of an example of someone who is passionate. But sometimes the passions can also be smaller ones, maybe not so important, that someone is a passionate collector of certain items like ... stamps (laughs)... it is too trivial, something like this. In a way we are like a gambler who takes little... sometimes we take moments of luck, of good fortune, of happiness, like coins coming from a machine, from a kind of lottery, and then we are waiting for the next. We are still waiting and hoping that in this way we will make a fortune, but somehow we know that this is not the truth, that we can only lose in this way.

With regard to craving, there are two possibilities to react. One is the ordinary way, I just tried to describe. That means to try to fulfill that passion, to go after it. And the second possibility, and that is the possibility the Buddha recommended, is to let go of the passion, to cool down, to let go of that excitement, no longer be trapped by excitement but to focus on the ordinary like breathing, that is not exciting. It is calming, cooling. It does not make us hot.

Then the next aspect, the next criteria the Buddha gave to his stepmother is: see if the practice is diminishing bondage. Now what is bondage? What kind of bonds do you have in life?

Usually we think of someone who is keeping us in bondage, but it is actually more that the bonds are inside. And we can learn more about these bonds if we do a pretty strong exercise. We could do that. We can imagine what we have to let go when we die, what we cannot take with us. Then we may realise what we are attached to, what is important for us, what keeps us here, what binds us to the world.

On a more fundamental level, more general level there is the teaching of the ten fetters. I spoke yesterday about the taints and it was mainly about "Verlangen" or greed and aversion, anger, hatred. These are the roots together with delusion, but of course there are many, many more taints. I don't want to bother you tonight with all the ten fetters and how they are related to the stages of sainthood. That could be a subject in itself. But maybe just to give you an idea how it is related for those who have not heard about these yet: the first stage of liberation is called a stream entry. It is someone who has let go of the first three fetters. Fetters are strong bindings, that bind us to the circle of birth and death. So he has let go of the first three and has a guarantee that he will reach the end of all suffering within seven lifetimes. In Pali he is called a sotapanna. He has overcome all doubt. Doubt is also a taint. And he is so firm, because he has already a glimpse of the end of suffering. He has a glimpse that there is no stable, no permanent lasting self.

That this is an illusion, he has seen this. He doesn't know this only intellectually, but he has experienced it to some extent and so he lets go of that. He has let go of that fetter.

And he has let go of another fetter, that is maybe not quite as important for us as it was at the time of the Buddha, where there was a strong believe that one could reach liberation by performing certain rituals. And a stream enterer knows for sure that this is not the right way. Not by observing rites or