

## INHOUD

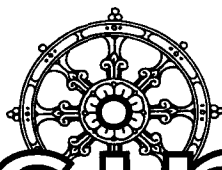
- 1 One Dharma - Joseph Goldstein
- 3 Rondom de dood - Dingeman Boot
- 4 Spreken en zwijgen - Paul Boersma
- 6 Overzicht Vipassana activiteiten
- 8 Overzicht lokale Vipassana centra
- 10 Vraagbaak Inzichtmeditatie - Frits Koster

### REDACTIONEEL

Als meditator is het natuurlijk bekend nieuws voor u: niets is bestendig, alles is aan verandering onderhevig. Waarom zou de SIMSara daar een uitzondering op zijn? De redactie wilt dan ook de komende tijd enkele kleine verbeteringen doorvoeren. Een van die veranderingen is dat wij voortaan vanaf deze plek het nieuwe nummer bij u willen introduceren. Een andere wijziging is dat wij het blad niet meer alleen voor u willen maken, maar ook met u. Dat betekent dat wij u iets explicieter willen vragen uw inhoudelijke bijdrage aan het blad te leveren. Daarmee hopen wij niet alleen de band met de lezers te versterken, maar ook wat meer lijn in de artikelen te krijgen. Het volgende nummer willen wij bijvoorbeeld wijden aan het thema 'vertrouwen'. Wij rekenen op uw bijdrage!

In dit nummer van SIMSara hebben wij weer enkele waardevolle artikelen voor u bijeengebracht. Een interview met Joseph Goldstein, die uitlegt hoe verschillende leraren met verschillende methodes allemaal gelijk kunnen hebben. Dingeman Boot gaat in op een initiatief om een netwerk van boeddhistische organisaties op te zetten rondom omgang met de dood. Frits Koster geeft antwoord op enkele veel gestelde vragen over vipassana. Verder natuurlijk het gebruikelijke overzicht van lokale centra en retraites, in een iets andere vormgeving dan u gewend bent. Paul Boersma ten slotte, wijst ons er op dat we alleen woorden moeten gebruiken als we zeker weten dat het een verbetering is ten opzichte van zwijgen. Wij hopen dat dat met de woorden van deze Simsara het geval is.

De redactie



stichting inzi

# SIMSARA

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie  
MEI 2003 – JAARGANG 5, NUMMER 2

## One Dharma

interview met Joseph Goldstein (vertaling: Marjé Oosterhoff)

Onderstaand vindt u de vertaling van een interview van het tijdschrift *Inquiring Mind* met de Amerikaanse meditatieleeraar Joseph Goldstein naar aanleiding van het verschijnen van zijn boek "One Dharma".

"One Dharma" beschrijft benaderingen uit verschillende boeddhistische tradities tot het realiseren van bevrijding. Het boek wenst discussie op gang te brengen omtrent een ontlukend westers boeddhisme. Joseph onderzoekt de diverse benaderingen vanuit de vraag: leiden ze uiteindelijk tot niet-gebecht zijn? Het boek is bedoeld als het begin van een dialoog, niet om conclusies te trekken.

**Inquiring Mind:** Wat was de aanleiding om je nieuwe boek, One Dharma, te schrijven?

**Joseph Goldstein:** De motivatie kwam voort uit mijn ervaring als student van leraren uit de verschillende boeddhistische tradities, in verschillende methodes van beoefening binnen de Theravada, alsmede de Zen en Tibetaanse tradities. Ik ontdekte dat de leringen en de leraren veel verschillende en vaak tegengestelde dingen zeiden over de aard van de geest, of over de aard van opmerkzaamheid en vrijheid. Ik werd dus geconfronteerd met de vraag wat te doen wanneer leraren die ik respecteerde niet eensluidend waren over datgene wat het belangrijkste voor me is.

Mijn eerste reactie was de vraag: Wie heeft gelijk? Maar dat bracht de gedachte voort dat als één gelijk heeft, de ander het dan bij het verkeerde eind moet hebben. Ik heb hier lang mee geworsteld. Uiteindelijk besefte ik dat mijn denken de vragen over ultieme waarheid nooit zou kunnen beantwoorden. Daarom stopte ik te proberen ze op een intellectueel niveau op te lossen. Er ontstond een mantra in mijn geest die ik nu gebruik als ik mediteer en bij het onderricht dat ik geef: Wie zal het zeggen? Wat is de aard

van de verlichting van de Boeddha? Wie zal het weten? En totdat wij een Boeddha zijn zullen we het niet weten. Toen ik dat eenmaal aanvaard had, voelde het alsof ik veel gehechtheden had losgelaten, in plaats van dat ik ervan in de war raakte.

Vervolgens begon ik te beseffen – en dit is de kern van wat ik in het boek probeer uit te drukken – dat alle leringen beter gezien kunnen worden als vaardige middelen dan als uitspraken over de ultieme waarheid. Indien we de leringen als een uitspraak over de waarheid beschouwen, zullen onvermijdelijk tegenovergestelde concepten tot conflict leiden. We zien hoe sectarische standpunten vandaag de dag de aanleiding zijn voor veel strijd in de wereld. Maar als we de leringen zien als vaardige middelen om de geest te bevrijden, dan kunnen we waardevolle dingen halen uit een groot scala aan leringen, zelfs wanneer ze verschillende dingen zeggen. Onze criteria hoeven dan slechts te zijn of deze leringen ons zullen helpen de geest te bevrijden.

Dit werpt nog een vraag op: Wat betekent het om de geest te bevrijden? In mijn beoefening volgens de verschillende tradities merk ik dat het uiteindelijk neerkomt op het ontwikkelen van een geest die nergens aan hecht. Ik word herinnerd aan een bekende uitspraak van de Boeddha: 'Hecht aan niets als zijnde ik of van mij. Wie dit hoort heeft alle leringen gehoord. Wie dit praktiseert heeft alle leringen in praktijk gebracht. Wie dit verwezenlijkt verwezenlijkt alle leringen.'

Wat uiteindelijk tevoorschijn komt is een geweldige eenvoud.

**IM:** Zou een bepaald gezichtspunt of een zekere lering niet een krachtig effect hebben op hoe iemand de bevrijding van de geest benadert? Eén Zen stroming beweert bijvoorbeeld dat

we al verlicht zijn en dat we, als we zitten te mediteren, onze verlichting tot uitdrukking brengen, terwijl een andere school verklaart dat we nog niet verlicht zijn en we mediteren om die staat te bereiken.

**JG:** Ik ben twee benaderingen van meditatie tegengekomen. De ene is 'van boven neerdalen', het besef dat we al verlicht zijn en dat we mediteren om dit uit te drukken of te verwezenlijken. Ik noem de andere benadering 'van beneden af opbouwen', waarbij we beginnen vanuit de erkenning van ons lijden, met de inzet dat lijden te verlichten. Beide benaderingen hebben hun sterke en zwakke kanten. Indien mensen in een hoop lijden gevangen zitten, zal het waarschijnlijk niet erg helpen om te suggereren dat ze maar in hun wezenlijke zuiverheid moeten rusten. Ze hebben het nodig om een ontzettend heldere opmerkzaamheid te ontwikkelen omtrent wat er op ieder moment opkomt, en met deze moeilijkheden werken. Het gevaar van de andere benadering – van beneden af opbouwen – is dat mensen op hun lijden gefixeerd kunnen raken; met het lijden vechten zal een gevoel van 'zelf' verder versterken. Voor hen zou, op het juiste tijdstip, horen over de wezenlijke zuiverheid net genoeg kunnen zijn om ze open te stellen voor de transparantie van het zelf. De juiste lering of de vaardige middelen zijn afhankelijk van wat ieder individueel nodig heeft.

**IM:** De ondertitel van je boek luidt 'de opkomst van het westerse boeddhisme', en je zegt dat we ons gelukkig kunnen prijzen dat deze verschillende stromingen van de Boeddhadharma binnen ons bereik vallen. Zou er het gevaar kunnen zijn dat er te veel is om uit te kiezen, te veel vaardige middelen?

**JG:** Als we een overvloed aan methodes hebben kunnen we een manier vinden die bij ons temperament en bij onze persoonlijkheid past. Maar het is heel belangrijk voor ons mediterenden dat we één methode of praktijk die bij ons past volgen tot we een zekere diepgang bereikt hebben. Op een gegeven moment is het zowel mogelijk als nuttig om andere tradities te bestuderen, maar als we dat te snel doen schept dat een hoop verwarring. We worden wellicht oppervlakkig: een beetje van dit en daarna een beetje van dat beoefenen, zonder werkelijke diepgang te bereiken. Als we echter eenmaal gegrond zijn in één methode of praktijk, dan kunnen we de andere leringen in deze fundering integreren.

**IM:** Hoe weet ik wanneer de tijd gekomen is om andere methodes of leringen te proberen?

**JG:** In de eerste plaats kunnen we dit uit eigen ervaring weten. Als we verward raken of we twijfelen aan onze meditatiebeoefening, dan is het waarschijnlijk niet het juiste tijdstip om andere leringen met onze huidige methode te vermengen. Een ander manier waarop we dit kunnen weten is door de begeleiding van een leraar. Veel studenten vragen me

of ze een andere methode zullen gaan beoefenen, en mijn advies hangt altijd af van het niveau van hun beoefening, en of het op dat moment passend voor hen is of niet.

**IM:** In welke fase van een werkelijk westers boeddhisme zijn we nu?

**JG:** Toen iemand een Aziatische leraar eens vroeg hoe het westerse boeddhisme eruit zou zien zei hij: 'We zullen dat over een paar honderd jaar weten.' Hoewel we in de beginfase zijn, kunnen we nu al zien hoe mensen in verschillende tradities oefenen. Mensen noemen vaak als hun leraren Burmese sayadaws, Tibetaanse of Zen meesters, Thaise ajahns, en westerse leraren van verschillende scholen. En als die diversiteit gefundeerd is op de stabiliteit en kracht van onze beoefening, dan kan het ons enorm helpen. Ik wil ook nog zeggen dat het voor sommige mensen helemaal juist is om bij één methode blijven. De ene benadering is niet minder of beter dan de andere. Het is een kwestie van vaardige middelen. Indien een methode niet-gehechtheid bevordert, dan is het een weg naar de bevrijde geest. Ik geloof dat het ontluikende westerse boeddhisme juist dat aspect van pragmatisme heeft dat zo kenmerkend is voor onze cultuur.

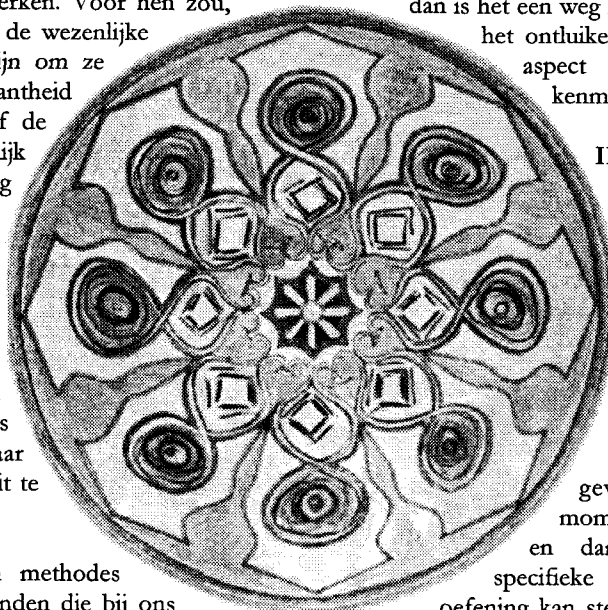
**IM:** Zou je kunnen zeggen dat je eigen beoefening een voorbeeld is van het ontluikende of opkomende westerse boeddhisme van 'één dharma'?

**JG:** Wanneer mensen me nu vragen wat ik beoefen – is het vipassana of dzogchen? – dan antwoord ik dat het 'niet-hechten' is. De beoefening is zo eenvoudig geworden: niet-hechten, en dan momenten van herkenning van hechten, en dan niet-hechten, enzovoort. De specifieke methode van het doen van die oefening kan steeds veranderen: soms zal het juist voelen om de geest te richten op de adem; op andere tijdstippen zal het juist voelen om in een meer open, leeg gewaarszijn te rusten; soms zal het juist voelen om de energie van het lichaam te openen door middel van de 'sweeping' methode. De beoefening wordt intuïtief geleid; het is naadloos, volmaakt naadloos.

Toen ik probeerde de essentie van de Boeddhadharma uit mijn eigen beoefening te distilleren, kwam het erop neer dat het opmerkzaamheid in de een of andere vorm is als de methode, mededogen als de manifestatie van de dharma, en wijsheid als de essentie. Deze drie kwaliteiten – opmerkzaamheid, mededogen en wijsheid – blijken de noodzakelijke elementen te zijn. Deze drie vormen samen de oceaan van de dharma, and alle tradities zijn de rivieren die hierin uitmonden. Verschillende tradities mogen dan een of meer van deze elementen benadrukken, samen vormen ze de ene dharma van bevrijding.

Zie [www.onedharma.org](http://www.onedharma.org) voor meer over dit boek.

Zie [www.dharma.org](http://www.dharma.org) over Insight Meditation Society waar Joseph Goldstein meditatie onderricht geeft.



## Rondom de dood

door Dingeman Boot

*Met het gevestigd raken van het boeddhisme in Nederland is er een groeiende belangstelling voor zaken rondom ziekte, ouderdom en sterven merkbaar. Dingeman Boot belicht in onderstaand artikel wat er op dit vlak aan initiatieven ontplooid wordt.*

Zoals bekend is de SIM lid van de Boeddhistische Unie Nederland (BUN). De BUN is een samenwerkingsverband van de meeste boeddhistische organisaties in Nederland. Binnen de BUN zijn werkgroepen actief, die zich bezinnen op bepaalde onderwerpen. Zo is er een werkgroep bezig geweest met zaken die rondom de dood spelen. Hierbij heeft men bij de volgende thema's stil gestaan: visie op de dood, stervensbegeleiding, de periode tussen sterven en begrafenis of crematie, de begrafenis of crematie en de rouwverwerking daarna. De werkgroep heeft hierover een rapport uitgebracht met als titel "Rondom de dood". In dit rapport is een inventarisatie opgenomen van de hierbij in zwang zijnde gebruiken en rituelen binnen de verschillende stromingen van het boeddhisme, zoals je die ook in Nederland vindt.

Zoals bekend zijn er binnen het boeddhisme drie hoofdstromingen: het Theravada boeddhisme, het Zen boeddhisme en het Tibetaans boeddhisme. Binnen deze drie hoofdstromingen kun je ook weer de nodige verschillen zien.

De SIM is een samenwerkingsverband van centra en zitgroepen, die zich toeleggen op de beoefening van vipassana-meditatie. Deze meditatietechniek is afkomstig uit het Theravada boeddhisme, zoals je dit vooral vindt in de zuidelijke landen van Azië. Voor de instructies en begeleiding van vipassana meditatie wordt daarom gebruik gemaakt van de "uitleg" volgens het Theravada boeddhisme.

In het genoemde rapport wordt de visie op de dood vanuit het Theravada boeddhisme gegeven. De gebruiken en rituelen rondom de dood binnen het Theravada boeddhisme worden beschreven, zoals deze gangbaar zijn in Thailand. Bij veel van deze gebruiken en rituelen spelen monniken of nonnen een belangrijke rol. Thailand is een boeddhistisch land waar overal monniken en nonnen in de vele tempels en meditatiecentra zijn. Wij zullen ons in het algemeen niet thuis voelen bij deze gebruiken en rituelen en we kunnen zeker niet zo gemakkelijk monniken of nonnen uitnodigen. Wat dat betreft biedt het rapport weinig bruikbare informatie, wat weer een gevolg is van het feit dat gebruiken en rituelen rondom de dood binnen het Theravada boeddhisme in onze cultuur zich nog niet echt ontwikkeld hebben.

Niet alle mensen in ons land die vipassana-meditatie beoefenen, voelen zich trouwens boeddhist of hebben de behoefte aan een boeddhistische begeleiding rondom de dood. De meeste mensen die vipassana-meditatie gaan beoefenen, beginnen niet met het idee om boeddhist te worden, maar om tot (innerlijke) vrede en meer bij zichzelf te komen. En iedereen kan vipassana-meditatie gaan beoefenen, ongeacht iemands religieuze achtergrond. In de regel is het wel zo dat mensen die serieus beginnen en doorgaan met de beoefening van de vipassana-meditatie via instructies, begeleiding en interesse in aanraking komen met de leer van

de Boeddha en zich hiervoor open stellen. En of je nu formeel boeddhist bent of jezelf alleen maar ervaart als iemand die tracht in de voetsporen van de Boeddha te treden, je kunt dan behoefte krijgen aan een boeddhistische begeleiding rondom de dood. Het belangrijkste onderdeel daarbij zal veelal zijn de begeleiding tijdens het stervensproces. Deze begeleiding dient vooral zo te zijn dat gunstige omstandigheden worden geschapen, die erop gericht zijn dat de stervende vredig heen kan gaan. Een belangrijk uitgangspunt daarbij is dat een vredig heengaan, waarbij men zich ook bewust is van de goede dingen die men in het leven heeft gedaan, een gunstige wedergeboorte bevordert. Het niet beschikbaar zijn van een monnik, non of andere professionele kracht hoeft geen bezwaar te zijn. Op zich is het fijn als familie of een goede vriend een belangrijke rol hierbij kan spelen. Is zo iemand niet beschikbaar en heeft men behoefte aan iemand die daartoe wat meer is toegerust, dan wordt het mogelijk een beroep te doen op een speciaal netwerk.

Vanuit de BUN wordt op het ogenblik gewerkt aan het opzetten van een netwerk van boeddhistische organisaties met onder meer de volgende doelstelling:

"Het begeleiden van stervenden (en hun naasten) die boeddhist zijn of stervenden die dat niet zijn, maar die wel behoefte hebben aan een boeddhistische ondersteuning."

Als iemand behoefte heeft aan een dergelijke ondersteuning of iemand weet die daar prijs op stelt en anderszins vragen heeft over zaken rondom de dood, kan contact opgenomen worden met ondergetekende.

Dingeman Boot, tel 038-4656653

Het rapport "Rondom de dood" kan besteld worden door overmaking van 8,40 euro op giro 9195442 t.n.v. BUN te Groningen, onder vermelding van de naam van het rapport. Op dezelfde wijze kun je ook het BUN-ledenboekje (met een beschrijving van alle aangesloten organisaties) bestellen door overmaking van 6,15 euro.



## Spreken en zwijgen

door Paul Boersma

*In het boeddhisme staat het zwijgen in hoog aanzien. Spreken dient alleen te gebeuren als het beter is dan zwijgen. Maar er zijn vele vormen van zwijgen en ze zijn lang niet allemaal edel. Zelfs vijandschap kan soms beter niet verzwegen worden. En waarom hebben we eigenlijk woorden nodig?*

Een waarheid die in alle culturen wordt teruggevonden - bij ons in het oeroude spreekwoord „spreken is zilver, zwijgen is goud” - wordt door de beoefenaar van Vipassana-meditatie in verhoogde mate verstaan en in praktijk gebracht. De retraites verlopen in „noble silence” (edel zwijgen) en hoe langer we mediteren, hoe meer we ervan overtuigd raken dat de waarheid alleen in de stilte gevonden kan worden. Dit geldt niet alleen voor de laatste waarheid en uiterste bevrijding, maar ook op het praktische vlak. Twijfelen we over wat we moeten doen, dan kan het denken, het inwendige spreken dus, ons nooit daaruit bevrijden. Aan de greep van de twijfel kunnen we ontkomen door haar in de meditatie te doorzien,

dat wil zeggen haar opkomen en weggaan in de stilte te ervaren. Het praktische nut van de stilte kan ook positief in plaats van negatief geformuleerd worden: hoe dikwijls gebeurt het niet dat we na de meditatie (de onderdompeling in de stilte) zeker weten wat ons te doen staat en meteen aan de slag gaan?

Er bestaan vele vormen van zwijgen en het is een vergissing te denken dat ze alle „edel” zijn. In sommige gevallen staat zwijgen zelfs gelijk aan liegen, bijvoorbeeld wanneer een rechercheur bij het onderzoek van een misdaad aan een groep omstanders vraagt of iemand iets gezien heeft. Als iedereen zwijgt zal de onderzoeker concluderen dat niemand iets gezien heeft. Andere voorbeelden van onjuist zwijgen zijn: het zwijgen wanneer iemand onrechtvaardig beschuldigd wordt (denk aan politiestaten), het zwijgen wanneer de kassajuffrouw te veel geld teruggeeft, en het zwijgen wanneer er onaangename zaken besproken worden. Men kan zelfs het zwijgen wanneer iemand zijn hart blootlegt als ongepast

beschouwen. Als iemand zijn hart opent heeft dat immers van nature het openen van het hart van de ander tot gevolg en als er van deze kant gezwegen wordt kan men er zeker van zijn, dat hier een verharding der ziel aanwezig is. Kortom, er bestaat niet alleen het edele zwijgen, maar ook het stiekeme zwijgen, het begerige zwijgen, het hardvochtige zwijgen, het angstige zwijgen, het samenzwerende zwijgen, het gemakzuchtige zwijgen enz. enz. Het is niet overbodig hierop te wijzen, omdat in het boeddhisme de nadruk vooral ligt op het Juiste Spreken (als onderdeel van het Achtvoudige Pad) en velen menen door zwijgen het Onjuiste Spreken te vermijden. Dit is een vereenvoudiging van zaken, die bij nader inzien geen stand houdt. Maar al te vaak vermijden we het Onjuiste Spreken om alleen maar te belanden in het Onjuiste Zwijgen. Zo is het zelfs niet zeker dat het in alle gevallen goed is om de vijandschap die we voor iemand voelen te verzwigen. In sommige gevallen is de vijandschap namelijk voelbaar, ook als er geen woorden worden uitgesproken. Zwijgen houdt dan de vijandschap in de lucht. Beter is het dan de eigen vijandelijkheid aan de orde te stellen, zonder dat die daadwerkelijk tegen de ander gericht wordt. Het edele zwijgen komt voort uit de stilte en ontleent daaraan haar adeldom. Het komt voort uit een vrede van het hart. Iemand heeft de regels voor het Juiste Spreken in het boeddhisme eens treffend zo samengevat: Het is het besef dat we alleen maar woorden dienen te gebruiken wanneer we zeker weten dat het een verbetering is ten opzichte van zwijgen. Om dit goed te kunnen beoordelen moeten we beseffen wat ons zwijgen kan inhouden.

Een korte bespreking van de vier hoofdpeilers van het Juiste Spreken (Samma-vaca) is hier op

