

INHOUD

- 1 **Vrijheid - Paul Boersma**
- 3 **De ongedwongen weg - Dhiravamsa**
- 4 **Metgezellen op onze levensreis (deel 2) - Frits Koster**
- 8 **Overzicht Vipassana-activiteiten**
- 7 **Overzicht lokale Vipassana centra**
- 10 **Het bos - Hayo Huizinga**

REDACTIONEEL

De zomer wordt wel gezien als het seizoen van de vrijheid. Mooi weer, en lange dagen waarop van alles mogelijk is. De redactie heeft daarom het thema vrijheid gekozen als leidraad voor dit nummer.

Paul Boersma introduceert het thema. Hij wijst op het belangrijke verschil tussen innerlijke en uiterlijke vrijheid. Uiterlijke vrijheid is de afwezigheid van een belemmering voor iets dat je wilt doen, zoals vergaderen of voetballen. De waarde van deze vrijheid is relatief en kan, zoals alle uiterlijke dingen, misbruikt worden. De innerlijke vrijheid, die ontstaat door het toeneemende inzicht dat in de meditatie bereikt wordt, is dan ook van fundamenteeler belang dan de uiterlijke.

De in Thailand geboren boeddhistische monnik Dhiravamsa reikt in het boek de ongedwongen weg ons een eenvoudige maar krachtige techniek aan die de weg wijst naar ware vrijheid - die van innerlijke vrede, geluk en begrip. Dhiravamsa leert ons hoe we inzicht in ons diepste zelf kunnen verwerven en ons los kunnen maken van onredelijke verlangens, die ons vaak gevangen houden.

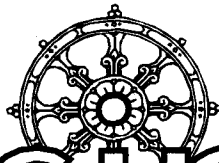
Frits Koster gaat bij wijze van voorpublicatie uit zijn binnenkort te verschijnen boek verder met zijn uitleg over de Abhidhamma. Deze keer beschrijft hij zes metgezellen van het bewustzijn die niet per definitie bij alle vormen van bewustzijn verschijnen en ook niet alle zes tegelijkertijd aanwezig hoeven te zijn.

Tot slot van dit nummer haalt Hayo Huizinga herinneringen op aan zijn jeugd, waarin hij zich, wandelend in het bos, werkelijk vrij voelde.

De redactie dankt alle auteurs voor de door hen genomen moeite. Wij hopen dat de lezers geïnspireerd raken door hun bijdragen.

Mogen alle wezens vrijheid ervaren!

De redactie



stichting **inzichts meditatie**

sim sara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
MEI 2005 – JAARGANG 7, NUMMER 2

Vrijheid

door Paul Boersma

Bij het thema vrijheid is het allereerst van belang een onderscheid te maken tussen uiterlijke en innerlijke vrijheid. De westerse wereld heeft op de uiterlijke vrijheid de laatste eeuwen veel nadruk gelegd en haar zelfs vereerd. Het is bijvoorbeeld een reclameslogan geworden voor politieke partijen, waarbij zoals in de reclame gebruikelijk is, het verband met de concrete wereld uiterst vaag gehouden wordt en er niet op details wordt ingegaan, opdat het gewenste effect op de toehoorder nooit bedorven kan worden door de niets verbloemende feiten. Maar laten wij het niet over reclameslogans hebben, maar over ideeën. Als ideeën hebben beide vrijheden hun waarde.

Het is voor een goed begrip het beste om met de uiterlijke vrijheid te beginnen. Vrijheid is dan de afwezigheid van een belemmering voor een beoogde daad. Zo is er vrijheid van vergadering, de vrijheid van meningsuiting, vrije toegang, vrijheid van militaire overheersing, vrijheid om scholen te stichten, enzovoort. De belemmering wordt altijd veroorzaakt door omringende mensen, die macht hebben, bijvoorbeeld ouders, kerkelijke autoriteiten, wereldlijke gezagsdragers en vreemde overheersers. Als de natuur ons handelen belemmert, bijvoorbeeld wanneer het weer het ons onmogelijk maakt een reis te ondernemen, spreken we in het algemeen niet van een aantasting van onze vrijheid. Uiterlijke vrijheid is vaak de afwezigheid van een verbod. In de wettelijke wereld zijn veel oude sociale verbanden uiteengevallen en daardoor zijn sommige vrijheden bijna vanzelf ontstaan. Voor andere vrijheden is lang gevochten. De tachtigjarige oorlog en de laatste wereldoorlog zijn daar voorbeelden van. Vele vrijheden werden beschermd door ze vast te leggen in

wetten en regels.

De waarde van de uiterlijke vrijheid hangt af van de waarde van de daad waartoe men vrij is. Dit is belangrijk om vast te stellen. Eigenlijk is het dom om de vrijheid in zijn algemeenheid aan te prijzen. Niemand wil dat er vrijheid tot moorden gaat ontstaan en niemand zal trouwens die vrijheid opeisen. Maar er wordt wel in naam van een andere vrijheid vermoord. En soms eisen mensen in feite de vrijheid op om te schelden, maar noemen zij het de vrijheid van meningsuiting. Kortom: de waarde van uiterlijke vrijheid is relatief, en uiterlijke vrijheid kan, zoals alle uiterlijke dingen, misbruikt worden. Dit gegeven maakt de weg vrij voor het inzicht dat de innerlijke vrijheid van fundamenteeler belang is dan de uiterlijke.

De innerlijke vrijheid had de Boeddha op het oog, toen hij zei: "Zoals de oceanen overal naar zout smaken, zo hebben al mijn leringen de smaak van vrijheid". Het maakt dus niet uit, welk soort we lezen, we kunnen altijd iets over de vrijheid leren. Maar op sommige plaatsen van de leer is het verband met de vrijheid rechtstreeks dan op andere. In het klassieke boeddhisme wordt bijvoorbeeld gesproken over de verschillende boeien, waarvan respectievelijk de sotapanna, de sakadagami, de anagami en de arahat bevrijd zijn. De tien boeien zijn: de waan van het zelf, twijfel aan de weg, verkeerde opvatting van rituelen, zingenot, tegenzin, gehechtheid aan de sfeer der vormen, gehechtheid aan de vormeloze sfeer, verwaandheid, rusteloosheid, onwetendheid. In de vier genoemde stadia van verlichting worden steeds meer boeien afgelegd: alleen de arahat is van alle vrij. Ook het schema van de zeven stadia van zuivering kan beschouwd worden als beschrijving van een voortschrijden-

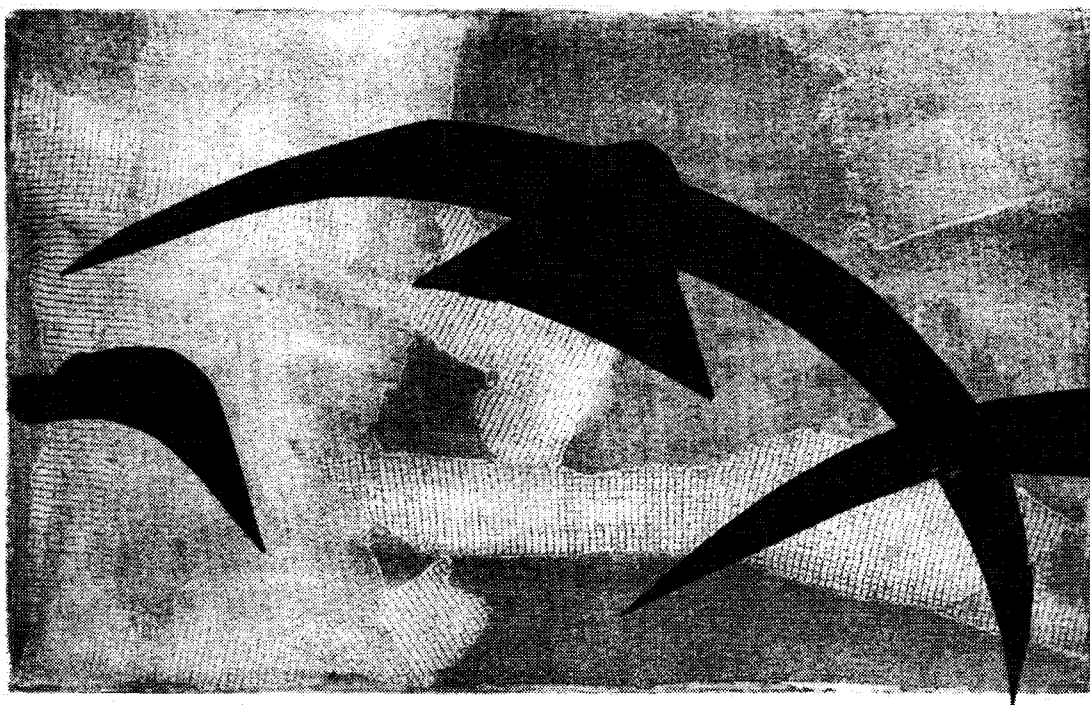
de bevrijding. De zeven stappen van zuivering reiken precies even ver als (en beschrijven dezelfde weg als) de zestien stadia die in Vipassana-retraites ervaren kunnen worden: de zestien ñāna's ; deze zeven behoeven dus niet blijvend te zijn, in tegenstelling tot de bovengenoemde bevrijding uit de tien boeien.

Het belangrijkste voor meditatoren is te begrijpen hoe de Vipassana-meditatie in het algemeen, dus afgezien van de verschillende stadia, tot grotere vrijheid leidt. We kunnen tot een beter begrip van de innerlijke vrijheid komen door het proces in de Vipassana te bekijken, door te zien, hoe we daar elk moment vrijheid creëren. Eigenlijk doen we het niet zelf, want absoluut gezien bestaan "wij" niet, hoewel voor de meditatie wel inzet nodig is. De vrijheid ontstaat door het inzicht; dit inzicht staat echter los van alle wil om te bevrijden of bevrijd te worden, want het is nauw verbonden met sati, de speciale oplettendheid die in de Vipassana getraind wordt. Het mooie wonder van de Vipassana is dat enkel het bewustzijn van de factoren die ons tot slaaf maken ons al bevrijdt. Het bewustzijn van jaloezie, boosheid, begeerte, droefheid, angst enz. kan ons bevrijden van jaloezie, boosheid, begeerte, droefheid, angst enz. Daartoe moet het bewustzijn wel een bepaalde kwaliteit bezitten. Zo is een minimale concentratie en oplettendheid vereist en er zijn nog andere voorwaarden. De boeien zijn dus de conditioneringen en de vrijheid baant zichzelf een weg: door de conditioneringen als sneeuw voor de zon

van het bewustzijn te laten smelten.

De boeien waaruit de innerlijke bevrijding plaats vindt worden binnen het boeddhisme nu eens omschreven als conditionering, dan weer als de drie wortels (de drie vuren), soms als de vijf (groepen van) hindernissen. Conditionering is de meest algemene bewoording. Het betekent dat we ons gedrag onbewust laten beïnvloeden door een emotionele of rationele factor. Eigenlijk handelt niet mijn diepste ik, dat in wezen verheven is boven alle emoties en gedachten, zelfs boven alle vormen, maar handelt de boosheid, wanneer ik me de boosheid niet bewust ben. Maar 'diepste ik' is geen boeddhistische term; dat is wel het 'woe wein', het 'niets doen' uit het Mahayana Boeddhisme; dat betekent in feite: niets vanuit het ego, vanuit de conditioneringen doen.

Innerlijke vrijheid is niet alleen een abstract begrip. Zij kan ervaren worden, vooral wanneer er een sprong naar een grotere innerlijke vrijheid plaats vindt, bijvoorbeeld op een meditatie weekend of retraite. De meditator kan dan het heerlijke gevoel hebben, dat zijn/haar aandacht, veel meer dan tevoren, kan gaan naar waar zij nodig is. De strikken waarin de aandacht gevangen zat zijn dunner geworden. De flexibiliteit is groter. Innerlijke vrijheid treedt dus ook op in de vorm van de vrijheid om de aandacht te richten. En het is deze zelfde flexibeler geworden aandacht die de vrijheid weer kan vergroten... O wonder, o schoonheid!



De ongedwongen weg Meditatie voor innerlijke vrijheid door Dhiravamsa

Een van de belangrijkste doelen van meditatie is het verkrijgen van innerlijke vrijheid, en deze kunnen we bereiken door ons stap voor stap te bevrijden van vastgeroeste ideeën. In dit praktische handboek (uitgeverij Kosmos) reikt de schrijver ons een eenvoudige, maar krachtige techniek aan die de weg wijst naar ware vrijheid - die van innerlijke vrede, geluk en begrip. De in Thailand geboren boeddhistische monnik Dhiravamsa is een van de meest creatieve vertegenwoordigers van het Theravada boeddhisme in het Westen. Op zeer beminnelijke wijze leert hij ons hoe we inzicht in ons diepste zelf kunnen verwerven en ons los kunnen maken van onredelijke verlangens, die ons vaak gevangen houden. Hieronder volgen enige fragmenten over vrijheid uit het boek.

Het belangrijkste bij meditatie is vrijheid, daar draait het om bij meditatie. Zijn we vrij of worden we constant door iets anders in beslag genomen? Passen we ons aan aan onvrijheid? Wanneer we bevrijd zijn, kunnen we ons bewegen, kijken, glimlachen, praten en leven zoals we willen zonder gediceerd te worden. We hebben universeel bewustzijn omdat het ego niet aanwezig is. Zolang je je bewust blijft van jezelf als een entiteit die dingen of mensen moet bezitten, als een wezen dat handelt, dat bescherming, genot, steun, goedkeuring of belangstelling moet hebben, is bewustzijn niet zuiver maar beperkt. Mét het 'Ik'-bewustzijn is er sprake van oordeel, persoonlijke trots, agressie, verlies, verveling en angst. Als de wortel hiervan is opgelost, zullen positieve elementen op natuurlijke wijze gaan stromen zonder opgelegde wetten van moraliteit of sociale regels en zullen geestesziekte en stoornis zich niet voordoen. Nederigheid, vriendelijkheid, tederheid ontstaan alle zonder inspanning wanneer de mens vrij is.

Wij moeten niet verwachten in korte tijd volkomen vrij te zijn, maar we worden langzamerhand uit de greep van ideeën bevrijd, vooral het idee van het zelf. De geest is geneigd te denken in termen van doeleinden of van een eindpunt, maar het werk van zich bevrijden is een proces dat met geduld gestaag vordert, met over de gehele weg af en toe een glimp van een tijdloze bevrijding binnen het leven, waarin de dood niet bestaat. In die vrijheid is liefde, maar ook onafhankelijkheid, gelijkmoedigheid en begrip. Er is niemand die handelt, er is alleen de stroom van intuïtieve wijsheid.

Het echte zien, het heldere inzicht in alle situaties in onszelf, is de vrijheid zelf. Je hoeft niet op vrijheid te wachten als je de dingen werkelijk kunt zien zoals ze zijn. En over dat zien moeten wij altijd kunnen beschikken. We kunnen het niet zoeken, we kunnen het niet creëren, maar we kunnen het vinden als we heel gewaar, heel alert blijven, objectief en aandachtig zijn voor wat we ook doen, welke gevoelens we ook hebben. We moeten onszelf op ieder moment van leven en werken scherp in de gaten houden, zodat we ons bij wat we ook doen in vrijheid kunnen bewegen. Zodra je voelt dat je door iets geleid wordt kijk je ernaar en onderken je dat iets je stuurt, iets je beheerst. Veronderstel dat je geëmotioneerd bent door iets en je bent onevenwichtig; als je deze situatie onderzoekt, zul je zien hoe de emotie ontstaat en hoe zij je beheerst.

Door naar het proces te kijken, te observeren, zul je er inzicht in krijgen, en dat zal je vrijheid brengen en je wijzen hoe je

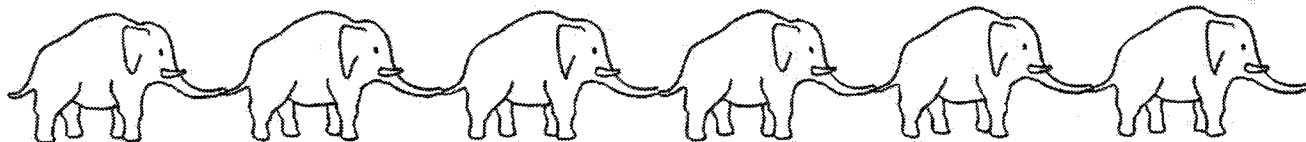


moet handelen. (...) Het is het proces van het leren handelen omdat we een onderzoek instellen naar de reden waarom we niet vrij zijn.; zo zien wij onze obstakels stukje bij beetje. En wanneer we het zien, overwinnen we het.

We maken de weg vrij zodat ons innerlijk huis opgeruimder en schoner wordt; dan voelen we ons lichter, gelukkiger en vrediger vanbinnen. Als ons leven of ons huis een chaos is, wanordelijk, gecompliceerd, dan is het ons zeer zwaar te moede en voelen we ons al gauw in de war omdat we geen gevoel van zuiverheid of vrede hebben; op dat moment moeten we daarnaar kijken. Het zien ervan zelf doet je de waarheid van de situatie beseffen, zodat er vrijheid kan komen. Zo werkt meditatie. Naar alles wat er met je gebeurt moet onmiddellijk diepgaand en scherp gekeken worden, alles moet worden geobserveerd. Wat we dus nodig hebben is voortdurend gewaarzijn, een voortdurend openstaan voor observatie. Dan blijven we volledig alert. Dan is er geen sprake van dufheid of verwardheid. De geest kan heel helder worden en vrij van ingewikkelde dingen. (...) We hoeven geen hoop op vrijheid te hebben; zij komt. Doe het werk goed, doe het totaal - en het resultaat is er. Wanneer wij werken met de hoop op resultaat, versnipperen wij onze energie en voelen ons dus moe; we hebben geen energie om te werken, want die hebben we in de verkeerde richting aangewend. We hebben problemen omdat we onze energie niet één richting opsturen. Het hoogste doel van alle religies is bevrijding. Wellicht gebruiken we er verschillende uitdrukkingen voor. In het boeddhisme zeggen we vrijheid en in het hindoeïsme ook, maar in het christendom praten ze over een commune met het Opperwezen waarin geen zelf is, waarin niemand is. Dit betekent dat het zelf, het individu, is opgeheven. Dus als hoogste doel in alle religies wordt het zelf volkomen losgelaten, en dat is wat vrijheid doet. Zolang het zelf werkzaam is, is er geen vrijheid, omdat het zelf met al je handelingen gemoeid is en ze beheerst. Volgens ons is dit het grootste probleem, maar het is niet zo groot als we leren onszelf op ieder moment te begrijpen. We hoeven ons niet tot autoriteiten te wenden om ons te vertellen wat we zijn, wat er met ons gaat gebeuren en hoe we in elkaar zitten. We kijken daarentegen in onszelf, ons denken en ons voelen en we zien hoe we denken, hoe we voelen en hoe we handelen in het leven. En dan kennen we onszelf zoals we zijn. Dat is de weg van meditatie.

Metgezellen op onze levensreis (deel 2)

door Frits Koster



In de vorige editie van de SIMsara zijn de eerste zeven van tweeënvijftig metgezellen beschreven. Deze zeven metgezellen van het bewustzijn spelen een basale rol in ons functioneren en vergezellen alle *citta's*; Daarom worden ze 'universeel' genoemd. De volgende categorie behelst zes metgezellen van het bewustzijn die niet per definitie bij alle vormen van bewustzijn verschijnen en ook niet alle zes tegelijkertijd aanwezig hoeven te zijn. Ze kunnen zowel meereizen met heilzame alsook met onheilzame of wortelloze bewustzijnstypen en worden in het Pali *pakinnakā-cetasika's* genoemd. Ze zijn weergegeven als olifanten die niet door iedereen bereiden hoeven te worden. En de berijders kunnen vredelievende alsook minder vredelievende bedoelingen hebben.

8. Aanvangstoepassing of koppelen (*vitakka*).

Het is moeilijk om een goed dekkende vertaling te geven van het Pali-woord *vitakka*. In het Engels wordt dit woord vaak vertaald als *initial application*, hetgeen weer vertaald kan worden als 'aanvangstoepassing'. Ik zal proberen een beschrijving van deze metgezel te geven. *Vitakka* heeft als karakteristiek het dirigeren of 'verheffen' van het bewustzijn naar het object; haar functie is het treffen van het object. Zij ontstaat bij het waarnemen van een object en koppelt het bewustzijn aan het object, net zoals een wagon gekoppeld kan worden aan een locomotief. Vandaar de mijns inziens minder plastische term 'koppelen'.

Er is een subtiel verschil tussen *vitakka* en *manasikāra* of attentie, de zevende - in de vorige SIMsara - beschreven metgezel van het bewustzijn. Terwijl attentie blijft bij het richten van de begeleidende factoren op het object, koppelt *vitakka* de begeleidende factoren aan het object. Je kunt het vergelijken met een congres, waar een belangrijk iemand een lezing zal houden. Samen met de spreker komt er iemand van de organisatie van achter de coulissen mee naar voren; hij zorgt ervoor dat de spreker goed zijn weg vindt door de wirwar achter het toneel en zich goed kan presenteren. Deze persoon vervult de taak van attentie. Ook staat er iemand klaar om de spreker ter plekke expliciet te introduceren bij het publiek; deze persoon vervult de taak van *vitakka*.

Vitakka speelt een grote rol bij het denken. Zij zet gedachtetreinen in beweging en vergezelt alle heilzame en onheilzame bewustzijnstypen wanneer zij een object mentaal scannen in de functie van *javana*. Wanneer *vitakka* sterk ontwikkeld en onderhouden wordt, manifesteert zij zich als de voornaamste factor van de eerste *jhāna*, het bewustzijn wordt dan stevig gekoppeld aan het object van concentratie. In de volgende *jhāna's* is *vitakka* echter niet meer als belangrijke factor aanwezig. De spreker uit het bovenstaande voorbeeld is immers al bekend en behoeft geen introductie meer bij het publiek.

Wanneer *vitakka* bij de verlichtingservaring aanwezig is, wordt zij *sammā-sankappa* of juist denken genoemd. Zij elimineert dan onjuist denken en richt de geest naar *nibbāna*.

9. Aanhoudende toepassing of overwegen (*vicāra*).

Vicāra wordt vaak vertaald als 'aanhoudende toepassing' en is afgeleid van het begrip 'dwalen'. Zij heeft als karakteristiek het 'ronddolen', het geven van een voortdurende druk op het object en onderzoek hiervan. Haar functie is ononderbroken toepassing van de metgezellen op het waargenomen object. Zij manifesteert zich als het verankeren van de begeleidende factoren in het object. *Vitakka* wordt wel eens vergeleken met een bij die op een bloem neerdaalt; *vicāra* is als het steeds weer om de bloem heen vliegen van de bij. *Vitakka* is als het slaan op een trommel of op een gong; *vicāra* is als het weerklinken daarvan.

Vicāra wordt ook wel vertaald als 'overwegen'. Zoals aanvangstoepassing er voor zorgt dat een gedachtetrein in beweging wordt gezet, zo zorgt overwegen er namelijk voor dat een gedachte blijft hangen en 'doorrijden', terwijl overwegen er soms ook voor zorgt dat we iets in gedachten steeds maar weer herkauwen.

Ook overwegen is een *jhāna*-factor en komt vooral voor in de eerste en de tweede *jhāna*. Vanaf de derde *jhāna* verstilt de geest echter zodanig dat het 'geruis' van *vicāra* verdwijnt en de begeleidende factoren niet meer verankerd hoeven te worden in het object van concentratie.

10. Beslissing (*adhimokkha*).

Deze tiende factor is afgeleid van het begrip 'vrijmaken', omdat beslissingen de geest vrijmaken van twijfel. De karakteristiek van beslissing is overtuiging; haar functie is niet-aarzelen. Zij manifesteert zich als besluitvorming en is de tegenpool van twijfel of besluiteloosheid. Beslissing komt op als direct gevolg van iets waarover beslist moet worden. *Adhimokkha* draalt niet en maakt de vastberaden gevolgtrekking 'alleen dit'. Zij kan vergeleken worden met een stevige pilaar of met een man die een knoop doorhakt en een al dan niet verstandige beslissing neemt.

11. Inzet (*virīya*).

De term *virīya* verwijst naar iemand die zijn werk ijverig, zonder onderbreking en soms ook met heldhaftigheid voortzet. Inzet heeft als karakteristiek het ondersteunen, handhaven en dragen. Haar functie is het ondersteunen van de begeleidende factoren van het bewustzijn, zij manifesteert zich als het niet opgeven. Haar directe oorzaak is een gevoel van urgentie of iets dat inspireert tot handelen. Zoals een oud huis wordt ondersteund door nieuwe pilaren, zo ook worden de begeleidende factoren geholpen en ondersteund door energie of inzet. Zoals een nieuwe speler verfrissing kan brengen in een voetbalteam, zo handhaaft en stimuleert *virīya*