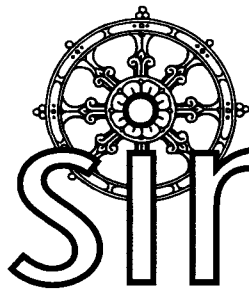


## INHOUD

- 1 Vergankelijkheid - Paul Boersma
- 3 De vergankelijkheid van de Dhamma - Edward Conze
- 4 De temperamententest - Frits Koster
- 6 Overzicht Vipassana-retraites
- 7 Overzicht lokale Vipassana centra
- 10 Mijn eerste retraite - Joleen Gerrits
- 12 Stilte - Ann Vansteenwinckel



stichting inzichts meditatie

# SIMSARA

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie  
SEPTEMBER 2006 – JAARGANG 8, NUMMER 3

## Vergankelijkheid door Paul Boersma

### REDACTIONEEL

't Is weer voorbij die mooie zomer, zo luidt de tekst van een bekend Nederlands lied. Maar het einde van die zomer betekent ook het begin van de herfst, die op zijn beurt er weer voor zorgt dat er ruimte komt voor nieuwe generaties, bladeren en bloemen. En al dat nieuwe leven draagt vanaf het begin de vergankelijkheid in zich. Dat is niet erg of vervelend, dat is gewoon hoe het is. Het zal u niet verbazen: het thema van dit nummer van SIMSARA is 'vergankelijkheid'. Volgens Paul Boersma, die dit nummer opent, stelt vergankelijkheid ons in staat om door te dringen tot datgene waar het in het leven werkelijk om draait: echte vrijheid, een helder besef van ware rijkdom en de centrale plaats van de aandacht. Maar als alles vergankelijk is, is de leer van de Boeddha dat dan ook niet? De geschiedenis leert dat de instituten die met het boeddhisme verbonden zijn inderdaad in verval kunnen raken, maar uiteindelijk duikt het boeddhisme, in steeds verschillende vormen, toch weer op. De geldigheid en waarheid van het boeddhisme is kennelijk onvergankelijk. Veel tijdschriften hebben tegenwoordig allerlei zelftests, waarmee je door het beantwoorden van allerlei vragen meer inzicht in jezelf, of in wat dan ook, zou kunnen krijgen. Ook in de boeddhistische psychologie bestaan dergelijke tests die we kunnen gebruiken als spiegel om onszelf en de wereld om ons heen te kunnen doorgronden. Frits Koster beschrijft de 'temperamententest' waarmee we onze psyche kunnen indelen in een bepaald karaktertype.

Tot slot van dit nummer een ontroerend retraiteverslag en een indrukwekkend gedicht over de innerlijke stilte die alles mogelijk maakt.

Moge de vergankelijkheid u inspireren!

De redactie

Vergankelijkheid is een thema dat, net als de eerdere thema's vrijheid, aandacht en rijkdom, in staat stelt om tot de kern van waar het in het leven om draait, door te dringen. Een helder besef van wat echte vrijheid is, een helder besef van ware rijkdom, een helder besef van de centrale plaats van de aandacht: zij leiden allemaal in dezelfde richting, de richting die ook gevonden wordt, als we een steeds helderder besef krijgen van wat vergankelijkheid, en dus ook wat onvergankelijkheid is. Alle thema's behoeven niet één voor één doorgewerkt te worden, vooruitgang inzicht in een van de thema's zal ook leiden tot vooruitgang op de andere gebieden.

Vergankelijkheid is dan ook een thema dat in alle wereldreligies voorkomt. Hier in Nederland kennen we de memento-mori-spreuken (vergeet niet dat u zult sterven) en de zandlopers op de kerkhoven. Op de vanitas-schilderijen, die voornamelijk in de 16de en 17de eeuw gemaakt werden, wordt de tijdelijkheid en ijdelheid (Latijn: vanitas) van alles getoond door middel van symbolen als verwelkende bloemen, schedels, en zelfs muziekinstrumenten. Het is niet toevallig dat we onze gegevens in musea en eeuwenoude kerkhoven moeten zoeken: het moderne leven wordt liever niet herinnerd aan deze oude waarheid.

Wie overal om zich heen vergankelijkheid ziet, vraagt zich af, of er ook onvergankelijkheid bestaat en waar dat gevonden kan worden. Niet alleen het vergankelijke, ook het onvergankelijke of eeuwige komt in alle religies voor, ook in het boeddhisme. Denk maar aan de uitspraak van de Boeddha toen hij nog maar pas opgestaan was van onder de bodhi-boom: "het dodeloze is gevonden". Vergelijken we de benadering van het Boeddhisme met Christendom, Islam en Jodendom, dan valt op dat het

niet zo ver gaat het onvergankelijke te benoemen als God. Maar alle stromingen binnen het Boeddhisme zijn het erover eens dat Nibbana (Nirwana) absoluut is, en dus onvergankelijk.

Het onvergankelijke is moeilijk te symboliseren, omdat immers alleen vergankelijke dingen ter beschikking staan. In het verleden zijn relatief duurzame dingen als bergen wel als symbool van onvergankelijkheid gepresenteerd. Maar dat ook een berg vergankelijk is, daarvan waren de hindoeïsten en de boeddhisten zich terdege bewust. De eersten maten hun tijdperken aan de tijd die een vogel nodig heeft om een berg af te slijten door er steeds iets langs te strijken; de laatsten waren doordrongen van een besef van slijtage op alle gebieden.

De plaats die de vergankelijkheid in de leer van het Boeddhisme inneemt is prominent. Het is een van de drie kenmerken van het bestaan, die doorzien moeten worden door degene die naar het hoogste inzicht streeft. De andere twee zijn lijden en niet-zelf: al het bestaande is verbonden met of onderhevig aan leed en ons ik is een illusie (niets heeft een eigen substantie). Interessant is dat in de Pali-canon de Boeddha een relatie legt tussen de drie kenmerken, waarbij de vergankelijkheid als uitgangspunt wordt genomen: vanuit de vergankelijkheid zijn de andere kenmerken beter te begrijpen. Een citaat uit de Pali-canon (Samyutta Nikaya III 46) kan dit verduidelijken. Daar wordt geleerd dat wat we gewoonlijk ons ik noemen niets anders is dan de vijf componenten (lichaam, gevoelens, cognitie, drijfveren, gewaarworden). Dan zegt de Boeddha: "Bhikkhus, het lichaam is onbestendig... de gevoelens (Pali: vedana) zijn onbestendig... cognitie is onbestendig... de drijfveren zijn onbestendig... het gewaarworden is onbestendig. Wat onbestendig is, is verbonden

met leed. Wat lijden is, is niet-zelf. Wat niet-zelf is, moet gezien worden zoals het werkelijk is met wijsheid, aldus: 'dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.' Een vooraanstaande plaats neemt het thema vergankelijkheid ook in binnen de Geloegpa-traditie van het Tibetaans Boeddhisme: de jarenlange studie die aan het mediteren voorafgaat, begint met dit thema.

In het vroege boeddhisme wordt evenals in andere religies de vergankelijkheid der dingen aangegrepen om onze gehechtheid eraan te verminderen. Heel expliciet wordt dit verwoord in Samyutta Nikaya III 64: "Bhikkhu, je moet verlangen opgeven voor al wat vergankelijk is... Het lichaam is vergankelijk. Je moet het verlangen ernaar opgeven. De gevoelens zijn vergankelijk... Cognitie is vergankelijk... De drijfveren zijn vergankelijk... Gewaarworden is vergankelijk... je moet het verlangen ernaar opgeven."

Uit bovenstaande wordt al duidelijk dat de vraag wat er dan vergankelijk is beantwoord kan worden met "alles" of met de tegenvraag: "wat niet?" Toch is het wel nuttig op te merken, dat er eigenlijk twee soorten vergankelijkheid zijn die zich op een verschillend niveau bevinden en dus voor verschillende typen dingen gelden. Er is de vergankelijkheid der fysieke dingen, zoals bomen en bergen, en er is de vergankelijkheid van de meditatie-objecten, zoals pijn, gedachten, emoties enz. We zouden dit ook de objectieve en de subjectieve vergankelijkheid kunnen noemen. Op beide soorten wordt in het boeddhisme een beroep gedaan, meestal zonder een duidelijke scheiding te trekken. In het laatste citaat (SN III 64) is sprake van 'subjectieve' vergankelijkheid. Deze meditatieve en grondige aanpak geldt voor monniken. Bij andere gelegenheden wordt op de meer gewone ('objectieve') vergankelijkheid gewezen.

Het besef van vergankelijkheid (vooral van de eigen vergankelijkheid) kan heftige emoties oproepen, zowel in als buiten de meditatie. Er kan weerzin, verzet, droefheid, boosheid, angst ontstaan. Wie gekozen heeft voor een spiritueel pad, gaat daar doorheen en ontwijkt ze niet. Dat "erdoorheen gaan" gebeurt heel methodisch en volledig in de meditatie, maar onmethodisch, onvrijwillig en onvolledig in ons dagelijks leven, bijvoorbeeld als een familielid sterft, als we een huis, een baan, een voorwerp, een lichaamsfunctie of "ons eigen leven" kwijt raken. Wie alle emoties kan accepteren (werkelijke acceptatie is een vorm van Liefde) en doorstaan, bereikt, voorlopig dan wel definitief, een emotioneel niveau waarop niets hem/haar kan deren. Uiteraard wordt hier de ware gelijkmoedigheid (upekkha) bedoeld, en niet haar valse zusje de onverschilligheid. Dat er soms bij het overlijden van

iemand een heel mooie sfeer kan ontstaan, is waarschijnlijk ook een gevolg van het accepteren van onze eindigheid. Een soortgelijke ontroering overkwam mij kortgeleden, toen ik op een film zag, dat een van ongebakken klei gemaakt beeld van de hindogod Ganesja aan het einde van het Ganesja-festival in de rivier werd gezet om zo door het water vervaagd te worden.

De methodische confrontatie met de vergankelijkheid kan niet alleen in de Vipassana-meditatie, maar ook in de meditatie op vergankelijkheid of op de dood plaatsvinden. Mijn ervaring ermee is dat de negatieve gevoelens daarbij meestal snel overgaan in positieve, en dat schijnt meestal zo te zijn. Ook in het dagelijks leven heb ik de vergankelijkheid een poosje geobserveerd. Bijvoorbeeld, als de theezakjes of de havermout op was, herinnerde dat me eraan, dat mijn lichaam ook eens op is. Ik heb zelfs jaren geleden een enkele centimeters hoog me-

talen menselijk geraamte gekocht ter herinnering aan de dood, maar toen ik in 2001 met spoed het ziekenhuis in moest met onzekerheid of ik het levend zou verlaten, hing mijn geraamtepoppetje in het buitenland en had ik er maanden niet naar gekeken... De menselijke geest is weerbarstig, het besef van de vergankelijkheid moet steeds weer opgehaald worden. Als men ouder wordt, wordt dit gemakkelijker: de ouderdomsgebreken zijn waarschuwingslichten, die niet genegeerd kunnen worden. Wie het over vergankelijkheid heeft, vindt meer gehoor bij iemand van boven de vijftig dan bij een twintiger...

De heilzame werkingen van besef van vergankelijkheid staan in de boeddhistische geschriften vermeld. Begeerte kan verminderen, door de vergankelijkheid van het object in te prenten. Moeilijke situaties kunnen beter aanvaard worden: hier werkt de relativering in

omgekeerde richting. Van grote waarde is ook dat een besef van de eigen sterfelijkheid kan leiden tot een intenser benutten en een intenser genieten van het huidige moment: intenser genieten, omdat we ons op het huidige moment en niet op de toekomst richten, intenser benutten, omdat we weten dat we beperkte tijd hebben: we voelen ons gedwongen een keus te maken, wat we echt belangrijk vinden.

Eindigen we met de vraag, of de leer van de Boeddha zelf niet vergankelijk is? Het antwoord luidt ja en nee. De vorm ervan is zeker vergankelijk en daarvan is men zich altijd terdege bewust geweest. Er bestaan vele versies van beschrijvingen van ontluiken, bloeien en verval van de leer, waarbij steeds andere data en tijdspannen genoemd worden. Maar de geldigheid en waarheid ervan is onvergankelijk. Anders gezegd, alle tijdsafhankelijke uitdrukkingen van de Waarheid, zijn niettemin uitdrukkingen van een tijdloze Waarheid.



## De vergankelijkheid van de Dhamma

door Edward Conze

*Dat de Dhamma (de Leer) ook onderhevig was aan opkomst bloei en verval werd door vooraanstaande boeddhisten uit het verre verleden onderkend. Een goede samenvatting van hun opvattingen biedt deze passage uit Hoofdstuk IV 8 van 'Buddhism; its essence and development' door Edward Conze.*

De boeddhisten, die de onbestendigheid van alle dingen in deze wereld zo nadrukkelijk beklemtonen, konden niet verwachten dat hun eigen instellingen een uitzondering op de algemene regel zouden vormen. Evenals al het andere moest ook hun Wet tot verval komen – tenminste in zoverre zij in deze wereld voet aan de grond gekregen had. Slechts voor korte tijd bewaart ze haar volle kracht en zuiverheid; dan volgt een lange periode van verval en tenslotte volledige ondergang, totdat een nieuwe openbaring plaatsvindt. Men heeft zeer verschillende denkbeelden over hoelang de 'Wet' precies zou blijven bestaan. Eerst sprak men van een periode van 500 jaar. Later werd deze uitgebreid tot 1000, 1500 of zelfs 2500 jaar. De Schriften die tussen 200 v.C. en 400 n.C. opgesteld zijn, bevatten in de vorm van *profetieën* vele beschrijvingen van verval van de Goede Wet. Volgens een in het Pali bewaard gebleven bron zijn de monniken alleen gedurende de eerste periode in staat het Pad te bereiken en arhat te worden. Daarna is het volledige resultaat van het heilige leven niet langer bereikbaar. In de tweede periode blijft de reinheid van gedrag bestaan, in de derde periode een geleerde kennis van de Schriften en in de vierde alleen de uiterlijke symbolen, zoals het priestergewaad; in de vijfde periode zijn alleen de relikwieën nog over: de religie is van de aardbodem verdwenen. Een ander soetra voorspelt, dat monniken en gelovigen in de eerste 500 jaar na het Nirwana de vereniging met de Dhamma nog kunnen bereiken, in de tweede 500 jaar zullen zij succesrijk in meditatie zijn, in de derde 500 jaar in

geleerdheid, in de vierde 500 jaar zullen zij vele kloosters stichten en in de laatste 500 jaar zullen zij hoofdzakelijk redetwisten en kritiseren. Dan wordt de zuivere wet onzichtbaar. In China werd het gebruikelijk drie perioden te onderscheiden. Eerst 500 jaar waarin de Wet streng gevolgd wordt en men de vruchten ervan plukt, dan 1000 jaar van *vervalsing* van de Wet en daarna tenslotte een periode van 1000 of 3000 jaar waarin de Wet zonder meer tot verval komt. Al deze verschillende bronnen hebben de blijkbaar zeer sterke overtuiging gemeen, dat er na 500 jaar een of andere crisis zou komen en dat er een beslissende verandering ten kwade zou plaatsvinden.

De gehele geschiedenis van het latere boeddhisme wordt door deze verwachting van het verval overschaduwd. De literatuur getuigt ervan. Omstreeks 400 n.C., toen het boeddhisme van buiten gezien in India nog in volle bloei verkeerde, besloot Vasubandhu zijn beroemde boek 'De schat van de Abhidharma' met de melancholische opmerking: "De religie van de Wijze is in zijn laatste ademtocht; dit is een tijd waarin de ondeugden macht hebben; degenen die bevrijd willen worden, moeten op hun hoede zijn."

Eeuwen later, omstreeks 1200 n.C., rechtvaardigt Ho-nen in Japan zijn afwijzing van de oude boeddhistische gebruiken door vast te stellen, dat zijn tijd te ver verwijderd was van de Boeddha; dat de tijden zo gedegeneerd waren dat niemand nog de diepte van de boeddhistische wijsheid werkelijk kon begrijpen; de mensen waren alleen nog maar in staat tot de eenvoudige handeling van het geloven in de Boeddha. In de negentiende eeuw gaf Sri Weligama van Ceylon sir Edwin Arnold de verzekering dat de mensen van de oude wijsheid af waren geraakt en dat tegenwoordig niemand zo ver gevorderd was als de Wijzen uit het verleden.

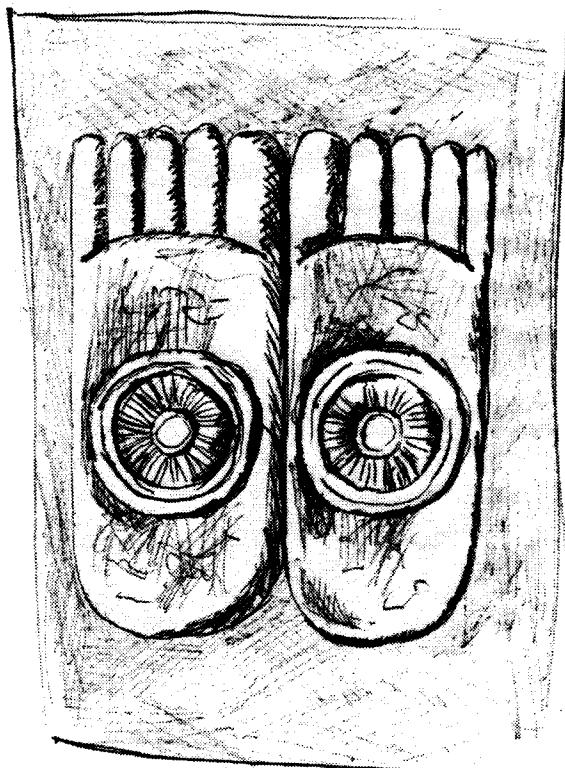


## De temperamententest

door Frits Koster

In de westerse psychologie worden vaak modellen gebruikt, als handvat om onszelf en anderen beter te kunnen begrijpen. In de Transactionele Analyse wordt bijvoorbeeld de zogenaamde 'dramadriehoek' genoemd, waarbij drie favoriete menselijke neigingen worden benoemd, namelijk die van aanklager, slachtoffer en redder. In de bio-energetica wordt een model met vijf karakterstructuren en in het enneagram worden negen persoonlijkheidsstructuren genoemd. Zo zijn er allerlei modellen te vinden, welke we niet als absolute waarheid hoeven te beschouwen maar ze vertellen ons wél iets over onszelf. Ze zijn een middel tot bewustwording en fungeren als een spiegel. Ze dragen bij tot een groter begrip van onze drijfveren en valkuilen en maken ons meer bewust van onze sterke en zwakke kanten.

Ook in de boeddhistische psychologie bestaan er modellen die inzichtverschaffend zijn en die we kunnen gebruiken als spiegel om onszelf en de wereld om ons heen te kunnen doorgronden. De eerwaarde Buddhaghosa gebruikt een van deze modellen in de *Visuddhimagga* of 'Het pad van zuivering'. Dit boek, dat bij velen hoog aangeschreven staat als een zeer gedegen theoretische meditatiehandleiding, is ruim 15 eeuwen geleden door deze boeddhistische monnik op schrift gesteld en biedt veel informatie over het pad van meditatie. In een van de eerste hoofdstukken van dit commentaar beschrijft Buddhaghosa het model van de zes temperamenen of *carita's*. Hierbij wordt het psychische functioneren gecategoriseerd in zes karaktertypen. Deze zes temperamenen zijn alle zes in ons aanwezig, waarbij meestal een, twee of drie temperamenen een dominante rol spelen.



Misschien is het aardig om de onderstaande test te doen, om inzicht te krijgen in het temperament of de temperamenen die dominant zijn in je leven. Omcirkel hiervoor eerst per vraag het antwoord dat het meest herkenbaar voor je (manier van) leven is en noteer dan op een velletje papier het cijfer dat achter het gekozen antwoord staat. Bijvoorbeeld: vraag 1 = antwoord c = 3.

Veel plezier!

### 1. Ik loop meestal:

- a) op een snelle en lawaaierige manier = 2
- b) in gedachten rond = 5
- c) aarzelend en onregelmatig snel = 3
- d) langzaam, voorzichtig en op een hopelijk mooie soepele manier = 1
- e) op een lichtvoetige manier = 4
- f) met aandacht bij het lopen = 6

### 2. Lichaamshouding:

- a) ik maak mij vaak zorgen over mijn houding = 5
- b) ik heb geen idee hoe mijn houding is; waarschijnlijk rommelig = 3
- c) ik ben me meestal bewust van mijn lichaamshouding = 6
- d) ik ben stijf en rigide = 2
- e) ik ben mooi en gracieus = 1
- f) mijn houding ademt vertrouwen uit = 4

### 3. Ik ben:

- a) een perfectionist = 1
- b) helder van geest = 6
- c) gauw ongeduldig = 2
- d) Okay = 4
- e) vaak een beetje warrig = 3
- f) ik spring vaak van de hak op de tak = 5

### 4. Ik werk:

- a) en doe van alles maar ben vaak niet in staat om iets af te maken = 5
- b) zo zorgvuldig mogelijk = 1
- c) zo snel mogelijk = 2
- d) zorgvuldig en met ontspannen aandacht = 6
- e) slordig = 3
- f) op een eerlijke manier en ben betrouwbaar = 4

### 5. Ik kleeft me:

- a) zo netjes mogelijk en hou van mooie kleren = 1
- b) het liefst in slobbertruien en -broeken = 3
- c) bedachtzaam en weet vaak niet goed wat ik aan zal trekken = 5
- d) goed en hou weinig rekening met mode = 4
- e) en draag meestal erg strakke broeken en truien = 2
- f) op een manier die past bij het (werk- en woon)klimaat waarin ik leef = 6

6. *Ik eet:*
- a) als een varken en mors nogal eens = 3  
 b) ik eet gezond en vitaminerijk eten = 6  
 c) zorgeloos en ben gemakkelijk = 4  
 d) aarzelend en maak me vaak zorgen over wat ik eet = 5  
 e) erg weinig en hou van scherp voedsel = 2  
 f) overmatig en ben dol op zoetigheid = 1
7. *Mensen:*
- a) ik ben een rustpunt voor mensen met problemen = 6  
 b) ik ben mensen die me helpen dankbaar = 4  
 c) ik neem moeilijk afscheid = 1  
 d) ik voel me vaak onzeker en ben verlegen = 5  
 e) ik erger me vaak aan anderen = 2  
 f) ik pas me meestal bij anderen aan = 3
8. *Levensinstelling:*
- a) mijn leven heeft zin = 4  
 b) ik ben een levensgenieter = 1  
 c) ik weet niet wat voor zin mijn leven kan hebben = 3  
 d) ik bewandel wegen die leiden tot wijsheid en innerlijke vrijheid = 6  
 e) ik ben vaak somber = 2  
 f) ik denk vaak na over de (mogelijke) zin van mijn leven = 5
9. *Denken:*
- a) ik heb vaak erotische fantasieën = 1  
 b) ik kan behoorlijk boosaardige fantasieën koesteren = 2  
 c) ik filosofer graag = 5  
 d) ik weet het niet = 3  
 e) ik vind studie van de geest zeer boeiend = 6  
 f) ik droom graag over een leven als monnik of als non = 4
10. *Ik kom de volgende gemoedstoestanden vaak tegen:*
- a) jaloezie, boosheid en vrekigheid = 2  
 b) onrust en broeden op nieuwe plannen = 5  
 c) bezorgdheid en onzekerheid = 3  
 d) vrijgevigheid en blijdschap = 4  
 e) gehechtheid, hoogmoed en ijdelheid = 1  
 f) evenwicht en gelijkmoedigheid = 6
11. *Spraak:*
- a) ik kan inspirerend praten over dingen die het leven meer waarde en diepgang geven = 4  
 b) ik praat niet te veel en niet te weinig = 6  
 c) ik praat het liefst over leuke dingen = 1  
 d) ik mopper vaak over dingen die me niet aanstaan = 2  
 e) ik ben een kletsmajoor = 3  
 f) ik praat associatief en sta bekend als een intellectueel = 5
12. *Meditatie:*
- a) in het observeren van pijn als meditatieobject wordt bevrijdend inzicht gerealiseerd = 6  
 b) ik zoek vaak naar genot en verlang naar het kwijtraken van pijn = 1  
 c) ik word gemakkelijk ongeduldig met pijn = 2  
 d) als ik pijn gewoon blijf benoemen komt het wel goed = 4

- e) ik weet niet goed hoe ik om moet gaan met pijn = 3  
 f) ik vraag me vaak af waarom ik pijn heb = 5

13. *Het maken van deze test:*

- a) ik heb steeds lang moeten nadenken voordat ik een antwoord koos = 5  
 b) ik snapte er niets van = 3  
 c) geweldige test = 4  
 d) ik heb geprobeerd de test zo voordelig mogelijk te beantwoorden = 1  
 e) ik heb veel inzicht gekregen tijdens het maken van deze test = 6  
 f) ik heb me blauw geërgerd aan deze stomme oppervlakkige test = 2

Op bladzijde 11 is de uitslag te vinden.

### Thema januari: innerlijke vrede

Is er, temidden van alles wat er in de wereld of in ons persoonlijk leven gebeurt, een plaats waar we stabiliteit kunnen vinden?

Kunnen we de toekomst vol hoop tegemoet zien, wat de omstandigheden in de wereld of in ons dagelijks leven ook zijn?

Vandaag de dag zien veel mensen in hoe waardevol het is om vrede in zichzelf te vinden. En zoeken een weg die daartoe leidt.

Uw bijdragen, al of niet over dit thema, zien we graag tegemoet voor 10 december.

De redactie

### Dhamma verdiepingscursus

- De cursus zit nu vol; wie zich toch nog aan zou willen melden (via [www.dhammaverdiepingscursus.nl](http://www.dhammaverdiepingscursus.nl) of tel. 030-2521725) komt op de wachtlijst.
- De secretaresse van de DVC-werkgroep trekt zich terug. Wie wil haar taak overnemen? Neem contact op met Dingeman Boot, 038-4656653.