

INHOUD

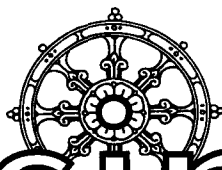
- 1 One Dharma - Joseph Goldstein
- 3 Rondom de dood - Dingeman Boot
- 4 Spreken en zwijgen - Paul Boersma
- 6 Overzicht Vipassana activiteiten
- 8 Overzicht lokale Vipassana centra
- 10 Vraagbaak Inzichtmeditatie - Frits Koster

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 meditatieleraar 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 ontleukend 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 voor meer over dit boek.

Zie www.dharma.org over Insight Meditation Society waar Joseph Goldstein meditatie onderricht geeft.

