

## INHOUD

- 1 Loslaten - Dingeman Boot
- 3 Over flexibiliteit - Paul Boersma
- 4 Vergankelijkheid en dood in het boeddhisme
- 6 Overzicht Vipassana-activiteiten
- 8 Overzicht lokale Vipassana centra
- 10 Zes drijfveren - Frits Koster
- 12 In de stroom van het leven



stichting **inzichts meditatie**

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie  
SEPTEMBER 2004 – JAARGANG 6, NUMMER 3

## Loslaten

door *Dingeman Boot*

### REDACTIONEEL

*Voor de meesten van ons is de vakantie weer voorbij. Wie er niet in slaagt om de positieve gevoelens die daar doorgaans mee gepaard gaan los te laten, kan allerlei onheil verwachten. Hoe meer we loslaten, hoe meer we ons bevrijd voelen en hoe meer we innerlijke vrede zullen ervaren, aldus Dingeman Boot in zijn bijdrage in deze SIMSara. Wie begint met mediteren, zal merken dat opkomende gedachten en gevoelens vanzelf oplossen als we ons niet laten meeslepen. Hij wijst er wel op dat het moeilijk is om dingen doelbewust los te laten. Wat we wel kunnen doen is gunstige voorwaarden scheppen, bijvoorbeeld door de beoefening van deugdzaamheid en vrijgevigheid. Paul Boersma gaat in op het thema 'flexibiliteit'. In de moderne wereld is dit een begerenswaardig goed: wie niet flexibel is, kan in de jachtige wereld van vandaag vaak moeilijk meekomen. Ook boeddhisten kunnen er veel haat bij hebben. Boersma laat zien dat mensen die veel mediteren vanzelf minder star worden. Het is vooral de oplettendheid, vereist in de Vipassana meditatie, die flexibiliteit teweeg brengt. Mediteren betekent immers op een flexibele manier alles accepteren wat zich aan je voordoet. De Stichting Vrienden van het Boeddhisme organiseert tweemaal per jaar een interessante bijeenkomst. In het afgelopen voorjaar was het thema 'vergankelijkheid en dood'. Vanuit drie verschillende boeddhistische tradities werd ingegaan op deze materie, waarbij vooral opvalt dat met name in de Zen- en de Tibetaanse traditie uitgewerkte theorieën bestaan over de dood en hoe ons op het sterven voor te bereiden. In deze SIMSara een verslag. Onze trouwe auteur Frits Koster ten slotte geeft ons een voorproefje van zijn nog te verschijnen boek over boeddhistische psychologie. Onvoorstelbaar hoe zoveel eeuwen geleden al zulke gedetailleerde - en accurate - beschrijvingen van de menselijke geest werden gemaakt. Wij hopen dat deze SIMSara u zo zal boeien dat het u zal helpen bij het loslaten!*

*De redactie*

Wie wil niet leven vanuit innerlijke vrede? Volgens de Boeddha is het de hoogste vorm van geluk. Als je de mensen vraagt waarom ze willen gaan mediteren is de reactie dan ook meestal: ik wil komen tot meer innerlijke rust, innerlijke vrede. Op de een of andere manier is er dan vertrouwen aanwezig, dat we die mogelijkheid in ons hebben. Om die mogelijkheid in ons te realiseren is het nodig los te laten. We hoeven niets te verwerven wat we op dit moment missen, we moeten alleen maar loslaten wat onze innerlijke vrede blokkeert. De bekende Thaise meester Ajahn Chah zei het aldus: "Als je veel loslaat zul je veel vrede kennen, als je volledig loslaat zul je totale vrede kennen". Deze uitspraak duidt erop dat we in feite alles moeten loslaten om tot volledige vrede te komen. Dat klinkt allemaal eenvoudig en dat is het in feite ook! Maar in de praktijk blijkt dat het ondergaan van het proces van loslaten als ingrijpend wordt ervaren.

Als we het hebben over loslaten veronderstelt dit dat we dingen vasthouden. Dit vasthouden of vastzitten wordt in het boeddhisme ook wel gehechtheid genoemd. We kunnen aan heel wat gehechtheid zijn: b.v. onze materiële bezittingen, ons werk, onze zaak, mensen en niet te vergeten onze ideeën en opvattingen. Verder zitten we vast aan onze conditioneringen - zoals we door onze opvoeding en de maatschappij zijn gevormd - die in sterke mate ons spreken en handelen bepalen. De mate van gehechtheid komt tot uitdrukking in de mate van angst om iets te verliezen en de mate van pijn bij verlies. Wanneer we zonder pijn en zonder dat er sprake is van verzet, vrijwillig of gedwongen afstand van iets of iemand kunnen doen, is er geen sprake van gehechtheid. We zijn dan vrij tegenover zo iets of zo iemand.

Vaak zijn we ons onze gehechtheden niet bewust of staan we er niet bij stil. Wanneer we in het gewone dagelijkse leven (hevige) pijn ervaren als gevolg van verlies, wordt de gehechtheid als oorzaak van deze pijn meestal als normaal ervaren, evenals het nodige verzet tegen de pijn. Als er een bewustwordingsproces op gang komt, waarbij meditatie een belangrijke rol kan spelen, gaan we geleidelijk zien aan hoeveel dingen en mensen we gehecht zijn en in welke mate. We gaan ook zien dat de mate van dukkha, zoals dat in ons leven op ons afkomt, bepaald wordt door de mate waarin we gehecht zijn. Dukkha (een pali-woord) is in het boeddhisme een term die moeilijk te vertalen is en zoveel betekent als lijden, pijn, onbevredigend, onvolkomen. Hoe meer en hoe sterker we gehecht zijn hoe meer dukkha. We gaan zien hoe we gevangen zitten in een web van gehechtheden en als gevolg hiervan hebben we in ons leven telkens met vormen van pijn te maken. We kunnen daardoor niet echt gelukkig zijn. Hoe ons van dat web te bevrijden?

We gaan daarvoor naar het eerste onderricht van de Boeddha zoals hij dat na zijn verlichting heeft gegeven en wat daarna de kern van zijn onderricht is gebleven: de vier nobele waarheden. Deze zijn: 1. alles is (uiteindelijk) dukkha; 2. de oorzaak van dukkha is gehechtheid; 3. er is bevrijding; 4. het pad dat tot die bevrijding leidt.

De eerste twee nobele waarheden hebben vooral betrekking op het bewustwordingsproces. Als we naar ons eigen leven kijken, kunnen we dan inzien dat we van veel dingen kunnen genieten, maar dat uiteindelijk alles onbevredigend is omdat alles waar we in het leven mee te maken hebben vergankelijk is en niets ons blijvend geluk kan schenken? De tweede nobele waarheid

geeft aan dat gehechtheid de oorzaak is van onze dukkha. Het heeft natuurlijk geen zin de eerste twee nobele waarheden op gezag aan te nemen, maar we zouden bij onszelf moeten nagaan of dat ook onze ervaring is. Pas als we de eerste twee nobele waarheden herkennen in ons leven, kunnen de volgende twee betekenis krijgen.

Als er in de derde en vierde nobele waarheid gesproken wordt over vrijheid, heeft deze vrijheid betrekking op onze gehechtheden en de bevrijding van dukkha. De vierde nobele waarheid geeft de weg aan die tot die bevrijding leidt: het 8-voudige pad. De acht treden zijn: 1. het juiste inzicht; 2. de juiste gedachte/intentie; 3. het juiste spreken; 4. de juiste handelingen; 5. het juiste levensonderhoud; 6. de juiste inspanning; 7. de juiste aandacht en 8. de juiste concentratie. De eerste twee treden hebben betrekking op het bewustwordingsproces. Trede 3, 4 en 5 geven aan hoe belangrijk het is de juiste moraal in acht te nemen in het bevrijdingsproces en als voorbereiding op de meditatie onmisbaar. Trede 6, 7 en 8 hebben betrekking op het proces van de meditatie. Door het beoefenen van met name Vipassana-meditatie worden we ons bewust waar we aan vast zitten en gaan we zien wat de oorzaken zijn van onze dukkha. De vrucht van Vipassana-meditatie is o.m. verdieping van het (juiste) inzicht en zo te komen tot loslaten.

Vooraf in het begin ervaar je hoe bevrijdend het voelt dat je door de beoefening van Vipassana-meditatie geen slaaf hoeft te zijn van je gedachten en gevoelens. Wanneer je met heldere aandacht observeert en daarbij eventueel gedachten of gevoelens benoemt, lossen deze zomaar op. Natuurlijk zullen daarna wel weer andere gedachten of gevoelens opkomen, maar ook deze kunnen we op dezelfde manier loslaten en zo komen we in een proces van loslaten. De meditatie is eveneens bedoeld als oefening om los te komen van allerlei gehechtheden, die soms diep in ons geworteld zijn. En welke meditator heeft niet die ervaring? Het loslaten van zulke gehechtheid kunnen we niet op commando. Zowel tijdens onze formele zitmeditatie als in ons gewone dagelijks leven kunnen we niet met behulp van onze wil loslaten. Dat lukt gewoon niet! We kunnen wel gunstige voorwaarden scheppen om tot loslaten te komen. Zo is de beoefening van dana (vrijgevigheid) een

directe manier om tot loslaten te komen, terwijl de beoefening van sila (de juiste moraal) in onze relatie tot andere mensen eveneens van belang is. Verder is het belangrijk zoveel mogelijk te mediteren met de juiste inspanning, de juiste oplettendheid en de juiste concentratie. De juiste inspanning houdt o.m. in dat we niet resultaatgericht bezig zijn; er moet evenwicht zijn tussen inspanning en (het resultaat) loslaten. We moeten a.h.w. het loslaten ook loslaten. Het vereist oefening om het juiste evenwicht steeds weer te vinden, waardoor we enerzijds niet met een te grote wilsinspanning bezig zijn en anderzijds niet te gemakkelijk zijn waarbij we het idee hebben dat alles wel vanzelf gebeurt.

Als we zo bezig zijn kan het gebeuren dat op momenten dat we het niet verwachten het loslaten (vanzelf) plaatsvindt. We ervaren dat loslaten steeds als een bevrijding. We voelen ons ruimer, lichter en zaliger worden. Dat kan zelfs zo intensief zijn dat we wellicht denken dat we verlicht zijn. Maar na enige tijd blijkt het een verlichte fase te zijn geweest omdat we ervaren dat er nog meer gehechtheden zijn die op "loslaten" wachten.

Het kan gebeuren dat we ergens zo in vastzitten en, terwijl we langere tijd mediteren, daarbij het gevoel krijgen dat er helemaal niets gebeurt. We kunnen ons dan wel eens afvragen: "Waar ben ik mee bezig?" Daarom is het nodig dat we de kwaliteiten geduld en volharding in onszelf beoefenen. Als we het gevoel hebben dat de vruchten van de meditatie uitblijven is het van belang dat we geduld betrachten en volhardend doorgaan. Je zou kunnen stellen dat hoe meer we uit zijn op de vruchten van de meditatie, hoe meer we onszelf in onze ontwikkeling blokkeren. Soms moeten we eerst door heel wat pijn heen alvorens het loslaten plaatsvindt. Heb vertrouwen in de helende kracht in jezelf; deze is bij iedereen aanwezig.

Het loslaten speelt een rol in onze formele meditatie maar ook in ons dagelijks leven. Het is goed om na te gaan in hoeverre we aan mensen en dingen gehecht zijn en in hoeverre dat dukkha voortbrengt. Dit zien en het ons daarvan steeds weer bewust zijn is een belangrijke stimulans in het proces van loslaten. Hoe meer we tot loslaten kunnen komen, hoe meer we ons bevrijden en onze innerlijke vrede voelen.



Graaf niet in de diepte, tenzij het NU dat vraagt

Dat wat je ooit zo griefde, is niet meer van vandaag.

Laat het verleden los, het is allang verwaaid

De bomen in 't gedachtebos, zijn ondermijnend voor vandaag.

Het NU is meester van de tijd, en telkens vol nieuw leven

Het NU is wat ons echt bevrijdt, mits door het hart gedreven.

Joseph Strous, Doorn