

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.

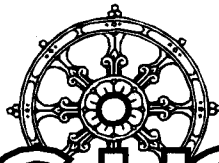
Frits Koster gaat bij wijze van voorpublicatie uit zijn binnenkort te verschijnen boek verder met zijn uitleg over de Abhidhamma. Deze keer beschrijft hij zes metgezellen van het bewustzijn die niet per definitie bij alle vormen van bewustzijn verschijnen en ook niet alle zes tegelijkertijd aanwezig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