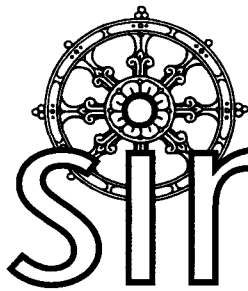


INHOUD

- 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 weersin, 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 waarschuwingen, 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.

