

INSIGHT DIALOGUE

Samen Ontwaken

INSIGHT DIALOGUE

*Een boeddhistische beoefening
van meditatie in dialoog*

GREGORY KRAMER



Eerste druk, oktober 2014
© 2014, Milinda Uitgevers, Rotterdam
Asoka is een imprint van Milinda Uitgevers
Alle Nederlandse rechten voorbehouden

www.milinda-uitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *Insight Dialogue – The Interpersonal Path to Freedom*
uitgegeven in 2007 door Shambala Publications, Inc. Boston, V.S.

Vertaling: Marieke Duijvestijn
Vertaling citaten Pali-canon: Paul Boersma
Boekverzorging: Het vlakke land

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
No part of this book may be reproduced in any form, by print, photo print, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

ISBN 978 90 5670 330 1
NUR 739 | 723

In memoriam
Irving Kramer

*Ik wijd dit boek aan mijn vrijgevege leraren.
Hoe meer ik op het Pad rijp, hoe dankbaarder
ik hen ben voor hun geschenken:*
Anagarika Dhammadina
Ananda Maitreya Mahanayaka Thero
Achan Sobin Namto (Bhikkhu Sopako Bodhi)
Punnaji Maha Thero

Inhoudsopgave

Deel 1: Dit komt van de wereld	11
1. Samen op het Pad	13
2. Het ontstaan van de beoefening	16
3. Een ontwaakte mens	22
Deel 2: Vier interpersoonlijke waarheden	27
4. De eerste edele waarheid: Interpersoonlijk Lijden	29
Het Feit van Lijden	29
Een naakte beschouwing van Lijden	32
Interpersoonlijk Lijden	35
Een realistische eerste stap	38
5. De tweede edele waarheid: Interpersoonlijk verlangen	39
Je vastklampen aan honger veroorzaakt lijden	39
Drie basale hongers	42
De vorming van het relationele zelf	43
De honger naar plezier en de drang om pijn te vermijden	46
De honger naar zijn en de angst niet te zijn	49
De honger om te vermijden gezien te worden en de angst om gezien te worden	54
De hongers vermengd	57
De energie die hebzucht, haat en begoocheling drijft	59
6. De derde edele waarheid: Beëindiging van lijden	64
Geleidelijke beëindiging van lijden	64
Verminderen van de drie hongers	66
Hebzucht, haat en begoocheling verminderen	70
Onwetendheid en vrijheid	76
Beëindiging van lijden en het geluk van het onbedwelmde leven	81
7. De vierde edele waarheid: Het volledige spectrum van het Pad	88
De aard van het Achtvoudige Pad	88
Een pad: persoonlijk en interpersoonlijk	90

Gewone en buitengewone manifestaties van het Pad	96
Transformatie en integratie	102
Een volledig spectrum van het Pad	104
Deel 3: Beoefening	109
8. Elementen van een effectief pad	111
9. Insight Dialogue-meditatie-instructies	120
10. Pauzeren	122
11. Ontspannen	134
12. Openen	145
13. Vertrouwen op het Opkomen	156
14. Aandachtig Luisteren	168
15. De Waarheid Spreken	182
16. De samenwerking tussen de meditatie-instructies	201
17. De contemplaties	206
Contemplatie bij Insight Dialogue	206
Voorbeelden van contemplaties	215
De thematische retraite – Sankhara – <i>Constructies</i>	220
18. Vormen van beoefening	223
Vier vormen van beoefening, een set instructies	223
De Insight Dialogue-retraite	224
Wekelijkse groepen	232
Insight Dialogue online	237
Beoefening in het dagelijkse leven	241
19. Ontsporingen in de beoefening	254
Identificatie met emoties – <i>De delende kring</i>	255
Mierzoet – <i>Bezoedeld met oppervlakkige vriendelijkheden</i>	258
Identificatie met gedachten – <i>De discussiegroep</i>	261
Gevangen in de leraarshouding	265
Stille Meditatie – <i>Terugtrekken uit het interpersoonlijke</i>	269
Trance, staren en hebzucht naar ervaring	272
Deel 4: De traditie leven	275
20. De wereld raken	277
Werk	277
Paren en familie	282
Maatschappij	284
21. Insight Dialogue en traditionele boeddhistische leringen	288
De richtlijnen en contemplaties	288
Het Pad en de leringen in het algemeen	289
Integratie van onderop	289

Wederzijdse voordelen van persoonlijke en interpersoonlijke meditatie	290
Insight Dialogue vergeleken met een traditionele retraite	291
Het Edele Achtvoudige Pad wordt werkelijkheid	292
Fundamenten van opmerkzaamheid	293
Afhankelijk ontstaan	295
2.2. Simpelweg menselijk	296
Dankbetuiging	301
Noten	303
Register	309
Over de Metta Stichting	320

Deel 1

Dit komt van de wereld

Samen op het Pad

HET GEHEEL van ons pad naar ontwaken, inclusief de diepe bijdrage van meditatie, kan volledig in ons leven en met anderen geïntegreerd worden. Een groot deel van ons lijden vindt plaats in relatie met anderen. Redelijkerwijs kunnen we echter niet verwachten dat individualistische filosofieën en individuele beoefening zich direct richten op de pijn en verwarring die opkomen tussen twee mensen of in de maatschappij. Noch kunnen we verwachten dat individuele inspanningen een direct pad vormen naar de beloning van relationele vrede en inzicht. Wat nodig is, is een fundamenteel interpersoonlijk begrip van het pad en een meditatiebeoefening die expliciet ontwikkeld is om toe te passen in onze relaties met anderen. Dit boek gaat over een dergelijk begrip en pad.

We mediteren alleen, maar we leven met andere mensen en een kloof is onvermijdelijk. Als ons pad zou moeten voeren naar minder lijden en veel van ons lijden met andere mensen is, dan zouden we misschien onze inzet louter aan individuele beoefening moeten heroverwegen. Alleen mediteren verstevigt een aanname die niet geverifieerd is: dat het diepe werk van ontwaken een privé-aangelegenheid is. Vanuit deze veronderstelling bouwen we een gevoel op van zowel de globale als de specifieke richting van het pad. Dit begunstigt een eenzame en interne beoefening. Als we individueel mediteren, missen we een beoefening die expliciet aandacht besteedt aan de interpersoonlijke sfeer. We zullen misschien vaag voelen dat er iets scheef zit, maar niet zien wat er mist. We zien niet helder dat het persoonlijke en interpersoonlijke pad op een diep niveau met elkaar verbonden zijn, noch weten we hoe eenvoudig en zelfs hoe elegant ze met elkaar vervlochten kunnen worden. Een breder perspectief is voor ons beschikbaar. Het is zo eenvoudig.

Alle meditatie helpt ons om te kalmeren, bewuster te worden van wat zich in ons afspeelt en moeilijkheden eerlijk en met acceptatie tegemoet te treden. Meditatie gaat zowel over een expliciete beoefening van rust en reflectie als over een levensstijl van opmerkzaamheid en zorg.

Wanneer we alleen mediteren, zijn we misschien voor een paar minuten of een paar dagen rustig, terwijl we onze aandacht wellicht richten op onze ademhaling of een eigenschap van het hart. We kalmeren, de geest wordt helder en stil. In de stilte van de individuele meditatie nemen we het lijden waar, dat verbonden is met onze relatie tot onszelf. We merken op hoe gemakkelijk we verdwaald raken in automatische gedachten en emoties. We merken lichamelijk lijden op, persoonlijk grijpen, angst en verwarring. Tegen de achtergrond van eenvoudig gewaarzijn worden onze verlangens en vrees – onze strijd om plezier te na te jagen en pijn te vermijden – duidelijk zichtbaar. Terwijl we de spanning zien, die gepaard gaat met bevredigen van ons verlangen, bespeuren we hoe we vanuit gewoontepatronen veel van onze problemen zelf creëren en kunnen we beginnen deze gewoonten dan los te laten. Wanneer de individuele beoefening verdiept, kan dat werkelijk rust brengen. We proeven de smaak van bevrijding. Maar of we nu in afzondering of samen met anderen mediteren, individuele meditatie benadert de verwarring en pijn van ons relationele leven slechts indirect.

Als we samen mediteren, zoals bij Insight Dialogue, ontvouwt hetzelfde proces zich met twee opvallende verschillen. Interpersoonlijke meditatie onthult veel directer het lijden dat verbonden is met onze relationele levens en in de maatschappij als geheel. Het is buitengewoon effectief in het openbaren van verlangen en angst rond gezien worden, de dynamiek van eenzaamheid en de krachtige maar verborgen processen waarmee we een zelfbeeld construeren. Interpersoonlijke meditatie voorziet ons ook van een directere manier om de knopen achter dit relationele lijden en de bijbehorende onrust te ontwarren. De dynamiek is vergelijkbaar met traditionele, persoonlijke meditatie: we cultiveren geleidelijk opmerkzaamheid en rust. Deze kwaliteiten laten ons de ervaring van moment tot moment begrijpen en wat we dan realiseren bevrijdt ons. Maar omdat interpersoonlijke meditatie met de ervaring van moment tot moment in interactie met een ander werkt, brengt het de bevrijdende dynamiek van meditatie in ons interpersoonlijke leven. Van daaruit breidt het zich uit de wereld in.

Omdat deze beoefening interpersoonlijk is, cultiveren we opmerkzaamheid en acceptatie van anderen, terwijl deze kwaliteiten ons telkens uitdagen om te groeien. We zien, telkens weer, met verschillende meditatiepartners en in groepen, dat iedereen vergelijkbare stress, twijfels, vreugde en inzichten heeft. We zij allemaal teder, we stralen allemaal, we verlangen allemaal naar vriendelijkheid. Mededogen groeit op de meest natuurlijke manier: door eenvoudig, oprecht contact. De meditatiebeoefening laat de pijn en afzondering zien die veroorzaakt wordt

door oordelen en zelfzuchtigheid. We worden geïnspireerd door de vreugde van liefdevolle vriendelijkheid en door ons vermogen om onze angst voor de leegte onder ogen te zien. Wanneer we onze verwarring niet met opmerkzaamheid tegemoet kunnen treden, kunnen onze meditatiepartners dat vaak wel. In het veld van liefdevolle vriendelijkheid vermindert het om je heen grijpen en vindt bevrijding plaats. Niet behulpzame gewoonten worden helder en vallen weg als een huid die je ontgroeit bent.

In het licht van deze vriendelijkheid en wijsheid, beginnen beperkende en pijnlijke gewoontepatronen te verzachten. Begoocheling over onszelf, zoals onze onwaardigheid, onbelangrijkheid of kwetsbaarheid beginnen op te lossen. De meest hardnekkige en pijnlijke knopen in ons wezen, die geassocieerd worden met relaties met anderen, lossen op. We merken een diepe kalmte in onszelf op en realiseren ons, als contrast, hoe gespannen we waren. De neiging van de geest om dingen in elkaar te zetten wordt gezien voor wat hij is. Op een zeer diep niveau vindt omvorming plaats van structuren die we gebruiken om ons leven en onze concepten van een zelf vorm te geven. Opmerkzaamheid en concentratie schijnen hun licht op het moment van interpersoonlijk contact en we merken dat deze vormen van gewaarzijn vol van mededogen zijn. We hebben de aard van onze gevangenschap en ons uitgelezen potentieel tot bevrijding begrepen.

Het ontstaan van de beoefening

INTERPERSONLIJKE MEDITATIE ontstond op natuurlijke wijze vanuit mijn persoonlijke leven en mijn leven in relatie tot de leringen van de Boeddha. Het kwam op vanuit de sociale en filosofische kaders van het boeddhisme, die destijds maar net in het Westen waren gekomen en vanuit de bijzondere behoeften en verworvenheden van onze huidige tijdsgewricht, inclusief de wetenschap en de moderne vervreemding en de veranderende patronen van rijkdom. Vanuit deze voorwaarden ontwikkelde zich de beoefening van Insight Dialogue. En tegelijkertijd hiermee, stap voor stap, een interpersoonlijke visie op de Dhamma (Dharma in het Sanskriet). De interpersoonlijke beoefeningen en leringen die ik nu deel, ontstonden in fasen vanuit een overvloed aan mogelijkheden. Elke fase voelde als een aankomst en ik wist nooit van te voren welk vergezicht zich vervolgens zou openbaren.

De zaden voor dit pad werden gezaaid toen ik het pad van de boeddhistische meditatie betrad. Mijn eerste leraar, Anagarika Dhammadina, was vriendelijk, streng en veerkrachtig ten opzichte van mijn zelfzuchtigheid. Zij leerde mij mediteren, terwijl de meditatie mij de pijn, die inherent was aan mijn egocentrisme, liet zien. Zij hielp me mijn blik te richten op zelfloosheid en helderheid. Anagarika onthulde mij dat Boeddha's leringen een weg waren van vorming als mens, die deugdzzaamheid met wijsheid verbinden.

Zij introduceerde mij ook bij andere leraren, leraren van wie zijzelf wilde leren. Ananada Maitreya Mahanayaka Thero leek mij eerst alleen een vriendelijke, oude monnik. Echter, langzaamaan werd ik mij bewust van de diepte van zijn wijsheid. Mij was verteld dat hij de oudste en meest gerespecteerde monnik in Sri Lanka was. Geleidelijk leerde ik dat hij ook een mysticus was en een geleerde van de hoogste orde. Door met hem te werken, verdiepte ik mijn formele kennis van de Dhamma en bestudeerde ik boeddhistische psychologie, de Abidhamma. Door onze tijd samen in retraite, en toen ik hem bij mij thuis onderdak verleende of hem vergezelde op zijn bezoeken aan retraitecentra en universiteiten, bracht Ananda Maitreya ook op krachtige wijze liefdevolle

vriendelijkheid bij mij over – een woordenloos onderricht dat zich later ontvouwde als centraal voor mijn Pad en het begrip van de leringen van de Boeddha.

Angarika introduceerde mij ook bij Achan Sobin Namto, een Thaise monnik, die mijn belangrijkste meditatieleraar werd gedurende meer dan vijftien jaar. Zijn nauwkeurige leringen waren gecombineerd met een gelijkelijk precies begrip van de werking van de geest. De strengheid van zijn retraites, samen met het diepe en oprechte onderricht van Anagarika en Ananda Maitreya, voedden in mij een diep respect voor formele, diepgaande meditatiebeoefening. Deze nadruk droeg bij aan de uiteindelijke vorming van Insight Dialogue als een retraitebeoefening.

Anagarika's uitnodiging voor een retraite met Punnaji Maha Thero bleek haar afscheidsgeschenk aan mij te zijn. Zij stierf een week voor de retraite waar ik haar weer zou zien. Onze bijeenkomst werd zowel een herdenking als een retraite. Zij had deze leraar enthousiast aan mij aanbevolen, terwijl ze zei: 'Gregory, wij hebben veel te hard gewerkt. De eerwaarde Punnaji's leringen zijn vers. Ik heb de eerste nieuwe inzichten van de Dhamma in vele jaren gehoord.' Zij had gelijk. Bhante Punnaji heeft mij diepgaand beïnvloed. Zijn nadruk op ontspannen was een openbaring voor mij en opmerkzaamheid kwam gemakkelijk op, toen ik leerde te kalmeren. Zijn meervoudige methode van meditatieonderricht begon met contemplaties op basis van de leringen van de Boeddha. Ik was verbaasd hoezeer mijn geest geconcentreerd werd als ik mijn gedachten richtte op traditionele thema's, zoals de vergankelijkheid van mijn leven. Na dagen ondergedompeld te zijn in deze contemplaties en daarna in liefdevolle vriendelijkheidsmeditatie, was de geest ontspannen en gefocust, en was het gemakkelijk om aanwezig te blijven als ik mijn aandacht op de ademhaling richtte. Zijn lering dat ontspanning fundamenteel was en zijn gebruik van traditionele contemplaties hebben de ontwikkeling van Insight Dialogue beïnvloed.

Punnajis grootste invloed op mij en op het ontstaan van de interpersoonlijke Dhamma was zijn benadering van de boeddhistische leringen. Hij observeerde, op basis van diepe inzichten uit zijn eigen meditatiebeoefening, dat de manier waarop de Dhamma overgebracht was, een essentiële waarheid verborg. Hij had zichzelf intensief verdiept in de vroege boeddhistische leringen en vond dat hij sleutelbegrippen opnieuw moest vertalen en substantiële delen van de Dhamma moest reconstrueren. Als ondersteuning van deze leringen integreerde Punnaji westerse psychologie en filosofie, zijn eigen achtergrond als een meditatiebeoefenaar in Sri Lanka en de voortdurende vruchten van zijn