



SIMSARA

SIMSARA | FEBRUARI 2023

ILLUSTRATIE: SIETS BOERSMA



3 | HANS GIJSEN

Voorbij leven en dood

4 | UIT INSIGHT JOURNAL

Interview met Bhikkhu Analayo

8 | MARI DEN HARTOG IN GESPREK MET NEUROWETENSCHAPPER RUBEN LAUKKONEN

Wat is meditatie?

9 | SIM BESTUUR

Uw dana voor de SIMsara

10 | ANK SCHRAVENDEEL

Zingend Mediteren

Net zoals bij Kisagotami was voor de Boeddha de confrontatie met de dood, een van de redenen om een spiritueel pad te bewandelen. Voor de praktijk van de Dhamma is wel inzet en een bepaalde mate van vuur nodig. De bevrijding komt je niet aanwaaien. Dat weten we als beoefenaren heel goed. Wellicht heeft een te sterke confrontatie of een te plotselinge confrontatie met onze sterfelijkheid juist een verlamme werking op onze geest, waardoor de energie om op het spirituele pad te gaan geblokkeerd wordt? Zou dat een reden kunnen zijn om terughoudend te zijn of hem zelfs helemaal over te slaan tijdens retraites?

Zodra het vuur er wel is om de Dhamma te onderzoeken, kan het zo zijn dat de hechtingen aan het leven zo groot zijn dat het uiteindelijke doel – de totale bevrijding van het lijden – uit het oog verdwijnt en plaats maakt voor tijdelijk geluk, tijdelijke vermindering van ongemak, kortstondige momenten van bevrijding. ‘Mindfulness to beautify sorrow’ zoals de Tibetaans boeddhistische leraar Allan Wallace het noemde. Mindfulness die tijdelijk zorgt voor een lichter leven, omgaan met pijn en kwalen, maar geen duurzame bevrijding tot gevolg heeft. Dit is wellicht de grootste valkuil die we in onze beoefening tegen kunnen komen.

Laat het verleden niet herleven,
vestig je hoop niet op de toekomst,
want het verleden ligt achter ons
en de toekomst is nog niet gekomen.

Wie steeds de actuele toestand ziet,
laat hij zonder erin verstrikt te raken
en zonder van zijn stuk te raken
hem kennen en altijd erbij blijven.

Vandaag moet men zich inspannen;
wie weet is men morgen dood.
Met de dood en zijn grote leger
valt niet te onderhandelen.

Iemand die zo vol overgave leeft
niet-aflatend bij dag en bij nacht,
hem waarlijk noemt de Vredige Wijze
iemand die gezegend is met één passie.

Uit: Bhaddekaratta-Sutta; Iemand die gezegend is met één passie.
Majjhima - Nikaya 131; Pali canon

Vragen:

Hoe kunnen we het vuur, de passie voor de Dhamma
aanwakkeren en gaande houden?

Hoe doe jij dat?

Kan stilstaan bij onze sterfelijkheid daarbij behulpzaam
zijn?

En wil je voorbij de sterfelijkheid gaan?

Een gesprek met

Bhikkhu Anālayo

Interview Insight Journal

Dit artikel is in 2012 gepubliceerd door Insight Journal en met toestemming van Bhikkhu Anālayo voor Simsara magazine vertaald in het Nederlands door Helena Pauptit.



Deze maand hebben we een interview met Bhikkhu Anālayo, waarschijnlijk vooral bekend bij studenten van de Dhamma in het Westen door zijn boek uit 2004, Satipatthāna: De directe weg naar bevrijding, dat sindsdien een toonaangevende moderne interpretatie van deze belangrijke sutta is geworden. Hij bracht eerder deze zomer een informeel bezoek aan Barre als onderdeel van een grotere reis naar de V.S. (Hij woont en doceert in Duitsland).

Bhikkhu Anālayo was zo vriendelijk enkele vragen voor Insight Journal te beantwoorden. Zijn boek uit 2004, dat zeer toegankelijk is voor mensen met enige kennis van en interesse in de Dhamma, is ontwikkeld op basis van zijn doctoraalscriptie. Daarom was de formele beoefening niet de eerste prioriteit van die tekst. In 2013 hoopt hij echter een vervolgboek te publiceren waarin veel wordt toegepast van wat hij heeft geleerd over hoe het ons kan helpen in onze beoefening.

(Zie de voetnoten en links aan het eind van dit interview voor meer over zijn publicaties).

Insight Journal: Kunt u voor ons uw weg naar de Dhamma beschrijven? Degenen onder ons die u kennen, kennen u vanwege uw zeer behulpzame boek over het Satipatthāna Sutta. Wat zou nog meer behulpzaam voor ons kunnen zijn om over u te weten?

Bhikkhu Anālayo: Mijn voornaamste interesse was en is nog steeds om mezelf te veranderen door middel van meditatiebeoefening. Nadat ik eind jaren tachtig een paar jaar gemediteerd had, realiseerde ik me dat dit is wat ik met mijn leven wil doen. Dus ging ik naar Azië, waar ik een retraite deed in het klooster van Ajahn Buddhadasa, waarna het meest logische was om me te laten inwijden om intensief te kunnen beoefenen. Ik leefde als een 'bosmonnik' in een grot in Thailand en beoefende, maar zonder echt helderheid te hebben over de Dharma. Op de een of andere manier kwam mijn beoefening niet echt van de grond.

Toen liet een vriend me "Het hart van boeddhistische meditatie" lezen door Eerwaarde Ñānaponika Thera en dat veranderde de situatie helemaal voor mij. Ik voelde me zo dankbaar dat ik naar Sri Lanka ging om hem te ontmoeten, maar bij aankomst ontdekte ik dat hij net een paar dagen eerder was overleden. Ik bleef in Sri Lanka en beoefende, maar bestudeerde tegelijkertijd de Dharma, voornamelijk onder de begeleiding van Eerwaarde Bhikkhu Bodhi. Deze combinatie van schriftstudie van de vroege leringen met de beoefening van intensieve meditatie is wat als een rode draad door mijn leven loopt.

I J: Westerse interpretaties van de Dhamma zijn door vele filters gegaan, waaronder 19e-eeuwse romantische filosofie, westerse psychologie, en 5e-eeuws theravada (Visuddhimagga). Wat zijn de belangrijkste misverstanden die zijn ontstaan, gebaseerd op uw begrip van de oorspronkelijke Pali teksten?

BA: Het bespreken van zulke misverstanden is een onderwerp dat misschien meer ruimte en tijd nodig heeft, maar misschien noem ik slechts enkele tendensen? Soms heb ik het gevoel dat er een gebrek is aan historische context, waardoor ideeën en doctrines die uit een latere periode stammen niet worden onderscheiden van het vroege boeddhisme. Zonder op wat voor manier dan ook het belang te willen bagatelliseren van de verklaringen en methoden die binnen de traditie zijn ontstaan, geloof ik dat het goed is om duidelijk te zijn over wat vroeg is en wat zich later heeft ontwikkeld. Een andere tendens is een soort anti-intellectualisme, waarbij progressie betekent dat men alle kennis en analytisch denken achter zich moet laten. Dit is niet het model van progressie dat we zien in het vroege boeddhisme.

I J: U bent duidelijk iemand die zowel tijd heeft besteed aan serieuze studie van Buddhadhamma teksten als aan beoefening. Hoe vullen die twee aspecten elkaar aan? Is er een manier om ze nadrukkelijker te combineren, zodat ze elkaar voeden?

BA: Ik probeer ervoor te zorgen dat ik altijd voorrang geef aan formele zitmeditatie. Dus toen ik het Satipatthāna-boek schreef, ging ik 's morgens vroeg bedelen en deed dan mijn onderzoek. In de namiddag ging ik de heuvel op naar een kleine hut en mediteerde de rest van de dag, op deze manier besteedde ik de helft van mijn tijd aan de beoefening. Tegenwoordig werk ik de helft van de week de hele dag en de andere helft van de week ben ik in stille retraite en zit ik de hele dag. Op deze manier blijf ik de helft van mijn tijd in intensieve stille meditatie doorbrengen en al het andere wordt daardoor gevoed. Ik geloof dat als we in staat zijn om voorrang te geven aan de meditatie, al het andere uiteindelijk vanzelf op zijn plek zal vallen.

I J: Is uw denken over het Satipatthāna Sutta, waarover u het boek schreef, sindsdien veranderd, nu u mensen bent tegengekomen die het boek hebben gelezen?

BA: Ik heb cursussen over Satipatthāna gegeven en de manier waarop studenten reageren op en omgaan met verschillende aspecten van de leerrede en hoe zij deze in hun beoefening toepassen, is zeer behulpzaam geweest voor mijn eigen begrip. Momenteel bereid ik een vervolgstudie voor over Satipatthāna die gebaseerd zal zijn op de Chinese Āgama-bronnen en hopelijk eind 2013 bij Windhorse zal uitkomen, tien jaar na het oorspronkelijke Satipatthāna-boek. Het nieuwe boek zal meer betrekking hebben op de praktijk dan mijn doctoraalscriptie, en het zal meer vertaalde tekstfragmenten bevatten in plaats van alleen verwijzingen naar de bronnen.

I J: Zijn er andere klassieke teksten waar u zich op richt? Welke andere zou u in het bijzonder aanbevelen voor studie?

BA: Voor mij zijn de echt centrale bron de vroege leerredes, die bewaard zijn gebleven in het Pali, Sanskriet fragmenten, een paar Tibetaanse vertalingen en dan voor het grootste deel in de Chinese Āgama's. Omdat tot nu toe alleen van de Pali leerredes vertalingen in westerse talen bestaan, probeer ik mijn best te doen om vertalingen en studies van Chinese Āgama-leerredes te geven in artikelen, waarvan er vele gratis kunnen worden gedownload van mijn 'publicatielijst' op de website van de Universiteit van Hamburg.* In het algemeen denk ik dat het goed is om zoveel mogelijk vertrouwd te zijn met de vroege leerredes, dit helpt de beoefening echt op veel manieren.

Naast het Satipatthāna Sutta zijn er verschillende leerredes in de verzameling van middellange leerredes van de Boeddha, die behulpzaam zijn voor inzichtmeditatie, waarvan er de uitstekende vertaling is door Bhikkhu Bodhi, zoals de Smaller Discourse on Emptiness (MN 121, pagina 965), een van mijn favorieten, en die voorafgaat aan de Discourse on Mindfulness of Breathing (MN 118, pagina 941) en de Discourse on Mindfulness of the Body (MN 119, pagina 949). Een andere optie zou zijn om van de Satipatthāna Sutta naar de Satipatthāna Samyutta te gaan, verzamelde kortere uitspraken over hetzelfde onderwerp van opmerkzaamheid-(mindfulness) meditatie, waar we opnieuw dank verschuldigd zijn aan Bhikkhu Bodhi voor het geven van een betrouwbare vertaling, Connected Discourses of the Buddha, pagina's 1627 tot 1667. Dit hele laatste deel van de Samyutta-Nikāya bevat veel dat van belang is voor de beoefenaar, dus degenen die bereid zijn te lezen zouden het hele Great Book, de Mahavagga, kunnen doornemen.

I J: Eén soort vergissing die vaak gemaakt lijkt te worden, is het zoeken naar filosofische juweeltjes in de leringen, terwijl ze eigenlijk heel pragmatisch en praktisch lijken te zijn, en gericht op begrip en beoefening voor bevrijding. Latere tradities lijken bijzonder vatbaar te zijn voor filosofische systemen en opvattingen. Hoe kunnen wij onszelf toetsen om dit soort misvattingen te vermijden?

BA: Ik denk dat als we meditatie tot onze prioriteit maken, dat wat overtollig is dan vroeg of laat vanzelf wegvalt.

I J: U doet onderzoek waarbij u de Pali canon vergelijkt met daaraan verwant materiaal in de Chinese Āgama's. Dit is, geloof ik, een zeer actueel en vruchtbaar gebied van wetenschappelijk onderzoek op dit moment. Wat zijn de belangrijkste bevindingen tot nu toe?

BA: De belangrijkste bevinding tot nu toe is de grote gelijkenis van de parallelle versies voor zover het essentiële aspecten van de leringen betreft. Dit maakt kernleringen die in de Pali leerredes worden gevonden tot een gemeenschappelijk erfgoed van alle boeddhistische tradities en tot een belangrijk referentiepunt voor de aanhangers van welke boeddhistische school dan ook.

Een andere belangrijke bevinding voor mij is het zien van de continuïteit van bepaalde ontwikkelingen. Een voorbeeld is het bodhisattva-ideaal. Het is duidelijk dat in het vroege boeddhisme het idee om een boeddha te worden onbekend was. Toch heb ik in een boek, gewijd aan de "Genesis of the Bodhisattva Ideal", het allereerste begin kunnen traceren van wat uiteindelijk het bodhisattva-ideaal werd in de vroege leerredes. Vooral is hier het Acchariya-abbhuta Sutta (MN 123) van belang, net als zijn Chinese parallellen, maar om te zien wat ik bedoel denk ik dat je mijn boek zou moeten lezen, dat gelukkig gratis te downloaden is.**

I J: Wetenschappers blijven onderzoek doen naar de oorsprong en de structuur van de Pali canon, zoals welke delen het oudst zijn, welke sutta's mogelijk later zijn ontstaan door delen van eerdere sutta's te combineren, enzovoort. Wat zijn in uw ogen de belangrijkste vragen hierbij? Zijn er belangrijke inzichten die we kunnen verkrijgen in wat de Boeddha onderwees? Wat zijn de belangrijkste kwesties die deze onderzoeken ons hopelijk zouden kunnen helpen begrijpen? Heeft uw werk met de Āgama's tot zulke inzichten geleid? Wat zijn de consequenties voor de praktijk?

BA: In mijn nieuwe boek over Satipatthāna** wil ik proberen te onderzoeken op welke manier sommige wetenschappelijke inzichten onze beoefening kunnen ondersteunen. Om een voorbeeld te geven: vanuit een vergelijkend perspectief krijgen we de indruk dat de kernbeoefeningen van contemplatie van het lichaam deze drie waren: het onderzoeken van de anatomische delen, het zien van het lichaam opgebouwd uit elementen en de begraafplaats-contemplaties.

Dit betekent zeker niet dat opmerkzaamheid van de ademhaling of van de lichaamshoudingen geen vorm van opmerkzaamheid is; dat zijn ze zeker, eigenlijk vinden we ze nu, juist omdat ze nauw verwant zijn aan opmerkzaamheid, terug in de sarvastivada- en de theravada-versies van het Satipatthāna Sutta. Maar voor zover wij door middel van vergelijkende studie

kunnen nagaan, maakten ze misschien geen deel uit van de historisch vroegste formulering van het Satipatthāna Sutta. De fundamentele strekking van "contemplatie van het lichaam" is dus te vinden in deze drie oefeningen: anatomische delen, elementen en begraafplaats-contemplaties. Dit vertelt ons op zijn beurt wat volgens het vroege boeddhisme centraal staat bij het beoefenen van opmerkzaamheid van het lichaam. Dat wil zeggen, de eerste Satipatthāna lijkt niet zozeer te gaan over het gebruiken van het lichaam om opmerkzaamheid tot stand te brengen. In plaats daarvan lijkt het te gaan over het gebruik van opmerkzaamheid om de ware aard van het lichaam te begrijpen als een middel om niet-gehechtheid te ontwikkelen.

(Insight journal 2012)

*

Hier is de link naar Bhikkhu Anālayo's gepubliceerde werken, waarvan verschillende gratis te downloaden zijn:

<http://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/fileadmin/pdf/analayo/publications.htm>

**

Het door Bhikkhu Anālayo genoemde boek is in 2010 gepubliceerd onder de titel "The Genesis of the Bodhisattva Ideal". Het staat op hetzelfde adres; zie punt 4) op de lijst:

<http://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/fileadmin/pdf/analayo/publications.htm>

Dit boek van Bhikkhu Anālayo is gepland voor publicatie eind 2013, door Windhorse.

Insight Journal 2012

Aanvulling door de vertaalster:

- Omdat het artikel in 2012 is gepubliceerd, volgt hier een aanvulling van de uitgegeven boeken van Bhikkhu Anālayo met betrekking tot Satipatthāna.

In het Nederlands:

- **Satipatthāna de directe weg naar bevrijding (2012)**
- **Meer zicht op Satipatthāna (2016)**
- **Praktijkboek Satipatthāna (2021)**

Ook zijn de boeken gratis te downloaden in het Engels

Zie: www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de (zoek op: Analayo)

- Satipatthāna, the Direct Path to Realization (2003) (nummer 27)

- Perspectives on Satipatthāna (2013) (nummer 24)

- Satipatthāna Meditation: A Practice Guide (2018) (nummer 28).

- De sutta's (en de vertaling van Bhikkhu Bodhi) die worden genoemd in het artikel zijn onder andere te vinden op deze site: <https://suttacentral.net/>