

Het interpersoonlijke

Gregory Kramer, oprichter van Insight Dialogue:

‘Toen de boeddhistische leer naar het Westen kwam hebben we niet het volledige achtvoudige pad omarmd, maar alleen de stiltemeditatie, het cultiveren van aandacht en concentratie (en dan ook nog eens een beperkte versie ervan). Laat staan dat we de rest van het achtvoudige pad: de moraliteit (*sila*) en wijsheid (*pañña*) zijn gaan beoefenen.’



tekst: Diana Vernooij

We zien het achtvoudige pad als een innerlijke weg en een persoonlijk pad. En goedheid zien we als een persoonlijke kwaliteit. Dat klopt niet. We hebben een veel te individualistische kijk op de wereld: ‘Ik ben alleen in de wereld en ik neem mijn eigen beslissingen.’ Die strikt individuele kant bestaat wel, maar zo'n houding toont veel onwetendheid. De dhamma, de leer van de Boeddha, komt precies tot leven op het moment dat je contact hebt met iemand anders. De leer wordt reëel in dit moment tussen jou en mij. Hindernissen, verlichtingsfactoren, begeerte, honger, onwetendheid, ontwaakt zijn, vreugde, liefdevolle vriendelijkheid: dit zijn geen abstracties, maar ervaringen in het hier en nu die plaatsvinden in een sociale omgeving. We zijn immers ingebed in een sociaal systeem: alleen zo kunnen we bestaan als soort. We laten iets essentieels weg, als het pad niet het totale sociale leven omvat. Sterker nog: als we denken dat onze individuele aandacht ons vanzelf bij bevrijding brengt is het pad zelfs ronduit gevaarlijk. Alle aspecten van het achtvoudige pad zijn ingebed in onze sociale relaties. Laten we ons dan ook verbinden met dit volledige spectrum van ontwaken.

Een wederkerig achtvoudig pad

Het achtvoudige pad is opgebouwd uit drie delen: wijsheid (*pañña*), moraliteit (*sila*) en concentratie (*samadhi*). *Sila*, de moraliteit van juist spreken, juist handelen en juist levensonderhoud is overduidelijk relationeel. Het gaat immers over ons gedrag in de wereld. Alleen in een sociale wereld kunnen we deze onderdelen van het pad beoefenen. Maar *samadhi*, de juiste inspanning, juiste



de bron
achtzaam op pad

pad naar vrijheid

Het edele achtvoudige pad: mooi in theorie, maar werkt het ook in de praktijk?

aandacht en juiste concentratie, worden meestal uit de sociale omgeving weggehouden. Aandachtig zijn en ons concentreren tijdens meditatie doen wij geheel op onszelf. We creëren echter een kloof als we een scheiding maken tussen onderdelen van het pad die relationeel zouden zijn en andere die individueel zouden zijn.

Het wederzijdse pad is geen ander pad, het is hetzelfde achtvoudige pad. Wederzijdigheid is niet een negende weg, maar het maakt de acht wegen van het pad breder en compleet. In een Insight Dialogue-retraite oefen je hoe je met diepe aandacht en in diepe concentratie aanwezig kunt zijn bij iemand anders. Daardoor leer je *sati*, de volstrekte helderheid van geest in contact met iemand anders, aan den lijve kennen. Dat heb je ervaren. De kloof tussen helderheid van geest en in relatie met anderen zijn is overbrugd. Je weet dat het kan, dat je om volstrekte helderheid van geest te ervaren niet op jezelf hoeft te zijn.

Elkaar herinneren aan opmerkzaamheid

Sati en *samadhi*, helderheid van geest en concentratie, interactief beoefenen is voor de meeste mensen een hele stap, een sprong

zelfs. Maar wie de sprong waagt en op een relationele manier helderheid van geest en concentratie cultiveert, ontdekt de kracht van deze beoefening. Maar je kunt het niet ervaren door het lezen van deze woorden. Je kunt wel met iemand gaan zitten en bijvoorbeeld met aandacht spreken over onbestendigheid. Wat gebeurt er dan met je? Je hoeft niet eens de formele Insight Dialogue-instructies te volgen, maar probeer het en ondervind wat er gebeurt. Kijk naar die ander, en laat die ander naar jou kijken. Wees beiden stil en vraag dan: 'Waar zie jij onbestendigheid, nu? Kunnen we samen aandachtig zijn en onbestendigheid gadeslaan?' Geloof me niet, probeer het!

Deelnemers aan Insight Dialogue-retraites ontdekken hoe krachtig het is heldere aandacht te beoefenen samen met anderen. Ik vind het iedere keer weer een verrukking te zien wat er gebeurt. Door elkaar te herinneren kan de helderheid van geest extreem

sterk worden, en ook nog eens heel snel. Dat is verrassend. Iemand die dit artikel leest kan denken: bij Insight Dialogue gaat het om juist spreken, niets bijzonders eigenlijk. Maar dankzij de gedeelde intentie om helderheid van geest te cultiveren, kun je een enorm sterke aandacht en concentratie ontwikkelen. Het opmerkelijke is juist dat je niet ondanks, maar *d*ankzij wederzijdse betrokkenheid en ondersteuning sterker mediteert.

De stem van een ander en de wijze aandacht

De Boeddha onderwees mondeling en in relatie. Hij zei dat 'de stem van een ander' in combinatie met wijze aandacht de noodzakelijke voorwaarde is voor het ontstaan van juist inzicht. Hij sprak een groep mensen toe. Door hun wijze aandacht ontstond er onmiddellijk juist inzicht. Als je de sutta's leest zie je een dialogische manier van onderwijzen. De Boeddha zei: 'Het is aldus, monniken', en >

Insight Dialogue

Een interpersoonlijke meditatieoefening

Insight Dialogue is een beoefening waarin we de rust en het inzicht dat we verkrijgen door meditatie direct inbrengen in onze interactie met andere mensen, waardoor diep inzicht ontstaat. Insight Dialogue is dus een relationele meditatieoefening. Het verschil met individuele meditatievormen is dat je niet alleen naar binnen gaat om je eigen geest te beschouwen, maar dat je ook naar buiten, op de ander, gericht bent en samen met die ander op het meditatieonderwerp. Soms mediteer je samen, soms met zijn drieën of meer. Je begint je aandacht op je eigen ervaringen te richten en benoemt ze vervolgens in contact met de ander(en). Het contact met de ander, ontdaan van sociale gewoontepatronen, biedt zowel dieper inzicht in onderlinge actie-reactiepatronen als in de dhamma.

Gregory Kramer heeft Insight Dialogue ontwikkeld en hij onderricht sinds 1995 deze interpersoonlijke methode via retraites. Gregory Kramer: 'Een nieuw begrip van de dhamma opent zich door de lessen van de Boeddha tegelijkertijd toe te passen op meditatie én op menselijke relaties. Er ontstaat een pad naar interpersoonlijke ontspanning en verlichting.'

‘Ik en mijn vipassanapad’, ‘Ik en mijn zenpad’

verklaarde vervolgens een bepaald onderwerp. Aansluitend vroeg hij: ‘Dus, hoe is het, monniken?’ en dan gaven zij een antwoord. Of er waren vragen van koningen, priesters of monniken. Soms antwoordde hij, maar soms ook vertelde hij iets en vroeg of de leraar in het verhaal iets had opgemerkt en of hij daarop wilde reageren. Je ziet de relationele ervaringen van inzicht dus terug in de sutta’s.

De Boedha gaf geen exacte instructies voor een meditatiebeoefening met iemand anders samen. Maar zelf was hij geheel aandachtig, of hij nu luisterde of sprak. Zijn dialogische overdracht zat niet alleen in de formele instructies, maar ook in zijn gedrag. In de Satipatthana-sutta worden alle vormen van aandacht genoemd: de aandacht voor het innerlijke, de aandacht voor het uitwendige en de aandacht die zowel intern als extern gericht is. De meeste leraren weten niet wat daarmee te doen, dus ze slaan de uitwendige aandacht over en hebben het over de innerlijke aandacht, de aandacht voor gevoelens, percepties, voor de ademhaling, enzovoort. Dat is een geweldige beoefening, zeker. Maar wat gebeurt er met de wereld? Wat gebeurt er met de ander? Wat gebeurt daarmee in je dagelijkse leven? Het gaat mij om een onmiddellijke verwerking van de leer in ons leven als geheel en niet alleen in een individuele meditatiepraktijk.

Hoeveel meditatiepraktijken worden er op dit moment onderwezen die exact zo in de sutta’s worden beschreven? Heel weinig. De *anapanasati*, het aandachtig volgen van de in- en uitademing, wordt redelijk precies beschreven. Maar de bodyscan, die onderwezen wordt door U Ba Khin en zijn leerling Goenka, het met aandacht alle delen van je lichaam verkennen, heeft de Boedha niet onderwezen. De Boedha heeft ook de loopmeditatie niet onderwezen, het langzaam lopen en het verdelen van het lopen in verschillende onderdelen, zoals dat in de vipassanatradië wordt beoefend. En toch zien

we de loopmeditatie als een gerespecteerde traditie. Zo zie ik ook de Insight Dialogue. Kijk maar in de sutta’s en onderzoek of dat wat Insight Dialogue biedt daar niet in wezen al te vinden is.

Voor het volgen van een intensieve Insight Dialogue-retraite heb je wel enige meditatie-ervaring nodig. Tijdens een Insight Dialogue-retraite breng je namelijk de meeste tijd door in stilte. Het is noodzakelijk dat de geest tot rust komt om bewust in het hier en nu te kunnen zijn. De basis voor Insight Dialogue is eenvoud en weldadige afzondering. Als je door meditatie-ervaring aandacht en stabiliteit in je geest tot ontwikkeling kan brengen, en je de bevrijdende praktijk van Insight Dialogue wilt ervaren, kom dan naar een retraite en ondervind het zelf. Het is een mooie ervaring.

Omdat het zo heel hard nodig is

Nu het boeddhisme naar het Westen is gekomen is meditatie een individueel heroïsche inspanning geworden: ‘Ik en mijn vipassanapad’, ‘Ik en mijn zenpad’. Ons ontbreekt de

Meditatie-instructies

Zes meditatie-instructies geven krachtige ondersteuning bij Insight Dialogue:

Pause – Pauzeer

Relax – Ontspan lichaam en geest

Open – Open je geest

Trust emergence – Vertrouw op ervaringen die zich aandienen

Listen deeply – Luister aandachtig

Speak the truth – Spreek waarachtig

Het maakt niet uit of je de formele meditatie volgt of dat je een wijs leven wilt leiden. De zes instructies roepen ieder bepaalde kwaliteiten op en deze vullen elkaar aan. ‘Onderbreek je patroon’ roept aandacht (opmerkzaamheid) op, ‘jezelf herinneren aandachtig te zijn; ‘ontspan’ roept rust en acceptatie op en

inbedding in een sociale cultuur. In Azië, waar de boeddhistische leer ontstond, leeft men in een gemeenschapscultuur. De boeddhistische leringen zijn daar dan ook ingebed in een sterke familiale samenhang en sociale identiteit. In het Westen hebben we daarentegen een sterk individualistische maatschappij. Misschien hebben we Insight Dialogue geïntroduceerd omdat het zo heel hard nodig is. We hebben het zo wanhopig hard nodig om samen met iemand anders aandachtig te zijn, omdat we door onze individualistische invalshoek zo gescheiden zijn van elkaar. We hebben niet het volle pad omarmd, het pad van vrijgevigheid, het pad van deugd en wijsheid. We voelen ons geïsoleerd, apart en alleen. De relationele kant van ons wezen is krachtig, maar we hebben die genegeerd, zowel spiritueel als maatschappelijk. Dus, laten we aan het sociale en het relationele opnieuw aandacht leren besteden. Dan wordt de verwaarlozing van onze genetische aanleg weer hersteld en

‘open’ roept relationele beschikbaarheid en ruimte op. Bij ‘vertrouw op de ervaringen die zich aandienen’ komen flexibiliteit en loslaten kijken. Ten slotte roept ‘luister aandachtig’ receptiviteit en afstemming tevoorschijn en ‘spreek waarachtig’ integriteit en zorg. In het dagelijkse leven ondersteunen de instructies een vriendelijker en aandachtiger manier om je tot anderen te verhouden. In meditatiegroepen en retraites bevorderen deze instructies een sfeer van toegewijde beoefening en wederzijdse betrokkenheid. Als degene die mediteert ze nauwgezet beoefent, helpen de instructies om de beoefening te verdiepen, en inzicht en bevrijding te realiseren.



dienstbaar gemaakt aan de bevrijding van ons hart.

Zonder juist inzicht geen pad

Ik zie mezelf niet als leraar van een methode; ik onderwijs de dhamma, het begrijpen van de menselijke ervaring, zoals alle leraren. Als we de ervaring van de leer helemaal incorporeren, kunnen we onszelf bevrijden. Maar omdat het moeilijk is om je de dhamma helemaal eigen te maken, zijn er oefeningen. Mensen beschouwen Insight Dialogue als een methode. De meditatie-instructies zou je ook als krachtige en tegelijk simpele instructies bij niet-boeddhisten of bedrijven kunnen introduceren. Dat kan. De methode verbetert de communicatie en leidt tot een toename van ongekunsteldheid, rust, helderheid en creativiteit. Maar weet je, dat maakt niets uit want uiteindelijk zit je nog steeds gevangen in begeerte, haat en onwetendheid. Alleen maar aandacht aan iets schenken is nog geen echte *sati*, nog geen juist inzicht. Het gaat niet alleen om het ontwikkelen van mindfulness, van aandacht. Krachtige aandacht hebben voor wat je doet, zoals je dat bijvoorbeeld kunt hebben als je breit of beeldhouwt, is goed. Maar aandacht kan

ook voor andere dingen worden ingezet. Er zijn genoeg mensen die concentratie onderwijzen om bijvoorbeeld te doden. Zonder 'juist inzicht' is er geen sprake van een boeddhistisch pad. Afgelopen, uit. Het begint allemaal met juist inzicht.

Sangha-zijn hier en nu

In de sangha kunnen we de juiste inspanning leven, we kunnen er compassie en liefdevolle vriendelijkheid cultiveren. Ik geloof dat er een heleboel prachtige boeddhistische gemeenschappen zijn die goed werk verrichten. Maar ze worden nog sterker als we de dialogische meditatie naar de sangha brengen: het als sangha samen cultiveren van juiste inspanning, juiste aandacht en juiste concentratie.

We hebben de gezamenlijke cultivering van juist inzicht nodig, want als we samen kunnen contempleren en studeren op wat waar is, kunnen we onze levens heilzamer inrichten en ons harnas van gewoonten afwerpen. We doen allemaal ons best om onze eigen weg te vinden door een vaak moeilijk en verwarrend leven. Als iemand iets heeft ontdekt en dat wil delen, dan verzamelen zich daaromheen mensen. Vanuit gedeelde inzichten groeit het gevoel een gemeenschap of sangha te zijn.

Maar laten we onderkennen dat er ook persoonlijkheidscultussen ontstaan. Mensen verzamelen zich dan niet rond het pad, maar rond personen. In een sangha komen al onze sociale neigingen samen. Dat betekent dat we gezamenlijk dingen voor elkaar krijgen die ons alleen niet lukken. We werken heilzaam samen. Maar we worden ook naar elkaar toe getrokken omdat we het gemak van een groep willen. Er is de krachtige dynamiek tussen leraar en leerling, van willen weten, van herkend willen worden, van willen krijgen wat onontbeerlijk is, dat soort zaken. De drang naar de gemeenschap en erkenning wordt soms sterker dan de drang naar wijsheid. Dan wordt de sangha een plek

van sociaal gemak en worden onze waarden niet langer uitgedaagd. Zo kunnen we een rijke boeddhistische gemeenschap zijn die geen vrijgevigheid praktiseert, of een burgerlijke boeddhistische gemeenschap die alleen de gemeenschap in stand wil houden, met een leraar die uitsluitend zijn leerlingen wil vasthouden. Zo ontstaan gemeenschappen die alleen omwille van zichzelf bestaan; dat is een natuurlijk proces.

Een relationeel begrip van de dhamma impliceert goedheid en liefdevolle vriendelijkheid. De totale relationele dynamiek – inclusief de honger naar macht, het hunkeren naar plezier, de angst en de hiërarchie, maar ook onze waarden – is volledig aanwezig in ieder interpersoonlijk contact. Niets staat erbuiten. Dus als we praten over het achtvoudige pad, over de juiste inspanning – over het voorkomen van onheilzaam gedrag of het staken van hebzucht en haat – dan gaat het om sangha-zijn hier en nu.

Ik zeg niet dat Insight Dialogue de sangha radicaal verandert, maar wel dat het ons kan helpen een diepere praktijk van helderheid en kracht in onze gemeenschap te brengen. De kwaliteit van relationele meditatie maakt dat we juiste spraak en juist handelen in onze gemeenschap inbrengen. Als je deel van de gemeenschap bent, besef je dat iedereen wil ontwaken. En die bevrijding speelt niet op de achtergrond, maar vindt hier en nu plaats, tussen jou en mij. 🌱

→ Gregory Kramer onderwijst sinds 1980 inzichtsmeditatie. Als voorzitter en leraar van Metta Foundation bouwt hij een brug tussen studie en beoefening van meditatie. Hij ontwikkelde Insight Dialogue en sinds 1995 geeft hij hierin wereldwijd les. Voor Insight Dialogue-activiteiten in Nederland, zie: www.simsara.nl

