

# DE VIJF KHANDHAS

DE ILLUSIE VAN EEN ZELF



SANGHA METTA STUDIE EN PRAKTIJKPROGRAMMA MET 2 RETRAITES

**SANGHA METTA STUDIE EN PRAKTIJK PROGRAMMA** - Met de mogelijkheid om retraites en individuele beoefening te koppelen aan kleine studiegroepen biedt Sangha Metta de gelegenheid om Boeddhistische studie en praktijk te combineren met het ontwikkelen van spirituele vriendschappen.

Zo zijn we in 2017 begonnen met het bestuderen van de Anattalakkhana Sutta en in 2018 en 2019 verder gegaan met de Satipatthāna Sutta en De Tien Paramis, gevolgd door De Vier Edele Waarheden in 2021, Het Achtvoudige Pad in 2022 en Levensvreugde: 10 Kwaliteiten van het Hart in 2023.

Gaandeweg is de focus meer en meer verschoven naar toepasbaarheid van de boeddhistische wijsheid in het dagelijks leven. In 2024 willen we die lijn doorzetten met een onderwerp uit de boeddhistische filosofie dat zich bij uitstek leent voor toepassing in het dagelijks leven: *De Vijf Khandhas*. Het onderwerp voor het Sangha Metta Studie en Praktijk Programma 2024 luidt dan ook:

## DE VIJF KHANDHAS

DE ILLUSIE VAN EEN ZELF

In deze jaartraining oefenen we stap voor stap met De Vijf Khandhas, een belangrijk 'rijtje' binnen de boeddhistische leer en beoefening, dat ons wijst op de illusie van een zelf, en hoe dit 'zelf' van moment tot moment wordt opgebouwd, verschijnt en weer verdwijnt.

**DE STUDIEGROEPEN** – Er zijn studiegroepen gepland in Heino (Jotika Hermsen), Leiden/Rotterdam (Nynke Humalda & Simin Abravesh) en Laag-Soeren. (Michaël Verlouw) In de studiegroepen lezen en bespreken we in vijf bijeenkomsten steeds één van de khandhas. En kijken we vooral naar het belang daarvan in ons dagelijks leven. We werken aan de hand van een Nederlandstalige syllabus, aangevuld met lees-tips voor klassieke sutta's.

**DE TWEE RETRAITES** – De twee retraites die onderdeel uitmaken van het Studie & Praktijk Programma zijn bedoeld voor mensen die zich aangetrokken voelen tot en willen investeren in het versterken van het tot uitdrukking brengen van boeddhistische kennis en beoefening in hun leven. Daar de retraites niet volledig in stilte plaatsvinden zijn ze ook bijzonder geschikt voor beginners en voor mensen met een achtergrond in seculiere mindfulness. Meditatie ervaring is wel gewenst.

**PRAKTISCH** – Om het programma optimaal tot zijn recht te laten komen adviseren wij om zowel aan de retraites als de studiegroepen deel te nemen, zodat je wordt uitgedaagd om de beoefening een onderdeel van je dagelijks leven te laten zijn.

Het is ook mogelijk om alleen aan de twee retraites mee te doen, waarbij het wel zo is dat mensen die ook in een studiegroep zitten voorrang krijgen.

De retraites, op Dana basis, beginnen de eerste dag om 16.00 uur en eindigen de laatste dag om 13.00 uur (na de lunch) en zijn op donderdag 1 tot zondag 4 februari 2024 en donderdag 10 tot zondag 13 oktober 2024.

**AANMELDING VOOR DE RETRAITES VIA DE WEBSITE VAN SANGHA METTA.**

LET OP: Je meld je in één keer aan voor beide retraites, noteer dus de data van beide retraites in je agenda.

## AANMELDINGEN VOOR DE STUDIEGROEPEN DOE JE RECHTSTREEKS BIJ DE LERAAR VAN JOU KEUZE.

Voor Jotika via: [iensiang@hotmail.com](mailto:iensiang@hotmail.com)

Voor Nynke en Simin via: [nynke.humalda22@gmail.com](mailto:nynke.humalda22@gmail.com)

Voor Michaël via: [michael.verlouw@gmail.com](mailto:michael.verlouw@gmail.com)

De studiegroepen en de retraites worden aangeboden op Dana basis.

**KORTE INHOUD VAN HET STUDIE EN PRAKTIJK PROGRAMMA** – Eén van de meest bekende lijstjes uit de boeddhistische leer en beoefening is het lijstje van de vijf khandhas. (letterlijk: 'vijf hopen' of 'vijf groepen van bestaan') Van de vijf khandhas wordt gezegd dat de optelsom daarvan de menselijke persoon en persoonlijkheid vertegenwoordigt. Buiten de vijf khandhas is er niets te vinden. De vijf zijn: (1) vorm, (2) gevoel, (3) perceptie, (4) intenties (ook wel: gedachten) en (5) bewustzijn.

Begrip over en herkenning van de vijf khandhas kan een belangrijk referentie kader vormen in je formele meditatie beoefening en in je dagelijkse leven. Waardoor je dieper in de beoefening kunt komen en vrijer kunt leven. Want het is mogelijk om wat wij als 'werkelijkheid' zien, te ontleden langs de lijnen van de vijf khandhas. Maar waarom zouden we dat willen?

Denkend aan de woorden van de Boeddha, die zegt dat al ons lijden voortkomt uit hechten aan zaken die voortdurend veranderen en niet 'van ons' zijn, kan het bevrijdend zijn de khandhas in werking te zien. Omdat het een hele directe manier is om dat wat wij 'ik' noemen, te bevragen, af te pellen, te ontmaskeren zo je wilt. Kennis en begrip van de vijf khandhas zaagt aan de poten van ons bestaan. Het legt de werkelijkheid bloot die we niet wilden zien, maar die – als we ze eenmaal gezien hebben – de directe weg blijkt te zijn naar het geluk, de rust en de tevredenheid die we zoeken.

Alle vijf deze aspecten van onze beleving gebeuren tegelijkertijd. Ze komen tegelijk op en zijn nauwelijks te scheiden, zo snel gaat het. Maar beoefening maakt dat je gaandeweg het onderscheid leert maken en dat je gaat zien dat bijvoorbeeld de eerste directe audio impuls (horen) iets anders is dan de gevoelston die direct meekomt. (prettig/onprettig) En dat dat weer iets anders is dan de herinneringen die het oproept. (vliegtuig) En de gedachten en emoties die dat vervolgens weer teweeg brengt. (ik heb zin om op vakantie te gaan)

De Boeddha had mooie vergelijkingen voor de vijf khandhas:

- Vorm vergelijkt hij met het schuim op water.
- Gevoel met een luchtbel.
- Perceptie vergelijkt hij met een luchtspiegeling.
- Mentale formaties kun je zien als de boomstam van een bananenboom, volledig hol van binnen.
- En bewustzijn is in zijn vergelijking een illusie.

Wij kijken er naar uit velen van jullie te ontmoeten tijdens dit nieuwe Studie en Praktijk Programma. Uit voorgaande jaren is naar voren gekomen dat deelnemers het programma steevast als verdiepend voor hun beoefening beschouwen en het ontstaan van spirituele vriendschappen waardevol achten.



