

Pañña, de wijsheid

Onderricht door Eerw. Dr. Rewata Dhamma

Zoals ik u al dikwijls heb uitgelegd, de praktijk van de vipassana-meditatie gaat ons leren waaruit ons wezen werkelijk bestaat, waaruit de fysische en mentale processen bestaan die ons vormen. De vipassana-meditatie is eigenlijk een onderzoek naar zichzelf. Deze praktijk ontwikkelt de wijsheid, dit wil zeggen het correcte begrip van de fysische en mentale processen waaruit we gevormd zijn.

Laten we eerst enkele aspecten uitleggen van het universum waarin we leven. U moet weten dat er verschillende universa zijn, verschillende niveaus van bestaan. 2500 jaar geleden, voor de komst van de Boeddha, geloofden de mensen in India al in het bestaan van deze verschillende bestaanswijzen. Zij geloofden ook in karma en zijn resultaten, zij spraken reeds over 'nibbana' en de ultieme realiteit. De Boeddha heeft niet veel veranderd aan al deze overtuigingen. Hij heeft deze overtuigingen enkel aangepast aan zijn eigen realisaties. Volgens het hindoeïsme zijn er 31 niveaus of wijzen van bestaan. Deze 31 niveaus zijn gegroepeerd in 3 universa of elementen: kamadhātu, het zintuigelijke niveau, rupadhātu, het niveau van fysische vormen, en arupadhātu, het niveau van de vormeloze staat. Zolang een wezen nog onzuiverheden in zich heeft, in het bijzonder onwetendheid en verlangen, zal hij veroordeeld zijn tot een bestaan binnen deze 31 niveaus. Dit wil zeggen dat hij veroordeeld is telkens opnieuw geboren te worden in deze drie niveaus van bestaan. Van het ogenblik dat hij zich

ontdaan heeft van de onwetendheid en het verlangen, zal hij automatisch bevrijd zijn van deze drie universa. Dit is de bevrijding, het bevrijd zijn van samsāra.

In het zintuiglijke element bestaan het lichaam en de geest enkel door het zintuiglijke contact.

Het is door de zintuiglijke contacten dat het bewustzijn ontstaat en dit van moment tot moment. Zonder object, kan het bewustzijn niet ontstaan. Telkens als zich een object presenteert, manifesteert het bewustzijn zich. De Boeddha legde uit dat deze opeenvolgende bewustzijnen van moment tot moment opkomen. Het is telkens een nieuw bewustzijn. Deze bewustzijnen komen zonder onderbreking op en zijn telkens verbonden aan een object. Ook het lichaam verandert elk moment. Al deze veranderingen in het lichaam zijn niet makkelijk te zien in het dagelijks leven, maar als men mediteert, ontwikkelt de meditant een ononderbroken aandacht wat hem in staat stelt die veranderingen zeer duidelijk te zien. De Boeddha vergeleek lichaam en geest met een vlam en een kaars. Op het eerste gezicht zou men denken dat de vlam identiek blijft gedurende de hele dag. Maar in werkelijkheid is de vlam elk moment anders, het is telkens een andere vlam. De Boeddha gaf ook het voorbeeld van een rivier. Een rivier verandert elk moment. Het gewone oog is echter niet in staat al deze veranderingen te zien. Om dit te zien moet men drie opeenvolgende stadia doorlopen in de meditatie-praktijk. De meditant oefent zich om aandachtig te zijn op al wat in hem gebeurt op elk moment. Hij observeert het in- en uitademen of de op- en neergaande beweging van de buik. Als zich ergens in het lichaam een sensatie voordoet, moet hij er zich van bewust zijn. Hoort hij een geluid, dan moet hij zich er van bewust zijn. Hij noteert 'horen'. Op deze manier probeert hij alles op te merken wat zich op ieder moment voordoet in hemzelf. Om dit te

bereiken, om aandachtig te zijn op alle fenomenen, op het exacte moment dat ze zich voordoen, moet men de geest leren beheersen. Want de 'wilde' geest is niet in staat om aandachtig te blijven bij al deze fenomenen. Daarom hecht men in de meditatie de geest aan een primair object. Dit primaire object is zoals een paal, waar men de geest aan vast maakt. Het is het centrum van waaruit men de observatie gaat doen. In het begin van de praktijk, gaat veel onopgemerkt voorbij. De meditant is zich alleen van de grofste fenomenen bewust. Maar alle subtiele sensaties, fysisch of mentaal, blijven onopgemerkt. In het begin van de praktijk, is de meditant zich gemakkelijk bewust van de pijnlijke sensatie bijvoorbeeld. Dat hij er zich van bewust is, komt omdat deze sensatie zeer grof of erg evident is. Maar tegelijkertijd zijn er in het lichaam andere sensaties die veel subtieler zijn en waarvan de meditant zich in dit stadium nog niet bewust is. Men moet dus beginnen met de aandacht te ontwikkelen, door gewoon aandachtig te blijven voor de grove sensaties. Maar dan zonder enig commentaar, zonder te reageren, zonder na te denken over deze sensaties. De meditant moet ze noteren en onmiddellijk terug komen naar het primaire object om te voorkomen dat hij gaat nadenken. De meditant gaat zich dus op deze manier oefenen en na enkele uren van praktijk gaat hij de grove sensaties voorbijgaan en zal hij veel subtiele sensaties gewaar worden, zoals beweging, warmte, kou. Al deze subtiele, fijne sensaties gaat hij opmerken overal in zijn lichaam. Hij is dan in staat de natuur van de sensaties te ervaren. Hij is dus in staat de elementen te ervaren zoals ze werkelijk zijn, voorbij het concept. Hij heeft het grove aspect van sensaties achter zich gelaten. En er zijn niet alleen subtiele sensaties in het lichaam, maar ook in de geest, zoals bijvoorbeeld het denken. In dit stadium kan de meditant zien dat het denken extreem voorbijgaand is. Gedachten komen op en

verdwijnen het moment nadien. Zo ook zijn de emoties zeer vluchtig. De meditant ervaart bijvoorbeeld droevigheid, blijheid, maar deze emoties blijven niet duren. In dit stadium van de praktijk, als de meditant al deze subtiele sensaties begint te zien, kan hij een stap achteruit zetten en van op afstand het hele lichaam in beschouwing nemen, als was het één enkele sensatie. Hij kan dan beweging, druk, vibraties, jeuk enz. ervaren. Hij ervaart allerhande subtiele sensaties die hij in het begin van de praktijk nog niet kon zien. Zolang hij dit stadium nog niet bereikt heeft, kan hij dit soort sensaties niet helder observeren, ook al merkt hij ze af en toe op. Maar door verder te oefenen, gaat zijn zicht helderder worden en al die dingen gaan zeer duidelijk worden. Het is te vergelijken met iemand die leert piano spelen. In het begin zal men vaak de verkeerde noot aanslaan, maar hoe meer men oefent, hoe beter men speelt. Bij meditatie is het net zo, in het begin is men niet snel in het noteren. Men is zich bewust van iets, maar men ziet het niet erg helder. Men mist dikwijls het doelwit. Maar hoe meer men zich traint, hoe beter men ziet, en op de duur slaagt men er in elk moment het doelwit te raken. Een meditant die er in slaagt aandachtig te zijn voor alles wat in hem gebeurt, op een subtiel niveau, heeft de eerste diepe kennis bereikt, namelijk de dingen zien zoals ze zijn. De meditant heeft een aangenaam gevoel en noteert 'aangenaam', het volgende moment is er een vibratie, hij is er zich bewust van en noteert 'vibratie'. Het wordt in dit stadium aangeraden om de fenomenen te benoemen, om zo de aandacht vast te pinnen op het object en om te vermijden dat er mentaal commentaar ontstaat.

Beetje bij beetje, door de aanhoudende praktijk, zal de meditant het tweede stadium van diepe kennis bereiken, hij zal zich realiseren dat al deze dingen voortdurend veranderen in hemzelf. Er is geen

enkele vorm stabiel, geen enkele vastheid in hemzelf. Hij is nu in staat op een directe wijze de ultieme realiteit te ervaren. Voordien, als hij een pijnlijke sensatie voelde, beeldde hij zich deze in met een zekere soliditeit, met een zekere vorm. Maar nu is hij zich enkel bewust van de kwaliteit, van de natuur van deze sensatie. De vorm is verdwenen, de meditant ervaart de sensatie in zijn pure staat. Voordien, als hij een geluid hoorde, herkende hij dit als het geluid van bijvoorbeeld een auto. Het feit van het te herkennen is het een vorm geven. Maar nu is hij zich alleen nog bewust van het feit te horen, van het auditieve bewustzijn, zonder vorm aan dit geluid te geven. In deze fase is de meditant in staat om zijn lichaam te observeren en er enkel energieën en kwaliteiten in te zien: lichtheid, zwaarte, beweging, vibratie, enz. Hij is de concepten voorbij, hij gaat de vorm voorbij. Dit is de tweede diepe kennis. Elk moment gaat de meditant verschillende fysische en mentale fenomenen zien verschijnen. Hij ziet ze onderscheiden van elkaar. Hij begrijpt dat deze fenomenen verschijnen de ene na de andere, dat ze niet onderling verbonden zijn, en dat ze voorbijgaan zijn. Ze verschijnen en verdwijnen voortdurend. En het is heel belangrijk dat de meditant zich realiseert dat ook het bewustzijn voortdurend verandert. In het algemeen denkt men dat het bewustzijn een monolithisch ding is, dat het hele leven lang voortduurt. Dat het hetzelfde bewustzijn is dat zich uitstrekt van jaar tot jaar. Men gebruikt uitdrukkingen die deze overtuiging verwoorden, bijvoorbeeld: breng uw aandacht naar dat object. Deze manier van zich uitdrukken doet geloven dat er een permanente entiteit is, een permanent bewustzijn binnen in ons. Maar in realiteit is dit niet zo. Deze uitdrukkingen zijn er om communicatie toe te laten, opdat het leven mogelijk zou zijn. Maar in werkelijkheid, brengt niemand ooit zijn aandacht op wat dan ook. De fenomenen verschijnen en

verdwijnen voortdurend, ze duren maar een ogenblik. En telkens als zich een fenomeen, fysisch of mentaal, voordoet, verdwijnt het en conditioneert dit het ontstaan van het volgende. Beeld u bijvoorbeeld in dat ik de op- en neergaande beweging van de buik observeer. Het bewustzijn hier van komt op. Maar het volgende ogenblik verschijnt een gevoel in de knie. Het bewustzijn van deze sensatie verschijnt eveneens. Maar dit bewustzijn is niet hetzelfde als dat bij het primaire object. Het is niet hetzelfde bewustzijn dat zich verplaatst heeft van de buik naar de knie. Het bewustzijn van de sensatie in de knie is gewoon verschenen omdat er tevoren de fysische sensatie was in de knie. Zoals ik voordien al uitlegde, het bewustzijn kan niet verschijnen zonder object. Van zodra zich een object voordoet, volgt het bewustzijn automatisch. Als ik op deze tafel sla, verschijnt een klank. Dat de klank ontstond is omdat twee dingen samen kwamen: mijn hand en de tafel. Als het oog in contact komt met een zichtbare vorm, zal dit contact het visuele bewustzijn doen ontstaan, maar dit bewustzijn zat nergens te wachten op de mogelijkheid zich te manifesteren. Zij is ontstaan enkel en alleen omdat de voorwaarden voor haar ontstaan aanwezig waren. Het is een geconditioneerd fenomeen dat te voorschijn kwam omdat het oog in contact kwam met een visuele vorm. En op dezelfde manier als het oor in contact komt met een klank, zal het auditieve bewustzijn te voorschijn komen. Maar dat auditieve bewustzijn was er niet voordien. Het kwam gewoonweg op, omdat de voorwaarden daartoe aanwezig waren. In het boeddhisme spreekt men van oorzaak en gevolg. De wet van de causaliteit. Opdat zich fenomenen zouden voordoen moet er altijd een oorzaak zijn. De fenomenen doen zich niet voor als er geen oorzaak voor is. Als de voorwaarden niet aanwezig zijn, zal er niets gebeuren. En al deze fenomenen zijn voorbijgaand. Ze verdwijnen

onmiddellijk en komen nooit meer terug. Dat is de onbestendigheid of vergankelijkheid. De oude Grieken spraken daar al over. In die tijd zei men: niemand duikt in dezelfde rivier. Want zowel de mens als de rivier veranderen voortdurend. In het dagelijkse leven is het noodzakelijk concepten te gebruiken en uitdrukkingen zoals bijv. breng uw aandacht naar dit of dat object. Want zonder deze concepten zou men zich niet verstaanbaar kunnen maken. Maar dat betekent niet dat er ook echt een bewustzijn bestaat dat permanent is, een entiteit binnen in ons die alle dingen controleert. In ons is geen entiteit aanwezig, wat er wel in ons bestaat is een proces van opeenvolgende bewustzijnen. De meditant die inziet dat het bewustzijn erg vluchtig is, dat het een fenomeen is dat voortdurend verschijnt en verdwijnt, telkens als er een object is dat toelaat dat het zich manifesteert, heeft zeer duidelijk het vergankelijke karakter der dingen begrepen. Als hij ziet dat het bewustzijn voortdurend verschijnt en verdwijnt, begrijpt hij ook waaruit de wedergeboorte werkelijk bestaat. De wedergeboorte die zich voordoet aan het einde van het leven is identiek dezelfde als die welke zich op elk ogenblik voordoet in onszelf. Elk ogenblik verandert het bewustzijn in ons en hetzelfde gebeurt op het einde van het leven. Dit kan men vergelijken met een zaad en een vrucht. Het zaad brengt de vrucht voort. Maar men kan niet zeggen dat het zaad de vrucht is. Dat er een vrucht is, komt doordat er een zaadje was. Het zaad heeft de vrucht gegeven. Maar het zaad is de vrucht niet. Gedurende ons hele leven, van de conceptie tot onze dood, worden we elk moment geboren en sterven we. Al deze geboortes en sterftes zijn kammische gevolgen. Het leven in zijn geheel is het gevolg van een specifiek kamma. Dit alles zullen we begrijpen door de meditatie. We zullen begrijpen hoe het bewustzijn elk moment verandert. Vroeg of laat zullen we inzien waaruit het leven bestaat.

Het derde diepe inzicht is precies dat: begrijpen waaruit het leven echt bestaat. Zien dat alles elk moment wijzigt. Zien dat de lichamelijke en geestelijke fenomenen voortdurend veranderen binnen in ons. Dit derde inzicht gaat onze hallucinatie uitroeien. Heel ons leven lang worden we gedomineerd door een begoocheling. We zien de dingen verkeerd. En deze begoocheling manifesteert zich op drie manieren: in de geest, in de percepties en in de meningen. Onze geest is gehallucineerd, evenals onze percepties en meningen. In het boeddhisme is het zeer belangrijk om deze hallucinatie te doen verdwijnen om correct te begrijpen waaruit het leven bestaat. Gewoonlijk denken mensen dat alles permanent is. We denken dat de persoon tegenover ons dezelfde is al altijd. Dat het dezelfde is als die we jaren geleden tegen kwamen. En we denken dat hij ook altijd dezelfde zal blijven. Dit soort denken is het gevolg van een waanvoorstelling. We denken eveneens dat alles aangenaam is, aantrekkelijk, een bron van vreugde. En tenslotte denken we dat het 'ik' het ego werkelijk bestaat, dat de dingen ons toebehoren enz. maar dit alles is de vrucht van de hallucinatie. Het leven wordt gedomineerd door die hallucinatie. We zijn niet in staat de werkelijkheid te zien zoals ze is. In werkelijkheid is alles vergankelijk, maar door de hallucinatie denken we dat het wel permanent zijn. Dit geloof dat alles permanent is, deze begoocheling, is de basis van alles wat we doen. We denken eveneens dat de dingen aangenaam, wenselijk zijn. Dat terwijl alles eigenlijk onbevredigend is. En we denken dat het ego werkelijk bestaat terwijl er binnen in ons geen enkele permanente entiteit bestaat. We beleven plezier aan de dingen, terwijl de fenomenen het niet waard zijn dat we er ons aan hechten. Het doel van de meditatie is de hallucinatie op te heffen. De hallucinatie zelf wordt gevoed door het geloof in een ego. En dat geloof in een ego is

zelf het gevolg van het niet-weten. Dus het niet-weten brengt het geloof in het ego voort. Die dan op haar beurt de hallucinatie voortbrengt. Door de vipassana-meditatie zijn we in staat de hallucinatie te ontwortelen, tegelijkertijd verdwijnen fantasieën zoals de hoogmoed en de onwetendheid.

Dit zijn dus de drie diepe inzichten: de dingen zien zoals ze zijn, wat wil zeggen bewust zijn van moment tot moment van alles wat in ons gebeurt. Vervolgens het concept van de vorm voorbij gaan, het concept van de soliditeit. En tenslotte de hallucinatie uitroeien. We hebben dan begrepen dat alles voorbijgaand is. Wanneer we bevrijd zullen zijn van de hallucinatie, zal ons begrip van de dingen veranderen. In zijn eerste leerrede kondigt de Boeddha aan dat, als we het nobele achtvoudige pad beoefenen, het oog van de wijsheid open zal gaan. De meditant zal de dingen zien doorheen zijn oog van wijsheid, en niet door het gewone oog. Hij zal de dingen gaan zien zoals ze werkelijk zijn. Deze wijsheid zal zich ontwikkelen, zijn geest gaat kalmeren en hij kan de vrede van Nibbāna ervaren. De meditant zal dan de verlichting bereiken. Door het beoefenen van het nobele achtvoudige pad, sīla (moraliteit), samādhi (concentratie) en paññā (wijsheid), willen we dus voor alles ons oog van wijsheid openen. Wanneer het oog van de wijsheid open is, zullen we weten waaruit Nibbāna bestaat.

In het Theravada-boeddhisme is het doel dus de individuele bevrijding. De Boeddha geeft ons de remedie die ons in staat zal stellen ons te bevrijden van de ziekte en de verlichting te bereiken. Indien we het medicijn van sīla, samādhi en paññā nemen, zal ons oog van wijsheid open gaan, zullen we genezen van onze ziekte. Als we ziek zijn geeft de dokter een medicijn, maar als we dat niet innemen zullen we niet genezen. Hier is het net hetzelfde. De Boeddha kan ons niet helpen. Hij kan ons niet op zijn rug naar

Nibbāna dragen. Het is aan ons het medicijn te nemen en de methode die hij voorstelt te volgen. Wanneer men zich engageert in de praktijk van vipassāna, moet men zich dus herinneren dat men het onderricht van de Boeddha in praktijk moet brengen. Het volstaat niet blind te geloven wat de Boeddha zei. Men moet het zelf ondervinden. Als we er in slagen het zelf te ervaren, zal ons vertrouwen groeien, ons geloof zal zeer sterk worden. We geloven dan niet meer blindelings wat anderen vertellen dat ze ervaren. We zullen dan zelf een intuïtief weten hebben, een kennis uit eerste hand. We zullen de werkelijkheid gesmaakt hebben doordat we ze zelf ervaren. Dit moedigt ons aan verder te gaan met de praktijk. Probeer dus niet tevreden te zijn met te geloven wat u hoort. Er is een uitdrukking in het Pali 'ehipassiko', die zegt: "Kom en zie voor u zelf". Het intellectuele weten is niet betrouwbaar, het is niet erg belangrijk naar veel toespraken te luisteren, het belangrijkste is zelf te oefenen. In het Tibetaanse boeddhisme is er een goot heilige Milarepa genaamd. Die had een leerling Gombopa. Toen Gombopa zijn meester ging verlaten, vroeg hij aan Milarepa een laatste advies. Die weigerde, maar Gombopa drong aan. Op het moment dat Gombopa vertrok, draaide Milarepa zich om, hief zijn monnikskleed op en toonde zijn achterwerk vol eelt. Dat was dus zijn laatste advies. Hij wou daarmee zeggen dat de meditatie centraal staat, het theoretisch onderricht en kennis hebben niet veel gewicht. Men moet mediteren zoveel men kan, zelfs als men er eelt van krijgt op zijn zitvlak. Daarom: tracht niet te veel na te denken. Oefen veel. Hoe meer u oefent, hoe beter u de echte werkelijkheid binnen in u zult ervaren.