

Vipassana in het dagelijkse leven

Onderricht door Eerw. Dr. Rewata Dhamma

Ik ga u uitleggen hoe u uw praktijk verder kunt zetten in het dagelijkse leven.

Een retraite is een intensieve training. Maar u moet ertoe komen om wat u daar geleerd hebt, toe te passen in uw dagelijks leven. Als u dat niet kunt, komt dat omdat u zich nog niet genoeg geoefend hebt in een gunstige situatie, zoals een retraite. U kunt het vergelijken met naar school gaan. Zolang men nog les volgt, moet men een zeker programma volgen en systematisch studeren. Men moet de methode volgen die voorgesteld wordt, de syllabi lezen, memoriseren, enzovoort. Maar als men de school verlaat, moet men al wat men geleerd heeft in praktijk brengen in het actieve leven. Als mensen deelnemen aan een intensieve stage bevinden ze zich in een bevoorrechte context, want alles is er op voorzien dat ze niet gestoord worden. Dat is ook de reden waarom meditanten zich dan dikwijls gelukkig en vredig voelen. Maar dat wil niet noodzakelijk zeggen dat ze vooruitgang hebben gemaakt. Als ze willen weten in welke mate ze écht vooruit gegaan zijn, moeten ze zichzelf observeren als ze thuis zijn. Als ze zich kalmer voelen in het dagelijks leven mogen ze zeggen dat hun meditatie werkelijk vooruitgang gemaakt heeft.

Wat de meditatie zelf betreft, moet u weten dat *Vipassana* op verschillende manieren aangeleerd wordt. Maar wat ook de techniek is die men gebruikt, het doel is altijd het zelfde. Al deze technieken hebben als doel *sati* (de aandacht) en *pañña* (de wijsheid) te ontwikkelen. Men zegt dat *sati* (de aandacht) en *pañña* (de

wijsheid) de essentie van het *Theravada* boeddhisme zijn. In het *Mahayana* boeddhisme heeft men het eerder over '*karuna*' (het mededogen) en *pañña* (de wijsheid). In die traditie gaan de meditanten zich inspannen om de staat van boeddha te bereiken via de weg van de *bodhisatta*. Deze weg impliceert dat men tegelijk *karuna* (het mededogen) en *pañña* (de wijsheid) ontwikkelt. Wanneer men hier over mededogen spreekt, gaat het over een universeel mededogen en wanneer men spreekt over *pañña*, gaat het over *suññata* (de eenheid van het universum). In de *Mahayana* traditie moeten *pañña* (de wijsheid) en *karuna* (het mededogen) tegelijk ontwikkeld worden, want zonder wijsheid is er geen echt mededogen mogelijk en zonder mededogen is er geen echte wijsheid. In het *Theravada* boeddhisme is het doel de staat van *arahat* te bereiken. Om deze staat te bereiken zijn *sati* (de aandacht) en *pañña* (de wijsheid) onontbeerlijk. In deze traditie gaat men er van uit dat, als de meditant de instructies van de Boeddha en zijn voorbeeld volgt, hij vroeg of laat zijn doel zal bereiken. De meditant zal dus de staat van *arahat*, de verlichting bereiken. De verlichting is het begrijpen van de vier nobele waarheden. Iemand die de vier nobele waarheden realiseert, wordt een verlicht wezen genoemd. Het is niet mogelijk de vier nobele waarheden te realiseren en dus de verlichting te bereiken zonder *sati* (de aandacht) en *pañña* (de wijsheid). In het *Theravada* boeddhisme gaat het er dus om deze twee factoren te ontwikkelen.

Als u aan een retraite deelneemt, wordt u gevraagd de hele dag alles te observeren wat in u zelf gebeurt. Ofwel de beweging van de buik of de ademhaling of de verschillende fasen van de stap tijdens de loopmeditatie, enzovoort. Dit heeft allemaal als doel de aandacht te ontwikkelen. We moeten ononderbroken alles observeren wat gebeurt op vlak van lichaam en geest. Tijdens een retraite gaat u

zich dus inspannen om alles te observeren en zo uw aandacht ontwikkelen. Om dit te kunnen doen, moet u alle bewegingen vertragen. Dit kunt u natuurlijk niet doen als u terug thuis bent. Tijdens een retraite gaat u ook uren aan een stuk mediteren, heel de dag doet u vele uren zitmeditatie zonder te bewegen. Ook dit zal niet meer mogelijk zijn als u terug thuis bent. Daarom moet u begrijpen dat een retraite een periode is van intensieve training.

Maar thuis moet u een andere aanpak volgen.

U moet de aandacht die u in de retraite hebt ontwikkeld, toepassen in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld, als u thuis iets aan het doen bent, moet u gewoon aandachtig zijn voor wat u doet. Als u op een bepaald ogenblik iemand ziet, moet u zich bewust zijn van het zien. Als u zich niet bewust bent van het zien op het ogenblik dat het zich voordoet, zullen onvermijdelijk verlangen of aversie in u ontstaan. Is dit het geval en hebt u al met verlangen of aversie gereageerd, wees u dan bewust van deze reactie. Als u in de samenleving reageert met allerlei emoties, wees u dan gewoon bewust van deze reacties. Als u met iemand praat kan het zijn dat u zich goed voelt, maar het kan ook dat dit onaangenaam aanvoelt. U moet dan gewoon bewust zijn van uw mentale gesteldheid. En dit van moment tot moment. Als u in staat bent bewust te zijn van alles wat in u gebeurt op elk moment, of het nu iets fysisch of iets mentaal is, dan mag u zeggen dat u in het huidige moment leeft. U leeft dan op een correcte wijze. Als u een tas thee drinkt en ondertussen aan allerlei andere dingen denkt, dan kunt u niet zeggen dat u de thee proeft, dat u hem op een correcte manier drinkt. U kunt hem alleen echt proeven als u zich bewust bent van het drinken op het ogenblik zelf dat u drinkt. U moet dus leren altijd in het huidige ogenblik te leven. U moet leren aandachtig te zijn voor alles wat

zich in u voordoet op ieder moment. Alleen dan kan men zeggen dat men correct leeft.

In het dagelijks leven volstaat het dat u op een algemene wijze aandacht geeft. U moet niet zoals in een retraite of meditatie sessie, alles extreem gedetailleerd observeren. Als u een auto bestuurt en u bent gewoon aandachtig, dan zult u ook minder snel een ongeluk hebben.

De *Vipassana* meditatie, de meditatie van de aandacht, is zeer nuttig in het dagelijks leven. Ze gaat ons leren onszelf beter te begrijpen. Soms, terwijl u zomaar ergens zit in huis of in de tuin, kunt u *Vipassana* beoefenen door aandachtig te zijn voor wat in uzelf gebeurt op dat moment. Het is niet nodig in kleermakerszit te zitten. Als u zo leert aandachtig te zijn in het dagelijks leven, zult u vaststellen dat emoties mekaar voortdurend opvolgen. Het ene ogenblik voelt u geluk, het andere voelt u verdriet, soms woede, enzovoort. Maar als u negatieve emoties voelt, wees dan niet bedrukt, observeer ze op een objectieve wijze, neem wat afstand en identificeer u er niet mee. En wanneer u positieve emoties voelt, dompel u dan niet onder in deze emotie, wordt niet te enthousiast, leer deze te observeren met een zekere afstandelijkheid. Aandachtig zijn op een objectieve manier, wil zeggen dat je niet reageert. Als de emoties zich voordoen, observeer ze met een zekere afstandelijkheid en wees er u op een onthechte manier van bewust. Als menselijke wezens leven we in een samenleving en het is onvermijdelijk dat we aangename en onaangename situaties meemaken. Als meditant moeten we leren al deze situaties te accepteren zonder te reageren. En tot wanneer moeten we ons hier in blijven trainen? Tot we objectieve waarnemers geworden zijn van onze eigen sensaties, gevoelens en gedachten.

Het is zeer belangrijk om een objectieve waarnemer te worden van zichzelf. De Boeddha heeft gezegd dat we constant in brand staan. Hij heeft dit uitgelegd in 'de leerrede van het vuur'. In ons zelf staat alles in brand, we bevinden ons voortdurend in een oven, zegt hij. We moeten dus leren dit vuur te observeren, zonder er ons in te werpen. Wat ons voortdurend doet branden, is de woede, het verlangen en de onwetendheid. De objectieve aandacht gaat ons in staat stellen ons niet te verbranden aan dat vuur. De aandacht beschermt ons er tegen.

Al deze reacties van verlangen of afstoten, hebben allemaal hun wortels in het ego. Alle mensen reageren altijd vanuit hun eigen conditioneringen. Soms ga ik niet akkoord met wat er gebeurt. Als ik niet akkoord ga, komt dat omdat mijn vooroordelen, mijn conditioneringen zo danig zijn dat deze dingen me voor komen als zijnde slecht. Maar wat er gebeurt hoeft niet op zich zelf slecht te zijn. Soms accepteren we niet wat anderen zeggen of doen gewoon omdat we op dat moment in onze geest jaloezie of woede of gehechtheid hebben. We moeten dus leren om die jaloezie, die woede in ons zelf te zien. We hoeven niet direct de ander te veroordelen. Het gebeurt vaak dat we zelfs tegenover één persoon naargelang het moment zeer uiteenlopende houdingen hebben. Bijvoorbeeld, we zien iemand aan komen en reageren met verlangen. Als die zelfde persoon op een ander moment zou komen, kan het goed zijn dat we reageren met afwijzing. Mijn reacties hebben dus niet veel te maken met die persoon op zich. Het is gewoon omdat ik op bepaalde momenten zuivere energieën in mijn geest heb, en het moment erna negatieve energieën. Daarom zegt men in het boeddhisme dat we zelf verantwoordelijk zijn voor ons geluk en ongeluk. Als meditant moeten we dus leren altijd aandachtig te zijn voor wat in onze geest gebeurt. Als we

neerslachtig zijn, moeten we niet direct anderen de schuld geven, we moeten gewoon leren deze negatieve energie te accepteren zonder te reageren. Als we ons anderzijds geëxalteerd en gelukkig voelen, moeten we alleen bewust zijn van dit geluk, zonder geagiteerd te geraken.

In een leerrede die 'de zegeningen' heet, somt de Boeddha 38 gedragingen op die leiden tot een vredig leven. Merk op dat in het boeddhisme de zegeningen niet van buitenaf van een god of een ander autoriteit komen, ze komen voort uit de praktijk zelf. Bij deze 38 zegeningen is er bijvoorbeeld 'zich niet associëren met dwazen, maar met wijze mensen', het feit van mensen die het verdienen, te respecteren, het feit van te zorgen voor zijn gezin, vergeving te schenken, slechte daden te vermijden, enzovoort. Als men gelukkig wil leven, moet men deze dingen in praktijk brengen. De Boeddha eindigt met te zeggen dat de grootste zegening gelijkmoedigheid is, vrij te zijn van lijden en vrij van onzuiverheden, als we getroffen worden door één van de 8 lotgevallen. In het leven zijn er 4 paren van lotgevallen. Eerst en vooral is er winst en verlies. Wat we ook doen, er zijn maar twee mogelijkheden, ofwel verliezen we ofwel winnen we. Vervolgens zijn er populariteit en impopulariteit. Soms zijn we geliefd, soms staan we alleen. De volgende zijn blaam en lof. Wat we ook doen, zelfs bij het beoefenen van meditatie, de ene keer zullen we lof ontvangen, de andere keer krijgen we kritiek. En tenslotte zijn er geluk en ongeluk. De ene keer zijn we gelukkig en dan weer ongelukkig. De Boeddha heeft dus gezegd dat, als we door één van deze 8 wederwaardigheden getroffen worden, de grootste zegen is dat we onze geest gelijkmoedig kunnen houden, vrij van onzuiverheden en vrij van lijden. Daarom is de *Vipassana* meditatie, de meditatie van de aandacht, heel belangrijk in het dagelijks leven. Het is waar dat het

uiteindelijke doel van deze meditatie het bereiken van *nibbana* is. Maar dat kan lang duren. Voor we *nibbana* bereiken moeten we daarom leren om het dagelijks leven op een correcte en vreedzame manier te leven. Omdat we mensen zijn, zullen we onvermijdelijk allerlei situaties beleven. We moeten leren om al deze situaties te accepteren zonder te reageren, op een gelijkmoedige manier. Wat ik u wil doen inzien is, dat de *vipassana* meditatie elk moment van het dagelijks leven beoefend moet worden. Probeer altijd bewust te zijn van wat in u zelf gebeurt, thuis of op het werk.

U moet natuurlijk ook verder gaan met de formele meditatie. U kunt 's morgens gedurende één uur en 's avonds gedurende één uur mediteren. Hebt u daar de tijd niet voor, mediteer dan een half uur 's morgens en een half uur 's avonds. Is ook dit te veel doe dan enkel 10 minuten 's morgens en 's avonds. Ook al is het maar 10 minuten, het zal uw praktijk onderhouden. Hopelijk kunt u af en toe samen met anderen mediteren, want dat is zeer weldadig. Best is als u minstens één keer per maand een uur of twee in groep kunt mediteren.

Probeer dus uw meditatie en uw aandacht tijdens het dagelijkse leven te ontwikkelen en de wijsheid zal spontaan ontstaan. Soms bent u boos, soms bent u gelukkig, soms bent u depressief, wees er gewoon bewust van. Wees elk moment bewust van wat er in u zelf gebeurt. U zult zien dat al deze emoties en mentale gesteldheden onophoudelijk komen en gaan. Dit inzien is wijsheid. U kunt zo de vergankelijkheid van de fenomenen vaststellen in het dagelijks leven. Dit gebeurt niet noodzakelijk tijdens een formele meditatiesessie. De wijsheid kan zich op eender welk ogenblik manifesteren. Als u verder deze fenomenen die voortdurend komen en gaan, observeert, gaat u ook leren om ze los te laten. U gaat zich niet meer zo hechten aan al die emoties. U gaat beetje bij beetje leren

om deze fenomenen te zien komen en gaan. Op deze manier wordt uw hart gezuiverd.

Tijdens een retraite ontwikkelt u *sati* (de aandacht) en *pañña* (de wijsheid). U moet dit ook toepassen in uw dagelijks leven en ze verder ontwikkelen door gewoon bewust te zijn van al wat in u gebeurt op elk moment. Als het zich voordoet dat u werkelijk ondergedompeld bent in emoties. Dan kunt u ook *metta* beoefenen: de universele liefde.