

Wat en waarom vipassana

Onderricht door Eerw. Dr Rewata Dhamma

Vandaag ga ik u vertellen over meditatie en de redenen waarom men meditatie beoefent. Het eerste wat u moet weten, is dat meditatie geen religie is, het is geen ritueel. Het is heel precies een techniek van zuivering van de geest. Als men spreekt over boeddhistische meditatie of boeddhisme, is dat enkel omdat het de Boeddha was die deze meditatie aangeleerd heeft. Maar de Boeddha heeft nooit gevraagd dat men hem zou vereren of blindelings volgen. Wat hij echter wel van ons vraagt, is dat we puur en eerlijk zijn.

De Boeddha leert ons dat er een ziekte is die zich op twee manieren manifesteert: op het fysische en op het mentale niveau. Het is mogelijk om vrij te zijn van fysische ziekten en dit gedurende één dag, een week, een jaar, zelfs 100 jaren. Maar niemand is vrij van de mentale ziekte.

Wat wil dat zeggen? U moet weten dat de ziekte waarover de Boeddha sprak een malaise is, een ongemak. Wanneer het lichaam of de geest zich niet op hun gemak voelen, kan men zeggen dat ze ziek zijn. Wanneer er boosheid, verlangen of afkeer is in ons, wanneer deze mentale gesteldheden zich in onze geest manifesteren, voelen we ons niet op ons gemak, we voelen een zekere malaise. We kunnen dus zeggen dat we op dat moment 'ziek' zijn. Stel u voor dat iemand iets tegen mij zegt dat mij niet bevalt. Ik interpreteer deze woorden als onaangenaam en automatisch komt er afkeer op in mijn geest. Ik voel me

ongemakkelijk en bedrukt. Men kan zeggen dat ik op dat moment 'ziek' ben. En zulke dingen gebeuren de hele dag door. Soms zullen woorden aangenaam aanvoelen, soms onaangenaam. En iedere keer zal zich verlangen of aversie manifesteren. Als deze reacties zich voordoen, is dat omdat er heel diep in onze geest latente neigingen bestaan tot verlangen, tot aversie en tot onwetendheid. Zolang deze neigingen in ons zijn, zullen we voortdurend onderhevig zijn aan zulke malaises en dus 'ziek' blijven. Zie daar waarom de Boeddha zei dat niemand vrij is van mentale ziekte. Hoe gaat dit alles concreet in zijn werk? Iemand doet iets dat overeenstemt met zijn voorkeur, maar ik kan het niet appreciëren en aversie komt op in mijn geest. U moet weten dat deze aversie dan niet veroorzaakt wordt door de handelingen van deze persoon, maar omdat er in mijn eigen geest een latente neiging is tot aversie. En hetzelfde gebeurt met woorden. Stel u voor dat iemand mij beledigt. Als ik dan boos word, komt dat omdat er in mijn eigen geest een latente neiging is tot boosheid. Het is niet door de beledigende woorden dat ik me boos maak. Dat zegt de Boeddha ons. Vuur kan zich alleen verspreiden als het brandstof vindt. Stel u voor dat het huis van mijn buur in brand staat. Opdat dit vuur overslaat naar mij, moet er bij mij iets zijn dat brandbaar is. Op dezelfde manier, als iemand mij beledigt, doet die dat omdat er op dat moment woede in zijn geest is. Dit vuur van woede kan alleen overslaan op mij als er in mijn eigen geest de neiging tot woede bestaat. Moest dat niet het geval zijn, dan zou de woede van die persoon niet op mij kunnen overgaan. Wanneer men de Boeddha zelf beledigde, reageerde hij niet. Had hij wél gereageerd dan was hij geen boeddha geweest. Boeddha's hebben zich immers volledig bevrijd van de latente neiging tot woede, gehechtheid en onwetendheid. Ook in onze tijd zijn er mensen die maar heel weinig

kwaadheid in zich hebben. Zij worden niet boos als ze beledigd worden. Wat men dus moet begrijpen is, dat we lijden door de neiging tot kwaadheid, gehechtheid en onwetendheid in onszelf. Onze geest is niet helemaal zuiver. Wij reageren voortdurend met verlangen, met aversie en met onwetendheid. Als we onze geest willen zuiveren moeten we doen wat de Boeddha onderwezen heeft. Deze praktijk heeft immers als doel ons lichaam en hart te zuiveren. Zolang we dit soort van onzuiverheden in onszelf hebben, is het niet mogelijk gelukkig te zijn. De lering van de Boeddha is dus geen religie, het is een methode, een remedie om zich te bevrijden van onzuiverheden, om zich te bevrijden van negatieve mentale gesteldheden.

Het leven in de maatschappij is niet makkelijk. Zelfs binnen een gezin kan er veel spanning zijn. Wij gaan niet altijd akkoord met wat er gebeurt. En ieder reageert vanuit zijn eigen ego, vanuit zijn eigen conditioneringen. Soms aanvaarden we wat er gebeurt, soms aanvaarden we het niet. En al die spanningen zijn bron van lijden. De Boeddha legt uit dat het onze gehechtheid aan het ego is die alle lijden veroorzaakt. Wij zijn er van overtuigd dat er een 'ik' bestaat, een ego. Als men ons looft, zijn we blij, als men ons bekritiseert, reageren we met boosheid. We reageren zo omdat we ervan overtuigd zijn dat het ego, de persoonlijkheid écht bestaat. Wij zijn zéér gehecht aan dit idee. Als mijn kind ziek is, ben ik ongerust en zoek waar mogelijk naar een medicijn om het te genezen, maar als het uw kind is dat ziek is, of als ik in een ziekenhuis andere kinderen zie met dezelfde aandoening, zal ik daarover niet ongerust zijn, zal ik me daardoor niet slechter voelen. Men kan dus zeggen dat ik niet verdrietig ben omdat een kind ziek is, maar omdat mijn kind ziek is. Zo zien we dat het lijden ontspringt uit het concept van de persoonlijkheid. Dit kind hoort mij toe, het is omdat het mijn

kind is dat ik lijdt. Als het lijden zich voordoet is dat dus door de gehechtheid. Onze gehechtheid is de voorwaarde voor het ontstaan van het lijden.

Er zijn veel soorten gehechtheid. Men is gehecht aan zijn eigen persoon, maar men kan even goed gehecht zijn aan zijn eigen filosofie, aan zijn eigen religie. De identificatie met één of andere religie is een gehechtheid. Het is mijn religie en door deze gehechtheid zal ik lijden. Beeld u in dat ik u vertel over het boeddhisme, ik zeg dat mijn religie is en ik leg uit dat het de beste is. Zelfs als u dat niet begrijpt, toch zal ik blijven geloven dat het de beste religie is. U bent degene die dat niet inziet, u bent het die niet in staat is een inspanning te leveren. Maar het zal geen moment in me opkomen dat mijn religie niet de beste zou zijn. En als men het boeddhisme looft, ben ik blij. Het kan zelfs zo ver gaan dat ik wens dat men een andere religie bekritiseert. Dit alles wordt veroorzaakt door mijn gehechtheid aan een religie. Als men het boeddhisme bekritiseert ben ik ongelukkig. Als men een andere religie bekritiseert, die niet de mijne is, laat me dat onverschillig. In het eerste geval ontstaat er lijden door de gehechtheid aan een religie. In het tweede geval is de afwezigheid van lijden het gevolg van de afwezigheid van gehechtheid aan een religie die de mijne niet is. We zijn dus gehecht aan de persoonlijkheid, aan het 'ik' waarvan we geloven dat het reëel is. Zo lang het concept van de persoonlijkheid levend is in ons, zullen we lijden.

Doel van de meditatie is dus onze geest te zuiveren en ons te ontdoen van dat concept van de persoonlijkheid. U bent naar hier gekomen om te leren mediteren. Mediteren is het onderricht van de Boeddha in praktijk brengen. Dit onderricht is te verdelen in drie onderdelen: sila, de moraliteit, samadhi, de concentratie en panna, de wijsheid. Mediteren is niets anders dan deze drie onderdelen in

praktijk brengen. U moet weten dat de onzuiverheden zich op drie niveaus manifesteren en aan elk van deze niveaus correspondeert één van de delen van het nobele achtvoudige pad. Laat ons eerst eens kijken naar de eerste sectie: sila, de moraliteit. In het leven doen we vaak dingen die schadelijk zijn voor anderen. Soms zeggen we kwetsende woorden. Schadelijke of kwetsende handelingen en woorden zijn onzuiverheden van het eerste niveau. Zij kunnen bestreden worden met het beoefenen van de moraliteit, sila. Meestal in het begin van een meditatie sessie, vraagt men aan de mediterenden om de vijf basisvoorschriften van moraliteit in acht te nemen. Hij zal dus negatieve handelingen en woorden vermijden. Op die manier is de basis voor zijn praktijk verzekerd. De morele voorschriften zijn geen bevelen. Het gaat er gewoon om zich te zuiveren op het niveau van handelingen en woorden. In het boeddhisme is het in acht nemen van de morele voorschriften gewoon het vermijden anderen te kwetsen door woorden of daden. Alles is toegestaan, mits men geen schade toebrengt aan anderen. Als ik mijn familie of vrienden ongelukkig maak door bepaalde woorden of daden, mag ik er zeker van zijn dat ik sila, de moraliteit niet gerespecteerd heb. Wil men zijn sila intact houden, moet men dus heel goed opletten geen enkel woord te gebruiken of daad te stellen die anderen zou kunnen schaden. Moraliteit beoefenen is niet gereserveerd voor boeddhisten, ieder wordt ertoe uitgenodigd, ongeacht zijn religie. Wie er op let niemand schade toe te brengen door woorden of daden, is een goed mens of hij nu boeddhist, kristen, hindoe is of wat dan ook.

Nu kijken we naar de tweede sectie: samadhi. Eigenlijk is dit de meditatie zélf. Het is de activiteit van meditatie zelf. Samadhi, de concentratie kan gedefinieerd worden als de controle over gedachten en emoties. Om dit te bereiken moet men eerst trachten

precies en objectief te observeren. U gaat u oefenen in het aandachtig zijn van moment tot moment. Als u erin slaagt uw aandacht onafgebroken gericht te houden, zal de concentratie zich ontwikkelen. Om dit te bereiken moet u een grote inspanning leveren. Bij deze activiteit zijn drie mentale factoren betrokken: inspanning, aandacht en concentratie. Samen vormen ze de groep van samadhi, de concentratie. Eén factor, de aandacht of achtzaamheid, is zeer belangrijk. Niet aandachtig zijn, is onwetend zijn. Als u zit en u bent er zich niet van bewust, kan men zeggen dat u onwetend bent. Maar als u zich er van bewust bent te zitten op het moment dat u zit, kan men zeggen dat u 'wijs' bent. Op dezelfde manier, wanneer u sensaties voelt, aangenaam of onaangenaam, als u er zich niet van bewust bent, dan bent u onwetend. Sensaties kunnen aangenaam, onaangenaam, grof of subtiel zijn, dat heeft op zich geen belang. Als men er zich niet van bewust is, dan is men onwetend. Als u leert mediteren, is dat met als doel een ononderbroken aandacht te ontwikkelen. U gaat leren aandachtig te zijn van moment tot moment. Maar daarvoor moet u zich oefenen. U bent met meditatie begonnen en na een tijdje gaat uw geest zich ongetwijfeld kalmeren. Hij wordt kalm en vredig. Maar dit is nog niet de samadhi waar het in deze meditatie om gaat. Het is enkel een effect, een kenmerk van de concentratie. Het type meditatie dat we hier leren, gebruikt de concentratie van moment tot moment (kanika samadhi). De meditant moet aandachtig zijn voor al wat van moment tot moment in hem gebeurt. Bij moet alle processen observeren die in hem plaats vinden op elk moment. Als hij niet aandachtig is voor al deze processen, zal hij nooit hun ware natuur leren kennen. Beeld u bijvoorbeeld in dat iemand mij beledigt. De boosheid komt op in mijn geest. Als ik niet aandachtig ben en ik me niet bewust ben van deze woede, zal zij onvermijdelijk

gedachten in mijn geest doen ontstaan. Ik ga beginnen denken : waarom wil die mij beledigen, wat heb ik hem misdaan, enz. En deze gedachten gaan op hun beurt voor gevolg hebben dat mijn woede blijft verder duren. Deze woede gaat misschien leiden tot negatieve woorden en handelingen. Dit kan allemaal gebeuren in enkele ogenblikken. Als het echter een mediterende is die men beledigt, zal ook bij hem woede opkomen in zijn geest, maar omdat hij aandachtig is, zal hij die woede direct opmerken op het ogenblik dat ze opkomt en haar objectief waarnemen. De woede zal dan geen gedachten doen ontstaan, want de opeenvolging is doorbroken en hij zal de woede zien verdwijnen. Wanneer hij er zich van bewust wordt, bekijkt hij haar objectief. Deze mentale gesteldheid zal niet in hem blijven, zij zal geen reactie veroorzaken, noch in het lichaam, noch in de vorm van woorden. De woede gaat gewoon haar natuurlijk verloop volgen en verdwijnen. En hetzelfde gaat zich voordoen met de andere zintuiglijke contacten. Wanneer ik een aantrekkelijk object waarneem, zal verlangen opkomen in mijn geest. Als ik me daar niet van bewust ben op een objectieve manier, dan gaat dit verlangen mij brengen tot gedachten of woorden die schadelijk zijn. Maar als op het moment zelf dat het verlangen in mijn geest verschijnt, ik er me objectief van bewust ben, dan zal het verdwijnen zoals het gekomen is. Meditatie is dus een training in objectieve aandacht. We gaan oefenen om de verschillende processen in onszelf waar te nemen van het ogenblik dat ze zich voordoen, op een onthechte, objectieve manier. En dat heeft voor gevolg dat ze ogenblikkelijk gaan verdwijnen. Als we volhouden in de beoefening van de meditatie, als we onze training voortzetten om aandachtig te zijn van moment tot moment, zullen we er vroeg of laat in slagen de ware aard van al deze processen te zien. In het dagelijks leven gaan we ons oefenen om gewoon aandacht te

hebben voor de mentale processen op het ogenblik dat ze zich voordoen. Stel u voor dat ik boos ben. Ik observeer gewoon deze negatieve mentale gesteldheid en ik zie ze weer verdwijnen. Naargelang de praktijk vordert, gaan we steeds duidelijker zien hoe alle emoties voortdurend verschijnen en weer verdwijnen. Wanneer ik een aantrekkelijk object zie zal ik niet meer reageren, ik neem gewoon nota van het verlangen en dit verlangen gaat verdwijnen zoals het gekomen is. Op deze manier ga ik me de vergankelijkheid van de processen realiseren. De vergankelijkheid zien, is anicca zien, en anicca zien, is wijsheid. Vipassana beoefenen is zich trainen in aandachtig zijn voor alles wat zich in u voordoet op elk moment, of het nu gevoelens zijn, gedachten of lichamelijke sensaties. Al deze fysische en mentale processen zijn vergankelijk en veranderen voortdurend. Alles verandert op ieder moment. Een mediterende die erin slaagt al deze veranderingen te zien, realiseert zich de vergankelijkheid van de processen, anicca. Wanneer de mediterende anicca realiseert, realiseert hij zich als gevolg dat het 'ego' niet bestaat. Dat er in al die processen geen blijvende entiteit is die alles doet ontstaan, die er eigenaar van is. Het is heel belangrijk zich te realiseren dat er geen permanent ego bestaat. De mensen zijn er vast van overtuigd dat er een ego bestaat. Ze zijn zeer gehecht aan hun persoonlijkheid, aan de concepten 'ik', 'mijn'. Maar dat alles veroorzaakt lijden. Van zodra er een zintuiglijk contact is, zonder wijsheid, zullen deze mensen aan lijden blootstaan. De Boeddha leert ons dat al deze processen die we verkeerdelijk als een persoonlijkheid zien, in werkelijkheid vergankelijk zijn, ze verschijnen en verdwijnen voortdurend, zich onderling conditionerend. Maar de mensen eigenen zich deze processen toe, ze maken er een persoonlijkheid van. De mensen geloven in het echt bestaan van een persoonlijkheid. Maar wanneer men deze

zogenaamde persoonlijkheid analyseert, zien we dat de processen die er deel van uit maken, in vijf categorieën kunnen ondergebracht worden. Het zijn de vijf khandha. Het fysische lichaam, het gevoel, de waarnemingen, de lichamelijke en mentale acties en reacties, en het bewustzijn. Wanneer deze vijf groepen samen voorkomen, spreken we van een persoon. Maar deze vijf groepen komen en gaan voortdurend. De persoon als permanente entiteit, bestaat niet echt. Het is slechts een concept die deze vijf groepen verzamelt. Dit alles zouden we kunnen vergelijken met het licht. Het licht schijnt permanent te zijn, het is schijnbaar continu, maar in werkelijkheid verandert het elk moment. Het lichaam en de geest veranderen eveneens elk moment. Maar deze vergankelijkheid van de processen is moeilijk vast te stellen. U hebt het wellicht nog niet echt kunnen vaststellen. Door veel boeken over dit onderwerp te lezen, hebt u het enkel op intellectueel vlak begrepen. Als u volhoudt in de praktijk en op een correcte manier mediteert, zult u er vroeg of laat in slagen zelf op een directe manier te ervaren wat de ware natuur is van al die processen waaruit u bestaat. Alles is vergankelijk, nergens is er een duurzame persoonlijkheid te vinden. Als we mediteren is het om zich dat allemaal te realiseren. We gaan beginnen met te proberen de onzuiverheden, de kilesa, uit onze geest te verwijderen. Vervolgens gaan we proberen inzicht te verwerven in de ware natuur van onze persoonlijkheid, van ons 'ego'. We gaan proberen vast te stellen dat alle processen waaruit we bestaan, vergankelijk zijn. Als we de vergankelijkheid van deze processen gezien hebben, zullen we automatisch als gevolg daarvan zien hoe het ultieme ego onbestaande is. We zullen automatisch zien dat de persoonlijkheid niet echt bestaat. In onszelf is er niets anders dan fysische en mentale processen die voortdurend verschijnen en verdwijnen. Het doel van de meditatie is dit alles

voor zichzelf te realiseren. U bent hier gekomen om te leren mediteren. Wat nu gezegd is, volstaat. Al de rest zult u leren naargelang uw praktijk vordert. Normaal, in het begin van een stage, is het de gewoonte aan de mediterenden te vragen zich te concentreren op een primair object. Het is mogelijk zich te concentreren op de op- en neergaande beweging van de buik of op de ademhaling ter hoogte van de neusvleugels. De vipassana meditatie kan via verschillende methoden aangeleerd worden. Ook de meditatie op de ademhaling, kan op verschillende wijzen aangeleerd worden, dit hangt af van de leraar. Maar welke methode men ook gebruikt, het doel is altijd hetzelfde, namelijk de aandacht en de concentratie ontwikkelen. Men begint altijd met het ontwikkelen van de vermogen om aandachtig te zijn van moment tot moment. Na verloop van tijd, moet men leren, niet alleen het primaire object te 'noteren', maar ook alle andere fysische en mentale processen die zich in ons manifesteren. Men moet het lichaam observeren. Dit is niet alleen de uiterlijke vorm van het lichaam, maar ook de verschillende samenstellende delen er van. De elementen van het lichaam manifesteren zich als sensaties, zoals zwaarte, lichtheid, warmte, koude, beweging, vibraties enz. U moet al deze sensaties observeren, of ze nu aangenaam of onaangenaam zijn, fysisch of mentaal, grof of subtiel. Men moet eveneens alles observeren wat in de geest gebeurt. Alle mentale reacties. Als u iets hoort en u reageert daarop met verlangen, dan moet u nota nemen van dit verlangen, als u met afkeer reageert, moet u nota nemen van deze afkeer. Men moet nota nemen van alle gedachten, alle mentale gesteldheden. Samengevat: het is alles wat in onszelf gebeurt in het lichaam en in de geest, dat moet geobserveerd en genoteerd worden. De mediterende moet zich oefenen om aandachtig te zijn, op een objectieve, precieze wijze, op al deze fenomenen. U begrijpt

misschien nog niet zo goed waar het om gaat. Maar in het kader van een intensieve retraite, zult u de kans hebben, stap voor stap al deze instructies te assimileren. U zult stap voor stap vooruitgang maken, waarbij praktijk en theorie hand in hand gaan, tot u vroeg of laat zelf tot direct inzicht komt. U moet ook goed weten dat de meditatie ook beoefend moet worden in het dagelijks leven. De mensen denken soms dat meditatie alleen in centra beoefend wordt. Maar als men deelneemt aan intensieve sessies in meditatiecentra, enkele dagen, een week, enkele weken of langer, is dat enkel om de techniek te leren. Maar het doel is, alles wat men geleerd heeft, in het dagelijks leven te gaan toepassen. U bent hier nu in een intensieve stage en u gaat proberen u de methode eigen te maken. Leren ononderbroken aandacht te ontwikkelen. U moet zichzelf trainen. Maar als u naar huis gaat, moet u dat in de praktijk brengen in het leven van elke dag. Als u tijdens het dagelijks leven niet aandachtig bent voor hetgeen in u gebeurt, betekent dit dat u zich nog niet voldoende getraind hebt in een artificieel kader, zoals hier en moet u nog verder deelnemen aan zulke stages. U moet zichzelf zo trainen tot het moment dat u als objectieve getuige kunt observeren tijdens het dagelijks leven. U kunt zelf uw vooruitgang beoordelen. U gaat eveneens ondervinden dat deze meditatie u goed doet. Hoe meer ze u deugd doet, hoe meer u zult willen doorgaan met de praktijk. Het onderricht van de Boeddha is niet iets waar men blindelings moet in geloven. Het is iets wat beoefend moet worden. Als u vaststelt dat dit onderricht u goed doet, zult u willen verder gaan, maar als u vaststelt dat dit onderricht u niet veel te bieden heeft, wees dan niet ongerust. U moet dan niet verder doen. Ik moedig u dus aan om uw praktijk verder te zetten. Probeer beter en beter te begrijpen, het is de weg van uw bevrijding, het is

de weg van zuivering. Moge jullie allen gelukkig en vredig zijn. Moge jullie allen de vrede van nibbana bereiken.