

Introductie cursus inzicht meditatie

Henk Barendregt & Marij Geurts

Han Fortmann Centrum: februari maart 2007

Deze notities vormen een ruggesteun bij de introductiecursus vipassana (inzicht meditatie). Het leren van vipassana is vergelijkbaar met het leren bespelen van een muziek instrument: het vereist inzet en concentratie. Verder is het bij beide onderwerpen zo dat je het oefenen niet kunt vervangen door lezen over het onderwerp. Ook is het zo dat je niet moet beginnen met piano spelen om een beroemde pianist te worden: je moet je op de muziekstukken richten waar je aan toe bent. Wanneer je hierin opgaat, dan gaat de studie met veel plezier. Hiermee willen we jullie niet afschrikken. Voor vrijwel iedereen is het mogelijk verbetering aan te brengen in zijn of haar bewustzijn. Wat er dan te verbeteren valt en in welke richting zal niet worden opgedrongen.

1 Discipline, concentratie en inzicht

Ons bewustzijn heeft inhoud en een type. De inhoud is bijvoorbeeld de kleur ervaring wanneer we naar dit (blauwe) voorwerp kijken. Het type aan de andere kant kan zijn vreugde of droefheid. Maar ook een vredig gevoel van innerlijke rust is een mogelijk type, of ook een rusteloze neiging tot activiteit.

In het dagelijkse leven optimaliseren mensen meestal de inhouden van hun bewustzijn: men wil bijvoorbeeld een groot huis, een mooie vrouw en een snelle auto. Dat zijn typisch mannelijke waarden en zo is er ook een vrouwelijke variant van het verlanglijstje. De achterliggende bedoeling is dat men door deze inhouden hopelijk mooie bewustzijnstypes krijgt, dat men gelukkig wordt. Maar dat lukt niet altijd: een groot huis heeft vaak een hoge hypotheek; een mooie vrouw kan wispelturig zijn; en een snelle auto heeft veel benzine nodig.

De meditatie is direct op de bewustzijnstypes gericht, zodat men onafhankelijk van de inhoud ook tereden of rustig kan zijn. Dat houdt niet in dat men alles zal slikken van anderen, maar dat je nu een extra mogelijkheid hebt om lekker in je vel te komen.

Er zijn (minstens) twee soorten meditatie. De concentratie (*samatha*) en de inzicht (*vipassana*) meditatie. In de concentratie meditatie richt men zich op het verkrijgen van prettige bewustzijnstypes: innerlijke rust en vreugde. Dat gebeurt door de geest te trainen langere tijd met een bepaalde inhoud om te gaan, en dit met geduld en vrede. Dit is een vermogen dat sommige mensen meer dan anderen hebben. Maar het is ook een vermogen dat *getraind*

kan worden. In de inzicht meditatie richt men zich in eerste instantie op de vermindering en tenslotte de eliminatie van negatieve bewustzijnstypes. Daarbij is het belangrijk om de zogenaamde ‘opmerkzaamheid’ te ontwikkelen. Dat is een bewustzijnstype waarbij men observerend is, zonder reactief te zijn: men ziet hoe de dingen op ons over komen, zonder dat men meteen iets hoeft te ondernemen. Weer is het zo dat men wel iets kan doen, maar dat het niet per se hoeft: zo krijgen we ruimere mogelijkheden voor ons gedrag.

Deze cursus is in de inzicht meditatie. Maar daarvoor hebben we tot op zekere hoogte ook een goede concentratie nodig. Concentratie komt niet vanzelf, maar kan wel aangeleerd worden met behulp van discipline. Dat is een beetje een ouderwets woord, maar het feit dat u allen zo ruim op tijd hier binnen gekomen bent laat zien dat u het in voldoende mate hebt. De methode die u in deze cursus zult leren zal bestaan uit

discipline \mapsto concentratie \mapsto inzicht.

De oefeningen die we doen maken zowel gebruik van concentratie als van opmerkzaamheid. In feite oefenen we een geconcentreerde vorm van opmerkzaamheid. Waaruit het inzicht zal bestaan ga ik u nog niet vertellen: eerst geef ik u de gelegenheid het zelf te ontdekken.

Opmerkzaamheid richt zich op de inhouden en types van het bewustzijn, op de verschijnselen die hier en nu plaatsvinden. Als we dat met gepaste afstand doen, dan beoefenen we de opmerkzaamheid. Die afstand dient niet om de inhouden en types met hun bijbehorende emoties te onderdrukken, maar dient om er heel dicht bij te kunnen komen, zonder erdoor meegesleurd te worden. Tijdens de zitmeditatie zeggen we bijvoorbeeld:

“Rijzen, dalen, rijzen dalen, . . .”

Nog beter dan benoemen met behulp van taal is de directe observatie: we ‘zien met een innerlijk oog’ dat tijdens de ademhaling onze buik (of borst indien we hoger ademhalen) uitzet en en weer terug gaat.

Dan kan het zijn dat er een afleiding komt. We kunnen een verlangen krijgen, bijvoorbeeld naar een cappuccino. Zo’n verlangen duwen we met zachte hand weg en we blijven opmerkzaam op de ademhaling. Dit ‘wegduwen’ is een toepassing van de concentratie techniek. Maar als het verlangen hardnekkig is, dan lukt het soms niet om het weg te duwen en blijft het op de voorgrond. In dat geval wisselen we van ‘meditatie object’: we gaan ons richten op het verlangen zelf en observeren dan ‘O, er is verlangen’. Let op dat we ons niet op de cappuccino richten. Dat is maar een idee. Veel belangrijker is het concrete verlangen dat we tot meditatie onderwerp kunnen maken. Daar dit ‘wisselen van meditatie object’ zijn we weer helemaal in het hier en nu en bezig met de observaties.

Ook bij de loopmeditatie richten we onze aandacht met opmerkzaamheid en wel op de bewegingen van onze voeten. Die aandacht op lichamelijke verschijnselen is belangrijk. Wanneer we van onze negatieve bewustzijnstypes af willen komen en we proberen dat te doen door er afstand van te nemen, dan wil

de geest nog steeds input hebben. Dat komt omdat de geest altijd input wil hebben. Wanneer we nu even een bepaald stukje bewustzijn hebben losgelaten, dan moeten we zorgen dat de geest wel iets anders te observeren heeft. Hiertoe gebruiken we onze zintuigelijke input: die van het lichaam met zijn tastzin, die van het oor met het horen, die van het oog met het zien, die van de neus met het ruiken en die van de tong met het proeven. Alle lichaamlijke zintuigen worden samengevat onder de noemer 'lichaam'. De input die hier ontvangen wordt vormt de eerste pijler van de opmerkzaamheid.

Ik raad u aan om thuis te gaan mediteren, per dag 15 minuten en wel ongeveer 7 en halve minuut lopend en dezelfde tijd zittend. Deze korte tijd is gekozen opdat u niet kunt zeggen dat u er geen tijd voor heeft. Als u er lekker mee bezig bent zult u misschien merken dat u als vanzelf langer gaat lopen en zitten. Om het kwartier ook werkelijk aan meditatie te besteden, kunt u het beste een afspraak met uzelf maken.

2 Opmerkzaamheid

Vipassana is het paliwoord voor inzicht. Hiermee wordt niet het intellectuele inzicht bedoeld wat ontstaat doordat we denken. Het is het inzicht dat zich op een natuurlijke wijze ontvouwt door innerlijk schouwen van lichaam en geest. Dit innerlijk schouwen gebeurt door opmerkzaam (mindfull) te zijn.

Door opmerkzaam te zijn, dat is een van moment tot moment aanwezig zijn bij wat er ons lichaam of in onze geest gebeurt, vindt er een zuivering plaats in ons lichaam en onze geest. We zijn opmerkzaam op wat er binnen komt via de zintuigen: ogen-zien, oren-horen, neus-ruiken, lichaam-tast, tong-proeven, denken (in de boedhistische psychologie wordt denken als het zesde zintuig gezien). In ons dagelijkse leven zijn we ons meestal niet zo bewust van wat we waarnemen. We ervaren meestal de effecten. We vinden bijvoorbeeld iets prettig, aangenaam of onprettig en onaangenaam. Of we willen graag dat iets prettigs doorgaat of iets wat we als onaangenaam ervaren weer stopt. We zijn ons niet zo bewust dat we in ons waarnemen voortdurend gestuurd worden door wat we prettig vinden of wat we liever niet hebben: we zijn onwetend. We identificeren ons zonder dat we ons bewust zijn met een ervaring en maken ons eigen verhaal erbij. Dat verhaal ontstaat meestal ook weer onbewust en is gebaseerd op wat we eerder meegemaakt of geleerd hebben. Door opmerkzaam te beoefenen leren we om op een niet geïdentificeerde manier waar te nemen. We zijn ons ten volle bewust van wat we zien, horen, voelen, ruiken etcera, maar we verliezen ons er niet in. Daardoor kunnen we heel helder en diep ervaren wat er werkelijk gaande is.

Als we opmerkzaamheid beoefenen dan staan we open voor wat er gebeurt in ons lichaam/geest systeem. Opmerkzaamheid is belangstellend en zonder oordeel. Opmerkzaamheid kenmerkt zich verder door onpartijdigheid en geduld. We zijn bereid oog in oog te staan zowel met de prettige als met de onprettige ervaringen in ons leven. Opmerkzaamheid is ook onpersoonlijk.

Hoe we opmerkzaamheid kunnen beoefenen staat precies beschreven in de

satipathana sutta. Dit is een tekst uit de pali canon, geschreven ongeveer 300 jaar nadat Boedha overleden was (Boedha leefde 2500 jaar geleden in Noord India). De tekst vertelt dat we opmerkzaam zijn in vier gebieden (de vier grondslagen van opmerkzaamheid), n.l. ons lichaam, voelen (prettig, onprettig en neutraal), denken en de conditioneringen.

Mahasi Sayadaw, een birmese monnik en meditatieleraar die leefde in de vorige eeuw, gaf aan dat er 2 dingen van belang zijn bij het oefenen: 1. We moeten van moment tot moment opmerken (registreren) wat er gebeurd. Dit doen we continu, zonder ophouden en we registreren een object (rijzen of dalen, een gevoel, een gedachte, een herinnering, een emotie etcera) precies op het moment dat het zich voordoet. 2. We maken een mentale notitie van wat we opgemerkt hebben. Het is een kort innerlijk mentaal aanstippen. Als er rijzen van de adem is kunnen we dat als rijzen benoemen, als er een gevoel is benoemen we dat als voelen, als er een geluid is benoemen we dat als horen. Dit innerlijk benoemen heeft als functie dat we onze aandacht op het object gericht houden. We bevestigen als het ware "Ik heb het gezien". In het begin is dit erg ondersteunend in het oefenen. Later als de concentratie sterker is en onze opmerkzaamheid zich verdiept heeft, kunnen we volstaan met het puur opmerken van het object. Dit innerlijk benoemen doen we met een vriendelijke milde houding.

Vipassanameditatie zal uiteindelijk een kalme geest tot gevolg hebben. Doordat we van moment tot moment opmerkzaam zijn en onze concentratie toeneemt, doordat we ons steeds opnieuw inzetten, hoe vaak we ook afdwalen, zal onze geest rustig en kalm worden. We worden minder slaaf van onze gedachten, gevoelens en conditioneringen. Inzicht ontwikkelen in de drie karakteristieken, de wezenskenmerken van het leven in ons en buiten ons. Deze drie zijn: 1. Anicca (vergankelijkheid, veranderlijkheid, 'niet blijvendheid'). We gaan steeds meer zien en ervaren dat het leven een voortgaande stroom van veranderende verschijnselen is. Ook ons lichaam en onze geest zijn daaraan onderhevig. 2. Dukkha (onbestendigheid, lijden). We ervaren dat deze voortgaande stroom van verandering een gevoel van onbestendigheid geeft. Het is onaangenaam. Meestal steken we erg veel energie in om deze onbestendigheid niet te hoeven voelen in plaats van dit onder ogen te zien. 3. Anatta (zelfloosheid, 'geen controle hebben'). We hebben geen daadwerkelijk invloed op de veranderlijkheid van het leven. Onze adem voltrekt zich gewoon, we worden geboren, worden oud en zullen dood gaan, een prettige vakantie gaat altijd weer voorbij.

Het onder ogen kunnen zien dat dit het leven is, is enorm bevrijdend. We ontwikkelen acceptatie, zonder onverschillig te worden. Door de meditatie leren we op een gelijkmoedige en vriendelijke manier met de wisselvalligheden van het leven om te gaan

Of onze meditatiebeoefening vruchten zal dragen kunnen we van te voren niet zeggen. We kunnen het meditatieproces vergelijken met het planten van een boom. Als we een boom willen planten om in de herfst appels plukken kunnen we een goeie boom kopen. Hem op een lichte plaats in voedzame grond zetten. We kunnen hem water geven en goed snoeien. Kortom we kunnen voor een aantal condities zorgen waardoor de kans groot is dat de boom zich goed

ontwikkelt en vruchten zal dragen. Zo ook met onze meditatie. We kunnen de juiste condities scheppen zoals de juiste techniek leren, zorgen voor een prettige rustige meditatieruimte en regelmatig oefenen. We kunnen met inzet en volharding oefenen. Maar het proces vraagt ook om vertrouwen en overgave. Het inzicht en de innerlijke bevrijding zullen zich ontvouwen onder de juiste condities. We kunnen het echter niet forceren.

3 De vijf hindernissen en vijf helpers

Julie weten inmiddels dat het ankerpunt van de meditatie bestaat uit de opmerkzaamheid op het rijzen en dalen. En je weet inmiddels ook dat dat vaak niet lukt. Deels lukt dat niet om dat je je opmerkzaamheid en concentratie nog verder moet ontwikkelen. Dat kun je doen door veel te oefenen.

Waar ik het vandaag over wil hebben is dat we meestal een aantal hindernissen tegenkomen. In iedere spirituele traditie wordt daar over gesproken. Als je tot innerlijke bevrijding, innerlijke vrede wilt komen, geluk wilt ervaren die van meer blijvende aard is dan de wereldse genoegens, dan is de weg soms prachtig maar soms geplaveid met obstakels.

Het is een misvatting om te denken, en dat heb ik ook in het begin gedacht, dat de meditatie goed is als het prettig voelt. Integendeel. Soms is het helemaal niet prettig en moeten we hard werken, veel inzet en discipline hebben om onze aandacht er bij te houden. We gaan nu de vijf hindernissen opsommen.

1 & 2. De twee belangrijkste en meest omvattende hindernissen zijn verlangen en begeerte. Even kort een stukje herhaling. Eigenlijk is ons leven er op gericht op ons zo prettig mogelijk te voelen en pijn te vermijden. Hoe werkt dat. Via onze zintuigen: oren, ogen, neus, tong, lichaam en denken komen voortdurend prikkels binnen die ons een onprettig of prettig gevoel geven. Als we ons hier niet van bewust zijn dan hechten we ons meteen en we zetten alles in het werk om de prettige ervaring voort te laten bestaan en de onprettige te veranderen. Op zich is daar niets mis mee. Zij het dat er veel in het leven is wat we niet in de hand hebben.

We hebben eerder genoemd dat het leven voortdurend verandert, ook in ons lichaam en onze geest, en dat dat onbevredigend is. Daarnaast zijn er gewoon een aantal dingen in het leven die gewoon onprettig zijn zoals ziek zijn, ouder worden, geconfronteerd worden met iets wat je niet wilt, verliezen wat je dierbaar is, niet krijgen wat je had gehoopt. Daar moeten we maar mee zien te leven. Dat is onze existentiële situatie.

Hoe komen we begeerte en afkeer tegen in de meditatie? Neem bijvoorbeeld begeerte. Je zit een tijdje en je krijgt last, je wilt een ander bankje, van beneden komt mooie muziek en je vergeet om te noteren “horen, horen”, en je verliest je in de muziek en je verlangt naar meer. Je zit te denken aan de heerlijke maaltijd die je te wachten staat, je laat je meenemen door die fantasie.

Dan is er ook afkeer. De helicopter vliegt met lawaai over, wat nog wel eens gebeurt en je wordt boos of angstig (al naar gelang je conditionering op hard geluid). Je wilt dat de bel gaat want je zit ongemakkelijk, je hebt pijn. Je merkt

dat het je moeite kost om stil te zitten en je geeft jezelf op de kop, i.p.v. die onrust toe te laten en te accepteren. Je vind dat er te lang gepraat wordt en je raakt gerriteerd.

Het willen houden zoals het is omdat het prettig is, het anders willen omdat het onprettig is! Hoe werken we daarmee in de meditatie? Door al die gevoelens en gedachtes op te merken als ze er zijn en vervolgens ook de reacties in onze geest te observeren, als je te laat was met het eerste.

Een voorbeeld. Hard geluid is horen, onprettig. Angst en boosheid, bonzend hard, koude rillingen. Wat je niet doet is er over na gaan denken of mee gaan met de verhalen, de drama's die onmiddellijk ontstaan.

Voor alle hindernissen geldt dat het slechts gedachten zijn die weer gevoelens op kunnen roepen, met bij behorende lichamelijke sensaties.

De andere hindernissen zijn de volgende.

3. Slaperigheid. Die is lastig. Maar soms heeft het lichaam behoefte aan slaap en val je even weg. Belangrijk is om mindful te blijven. Je kunt je ogen open doen. Of zelfs gaan staan. Als je thuis mediteert, zorg dan dat het niet te warm is.

4. Rusteloosheid en zorgelijkheid. Rusteloosheid is vaak gericht op de toekomst, zorgelijkheid op het verleden.

5. Twijfel. Doe ik het wel goed. Zou ik niet beter iets anders kunnen doen? Helpt dit mediteren wel echt? Ook hier kunnen we zien dat er twijfel is. En je inzet versterken. Soms kun je dit gevoel gewoon afkappen: "Nu even niet!"

De hindernissen kunnen we overwinnen door de 5 helpers. Deze zijn als volgt.

1. vertrouwen, 2. inzet, 3. opmerkzaamheid, 4. concentratie en 5. analyse of wijsheid. De vijf helpers gebruiken we als volgt. Door vertrouwen te hebben in onze oefening kan het beter gaan. Door onze discipline te versterken: ons steeds weer in te zetten om opmerkzaam te zijn zodat onze concentratie zich verdiept. En daardoor onze opmerkzaamheid zich weer verscherpt. Door te bedenken dat de vergankelijkheid gewoon een feit is zodat we de drie karakteristieken beter kunnen aanvaarden.

4 De vier manieren van opmerkzaamheid

De frase 'de vier satipatthanas', meestal minder nauwkeurig vertaald door 'de vier funderingen van de opmerkzaamheid' betekent eigenlijk 'de vier gebieden waarop je de opmerkzaamheid kunt toepassen'. Deze omvatten alle aspecten van het leven. De vier zijn: lichaam, gevoel, denken en conditionering. We bespreken ze achtereenvolgens.

1. Lichaam

Dit gebied heet in het pali 'rupa', of te wel lichaam. Opmerkzaamheid in deze richting houdt in de opmerkzaamheid op gewaarwordingen welke binnenkomen via de fysieke zintuigen: tastzin, zien, horen, ruiken en proeven. Opmerkzaamheid op de ademhaling of de voetstappen behoren duidelijk tot het gebied lichaam

en wel tot het deelgebied de tastzin (lichaamlijk gevoel). Men kan onderscheid maken tussen warme, koude en neutrale temperatuur. Maar ook tussen harde of zachte aanraking. Ook kunnen we met de lichaamswaarneming bewegingen observeren, bijvoorbeeld wanneer we een natte vinger in de wind opsteken. Naast opmerkzaamheid op het lichaamsgevoel kan men deze ook op de input van de andere fysieke zintuigen richten. Horen we bijvoorbeeld een glas vallen dat daardoor breekt, dan observeren we ‘o, geluid’. Lukt het ons om bij de input van onze fysieke zintuigen te blijven, dan is er geen probleem: we worden dan niet meegesleurd door onze emoties.

2. Gevoel

In het dagelijkse bewustzijn hebben we zeer vaak een waardeoordeel over wat tot ons komt. We vinden iets prettig, onprettig of neutraal. Daar kunnen we onze opmerkzaamheid op richten. Dat kan iets minder gemakkelijk zijn, dan wanneer we ons beperken tot de zintuigelijke input. Maar door opmerkzaam te zijn op het gevoel, zal het effect kunnen zijn dat het geen al te grote proporties aanneemt. Bij het gebroken glas kunnen we het gevoel observeren van droefheid voor het verlies of boosheid om onze onhandigheid.

3. Denken

Als we niet in het hier en nu van de zintuigelijke input en de gevoelskleuring blijven dan kunnen onze gedachten ons meenemen. Een tijdje lang zelfs, zonder dat we het merken. Na oefenen met zo lang mogelijk durende opmerkzaamheid zal de periode van onopmerkzaamheid steeds korter worden. Op een gegeven moment observeren we dat er denken is, zonder daarin mee te hoeven gaan.

Nadat het glas gevallen is, wat we konden horen en misschien betreuren, kan de gedachte komen ‘gebroken glas’. Opmerkzaamheid daarop wordt geclassificeerd als ‘denken’. Een volgroeide opmerkzaamheid zal niet automatisch meerrollen met de stroom van gedachten.

4. Conditionering

Zijn we een tijdje niet opmerkzaam, dan kunnen na de zintuigelijke input het gevoel en het denken een sterke samenwerking aangaan. ‘Verdorie (gevoel), glas kapot (gedachte); ik heb het van mijn oma gekregen (gedachte), ik mis haar sinds haar overlijden (gevoel met gedachte), wat ben ik toch een sukkel dat ik dat glas niet voorzichtiger behandeld heb’. Nu zitten we in het spinsel dat uit input, gevoel en denken bestaat en zodanig verwoven is dat we niet afzonderlijk op de componenten opmerkzaam kunnen zijn. We noemen dit conditionering. Het is als een sterk touw dat uit dunnere touwtjes door draaiing tot een sterk geheel gemaakt is. Zo’n conditionering heet ook wel een ‘mind-object’. Tijdens de conditionering lukt het niet om de dunnere touwtjes waaruit het sterke touw bestaat uit elkaar te draaien. Maar zelfs dan is het mogelijk om opmerkzaam te zijn. ‘O dit is conditionering’. Of misschien beter ‘O, weten,

dit is conditionering'. [Dat 'weten' kan dan helpen om afstand te creeren.] Na verloop van tijd zal het mogelijk zijn om de componenten van het mind-object lossier te observeren. Dan verliest het aan kracht. Op dat moment gaan we met onze opmerkzaamheid onmiddellijk terug naar het lichaam (de ademhaling of de voetstappen). Dan worden het gevoel en de gedachte leeg. De zware last van het mind-object valt van ons af.

De vier gebieden van de opmerkzaamheid zijn zodanig dat op een willekeurig moment van ons leven het mogelijk is ons te richten op een van de vier. Zodra we soepel worden in het beoefenen van de opmerkzaamheid zal dit kunnen zonder dat het ons veel energie kost.

5 Zuivering

Door met de vijf helpers te oefenen zullen wij op ieder moment waarop we opmerkzaam zijn ons kunnen verheugen in het vrij zijn. De kunst is alleen om deze momenten vaak te laten voorkomen. Wij kunnen dit niet afdwingen. Door op een geschikte manier ons over te geven aan de opmerkzaamheid zal deze op een gegeven moment het roer overnemen van het ego. Dan zijn we bevrijd. Dat houdt in dat een zeker percentage van onze bewuste momenten echt opmerkzaam is. We noemen alleen de eerste vorm van verlichting. Heeft men deze bereikt, dan wordt men 'stroomwinner'. Deze persoon wordt niet meer geplaagd door onzekerheid en twijfel. Dat gaat samen met het niet meer geloven in het ego als een vaststaand stabiel verschijnsel. Het ego als dynamisch proces bestaat wel. Zolang we nog geloven aan het ego als een vast bestaande entiteit, dan willen we dat ego verdedigen en omdat dat niet goed mogelijk is geeft dat onzekerheid. Niet meer aan het ego geloven betekend de afwezigheid van neiging tot verdedigen en daarmee afwezigheid van onzekerheid en twijfel. In latere zuiveringen, in total zijn er slechts vier, zullen eerst vrees en begeerte verdund worden om tijdens de derde zuivering geheel weg te gaan.