

3 | OPLETTENDHEID en DE-IDENTIFICATIE

Zoals gezegd stelt de oplettendheid (sati) ons in staat de aanwezigheid van een meditatie-object (in het andere perspectief) op te merken. Dit geeft ons de mogelijkheid iets als iets zelfstandigs te zien, waarmee we ons tevoren vereenzelvigden. Dit is bijvoorbeeld het geval, als we onoplettend wegdromen en plotseling bemerken dat we al lang zitten te denken of dagdromen. We zaten dan 'in' de gedachten zonder dat we ons daar duidelijk bewust van waren. We zullen het ook bij andere objecten tegenkomen, zoals emoties. De-indentificatie zorgt er voor dat we niet door de dingen meegenomen en overspoeld worden.

OMGAAN MET VERSTORINGEN

We gaan vanavond de overgang maken van concentratie-meditatie naar Vipassana. Een opvallend verschil zit hem in de omgang met verstoringen. In de concentratie-meditatie probeert men de verstoringen in eerste instantie te negeren. En een groot deel van het oefenen gaat zitten in het steeds maar weer terugbrengen van de geest (wanneer deze afgedwaald is) bij het meditatie-object. In de Vipassana wordt anders met verstoringen omgegaan. Daar wordt de verstoring zelf onderdeel van de meditatie, ze wordt het meditatie-object! Dit geldt voor gedachten, voor emoties, voor alles wat afleidt van de beschouwing van de ademhaling. Dat betekent dus dat de meditatie in principe onstuitbaar is! In de praktijk valt daar natuurlijk heel wat op af te dingen. De meditatie kan steeds maar doorgaan, ook in het dagelijks leven. Uiteindelijk is het de bedoeling dat ons dagelijks leven steeds meer een meditatie gaat lijken, steeds meditatiever wordt. De twee grootste verstoorders, die we nooit helemaal kunnen afsluiten (als we dat zouden willen), zijn het horen en het denken. Zoals we het horen afgelopen week in de meditatie hebben opgenomen, zo kan dat ook geschieden met het denken en andere verschijnselen die zich voordoen.

SATI IS ZONDER VOORKEUR

- Sati (oplettendheid) is eerder beschreven als oplettendheid vanuit een bepaald onalledaags en dieper perspectief. Het zou uitgedrukt kunnen worden als: Hé, er is horen! Of: Hé, er is denken! Het is belangrijk hierbij vast te stellen, dat we geen beperkingen opleggen aan de objecten. Wij leggen geen versperringen aan voor onwelgevallige objecten. We heten ze allemaal zonder uitzondering welkom!
- Verplaats je in een waard in de Middeleeuwen. Als er gasten voor zijn herberg stonden kon hij ze niet weigeren, want de volgende herberg was voor hen vaak een dagmars verder. Dus ook als de gasten minder aantrekkelijk waren, liet een goede waard ze binnen. In de Vipassana zijn we dus een goede waard en laten we de gast binnen als deze zich heeft aangediend. De gast binnenlaten wil zeggen: het bestaan van een object aanvaarden en erkennen. Zich aandienen wil zeggen: het object valt op, treedt naar de voorgrond. Als een object dus naar de voorgrond treedt, geven we het erkenning. (Het beeld van de waard is afkomstig van de bekende 13^{de}-eeuwse Perzische Soefi Rumi).
- Van de andere kant zoeken we tijdens de meditatie ook geen objecten op. Zoeken zorgt voor onrust. We wachten rustig af, en zijn alert.
- Wij bewaren dus een fijne balans. We verlenen geen voorrang aan geliefde objecten en houden geen ongeliefde objecten op afstand. We stappen over onze voorkeuren en afkeren heen.

DE BESTE GEESTESHOUDING

Als we deze laatste raadgeving voegen bij de in het hoofdstukje Zuivere Aandacht genoemde elementen (aandacht die vrij is van vooroordeel, van veroordeling en van eigenbelang), zijn we een aardig eind op weg om de juiste houding tijdens de Vipassana aan te nemen.

Hier volgen nog enkele tips ten aanzien van de beste geesteshouding:

- Verwacht niets.
- Span je niet te zeer in.
- Haast je niet.
- Onderzoek jezelf.
- Wees aardig voor jezelf.

NIVEAUS VAN CONCENTRATIE

Er wordt in de boeddhistische geschriften een onderscheid gemaakt tussen drie niveaus: absorptie, toegang-concentratie en momentane concentratie. Bij de absorptie is de een-puntigheid langdurig verwerkelijkt. Bij de momentane concentratie is de concentratie zwakker en verandert ze elk moment van object. De toegangs-concentratie zit daar tussen in.

Voor de vorm van Vipassana die wij leren is momentane concentratie voldoende. We hebben alleen concentratie nodig om ons bewustzijn de al genoemde overgang te laten maken van dingen naar processen: we zijn niet gericht op het ding dat we horen, maar op het proces van het horen zelf. In overeenstemming daarmee zijn de concentratie-oefeningen gericht op bewegende objecten (de voeten en de ademhaling) en niet op statische objecten. Er bestaan ook boeddhistische scholen die de Vipassana pas inzetten wanneer toegangsconcentratie of zelfs absorptie is bereikt. Voor leken is de momentane concentratie geschikter, want ze is makkelijker bereikbaar en bovendien inzetbaar in het dagelijks leven.

OPDRACHT VOOR DE KOMENDE WEEK

Doe elke dag een zitmeditatie van minimaal een kwartier. Als je de juiste zithouding hebt gevonden neem je je vast voor om bewegingloos te blijven zitten, totdat de wekker afgaat. Concentreer je op de ademhaling bij de buik. Wees je bewust van het opkomen en neergaan van de buik en maak een inwendige aantekening ervan als 'rijzen' en 'dalen'. Als er iets anders opkomt, richten we onze volle aandacht daarop (de ademhaling wordt dan tijdelijk verlaten) en zien we het als een proces, bijv. 'denken' of 'aanraken' of 'pijn'. En zo benoemen we het ook inwendig. We gaan niet in op wat er in dit proces gegeven is (bijv. de vakantie waaraan we denken of het ding dat we aanraken). We veroordelen geen enkel verschijnsel. We omarmen het. We verlenen geen voorrang aan aangename boven onaangename verschijnselen. Het simpele bewust worden en benoemen van de objecten als processen is voldoende. Als het object wegebt, richten we onze aandacht weer op de ademhaling bij de buik. Zolang er niets bijzonders gebeurt blijft onze aandacht daar.