

4 - EEN KAART VAN HET MENSELIJK BESTAAN

Wat kunnen we allemaal tegenkomen als we de oplettendheid (sati) beoefenen en hoe benoemen we het? Oude boeddhistische geschriften, met name het Satipatthana-soetra, geven een indeling in vieren. Wij gebruiken hier een iets aangepaste indeling in vijf hoofdcategorieën.

Allereerst zijn er de lichamelijke verschijnselen, zoals het rijzen en dalen van de buik. Dit wordt benoemd als 'rijzen' en als 'dalen'. Andere voorbeelden: 'druk', 'stromen', 'warmte'.

De tweede categorie is kenmerkend voor het boeddhisme: *de gevoelstonen, namelijk aangenaam en onaangenaam* (en ook de neutrale gevoelstonen die we hier buiten beschouwing laten). Dit is een verschijnsel in de geest, maar de basis kan lichamenlijk zijn, zoals bij pijn en jeuk. Ook treden deze gevoelstonen op bij alle uiterlijke waarnemingen (bijv. een prettig persoon die we zien, een onaangenaam geluid dat we horen) en soms ook bij gedachten (bijv. aangename herinneringen). Lichamelijke gevoelstonen benoemen we als 'pijn', 'jeuk' enz., de andere benoemen we als 'aangenaam' en 'onaangenaam' of 'prettig' en 'onprettig'.

Als derde categorie zijn er gedachten, die eenvoudig benoemd kunnen worden als 'denken'. Als we ons er bewust van zijn mogen we ook verder differentiëren ('herinneringen', 'plannen' enz.)

Ten vierde zijn er *zintuiglijke processen*: zij worden benoemd als 'horen', 'zien', 'aanraken', 'ruiken', 'proeven'. Zoals gezegd gaat het alleen om het proces, niet om de inhoud, en dat wordt ook in het benoemen uitgedrukt.

Tenslotte (als vijfde) zijn er allerlei emoties, die benoemd worden als 'irritatie', 'droefheid', 'verlangen' enz. (dus niet louter als 'gevoel' of 'emotie'). Emoties bevatten ook een component van prettig of onprettig, maar zijn veel groter en ingewikkelder dan de tweede categorie. Deze indeling is geldig voor alle mensen waar dan ook, voor Eskimo en Bantoe, voor Europeaan en Aziaat. Maak tijdens de meditatie nooit een probleem van het woord dat je gebruikt. Neem het meest voor de hand liggende.

DENKEN

Naast het horen is het denken het verschijnsel dat de meditatie het meest binnenvalt. Voor beide kunnen we ons nooit helemaal afsluiten. Maar dat is ook niet nodig: denken is natuurlijk en behoeft niet onderdrukt te worden. Het boeddhisme maakt wel onderscheid tussen heilzame en onheilzame gedachten en geeft manieren aan om van de een naar de ander te komen, maar *tijdens* de Vipassana-meditatie behoeven we ons alleen maar bewust te worden van het denkproces. Het is makkelijker gezegd dan gedaan. Gedachten zijn bliksemsnel. Het is zaak er meteen bij het begin bij te zijn. Anders kun je plotseling tot de ontdekking komen dat je al vijf minuten aan het denken bent. Het is als een trein waar je zo snel mogelijk af wilt springen, omdat je thuis wilt blijven. Het ideaal is niet iemand, die niet meer denkt. Die is half dood. Door aanhoudende Vipassana-meditatie krijg je wel steeds meer keuze welke gedachten je wilt denken. De tijdsperiode dat je tijdens de meditatie onbewust blijft denken is een maatstaf voor

je oplettendheid. De tijd dat je op de trein zit kan teruggebracht worden van vele minuten tot enkele seconden of zelfs fracties van seconden.

KALMTE

Kalmte gaat hand in hand met concentratie. Kalmte ontstaat doordat we in de meditatie nooit meer dan een 'probleem' tegelijk op ons nemen: dat is ook in het dagelijks leven een goed advies. Er zijn twee manieren om kalmte bij de meditatie in te brengen. De eerste is het lichaam tijdens de hele sessie zo stil mogelijk te houden. De tweede is jezelf in duidelijke bewoordingen de opdracht voor te stellen en je vast voor te nemen je hieraan te houden.

OEFENING

Dezelfde oefening als vorige week, maar we voeren de duur op. Het is aan te raden voor het zitten een loopmeditatie van tien minuten te houden. Dat vergemakkelijkt de zitmeditatie.