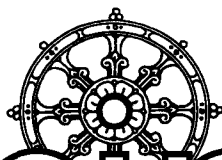


INHOUD

- 1 Oplettendheid en snappen wat er gebeurt - Aad Verboom
- 3 Macht en pracht van de aandacht - Paul Boersma
- 4 Helende aandacht - Johan Tinge
- 5 Aandacht - Josepha Strous
- 6 Overzicht Vipassana activiteiten
- 8 Overzicht lokale Vipassana centra
- 10 De wereld stond een tijdje helemaal op z'n kop - Frits Koster



stichting inzichts meditatie

Simsara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
JUNI 2004 – JAARGANG 6, NUMMER 2

Oplettendheid en snappen wat er gebeurt door Aad Verboom

REDACTIONEEL

Op het pad van de Vipassana-meditatie is in ieder geval één ding van het allergrootste belang. Aandacht. (Volgens sommige Zenleraren zijn nog twee andere zaken ook belangrijke: aandacht en aandacht.) Zonder aandacht geen Vipassana, geen inzicht, geen wijsheid.

Tot onze grote vreugde is een aantal mensen weer bereid gevonden een artikel over dit centrale Boeddhistische begrip te schrijven. Aandacht en 'snappen wat er gebeurt' zijn twee verschillende zaken, schrijft Aad Verboom. In de meditatie is vooral de aandacht belangrijk, het 'snappen' dient een ondergeschikte rol te spelen. Wie teveel wil 'snappen', is al gauw aan het 'nadenken' in plaats van te 'ervaren'.

Paul Boersma schrijft over de macht en pracht van de aandacht. Met de juiste aandacht kan alle lijden worden opgeheven. Alles wat daarvoor nodig is, hebben we reeds tot onze beschikking: buiten onszelf is niets nodig.

Het trainen van de aandacht kan een goede manier zijn om stress te reduceren, meent Johan Tinge. Jarenlang ingesloten patronen zijn een belangrijke oorzaak van stress en door deze patronen met aandacht te aanschouwen, ontstaat de mogelijkheid om 'van bril te verwisselen'.

Tot slot een interview met Frits Koster, die vertelt hoe hij monnik werd en enkele jaren later weer uittrad. Dat ging met pijn gepaard, maar tegelijkertijd kon hij met zijn Thaise vrienden wel weer naar de disco toe.

De redactie wenst u veel wijze aandacht bij het lezen!

De redactie

Sati of oplettendheid neemt in de beoefening van Vipassana meditatie een centrale plaats in en een goed begrip van de term is dan ook nuttig. In het volgende stukje geef ik een korte omschrijving van sati met nadruk op 2 aspecten:

- oplettendheid
- (intuïtief) inzicht/ kennen/ snappen wat er in jezelf gebeurt

Op een aantal punten verwijst ik naar de oorspronkelijke teksten, zoals het Satipatthana sutta (leertekst over de grondslagen van oplettendheid) en teksten op het gebied van de Abhidhamma (boeddhistische psychologie / filosofie).

Het Pali woord sati kan in het Nederlands onder andere vertaald worden met oplettendheid, opmerksaamheid, achtzaamheid en aandacht.

Oplettendheid is een vertaling die veel mensen op het goede been zet. In het voorbeeld van autorijden is de aan- of afwezigheid van oplettendheid voor veel mensen makkelijk herkenbaar:

Je rijdt auto op de snelweg en je let op zoals je geleerd is. Af en toe denk je even of ben je even door iets anders afgeleid maar in het algemeen let je redelijk goed op. Plotseling merk je dat je minstens een halve kilometer gereden hebt zonder dat je "het in de gaten had", zonder dat je "er met je aandacht bij was". Het is niet zo dat je in die korte periode bewusteloos was, je was er wel degelijk, maar met een ander niveau van bewustzijn dat vaak gewaarzijn genoemd wordt.

Het bewustzijn waarbij je wel van moment tot moment "er met je aandacht bij bent" kan daarom met de

term oplettendheid goed aangeduid worden.

Oplettendheid in de meditatieve zin heeft echter nog enkele andere aspecten:

- je kijkt niet naar buiten (het verkeer in het voorbeeld van het auto rijden) maar je kijkt naar binnen, naar je eigen lichaam, gevoelens en gedachten,
- je kijkt elk moment opnieuw, van bewustzijnsmoment tot bewustzijnsmoment,
- je ziet de dingen in jezelf zoals ze werkelijk zijn.

In het Satipatthana sutta, de basistekst voor de beoefening van Vipassana meditatie, wordt dit opletten als volgt kort beschreven (in paraphrase): "de mediterende observeert het lichaam ..., met volle inzet, met helder begrip (sampajano) en oplettendheid (satima) ...".

Oplettendheid heeft in de praktijk "helder begrip" nodig om te kunnen functioneren en groeien. Bij helder begrip is "herkenning" van het object een voorwaarde en dit aspect vinden we terug in de oorspronkelijke betekenis van sati of het Sanskrit equivalent smṛiti, namelijk de wortel sar die "herinneren" betekent. Het aspect van herinnering heeft te maken met vroegere ervaringen en op basis van die herinneringen kunnen in het nu de dingen herkend worden zoals ze werkelijk zijn.

Kortom, het van moment tot moment opletten op wat er in jezelf gebeurt heeft ook elk moment een element van "snappen wat het is". Dit klinkt

misschien klinisch of technisch maar dit heeft ook een heel andere kant :

- Dingen zien zoals ze zijn betekent accepteren wat er is, wat gevoelens van rust, ontspanning, “niets moeten”, “alles valt op zijn plaats” met zich meebrengt.
- Dingen zien zoals ze zijn betekent zien zonder inspanning, zonder voorkeur of afkeer, zonder te willen veranderen.
- Dingen herkennen voor wat ze zijn, zonder inspanning dingen zien zoals ze zijn brengt met zich mee dat er op dat moment geen verwarring is maar helderheid.

Deze gevoelens of gemoedstoestanden worden onder andere in de zeven factoren van verlichting beschreven. Voor hier is het voldoende aan te geven dat de beoefening van Vipassana meditatie geen kille, gevoelsloze toestand is maar een verdieping van zowel het bewustzijn als de gevoelens.

Bij het ontwikkelen van oplettendheid en inzicht ligt de nadruk zeer sterk op het opletten, het “herkennen” of “snappen” wat er in jezelf gebeurt is weliswaar absoluut noodzakelijk maar slechts een klein gedeelte van de inspanning / beoefening. Voor de mensen die van getallen houden 95 - 98% opletten tegenover 2 - 5% “snappen”. Wanneer je meer nadruk op het aspect van snappen legt, ben je al snel bezig met “nadenken over wat er gebeurt” in plaats van “ervaren wat er gebeurt en dit ook snappen”.

In een eerste stadium van het ontwikkelen van oplettendheid en inzicht zijn vooral de vijf mentale factoren of indriya's van belang. In dit stadium wordt pañña of “analyse van wat er in jezelf gebeurt” ontwikkeld en vooral in balans gebracht met “vertrouwen in jezelf en in de beoefening” (saddha). Door deze balans wordt sati of oplettendheid verder versterkt.

Wanneer de vijf mentale factoren in balans komen wordt de oplettendheid ononderbroken en krachtig, je bent elk moment in staat op te letten en je ziet duidelijk wat er is. In dit stadium spreken we van de zeven factoren van verlichting (bojjhanga's). Het aspect van kennen wordt hier weergegeven met de term dhammavicaya, het onderzoeken van de dhamma's of objecten.

Terwijl je van moment tot moment ononderbroken oplet, kijk je ook elk moment naar wat het object precies is en zie je geleidelijk meer details. Herken je in het begin bijvoorbeeld een object alleen enigszins grof als bijvoorbeeld “denken”, dan zie je in dit stadium geleidelijk en vanzelf steeds meer nuances zoals “plannen maken”, “twijfelen” of “piekeren”. Op dit niveau krijgt het “snappen van wat er in jezelf gebeurt” de juiste plaats en kun je spreken van Vipassana of inzicht.

Door verder te beoefenen kun je je inzicht verder ontwikkelen en je leven verder verrijken, zowel in de formele meditatie als in het dagelijks leven. Hierbij kun je kiezen uit de volgende motto's: “practise more”, “niet kletsen maar poetsen” en “niet praten maar doen”.

