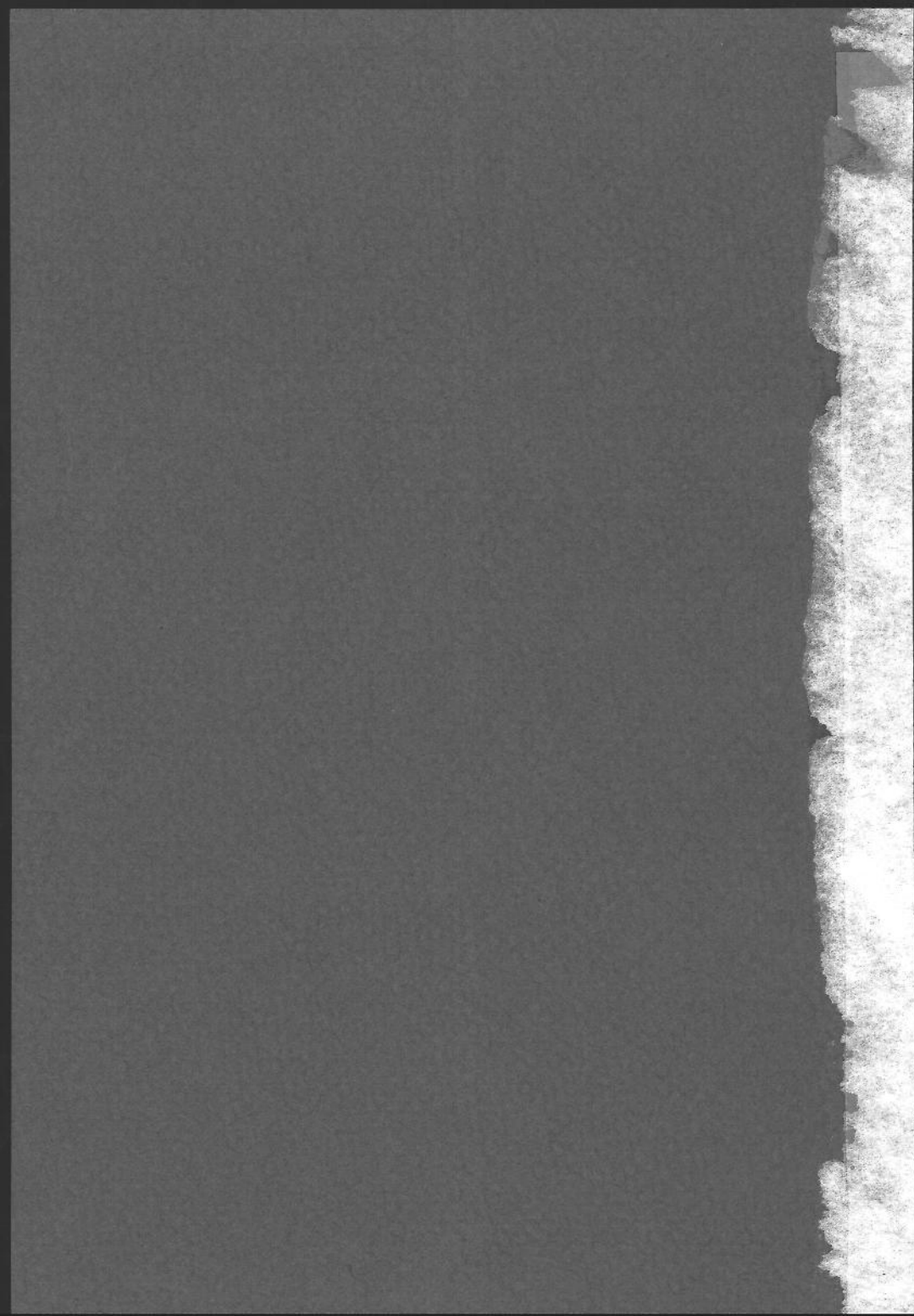


**BOEDDHISTISCHE  
MEDITATIE**

**THERA PIYADASSI**



# **BOEDDHISTISCHE MEDITATIE**

**Thera Piyadassi**

## BOEDDHAYANA PUBLIKATIES 30

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG

Piyadassi

Boeddhistische meditatie / Piyadassi Thera ; [vert. uit  
het Engels door Oepasika Kheminda ... et al.]. -  
's-Gravenhage : Nederlandse Buddha-Dhamma  
Stichting/Boeddhayana Centrum. - (Boeddhayana  
publikaties ; 30

Vert. van: Buddhist meditation. - Kandy, Sri Lanka :  
Buddhist Publication Society.

ISBN 90-71329-21-6

SISO 214.3 UDC .294.3

Trefw.: meditatie ; Boeddhisme.

(c) vertaling 1988 Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting  
uitgegeven door: Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting  
cover design: Oepasika Metta  
eerste druk

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt  
worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze  
dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.  
No part of this work may be reproduced in any form by print, photoprint,  
microfilm or any means without written permission from the publisher.

Opedragen aan  
de nagedachtenis van alle bekende en onbekende personen  
die de Boodschap van Meditatie  
door de eeuwen heen  
naar de vier uiteinden van de aardbol droegen.

Wat door een leraar uit liefde en mededogen voor zijn leerling gedaan zou moeten worden dat is door mij voor jullie gedaan. Hier zijn plaatsen aan de voet van een boom; mediteert, leerlingen, weest niet onachtzaam, hebt achteraf geen spijt. Hiertoe maan ik jullie aan.

- de Boeddha -

De te strak gespannen snaar breekt en de muziek vliegt weg.  
De te slap gespannen snaar klinkt dof en de muziek sterft.  
Stem de sitar noch laag noch hoog voor ons.

- The Light of Asia, Edwin Arnold -

## EEN WOORD TOT DE LEZER

Met het voortschrijden van de moderne wetenschap lijken mensen, zowel in het Oosten als in het Westen steeds meer een materialistische instelling te hebben gekregen en hebben zij het mentale gebied, de innerlijke wereld, vrijwel genegeerd, zodat zij onevenwichtig en tot het slechte geneigd lijken te zijn. Het is voor mensen werkelijk heel moeilijk om zich gedragspatronen in denken en handelen die door gewoonte zijn gevormd te ontwennen. Als men echter de drukkende zorgen van het wereldse leven wil overwinnen en waar geluk en vrijheid wil verwerven, dient men zich geleidelijk af te wenden van ogenschijnlijk dierbare en verwante dingen en het pad van meditatie te betreden.

Het is bemoedigend te zien dat vooral bij mensen in de westerse wereld er een groeiende belangstelling is voor meditatie. De laatste jaren hebben psychologen meditatie aanbevolen als een mentale therapie en er zijn goede resultaten mee verkregen. Door meditatie kunnen wij de meeste van onze psychische of psychosomatische problemen en onze kwalen als gevolg van zorgelijkheid te boven komen en de mentale kalmte en vrede die wij verlangen verkrijgen.

Ik heb een poging gedaan enige praktische adviezen te geven betreffende meditatie, zoals deze in het Boeddhisme wordt onderwezen. Ik hoop dat het degenen die gericht zijn op mentale ontwikkeling zal stimuleren en aansporen. Onder de titel 'De Kunst van Nobel te Leven' is eveneens een korte studie over de Vier Verheven Toestanden (*brahma-wihara*) opgenomen, die een aangename en essentiële meditatie zijn.

Moge uw opwaartse pad licht, zeker en gestadig zijn!

Namo Tassa Bhagawato Arahato Samma-Samboeddhassa !  
Eer aan de Gezegende, de Volmaakte, de Allerhoogste Verlichte !

### De Drie Toevluchten (*tisarana*)<sup>1</sup>

Boedham saranam gacchami  
Dhammam saranam gacchami  
Sangham saranam gacchami

Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha (de Leraar)  
Ik neem mijn toevlucht tot de Dhamma (de Leer)  
Ik neem mijn toevlucht tot de Sangha, de Orde (diegenen die onderwezen zijn)

### De Vijf Voorschriften (*pañca sila*)<sup>2</sup>

1. Panatipata weramani sikkhapadam samadiyami
  2. Adinnadana weramani sikkhapadam samadiyami
  3. Kamesoe micchacara weramani sikkhapadam samadiyami
  4. Moesawada weramani sikkhapadam samadiyami
  5. Soerameraya maddja pamadatthana weramani sikkhapadam samadiyami
- 
1. Ik neem de regel op mij te trachten mij te onthouden van doden
  2. Ik neem de regel op mij te trachten mij te onthouden van stelen
  3. Ik neem de regel op mij te trachten mij te onthouden van seksueel wangedrag
  4. Ik neem de regel op mij te trachten mij te onthouden van liegen
  5. Ik neem de regel op mij te trachten mij te onthouden van bedwelmende drank en drugs

1. Een tekst uit de Winaya, p. 22. Khoeddhakapatha, p. 1.

2. De voorschriften zijn in geen enkel opzicht geboden. Zij ordenen het gedrag van lichaam en spraak. Het aanvaarden van de voorschriften door leken is vrijwillig.

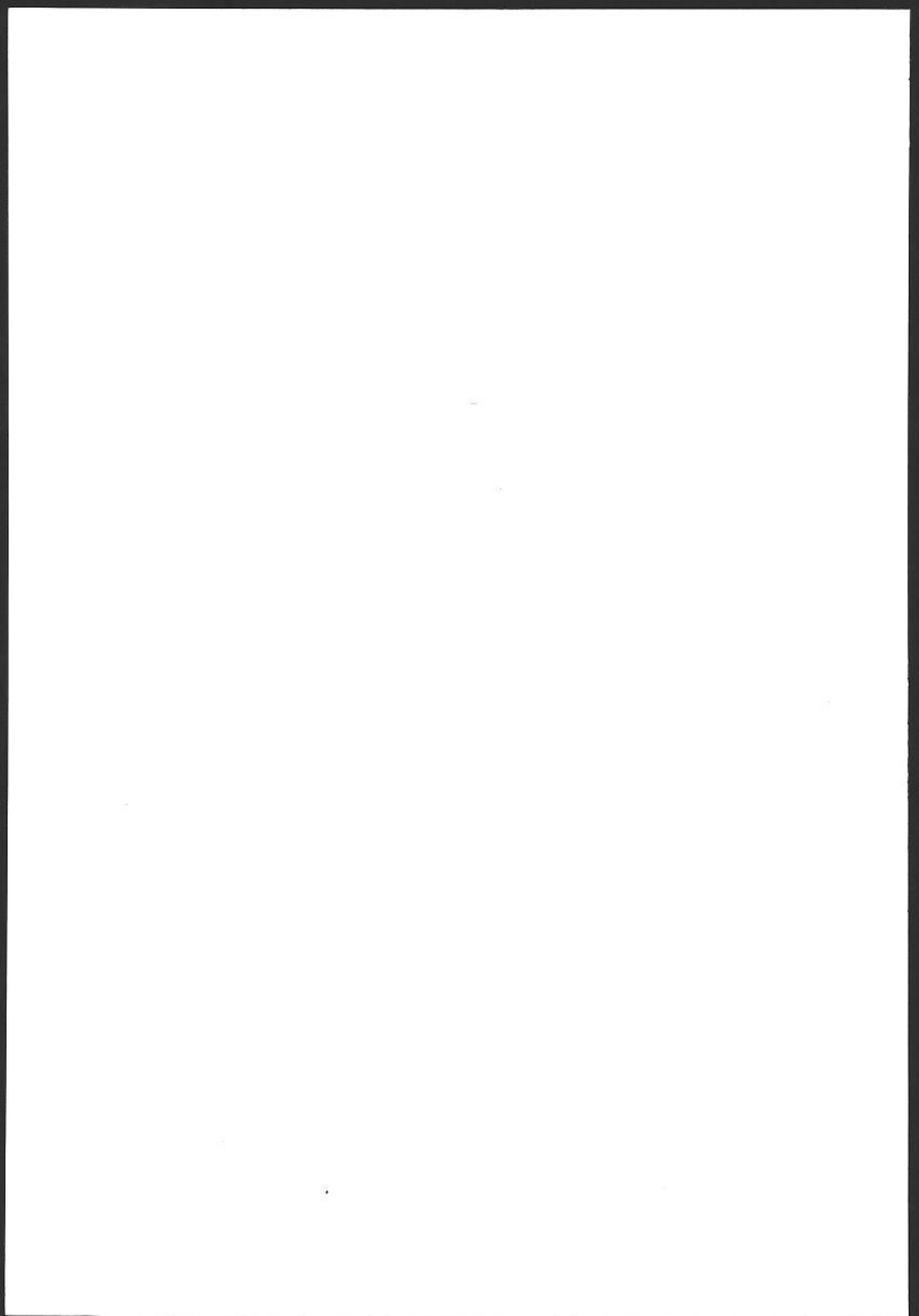
3. De persoon zelf is daarbij inbegrepen.

## ALDUS SPRAK BOEDDHA GOTAMA

Nu zeg ik u, Nigrodha, ik wens geen leerlingen te werven, ik wens u niet van uw religieuze studies af te brengen, ik wens niet dat u uw levenswijze op zult geven of dat u zich vestigt in dingen die door u en uw leraar voor slecht en onheilzaam worden gehouden, noch dat u dingen die door u en uw leraar als goed en heilzaam worden beschouwd zult opgeven. NIETS DAARVAN !

Maar, Nigrodha, er zijn slechte en onheilsame dingen die niet terzijde zijn gelegd, dingen die met bezoedelingen te maken hebben ... Om deze dingen af te werpen verkondig ik de Dhamma (de Leer); wanneer men (hiermee) overeenkomstig te werk gaat zullen de dingen die betrekking hebben op de bezoedelingen terzijde worden gelegd en zullen de heilsame dingen die zuiveren zich vermeerderen en kan iemand, hier en nu, de verwezenlijking van volledig en overvloedig inzicht bereiken.

Oedoembarika-sihanada soetta, Digha Nikaya



# BOEDDHISTISCHE MEDITATIE

## De Weg tot Innerlijke Kalmte en Inzicht

Vijfentwintighonderd jaar geleden gaf een Indiase prins op negenentwintigjarige leeftijd, in de bloei van zijn jeugdelijke mannelijkheid, de kroon op die hem macht en eer beloofde en trok zich terug in de eenzaamheid van het woud om de remedie voor het universele lijden in het leven te vinden en de allerhoogste waarborg tegen gebondenheid: Nibbana (Nirwana). Hij zocht de leiding van de toenmalige meditatiemeesters. In de hoop dat zij hem de weg tot verlichting en bevrijding zouden wijzen beoefende hij concentratie (*samatha* of *samadhi*) en bereikte de hoogste meditatieve verwoorvenheden die daarin mogelijk zijn, maar hij was niet tevreden met iets dat minder was dan de allerhoogste verlichting. De reikwijdte van de kennis van deze leraren, hun begrensde mystieke ervaring, was echter niet voldoende om hem datgene te geven dat hij met ernst zocht. Daarom verliet hij hen om het nog steeds onbekende te zoeken.

Er heerste in India onder veel van haar asceten het geloof dat de zuivering en de uiteindelijke bevrijding van het lijden door rigoureuze versterving kon worden bereikt en hij besloot te onderzoeken of dit de waarheid was. Hij begon aan een vastberaden strijd om zijn lichaam te bedwingen in de hoop dat zijn geest, bevrijd van de belemmeringen van het lichaam, in staat zou zijn zich tot het hoogtepunt van bevrijding te verheffen. Hij was zeer ijverig in deze oefeningen. Hij leefde van bladeren en wortels in een geleidelijk verminderde hoeveelheid; hij droeg lompen die hij van een vuilnisbelt bijeenraapte en sliep tussen de lijken of op een bed van doornen. Dit volstreekte gebrek aan voedsel maakte hem fysiek een wrak.

Doordat hij zo zes lange jaren streed kwam hij oog in oog met de dood te staan, maar hij bemerkte dat hij zich niet dicht bij zijn doel bevond. De volslagen nutteloosheid van versterving werd hem door eigen ervaring meer dan duidelijk. Zijn eksperiment om de verlichting te bereiken was mislukt. Maar niet ontmoedigd zocht zijn geest, die nog altijd krachtig en actief was, naar nieuwe wegen

tot het hoge doel. Hij gaf versterving en het ekstreme vasten op en keerde terug tot normaal voedsel. Zijn verzwakte lichaam herstelde zich tot zijn vroegere gezonde toestand en zijn krachten, die uitgeput waren, keerden spoedig terug.

Hij beseftte dat het pad tot verwezenlijking van zijn vurig verlangen in de richting lag van innerlijk onderzoek van zijn eigen geest. Met vastberadenheid en een volledig vertrouwen in zijn eigen zuiverheid en kracht nam hij, zonder hulp van welke leraar dan ook en door niemand bijgestaan, het besluit zijn laatste onderzoek in volkomen afzondering te verrichten. Met gekruiste benen zat hij onder een boom, die later bekend werd als de *Bodhi*-boom of de 'Boom der Verlichting', aan de oever van de rivier de Nerandjara te Gaya (nu bekend als Bodh Gaya) – een aangename plaats, die kalmerend voor de zinnen en een stimulans voor de geest was. Hij nam het onverzettelijke besluit: 'Al blijven alleen mijn huid, zenuwen en beenderen over en droogt mijn bloed en mijn vlees op en schrompelt het weg, toch zal ik niet van deze zitplaats opstaan voor ik de volledige verlichting heb bereikt'. Zo onvermoeibaar was hij in zijn streven, zo onverflauwd in zijn toewijding en zo vastberaden om de waarheid te verwezenlijken en de volledige verlichting te bereiken.

Met dit einddoel in zicht drong hij door tot in de diepst verborgen hoeken van zijn geest; op zoek naar een methode van meditatie die hem de volledige vrede, verlichting en bevrijding zou brengen. Hij legde zich toe op 'de *Achtzaamheid* van het in- en uitademen' (*anapana-sati*). Hij ging op en verbleef in de eerste mentale absorptie (Pali: *djhana*, Sanskriet: *dhyana*; een term die moeilijk te vertalen is). In geleidelijke fasen ging hij op en verbleef in de tweede, de derde en de vierde *djhana*. Door zijn geest zo te reinigen van onzuiverheden en met de geest zo beheerst, was hij in staat inzichtmeditatie (*wipassana-bhawana*) te ontwikkelen, de ware wijsheid of het juiste begrip, waardoor een persoon in staat is de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn, dat wil zeggen de drie karakteristieken of kenmerken te zien van alle gekonditioneerde dingen, namelijk het onbestendige, het lijden of het onbevredigende en het niet-zelf (*anicca, doekkha, anatta*). Door dit 'inzicht', door deze doorgrondende wijsheid was hij in staat door de harde schaal van onwetendheid heen te breken tot de werkelijkheid, om de *Vier Nobele Waarheden*, namelijk het lijden, de oorzaak ervan, het ophouden en het pad dat leidt tot dit ophouden, in al hun volheid te begrijpen.

Doordat hij dit alles wist en aldus zag werd zijn geest bevrijd van de smetten van zintuiglijk genot (*kama-asawa*), van wording (*bhawa-asawa*) en van onwetendheid (*awiddja-asawa*). Toen de geest aldus was bevrijd, ontstond de kennis 'bevrijd' te zijn en hij begreep: 'Kennis en visie zijn in mij opgekomen, onwankelbaar is mijn bevrijding van de geest. Dit is de laatste geboorte, er is nu geen wording meer, er is geen wedergeboorte meer.'<sup>1</sup>

Deze Indiase prins, deze dynamische persoonlijkheid is niemand anders dan Sakyamoeni Siddhartha Gautama (Siddhattha Gotama), de Boeddha.

## DE VERANDERENDE WERELD

Meditatie vormt het ware hart en de kern van de leer van de Boeddha. Daar het onderwerp zeer uitgebreid is, stel ik voor enkele aspecten van de Boeddhistische meditatie te bespreken die speciaal betrekking hebben op *Satipatthana*, 'Het vestigen of toepassen van Achtzaamheid'.

De wereld van nu is niet dezelfde als die van een halve eeuw geleden. De ideeën omtrent wat goed en slecht is veranderen snel, de morele instelling is aan voortdurende verandering onderhevig en de algemene levensopvatting van mensen is heel verschillend.

We leven in een eeuw van haast en snelheid. Er is overal spanning. Als u op de hoek van een drukke straat staat en aandachtig de gezichten opneemt van de mensen die zich koortsachtig voort-haasten dan zult u bemerken dat de meesten rusteloos zijn. Zij dragen een atmosfeer van spanning met zich mee. Zij geven meestal een beeld van haast en zorgelijkheid. Zelden zult u een beeld van kalmte, tevredenheid en rust op enig gezicht aantreffen. Zo is de moderne wereld.

De huidige wereld wordt gekarakteriseerd door een buitensporige haast die tot snelle besluitvorming en onvoorzichtig handelen leidt. Sommigen schreeuwen als zij op een normale toon zouden kunnen spreken, anderen spreken gedurende lange tijd opgewonden en op geforceerde toon en beëindigen een gesprek nagenoeg uitgeput. Elke vorm van opwinding is in de psychologische betekenis van het woord

1. Maddjhima Nikaya, 26.

spanning en spanning veroorzaakt een versnelling van de lichaamsprocessen. Niet zelden wordt een persoon die een voertuig bestuurt opgewonden als hij ziet dat de groene kleur van het verkeerslicht overgaat in oranje. De zorgelijke mens beschouwt zelfs een kleine gebeurtenis alsof het een crisis of een bedreiging is. Als gevolg daarvan is de mens zorgelijk en ongelukkig.

Een ander kenmerk van de moderne wereld is luidruchtigheid. 'Muziek is bekoorlijk', zegt men, maar tegenwoordig is zelfs muziek voor velen niet aangenaam als er geen lawaai is; hoe harder het lawaai, hoe fijner de muziek voor hen is. Diegenen die in grote steden wonen hebben geen tijd om over het lawaai te denken; zij zijn er door gekonditioneerd en zijn er aan gewend. Dit lawaai, deze spanning en druk hebben veel schade veroorzaakt door ziekten, hartafwijkingen, kanker, gezwellen, nerveuze spanning, economische ellende en emotionele onrust – allemaal voortbrengselen van het moderne leven.

Onze nerveuze uitputting neemt toe met de gejaagdheid van ons leven. De mensen gaan na het werk vaak met overprikkelde zenuwen naar huis. Als gevolg hiervan is hun concentratie verzwakt en hun mentale en fysieke prestatievermogen verminderd. De mens raakt vlug geïrriteerd, ziet snel tekortkomingen en zoekt ruzie. Hij raakt ziekelijk in zichzelf gekeerd, hij ervaart pijn en leed en lijdt aan verhoogde bloeddruk en slapeloosheid. Deze symptomen van nerveuze uitputting tonen duidelijk aan dat de geest en het lichaam van de moderne mens naar rust verlangen – rust van een hoog niveau.

Laten wij bedenken dat een zekere afzondering, een teruggetrokkenheid van de geest uit het drukke leven een vereiste is voor mentale hygiëne. Wanneer u de kans krijgt, probeer dan de stad uit te gaan en houd uzelf bezig met rustige kontemplatie, noem het yoga, concentratie of meditatie. Leer de stilte te bewaren, stilte doet ons zo goed. Het is helemaal verkeerd te denken dat alleen diegenen die luidruchtig, praatziek en onnodig druk bezig zijn kracht hebben. Stilte is als goud en wij moeten slechts dan spreken als dat de stilte kan verbeteren. De grootste creatieve energie is in stilte werkzaam. De stilte bewaren is belangrijk. Dat doen we in onze meditatie. Luister naar deze woorden van de Boeddha:

"Wanneer u bent samengekomen, discipelen, zijn er twee dingen die gedaan moeten worden: spreek over de *Dhamma* (de leer, datgene

wat juist is) of bewaar de nobele stilte".<sup>1</sup>

## DE WAARDE VAN HET ALLEEN ZIJN

De mensen zijn zo gewend aan lawaai en gepraat dat zij zich eenzaam en niet op hun plaats voelen als zij niet spreken. Maar als wij onszelf oefenen in de kunst van het ontwikkelen van stilte zullen wij leren dit prettig te vinden. 'Ga kalm voort temidden van lawaai en gejaagdheid en bedenk dat er in de stilte vrede is. Wij moeten er de tijd voor nemen om in afzondering te gaan, om de stilte op te zoeken. Wij moeten ons zo nu en dan losmaken uit alle beweeglijkheid om onbeweeglijk te blijven. Het is een vredige vorm van bestaan. In de eenzame afzondering ervaren we de waarde van stille kontemplatie. We maken een reis naar binnen. Wanneer wij ons in stilte terugtrekken zijn we volslagen alleen om onszelf te zien zoals we werkelijk zijn en dan kunnen we leren de zwakheden en beperkingen in gewone ervaringen te overwinnen.' De tijd die wordt besteed aan kontemplatie in afzondering is niet verspild; het is een lange weg om het karakter van een mens sterker te maken. Het is een voordeel voor ons dagelijks werk en onze vooruitgang als wij er tijd voor kunnen vinden onszelf af te snijden van de routine en een dag of twee door te brengen in rustige kontemplatie. Dit is zeker geen vlucht of leven in ledigheid, maar de beste manier om onze geest sterker te maken. Het is een weldadige introspektie, want door onze gedachten en gevoelens te onderzoeken kunnen we doordringen in de innerlijke betekenis van de dingen en de daarin gelegen krachten ontdekken.

De moderne mens heeft dringend behoefte aan alleen zijn. Iedere dag een poosje alleen te zijn, een poosje afgezonderd te zijn, een poosje afgesneden te zijn van de verdwaasde menigte is zeer noodzakelijk om zijn geest, die heel erg van streek is door gejaagdheid en haast, door het geraas en de beroering, het gekletter en geschetter van het moderne leven, in evenwicht te brengen. In en door het alleen zijn wint de menselijke geest aan sterkte en kracht.

De moderne mens zoekt het geluk buiten zichzelf in plaats van het innerlijk te zoeken. Zo heeft hij de uitwendige wereld onder

1. Maddhima Nikaya, 26; Oedana, p. 31.

zijn macht gebracht. Wetenschap en technologie lijken te beloven dat zij deze wereld in een paradijs kunnen veranderen. Heden ten dage wordt aan alle kanten onafgebroken gewerkt om de uitwendige wereld te verbeteren. Wetenschappers zetten hun experimenten met onverminderde kracht en volharding voort. De speurtocht van de mens om de verborgen geheimen van de natuur te ontrafelen gaat zonder ophouden voort. Moderne ontdekkingen en methoden tot communicatie hebben verbazingwekkende resultaten opgeleverd. Al deze verbeteringen zijn, ofschoon ze hun voordelen hebben, geheel materieel en uiterlijk. Dit alles ten spijt kan de mens toch zijn geest niet beheersen. Daarom blijft hij, niettegenstaande zijn wetenschappelijke vooruitgang, ontevreden, angstig en gespannen.

Mensen zijn vergeefs op zoek naar een oplossing voor hun verschillende problemen, omdat hun benadering en hun methode verkeerd zijn. Zij denken dat alle problemen buiten hen zelf kunnen worden opgelost. De meeste van onze problemen zijn echter innerlijk. Zij komen voort uit de innerlijke wereld en daarom moet de oplossing eveneens in onszelf worden gezocht.

Diegenen die geïnteresseerd zijn in milieubescherming verhieven hun stem tegen lucht-, water- en bodemverontreiniging. Maar hoe zit het met de verontreiniging van onze geest? Zijn we net zo geïnteresseerd in het beschermen en reinigen van onze geest? Zoals de Boeddha aanduidt: "Lange tijd is de menselijke geest bezoedeld door begeerte, haat en begoocheling (onwetendheid). Mentale bezoedelingen maken wezens onzuiver; mentale reiniging zuivert hen."<sup>1</sup> De Boeddhistische levenswijze is een intensief proces van reiniging van iemands handelen, spreken en denken. Het is een persoonlijke ontwikkeling en een persoonlijke reiniging die uitmondt in persoonlijke verwezenlijking. De nadruk ligt op praktische resultaten en niet op filosofische spekulaties en logische abstrakties. Daarom is het nodig dagelijks wat meditatie te beoefenen en te zijn als een kip op de eieren, want de meeste tijd hebben we ons gedragen als de eekhoorn in het ronddraaiend kooitje.

Meditatie is geen oefening van vandaag of gisteren. Sinds onheuglijke tijden hebben mensen op verschillende manieren meditatie beoefend. Yogi's, heiligen en verlichten hebben door de eeuwen

1. Samyoetta Nikaya, iii, nr. 100

heen het pad van meditatie begaan en hebben al hun verworvenheden aan de meditatie toegeschreven. Er was nimmer en er zal nimmer enige mentale ontwikkeling of mentale zuiverheid zijn zonder meditatie. Meditatie was het middel waarmee Siddhattha Gotama, de Boeddha, de allerhoogste verlichting verwierf. Meditatie is niet alleen voor India of voor de tijd van de Boeddha, maar voor de hele mensheid – voor alle tijden en elk klimaat. De begrenzingen van ras of religie, grenzen van tijd en ruimte zijn niet van belang voor de beoefening van meditatie.

Alle religies onderwijzen een of andere vorm van meditatie of mentale oefening voor de innerlijke ontwikkeling. Het kan in de vorm van een stil gebed zijn, het individueel of gezamenlijk lezen uit enkele 'heilige geschriften' of van konsentrasie op een of ander heilig object, een persoon of een idee. En men gelooft dat deze mentale oefeningen soms het zien van visioenen van heiligen of gewijde mensen tot gevolg hebben, waarbij men gesprekken met hen heeft of stemmen hoort of in bepaalde mysterieuze toestanden betrokken raakt. Of dit illusies, inbeeldingen, hallucinaties, alleen maar projecties van de onderbewuste geest of werkelijke verschijnselen zijn kan niet met zekerheid worden gezegd. De geest is een onzichtbare kracht die in staat is al deze verschijnselen teweeg te brengen.

De trance-toestand wordt door sommige yogi's en mystici zo ver ontwikkeld dat deze verdovend werkt en zij niets voelen.<sup>1</sup> Wij hebben mensen in 'meditatie'-houdingen gezien die in een soort koma waren geraakt en in gedachten verzonken leken te zijn. Anderen die getuige waren van zulke voorvallen denken ten onrechte dat dit een vorm van meditatie (*bhawana*) is.

De Boeddhistische boeken zeggen dat door meditatieve absorptie (*djhana* of *dhyana*), door de ontwikkeling van mentale vermogens de mens in staat is psychische krachten te verwerven. Maar het is zeer belangrijk te bedenken dat de Boeddhistische *djhana* geen toestand van zelf-hypnose, een koma of bewusteloosheid is. Het is een toestand van mentale zuiverheid waarin storende hartstochten en impulsen beteugeld en gekalmeerd worden, zodat de geest een-

1. With Mystics and Magicians in Tibet, Alexandra David Neel (Penguin 1940) geeft een interessant verslag van de Tibetaanse mystiek.

puntig en beheerst wordt en in een toestand van helder bewustzijn en achtzaamheid komt.

Het is interessant te zien dat deze verschijnselen in de parapsychologie door recent onderzoek in zekere mate worden aanvaard. De interesse in het onderwerp van buitenzintuiglijke waarneming in de eksperimentele psychologie krijgt langzaam vaste voet en de verworven resultaten lijken buiten het normale begrip te liggen. Dit zijn echter bijverschijnselen die van ondergeschikte betekenis zijn in vergelijking tot uiteindelijke bevrijding van de mens en diens verlossing van gebondenheid en mentale belemmeringen. Soms kunnen deze paranormale gebeurtenissen zelfs als een beletsel werken en de verwezenlijking en verlichting tegenhouden.

De meditatie zoals deze in het Boeddhisme wordt onderwezen dient niet om eenwording met enig verheven wezen te verkrijgen noch om mystieke ervaringen te bewerkstelligen, noch voor een vorm van zelf-hypnose. Zij dient om een kalme geest (*samatha*) en inzicht (*wipassana*) te verkrijgen met als enig doel de onwankelbare bevrijding van de geest (*akoepa ceto wimoetti*) te bereiken - die verheven waarborg tegen gebondenheid die bereikt kan worden door het volkomen uitroeien van alle mentale bezoedelingen. Niet allen zullen in staat zijn zulke hoogten als de onwankelbare bevrijding van de geest te bereiken, maar falen is niet erg zolang we maar oprecht en zuiver zijn in onze motieven. Laten wij doorgaan te streven en niet wankelen. Het loont de moeite steeds opnieuw te streven. Op een zekere dag, zo niet in dit leven dan wel in een volgend, zouden we de top kunnen bereiken, welke diegenen die werkelijk streefden hebben bereikt.

Zelfs als wij er niet in slagen de volledige verlichting te bereiken zullen we zeker voor onze inspanningen worden beloond. Een snel voortgaande maatschappij heeft, om de stress en spanning te bedaren en om de wisselvalligheden van het leven te kunnen weerstaan, een weinig meditatie nodig. Door meditatie kunnen wij de meeste van onze psychische of psychosomatische problemen, stoornissen door onrust, emotie en impulsen overwinnen en mentale kalmte en vrede verkrijgen.

## ZELFBEHEERSING EN DRUGS

De Boeddha verklaart: "Al overwint iemand in de strijd duizend maal duizend mannen, toch is degene die zichzelf overwint de groot-

ste overwinnaar".<sup>1</sup> Dit is niets anders dan zelfbeheersing.<sup>2</sup> Het betekent onze gedachten, onze emoties, voorkeuren en afkeer enzovoorts te beheersen. Milton geeft de woorden van de Boedha weer wanneer hij zegt: "De beheersing over zichzelf is de grootste heerschappij die een mens zich kan wensen en dienovereenkomstig is het onderworpen zijn aan onze hartstochten de meest droefgeestige slavernij".

Beheersing van de geest is de sleutel tot geluk. Het is de kracht achter alle werkelijke verworvenheden. De bewegingen van een mens die zonder beheersing is, zijn doelloos. Door een gebrek aan beheersing ontstaan verschillende vormen van konflikt in onze geest. En als we konflikten willen beheersen, om nog maar te zwijgen van elimineren, dan moeten we onze verlangens en neigingen minder de vrije teugel laten en ons inspannen een beheerst en zuiver leven te leiden. Iedereen is zich bewust van de voordelen van fysieke training. Wij zijn echter niet alleen maar een lichaam, we bezitten ook een geest die oefening nodig heeft. Oefening van de geest of meditatie is de sleutel tot zelfbeheersing en tot het soort tevredenheid dat geluk brengt.

Van alle krachten is de kracht van de geest de machtigste. Het is een kracht in zichzelf. Om de werkelijke aard van het leven te begrijpen moeten we de diepste schuilhoeken van onze geest onderzoeken, hetgeen alleen tot stand gebracht kan worden door diepe introspektie die gebaseerd is op zuiverheid van gedrag en op meditatie.

Vanuit Boeddhistisch oogpunt is de geest of het bewustzijn de kern van ons bestaan. Al onze psychische ervaringen, zoals pijn en aangenaam gevoel, leed en geluk, goed en kwaad, leven en dood worden niet veroorzaakt door een uitwendige kracht. Ze zijn het gevolg van onze eigen gedachten en hun resulterende handelingen.

De laatste tijd zijn mensen bezig geweest psychische verschijnselen nauwkeurig te bekijken en te onderzoeken, waarvan bestude-

1. Dhammapada, 103.

2. Het Boeddhisme ontkent een bestendige ziel, een onverwoestbaar ego of enige bestendige entiteit, omdat er niets is, levend of levenloos, dat bestendig, stabiel, vast of duurzaam is. Alle dingen veranderen en blijven voor geen twee opeenvolgende momenten hetzelfde. Hier wordt het woord 'zelf' gebruikt als wederkerend voornaamwoord, zoals iemand zelf, mijzelf, jezelf, hemzelf, enz.

ring de verborgen bronnen van de menselijke geest lijkt te onthullen. De dringende behoefte van de mens spirituele leiding te zoeken en zijn verlangen naar innerlijke ontwikkeling nemen toe. Dit is een goed teken.

De westerse belangstelling voor het Indiase denken, yoga en meditatie neemt in verbazingwekkende mate toe. De reden daarvoor is niet ver te zoeken. Er is bij de mensen over de gehele wereld een stijgend gevoel van rusteloosheid. Dit gevoel komt vooral bij de jeugd voor. Zij willen een snelle remedie tegen de verwarring van deze materialistische wereld. Zij zijn op zoek naar vrede en rust.

Het probleem van de jeugd vindt geen oplossing in dogmatisch geloof van een overgeërfde religie. De kwestie van de innerlijke wereld blijft onbeantwoord. De waarde die wordt gegeven aan de materiële aspecten van het leven welke door de moderne mens als vanzelfsprekend worden aangenomen, schijnen de zoekende geest zo oppervlakkig toe. De problemen van de westerse wereld zijn in feite psychologisch. Klaarblijkelijk hebben materiële kennis, wetenschap en technologische know-how de mens niet het antwoord op de problemen van de wereld en de menselijke problematiek opgeleverd. Deze soort van kennis heeft slechts tot een toename van problemen geleid.

Jonge mensen die verdovende middelen gebruikten in de veronderstelling dat dit een antwoord inhield op hun mentale frustratie hebben zich nu gewend tot de discipline van yoga en meditatie. Verdovende middelen kunnen zeker niet doen wat ware meditatie voor ons kan doen. Drugs zijn geen vervanging voor echte meditatie als we op zoek zijn naar een geest die rustig is. Drugs maken de geest eerder zwak dan krachtig.

"De wereld wordt overvallen door een nieuwe plaag, een ziekte die ongeneeslijk is voor de meesten van degenen die er mee in aanraking komen, voor velen fataal, een pestilentie die een vlucht in de droomwereld belooft, weg van een leven dat naar men beweert verstoken is van een doel en waarde, een ziekte die boven alles de kinderen van onze technologische eeuw bedreigt: narcotica. Miljoenen jonge mensen zijn al door deze ziekte aangetast, duizenden onder hen zijn veroordeeld tot een vroegtijdige dood en honderdduizenden zijn verslaafd aan of psychisch afhankelijk van soft-drugs zoals hash, die hersenbeschädiging en aantasting van het prestatievermogen

veroorzaken en leiden tot desintegratie van het karakter..."<sup>1</sup>

Het is ontegenzegglijk duidelijk dat meditatie fysiologische veranderingen teweeg kan brengen, die op hun beurt nuttige psychologische bijwerkingen kunnen hebben. Er zijn reeds pogingen gedaan om deze effecten te meten.

Dr. Herbert Benson, die bijna tien jaar lang met meditatie experimenteerde, was er voornamelijk in geïnteresseerd uit te vinden hoe factoren van psychologische aard fysieke gevolgen kunnen hebben voor het hart, de bloeddruk en andere aspecten van het circulatiesysteem en voor de functie ervan. Zijn ideeën en onderzoeken zijn volledig weergegeven in zijn boek *The Relaxation Response*.

Onderzoeken die aan de Harvard Universiteit te Cambridge in de Verenigde Staten van Amerika zijn gedaan onthulden dat honderden jongeren die LSD gebruikten en marihuana rookten zich na enkele maanden van meditatie van het gebruik ervan onthielden.<sup>2</sup>

## MEDITATIE NEEMT SPANNING WEG

Meditatie is geen vrijwillige vlucht uit het leven of iets dat voor het hiernamaals beoefend moet worden. Meditatie zou aan de dagelijkse bezigheden van het leven moeten worden toegevoegd en de resultaten zouden hier en nu verworven moeten worden. Het staat niet los van het alledaagse leven. Het vormt een integrerend deel van ons leven. Dit feit wordt duidelijk wanneer wij het viervoudig vestigen of toepassen van achtzaamheid (*satipatthana*) bestuderen. Wanneer we vrij zijn van het jachtige stadsleven, van de knagende bezigheden met de wereld, zijn we niet zo onderhevig aan het verlies van zelfbeheersing. Alleen in de maatschappij vereist het inspanning dit soort verval onder controle te houden. Elke meditatie die wij doen is ons geweldig behulpzaam om ons in staat te stellen dit alles met kalmte onder ogen te zien. Als we meditatie niet willen kennen heeft het leven geen betekenis, geen doel en geen inspiratie.

Er was een tijd waarin velen dachten dat meditatie alleen iets was voor kluizenaars, yogi's en voor degenen die in een woud ver-

1. International Scala, Nov. 1971.

2. Time, oktober 1972, Vol. 100, nr. 17.

bleven. Er is echter van alles veranderd en er is nu een groeiende belangstelling voor meditatie. Als met meditatie een mentale discipline of ontwikkeling van de geest wordt bedoeld is het vanzelfsprekend dat iedereen meditatie zou moeten beoefenen, ongeacht sekse, kleur, geloof of welke andere onderverdeling dan ook.

De moderne maatschappij loopt het gevaar te worden overspoeld door afleiding en verleidingen, die alleen beheerst kunnen worden als we de moeilijke taak op ons nemen om vastberaden onze geest te oefenen. Het is voor de mensen ook werkelijk heel moeilijk zichzelf af te brengen van hun gewoonten in denken en gedrag, maar meditatie kan ons helpen om de last van chaotische zorgelijkheden in het leven te verlichten. Het uiteindelijke doel van Boeddhistische meditatie is de volledige verlichting, meesterschap over onszelf en een volledige mentaal gezonde toestand of *Nibbana* (*Nirwana*) te verwerven door de overwinning van de mentale bezoedelingen.

Maar los van dit uiteindelijke doel is er nog een ander nut en voordeel dat aan meditatie kan worden ontleend. Het kan ons inspireren ons eigen verstand, onze eigen rijkdom en natuurlijke waardigheid te ontdekken. Meditatie kan ook de latente krachten van de geest stimuleren en bevordert helder denken en diep begrip, mentaal evenwicht en kalmte. Het is een creatief proces dat streeft naar omzetting van chaotische gevoelens en onheilzame gedachten in mentale harmonie en zuiverheid. Het is de meest zinvolle therapie voor de problemen van het moderne leven. Wanneer de geest door meditatie geoefend wordt kan deze dingen waarnemen die buiten het gebied van de normale zintuigen liggen. Al deze voordelen kunnen door meditatie verkregen worden; niet ineens, maar geleidelijk aan door systematische oefening en praktijk.

Bovendien heeft meditatie fysiek gezien zijn vertakkingen. Meditatie kan de zenuwen ontspannen, de bloeddruk beheersen of verminderen, ons levenslustig maken door de verspilling van energie door spanning tegen te gaan, onze gezondheid verbeteren en ons fit houden. De medische stand heeft kennis genomen van het nut van meditatie zoals door het volgende artikel wordt aangetoond: "Het is nu bewezen dat hoge bloeddruk en andere kwalen die verband houden met het hart gemakkelijk genezen kunnen worden door Boeddhistische meditatie".

Dr. Buddhadasa Bodhinayake, consulterend psychiater in het Harley Hospital in Essex in Engeland en Postgraduate Tutor van de British Medical Federation die belast is met de aanstelling van artsen in Oost-Londen, zei dat zeer recent de Britse Hartstichting het genezende effect van Boeddhistische meditatie had erkend.

Dr. Bodhinayake verklaarde dat meer dan 68.000 britse patiënten nu '*Anapanasati-meditatie*' beoefenden. Zij hadden bemerkt dat deze behandeling met meditatie meer voor hen deed dan geneesmiddelen. Hij zei dat alle religies meditatie-oefeningen kenden, maar dat *anapanasati* (meditatie op de ademhaling) aan het Boeddhisme voorbehouden was. In tegenstelling tot andere meditatie-oefeningen had deze een effect op beide zijden van de hersenen. Daarom was deze in staat om bij patiënten wonderlijke resultaten teweeg te brengen. Hij zij dat 30 minuten meditatie - 15 minuten 's morgens en 15 minuten 's avonds - de patiënten lichamelijke ontspanning gaven die gelijk stond met 6 tot 7 uur slaap.

Het is wetenschappelijk bewezen door het aflezen van Electro-Encephalogrammen (EEG) dat de Anapanasati-meditatie in staat was de werking van de twee zijden van de hersenen synchroon te maken. Dit verminderde de behoefte aan zuurstof van de patiënt en bracht de hartslag, de bloeddruk en de snelheid van de ademhaling terug. Vijftien minuten Anapanasati-meditatie had het effect van drie Aldomat-tabletten (250 mg) op een patiënt met hoge bloeddruk.

Dr. Bodhinayake zei dat het eveneens bewezen was dat deze meditatie gebruikt kon worden om mensen van drugsverslaving af te helpen. Het was ook behulpzaam bij de ontwikkeling van de hersenen, het denkvermogen en het vermogen tot herinneren.

Een groot aantal studenten van de Harvard Universiteit in de Verenigde Staten beoefent nu *Anapanasati Bhawana* om de eksamens te halen.

## BOEDDHISME EN MYSTIEK

Door meditatie kunnen zelfs psychosomatische ziekten worden genezen. We kunnen meditatie gebruiken voor zowel het behandelen van ziekten door emotie en spanning als voor het doorbreken van de verdorven verslaving aan drugs. Meditatie, ontspanning en andere soorten van mentale therapie kunnen ten voordele worden gebruikt in het geval van chronische ziekten.

Meditatie is een levenswijze, een totale levenswijze en niet een afzonderlijke activiteit. Het is een streven de mens als geheel te ontwikkelen. Laten wij hier en nu naar volmaaktheid streven en niet in een of andere gouden eeuw die nog komen moet. Het is misschien niet onmogelijk om te krijgen wat wij werkelijk willen door in onszelf de psychische vermogens, de wonderbaarlijke vermogens van onze geest te ontsluiten.

Meditatie is een onderscheiden menselijk verschijnsel en moet daarom worden behandeld vanuit een menselijk standpunt met menselijke gevoelens en menselijk begrip. Menselijke problemen en hun oplossing zijn fundamenteel psychologisch van aard. Werkelijke meditatie en mystiek gaan niet samen. Het zijn twee verschillende dingen. Waar mystiek ons wegvoert van de werkelijkheid brengt meditatie ons tot de werkelijkheid; want door meditatie kunnen we onze eigen illusies en hallucinaties zonder valse voorwendsels van aangezicht tot aangezicht zien. Dit brengt een algehele verandering in onze persoonlijkheid teweeg. Het is meer een afleren dan aanleren. We moeten veel dingen die we hebben geleerd opgeven en ons verknoukelend in grote vrolijkheid beseffen we opeens dat het hindernissen en obsessies zijn.

Al onze psychologische problemen zijn geworteld in onwetendheid, in begoocheling. Onwetendheid is de bekronende verdorvenheid (*awiddja paramam malam*).<sup>1</sup> Onze begeerte, haat, hoogmoed en een leger van andere bezoedelingen gaan hand in hand met onze onwetendheid. De oplossingen moeten in de problemen zelf gevonden worden en daarom moeten we er niet voor weglopen. Analyseer en onderzoek de problemen kritisch en u zult zien dat het allemaal menselijke problemen zijn, dus schrijf ze niet langer toe aan niet-menselijke wezens. Onze werkelijke problemen kunnen alleen worden opgelost door onze illusies en onjuiste konsepten op te geven en door ons leven in harmonie te brengen met de werkelijkheid. Dit kan alleen in meditatie worden volbracht.

## HET ACHTVOUDIGE PAD

De wijzen oefenen hun geest door zich te onthouden van bedwelmende middelen, door bezonnenheid en door zichzelf te vestigen in

1. Dhammapada 243; Angoettara Nikaya viii.

geduld en zuiverheid. Het is voor iemand geen moeilijke opgave kalm te zijn als alles om hem heen gunstig is, maar om beheerst van geest te zijn temidden van ongunstige omstandigheden is werkelijk moeilijk. Juist deze moeilijke zaak is zo de moeite waard om volbracht te worden, want daarmee bouwt iemand de kracht van zijn karakter op.

Door oefening in rustig kontempleren verkrijgt iemand een rustige geest. Kunnen wij dit ook verkrijgen? Het antwoord is ja. Maar hoe? Welnu, niet door 'iets groots te doen'. "Waarom werden heiligen heilig?", vroeg iemand eens. En het antwoord luidde: "Omdat zij welgemoed waren wanneer het moeilijk was welgemoed te zijn en geduldig waren wanneer het moeilijk was geduldig te zijn. Zij gingen door wanneer zij stil wilden staan en bleven stil wanneer zij wens-ten te spreken". Dat was alles. Zo eenvoudig, maar toch zo moeilijk. Een kwestie van mentale hygiëne ...<sup>1</sup>

Het pad dat door de Boeddha's of Verlichten van alle tijden is aangeduid tot innerlijke groei en ontwikkeling is dat van meditatie en dit is het Nobele Achtvoudige Pad. De acht factoren ervan vormen drie groepen: Deugdzaamheid, Konsentrasië en Wijsheid of Inzicht (*sila, samadhi en pañña*). Dit is de enige weg, er zijn geen kortere wegen tot verlichting en bevrijding van de geest.

Alle praktische leiding en instructies die door de Boeddha zijn gegeven om mentale konflikten te verwijderen die te wijten zijn aan het onbevredigende van het leven, kan men aantreffen in het Achtvoudige Pad. De acht factoren van het Pad zijn:

Juist Begrip	- samma-ditthi	Groep van Wijsheid
Juist Denken	- samma-samkappa	( <i>pañña</i> )
Juiste Spraak	- samma-waca	Groep van Deugdzaamheid
Juist Handelen	- samma-kammanta	( <i>sila</i> )
Juist Levensonderhoud	- samma-adjiwa	
Juiste Inspanning	- samma-wayama	Groep van Konsentrasië
Juiste Achtzaamheid	- samma-sati	( <i>samadhi</i> )
Juiste Konsentrasië	- samma-samadhi	

1. Lord Horder, The Hygiene of a Quiet Mind. Trueman Wood Lecture delivered before the Royal Society of Arts, 1938.

## TWEEVOUDIGE MEDITATIE

De uiteenzetting over meditatie zoals in de vroege Boeddhistische geschriften is overgeleverd is gebaseerd op de methoden die door de Boeddha zijn gebruikt om zijn eigen verlichting en Nibbana te verkrijgen en op zijn persoonlijke ervaring van mentale ontwikkeling.

Het woord meditatie is in feite geen ekwivalent voor de Boeddhistische term '*bhawana*', dat letterlijk 'ontwikkeling' of 'beschaving' betekent, dat wil zeggen de ontwikkeling van de geest, beschaving van de geest of 'het volgzzaam maken' van de geest. Het is de inspanning om een kalme gekonsentreerde geest op te bouwen die helder de ware aard van alle bestaande dingen ziet en Nibbana, de ideale toestand van mentaal welzijn, verwezenlijkt.

Meditatie zoals door de Boeddha onderwezen is tweevoudig: konsentratie (*samatha of samadhi*), dat wil zeggen eenpuntigheid of eenwording van de geest (*cittakaggata*, Skrt. *cittaikagrata*), en inzicht (*wipassana*, Skrt. *wipasyana* of *widarsana*). *Samatha* of konsentratie heeft de functie de geest te kalmeren en om die reden wordt het woord *samatha* of *samadhi* in een bepaalde kontekst als kalmté, rust of vredigheid vertaald. In het kalmeren van de geest ligt eenwording of 'eenpuntigheid' van de geest besloten. Eenwording wordt teweeggebracht door de geest op een afzonderlijk objekt te fikseren met uitsluiting van alle andere.

Meditatie (*bhawana*) begint met konsentratie (*samatha*). Konsentratie is een toestand van het niet-afgeleid zijn. Wat is konsentratie? Wat zijn de kenmerken, de voorwaarden en de ontwikkeling ervan?

"Wat dan ook de eenwording van de geest is, dit is konsentratie; de viervoudige vestiging van achtzaamheid<sup>1</sup> is het kenmerk van konsentratie; de vier manieren van juiste inspanning zijn de voorwaarden voor konsentratie; welke oefening er ook wordt verricht, het ontwikkelen ervan en het toenemen van diezelfde dingen is daarin de ontwikkeling van konsentratie."<sup>2</sup> Deze verklaring geeft duidelijk aan dat de drie factoren van de *samadhi*-groep, namelijk juiste inspanning, juiste achtzaamheid en juiste konsentratie, geza-

1. Zie het hoofdstuk over de Toepassing van Achtzaamheid.

2. Maddhima Nikaya I, soetta 44.

menlijk en ter ondersteuning van elkaar werkzaam zijn. Zij behelzen ware konsentratie.

Er moet worden opgemerkt dat de ontwikkeling van konsentratie of kalmte (*samatha bhawana*) zoals deze door de Boeddha is onderwezen niet bij uitstek Boeddhistisch is. Yogi's beoefenden, voor de komst van de Boeddha, verschillende meditatie-systemen, zoals zij dat nu nog doen. India is altijd het land van de mystiek geweest, maar de yoga die toen in India algemeen was ging nooit verder dan een bepaald punt.

Samatha, zoals dit in het Boëddhisme wordt onderwezen, vindt een hoogtepunt in de *djhana*.<sup>1</sup> Maar de Boeddha was niet tevreden met *djhana* en mystieke ervaringen alleen; zijn enige echte doel was de volledige verlichting van Nibbana te verwezenlijken. Nadat hij de volmaakte kalmte in konsentratie door *samatha*-meditatie had verworven was hij in staat *wipassana* (inzicht)-meditatie te ontwikkelen. Het woord *wipassana* (*wi* + *passana*) betekent op een buitengewone wijze zien - van het woord '*passati*', zien, en het voorvoegsel '*wi*', hetgeen speciaal, bijzonder betekent. *Wipassana* betekent daarom verder zien dan het gewone: duidelijk zien. Het is geen oppervlakkig of vluchtig zien of alleen maar verschijnselen zien, maar het zien van de dingen zoals ze werkelijk zijn. Dit betekent deze zien vanuit het oogpunt van de drie karakteristieken, de kenmerken van het hele samengestelde bestaan: het onbestendige, lijden en het ontbreken van een ego (*anicca, doekkha, anatta*). Deze inzicht-meditatie, met kalmte van geest door konsentratie als basis, stelt de yogi in staat zijn geest van alle bezoedelingen te zuiveren, de illusie van een ego te verwijderen, de werkelijkheid te zien en Nibbana te ervaren.

Wipassana of inzicht-meditatie is daarom bij uitstek een leer van de Boeddha zelf, die niet eerder door hem is vernomen, een unieke ervaring van de Meester en bij uitstek Boeddhistisch, die niet bestond voor Siddhattha Gotama, de Boeddha.

Het moet worden benadrukt dat zowel Kalmte als Inzicht (*samatha* en *wipassana*) essentieel zijn voor de verwezenlijking van de Dhamma, voor de verlichting en Nibbana. De Boeddha zet uiteen: "Wanneer kalmte wordt ontwikkeld wordt de geest ontwikkeld en begeerte achtergelaten; wanneer inzicht wordt ontwikkeld wordt juist

1. Toestand van mentale absorptie.