


Intuitief Gewaarzijn



*Dit gewaarzijn is je toevlucht.
Gewaarzijn van de veranderlijkheid van gevoelens,
van houdingen, van stemmingen, van dingen die
veranderen en emoties die veranderen.*

*Blijf daarbij,
want het is een toevlucht die onverwoestbaar is.
Dat is niet iets wat verandert.
Het is een toevlucht waarop je kunt vertrouwen.
Het is niet iets dat je creëert.
Het is geen creatie.
Het is geen ideaal.*

*Het is zeer praktisch en heel eenvoudig, maar ook is het
gemakkelijk over het hoofd te zien of niet opgemerkt.*

*Wanneer je opmerkzaam bent, begin je het te zien:
het is zoals het is.*

de eerste druk van 1000 boeken is een gift van:

De moeder en vader van Bhikkhu Jhaniko,
Mevrouw en meneer van Uden.

Vertaald en uitgegeven door Fred Pelon van der Velden
Met toestemming van Amaravati Publications England.

Voor teksten, audio en andere informatie uit het Amaravati
klooster en andere kloosters binnen de traditie van Ajahn Chah en
Ajahn Sumedho beschikbaar op het internet, ga naar:

www.amaravati.org
www.forrestsangha.org
www.dhammadata.org

of
schrijf naar:

Amaravati Buddhist Monastery
Great Gaddesden
Hemel Hempstead
Hertfordshire
HP1 3BZ
England

© Amaravati Publications 2009

Oorspronkelijke titel: Intuïtieve Awareness
ISBN 1 870205 17 0 Amaravati Publications 2004

DIT IS EEN GRATIS BOEK

Inhoud

voorwoord 7

introdactie 11

Intuïtief Gewaarzijn 25

Identiteit 39

Wanneer Je Emotioneel Stuk Zit 51

Verwelkom Het Lijden 61

Het Geluid Van Stilte 77

Het Einde Van Lijden Is Nu 87

Vat Het Niet Persoonlijk Op 99

Bewustzijn 117

Vertrouwen In Eenvoud 127

Het Opmerken Van Gehechtheid 139

Niet Zoeken Naar Antwoorden, Niet Vragen Om Gunsten 145

Ajahn Sumedho 151

Woordenlijst 153

Dedicatie 159

Voorwoord

(Van de Engelstalige samensteller)

Dit boek is samengesteld uit voordrachten van Ajahn Sumedho voornamelijk gehouden in het jaar 2001; ze zijn een uiting van een intuïtief begrip van Boeddha's leringen, het resultaat van 35 jaar beoefening als Boeddhistische monnik.

Deze methode begint met het aanvaarden van onszelf zoals we zijn, in plaats van te moeten voldoen aan een of ander ideaalbeeld. Hierdoor ontstaat een ruimte scheppende ontspanning waarbinnen inzicht kan gebeuren. Voor enkelen verschijnt deze ruimte als *het geluid van stilte* (the sound of silence), of eenvoudigweg als een stille of lege geest. Hoe het zich ook manifesteert, het is een verwijzing naar het ongeconditioneerde; voorbij de objecten van lichaam en geest.

Vanuit deze ruimtelijkheid kunnen sociale en persoonlijke conditioneringen onderzocht en overdacht worden, om op die manier hart en geest te bevrijden van de waanvoorstelling die de identificatie met onze persoonlijkheid met zich meebrengt. Dit is niet een proces van zelfverloochening, of van bepaalde gedachten of gevoelens als verkeerd gaan beschouwen, maar van gaandeweg leren om een stille getuige te zijn van alles wat opkomt zonder aan die ervaring te willen vasthouden of deze te willen afwijzen.

In essentie gaat het hier over vertrouwen, over het aanvaarden van dat wat er ontstaat in de ervaring “zoals het is” of, zoals Ajahn Sumedho vaak en graag zegt, “het lijden zou verwelkomd moeten

worden.” Het gaat over luisteren, over alles omvattend en ontvankelijk zijn. Het kan misschien verwarrend zijn dat de bespiegelingen in dit boek elkaar soms tegenspreken. In de ene voordracht staat ‘het lijden zou verwelkomd moeten worden’ en in de ander wordt gewaarschuwd tegen dat wat ‘zou moeten’. Maar wat je kunt gaan zien is de allesomvattende essentie achter de verwarring en de tegenstellingen. De toevlucht is dus niet in een leraar of in geschriften maar in de zuiverheid van het hart, dat wat nooit verandert, dat wat geen opvattingen of meningen heeft en door niets is beïnvloed en toch springlevend is, ontvankelijk, spontaan en begaand – volkomen hier en nu.

Dit boek is geredigeerd, vormgegeven en samengesteld door verschillende mensen, binnen en buiten het klooster. De samensteller (samanera Amaranatho) wil graag iedereen bedanken voor de vele uren werk die er in gestopt zijn. De voordrachten zijn op schrift gesteld om meer duidelijkheid te verschaffen en zijn grammaticaal misschien niet altijd correct. Dit is zo gedaan om de teksten zo dicht mogelijk aan te laten sluiten op de manier van spreken van Ajahn Sumedho. Iedere onduidelijkheid of vergissing (*in de Engelse versie*) die hieruit zou kunnen voorkomen, is door toedoen van de samensteller. Dit boek wordt aangeboden als een bijdrage van de vele mensen die profijt hebben gehad van Ajahn Sumedho's uiteenzettingen, zijn geweldige toewijding aan de leer van de Boeddha en zijn aanmoedigingen.

Moge alle verdiensten die dit boek voortbrengt ten goede komen aan alle levende wezens.

Van de Nederlandse vertaler:

Bij het vertalen uit het Engels naar het Nederlands is hoofdzakelijk gebruik gemaakt van de Engelstalige uitgeschreven versie van de voordrachten zoals verschenen in het boek *Intuïtieve Awareness*. Deze vertaling heeft als doel de voordrachten van Ajahn Sumedho voor het Nederlands spreekend publiek toegankelijk te maken en op een begrijpelijk manier te presenteren. Ik heb uitvoerig en geduldig de Engelse tekst bestudeerd en ter ondersteuning van een juiste vertaling de originele opnamen van de voordrachten beluisterd. Vervolgens heb ik het geluk gehad dat verschillende mensen hun taalvaardigheid en kennis van Ajahn Sumedho's werk beschikbaar hebben gesteld. De praktische steun en aanmoediging van samanera Amaranatho waren (en zijn) een grote steun. De taalkundige, technische en inhoudelijke adviezen van Karin van der Velden, Khantidhammo, Dhammajoti, Gerard en Christa Heuschn waren onmisbaar. Toch liggen er bij dit soort vertalingen tekortkomingen op de loer. Ajahn Sumedho zal immers nooit zelf kunnen beoordelen of zijn woorden op een juiste manier vertaald worden. Iedere vergissing en of tekortkoming is derhalve geheel en al de verantwoordelijkheid van mijzelf.

Fred Pelon van der Velden
contact@fredpelon.nl

Introductie

TWINTIG JAAR GELEDEN, in 1984, betrok de kersverse kloostergemeenschap van het Amaravati Buddhist Centre, een barakachtig onderkomen op een winderige heuveltop in Hertfordshire, Engeland. De naam van het nieuwe klooster - met de betekenis “De Doodloze Wereld” - was gekozen ter herinnering aan de oude Boeddhistische stad in Andara Pradesh in Zuid-India, en als neutraliserende kracht tegen de in die tijd heersende wederzijdse vernietigingsdrang, de nucleaire wapenwedloop, destijds nog gloedvol ondersteund door Ronald Reagan, Maragaret Thatcher en de Sovjet-Unie.

De meditatiekamer die we in gebruik hadden was de voormalige sport- en vergaderzaal van de school. De ramen waren stuk, opgelapt met plastic en plakband, tochtig dus en soms ontbraken ze helemaal; er liepen kris-kras gekleurde lijnen over de houten vloer van de sportzaal; het grote gouden Boeddha beeld stond op het voormalige podium in een spotlicht en omringd door dunne blauwe gordijnen die we hadden opgehangen in een poging om het geheel wat op te fraaien en vanwege de suggestie van oneindige ruimte die er van uit ging.

Sinds 1981, toen de gemeenschap nog voornamelijk in het Cittaveka Klooster in Chithurst, West Sussex was gevestigd, was het onze gewoonte om de wintermaanden na Oud en Nieuw vrij te maken voor een groepsretraite. In die tijd van het jaar is het weer er niet naar om te verbouwen, het bezoek neemt af en de dagen zijn kort en donker – zodoende is het een perfecte situatie om de aandacht naar binnen te richten en de tijd te nemen voor een grondige beoefening van formele meditatie.

Amaravati opende de deuren in 1984 om de snel groeiende gemeenschap (groepsfoto's uit die tijd laten zien dat er 40 monniken/nonnen waren en meer dan 20 novicen) meer ruimte te geven, en om in staat te zijn retraites te organiseren voor leken. Toen de verhuizing een feit was bleek dat er een mogelijkheid was ontstaan voor ruim opgezette winter-retraites en voor Ajahn Sumedho, om op zijn onnavolgbare, veelomvattende en inspirerende wijze leiding te geven aan de gemeenschap.

De winters van 1984, '85 en '86 waren spectaculair koud; de uit Siberië afkomstige wind gierde schijnbaar zonder gestopt te worden door wat voor object dan ook, om uiteindelijk door te dringen tot op onze botten. Het was niet ongewoon om zes of zeven lagen kleren te dragen gedurende de dag en om het meeste maar aan te houden wanneer we in onze slaapzakken kropen. We zaten ingepakt in dikke gewaden en dekens voor de meditatie en om naar leerzame voordrachten te luisteren. De lucht was ijzig maar vol van energie, we deelden een krachtig en diepgaand gevoel van samenzijn.

Het leek in die dagen soms wel alsof de belangrijkste bron van de energie in dat hele gebeuren, Ajahn Sumedho's blijkbaar onbepaalde vermogen was om de leer van de Boeddha uit te leggen. Het verwarmde onze harten en gaf ons richting, in het bijzonder gedurende de winter-retraites. Het spreekt voor zich dat in die situatie veel begeleiding nodig was — de meesten onder ons waren relatief onervaren in meditatie en kloosterleven en hadden alle hulp nodig die er was, in het bijzonder in de routines zoals edele stilte, loop en zitmeditatie gedurende de hele dag — dus gaf Ajahn Sumedho uitgebreide instructie, vaak twee of drie maal op een dag. Er waren 'ochtendreflecties' gedurende de eerste zit, voor zonsopgang, 'reflecties' na het ontbijt van pap en thee. Soms was er de gelegenheid om vragen te stellen tijdens de middag-theepauze, en tenslotte was er een formele voordracht (*Dhamma-talk*) in de avond.

Sinds die koude tijden tot aan de dag van vandaag, 2004, heeft Ajahn Sumedho leiding gegeven aan de kloostergemeenschap in Amaravati. Iedere winter weer heeft hij de *Dhamma* (de leer van de Boeddha) verkend en uitgedragen en regelmatig zijn er opnamen van zijn voordrachten gemaakt. Dit boek is een kleine bundeling van voordrachten die hij ons gegeven heeft gedurende de winter van 2001.

& & &

Ook al lijken die tijden in sommige opzichten nu lang geleden, en is er veel veranderd, er zijn enkele aspecten die tot op de dag van vandaag herkenbaar zijn. Net als een steeds terugkerende zin of ritme in een muziekstuk of, om exacter te zijn, zoals de zich onderscheidende stijl van een meesterschilder die je direct er op wijst dat dat een Monet en dat een van Gogh is.

Nu wordt de plek van de oude Dhamma Hall/sportzaal bezet door de nieuwe tempel, de nieuwe meditatiehal gebouwd in fases gedurende de negentiger jaren. Het ziet er iets anders uit — het gebouw is nu niet meer naar het noorden gekeerd maar naar het oosten — en er is een hoge piramide structuur, in plaats van een rechthoekige constructie. De grote, lichte, open ruimte erbinnen wordt benadrukt door een brede cirkel van massief-eiken pilaren; het is daar zo stil en rustig dat het lijkt alsof de geest (*denken-voelen*) stopt wanneer je erbinnen stapt; de vloer is een tapijt van warme witte stenen en een rasterwerk van houtverbindingen en dikke balken zoals je die wel ziet bij hoge schuren, verbinden de hoge zolder met de muren. Hoe dan ook, de bomen tegenover de binnenplaats zijn dezelfde, alleen een beetje dikker en hoger, en de bruine regenbescherming op de oude gebouwen, tonen net als vroeger een laagje bevroren dauw.

Op dezelfde wijze dat sommige delen van de gebouwen, en leden van de gemeenschap, zijn veranderd of zijn gebleven, zo zijn de winterretraitevoordrachten van Ajahn Sumedho de laatste jaren op vergelijkbare wijze gerijpt en veranderd. Ze zijn nog steeds gebaseerd op een veelheid van klassieke elementen — de Vier Edele Waarheden, reflecties op ontstaan en tot een einde komen van de Vijf Khandas, onderricht over contemplatie op de mentale toestand, (*cittānupassanā*) — maar de wijze waarop deze en andere sleutelbegrippen worden verklaard, zijn, net als de uitwerking van de bijzondere 'juiste of praktische hulpmiddelen' (*upāyas*), gedurende de laatste 20 jaar verder ontwikkeld en uitgebreid. Dus ook al kunnen de voordrachten zoals verzameld in dit boek, met het grootste gemak op zichzelf staan, het kan geen kwaad om in gedachten te houden dat er een context is waarbinnen ze bestaan.

Allereerst: deze voordrachten werden gehouden voor ervaren bewoners en bezoekers van het klooster. Velen onder hen zijn heel goed bekend met Ajahn Sumedho's favoriete thema's, en van zijn publiek weet hij dat ook, vandaar dat er vaak van wordt afgezien om meer uitleg te geven. Er wordt dus van enige voorkennis uitgegaan. Zoals een musicus met slechts een paar noten een bekend stuk kan oproepen: 'Ze kunnen de rest invullen, ze kennen dat thema reeds!' Of zoals een schilder een kenmerkend motief gebruikt met de gedachte: 'Knal er nog een bolhoed in, ze kennen al die andere werken waarin die figureerde...' Op dezelfde manier heeft Ajahn Sumedho onderzocht, beschreven en geïmproviseerd op heel vertrouwde thema's zodat, wanneer de lezer hier en daar het gevoel heeft dat er een uitleg ontbreekt, je wordt aangemoedigd je te laten overspoelen door de muziek, door het evenwicht tussen de tonen en de kleuren.

Ten tweede: het is de doelstelling van de samenstellers van dit boek om de stijl en de geest van het gesproken woord te behouden. '*Dhamma talks*' hebben een sterk non-verbale component — de sfeer

in de zaal, de energetische wisselwerking tussen de spreker en de toehoorders, het seizoen, welk uur van de dag of nacht het is, al deze zaken zijn van invloed geweest — je doet er dus goed aan om deze voordrachten te beschouwen alsof je een kunsttentoonstelling verkend, of zoals je luistert naar een muzikale uitvoering, in plaats van naar een systematische uitleg van een bepaald onderwerp. Zoals Ajahn Sumedho het zelf verwoorde, “Het boek is bedoeld als (verzameling) suggesties voor manieren van onderzoek naar de bewuste ervaring. Het is niet bedoeld als een didactische verhandeling over het Pali-Boeddhisme”

Dus, wanneer je het boek doorleest, en je komt 'Intuïtief Gewaarzijn', 'Het Einde van Lijden is Nu', 'Het Geluid van Stilte' en al die andere voordrachten tegen, dan is het idee om ze in je hart op te nemen, ze te laten resoneren, en om het intuïtieve en het leerzame wat ze aanwakkeren naar gelangen te laten rijpen. We denken toch ook niet als we door een expositie lopen: “Wat is de exacte informatie die dit schilderij mij verschaft?”

Ten derde: sinds de tijd van de Boeddha hebben zijn volgelingen een breed scala van leermethoden en favoriete thema's aan de dag gelegd bij het uiteenzetten van de *Dhamma*. En die zelfde verscheidenheid is een opvallende karakteristiek van wat we in deze tijd kennen als de Thaise woudtraditie — de grotendeels niet-academische, op meditatie gerichte kloostergemeenschappen die hun vorm van beoefening gemodelleerd hebben naar de discipline en leefstijl van de Boeddha en zijn eerste volgelingen.

Na verloop van tijd zal een individuele leraar ertoe neigen een specifiek thema uit de *Dhamma* te lichten, of een meditatietechniek en jaren, soms decennia besteden om dat ene onderwerp te verkennen en verder te ontwikkelen. Bijvoorbeeld Luang Por Sim die bekend stond vanwege zijn voorkeur voor contemplaties op de dood. Ajahn Buddhadasa besteedde vele jaren aan *idapaccayatā* — oftewel nu-causaliteit (wederzijdse afhankelijkheid toegepast op

het bestaan hier en nu); Ajahn Toon Khipapañño stond er uitdrukkelijk op dat het Boeddhistische Pad weergegeven werd als *Pañña, Sīla, Samādhī* (Wijsheid, Ethiek/Discipline, Concentratie) en NIET als *Sīla, Samādhī, Pañña*; Ajahn Fun stond bekend om zijn eindeloze uitwerkingen van het begrip “*Buddho*” – als concentratietechniek, als onderzoek naar gewaarzijn of als devotionele techniek; Luang Pu Dun stond bekend vanwege zijn onderricht “*Citta* (geest, bewustzijn) is *Buddha*”; en Ajahn Chah hield van het aanreiken van raadsels als, “Als je niet vooruit kunt, niet achteruit, en je kan ook niet stil blijven staan – waar kan je heen?” Of “Heb je ooit stilstaand stromend water gezien?”

Na verloop van tijd is het gebruikelijk dat deze ervaren leraren niet alleen hun favoriete thema's ontwikkelen maar gaan ze ook een eigen, vaak persoonlijk gebruik van de terminologie uit de klassieke geschriften cultiveren. Bijvoorbeeld Ajahn Maha-Boowa's gebruik van de term “eternal citta” (*eeuwig bewustzijn*), Ajahn Toon's volharding met betrekking tot het zijns inziens radicale onderscheid tussen *dassanañāṇa* en *naṇadassana* wat vertaald zou kunnen worden als “(in)zicht en kennis” en “kennis en (in)zicht”. In dit licht kan het zinvol zijn om eens te kijken naar de termen die Ajahn Sumedho regelmatig gebruikt – in het bijzonder “het geluid van stilte”, “intuïtief gewaarzijn”, en “bewustzijn” – die in de loop der jaren zo'n kenmerkende betekenis hebben gekregen.

De eerste, “het geluid van stilte” wordt in het gelijknamige hoofdstuk uitvoerig beschreven. Maar omdat het geen meditatie techniek is die je terug kunt vinden in de Theravāda handboeken, is het handig om de achtergrond te schetsen van de manier waarop Ajahn Sumedho tot ontwikkeling hiervan kwam, en om te refereren naar andere spirituele tradities die deze gebruiken als onderdeel van meditatie beoefening.

Het was tijdens de winter retraite van januari 1981, in het Chithurst klooster in Engeland, dat Ajahn Sumedho voor het eerst onderricht

gaf in deze methode aan de kloostergemeenschap. Hij vertelde dat hij het uit hoge tonen bestaande, gonzende geluid ging opmerken toen hij in 1977 Thailand verliet en zijn eerste winter in Engeland, in de Hampstead Buddhist Vihara (Londen) doorbracht. Hij legde uit dat, aangezien Thailand een erg rumoerig land is, en dat al helemaal te midden van de krekels en cicaden, s'nachts in het bos (wanneer het grootste deel van de formele meditatie plaatsvindt), hij nooit eerder dit innerlijke geluid had gehoord. Maar toen hij in Londen was, ondanks het feit dat het een grote metropool is, merkte hij hoe stil het kon zijn zo wat later in de nacht, in het bijzonder wanneer de lucht gedempt werd door de aanwezigheid van een laag sneeuw.

In de stilte van deze nachten begon hij dit altijd aanwezige innerlijke geluid, schijnbaar zonder begin en zonder einde, te observeren en hij ontdekte dat hij het kon blijven waarnemen, ook overdag en onder allerlei andere omstandigheden, of het nu rustig was of druk. Hij realiseerde zich ook dat hij het al eens eerder had opgemerkt, namelijk toen hij op verlof was van de US Navy eind jaren '50, en dat, tijdens een wandeling in de natuur, zijn geest in een open staat was gekomen, een staat van extreme helderheid. Hij herinnerde zich dat als een wonderbaarlijk zuivere en vredige staat, en hij kon zich nog goed voor de geest halen hoe luid het toen was. Deze positieve associaties waren vervolgens een stimulans om te gaan experimenteren en om te zien of het een bruikbaar meditatieobject zou kunnen zijn. Het leek tevens een ideaal symbool te zijn, in de geconditioneerde wereld van de zintuigen, van die kwaliteiten in de geest die de zintuiglijke wereld (bestaanssfeer) overstijgen: niet afhankelijk van persoonlijke wil; altijd aanwezig maar alleen op te merken wanneer je het aandacht schenkt; ogenschijnlijk zonder begin en zonder einde; vormloos, tot op zekere hoogte; en in ruimtelijk opzicht niet-plaatsbaar.

Toen hij hierover voor de eerste keer les gaf aan de *Sangha* in Chithurst, noemde hij het 'the sound of silence' (*het geluid van stilte*)

en die naam bleef hangen. Later, toen hij de methode ging uitleggen op leken-retraites, hoorde hij hierover van mensen die bekend waren met de Hindoeïstische- en Sikhmeditatie technieken. Hij ontdekte dat deze vorm van concentratie op het innerlijke geluid in deze tradities bekend stond onder de naam 'nada-yoga' oftewel 'de yoga (de eenwording door middel) van het innerlijke licht en geluid'. Al snel bleek dat er boeken over dit onderwerp waren geschreven, commentaren in het Engels alsmede verhandelingen van klassieke geschriften, een noemenswaardig voorbeeld hiervan is "The Way of Inner Vigilance, Path to the Inner Light and the Realization of One's Divine Nature" (Signet, London 1983) door Salim Michaël. In 1991, toen Ajahn Sumedho de methode onderwees op een retraite in een Chinees klooster in de VS, kwam een van de deelnemers vertellen, "Ik denk dat u op de *Shurangama samādhi* bent gestuit; er is een meditatie op luisteren die in die Sutra wordt beschreven en de oefening die u ons hebt beschreven is precies zo."

Omdat hij inzag dat deze methode voor veel mensen toegankelijk was, en terwijl zijn eigen ervaringen ermee door de jaren heen zich verdiepten is Ajahn Sumedho het blijven ontwikkelen als een belangrijke meditatiemethode, naast de bekendere vormen zoals 'opmerkzaamheid bij het in en uit ademen' en 'contemplatie op het lichaam'. De Boeddha's aanmoediging aan zijn volgelingen was om 'juiste hulpmiddelen' (*upāyas*) te gebruiken doeltreffend genoeg om het hart te bevrijden. Aangezien deze meditatievorm aan dit criterium voldoet, niettegenstaande het feit dat hij niet voorkomt op de lijst van meditatietechnieken uit de Pali Canon of uit de bloemlezingen zoals de Visuddimagga, lijkt het hier helemaal gepast het de ruimte te geven die het toekomst. Het is toch zeker de 'vrijheid van het hart' dat het doel is van alle oefeningen die we doen — en die vrijheid is uiteindelijk de scheidsrechter voor wat bruikbaar is, en dus goed is.

De tweede term die Ajahn Sumedho hier een bijzondere betekenis heeft gegeven, is 'intuïtief gewaarzijn.' Net als met 'het geluid van stilte' verheldert hij op meerdere plaatsen in deze voordrachten, met name in het hoofdstuk 'Intuïtief Gewaarzijn', hoe hij deze term gebruikt. Desondanks kan het helpen om hier even bij stil te staan, om te verduidelijken hoe dit gebruik zich verhoudt tot andere manieren waarop dezelfde woorden worden toegepast.

De woordcombinatie 'intuïtief gewaarzijn' komt op veel plaatsen in het boek voor, de woorden '*sati-sampajañña*', in het Pali, staan erachter tussen haakjes, wat betekent dat de eerste een vertaling is van de laatste (in de Nederlands vertaling: de eerste is een vertaling van de Engelse vertaling, niet van de Pali term). De kwaliteit van *sati-sampajañña* / intuïtief gewaarzijn wordt gebruikt om te verwijzen naar een continuüm dat begint met "sati", de grove bewuste kennisneming van een object; het tweede element, namelijk '*satisampajañña*' verwijst naar het bewuste, intuïtieve gewaarzijn van een object binnen zijn context; het derde en laatste element is '*sati-pañña*' — meestal vertaald als 'opmerkzaamheid en wijsheid' — wat verwijst naar de beoordeling van een object in relatie tot zijn ware natuur: veranderlijk, onbevredigend en niet-zelf. Ajahn Chah karakteriseerde de verhouding tussen deze drie elementen als zijnde hand, arm en lichaam: *sati* is dat wat dingen oppakt, *sampajañña* is als de arm die ervoor zorgt dat de hand op de juiste plaats komt en *pañña* is het lichaam dat zorgt voor de levenskracht en het leidinggevende element.

Door de voordrachten heen ontwikkelt Ajahn Sumedho een verbinding tussen de termen '*sati-sampajañña*' en 'intuïtief gewaarzijn'. Op deze manier tracht hij de gebruikelijke weergave van '*sati-sampajañña*' als 'helder begrip' of zelfs 'zelfbewustzijn' te verduidelijken. Zijn belangrijkste zorg is, zoals hij verklaart in de eerste alinea van 'Intuïtief Gewaarzijn', dat deze weergave niet een betekenis geeft van de ware reikwijdte van die helderheid. Dus experimenteert hij met een uitdrukking die doelbewust een

veelomvattende kwaliteit uitdrukt en het element van mysterie in zich draagt; het is immers belangrijk voor de Engelstalige (en Nederlandstalige) formulering om ook een overeenstemming tussen het hart en de ervaringen te suggereren, die ervaringen die het denken alleen niet kan begrijpen of die, zoals hij dat zegt, “vaag, verward of onzeker” zijn. Het woord ‘intuïtief’ wordt gebruikt omdat het op een goede manier de mix van een zuiver begrip van de realiteit aanduidt, terwijl de reden waarom de dingen zijn zoals ze zijn, niet altijd even duidelijk is.

De laatste, en misschien wel belangrijkste term om in dit opzicht te bekijken, is bewustzijn. Het Pali woord ‘*viññāṇa*’ wordt over het algemeen vertaald als ‘bewustzijn’. In de Boeddhistische psychologie betekent ‘*viññāṇa*’ normaal gesproken: het onderscheid makende bewustzijn dat zich manifesteert via de poorten van een van de zes zintuigen: ogen, oor, neus, tong, lichaam en geest. Het betekent dus het daadwerkelijk kennismaken van een kenbaar object. Maar dit is niet de enige manier waarop de Boeddha de term gebruikt.

Zoals Ajahn Sumedho opmerkt in de derde alinea van het hoofdstuk “Bewustzijn”, wordt op twee plaatsen in de geschriften een wezenlijk afwijkende verzameling kwaliteiten in verband gebracht met de term “*viññāṇa*”. Hij citeert (‘*viññāṇam anidassanaṃ anantaṃ sabbato pabhaṃ*’) Diga Nikāya 11.85, uit de Kevaddha Sutta en, ten dele, in Majjhima Nikāya 49.25. De eerstgenoemde passage komt aan het einde van een kleurrijk, lang en educatief verhaal verteld door de Boeddha. Hij vertelt over een monnik bij wie de volgende vraag rees: “Waar is het dat de vier elementen — Aarde, Water, Vuur en Wind — aan een einde komen zonder residu?” De monnik, een zeer ervaren meditator, ging op in een diepe concentratie en “het pad naar de goden opende zich voor hem”. Hij legt zijn vraag voor aan de eerste goden die hij ontmoet, het gevolg van de Vier Hemelse Koningen, de wachters van de wereld; zij aarzelen, en zeggen dat ze het antwoord niet weten maar dat de Vier Hemelse

Koningen zelf het waarschijnlijk wel weten: hij moet het maar aan hen vragen. Dat doet hij, ze weten het niet en de zoektocht gaat verder. Voortgaand en opgaand in opeenvolgende hemelen waar hij doorheen reist, stelt hij steeds weer de zelfde vraag, en steeds weer krijgt hij hetzelfde antwoord: “We weten het niet, maar je zou het eens moeten vragen aan...” en wordt verwezen naar een volgend, hoger niveau van de hemelse hiërarchie. Met geduld en volharding legt hij dit langdurige traject af en uiteindelijk arriveert hij bij het gevolg van Maha-Brahmā, en stelt hun de vraag; en weer komt er geen antwoord, maar ze verzekeren hem dat De Grote Brahmā zelf, indien het Hem gerieft zich uit te spreken, hem zeker van het antwoord dat hij zoekt zal voorzien. Vanzelfsprekend duurde het niet lang of Maha-Brahmā verscheen maar ook hij weet het antwoord niet, en berispt de monnik vanwege het feit dat hij terwijl hij toch een discipel van de Boeddha is, het nalaat om zijn eigen leraar deze vraag voor te leggen.

Wanneer hij dan eindelijk de Boeddha ontmoet en hem de vraag stelt, krijgt hij het volgende antwoord: “Maar monnik, je zou die vraag niet zo moeten formuleren: 'Waar is het dat de vier elementen — Aarde, Water, Vuur en Wind — aan een einde komen zonder residu?’

In plaats daarvan zou je de vraag als volgt moeten formuleren:

'Waar is het dat Aarde, Water, Vuur en Wind,
en lang en kort, en fijn en grof,
zuiver en onzuiver geen houvast vinden?
Waar is het dat zowel *nāma* (mentale processen) als *rūpa* (materie)
langzaam uitdoven, zonder een spoor achter te laten?’

“En het antwoord is:”

'In het ontwaakte bewustzijn — het onzichtbare, onbegrensd,
stralend.

Daar is het dat aarde, water, vuur en wind,
en lang en kort, en fijn en grof,
zuiver en onzuiver geen houvast vinden.
Daar is het dat zowel *nāma* als *rūpa* langzaam uitdoven,
zonder een spoor achter te laten.
Wanneer het onderscheid makende bewustzijn zijn grenzen bereikt
worden ze daarin tot stoppen gebracht.'

De term *anidassana-viññāṇa* wordt op verschillende manieren
vertaald: 'waar bewustzijn is' (Walshe), 'het bewustzijn dat zich
niet vertoont' (Nanamoli) en, heel erg behulpzaam, door Bhikkhu
Nanananda, in zijn boek '*Concept and Reality*' (blz. 59), als 'niet-
manifesterend bewustzijn.' Het is onwaarschijnlijk dat de Engelse
taal een enkele term heeft waarmee het accuraat de combinatie van
betekenissen kan overbrengen die *anidassana-viññāṇa* in zich
draagt, maar het is dus over het algemeen deze verzameling
kwaliteiten waar Ajahn Sumedho naar verwijst wanneer hij de
alledaagse term 'bewustzijn' gebruikt.

Zoals hij zelf zegt, in de derde alinea van 'Bewustzijn', "het is een
mondvol woorden dat verwijst naar deze toestand van natuurlijk
bewustzijn, naar deze realiteit". Dus als lezer moeten we in
gedachten houden dat hij, met enige mate van opzet, meestal het
woord 'bewustzijn' gebruikt als steno voor '*anidassana-viññāṇa*'.
Natuurlijk wordt het woord ook regelmatig gebruikt in de
gebruikelijke taalkundige definitie van onderscheid-makende
waarneming, alsmede in de betekenis van 'wedergeboorte-
bewustzijn' (*patisandhi-viññāṇa*), zoals bijvoorbeeld in de negende
alinea, "Wanneer we fysiek geboren worden, hebben we bewustzijn
in een afgescheiden vorm...". Hier en daar gebruikt Ajahn Sumedho
het woord ook in de gebruikelijke zin, namelijk om de staat van
niet-bewusteloos zijn te beschrijven: wakker zijn en je bewust zijn
van je omgeving en je identiteit.

Een voor de hand liggende parallel met Ajahn Sumedho's gebruik van het woord 'bewustzijn' is het Thaise 'poe roe' zoals het wordt gebruikt door veel van de Forest Ajahn's. De letterlijke vertaling is: 'poe' = 'persoon' + 'roe' = 'weten'. Het is gebruikt als 'weten', 'hij die weet' 'gewaarszijn' en ook als 'Boeddha wijsheid'. Het is tevens een term die gebruikt kan worden om een breed spectrum van betekenissen uit te drukken. Vanaf het eenvoudige onderscheiden van een object (zoals in de klassieke definitie van *viññāṇa*) en de verschillende subtielere niveaus (zoals bij de observatie van het ontstaan en tot een einde komen van verschijnselen in de geest), tot aan het volkomen ongehinderde gewaarszijn van de volledig ontwaakte geest. Dus het kan alles betekenen van eenvoudige 'cognitie' tot aan 'de wijsheid van een volledig ontwaakte Boeddha.' En net als met Ajahn Sumedho's gebruik van het woord 'bewustzijn', is het met de term 'poe roe' noodzakelijk om naar de context te kijken en daarbij rekening te houden met de favoriete uitdrukking van de Ajahn in kwestie, zodat de bedoelde nuance of betekenis ook wordt waargenomen — *ergo, caveat lector!*

Omdat er in dit boek een zo gevarieerd aantal betekenissen van het woord 'bewustzijn' aanwezig is, is het verstandig dat de lezer stil staat bij de omstandigheden waarin het gebruikt wordt. In dit opzicht is het begrijpelijk dat er mensen zijn die vinden dat het beter was geweest om het woord 'bewustzijn' niet op zoveel verschillende manieren te gebruiken, en dat het vasthouden aan de meer gebruikelijke betekenis gemakkelijker was geweest voor luisteraars en lezers — misschien was er beter een woord gebruikt als 'citta', hart-geest, als werktuig van zuiver gewaarszijn, in plaats van '*anidassana-viññāṇa*' — echter, dit is niet de manier waarop een organische en improviserende voordracht over het algemeen functioneert.

Zoals hierboven al is gezegd, het is de uitdrukkelijke wens geweest van de samensteller van dit boek om de spontane en informele stijl van Ajahn Sumedho's gesproken woord te behouden. Al zijn

voordrachten zijn geïmproviseerd en krijgen hun vorm, in overeenstemming met de behoeften van de aanwezige luisteraars, tijdens het voordragen. En deel van deze instructie methode is dat de luisteraars/lezers gevraagd worden hun kijk op het onderricht en de beoefening hiervan te verbreden en hoe bepaalde woorden gebruikt kunnen worden en zouden moeten worden. En verder, deze spontane en directe methode van het uitdragen van de *Dhamma* moedigt de aanwezigen aan om open te staan voor verandering door datgene wat ze te zien en te horen krijgen, in plaats van het te beoordelen op basis van het wel of niet in overeenstemming zijn met vertrouwde en gebruikelijke denkpatronen. Gaan we klagen over Vincent van Gogh dat 'een kerk die zo gebouwd is toch nooit rechtop kan staan?' Waarschijnlijk niet...

Dus terwijl jij, de lezer, je door deze bladzijden en deze kleine tentoonstelling begeeft, samengesteld uit het onderricht van Ajahn Sumedho, is het onze innige hoop dat je de woorden en beelden vind die behulpzaam zijn bij het ontwaken van de geest en het bevrijden van het hart. Wat er betekenisvol en goed aan is: neem het en geef het een plaats in je leven, en wat dat niet is: laat het voor wat het is en ga er aan voorbij, in vrede.

Amaro Bhikkhu, Abhayagiri Monastery, USA, December 2003

Intuïtief Gewaarzijn

Bij het overdenken van *sammā-ditṭhi* (juist begrip) leg ik steeds weer de nadruk op het intuïtief begrijpen en niet op het conceptueel begrijpen. Het was verhelderend om over dit verschil tussen analytisch denken en intuïtief gewaarzijn na te denken, er meer duidelijkheid over te verkrijgen. Er is immers een enorm verschil tussen het vermogen om te denken, analyseren, redeneren en te oordelen, en het intuïtief gewaarzijn dat niet oordeelt. Het omvat oordelen; het is een omvattend gewaarzijn. Het is niet zo dat er geen plaats is voor oordelend vermogen, het oordelen wordt omvat; het oordelen wordt gezien als een object. Dit is de neiging om te oordelen of te vergelijken, een mening te hebben, te zeggen dat dit beter is dan dat, dit goed is en dat fout. Oordelen over jezelf, over anderen, of over wat dan ook – allemaal heel goed verdedigbaar en redelijk op dat niveau. Onze interesse ligt echter niet bij het ontwikkelen van ons oordelend vermogen, die hier in het Westen al ruim voldoende ontwikkeld is, maar bij het vertrouwen op intuïtief gewaarzijn: *sati-sampajañña* (uitspraak: sattie-sampadjanja).

Sampajañña is een woord dat vertaald wordt als 'helder-begrip', wat nogal onduidelijk is. Ondanks dat er 'helder' staat, geeft het mij niet echt een begrip van de strekking van die helderheid. Wanneer je van alles een duidelijke definitie hebt, dan denk je ook een duidelijk begrip te hebben. Het is daarom dat we niet van verwarring houden, is het niet zo? We zijn liever niet vaag, verward of onzeker. We hebben een afkeer van deze gemoedstoestanden, maar investeren daarentegen veel tijd in het verkrijgen van een

helder begrip en zekerheid. Maar *sati-sampajañña* omvat vaagheid, omvat verwarring, het omvat onzekerheid en angst. Het is een helder begrip van de staat van verwarring, door middel van gewaarwording door de geest van zichzelf – erkennen dat het zo is. Onzekerheid en angst, ze zijn zo. Het is dus een helder begrip van zelfs de meest vage, amorfe of troebele gemoedstoestanden.

Er zijn mensen die deze benadering frustrerend vinden want het is immers makkelijker om precies te horen wat je moet doen, om een meer methodische aanpak te hebben. Maar velen van ons hebben dat al gedaan en hoewel het een vakkundige aanpak kan zijn, kan het ook een verslaving worden. We komen nooit bij de kern van de zaak, namelijk “ik ben deze persoon en heb iets nodig om verlicht te worden”. Deze meer intuïtieve methode sluit een methodische aanpak niet uit. Het is niet zo dat ik tegen de methoden binnen onze traditie van het Theravada Boeddhisme ben – zeer zeker niet – maar door het over de intuïtieve aanpak te hebben komen die verschillende methoden in een breder perspectief te staan. Wanneer je dit soort meditatie retreats bezoekt of cursussen volgt of iets dergelijks, dan zal een intuïtief gewaarzijn je helpen vaardiger om te gaan met een methode dan wanneer je begint met een blind vertrouwen in de methode zonder voorbij je zelfbeeld, de eigen onwetendheid te gaan zien, of jezelf daar vragen over te stellen. Het spoort je aan er dieper op in te gaan, echt te gaan kijken naar de voorstellingen die je van jezelf hebt, wat ze ook mogen zijn. Of je nu denkt dat je de beste bent, de allerbeste; een Gods geschenk aan de wereld, of dat je denkt dat je een absolute mislukking bent; of dat je geen idee hebt wie je bent en wat je wilt. Of soms voel je je superieur en soms minderwaardig – deze dingen veranderen.

Persoonlijkheids-geloof (*sakkāya-ditt̥hi*), het geloof in een bestendige persoonlijkheid, samen met *silabbataparāmāsa* (hechten aan rituelen en technieken) en *vickicchā* (twijfel) zijn de eerste drie ketens of bindingen die het boeddhistische pad verdoezelen, ons afhouden van het zicht op het pad van niet-lijden. Proberen

erachter te komen hoe je gewaar moet zijn is een onmogelijke taak. 'Waar heeft hij het nu eigenlijk over?' 'Wakker worden?' 'Wees je gewaar?' – en het dan gaan uitwerken en er over nadenken: je zult er niet uitkomen, het is frustrerend. Intuïtief gewaarzijn is frustrerend voor een analytisch ingesteld persoon wiens vertrouwen is gebaseerd op denken, rede en logica. Gewaarzijn is er op dit moment. Het is niet een kwestie van er over nadenken, maar je ervan gewaar zijn *dat* je erover nadent. Hoe doe je dat?

Mijn inzicht kwam toen ik een *sāmanera* (novice monnik) was. “Hoe stop je met denken? Gewoon stoppen met denken. Goed, hoe stop je? Gewoon stoppen. Hoezo, gewoon stoppen?” De geest kwam steeds weer terug met de vraag: “Hoe? Hoe doe je dat?” Het willen uit puzzelen in plaats van te vertrouwen op het immanente karakter ervan. Erin vertrouwen is erin meegaan, het is enkel oplettendheid, een daad van vertrouwen, het is vertrouwen hebben op zich (*saddhā*). Het biedt perspectief op alles wat je wilt doen, inclusief de andere meditatietechnieken. Zelfs lichamelijke training met die verschillende, bedachtzame technieken zoals Yoga, Tai Chi, Chi Kung en dergelijke, kunnen heel goed samen gaan met de intuïtieve benadering. Uiteindelijk, wanneer we deze technieken ontwikkelen, zal je toch ook meer moeten gaan vertrouwen op opmerkzaamheid dan slechts op het ‘ik en mijn wilskrachtige inspanning’ in hun poging om dit te gaan uitvoeren.

Ik herinner mij hoe ik jaren geleden begon met Hatha Yoga. Ik zag de afbeeldingen van yogi's in allerlei fantastische houdingen, en dat wilde ik ook doen, de meest indrukwekkende dan wel te verstaan. Ik had een behoorlijk groot ego en wilde mij niet bezig houden met het saaie beginnersniveau, en ging voor het fantastische. Vanzelfsprekend is het schadelijk wanneer je je lichaam dingen laat doen nog voordat het er klaar voor is; het is zelfs gevaarlijk! Intuïtie is ook weten wat de grenzen zijn van je lichaam, wat het aan kan. Niet koppig je lichaam van alles laten doen volgens jouw idealen of ideeën over wat je het zou willen laten doen, immers, zoals velen

onder jullie weten, je kunt je lichaam behoorlijk beschadigen door het te forceren. Opmerkzaamheid (*sati-sampajañña*) omvat het lichaam en zijn beperkingen, zijn belemmeringen, zijn ziektes, gezondheid en verrukkingen.

In Theravāda Boeddhisme, en zeker als celibataire bedelmonnik, zien we zintuiglijk genot gemakkelijk als iets waaraan we geen plezier aan mogen beleven. In het Westerse denken wordt dat gemakkelijk gezien als ontkenning van genot, geluk en vreugde. Wij praktiseren *asubha*; we zeggen dan dat het lichaam vies is, weerzinwekkend, gevuld met uitwerpselen, pus, slijm en dat soort zaken. Ben je een monnik dan behoor je nooit naar een vrouw te kijken, je slaat je ogen neer en je zult je niet tegoed doen aan het genot van schoonheid – wat voor schoonheid dan ook. Ik herinner mij uit Thailand dat ik zelfs niet naar een bloem zou moeten kijken, omdat haar schoonheid mij zou betoveren en op wereldse gedachten zou kunnen brengen. Omdat ik uit een Christelijk nest kom, met bovendien een sterk puriteinse inslag, is het niet moeilijk om aan te nemen dat het zintuiglijke genot slecht en gevaarlijk is, je moet proberen het te ontkennen en te vermijden tegen iedere prijs. Maar dat zijn vervolgens weer een mening en zienswijze afkomstig uit een analyserende geest, niet waar?

Vanuit mijn culturele achtergrond is het niet moeilijk om de logica te volgen van het zien van het smerige en weerzinwekkende van het lichaam (de *asubha* techniek) om afkeer uit te drukken en het lichaam af te schilderen als iets dat beslist walgelijk is. Soms bekijk je jezelf en ondanks dat je toch aardig gezond bent voel je afkeer – tenminste, ik kan dat zo hebben. Het is 'natuurlijk' om met afkeer over jezelf te denken wanneer je je identificeert met je lichaam en stil staat bij de minder aantrekkelijke kanten. Maar om *asubha* te vertalen als 'weerzinwekkend' is niet erg correct, omdat 'weerzinwekkend' voor mij aanvoelt als afkeer en afwijzing. Wanneer iets weerzinwekkend is, dan is het vies en smerig, slecht en gemeen, je ontwikkelt een aversie en wilt er van af. Maar *asubha*

betekent 'de niet-schoonheid'. *Subha* betekent schoonheid en *asubha* niet-schoonheid. Dat plaatst het in een betere context – van het kijken naar dat wat niet-schoonheid is en het opmerken ervan. Meestal merken we dit niet op. Meestal geven we aandacht aan schoonheid, in het wereldse leven, en het minder mooie negeren we, we wijzen het af of we geven het geen aandacht. We wijzen het af omdat het gewoon niet erg aantrekkelijk is. De klinker 'a' in *asubha* is een ontkenning, zoals in *Amarāvati*: dood-loos. *Mara* is de dood, *a-mara* is dood-loos oftewel zonder dood. Voor mij is dat een betere manier om naar de *asubha* praktijk te kijken.

Sommige onder jullie hebben wel eens een autopsie gezien. Ik vind niet dat zoiets neerslachtigheid of aversie veroorzaakt. Bezinning op een dood lichaam tijdens een autopsie, wanneer ze het opensnijden, kan behoorlijk schokkend zijn als je dit nog niet eerder had gezien. De stank en het aanzicht – zo'n eerste keer kan aversie oproepen. Maar wanneer je deze eerste reactie van schrik en afkeer voorbij bent, en jezelf er voor open stelt door middel van *sati-sampajañña*, dan komt er bij mij een besef op van zonder passie te zijn, zonder hartstocht, een gevoel van kalmte. Het is erg helder, erg kalm en erg plezierig om zonder hartstocht te zijn. Het is niet een zonder passie te zijn door verveling of intellectueel cynisme; het is slechts het gevoel geen aversie te hebben. Passieloosheid ontstaat wanneer we het menselijk lichaam niet langer zien op de gebruikelijke manier, als aantrekkelijk en mooi of lelijk en vies, maar ons er tot toe kunnen verhouden, of het nu ons eigen lichaam, dat van een ander of een lijk betreft, door middel van *sati-sampajañña*. *Sati-sampajañña* opent de weg naar de ervaring van passieloosheid (*virāga*).

Lust daarentegen, is een gebrek aan vermogen om onderscheid maken. De ervaring van seksuele lust is vol passie die je overmamt, je verliest je onderscheidingsvermogen. Hoe meer je er in meegaat, hoe minder kritisch je wordt. Het is interessant dat kritische mensen (de *dosacarita* oftewel de boze, aversie persoonlijkheid)

over het algemeen graag de *asubha* techniek doen, ze houden van de meer methodische meditaties: 'Je doet dit en vervolgens doe je dat,' heel erg uitgedacht en duidelijk gepresenteerd 'fase een, fase twee', een duidelijk kader. Wanneer je kritisch bent ingesteld is het niet moeilijk om het lichaam te zien als smerig en weerzinwekkend. De *kāmarāgacarita*, het wellustige en gulzige type, zij houden meer van *mettā*-meditatie, je leert ze de *metta*-meditatie (een meditatie op grenzeloze liefdevolle vriendelijkheid) en ze gaan uit hun dak van verrukking omdat *mettā* niet-oordelend is, niet waar? Met *mettā* ben je niet meer zo kritisch.

Dus dit zijn *upāyas* (juiste hulpmiddelen) om de juiste verhoudingen te gaan zien. Ben je het wellustige type, dan kan de *asubha* techniek helpen om de balans te vinden. Ze kunnen heel goed gebruikt worden om een meer onderscheid makend gewaarzijn te ontwikkelen van het onplezierige en de niet-schoonheid. Voor de *dosacarita*, is het *mettā*: het in staat zijn om te accepteren wat je voorkeur en afkeer is zonder te vervallen in kritiek, afwijzing en een gevoel van weerzin. Metta meditatie kan beoefend worden in een gestileerde vorm, maar in de basis is het *sati-sampajañña*. *Sati-sampajañña* aanvaardt, het omvat. *Mettā* is dus een allesomvattend iets, meer intuïtief dan conceptueel.

Wanneer je *mettā* voorstelt als liefde, in de betekenis van houden van iets, dan wordt het onmogelijk om *mettā* te blijven geven wanneer je dingen tegenkomt die je niet aanstaan, mensen die je haat en dat soort dingen. *Mettā* is erg moeilijk om je mee te verzoenen op een conceptueel niveau. Van je vijanden houden, liefde voelen voor mensen die je haat en die je niet kunt uitstaan is, op het conceptuele niveau, een onmogelijk dilemma. Maar in termen van *sati-sampajañña* is het accepterend, omdat het al je voorkeur en afkeer omvat. *Mettā* is niet als analyseren; het uitweiden over waarom je iemand haat. Het is niet het gaan uitzoeken waarom je deze persoon haat, maar het omvat de situatie helemaal – het gevoel, de persoon, mijzelf – alles op hetzelfde

moment. Het is als een omhelzing, een punt dat alles omvat zonder te oordelen. Je probeert nergens achter te komen, maar je stelt je open en accepterend op, en blijft er geduldig onder.

Neem nou het eten bijvoorbeeld, we eten hier in de *dhutanga* traditie - dat betekent dat we uit de bedelnap eten, een maal per dag - trouwens, ik kan mijzelf al lang niet meer overtuigen dat ik slechts een maaltijd per dag nuttig vanwege dat ontbijt hier in ons klooster! Maar hoeveel maaltijden je ook eet op een dag, er is een grens. Niet dat er iets mis is met het genieten van een maaltijd; het is niet zo dat eten gevaarlijk is en dat het plezier dat eten geeft je aan een wedergeboorte verbindt in de *samsāra-vatta*, in een van de bestaanstoestanden, dat is weer een andere zienswijze en mening maar het is een kwestie van inzien dat we leven in eenvoud. Het vereenvoudigt alles. Dat is de reden waarom ik er zo op gesteld ben. Let maar eens op hoe je met eten omgaat. De trek, de afkeer of het schuldgevoel over het eten, of het genieten ervan. Er is geen andere houding die je hoeft aan te nemen anders dan die van *sati-sampajañña*. Het is dus zaak om het eten niet te problematiseren. Toen ik nog aan lange periodes van vasten deed, maakte Luang Por Chah mij duidelijk dat ik mijn eetgedrag aan het problematiseren was. Ik kon niet gewoon eten. Ik maakte het allemaal ingewikkelder dan nodig was. Dan is er het schuldgevoel dat opkomt wanneer je teveel eet of wanneer je de lekkerste hapjes voor jezelf wilt. Ik herinner mij dat ik probeerde de lekkere hapjes te veroveren en mij er vervolgens schuldig over te voelen. Er is een begeerte naar dat wat lekker is om er daarna schuld over te voelen. Dan wordt het pas gecompliceerd. Ik kon niet gewoon begerig en schaamteloos zijn, ik moest er ook nog een sterk gevoel van schuld bij hebben en maar hopen dat niemand het zou opmerken. Ik moest het stiekem doen omdat ik niet begerig wilde overkomen, ik wilde dat men van mij zou denken dat ik zo niet was.

Ik herinner mij dat ik tijdens mijn verblijf bij Luang Por Jun er een nogal strikte vorm van vegetarisme op nahield, heel strikt. In dat

klooster (Wat Bung Khao Luang) was er maar weinig eten waar geen vissaus aan toegevoegd was, of eten zonder wat voor vlees of vis dan ook. Want, zoals de meeste onder jullie weten, in Thailand zit in al het eten wel vis-saus of een of ander dierlijk product. Dus dat was moeilijk, ik had weinig keus en men moest altijd iets speciaals voor mij klaarmaken, ik moest altijd bijzonder zijn. Eerst gaat de Weledele Heer Sumedho eten en dan de rest. Dat was niet makkelijk voor mij – als buitenlander, een “Weledele Heer Meneer de Buitenlander” en dan een speciaal dieet en privileges hebben. Dat was zwaar voor mij om daar de groep mee op te zadelen, wanneer ik meehielp met het verdelen van het eten, dan werd ik behoorlijk hebberig. De groentegerechten die er waren, daarvan vond ik dat die vooral voor mij bestemd waren, de andere monniken aten immers ook vis en kip. Ik merkte dat ik mij er op toelegde om de vegetarische gerechten zo te verdelen dat ik zelf niet te kort kwam. Het bracht een kinderachtige neiging in mij teweeg. Maar op een dag zag een andere monnik mij dat doen, en hij nam de vegetarische schotel eerst en liet voor mij slechts een klein beetje over. Ik werd zo kwaad. Ik pakte van die gefermenteerde vis-saus, echt sterk spul, en toen ik langs zijn bedelnap kwam goot ik dit over zijn eten! Gelukkig maar dat het ons verboden is om te slaan. Dit is absoluut noodzakelijk voor mannen – om regels te hebben tegen fysiek geweld!

Ik probeerde te leven volgens het ideaal van 'vegetarische zuiverheid', en was toch nog in staat om gewelddadige gevoelens te hebben naar andere monniken toe. Wat betekent dit? Het was nogal wraakzuchtig om die sterke chili saus met rotte vis erin over het eten van een of andere monnik te sproeien. Het was een agressieve daad waarmee ik de zuiverheid van mijn vegetariër zijn wilde vaststellen. Vervolgens begon ik mij af te vragen of ik van voedsel wel zo'n enorme toestand wilde maken. Wilde ik mijn leven leiden als een vegetariër of wat? Was dat het doel waarnaar ik streefde? Ik kon zien dat Luang Por Chah geen problemen had met zijn eten en hij was er opgewekt onder. Dat had niets van het soort ascetisme

waar je brandnetelsoep eet en je de lekkere hapjes weigert; dat is weer het andere uiterste.

Sati-sampajañña echter, is alles omvattend, en dat is de houding van een *samaṇa* (kloosterling) en niet ascetisch, zoals “zintuiglijke verlokkingen, de zinnelijke werelden en zintuiglijk genot zijn slecht en gevaarlijk. Daar moet je tegen vechten, tegen knokken, met alle middelen, om zuiver te worden. Zodra je van seksuele verlangens af bent, en van het verlangen naar eten, en al die andere begeerten, en andere minderwaardige, vulgaire zaken, dan heb je geen verlangen, haat of waanvoorstelling meer. Dan ben je totaal gezuiverd van dit alles. Ze zijn afgemaakt, uitgeroeid zoals bij die wc-schoonmaakmiddelen, die geen bacterie in leven laten – dan ben je zuiver.” Dan ben je erin geslaagd om alles te doden – inclusief jezelf! Is dat het streven? Dat is ascetisme op het niveau brengen van *attakilamathānuyoga*, van vernietiging en zelfkastijding.

Of is er het streven naar het andere uiterste, de *kāmasukhallikānuyoga*, die van: 'Eet, drink en neem het ervan want morgen kun je dood zijn? Geniet van het leven. Het leven is een festijn, het zijn de sukkels die verhongeren'. Dit is een citaat uit een vijftiger jaren film met de titel *Auntie May*. Auntie May was een heel bedreven levensgenieter, in de film althans. Ze is een soort van icoon, niet een bestaande vrouw maar een icoon van intelligentie en schoonheid, een die volkomen van het leven geniet, plezier beleeft aan alles. Dat is een aantrekkelijk idool; om dit leven te zien als bron van plezier, geluk en liefde. Zo opgevat is dat *kāmasukhallikānuyoga*.

Voor de kloosterling is het zaak je hiervan bewust te worden; het omvat beide uitersten. Het is een kwestie van partij kiezen; dat we Auntie May en 'Het leven is een festijn' veroordelen, of de extreme asceet, de vernietiger, die het leven ontkent. Maar we kunnen waarnemen dat dit condities zijn die we in onze geest creëren. Altijd op de toppen van het bestaan willen verkeren, een groot

feest, het ene genot na het andere, ervan uitgaande dat het daar om draait. Of de gedachte dat het hebben van ieder genot of plezier slecht is, dat het minderwaardig is en gevaarlijk. Dat zijn conditioneringen die wij creëren. Maar het leven van een kloosterling speelt zich nu af: het is zoals het is. Het is jezelf openstellen voor dat wat we geneigd zijn over het hoofd te zien wanneer we deze twee extremen als uitgangspunt nemen.

Het leven is zoals het is. Je kunt nu eenmaal niet zeggen dat het altijd feest is. Ik zou de ademhalingsmeditatie niet willen omschrijven als een festijn, of dat *the sound of silence* (het geluid van stilte: een meditatie techniek) een hoogtepunt is in het bestaan, waarbij het lachen je vergaat. Het is wat het is. Onze ervaringen zijn meestal niet zo extreem van karakter; ze zijn zoals ze zijn. Het leven bestaat niet grotendeels uit piek-ervaringen, hoogtepunten of dieptepunten, het is noch het een noch het ander, het is dat wat we niet opmerken wanneer we uitgaan van extremen.

Wanneer het bijvoorbeeld over iets als schoonheid gaat, heb ik het altijd raadzaam gevonden om het vanuit *sati-sampajañña* te ervaren en niet vanuit persoonlijke gehechtheid. Dus mooie objecten, mooie dingen, mooie mensen of wat dan ook – deze vanuit de eigen gewoonte bezien is gevaarlijk – vanwege het verlangen om ze te bezitten, ze voor jezelf te hebben of je zo aangetrokken voelen dat je overmand wordt door die verlangens, ontstaan door het ervaren van schoonheid vanuit onwetendheid. Ervaren we schoonheid vanuit *sati-sampajañña*, dan kunnen we de schoonheid zien als schoonheid. Het omvat dan onze eigen drang het te willen bezitten, te pakken, aan te raken of er angst voor te hebben; het omvat dat alles. Wanneer je dat alles loslaat, dan is schoonheid gelijk aan vreugde.

We bewonen een prachtige planeet. De natuur is mooi om te zien. Dit zien met *sati-sampajañña* is voor mij een vreugdevolle ervaring. Maar zodra we vanuit onze gewoonte gaan redeneren dan kan het

ingewikkeld worden. Je kunt op het mooiste plekje van de wereld zijn en het niet zien, het niet opmerken. Schoonheid als ervaring, of zintuiglijk genot, is dat je het neemt voor wat het is. Het is plezierig, smakelijk eten is smakelijk, het proeven van een heerlijke smaak is zo; puur genieten. Zo is het. Je kunt eraan toevoegen: "O jee, ik zou beter niet..." - dan maak je het groter dan het is. Maar met *sati-sampajañña* is het wat het is. Het ervaren van de levensstroom vanuit dit middelpunt, vanuit een rustpunt dat omvat en niet vanuit een punt dat uitsluit, een plaats van uitersten waar we alleen schoonheid en het goede aanvaarden en we van het ene festijn in het andere duiken. Wanneer we dat waanidee niet in stand kunnen houden raken we ontmoedigd. We slaan om in het andere uiterste, willen er een eind aan maken of op een andere manier ophouden te bestaan.

Neem nu dit weer van de laatste tijd, het is het type weer waarvan mensen denken dat het in Engeland altijd zo is: koud, nat, vochtig, miezerig en grijs! Dit is wereldwijd het beeld dat mensen hebben van Engeland. Ik heb mij voorgenomen om mij zelf open te stellen voor deze omstandigheden met behulp van *sati-sampajañña*. Het is wat het is, maar ik creëer er geen aversie tegen. Het is goed zo, en trouwens, het is meestal niet eens zo. Ik woon hier nu 20 jaar. Verschillende dagen met het mooiste weer heb ik meegemaakt in dit land. Perfecte dagen, zo mooi, groen, prachtige bloemen en heuvels en andere dingen. *Sati-sampajañña* omvat het koude, natte, vochtige en grijze weer. Er wordt geen aversie in gecreëerd. Trouwens, ik hou er wel van, het maakt dat ik niet de drang voel om naar buiten te gaan. Dan kan ik in mijn meditatiehut zitten en warm blijven. Ik beleef er plezier aan wanneer ik het gevoel heb dat ik niet naar buiten ga omdat het weer niet zo goed is. Ik kan gewoon thuis blijven, iets wat ik graag doe, het heeft iets prettigs. Wanneer het weer echt mooi is dan is er die drang om buiten te moeten zijn. Dit zijn manieren om te gaan zien dat het eigenlijke lijden de afkeer, de aversie is, zelfs bij lichamelijk ongemak zoals koude, vocht en andere onaangename ervaringen. "Ik hou hier niet van.

Ik wil niet dat het leven zo in elkaar steekt, ik wil daar zijn waar de zon voor altijd schijnt en waar de lucht altijd blauw is.”

Tijdens het beoefenen van de body-scan, vond ik het aandacht geven aan de neutrale gevoelens erg behulpzaam, omdat ze zo makkelijk over het hoofd gezien worden. Toen ik ermee begon, jaren geleden, was het moeilijk om ze te herkennen, ik had immers nooit aandacht besteed aan neutrale gevoelens, ook al ligt het nog zo voor de hand. Mijn ervaringen met lichamelijke gevoelens werden altijd bepaald door de extremen pijn en genot. Maar gewoon opmerken hoe de kleren de huid raken, de ene hand de andere, hoe de tong het gehemelte raakt of de tanden, of de bovenlip rustend op de onderlip, van die kleine details die aanwezig zijn wanneer je je ervoor open stelt. Ze zijn aanwezig maar je merkt ze niet op totdat je besluit het te doen. Wanneer je lippen pijn doen, dan merk je dat. Geniet je met je lippen, dan merk je dat. Maar als er geen sprake is van pijn of genot, dan is er wel degelijk een gevoel of sensatie, maar dat is neutraal. Je laat het neutrale gevoel toe in je bewustzijn.

Bewustzijn is als een spiegel. Een spiegel weerspiegelt – en niet alleen dat wat mooi of lelijk is. Wanneer je werkelijk in een spiegel kijkt, weerspiegelt het wat dan ook: ruimte, het neutrale, alles wat voor de spiegel komt. Meestal valt je alleen op wat er echt uitspringt, de uitersten van schoonheid en lelijkheid. Maar om te ontwaken in de realiteit, in zoals het is, kijk je niet alleen naar wat voor de hand ligt, maar herken je het subtiele onderscheid rondom de uitersten van schoonheid en lelijkheid. *Het geluid van stilte* is zo'n subtiel iets rondom alle dingen waar je je bewust van wordt, omdat je het gewoonlijk niet opmerkt wanneer je de uitersten opzoekt.

Wanneer je op zoek bent naar geluk en afstand probeert te nemen van pijn en ellende, dan raak je al gauw gevangen in het steeds weer naar iets anders grijpen of het je vastklampen aan een soort van geluk – zoals een gevoel van kalmte. We willen kalmte en rust;

we willen *samatha* (kalmte) en *jhāna's* (meditatieve absorptie) omdat we gesteld zijn op rust. We willen geen verwarring, chaos of kakofonie, rauwe zintuiglijke ervaringen of ontmoetingen; die willen we niet. Dus gaan we de meditatie ruimte in, gaan zitten, doen onze ogen dicht en geven de signalen af: de “Val mij niet lastig” houding, “Laat mij met rust” en “Ik ga hier een diepe concentratie (*samādhi*) doormaken.” Dat kan dan de basis worden van onze meditatie – “Ik ga mij concentreren opdat ik mij goed voel, gewoon omdat ik dat wil.” Dit leidt vervolgens weer tot een uiterste – verlangen, het steeds weer naar dat ideaal van een verfijnde bewustzijnstoestand uitkijken. Dan zijn er weer anderen die vertellen: “Dat hoeft allemaal niet. Het dagelijks leven is goed genoeg. De gewoon-in-de-rij-bij-de-kassa-staan-techniek, dat is het helemaal. Daarmee hoef je helemaal niet te gaan zitten op een kussen, je ogen dicht te doen, je leeft je leven als een gewoon iemand en je bent opmerkzaam op alles wat er is”. Dat kan weer een ander ideaal zijn waar we ons aan gaan hechten.

Dit zijn idealen; standpunten die we kunnen innemen. Zij vormen samen de hachelijke situatie van het ‘waar maar niet juist; juist maar niet waar’, die we creëren met ons dualistisch denken en voelen. Niet dat ze fout zouden zijn. In George Orwell's boek 'Animal Farm' staat een spreuk: “Iedereen is gelijk maar sommigen zijn meer gelijk dan anderen”. In de geconditioneerde wereld denken we zo. We denken allemaal dat alle mensen gelijk zijn. Alle mensen zijn gelijk, maar wanneer de praktische aspecten van het leven aan bod komen, zijn sommigen meer gelijk dan anderen. Je zult het welvarende Westen niet opeens van alles zien opgeven voor de zaak van rechtvaardigheid in de Derde Wereld.

Neem het kloostersysteem. Het is een conventie, en haar doelstelling is verbonden met de buitenwereld door middel van het krijgen van voedsel (*aalmoezen*). We kunnen niet zonder de maatschappij, we hebben de wereld om ons heen nodig, we zijn afhankelijk van de lekgemeenschap om te kunnen overleven. Het kloosterleven is niet een aanval op, of een afwijzing van het

wereldse leven. Wanneer wij op de juiste manier leven, dan zullen de mensen om ons heen hun goede kwaliteiten tonen, zoals bijvoorbeeld vrijgevigheid en dankbaarheid. Wij kunnen ons ook richten op stilte - meditatie en reflectie - dit wordt ook aangemoedigd. We kunnen *samatha* (kalmte meditatie) en *vipassanā* (inzicht meditatie) met elkaar combineren; het leven in afzondering en het wereldse. Het kan niet zo zijn dat we het een afwijzen en ons aan het ander vastklampen als zijnde het ideaal, maar we kunnen wel gaan zien dat deze combinatie de werkelijkheid is waarin we leven; *het is zoals het is*. De wereld waarin we leven, de samenleving waarin we leven – we wijzen deze niet af, keren ons er niet tegen of van af, maar omvatten ze. Op deze manier kunnen we ze in onze stilte en afzondering opnemen.

Identiteit

Bestaat er iemand die absoluut gelijk heeft of een toestand die absoluut de juiste is – of absoluut fout? Kunnen juist en onjuist, goed en slecht absoluut zijn? Wanneer je dit analyseert, wanneer je er goed naar kijkt, naar de realiteit zoals die op dat moment aanwezig is, dan is er niets van dat; het is als zeeschuim, zeepbellen. Toch is het op deze manier dat we volledig verstrikt kunnen raken in illusies.

Als het moet offeren we zelfs ons leven op voor een illusie, bij het beschermen van onze identiteit, onze maatschappelijke posities of onze landen. We zijn erg territoriaal ingesteld. We denken: dit Engeland behoort de Engelsen. Maar bij nader inzien, zegt dan dit stuk land hier dat het Engeland is? Wanneer ik *jonkrom* (loopmeditatie) doe, zegt de aarde dan iets als, “Je loopt op mij – Engeland”? Dat deed het nooit! Maar ik zeg dat ik hier in Engeland loop, ik ben diegene die het Engeland noem en dat is een identiteit, een identiteit volgens afspraak. Toch vechten en martelen we, en begaan we de meest afgrijselijke daden vanwege dat grondgebied, we maken ruzie over het kleinste stukje grensgebied. Land is van niemand, zelfs wanneer je het juridische eigendom bezit – “Dit behoort aan Ajahn Sumedho” – nou, niet echt dus; het is slechts een conventie.

Wanneer we ons aan conventies en illusies verbinden, krijgen we natuurlijk problemen omdat ze zo veranderlijk zijn en in tegenspraak met de *dhamma*. Uiteindelijk verdoen we ons leven met het steeds weer bevestigen van identificaties als: “Het is van mij,

het behoort mij toe en ik wil het beschermen. Ik wil dit of dat doorgeven aan komende generaties.” En dat gaat zo maar door, tot in toekomstige levens en volgende generaties. We creëren een complete wereld van illusie, persoonlijkheid en identiteit met de voorstellingen die we in onze geest creëren, voorstellingen die alsmaar opkomen en weer vergaan; zonder vaste kern, zonder essentie.

We kunnen ons zelfs bedreigd voelen wanneer deze illusies bedreigd worden. Ik herinner mij de eerste keer dat ik het werkelijkheidsgehalte van mijn persoonlijkheid aan de kaak stelde. Het maakte me doodsbang. Toen ik mij dat ging afvragen voelde ik mij bedreigd omdat die zekerheid, het vertrouwde van de verknipte persoonlijkheid, onder druk kwam te staan. Dit ondanks het feit dat ik nou niet echt overliep van zelfvertrouwen (ik was nooit echt vatbaar voor een megalomaan zelfbeeld; eerder het tegenovergestelde, vol van zelfkritiek). Er is een gevoel van stabiliteit zelfs bij mensen die zich vereenzelvigen met ziektes of verslaving, zoals alcoholisten. Geïdentificeerd worden met een of andere psychische aandoening als paranoia, schizofrenie of iets dergelijks, geeft ons het gevoel dat we onszelf kennen, en we kunnen ons ermee rechtvaardigen. We kunnen zeggen: “Kan ik het helpen dat ik zo ben, ik ben schizofreen.” Dat geeft ons het gevoel van zelf-acceptatie, dat het goed is dat we zo zijn. Het is misschien een gevoel van vertrouwen of stabiliteit, het feit dat onze identiteit benoemd is en er de afspraak is om elkaar ook zo te zien, met dat naamplaatje, met dat beeld.

Dus je kunt je voorstellen dat er moed voor nodig is om daar aan te gaan twijfelen, om toe te staan dat de illusionaire wereld die we er omheen gecreëerd hebben aan diggelen valt, zoals bij een zenuw-inzinking, waarbij je wereld instort. Wanneer de zekerheid die er is, de veiligheid en het vertrouwen die we ontleen aan die illusie, barsten begint te vertonen en afbrokkelt, dat is doodeng. Maar er is iets in ons dat ons er doorheen voert. Wat leidt ons naar dit

kloosterleven? Het is een intuïtief aanvoelen, een voelen voorafgaand aan het gewaarworden, een intelligentie voorafgaand aan de kennis en het vernuft van ons denken en voelen. Toch kunnen we dit niet toerekenen aan onze persoonlijkheid. We moeten te allentijde onze persoonlijke voorstellingen laten varen, immers, zodra we ze ons toerekenen, creëren we weer een andere illusie. In plaats van toerekening, identificatie of vastklampen, gaan we inzien, gaan we herkennen hoe het werkelijk is. Dit is het beoefenen van gewaarzijn, van *sati-sampajañña*, van aandacht. Met andere woorden, het is het naar het centrum terugkeren, naar de plaats waar *Boeddho* (hij die weet) zetelt. Dit Boeddhabeeld in de tempel bijvoorbeeld: Het is het rustpunt.

Wanneer je naar het Boeddhabeeld kijkt, dan zie je een symbool, een beeld dat staat voor de menselijke vorm in zijn rustpunt. Vervolgens is er die aanmoediging om te mediteren. Het woord meditatie kan van alles betekenen. Het is een begrip dat allerlei oefeningen voor de geest omvat, goede en slechte. Wanneer ik dit woord gebruik, dan is het voornamelijk in de betekenis van centreren, in de zin van vestigen, rustend in het centrum. De enige manier om dat te kunnen doen is om het niet bewust te gaan proberen, erover te gaan nadenken, het analyseren; je zult moeten gaan vertrouwen op de eenvoudige daad van aandachtig-zijn, van gewaarzijn. Het is zo eenvoudig en zo direct, dat onze gecompliceerde geest ervan in de war raakt. “Waar heeft ie het over? Ik heb nog nooit een rustpunt gezien. Ik heb nog nooit een rustpunt in mijzelf aangetroffen. Wanneer ik in meditatie zit, dan is er helemaal geen rust te vinden.” Maar er is wel een gewaarzijn daarvan. Zelfs wanneer je denkt dat je nog nooit een innerlijk rustpunt had of dat je een verward, verpest karakter hebt dat echt niet kan mediteren, vertrouw dan in het gewaarzijn, je bewustzijn van dat zelfbeeld. Daarom moedig ik aan, dat wat je ook van jezelf denkt dat je bent, om het met opzet te denken; het daadwerkelijk gaan verkennen van de voorstellingen die je over jezelf hebt, zodat die niet slechts uit gewoonte in je geest opspelen en je ze

vervolgens aanvaardt of probeert er vanaf te komen. Hoe meer we ons inspannen om van onze persoonlijkheid af te komen, hoe verwarder we raken. Wanneer je veronderstelt dat we van onze persoonlijkheid af moeten omdat het een illusie is, dan zit je gevangen in weer een andere illusie, namelijk “ik ben iemand met een persoonlijkheid en daar moet ik van af; ik ben de persoonlijkheid die van mijn persoonlijkheid af moet.” Dat leidt nergens toe – onzin. Het is niet een kwestie van jezelf ergens van ontdoen, maar van kennen.

Wees maar eens een persoonlijkheid; neem je voor om er echt een te zijn; voer het door tot in het absurde. Daar kun je een hoop lol mee beleven. Voer je persoonlijkheid op totdat het volkomen absurd wordt en luister naar jezelf. Je relatie tot deze persoonlijkheid is er niet een van identificatie maar van het gaan zien dat we die zelf creëren, deze veranderlijke toestand. Ik kan geen eigen voorstelling creëren die aanhoudend, blijvend is. Er is helemaal niets dat ik kan creëren met geestelijke inspanningen dat enige bestendigheid bezit op het persoonlijke vlak. Het is allemaal nogal illusionair, veranderlijk en voorbijgaand.

Echter, er is datgene dat zich bewust kan zijn van de persoonlijkheid als een constructie. Ik denk opzettelijk, “Ik ben een verknipte persoon die moet mediteren met als doel verlichting te bereiken in de toekomst.” Ik denk dat, maar ik luister er ook naar; Ik denk het opzettelijk en ik onderzoek het. Ik heb dat beeld gecreëerd. Ik heb besloten dat te denken en ik kan het mijzelf horen denken. Datgene dat gewaar is en luistert, dat creëer ik niet. Dat is geen creatie. Ik creëer dit beeld, maar dat wat zich gewaar is van het beeld... . Onderzoek het, begin met het kennen van het verschil tussen gewaarzijn en denken. Wat is dat innerlijke rustpunt, dat centrum, de plaats die alles omvat? Op die manier denken is reflecteren. Alles wat ik doe is mijzelf deze vraag stellen om de aandacht hier naar toe te brengen. Ik zoek geen antwoord in de zin van wachten totdat iemand mij het antwoord geeft, maar de vraag

is een reflectie die mijn aandacht verheldert; het helpt mij om te concentreren, om gewaar te zijn.

Hoe meer aandacht ik heb, en opmerkzaam ben, hoe meer ik in het rustpunt het onmiskenbare '*geluid van stilte*', (sound of silence) herken. Dat heb ik niet gecreëerd, het is niet iets dat ik gemaakt heb. Ik kan niet claimen dat het '*geluid van stilte*' een soort van persoonlijke creatie van mij is, dat het van Ajahn Sumedho is. Dat zou zoiets zijn als het claimen van de lucht, de ruimte. "Alle ruimte in de wereld behoort mij toe," dat zou belachelijk zijn. Je kunt daar geen persoonlijkheid omheen creëren, je kunt slechts *zijn* – in de betekenis van het rustpunt *zijn*, rustend, je openstellen naar en toegeven aan de persoonlijkheid, het lichaam, de emotionele gewoontes die ontstaan en de gedachten die we hebben. Zodra we er ons mee identificeren, komen er negatieve gedachten en zitten we klem. Ik voel iets van negativiteit. "O, o, het is weer zover, kritisch en negatief zijn over iemand, dat zouden we niet meer doen, nu ben ik al zoveel jaar monnik, hoe kom ik hier vanaf? Wat een nederlaag." Ik heb mij geïdentificeerd met een negatieve gedachte en die veroorzaakt een hele reeks wanhopige gevoelens. Of, "ik zou zo niet moeten zijn en zo niet moeten denken. Een goede monnik houdt van iedereen...", en dan, door middel van gewaarzijn, stop je hier abrupt mee en je bent weer terug in het centrum.

Voor alle duidelijkheid, hoe vaak je ook in het wiel (Het Levenswiel of Samsara), terecht komt, er is slechts een simpel moment van aandacht nodig om weer in je centrum terug te komen. Dat is niet moeilijk. We zijn gewend om in het wiel te verkeren, er in rond te draaien en in allerlei gemoedstoestanden te verkeren. We zijn er aan gewend; we zijn gewend aan hersenschimmen, fantasieën, dromen. We zijn gewend aan extremen. Dat waar we aan gewend zijn, daar neigen we toe indien we niet opmerkzaam zijn, niet op onze hoede zijn. Dan vallen we gemakkelijk terug in het ronddraaiende wiel omdat we dat nu eenmaal gewend zijn.

Ook al lijden we er onder, we zijn er aan gewend. Wanneer we zonder aandacht zijn, niet op onze hoede of oplettend zijn, dan vallen we gemakkelijk terug in een toestand van lijden. Het goede nieuws is dat hoe meer we ons gewaarzijn ontwikkelen en cultiveren, we deze gewoontepatronen, dat wat we gewend zijn, deprogrammeren. We cultiveren deze waanbeelden niet meer. We geloven niet meer, we volgen ze niet meer, we verzetten ons niet meer. We problematiseren hier niet het lichaam zoals het is, of de herinneringen, de gedachten, de gewoonten of de persoonlijkheid die we hebben. We doen hier niet aan veroordelen, afkeuren, prijzen, ophemelen of overdrijven. Het is zoals het is. Terwijl we dat doen laat de identificatie hiermee los. We identificeren ons niet langer met onze illusies; daar zijn we doorheen gebroken. Wanneer we de illusie van het zelf doorzien hebben, van dat wat we denken dat we zijn, dan bewegen we richting dit middelpunt, daar waar *Boeddho* (Ontwaking) is

Hierop kun je werkelijk vertrouwen. Dat is ook de reden waarom ik dit steeds weer naar voren breng: beschouw het als een aanmoediging. Als je erover gaat nadenken, vertrouw je het niet. Je kunt nogal verward raken omdat andere mensen weer met andere dingen komen en aankomen zetten met allerlei meningen en opvattingen over meditatie, Boeddhisme en aanverwante zaken. Hier in deze Sangha zijn zoveel monniken en nonnen, zoveel meningen en opvattingen. Het is dus belangrijk jezelf te vertrouwen, in staat te zijn om gewaar te zijn in plaats van te denken, “Ik ben niet goed genoeg om mijzelf te vertrouwen. Ik moet eerst de *jhāna's* (meditatieve absorpties) ontwikkelen. Ik moet eerst mijn *sīla* (moraal) zuiveren. Eerst moet ik van mijn neurotische trekken af, en van mijn trauma's, voordat ik *echt* kan gaan mediteren. Als je dat gelooft, dan is dat wat je zal moeten doen. Maar wanneer je begint te zien wat je aan het doen bent, de illusie ziet, dan kun je gaan vertrouwen in de eenvoudige herkenning daarvan. Niet eens het veroordelen van de illusie. Ik zeg niet dat je die dingen niet zou moeten doen. Ik zeg niet dat je je *sīla* niet zou

moeten zuiveren, je niet je emotionele problemen moet gaan oplossen, naar therapie gaan of *jhāna*'s moet ontwikkelen. Ik beweer dus niet dat je iets wel of niet zou moeten doen, maar ik wijs op iets dat je kunt vertrouwen, namelijk dit gewaarzijn (*sati-sampajañña*), hier en nu, op dit moment.

Wanneer een van jullie naar mij toe zou komen en zou zeggen, “Ajahn Sumedho, ik ben zwaar getraumatiseerd, als kind werd ik mishandeld, ik heb allerlei neurotische problemen en angsten. Ik moet nodig in therapie en alles op de een of andere manier uitzoeken, ik kan zo niet mediteren,” waarop ik dan zeg, “Tsja, je hebt gelijk. Je bent inderdaad getraumatiseerd! Ik denk dat je naar een therapeut moet, eerst alles uitzoeken en daarna mediteren.” Zou dat behulpzaam zijn? Zou ik in dit geval het innerlijke rustpunt aanreiken of je eigen zelfbeeld in stand houden? Dit is het beste: niet gaan vertellen dat je zus of zo in elkaar zit, niet een of andere identiteit aanreiken als houvast, maar je in staat stellen, je aanmoedigen, om te vertrouwen in je eigen capaciteit om te ontwaken, om aandachtig te zijn. Het resultaat ken ik niet. Ik hoop dat het een goed resultaat is. Maar het is waar: je werkelijke identiteit is niet afhankelijk van enige conditie.

Richten we ons op het hier-en-nu, de *paccuppanna-dhamma*, dan begrijpen we dat, dan denken we dat we dus al die dingen niet hoeven te doen. “We hoeven geen monnik of non te worden; hebben geen therapie nodig. We hoeven alleen maar te gaan mediteren. Zuivere meditatie zal al onze problemen oplossen. Dan grijpen we ons daar aan vast en worden anti-religie: “Religie is een verspilling van tijd. Psychotherapie is een verspilling van tijd. Dat heb je helemaal niet nodig. Alles wat je moet doen is opmerkzaam zijn en mediteren.” Dat is weer een andere zienswijze. Dit soort meningen wijzen niet naar het centrum; ze beoordelen de condities of de conventies. “Religie heb je helemaal niet nodig, allemaal onzin.” En het mag dan zo zijn dat je kunt stellen dat uiteindelijk alles wat je doen moet, ontwaken is – zo eenvoudig is

het – maar dat is op zichzelf slechts taalgebruik. Het is een aanmoediging, een verwijzing naar het immanente karakter van ontwaken, dus niet jezelf wijs maken dat je een of andere persoon bent, dat je ingedut bent en wakker moet worden, je dit of dat idee moet toe-eigenen, maar in de zin van het werkelijk ontwaakt zijn.

In de Westerse-wereld worden dingen gecompliceerd omdat we meestal niet erg veel *saddhā* (geloof of vertrouwen) hebben. De Aziatische Boeddhisten hebben daar over het algemeen meer van meegekregen vanuit hun cultuur. Ze hebben veel vertrouwen in Boeddha, Dhamma (leer van de Boeddha) en Sangha (volgelingen van de Boeddha), een leraar of iets dergelijks. De meeste van ons worden *samaṇas* (kloosterlingen) wanneer we volwassen zijn – en sceptisch. Meestal hebben we al heel wat sceptische twijfels en zelfprojecties, en een hardnekkig en sterk gevoel van individualiteit doorlopen. Over mijzelf gesproken, ik had een sceptische en alles in twijfel trekkende persoonlijkheid. Deze twijfel (*vicikicchā*) was een van mijn grootste hindernissen. Dat is waarom ik geen Christen kon zijn, omdat ik niet kon geloven waar ik in geloven moest. Het was voor mij gewoonweg onmogelijk om te geloven in het soort doctrines die je als Christen moet aanvaarden. Op mijn twee en dertigste had ik een sceptisch en onzeker karakter, en daarbij was ik nogal cynisch. Ik had het een en ander meegemaakt en was nogal verbitterd over het leven. Op mijn twee en dertigste had ik geen plezier in mijn leven. Ik was teleurgesteld over mijzelf en over nogal wat anderen. Er was iets van wanhoop, bitterheid en twijfel maar ondanks dit alles was er het flauwe schijnsel aan het eind van de tunnel. Er was iets waar ik nog wel hoop uit kon halen en dat was mijn interesse in Boeddhisme.

Dat was voor mij een teken dat ik nog wel iets had, het was een soort van aanwijzing die mij in dit leven terecht deed komen. Maar het positieve van het zo individualistisch, sceptisch en aarzelend zijn, is dat je de neiging hebt om overal vragen bij te stellen. Dat wat in religies heilig is en buiten twijfel staat, daar

mocht je geen vragen bij stellen . Een ding dat ik waardeerde bij Luang Por Chah (leraar van Ajahn Sumedho in Thailand) was dat je overal vragen bij kon stellen. Hij legde je nooit iets op, “Je moet hier in geloven en je moet daar in geloven.” Er was nooit die strenge, zwaar op de hand liggende, dictatoriale stijl; het was veel meer een onderzoekende houding, open voor reflectie en discussie. Een van de problemen met Westerlingen is dat we zo gecompliceerd zijn omdat we te weinig vertrouwen hebben. Seksuele verlangens en de seksuele energieën in ons lichaam worden als heel erg persoonlijk gezien. Net als met honger en dorst, we identificeren ons er op een heel persoonlijke manier mee. Fundamentele krachten die gewoon heel natuurlijk zijn vatten we persoonlijk op: “We moeten niet bang zijn en zwak, laf.” We maken het gecompliceerd omdat we onszelf eindeloos bekritisieren, in het licht van hoge en ideale verwachtingen, die we nooit waar kunnen maken. We worden kleinerend naar onszelf toe en depressief omdat we niet in contact staan met de natuur. Op zo'n moment zijn we in een wereld van ideeën en niet in de realisatie van het natuurlijk proces.

In meditatie is het dus zaak om dingen te herkennen voor wat ze zijn, de *Dhamma* of de wet der natuur, zoals de dingen zijn – dus dat seksueel verlangen is *zoals het is*, het is niet van mij. Zo is het lichaam; het is een seksueel lichaam, dus het heeft die energieën. Het heeft seksorganen, het zit zo in elkaar, dit is wat het is, het is dus niet persoonlijk. Ik heb het niet gemaakt. We gaan de meest vanzelfsprekende zaken beschouwen, de basis, het lichaam, in het licht van dat wat het is, in plaats van de persoonlijke identificatie. Zo is het om honger en dorst te hebben – we onderzoeken de instinctieve energieën, de drang om te overleven. We bezitten een sterk overlevings- en voortplantingsinstinct: honger en dorst, de drang om ons te beschermen, de noodzaak van veiligheid. We hebben allemaal een gevoel van fysieke veiligheid nodig, het is een overlevingsinstinct; dit is fundamenteel in het dierenrijk. Dat het zo gecompliceerd wordt komt doordat we ons ermee identificeren, het beoordelen op grond van een erg hoge standaard en idealen. Dan worden we neurotisch, alles gaat door elkaar heen lopen,

we kunnen niets meer goed doen. Dat is de gecompliceerde puinhoop die we creëren in ons leven – een verwarrende toestand.

Dus nu is het moment aangebroken om te gaan zien dat het niet zo hoeft te zijn. Het maakt niet uit hoe gecompliceerd het is, de oefening is heel eenvoudig. Dit is waar we een hoop geduld nodig hebben, omdat wanneer we zo gecompliceerd zijn, we meestal geen geduld met onszelf hebben. Onze geest is slim, we denken snel en we hebben sterke hartstochten en het is gemakkelijk om hierin te verdwalen. Het is erg verwarrend voor ons omdat we niet weten hoe of wat, geen uitweg zien, we weten niet hoe we er boven uit kunnen stijgen of het in een perspectief te plaatsen. Wanneer ik wijs op dit middelpunt, naar dit rustpunt, naar het hier-en-nu, dan wijs ik naar de weg van het transcendente, van het ontsnappen hieruit. Geen ontsnapping door te vluchten uit angst, maar meer een uitzicht door het ontsnappingsluik heen op die wanorde, op die verwarring, op het gecompliceerde zelf dat we hebben gecreëerd en waar we ons mee hebben geïdentificeerd.

Het is heel makkelijk, en niet gecompliceerd, maar zodra je erover gaat denken wordt het ingewikkeld en krijg je gedachten als: “Oh, ik weet niet of ik dat wel kan...” Dat is het moment waar vertrouwen om de hoek komt kijken: wanneer je je gewaar bent dat de gedachte “Oh, ik weet het niet hoor...” slechts een perceptie, een voorstelling van zaken is op dit moment; “Ik denk niet dat ik ooit *Nirvana* (vrij-zijn van gehechtheid) kan realiseren”, is een perceptie van de geest. Vertrouw in dat gewaarzijn. Dat is alles wat je hoeft te weten. Het is zoals het is. En die perceptie veroordelen we niet eens. We zeggen niet, “Wat een stomme perceptie.” We hangen er verder niets aan. Het gewaarzijn ervan, dat is waar ik op wijs. Leer om te vertrouwen op dat gewaarzijn in plaats van te luisteren naar de perceptie. Misschien dat de perceptie wel gewoon verstandig is op een bepaalde manier, maar het hechten eraan is daar waar het mis gaat. “We moeten eigenlijk mediteren. We zouden niet egoïstisch moeten zijn en we moeten leren om gedisciplineerder

te zijn en meer verantwoordelijkheid nemen in ons leven.” Dat is een goed advies, maar wanneer ik mij er aan ga hechten, wat gebeurt er dan? Ik val terug op het denken: “Ik ben niet verantwoordelijk genoeg, ik moet meer verantwoording nemen en ik moet niet egoïstisch zijn. Ik ben te egoïstisch en dat moet ik niet zijn”, en daar tol ik weer rond in het wiel. Wat te doen? Vertrouw in het gewaarzijn ervan. “Ik moet verantwoordelijk zijn” – het is gezien en de binding ermee is er niet langer een van er aan gehecht zijn. Maar wanneer het wel resoneert als zijnde dat je er iets aan moet gaan doen, wees dan ook verantwoordelijk. Het is niet een kwestie van ontkennen, van wegpoetsen, afkeuren of geloven maar van het vertrouwen op de aandacht en het gewaarzijn in plaats van het eindeloos uitpuzzelen in dat ronddraaiende wiel met al zijn gecompliceerde gedachten en gewoontes, waar je uiteindelijk alleen maar duizelig en verward van raakt.

Het innerlijk rustpunt biedt een perspectief op de condities, op het ronddraaiende wiel, op de verwarring, op de wanorde. Het zorgt dat je er een band mee krijgt, namelijk het kennen voor wat het is, in plaats van een of andere persoonlijk identificatie ermee. Vervolgens kun je zien dat dit 'kennen' je ware natuur is, deze zuivere staat, dit zuiver bewustzijn, dit puur gewaarzijn. Je leert je dat te herinneren, om dat te zijn – je ware thuis – dat wat je werkelijk bent in plaats van dat wat je denkt dat je bent volgens het geconditioneerde denken en voelen van de geest.

Wanneer Je Emotioneel Stuk Zit

Je kunt wel stellen dat we ons op dit moment in een ideale retraitsituatie bevinden, een waar alles perfect geregeld is en we alles onder controle hebben, precies zoals we dat verwachten bij een goed georganiseerde, formele retraite. Een heel contrast met de komende week, er zal dan een hoop komen en gaan van mensen plaatsvinden, en dus gebeuren er dingen die we niet in de hand hebben. Wees je gewoon gewaar van de verwachtingen en ideeën die je hebt over wat een goed georganiseerde en formele retraite zou moeten zijn. Wat voor ideeën of mening je ook hebt, zorg dat je ze kent. Wat voor soort irritatie, frustratie of afkeer je eventueel ook voelt, het is allemaal bruikbaar in je meditatie. Belangrijk is het gewaarzijn dat 'het is zoals het is' – in plaats van je gevoelens te onderdrukken of ze te ontkennen. Of heel erg overstuur en boos worden omdat de dingen niet gaan zoals je dat zou willen en dat dan niet opmerken, niet de kans grijpen om te observeren wat er is. Wanneer je van streek bent vanwege dat wat zich voordoet, dan kun je dat gebruiken, als onderdeel van de meditatie.

Ongewenste gebeurtenissen heb je in elke retraite. Zoals het raam hier in de tempel, de motor die het open en dicht gaan ervan regelt is stuk. High-tech noemen ze dat? We kunnen er een lange stok voor gebruiken, of we organiseren touwen met knopen erin en hangen ze aan de balken en we leren klimmen zodat we bij de ramen kunnen. Dat zou nog eens een goeie lichaams oefening zijn! Vervolgens sneuvelde het spotlicht. Ik merk aan mijzelf, dat wanneer er dingen mis gaan, of niet werken, dan voel ik frustratie,

of irritatie, en dan gebruik ik die momenten. Wanneer het raam niet dicht kan en het spotlicht niet aan gaat, dan heb ik daar een gevoel bij. Ik ben mij gewaar van dat gevoel, van het niet accepteren dat het spotlicht stuk is en het raam stuk is, of wat dan ook. Die drang om het meteen te laten repareren: “We kunnen toch iemand laten komen die het direct komt maken, tussen de bedrijven door zodat het mijn meditatie niet verstoort?”. Zie dat opmerkzaamheid hier de belangrijke factor is, concentratie kan verstoord worden maar opmerkzaamheid, wanneer je daar vertrouwen in hebt, openbaart de stroom van het leven als een ervaring, met zijn plezierige en onplezierige kanten.

Sati-sampajañña dus, intuïtief gewaarzijn (apperceptie, de geest die zichzelf beschouwt). Ik blijf dit herhalen opdat jullie echt het verschil gaan zien tussen intuïtief gewaarzijn en denken en analyseren: er vanuit gaan dat je iets moet verkrijgen of ergens vanaf moet door middel van een sturende geest. Met het denkproces – wanneer je erin zit, kom je steeds weer uit op: “tsja, het zou eigenlijk zo moeten zijn, en niet zoals dat”, en “dit is goed en dat is fout”, en we kunnen zelfs zeggen, “het Boeddhisme is waar, Boeddha's onderricht is naar waarheid.” Vervolgens klampen we ons vast aan het idee dat Boeddha's leer goed is, met als gevolg dat wanneer we daarnaast niet genoeg *sati-sampajañña* ontwikkelen, we boeddhisten worden die vinden *dat ze gelijk hebben* omdat *wij de juiste leer aanhangen*. De consequentie van dit gehecht zijn en de manier waarop we tegen de leer van de Boeddha aankijken, is dat we starre, zelfvoldane boeddhisten worden. We kunnen het idee gaan krijgen dat welke andere vorm van Boeddhisme dan ook, die niet past in wat wij beschouwen als de *juiste* vorm, onjuist is. Dat is een manier van denken die starre, zelfvoldane ideeën voortbrengt, en kijk eens hoe kleingeestig dat is. Vervolgens zit je met die gedachten en voorstellingen opgescheept met daarbij niet zelden een minderwaardigheidsgevoel. We kunnen zo gehecht zijn aan negatieve ideeën over onszelf en denken dat dat goed is ook. Apperceptie betekent je gewaar zijn van het denken en voelen.

Voorstellingen over jezelf, of dat Boeddhisme de waarheid is, ze zijn wat ze zijn, *zoals ze zijn*. “Boeddha's onderricht is het ware onderricht” – dat alles ontstaat en tot een einde komt, en dat wat overblijft, het is *zoals het is*. Er is nog steeds bewustzijn, gewaarzijn, intelligentie. Het is zuiver, maar het is niet *mijn* zuiverheid als een soort persoonlijke prestatie; het is van nature zuiver.

Zoals je ziet omvat dit ook het lichaam, de emoties en het verstand. Dit is als het Edele Achtvoudige Pad – *Sīla, Samādhi en Paññā* (het pad van spirituele ontwikkeling kan samengevat worden in deze drie elementen, namelijk Ethiek, Concentratie en Wijsheid). *Sati-sampajañña* omvat alles, dus ook het lichaam. Het veronachtzaamt dus niet de lichamelijke conditie zoals we die ervaren. Het omvat de emotionele staat en iedere andere staat waarin je lichaam zich bevindt, gezond of ziek, sterk of zwak, man of vrouw, jong of oud, of wat dan ook. Het is niet een kwestie van kwaliteit, het zegt niet hoe je lichaam zou moeten zijn, maar het lichaam wordt omvat in dit moment. Bewust waarnemen is het vermogen om dat wat er is te omhelzen, het lichaam op dat moment. Dit is mijn ervaring, het lichaam hier op dit moment en dat is zeer zeker voelbaar. Gewaarzijn omvat emoties, ongeacht wat ze zijn. Of je nu vrolijk bent of triest, opgetogen of depressief, verward of helder, vol zelfvertrouwen of twijfel, jaloers of bang, hebbertig of driftig, het omvat het allemaal, door middel van opmerkzaamheid en zonder te oordelen. We zeggen dus niet, “Je mag geen seksuele verlangens hebben” of andere gelijksoortige gevoelens. We maken geen morele afwegingen omdat we *sati-sampajañña* gebruiken. Wanneer je eenmaal aan het denken slaat, dan gaat het van, “O-oh! Je zit weer aan seks te denken, en dat in de meditatiekamer! Dat moet je niet doen. Wanneer je dat doet ben je geen goede monnik, je bent onzuiver!” We zijn erg vertrouwd met deze manier van oordelen, met dit oordelende en kritische vermogen dat we hebben, maar *sati-sampajañña* omvat dat, het omvat die beoordeling. Het oordeelt niet over de beoordeling zelf; het merkt slechts op hoe het tirannieke, zelfvoldane superego werkt, “Je zou niet zo in elkaar

moeten zitten. Je zou niet zo egoïstisch moeten zijn. Je zou vol compassie en liefde moeten zijn”. “Boeddhisme is juist” of “mijn beoefening leidt nergens toe,” *sati-sampajañña* omhelst dat. Het is zich bewust van dat wat er is. Het luistert naar het verstand, het superego, – “Dat weet ik, ik ken jou”, en naar emoties en lichamelijke sensaties. Het is een kwestie van geduld hebben met al deze zaken. Het probeert niet controle erover uit te oefenen, of het te problematiseren, maar door te ontspannen en ons ervoor open te stellen, staan we toe dat ze zelfstandig veranderen. Ze hebben hun eigen karmische energie en wij geven ze de mogelijkheid om te veranderen. Onze toevlucht is niet in denken, of in emoties of in het lichaam. Beschouw dit voor toevlucht gaan als de eenvoudige gave om te luisteren, om aandacht te hebben voor het hier-en-nu.

Ik beoefen het luisteren naar het geluid van stilte als meditatietechniek – dat subtiele, continue innerlijke gonzen op de achtergrond van het ervaren – omdat steeds wanneer ik mij ontvankelijk opstel, het dat is wat ik hoor. Zijn aanwezigheid bevat en omhelst het lichaam, de emotionele toestand of het denken allemaal in een moment. Niet als in A, B, C of wat voor serie of volgorde dan ook, maar precies zoals het is, als een geheel. Het omvat. Het selecteert dus niet op een manier zoals: “Ik wil dit, maar dat wil ik niet”. Het is slechts opmerkzaam zijn, vertrouwen en op waarde schatten van dit talent dat we allemaal tot onze beschikking hebben.

Je kunt bij intuïtie denken aan een punt dat omvat of omhelst. We bezitten het intuïtieve vermogen, maar ook het denkend vermogen dat uitsluit, het een-punts-gerichte dat je kunt verkrijgen door je op een object te concentreren. Wanneer je de concentratie op een enkel object focust, doe je dat om iedere afleiding uit te sluiten, maar wanneer je met intuïtief gewaarzijn werkt, omvat het alles wat er aanwezig is. Het een-punts-gerichte dat je verkrijgt door concentratie is slechts een voorgeschreven techniek. Neem je het letterlijk, dan betekent het dus dat je alles uitsluit wat niet in dat

punt verkeert. Dat is de rationele manier om er mee om te gaan. Het 'een-punts-gericht-zijn' kan gezien worden in de betekenis van een punt dat alles uitsluit, omdat het een logisch gevolg van het denken is. Intuïtie is niet als taal en niet als denken; dus het punt is overal, het omvat. Dat is *sati-sampajañña*, *sati-paññā*: dit zijn de woorden waarmee de Boeddha het pad naar het Doodloze (*Amara*) omschreef. Daarom kun je dat niet volbrengen via denken of analyse, het definiëren of het toe-eigenen van al die kennis in de *Abhidhamma* (analytische Boeddhistische tekst), *Suttas* (leerredes van de Boeddha) en dergelijke. Een expert worden in Boeddhisme, omdat je dan misschien veel weet over Boeddhisme maar je niet weet wat het is. Net als wanneer je alles weet over honing zonder het geproefd te hebben – de chemische formule, verschillende kwaliteiten, welke aan de hoogste norm voldoet, het beste is, het zoetst, welke als goedkope of als honing van een minder kwaliteit bestempeld wordt – je weet dat misschien allemaal wel maar je kent niet de smaak ervan. Je kunt er foto's en andere afbeeldingen van hebben, van alle soorten. Maar de smaak van honing in de directe ervaring is zoals het is. Wanneer je de honing proeft ben je intuïtief gewaar dat het zo smaakt.

Paññā (wijsheid) komt van intuïtie, niet van analyse. Je kunt van alles weten aangaande Boeddhisme en nog steeds geen wijsheid in je leven toepassen. De woordcombinaties *sati-paññā*, *sati-sampajañña* – ik ben dol op deze woorden – dat was je vast al opgevallen!! *Sati-sampajañña* is niet iets wat je kunt leren door het je toe te eigenen, maar door erin te ontwaken, en leren te vertrouwen in dit ontwaken, aandachtig door het leven te gaan. Je kunt het niet verkrijgen door erop te studeren of door wilskracht, het is een immanente daad van vertrouwen in het onbekende, omdat je er geen grip op kunt krijgen. Mensen vragen mij vaak: “Wat is de betekenis ervan, leg het eens uit, zeg me of ik het heb”, dat soort vragen. Niemand kan je zeggen, “Nou, ik denk dat je het hebt, je ziet eruit alsof je erg opmerkzaam bent op dit moment.” Heel wat mensen die er opmerkzaam uit zien zijn dat uiteindelijk helemaal

niet. Het is niet een kwestie dat iemand je iets vertelt of dat je de juiste definities van de woorden vindt, maar van het herkennen en realiseren van de realiteit en erin vertrouwen.

Ik was gewend hiermee te experimenteren, vanwege mijn verleden. Ik had lang aan de universiteit gestudeerd en was daar zo opgevoed. Ik moest en zou alles verklaren en begrijpen door middel van het verstand. Ik verkeerde altijd in een staat van onzekerheid, omdat naar mate ik meer probeerde van alles uit te puzzelen – en daar ben ik heel goed in – ik onzeker bleef over het feit of de uitkomst wel goed was, omdat het denkproces geen uitsluitsel kon geven. Het is schoon, netjes en opgeruimd maar van zichzelf niet erg bevrijdend. Emotionele toestanden zijn nogal verwarrend. Bij emoties kun je huilen, je droevig voelen, spijt hebben, je kunt boos of jaloers zijn en zo zijn er nog welmeer verwarrende gevoelens. Een mooi denkraam als referentie is prettig omdat het zo opgeruimd en netjes staat. Het is geen warboel, het wordt niet kleverig, vochtig of klef – maar het is dan ook zonder enig gevoel. Wanneer je gevangen zit in het verstand, word je weggetrokken van je gevoelens, omdat je gevoelsleven buiten werking is gesteld, dus je onderdrukt het omdat je gehecht raakt aan denken, rede en logica. Het heeft zijn prettige kanten en zijn voordelen, maar het maakt je ook tamelijk ongevoelig. Gedachten hebben niet de capaciteit om gevoelig te zijn, niet waar? Gedachten zijn gevoelloze condities.

Een van de idealen waarover we het kunnen hebben is het ideaal dat 'alles liefde is' of het idee van universeel mededogen. De woorden zelf hebben echter niet de gave om emotie, mededogen of iets dergelijks te voelen. Wanneer we ons hechten aan de idealen, dan kunnen we ons hechten aan de mooiste en meest perfecte idealen, maar deze gehechtheid maakt ons blind. We kunnen praten over de noodzaak om iedereen lief te hebben, om mededogen te hebben met alle levende wezens, en niet in staat zijn om het in de praktijk te brengen, te doen, te voelen of het te zien. We kunnen vervolgens in ons hart kijken, daar waar het meestal nogal amorf is,

niet zo opgeruimd en netjes, zoals in het verstandelijke – in die chaos van emoties. Dan komt het verstand met: “Die emotionele toestanden zijn zo'n warboel, en zo onbetrouwbaar,” en dan voel je schaamte. “Dit is gênant. Ik wil niet voor een emotioneel iemand aangezien worden. Ajahn Sumedho is nogal emotioneel.” Wauw – ik wil niet dat iemand zo over mij denkt. “Ik ben redelijk”. Kijk, dat klinkt beter. “Intelligent, redelijk, aardig...” Maar wanneer je zegt “Ajahn Sumedho is emotioneel,” dan klinkt het alsof ik zwak ben, een doetje, niet waar? “Ajahn Sumedho is emotioneel. Hij huult, snikt en is een doetje. Hij heeft geen controle meer over zichzelf. Jakkes!” Of je ziet Sumedho als een opmerkelijk iemand – dat is aardig! Emoties worden vaak gewoonweg genegeerd en afgewezen, niet gewaardeerd. We leren niets van ze omdat we ze altijd afwijzen en ontkennen. Afwijzen en ontkennen ging mij tenminste altijd makkelijk af. Met *sati-sampajañña* stel je je open op, sta je de verwarring toe. Laat je de warboel warboel zijn, dit is *zoals* een warboel is. Slap, sukkelig, chaotisch, stom en dom, alles wat het maar kan zijn, zo is het. *Sati-sampajañña* omhelst dat allemaal, het spreekt geen oordeel uit, probeert het niet te controleren of het selectief te benaderen, maar is slechts het moment van opmerken dat het zo is. Wanneer dit de emotie is op dit moment, dan is dit hoe het is, het is *zoals het is*.

Dus dit punt, dat alles omvat – merk op dat dit het hier-en-nu is (*paccuppanna-dhamma*), het overgaan op deze immanente vorm van aandacht. Het is een subtiele verschuiving, het stelt niet veel voor, gewoon ontspannen en jezelf openstellen naar dit moment, luisteren, aandachtzaam zijn. Het is niet het opgaan in een of andere super *samādhi* (concentratie), helemaal niet, het is gewoon wat het is, het lijkt in eerste instantie helemaal niet zoveel. Terwijl je erin ontspant, erop vertrouwd, erin berust, zul je zien dat het zichzelf in stand houdt. Het is een natuurlijk iets, het is niet door jou tot stand gekomen, jij creëert het niet. In deze openheid, in dit ene omvattende punt, kan je emoties waarnemen die je anders niet eens opmerkt, zoals je eenzaam voelen of verdrietig, of subtielere

emoties zoals verontwaardiging of teleurstelling. De extremen zijn het makkelijkst omdat zij zichzelf naar de voorgrond dringen, onder de aandacht brengen, maar bij het open stellen van je hart, kun je de subtielere emoties waarnemen. Niet erover oordelen, maar het omhelzen, zodat het niet moeilijk gaat doen over wat er is, het is slechts het weten hoe het is. Zo is het, op dit moment is het gevoel zo, de *vedanā-saññā-sankārā* (gevoel-perceptie-intentie) zijn zo, het lichaam (*rūpa*) is zo.

Merk op hoe het is om jezelf open te stellen voor het emotionele, voor stemmingen, zonder te oordelen, zonder er moeilijk over te doen, wat voor soort emotie dan ook. Of het nu gevoelsmatig of lichamelijk is, leer het te omhelzen, je aandacht erbijhouden door het te koesteren en niet proberen er vanaf te komen, het te veranderen of erover te gaan nadenken. Accepteer de stemming waarin je verkeert, je emotionele toestand of de lichamelijke sensaties zoals pijn, jeuk of wat voor soort spanning dan ook, met dit gevoel van weldadigheid, van omhelzen. Wanneer ik dit doe, ervaar ik de veranderlijkheid. Wanneer je bereid bent om iets te laten zijn wat het is, verandert het. Daar begin je het niet-hechten te herkennen of te realiseren. We zeggen 'omhelzen': op deze manier blijft *sati-sampajañña* vrij van gehechtheid (*upādāna*). Het is een omhelzing; een gevoel van verbreding, het omvat; het is niet pietje-peuterig kiezen, niet als “Ik kies de goede dingen, de slechte wil ik niet hebben.” Het slechte komt met het goede mee, het hele zaakje samen, de worm en de appel, het reptiel en de tuin. Het staat de dingen toe te zijn wat ze zijn, het is niet een kwestie van toestemmen. Het zegt niet dat je van wormen moet houden en ze in je appels wilt hebben. Het is geen verzoek tot dwaasheid, absurditeit of onmogelijkheid, maar het is de aanmoediging om dingen toe te staan te zijn wat ze zijn. Zelfs de dingen die we liever niet zouden zien bestaan, omdat als ze bestaan, het precies datgene is wat ze doen: bestaan. Het hele gebeuren, goed en slecht, hoort te zijn. *Sati-sampajañña* is onze gave om dat te realiseren, het te kennen, op een directe wijze, en wat volgt is een natuurlijk proces.

Het is niet een zaak van Ajahn Sumedho die probeert zijn gedrag op orde te krijgen, zijn geest te zuiveren en zichzelf te bevrijden van bezoedelingen of te ontdoen van kinderachtige emoties, die probeert zijn verkeerde, kromme ideeën te corrigeren en zichzelf in een goede monnik te veranderen om ergens in de verre toekomst verlicht te worden. Zo werkt dat niet, dat kan ik je garanderen – Ik heb het immers geprobeerd!

Met dit als gegeven, kun je vervolgens overgaan tot het gebruiken van *upāyas* (juiste hulpmiddelen) voor bepaalde situaties die kunnen ontstaan. Je kunt natuurlijk zeggen, “wees gewoon altijd opmerkzaam”; en dat is waar, maar soms zijn dingen nu eenmaal opdringerig en bedreigend, en dan kunnen we met behulp van *sati-sampajañña* de 'juiste hulpmiddelen' ontwikkelen. Ajahn Chah moedigde mij altijd aan om die 'juiste hulpmiddelen' te ontwikkelen, en daar heb je *pañña* (wijsheid) voor nodig, niet waar? Het is door middel van *pañña* dat ik kon zien hoe ik omging met de dingen, vooral de emotionele staat, de ingewikkelde emotionele gewoontes. Je kunt ermee experimenteren, wees niet bang voor het experiment. Zie wat er opkomt door middel van katharsis, door erover te praten met iemand die naar je wil luisteren, of door het expres bedenken ervan.

Een van mijn 'juiste hulpmiddelen' was het luisteren naar mijn gedachten net alsof het de burens waren aan de andere kant van de muur. Ik ben op dat moment een toevallige luisteraar terwijl zij maar door kletsen. Al die roddels en meningen die ik creëer in mij geest, ik luister er alleen maar naar. Ik ben niet betrokken en niet geïnteresseerd in het onderwerp, ik luister er naar terwijl het maar doorzaagt over voorkeur en afkeer en wat er mis is met dat mens en waarom dit mij meer bevalt dan dat, en als je het mij vraagt... . Ik bleef gewoon luisteren naar deze stemmen in mij, de opinies en de arrogantie, misleidend en dom. Wees je gewaar van dat wat gewaar is en merk op wat er gewaar is. Het gewaarzijn zelf, dat is mijn toevlucht, niet die roddels, die arrogante stemmen en meningen en zienswijzen. Dat is in mijn ervaring een 'juist hulpmiddel',

We kunnen elkaar helpen door te luisteren. Leren om te luisteren naar iemand betekent het aangaan van een relatie tot iemand in plaats van prediken en iemand proberen te vertellen wat de juiste beoefening is en wat je moet doen. Soms is het alleen al genoeg om te leren hoe we kunnen luisteren naar iemand met behulp van *sati-sampajañña*, zodat hij of zij de kans krijgt om de eigen angsten of verlangens onder woorden te brengen zonder veroordeeld te worden of direct allerlei advies te krijgen. Dat kan dan een 'juist hulpmiddel' zijn. Sommige vormen van therapie kunnen een 'juist hulpmiddel' zijn als ze ons helpen met emotionele problemen. Het is op het emotionele vlak waar we het minst bekend zijn, het meest onderontwikkeld.

Upāya of 'juist hulpmiddel' is het leren zien dat je de wijsheid hebt om het te doen. Wanneer je denkt: “Ik heb niet voldoende wijsheid om dat te bewerkstelligen”, geloof het dan niet! Maar wees ook niet bang om hulp te vragen. Het is zeker niet zo dat het een beter is dan het ander, vertrouw gewoon op je eigen ervaring op het gebied van tegenslag, emotionele problemen en dergelijke. Wanneer je obsessief bent komen er obsessieve gedachten op in de geest, herinneringen, bepaalde emoties of echt sullige dingen die je maar niet los laten, domme ideeën of wat dan ook. We kunnen dan zeggen: “Dat idiote gedoe wil ik er niet bij hebben”, ik probeer hier mijn *samādhi* (concentratie) te verkrijgen, liefdevolle vriendelijkheid uit te stralen en al het goede te doen” – en ondertussen zien we niet wat we aan het doen zijn. We proberen iets te worden, we proberen te voldoen aan een beeld dat onwerkelijk, bedacht, en geïdealiseerd is. En dat was zeker niet wat de Boeddha voor ogen had. Wat jouw manier ook moge zijn, het is wat het is. Daar leer je het van, daar is waar verlichting is – precies daar – wanneer je emotioneel stuk zit.

Verwelkom Het Lijden

Een van de benamingen waarmee we de Boeddha eer betuigen is *lokavidū*, kenner van de wereld. We kunnen natuurlijk zien dat dit een van Boeddha's kwaliteiten is, maar iets wat veel praktischer is dan zingen over de positieve kwaliteiten van iemand met de naam 'Boeddha', is het observeren van wat die wereld is, van de situatie zoals we die op dit moment ervaren. Dit houdt in dat we het leven contempleren en observeren zoals we dat ervaren in plaats van dat we beschrijven hoe het leven *zou moeten* zijn. Als rationalististen hebben we theorieën over hoe het zou moeten zijn. Maar met een reflectief gewaarszijn zien we hoe de dingen zijn.

Ademhalen gaat *zoals het gaat*, wanneer we ons gewaar worden van de adem. We zeggen niet dat je op een bepaalde manier moet gaan ademhalen, dat er een ideale standaard voor ademhaling is waar we allemaal naar moeten streven. Wat we doen is we overdenken de ervaring van: *zo is gevoeligheid*". Wanneer we beginnen in te zien dat het menselijk lichaam, dit lichaam waar we in zitten, met zijn ogen, oren, neus en tong, gevoelig is en dat gevoeligheid *zo is*, dan hebben we ons kijken naar binnen gericht. Wat is het om gevoelig te zijn? We kijken naar en merken op wat het is om te voelen, te zien, te horen, te ruiken, proeven of aanraken, denken en herinneren. We hebben ideeën over gevoelig zijn, 'onze' gevoeligheid, of we kunnen proberen om onszelf ongevoelig te maken omdat we het zien als een teken van zwakte. Te gevoelig zijn is voor sommige mensen een teken van zwakte. We leggen gevoeligheid geen oordeel op, maar merken slechts op dat het is *zoals het is*.

Naarmate we de wereld en omgeving waarin we leven beter opmerken — zien zoals die is — merken we dat dit leidt tot herkenning van het onbestendige karakter van onze bewuste ervaring, hoe dingen opkomen en weer vergaan, beginnen en eindigen. Dit is het “kennen van de wereld”, het niet oordelen over de wereld volgens een of andere norm, maar zien dat de wereld zo is: gevoelig. De wereld gaat over geboorte en dood, over samenkomen en scheiden, komen en gaan, goed en slecht, schoonheid en lelijkheid en al die verschillende gradaties van ervaring en kwaliteiten waaraan we blootgesteld zijn in deze vorm.

Ook al lijkt dit, wanneer je het eenmaal herkent, een voor de hand liggende werkelijkheid, de vraag is: hoeveel mensen zijn zich werkelijk bewust van de wereld in termen van ervaring?

We interpreteren de wereld gewoonlijk op een persoonlijke manier. Het geëigende patroon is dat we alles interpreteren binnen de termen van onze persoonlijk grenzen, persoonlijke gevoelens of persoonlijke ideeën. Wanneer we de wereld gaan zien zoals die is, dan zien we dat het niet iets persoonlijks is. Een persoon is een creatie van de geest, waar we aan gebonden zijn als we hier niet uit ontwaken. Wanneer we slechts handelen binnen de grenzen van onze emotionele conditionering, dan zien we alles in termen van: “Dit overkomt mij” of “Ik ben goed, ik ben slecht ...”

Het is erg belangrijk om te herkennen en om te weten dat de wereld de wereld is. Het is een behoorlijk heftige ervaring. Het hebben van een menselijk lichaam is immers een doorlopende ervaring van gevoeligheid en van irritatie. Overdenk wat bewustzijn is in een dergelijke vorm als het menselijk lichaam dat bestaat uit de vier elementen aarde, water, vuur en lucht. Van de geboorte tot aan de dood, vanaf het moment dat je geboren wordt en je huilend uit de baarmoeder komt, begin je te schreeuwen. Dan komen gevoeligheid, conflict en irritatie voort uit deze staat totdat het doodgaat. Ik moedig jullie aan om te overdenken wat het is om in deze wereld geboren te worden, in plaats van te oordelen volgens

bepaalde ideeën of idealen die je misschien koestert. Dat is wat we de staat van ontwaakt of wakker gewaarzijn noemen. 'Ontwaken' betekent het kennen van de wereld zoals die is; het niet-oordelen over de wereld. Wanneer we ideeën hebben over hoe de wereld zou moeten zijn, zien we het vaak door middel van onze onderscheidmakende geest: “Het zou zo niet moeten ...” Wanneer je ziet hoe landen zouden moeten zijn, of ouders, partners, of wat dan ook, dan hebben we idealen als uitgangspunt, hoge maatstaven zoals “ wanneer alles nou eens perfect zou...”. Maar de perfectie van dit geconditioneerde bestaan ligt niet in het piekmoment van de een of andere geconditioneerde ervaring. Piekmomenten zijn slechts dat; op zichzelf wel mooi, maar ze blijven niet. De golfbeweging die ons leven maakt is die van deze veranderlijkheid binnen het geconditioneerde bestaan dat ons zo beroert, van deze staat van bewustzijn waarin we ondergedompeld zijn.

Merk op hoe irritant het eigenlijk is om in staat te zijn te zien, te horen, te proeven, te ruiken en voelen. Er is altijd wel iets dat net niet goed is. Het is te koud of te heet, we hebben hoofdpijn of rugpijn, de ongewenste herrie en luchtjes die ons beroeren, ze komen in contact met deze lichamelijke vorm — met als gevolg dat we ze als schoonheid, lelijkheid, plezier en pijn ervaren. Maar zelfs plezier is irritant wanneer je er bij stilstaat. We houden van plezier, maar heel veel plezier is ook uitputtend en brengt ongemak. Dit is geen kritiek; het is slechts opmerken dat dit een gevolg is van het hebben van een menselijke vorm; ademhaling is *zoals het is*; bewustzijn is *zoals het is*.

Kijk maar eens hoe gevoelig we zijn wanneer het gaat over woorden en gedachten. Alleen al door het gebruik van een bepaalde toon in je stem kun je iedereen op de kast jagen. Het gebruik van bepaalde woorden kan veel onrust teweeg brengen. We herinneren ons aangename en onaangename zaken. We kunnen helemaal opgaan in gedachten over dingen die we gedaan hebben maar niet hadden moeten doen. We lopen een hoop spijt, schuldgevoel of zelfhaat op

vanwege vergissingen, mislukkingen of door onjuiste acties uit het verleden die we ons herinneren. We kunnen behoorlijk neurotisch worden, omdat we in de tegenwoordige tijd totaal geobsedeerd kunnen worden door iets waarvan we na twintig jaar nog spijt hebben. We kunnen daardoor zelfs in een depressieve toestand belanden en gaan wanhopen.

Geboren worden als mens is nogal een uitdaging in de zin van de vraag hoe dan om te gaan met deze ervaring van geboren worden, de ervaring van het mens zijn, deze gevoelige staat waarin we verkeren. Er zijn mensen die zelfmoord overwegen: “dan ben ik er in een keer vanaf” — het is ondraaglijk, niet vol te houden, een levenslange aaneenrijging van irritatie en schuldgevoel, spijt en angst voor het onbekende. Dit kan zo vreselijk deprimerend worden dat we gaan denken dat het maar beter is om zelfmoord te plegen. Of, zoals de Boeddha ons aanmoedigde, we kunnen hieruit ontwaken, er van leren, het zien als een uitdaging, een les. We kunnen wijsheid ontwikkelen op basis van de condities en de ervaringen in dit leven — zonder garantie dat dit altijd de goede ervaringen zijn. Velen van ons hebben ervaring met allerlei frustraties, teleurstellingen, ontgoocheling en falen. Natuurlijk is het zo dat wanneer we dat allemaal heel persoonlijk opvatten, we er zo snel mogelijk een eind aan willen maken. Maar wanneer we erin slagen het te zien als een proces van het leren kennen van de wereld zoals die is, dan kunnen we alles aan. We hebben de fantastische gave om te leren van zelfs de meest onrechtvaardige, beroerde, pijnlijke en nare omstandigheden. Dit zijn geen belemmeringen op weg naar verlichting; de kwestie hier is of we ze gebruiken om te ontwaken of niet.

Er zijn mensen die denken dat het goed *kamma* (karma) is om de luxe te hebben van een gemakkelijke rit, geboren te worden bij rijke ouders met een hoge status, met een knap uiterlijk, intelligentie, een makkelijk leven, alle voordelen, alle zegeningen en alle goede dingen van het leven. Het is goede verdienste, goede

pāramī (deugd) en meer van dat. Maar wanneer ik naar mijn eigen leven kijk, de ongelooflijke uitdagingen die mij schokten, waarvan ik nogal overstuur raakte en die mij zodanig teleurstelden dat ik het punt bereikte waarop ik zelfmoord overwoog — “Hier wil ik zo snel mogelijk van af. Ik wil niet nog eens jaren lang in deze sfeer, in deze wereld, verblijven. Ik kan het niet aan.” Maar bij het bewust worden van deze toestand, realiseerde ik mij dat ik best wel in staat was te accepteren wat het leven te bieden had en daarvan te leren. Dat is de uitdaging: het gaan zien als kans die we hebben als mens, als wezens met een bewustzijn.

Het zijn de leringen van de Boeddha die hierop wijzen. Ze zijn er om je bewust te maken; niet om je te conditioneren. Het is niet de bedoeling om ze op te vatten als een doctrine waaraan je je moet vasthouden, maar als een vaardig hulpmiddel, om een wakker gewaarzijn, opmerkzaamheid en intuïtie te ontwikkelen en aan te moedigen. Gevoeligheid in plaats van angst, er werkelijk voor open gaan staan: je gevoelig opstellen in plaats van jezelf steeds maar weer te behoeden voor mogelijke pijn of tegenslag.

Het kennen van de wereld als de wereld, is niet als een berusting in de negatieve zin — “O, je weet toch hoe de wereld in elkaar zit!” — alsof de wereld slecht is, er iets mis mee zou zijn. Dat is niet de wereld kennen als de wereld. 'Kennen, weten' is een zaak van bestuderen, interesse hebben, onderzoek en de ervaring, en werkelijk genegen zijn om de negatieve kanten van ervaring te willen zien en voelen. Het gaat niet over het zoeken naar zintuiglijk genot, plezierige ervaringen, maar over het gaan zien van je meest teleurstellende ervaringen en je grootste falen als een mogelijkheid om te leren, als een kans om te ontwaken: je zou kunnen zeggen dat ze *devadūtas* of 'boodschappers' zijn. Ze tikken ons op de schouder en zeggen: 'Ontwaak!'. Dat is waarom in het Boeddhisme het ouder worden en ziek zijn, de geestelijke en fysieke beperkingen en verlies niet worden gezien als dingen om angst voor te hebben en te verachten, maar als *devadūtas* of 'hemelse boodschappers'.

Devadūtas is een woord uit het Pali; *dūta* betekent een soort boodschapper, *deva* is 'engelachtig' of 'hemels'; het zijn dus hemelse boodschappers die ons komen waarschuwen. Een Christen vroeg mij eens of we engelen hebben in het Boeddhisme. “We hebben engelen in het Christendom; van allerlei soorten, witte en mooie wezens die harpen bespelen; het zijn licht-stralende wezens.” Mijn antwoord was: “Wel, Boeddhistische engelen zijn niet zo. Boeddhistische engelen zijn ouderdom, ziekte en dood!” De vierde *devadūta* is de *samana*, de mens die het spirituele leven realiseert.

Het heeft mij altijd zo geboeid omdat ik het zo vermakelijk vond om een oud mens als engel te zien, de zieke, de geestelijk zieke, dode lichamen of monniken en nonnen als *devadūtas*. Zie elkander als *devadūtas* anders worden we persoonlijkheden, nietwaar? Kijkend naar de kale hoofden en de safraankleurige gewaden, zien we *devadūtas* in plaats van monniken en nonnen, senioren en leerlingen; zo voorkom je 'persoonlijkheids-geloof' of *sakkāya-dit̐thi*. Zien we elkaar als een hulpmiddel om te ontwakken, of zien we de ander als persoonlijkheid? “Deze monnik is zus, en die non is zo.” We kunnen of zien op een wereldse manier of we veranderen ons perfectief door de ander te gaan zien als *devadūta*.

Je kunt ouderen als *devadūtas* gaan zien. Neem mij als voorbeeld: Ik zal spoedig zeven en zestig jaar worden. Niet enkel een *devadūta* op het niveau van *samana* maar ook nog een oude man! Wanneer ik ziek en seniel wordt, zal ik nog meer een *devadūta* zijn; en ben ik dood, dan heb je er vier in een! Op deze manier reflecteren laat zien hoe we het leven kunnen gebruiken — de rekbaarheid van onze geest is oneindig. We kunnen zo gefixeerd en geconditioneerd zijn door dualistisch denken, inherent aan onze cultuur. Als voorbeeld, ik ben opgegroeid met een strikt dualistische kijk op de wereld, een resultaat van mijn Christelijke achtergrond. Dingen waren *absoluut* juist of onjuist, goed of slecht. Dit waren vaste patronen waarop we naar alles keken. De geest, het denken en voelen werden op een beperkte manier gebruikt, omdat het maar voor een klein deel werd aangewend; hij bewoog slechts tussen deze twee extremen.

Je kunt in de Boeddhistische meditatie oefeningen verschillende manieren van visualisatie tegenkomen, van het gebruik van de geest om beelden te creëren tot het overdenken van de 32 bestanddelen van het lichaam. Ik herinner mij de eerste keer dat ik deze oefening in Thailand kreeg voorgeschoteld.. Ik wilde maar steeds die 32 bestanddelen van het lichaam zien zoals ze fysiologisch correct volgens de westerse wetenschap worden voorgesteld. Om mijn eigen 32 bestanddelen van het lichaam te observeren zou het een stuk makkelijker zijn als ik een anatomieboek zou naslaan op foto's. Maar om de realiteit van deze organen en lichaamsvloeistoffen te observeren in het hier-en-nu, in deze vorm die ik 'mijzelf' noem, dat waarvan ik aanneem dat ik dat ben, dat is een andere manier van leren, een die een mate van flexibiliteit van de geest vraagt.

Vorige week sprak ik met een andere monnik over hoe moeilijk het kan zijn om de positieve kwaliteiten van jezelf te zien, dit omdat we zo gewend zijn om juist de negatieve trekjes te zien, dat wat er niet deugt, onze gebreken. Het valt mij op dat Westerlingen, Europeanen en Amerikanen, zo vaak bezig zijn zichzelf te bekritisieren en lang stil blijven staan bij wat er mis en fout is. Vervolgens denken we dat het zelfs fout is om onze goede kwaliteiten te erkennen. Ik dacht er ook zo over: Ik vond mijzelf eerlijk als ik mijn zwakheden en fouten erkende, maar als ik mijn goede eigenschappen zou erkennen, zou dat opschepperij zijn. Hier in Engeland getuigt het van slechte smaak om op te scheppen en mensen te vertellen hoe goed je wel niet bent, hoeveel geld je verdient, hoeveel belangrijke titels je bezit. In Thailand heb je monniken die hun titels op hun visite kaartjes zetten — BA, MA, Ph. D, Chao Kun, Head of Province, Vice-President of World Fellowship of Buddhists en World Congress of Buddhists, Commissaris van dit of dat — het is daar heel gebruikelijk om jezelf te presenteren met al je prestaties en bekwaamheden. Maar hier vinden we dat getuigen van slechte smaak; beschamend zelfs. Je zult in een Engelse huiskamer nooit de universiteitsdiploma's aan

de muur zien hangen, nietwaar? De bewoners zouden zich schamen omdat het opschepperig staat. Er is hier in Engeland een mate van bescheidenheid die ook zijn charme heeft. Maar dat kan doorslaan naar het punt waarop er helemaal geen erkenning meer is van je eigen succes, je verdiensten en goede kwaliteiten.

Worden we dan opgeblazen monsters vol van eigenwaan wanneer we toegeven dat we van goede dingen houden? Waarom ben ik een *bhikkhu* (boeddhistische monnik) geworden? Waarom heb ik gekozen voor een celibatair leven in een kloosterorde? Ik kan je natuurlijk redenen geven als, “Ik moet mijzelf op orde brengen, in vorm krijgen en mijn leven verbeteren. Dat kan ik op geen andere manier. Ik moet iets doen om dat voor elkaar te krijgen.” Ik kan het zien als een zwakte en onvermogen, dat ik de steun nodig heb van een omgeving omdat ik het alleen niet voor elkaar krijg. Maar ik kan het ook zien als aangetrokken worden door dat wat goed, deugdzaam en mooi is. Er is iets te zeggen voor beide benaderingen. Ook al ben ik soms gefascineerd door de lagere en donkere kant van het leven, het is niet zo dat ik zo goed ben dat ik als vanzelf getrokken word naar dat wat licht en mooi is; ik heb zeker mijn fascinaties voor het tegendeel. Ik zou het als volgt zeggen: het is een karaktertrek van mij dat mijn voorkeur uitgaat naar het lichte, het goede, naar waarheid en schoonheid. Dit is de beweging waarin ik geïnteresseerd ben, die kant op. Dat is iets goeds, iets om respect voor te hebben. Ik zie in dat het een goede karaktertrek van mij is. Vertaald naar persoonlijke kwaliteiten, het is leren om eerlijk te zijn, om je eigen menselijkheid en je individualiteit te erkennen, en er een bewuste waardering voor uit te spreken. Zo krijg je een zelfvertrouwen dat je niet krijgt wanneer je geobsedeerd bent, of te veel bezig bent met zelfkritiek, en door een negatieve bril naar jezelf kijkt. Zo kunnen we onze kritische geest gebruiken, ons onderscheidend vermogen en onze gedachten, niet alleen om te analyseren en te vergelijken, maar om te testen en te onderzoeken met het oog op ervaring. Het is het in staat zijn om onze kritische geest, ons onderscheidend vermogen niet enkel aan te wenden om

het ene met het andere te vergelijken, maar de ervaring ervan te onderzoeken. We worden ons bewust van de ademhaling — “het is zoals het is” — worden ons bewust van de gevoelige staat waarin we verkeren — “het is zoals het is” — worden ons bewust van de irritaties die we ervaren wanneer we met van alles en nog wat in aanraking komen, van onze eigen obsessies en onze emoties, wat het ook moge zijn, zie ze in perspectief in plaats van er van af te willen. Het is iets om je bewust van te worden, een verandering van het wegduwen, verzetten en ontkennen naar bewust-woorden, accepteren en verwelkomen.

In de Eerste Edele Waarheid proclameerde de Boeddha dat er *dukkha* (lijden of onvoldaanheid), bestaat. Het wordt gebracht als een 'Edele Waarheid' en niet als een 'troosteloze realiteit'. Wanneer we het beschouwen als een troosteloze realiteit, wat gebeurt er dan? "Het leven is enkel lijden, niets anders dan lijden. Je wordt oud; je wordt ziek en gaat dood. Je moet afscheid nemen van al je vrienden. 'Alles wat van mij was, geliefd en genoten, zal in haar tegendeel veranderen, zich afscheiden van mij.' Dat is waar het allemaal om draait; het is slechts *dukkha* van begin tot eind". Daar is weinig 'edel' aan, niet waar? Het is alleen maar pessimistisch en deprimerend, zoiets als “ik hou hier niet van, ik wil geen lijden. Wat een slechte grap, wat een vuile streek van God om deze puinhoop te creëren, leven om vervolgens oud te worden. Waarvoor besta ik? Om oud te worden, ziek te worden en te sterven”. Natuurlijk is dat nogal deprimerend. Dat is geen Edele Waarheid. Je creëert een probleem rondom de dingen die zijn zoals ze zijn. Met een Edele Waarheid stellen we vast: “er is lijden”. En het advies, het recept om met lijden om te gaan, is om het te verwelkomen, te begrijpen, je er voor open stellen, eraan toegeven, een begin te maken met het opmerken ervan en het te accepteren. Dit bevordert de bereidheid om te omarmen en te leren van dat waar we een hekel aan hebben en niet willen: de pijn, de frustratie en irritatie; of het nu lichamelijk, mentaal of emotioneel is.

Om lijden te begrijpen moet je je er voor open stellen. We zeggen, “We begrijpen lijden omdat het...”. We rationaliseren het, maar dat is niet hetzelfde als begrijpen. Het is het verwelkomen en omarmen van het lijden dat we ervaren — onze frustraties, onze wanhoop, onze pijn, de irritatie, de verveling, angst en verlangens — gewoon verwelkomen, je ervoor openstellen en accepteren. Dan is dit een 'Edele Waarheid', niet? Ons mens-zijn is dan edel-zijn; het is een 'Edele Waarheid'. Wat betekent dit woord 'edel' eigenlijk? Het is een soort van grootse eigenschap; een verheffing. Wanneer je edel bent verhef je jezelf. Je zegt dan niet: “O, het leven is ellende, ik wil er niet aan. Het is ondraaglijk”. Daar is weinig nobels aan. Wanneer je dan opgegroeid bent als een Christen, ga je God het lijden kwalijk nemen: “God, waarom heeft u er zo een puinhoop van gemaakt? Het is uw schuld.” Ik was vroeger echt kwaad op God: “Als ik God was, dan had ik een veel betere wereld geschapen dan deze”. Ik herinner mij dat ik als kind bedacht had, dat wanneer ik God zou zijn, ik geen pijn zou hebben geschapen. Je valt en bezeert jezelf en denkt: “Waarom laat God dit toe? Waarom heeft hij een wereld geschapen met zoveel pijn? Als ik God was, en ik had de wereld geschapen, had ik geen pijn geschapen.” Mijn moeder kon nooit echt goed antwoord geven op deze vraag, omdat pijn iets is wat er niet zou moeten zijn, er is iets mis. Of is pijn een 'Edele Waarheid'? Is ouderdom een 'Edele Waarheid'? Zijn verlies, het afgescheiden-zijn, al deze ervaringen die we allemaal moeten hebben in deze vorm, in deze mensenwereld, 'Edele Waarheden'? Dit alles zien in het licht van klagen en beschuldigen of het zien in het licht van een 'Edele Waarheid' — dat is waar ik op aanstuur.

We kunnen op verschillende manieren naar de dingen kijken. We kunnen kiezen. We zitten niet opgescheept met slechts één programma waarvan we het slachtoffer zijn. Als we alleen maar het programma van onze cultuur en de familie hadden waarin we zijn geboren, dan zou dat best wel eens tegen kunnen vallen. Maar het zou ook mee kunnen vallen. Maar zelfs in dat laatste geval kun je je afvragen of we ons daar bij zouden moeten neerleggen. Dat we ons

beperken tot slechts die ervaring terwijl we de mogelijkheid hebben om te ontdekken, om de realiteit te onderzoeken en te kennen op een directe wijze. Verlichting is niet iets heel ver weg en onmogelijk. Je kunt het zien als iets abstracts dat je jezelf voorhoudt en waar je jezelf op richt zonder te denken dat je het ooit zult realiseren. Deze manier van redeneren is gebaseerd op wat? Op jezelf zien als een persoon die zo in elkaar steekt.

Zou ik vertrouwen op mijn persoonlijkheid, dan kan ik niets ondernemen. Dan had ik geen hoop op verlichting omdat mijn persoonlijkheid zich onmogelijk kan voorstellen dat ik ooit een verlicht persoon zou kunnen zijn. Mijn persoonlijkheid is zodanig geconditioneerd dat het altijd ziet wat niet goed is aan mij. Het resultaat van een concurrerende maatschappij waarin je je zeer bewust bent van wie beter is en wie slecht en wie aan de top staat en wie onderaan. Dus daar kan ik niet op vertrouwen. Mijn gewoontes zijn geconditioneerde dingen, en van zichzelf niet erg flexibel. Wanneer je daar aan vastklampt of ervaring interpreteert met behulp van deze aannames en je nooit leert om de zaken op een andere manier te zien, dan zit je vast in een beperkte zienswijze en dat kan een behoorlijk deprimerende manier zijn om je leven te leiden. Wanneer je wakker begint te worden en je kijkt voorbij dat rigide dualisme, het puriteinse dualisme, of het oorspronkelijke programma dat we verkregen hebben via onze familie en sociale achtergrond, vertrouw dan op je eigen intuïtieve ontwaakte gevoel. Vertrouw niet op je zienswijze en meningen over wat dan ook: over jezelf, over Boeddhisme of de wereld, want deze zitten vaak vol vooroordelen. We hebben meningen en vooroordelen over anderen, we hebben raciale vooroordelen, klasse vooroordelen, etnische vooroordelen en gevoelens van maatschappelijke superioriteit. Deze zijn onbetrouwbaar.

We kunnen de dingen op verschillende manieren bekijken. We hoeven dat niet altijd te doen op de manier waarop we dat geleerd hebben. Dus wanneer de Boeddha spreekt van de Boeddhageest, die

is zeer flexibel en kneedbaar; die is universeel. We kunnen de dingen op zoveel verschillende manieren bekijken. De geest is daar door zijn heldere eigenschap bij uitstek geschikt voor. Bewustzijn heeft een helderheid, het heeft licht van zichzelf. Dus wanneer we beginnen met het loslaten van onze verstoorde en geconditioneerde gemoedstoestanden, dan beginnen we te begrijpen, dan beginnen we de dingen te gaan zien zoals ze werkelijk zijn, beginnen we de *Dhamma* te leren kennen — verlichting. Dit is niet iets ver weg, onbereikbaar of onmogelijk. Tenminste, tenzij je aan deze zienswijzen wilt vasthouden vanuit een persoonlijke binding. Het kan zijn dat deze percepties zo diep zitten, dat het onmogelijk wordt om ze te bereiken. Dat komt dan doordat je niet bewust bent geworden van dat wat je doet. Je handelt dan eerder vanuit een geconditioneerde zienswijze ten aanzien van de dingen.

Er is *dukkha* en *dukkha* zou verwelkomd moeten worden. Dit is mijn nieuwe interpretatie! De gebruikelijke vertaling is: “*dukkha* zou begrepen moeten worden” maar mijn nieuwe versie is: “*dukkha* zou verwelkomd moeten worden”. Hoe vind je die? Probeer het eens. Je kunt experimenteren met de verschillende woorden. Je hoeft niet te denken: “In de oorspronkelijke Pāli teksten staat begrijpen en niet verwelkomen”. Pāli teksten zeggen niet 'begrijpen'; ze gebruiken een Pāli woord dat wordt vertaald als 'begrijpen'. Wie weet begrijpen we het woord 'begrijpen' wel niet eens? Heb je daar wel eens aan gedacht? Misschien begrijpen we onze eigen taal niet. We zijn zo beperkt in een specifieke kijk op het woord 'begrijpen' dat we het niet ruimer kunnen zien. Vanuit een bredere kijk kunnen we experimenteren met de woorden. Kijk maar eens naar het effect. “Daarom zeg ik nu 'verwelkomen', omdat ik de werkelijke vertaling gevonden heb, en iedereen die nu nog 'begrijpen' gebruikt heeft het fout. Mijn zienswijze, mijn speciale vertaling is...” Dat is op zijn beurt ook weer een rigide en arrogante benadering. Ik heb geen behoefte om aan te tonen dat ik gelijk heb, dat mijn vertaling de beste is, maar heb wel interesse om te zien hoe ze werkt, wat het

effect is in het hier-en-nu. Ik deel dit met jullie om jullie aan te moedigen, dat je het recht en de vrijheid bezit om zelf te gaan weten, zelf te gaan kennen. Je hoeft niet altijd te proberen om jezelf in te passen in de zienswijzen en meningen van onze traditie met zijn orthodoxe vormen of definities, van onze groep-specifieke manier om tegen dingen aan te kijken.

“Er is *dukkha*, en *dukkha* zou verwelkomd moeten worden.” *Dukkha* is verwelkomd. Hoe ervaar je dat? Probeer het eens uit. Ik weet niet of het voor jou werkt, maar voor mij doet dat het wel, omdat het een karaktertrek van mij is om *dukkha* af te wijzen, weg te duwen. Dat is mijn conditionering, mijn persoonlijkheid. “Lijden? Weg ermee, wil ik niet.” Iemand anders die lijdt — ik zie andermans leed en ik wil er van wegblijven, de afstand vergroten. Er is een probleem — “Ajahn Sumedho, ik heb een probleem” — weg ermee: Ik wil geen probleem, dat is mijn karaktertrek: weerstand bieden. Ik wil niets weten van lijden. Vertel mij liever over de goede dingen. Hoe gaat het met je? “Goed, Ajahn Sumedho. Ik ben zo blij hier in Amarāvātī. Het is zo fijn een monnik te zijn. Ik ben dol op de *Dhamma* en de Theravāda traditie en de *Vinaya* (de 227 kloosterregels). Ik ben er helemaal weg van.” Oh, dat doet me zo goed. Vertel me meer. En vervolgens ga ik naar iemand anders: “Hoe gaat het met jou vandaag?” “Ehh! Dit leven is zo saai en beroerd. Ik heb er schoon genoeg van. Ik wil uittreden.” Dat wil ik niet horen, vertel me zoiets niet.

We kunnen zo bezig zijn ervoor te zorgen dat anderen ons goed doen voelen. Vertel me de goede dingen. Daar ga ik mij goed van voelen. Laat de slechte dingen maar achterwege, daar ga ik mij alleen maar slecht van voelen. Ik wil geen lijden: Ik ga mijn leven op zodanige wijze inrichten dat ik zoveel mogelijk van het goede verkrijg en het slechte buiten de deur kan houden. Maar in deze nieuwe vertaling van: “er is lijden en lijden zou verwelkomd moeten worden,” verandert dat nietwaar? Je ziet het lijden — dat van jezelf of de problemen van anderen — als iets om te verwelkomen, in plaats er van weg te rennen of je er van af te keren.

We zijn nu een week op retraite. Ik hou van de formele meditatie, ik vind het fijn om hier te zitten met mijn gezicht naar het altaar. Ik hou van deze tempel, het is een fijne plek om te zitten. Ik zit op dit driehoekige kussen dat mijn wervelkolom goed ondersteunt, zodat ik comfortabel kan zitten voor lange perioden. Ik richt mijn blik op het altaar en mijn geest wordt stil en rustig. Maar wanneer ik mij vervolgens omdraai en jullie allemaal zie... Wat gebeurt er wanneer ik naar jullie kijk? Dit is enkel een vorm van contemplatie. Wanneer ik naar het altaar kijk, straalt het kalmte en vrede uit. Er zijn kaarsen, er is wierook en een Boeddhabeeld: allemaal dingen die voor mij geen *dukkha* inhouden. Ze inspireren mij, ze plezieren mij, ze irriteren niet en veroorzaken geen enkele vorm van overlast. Wanneer ik er even niet naar wil kijken, kan ik mijn ogen dichtdoen en nergens naar kijken. Maar dan draai ik mij om en dan zijn jullie allemaal hier — wat gebeurt er dan? Het brengt een gevoel naar boven dat er van alles mogelijk is. Al die verschillende mensen, sommigen ken ik helemaal niet, anderen denk ik te kennen. Ik heb ideeën bij enkele van jullie — jij bent zus en jij bent zo. Ik heb herinneringen en iedere persoon kan weer bepaalde herinneringen naar boven brengen, plezierige en onplezierige. Sommigen onder jullie hebben bepaalde manieren van bewegen, handelen en praten die een bepaalde uitwerking hebben op mijn bewustzijn. Wanneer ik denk: “Oh, dit trek ik niet”, dan zit op dat moment de wereld zo in elkaar. Dan moet ik mij direct omdraaien en weer naar het altaar kijken. Maar aan de andere kant, wanneer ik zo voor het altaar zit en het gewaarzijn mij naar de staat van niet-vastklampen laat voeren — naar de realiteit van niet-hechten, als ik dit werkelijk weet, in de zin van kennen, en niet afhankelijk ben van een gebrek aan stimulatie ervan — dan kan ik in plaats van mij af te wenden van de gemeenschap, mij naar de gemeenschap toekeren. Dat is dan niet meer afhankelijk van het op het altaar gericht zijn. Op deze manier ontwaken we ten aanzien van een geconditioneerde ervaring waar we afhankelijk van waren geworden.

We hebben het over het toevlucht nemen in de *Sangha* (de gemeenschap van Boeddhisten), we kunnen *Sangha* definiëren als vier paren, als acht soorten van edele wezens. Hoeveel van jullie passen in die omschrijving? Hoeveel onder jullie ego's kunnen zichzelf zien als *sotāpannāmagga*, *sotāpanna-phala*, *sakadāgāmi-magga*, *sakadāgāmi-phala*, *anāgāmi-magga*, *anāgāmi-phala*, *arahattā-magga*, *arahattā-phala*(*)? Dat is nogal abstract. Deze heiligen, deze ideale wezens — wie weet waar ze uithangen? Of zijn ze soms hier? Die monnik daar, deze non hier? Wat is dat toevlucht nemen tot de *Sangha* dan wel? Willen we het zo abstract maken? Is het aan mij om uit te maken wie er *sotāpanna*, *sakadāgāmi* en zo verder is; aan mij om te bepalen tot wie ik mijn toevlucht neem? Dan zou het gewoon weer een zaak van mijn ego zijn. Hier ben ik — deze persoon, en ik probeer uit te maken wat iemand anders is.

Neem een begrip als *Sangha* en laat het voor je werken. Maak het praktisch. We hebben dezelfde toevlucht; wij zijn de *Sangha*. Onze toevlucht is in de *Boeddha*, de *Dhamma* en de *Sangha*, niet in persoonlijke houdingen, gewoontes, zienswijze of meningen. Wanneer we elkaar zien als *Sangha* of als *devadūtas*, dan is dat het begin van elkaar gaan waarderen en respecteren, om zodoende voorbij de persoonlijke zienswijze en de persoonlijke reacties te geraken. Maar we proberen het persoonlijke ook weer niet te vernietigen, omdat de *dukkha* die we verwelkomen ook deze persoonlijke reactiviteit is. Waarom voel ik mij boos, jaloers, waarom voel ik mij afgewezen of zoiets dergelijks — zonder dit af te wijzen. Maar wanneer we vertrouwen in de ontwaakte staat, kunnen we onze gevoelens verwelkomen — idiote gevoelens of neurotische gewoontes — we kunnen ze verwelkomen als een 'Edele Waarheid' in plaats van een persoonlijk falen.

*dit zijn de 8 edele wezens: een die het pad van stroom intreder betreedt, een die de realisatie van stroomintreder verwezenlijkt; een die het pad van eenmaal-terugkeerder realiseert, een die de realisatie van eenmaal-terugkeerder verwezenlijkt; een die het niet-terugkeren realiseert, een die

de realisatie van het niet-terugkeren verwezenlijkt; een die het pad van Verheven-zijn realiseert, een die de realisatie van Verheven-zijn verwezenlijkt.

Het Geluid van Stilte

Iemand vergeleek het geluid van stilte eens met een kosmisch zoemen, een sprankelend bijna elektronisch aandoend achtergrondgeluid. Hoewel het altijd te horen is merken we het meestal niet op. Maar wanneer je geest ontspannen is en je ervoor openstaat, begin je het te horen. Mijzelf kwam dit zeer goed van pas; namelijk dat je in een ontspannen staat van gewaarzijn moet verkeren om het op te merken. Mensen proberen het te vinden zoals je naar een definitie van iets zoekt. Ze gaan naar een tiendaagse meditatie-retraite om het geluid van stilte te vinden en dan komen ze met zoiets als: "Ik kan het niet horen, wat doe ik fout?" Ze proberen iets te vinden. Maar er is niet iets wat je kunt vinden — het is meer iets waarvoor je je kunt openstellen: de mogelijkheid om te luisteren, om met hart en geest te ontvangen. Daarmee wordt het mogelijk om het geluid van stilte te horen. Je probeert niet iets op te lossen maar je gaat luisteren. Je breng je geest in een staat van open gewaarzijn. Dat is gewaarzijn dat bereid is om te ontvangen wat er zich ook aandient, zonder onderscheid. Een van die dingen die je dan tegenkomt is het geluid van stilte.

Er zijn mensen die een afkeer ontwikkelen tegen het geluid van stilte. Er was een vrouw die het opmerkte en het wilde laten stoppen, dus ze verzette zich ertegen. Ze zei: "Ik was vreedzame meditaties gewend. Nu zit ik met die herrie en probeer ik het te stoppen. Voordien hoorde ik het helemaal niet, maar zodra ik ga zitten hoor ik bzzzzzzzz." Ze ontwikkelde een afkeer tegen dat wat er is; 'ik wil dat niet'!

Zij creëerde lijden rondom het geluid van stilte. Maar in plaats van lijden te creëren kan het geluid van stilte ons helpen om de geest helder te krijgen, omdat wanneer we het waarnemen, de geest zich in een zeer open staat bevindt. Een geestestoestand die verwelkomt, wat er zich ook aandient in het bewustzijn; niet een geestestoestand die uitsluit. Het geluid van stilte is als de oneindige ruimte omdat het al het andere geluid in zich meedraagt, alles. Het geeft een gevoel van uitgestrektheid, onbegrensdeheid, oneindigheid.

Andere geluiden komen en gaan en veranderen en bewegen zoals het hun aard is, maar dit is een continue stroom. Ik gaf eens een retraite in Chiang Mai in Noord Thailand, in een prachtige omgeving met een waterval en een beekje. De meditatie ruimte lag naast dat beekje en het geluid ervan was luid en constant te horen. Iemand op deze retraite ontwikkelde een heftige afkeer tegen dat geluid. “Hier kan ik niet mediteren, er is teveel herrie; dat geluid van dat riviertje is mij teveel, ik kan er niet tegen”. Je kunt er of naar gaan luisteren en je geest ervoor open stellen, of je er tegen verzetten met als gevolg dat je moet vechten en verzetten; en dat veroorzaakt lijden.

Ik merkte het geluid van de waterval en het beekje op. Het geluid van stilte was er ook, op de achtergrond. Uiteindelijk was het zelfs zo dat het geluid van stilte sterker, duidelijker werd zonder het geluid van het beekje uit te wissen, ze werkten samen. Het geluid van het beekje verving niet het geluid van stilte. Dus het is een beetje als een radar. De geest bevindt zich in een alsmaar groeiende staat van gewaarzijn: omvattend, open en ontvankelijk; niet benauwd, gesloten en star. Merk dit op, observeer deze ervaring en bundel je aandacht op het geluid van stilte. Wanneer je er aan denkt, doe dat dan in de zin van iets wat iets goeds brengt, een zegen of een prachtig gevoel van openheid, in plaats van als een zoemtoon in je oor zodat je denkt dat het een verstopping is of een of andere ziekte. Wanneer je het opvat als het geluid van engelen,

een kosmisch of oer-geluid dat elk moment zegent zodra we ons er voor open stellen, dan voelen we ons ook gezegend. Op deze manier reflecteren, met een positieve houding, helpt ons er een interesse voor te ontwikkelen en ons er goed van te gaan voelen. Wanneer je zo naar het geluid van stilte luistert kun je een begin maken met het observeren van het zonder-gedachten-zijn, want als je alleen maar naar het kosmische geluid luistert, er geen denken is, het is zoals het is, namelijk; leegte en zelf-loosheid. Ben je alleen met het kosmische geluid dan is er pure aandacht, dan is er geen persoon of persoonlijkheid, dan is er geen 'mij' en 'mijn'. Dit verwijst naar *anattā* (niet-zelf of zelf-loosheid). Ontspan je in het geluid, probeer je aandacht ervoor niet te forceren. Wees gewoon ontspannen, berust in vreedzaamheid. Probeer eens te tellen, bijvoorbeeld tot tien en luister naar het geluid van stilte: 'Een, twee, drie ...negen, tien'. De geest is het niet gewend om zolang rustig te zijn, het is gewend aan denken en aan onrustige mentale bewegingen. Het duurt even om te kalmeren, te ontspannen en rust te vinden in het geluid van stilte. In de stilte kun je ook opkomende emoties waarnemen. Het is geen alles vernietigende leegte, het is geen steriele niets-heid, het is vol en omarmend. Je kunt je gewaarzijn van de veranderingen van emoties, twijfels, herinneringen of gevoelens die aan de oppervlakte komen. De stilte omarmt ze, het veroordeelt ze niet, het verzet zich niet, het is er zelfs niet door gefascineerd. Het merkt slechts op en stelt vast wat er is.

We hebben de neiging om het woord 'geluid' te gebruiken zoals we dat gewend zijn. We verbinden geluid met horen. Daarom wordt het geluid van stilte gehoord als een zoemtoon in de oren, omdat de indruk van geluid altijd verbonden is met de oren. Maar je kunt je oren dicht stoppen en je hoort het nog steeds. Wanneer je onder water zwemt hoor je het nog steeds. Dus wat is het? Vervolgens ga je je realiseren dat het overal is en niet alleen maar in je oren. Die opvatting dat het geluid van stilte gehoord wordt met de oren is namelijk dezelfde misvatting als denken dat de geest in onze hersenen huist. Wat er vervolgens gebeurt is dat je verandert van

die geconditioneerde manier van leven — afkomstig uit het idee van een 'zelf' en uit de door cultuur gevormd gedrag waar we ons aan vastklampen — naar een veel breder en open begrijpen van de dingen zoals ze zijn. Zoals wanneer we de geest — het denken en voelen — in het lichaam waarnemen. Door intuïtief gewaar te zijn gaan we zien dat het lichaam in de geest aanwezig is. Op dit moment zijn jullie in mijn geest; iedereen hier in deze ruimte, jullie zijn aanwezig in mijn geest.

Op het conventionele vlak is het zo dat onze geest zich in ons hoofd bevindt — jullie zitten daar met de geest in je hoofd — al die verschillende hoofden met de geest erin. Maar in de zin van geest; ik zit hier op de hoge zetel, ik kan jullie zien met mijn ogen, en jullie zijn in de geest; niet in mijn hoofd. Ik kan niet zeggen dat jullie allemaal in mijn hersenen zitten. De geest heeft geen beperkingen.

Dus op deze manier kun je gaan inzien dat het lichaam meer weg heeft van een radio: een afzonderlijke levensvorm met bewustzijn, die ontvangt. Eenmaal geboren als een individueel wezen in het universum zijn we als een licht, we zijn een bewuste en afzonderlijke levensvorm. We gaan er meestal van uit dat we een vast-staande persoonlijkheid zijn, een solide fysieke verschijning. Maar we zijn wel iets meer dan dat – niet zo beperkt, zwaar en bestendig als onze culturele conditioneringen het ons laten voorkomen, of zoals we die begrijpen.

Het geluid van stilte is niet van mij en zit ook niet in mijn hoofd, maar dit lichaam is in staat om het te herkennen, om dingen te kennen zoals ze zijn. Dit kennen is niet een cultureel bepaald kennen, is niet het interpreteren vanuit mijn culturele conditionering; het is het zien van de dingen zoals ze zijn, op een directe manier, onafhankelijk van door cultuur gevormde gedragingen. Op deze manier gaan we *anattā*, niet-zelf, werkelijk begrijpen, waar-door we vervolgens gaan zien dat we allemaal verbonden zijn met elkaar, dat we een-zijn. We zijn niet, zoals het

op het eerste gezicht lijkt, een verzameling van afgescheiden wezens. Wanneer je op deze manier gaat denken, ontwikkel je een omvattend gewaarzijn in plaats van vanalles uit te sluiten. Wat betreft meditatie betekent dit dat we gewaarzijn realiseren in het hier-en-nu. Met het tot rust laten komen van het denken, het voor de geest brengen van de gedachten en het observeren van een-punts-gerichtheid in het hier-en-nu, het lichaam, de ademhaling, het geluid van stilte. Vervolgens kunnen we er *mettā* (onbegrensde liefdevolle vriendelijkheid) bij betrekken. Dit is een manier om welwillend met de dingen om te gaan in plaats van er over te oordelen. Zonder *mettā* neigen we naar waardeoordelen vanuit de persoonlijke ervaring. De een ervaart vrede, de ander ervaart onrust, de een is geïnspireerd, de ander verveelt zich, de een is vrolijk, de ander gedeprimeerd; of je hebt goede of slechte gedachten, stomme of bruikbare gedachten, wat oordelen zijn over de kwaliteiten van onze ervaringen. In termen van weten: we weten dat een gedachte een geconditioneerd proces van opkomen en verdwijnen is. Zelfs slechte of vreselijke gedachten komen op en verdwijnen weer, net zoals goede gedachten dat doen. Het gaat er niet om te oordelen over hoe slecht je bent omdat je slechte gedachten hebt; het gaat om het vermogen de gedachte te herkennen, en te zien dat de aard van denken niet blijvend maar veranderlijk is, 'niet-zelf'. Gebruik die kosmische zoem dus maar, die zachte stroom van zwevend sprankelend geluid. Maak je er vertrouwd mee.

Bij een emotionele ervaring kunnen we opgewonden raken over iets en sterke emotionele reacties krijgen zoals verontwaardiging of van streek zijn. “Ik pik dit niet, ik heb er genoeg van.” Wanneer zoiets gebeurt, ga dan naar het geluid van stilte en tel tot vijf, tot tien, en kijk naar wat er gebeurt. Experimenteer ermee, nu op dit moment. “Ik ben het zat, genoeg zo, basta!”, en ga vervolgens in de stilte. Ik deed dat zelf ook zo wanneer ik weer eens ten prooi viel aan verontwaardiging, ergernis of wanneer ik het helemaal zat was. Ik hou wel van dat woord 'zat', je kunt er zo veel overtuiging inleggen.

Dit 'kosmische' geluid, het geluid van stilte, is echt een natuurlijk geluid. Daarom kun je leren erop te vertrouwen, omdat het er altijd is; het is niet door jou gemaakt. Het is dus niet alsof je een verfijnde staat creëert die afhankelijk is van allerlei voorwaarden. Om zo'n verfijnde mentale staat vol te houden ben je afhankelijk van verfijnde omstandigheden. Je kunt niet allerlei grove, lawaaierige, ruwe, rauwe en vervelende zaken om je heen hebben en tegelijkertijd een soort verfijnde staat volhouden. Om in een subtiele mentale staat te verkeren heb je stilte nodig, een rustige omgeving, geen herrie, geen afleiding, geen ruzie, geen oorlog, geen explosies; alleen maar een liefelijke omgeving waar alles dierbaar en onder controle is. Als we in zo'n staat terecht komen, kunnen we heel voorkomend worden. Iedereen fluistert tegen elkaar in zachte tonen. Als iemand dan even iets luids roept zijn we meteen van slag omdat we zo gevoelig zijn geworden.

Het geluid van stilte kun je horen waar je ook maar bent: in het centrum van Amsterdam, in een file in Bangkok, tijdens een heftige discussie met iemand, wanneer er een kettingzaag aan staat, wanneer de drillboor en de grasmaaier en de kettingzaag tegelijkertijd aan staan, zelfs wanneer er muziek is! Het leren ontdekken, er op afstemmen, dat is de uitdaging. Mensen zeggen soms: "Ik kan het niet horen, er is teveel herrie." Als je je verzet tegen de herrie kun je het geluid van stilte niet horen, maar als je jezelf er voor open stelt ga je de subtiele sprankelende zoem horen, zelfs terwijl de drillboor tekeer gaat. Luisteren naar het geluid van stilte stelt ons in staat om aandacht en meditatie te integreren in onze activiteiten. Wanneer je de afwas doet, onderweg bent naar je kamer of auto rijdt, kun je op hetzelfde moment naar het geluid van stilte luisteren. Je wordt er niet onbehoedzaam van. Je kunt volledig aanwezig zijn bij wat je doet. Het leidt je niet af, het versterkt juist de opmerkzaamheid. Het helpt je de afwas goed te doen, in volledige aanwezigheid in plaats van met je gedachten overal en nergens te zijn. Wanneer je van hier naar je kamer terugloopt kun je aan van alles en nog wat lopen te denken, maar in het geluid van

stille blijf je bij het lopen, blijf je opmerkzaam bij dat wat er gebeurt van moment tot moment.

Soms is het geluid van stilte hard en nogal onplezierig maar dat blijft niet zo. Ik herinner me hoe het bij mij eens erg luid was, oorverdovend zelfs. Ik dacht bij mezelf: "Dit gaat helemaal fout". Maar toen veranderde het en toen ik vervolgens probeerde om het weer net zo luid te krijgen lukte dat niet. Maar het kan geen kwaad. Het ligt eraan hoe je je opstelt. Verzet je je ertegen of neem je een afwijzende houding aan dan creëer je er negativiteit omheen. Ontspan je jezelf en stel je je er voor open, dan voel je dat sprankelende achtergrondgeluid, dat wat vreedzaam, kalmerend en rustgevend is. Je begint leegte te herkennen en dat is niet een of ander vaag idee, dat je misschien ooit eens leegte mag ervaren wanneer je mediteert. Het is niet iets vaags, het is heel direct.

En dan, in die leegte, observeer wat 'zelf' is. Wanneer je een persoonlijkheid wordt, wat gebeurt er dan? Je begint te denken, je grijpt je vast aan gevoelens, vervolgens word je een monnik of non, man of vrouw, een persoonlijkheid, Boogschutter of Tweeling, een Aziaat of een Europeaan, een Amerikaan, een oude man, jonge man, of wat dan ook. Het komt door het denken, het vasthouden aan de *khandhas* dat we er hierin verstrikt raken en dan worden we iets. Maar in deze leegte bestaat geen nationaliteit. Het is een pure intelligentie, het behoort niets en niemand toe. Het is hier dat je begint te herkennen wanneer je iemand of niemand wordt, dat je herkent wanneer er *attā* (zelf) en *anattā* (niet-zelf) is.

In de leegte is er geen zelf, is er op dit moment geen Ajahn Sumedho."Maar ik zal jullie mijn persoonlijke geschiedenis vertellen, over mijn kwalificaties en vorderingen in het monniken leven van de afgelopen dertig jaar. Ik ben abt van het klooster, wordt gezien als een 'VIB', Very Important Bhikkhu (Zeer Belangrijke Monnik) en ik wil dat jullie mij met respect behandelen,

correct met mij omgaan. Je ontvangt immers een hoop verdiensten wanneer je aardig bent voor oude mensen! Zo is Ajahn Sumedho!!” Of: “Je hoeft mij helemaal niet te respecteren, dat maakt mij helemaal niets uit, of je mij nu onaardig vindt of mij bekritiseert en op fouten betrapt, het is goed, ik ben best bereid dat allemaal te verdragen omdat ik mij al zoveel voor jullie heb opgeofferd,” maar dat is Ajahn Sumedho weer! Herboren en verdwenen! — Leeg.

Door dit te verkennen krijg je werkelijk begrip van wat *attā* (zelf) is, hoe je een persoonlijkheid wordt. En kun je ook zien dat bij afwezigheid van de persoon er nog steeds gewaarzijn is. Het is een intelligent gewaarzijn; geen staat van onbewuste, afgestompte dommigheid; het is een lichte, heldere, intelligente leegte. Wanneer je een persoonlijkheid wordt door zelfmedelijden, zienswijzen en meningen, zelfkritiek en dergelijke, en je kunt die gedachten stoppen, dan is daar de stilte. Maar deze stilte is nog steeds licht, helder en intelligent. Persoonlijk geef ik de voorkeur aan deze stilte boven dat oeverloze, alsmaar toenemende gebabbel in de geest.

Ik had vroeger, zoals ik dat noem, een 'innerlijke tiran', een nare gewoonte ergens opgedaan om mijzelf, wanneer het maar even kon, te bekritisieren. Het is waarlijk een tiran – niemand was ooit zo tiranniek, kritisch en gemeen tegen mij als ikzelf kon zijn. Zelfs de meest kritische persoon, hoezeer die mij ook kwaad deed of mij waardeloos deed voelen, heeft mij zo waardeloos kunnen doen voelen als ikzelf. Zelfs als iedereen zei: “Ajahn Sumedho, je hebt zo'n mooie *desanā* (voordracht) gegeven”, dan kwam de innerlijke tiran met: “Dit had je niet moeten zeggen, dat zei je verkeerd.” En dat gaat zo maar door, in een eindeloze, onafgebroken tirade van kritiek en zoeken naar fouten. Toch is het slechts een gewoonte. Ik heb mijn denken en voelen bevrijd van deze gewoonte en het heeft nu geen houvast meer. Ik weet precies wat het is, ik geloof er niet meer in en probeer er ook niet meer van af te komen. Ik weet gewoon dat je het niet moet volgen maar dat je het moet laten oplossen in de stilte.

Dat is een manier om uit die emotionele gewoontes te breken die ons belagen en onze gedachten zo bezighouden. Je kunt je geest trainen, niet doormiddel van afwijzing of ontkenning, maar door het ontwikkelen en begrijpen van deze stilte. Gebruik deze stilte dus niet als een vorm van vernietiging of afwenteling van wat je ervaart, maar als een manier om je denken en voelen te bevrijden van de obsessieve gedachten en negatieve opvattingen die onze bewuste ervaring eindeloos kunnen belasten.

Het Einde Van Lijden Is Nu

In het dagelijks leven maken we ons de omstandigheden waaraan we gehecht zijn, gemakkelijk eigen. *Sati-paññā* en *sati-sampajañña* (opmerkzaamheid met wijsheid en intuïtief gewaarzijn) helpen ons te ontwaken, en zien we *hoe het is* in plaats van te ons te binden aan de conventionele realiteit: door nadruk te leggen op gewaarzijn voordat je iets wordt. Ik probeer dit duidelijk over te brengen, en denk dat het nog vaak herhaald moet worden. Want hoewel dit nogal eenvoudig lijkt, de geestesgesteldheid is absoluut zodanig ingesteld dat die gelooft in een persoonlijkheid als ware het onze realiteit. De meesten van jullie zijn zeer toegewijd aan jezelf als persoonlijkheid. De realiteit van jezelf als een persoon is behoorlijk ingeworteld.

De term *sakkāya-ditti* kan vertaald worden als 'persoonlijkheids-geloof' of 'geloof in een ego'. Het betekent dat we de voorstellingen die we er op na houden ten opzichte van onze identiteit, de 'groepen van hechten' (*khandas*) zijnde het lichaam, de gevoelens, de percepties, de mentale objecten en het bewustzijn, zien als behorende tot deze persoon. Maar wanneer we dit onderzoeken, kunnen we evenmin vat krijgen op de perceptie van 'geen-persoon'. We kunnen ons richten op het concept van *anattā* (niet-zelf) en ons daar aan vasthouden en stellen, "Er is geen zelf omdat de Boeddha zei dat er *anattā* is!" maar ook dan houden we ons weer vast aan een perceptie. Vasthouden aan een perceptie van jezelf als een niet-zelf begint toch wel een beetje lachwekkend te worden! Vasthouden aan percepties is niet de manier.

Als je vasthoudt aan door jezelf gecreëerde condities, welke dan ook, zal je op datzelfde punt uitkomen, met lijden als resultaat. Geloof *mij* ook niet, dit is aan jullie om te onderzoeken.

In plaats van te beginnen met een of andere perceptie of concept, introduceerde de Boeddha een manier van gewaar zijn, van heldere aandacht. Dit is een innerlijke handeling in het nu. Je kunt vasthouden aan dit idee van heldere aandacht en dat steeds maar weer herhalen, maar de simpele handeling van aandacht geven is alles wat nodig is. Deze vorm van aandacht, *sati-sampajañña*, is een intuïtief gewaar zijn, waarin de aandacht in het huidige moment is: “Het is zo.” Het is het begin van het ontdekken van *sakkāya-dīṭṭi* (het ego), van de percepties zoals je die hebt en beschouwt en dat je daar aan gehecht bent, zoals aan jezelf. Dat is waarom ik steeds weer benadruk om jezelf doelbewust als een persoon te zien: “Ik ben deze persoon die moet oefenen om verlicht te worden.” Neem gewoon zoiets als: “Ik ben een niet-verlicht persoon die naar Amarāvātī (het klooster van Ajahn Sumedho) is gekomen om meditatie te beoefenen om in de toekomst verlicht te worden.” Je kunt hier opmerkingen over hebben en verder ingaan op deze aannames, maar dat is niet waar het om gaat. Denk doelbewust dit: “Ik ben een niet-verlicht persoon...”. Zeg dat doelbewust en met aandacht tegen jezelf en luister. Dit doelbewuste denken maakt het mogelijk naar jezelf te luisteren terwijl je denkt.

Wanneer je gevangen zit in een rusteloze geest, verlies je jezelf; je gaat van de ene naar de andere gedachte. De ene gedachte gaat over in de andere en dat gaat zo maar door. Maar doelbewust denken is anders, niet waar? Het is met opzet, jij bepaalt immers wat je gaat denken. Het belangrijkste is niet de gedachte, niet eens de kwaliteit van de gedachte, of die stom is of intelligent, goed of slecht, maar de aandacht, het vermogen om te luisteren naar de gedachten die je doelbewust maakt. Bij het gewaar zijn van denken op deze manier, wat mij dan gebeurt (en ik ga er vanuit dat het ook zo met jou is — ik heb geen idee, misschien ben ik wel een apart geval!) — is dat

voordat ik begin te denken “Ik ben een niet-verlicht persoon...” er een ruimte is, niet? Er is een lege pauze voordat je doelbewust die gedachte denkt. Merk dat op. Dat is gewoon zoals het is. Er is geen perceptie in die ruimte, maar er is wel aandacht voor, er is gewaarzijn, je bent je hier duidelijk bewust van voordat 'Ik ben een niet-verlicht persoon...' opkomt. Op deze manier denken is niet rusteloos denken, is niet oordelend of analyserend, maar slechts opmerkend: het is zoals het is.' Dus wanneer je doelbewust denkt, kun je het denken gebruiken om je hier op te richten, op te merken hoe het is.

Het voornaamwoord 'ik' in een zin als, “ik ben een niet-verlicht persoon...” luister er naar, en naar de woorden die daarop opvolgen, en je zult je realiseren dat jij dat bewustzijn creëert door middel van de woorden die je doelbewust denkt. Dat wat zich gewaar is van je denken – wat is dat? Is dat een persoon? Is het een persoon die gewaar is? Of is het puur gewaarzijn? Is dit gewaarzijn persoonlijk, of verschijnt de persoon daar *in*? Dit is onderzoeken, dit is verkennen. Door het te onderzoeken ga je echt opmerken hoe het werkelijk is, de *dhamma* (hier in de betekenis van ware aard), dat er eigenlijk geen persoon is die zich gewaar is, maar een gewaarzijn dat, wat persoonlijk lijkt omvat. “Ik ben een niet-verlicht persoon die nodig meditatie moet beoefenen om ergens in de toekomst verlicht te worden.” We zeggen: “Ik ben dit lichaam, met dit verleden. Ik heb deze geschiedenis. Ik ben zo oud, geboren in die plaats, heb al die dingen gedaan, en dus heb ik een geschiedenis die bewijst dat deze persoon bestaat. Ik heb een paspoort en een geboortebewijs, en men wil zelfs dat ik een eigen website op het internet heb!” Maar het lijkt er toch werkelijk op dat er geen persoon is.

Ik ontdek dat hoe meer ik mij bewust ben, hoe minder mijn persoonlijke verleden belangrijk lijkt, en eigenlijk van geen enkel belang meer is. Het betekent eigenlijk niets. Het zijn slechts een paar herinneringen die je kunt oprakelen. Maar bekeken vanuit de

persoonlijke invalshoek, wanneer ik mijzelf bedenk als een werkelijk bestaande persoonlijkheid, dan vind ik mijn verleden opeens belangrijk. Een identiteit geeft mij het gevoel dat ik een persoon ben. “Ik *heb* een verleden, ik *ben* iemand, ik *ben* een belangrijk iemand; misschien niet een *verschrikkelijk* belangrijk iemand, maar op zijn minst voel ik een verbinding met iets in het verleden. Ik heb een huis, ik heb een geschiedenis.” Mensen praten tegenwoordig over het verlies van het gevoel van hun identiteit, omdat ze vluchteling zijn, hun ouders zijn gestorven, ze van gemengde culturen zijn, of ze hebben geen duidelijke gevoel van identiteit door afwezigheid van een binding met iets in het verleden. Het gevoel van een persoonlijkheid hangt af van het bewustzijn dat je iemand bent. Je opleiding, je bevolkingsgroep, je bekwaamheid of gebrek aan bekwaamheid, of je een interessant of oninteressant persoon bent, belangrijk of onbelangrijk, een Erg Belangrijk Persoon of een Erg Onbelangrijk Persoon.

In meditatie proberen we niet het persoonlijke te ontkennen, proberen we niet ons er van te overtuigen dat we een non-persoon zijn, of ideeën te cultiveren zoals: “ik heb geen nationaliteit, ik ben man noch vrouw, ik heb geen sociale achtergrond, ik heb geen ras, de zuivere *Dhamma* is mijn ware identiteit.” Dat is op zich weer een identiteit, toch? Zo werkt het niet. Vasthouden aan ideeën over niet-zelf is niet waar het om gaat. Het gaat om bewustwording, inzicht door middel van heldere aandacht in hoe de dingen werkelijk zijn. In de eenvoudige oefening als “ik ben een niet-verlicht persoon...” is dat nogal doelbewust. Je kunt zeggen, “ik ben een verlicht persoon!” Je kunt kiezen uit deze twee, verlicht of niet-verlicht. De meeste van ons durven niet rond te bazuinen dat we verlicht zijn, toch? “Ik ben een niet-verlicht persoon...” is veiliger omdat men je zal uitdagen als je zegt dat je verlicht bent. 'Je ziet er wat mij betreft niet erg verlicht uit!' Hoe dan ook, wat je het meest redelijk lijkt, of het nu is 'ik ben een niet-verlicht persoon' of 'ik ben een verlicht persoon'; 'ik ben een verlicht niet-persoon' of 'ik ben een niet-verlicht niet-persoon'— de woorden zijn niet echt

belangrijk, het is de aandacht die telt. Dit was voor mij een openbaring. Wanneer ik op deze wijze oefende werd mij heel duidelijk wat gewaarzijn is — *sati-sampajañña* — opmerkzaamheid, gewaarzijn, bewuste waarneming. Vervolgens is er het denken en komen de percepties op. Dus doelbewust denken 'ik ben een niet-verlicht persoon...' komt op in dit gewaarzijn. Dit gewaarzijn is geen perceptie, niet? Het is een apperceptie, een bewuste waarneming; het omvat perceptie. Percepties komen op en verdwijnen. Het is niet iets persoonlijks, het heeft geen enkele 'Ajahn Sumedho-kwaliteit', het is niet mannelijk of vrouwelijk, of monnik of non, of zoiets; het bezit geen kwaliteit op het conventionele, geconditioneerde niveau. Het is niet-iets, net als niets. Dit is gewaarzijn, 'ik ben een niet-verlicht persoon...' en daarna is er niets, geen persoon. Zo ben je dus de ruimtes voor het 'ik' en na het 'ik' aan het onderzoeken. Je zegt: "Ik" — en er is *sati-sampajañña*, en er is het geluid van stilte, merk je dat op? "Ik ben" komt op in dit gewaarzijn, in dit bewustzijn. En dat is nu, terwijl je het onderzoekt, waar je een vraagteken bij kunt zetten.

Dit gewaarzijn is niet iets wat gecreëerd is, toch? Ik creëer het 'ik ben ...'. Wat meer werkelijkheidsgehalte heeft dan 'ik ben een niet-verlicht persoon' is gewaarzijn zelf, *sati-sampajañña*. Dat is wat continueert, wat aanhoudt terwijl het besef over jezelf als een persoon alle kanten op kan schieten. Als je denkt over jezelf en over wie je bent, wie je zou moeten zijn, wie je zou willen zijn, over wie je niet zou willen zijn, hoe goed of slecht, geweldig of vreselijk je bent: het gaat in een maalstroom alle kanten op. Het ene moment voel je 'ik ben geweldig', en het volgende moment 'ik ben hopeloos!'. Maar wanneer je je toevlucht neemt in gewaarzijn, dan maakt het niet uit wat je denkt, omdat je je toevlucht neemt in het vermogen tot gewaar zijn, in plaats van in het rondtollen en fluctueren van het zelfbeeld, van je *sakkāya-diṭṭi* (persoonlijkheidsgeloof) gewoontes.

Zie je wat voor een jojo-gevoel het is om een persoon te zijn?; het gaat alsmear op en neer. Word je geprezen dan voel je je geweldig, dan ben je geweldig — dan weer een hopeloos geval, depressief, een hopeloos product van de omstandigheden. Je wint bijvoorbeeld de Postcode Loterij en je bent uitzinnig; dan steelt iemand al je geld en wordt je suïcidaal. Dit komt omdat persoonlijkheid zo is: het is erg afhankelijk. Je kunt op het persoonlijke vlak vreselijk gekwetst worden. Of je kunt opgewekt zijn: men vindt jou de meest geweldige, spannende, opwindende persoon en je voelt je gelukkig.

Toen ik een jonge monnik was, klopte ik mijzelf op de schouders over mijn strikte naleving van de *Vinaya* discipline (de 227 leefregels). Ik begreep het helemaal en was erg strikt. Vervolgens verbleef ik voor een periode op het eiland Ko Sichang voor de kust van Thailand, samen met een andere monnik. Later vertelde deze monnik aan iemand anders dat ik mij niet goed aan de *Vinaya* hield. Ik kon hem wel de nek omdraaien! Dus zelfs de *Vinaya* kan een vorm van zelfbeeld zijn — “Hoe goed ben ik als monnik?” Vervolgens zegt iemand “O, Ajahn Sumedho is een voorbeeldige monnik; helemaal top!” en dat is geweldig. “Hij is een hopeloos geval; weet niet hoe de *Vinaya* te volgen” en ik wil iemand ombrengen. Zo onbetrouwbaar is het zelf.

Binnen een seconde kunnen we stijgen tot grote onbaatzuchtigheid en vervolgens zinken tot de grootste verderfelijkeid. Het zijn van een persoon is een volstrekt onbetrouwbare staat om je op te verlaten. Zelfs het beeld 'dat ik een goede monnik ben' is tamelijk wankel. Als dat alles is wat je weet, en iemand zegt dat je niet zo'n goede monnik bent, dan word je boos, ben je gekwetst en beledigd. *Sati-sampajañña* is, ondanks al die schommelingen, een constante. Daarom beschouw ik het als een toevlucht. Als je het herkent, realiseert en waardeert, dan is het wat ik een toevlucht noem, want een toevlucht is niet afhankelijk van lof of misprijzen, succes of mislukking.

Om het denken te leren stoppen zijn er verschillende methoden. Bijvoorbeeld een Zen koan, of de zelfonderzoeksmethode als de vraag: “Wie ben ik?” Deze technieken vinden we terug in de Zen en Advaita Vedanta, en zijn bedoeld om het denken te stoppen zodat we een pure staat van waarnemen gaan opmerken waarbij we niet verstrikt zijn het in denken en in aannames van een zelf; een staat van puur gewaarzijn. Dat is wanneer je het geluid van stilte (*Nāda*) hoort, je geest is dan in een staat van aandacht; in puur gewaarzijn is er geen zelf, het is wat het is: het is zo. Vervolgens kunnen we leren om er in te ontspannen, het te vertrouwen, zonder ons er aan vast te klampen. We kunnen ons zelfs daar aan vastklampen — “Ik moet dat geluid van stilte te pakken krijgen en ik moet mij erin kunnen ontspannen”. Dit is de keerzijde van elke techniek of instructie, dat het zo gemakkelijk is om je aan het idee vast te klampen. *Bhāvanā* (meditatie, cultivatie) is het niet-vastklampen aan ideeën of het niet-vanuit een aanname beginnen. In deze beoefening, gaat het om herkennen en realiseren door middel van een helder, ontwaakt gewaarzijn, door middel van een direct kennen.

Er zijn mensen die bang worden, wanneer het zelf begint af te brokkelen, want het lijkt alsof datgene wat je altijd beschouwde als solide en werkelijk, uit elkaar valt. Ik herinner me dat ik jaren geleden, nog voordat ik Boeddhist was, mij bedreigd voelde door radicale ideeën die de zekerheden van de wereld in twijfel trokken. Wanneer het lijkt alsof iemand jouw zekerheden bedreigt en uitdaagt, kun je erg kwaad worden, gewelddadig zelfs omdat ze “mijn wereld”, “mijn veiligheid”, “mijn toevlucht” bedreigen. Nu begrijp je waarom behoudende mensen zich snel bedreigd voelen door buitenlanders, door radicale ideeën of door wat er ook maar komt aanwaaien dat de status-quo betwist en dat wat je gewend bent onder druk zet. Want als dat jouw wereld is en jij daarvan afhankelijk bent en wanneer dat dan bedreigd wordt, dan raak je in paniek.

Ik las onlangs over de vreselijke aardbeving in India, ze denken dat er wel honderdduizend mensen zijn omgekomen. Het kwam als een donderslag bij heldere hemel. Schoolmeisjes waren aan het oefenen voor een of andere parade en kooplui waren bezig hun waar uit te stallen. Een normale dag zoals alle andere dagen. Maar dan plotseling, in een tijdsbestek van vijf minuten, waren al die meisjes dood, omgekomen door vallend puin. De hele stad, vijftienduizend mensen, was in vijf minuten helemaal vernietigd, zo maar uit het niets. Bedenk eens wat dat met jou geest zou doen! Het is behoorlijk angstaanjagend als je bedenkt in wat voor instabiele wereld we leven. Als je onderzoekt wat er werkelijk aan de hand is op deze planeet, blijkt het een behoorlijk onveilig plaats. Ook al ziet het er solide uit wanneer je om je heen kijkt. We gaan er in ieder geval van uit dat het zo is. Maar dan opeens, uit het niets, komt er een aardbeving en de stad valt over je heen. Zelfs zonder aardbevingen: we weten hoe makkelijk het is om een hartaanval te krijgen, een hersenbloeding, een verkeersongeluk, een vliegtuig kan hier neerstorten of wat dan ook. Vanuit het oogpunt van de geconditioneerde wereld zoals we die waarnemen, zoals we die creëren en waar we ons aan verbinden, is het een behoorlijk instabiele, onzekere, onbetrouwbare en veranderlijke toestand. Dat is nu eenmaal zoals het is.

De Boeddha wees op de instabiliteit van de geconditioneerde verschijnselen, op hun vergankelijkheid. Dit is niet alleen maar een filosofie waarvan hij dacht dat wij die zomaar zouden accepteren. We zien en ontdekken het wezen van de geconditioneerde wereld slechts op de manier zoals we die ervaren, fysiek, emotioneel en geestelijk. Maar dat wat zich ervan bewust is — jouw toevlucht is in dit ontwaakte gewaarzijn, en niet in het proberen te vinden of creëren van een toestand waarin we ons wat veiliger voelen. We proberen onszelf niet voor de gek te houden door een vals gevoel van veiligheid te creëren met positief denken. De toevlucht is in het ontwaken in de realiteit, omdat het niet-geconditioneerde de realiteit is. Dit gewaarzijn, dit ontwaakt zijn is de poort naar het

niet-geconditioneerde, dat is wat ontwaakt zijn eigenlijk is. De conditioneringen zijn wat ze zijn — sterk of zwak, plezierig of pijnlijk, wat dan ook.

“Ik ben een niet-verlicht persoon die *flink* moet mediteren. Ik moet er echt mijn best voor doen, ik moet van mijn verleidingen afkomen en een verlicht persoon worden, ergens in de toekomst. Ik hoop *stroomintreding* (eerste gradatie van verlichting) te bereiken voordat ik sterf, maar mocht dat niet lukken, dan hoop ik in ieder geval herboren te worden in een betere 'wereld'”. Zo blijven we bezig met het creëren van meer en meer complicaties. Mensen vragen mij regelmatig, “Kunnen we *stroomintreding* realiseren? Bestaan er mensen die *Arahat* zijn (die Verlicht zijn)?” omdat we *stroomintreding* en *Arahat* nog steeds zien als een persoonlijke kwaliteit, niet? We kijken naar iemand en zeggen: “Die monnik daar is een *Arahat!*” We denken vervolgens dat die persoon een *Arahat* of *stroomintreder* is. Dat is nu eenmaal hoe het geconditioneerde verstand werkt, daar kan het niets aan doen, het kan niets anders. Dus kun je er niet op vertrouwen. Je kunt geen toevlucht nemen in je gedachten of je waarnemingen, maar wel in gewaarzijn. Dat lijkt zo op het eerste gezicht niet veel — maar het is alles. Alle problemen worden juist daar opgelost!

Je geconditioneerde verstand denkt: “Het is niets en zinloos. Het is waardeloos, onverkoopbaar!” Het is hier dat we leren vertrouwen in het vermogen van ontwaken, want als je er aan denkt, zal je er steeds weer over twijfelen. “Ben ik werkelijk verlicht? Ben ik genoeg ontwaakt? Misschien moet ik nog wat langer slapen zodat ik later wel ontwaakt zal zijn. Misschien dat als ik blijf oefenen met onwetendheid; tot ik er zo schoon genoeg van krijg dat ik het opgeef.” Als je uitgangspunt onwetendheid is, hoe kun je dan ooit bij wijsheid uitkomen? Dat slaat nergens op. Met je hoofd tegen de muur slaan zal je uiteindelijk doen besluiten er mee te stoppen, als je niet je hersenen hebt beschadigd. Het voelt goed wanneer je stopt, niet? Maar in plaats van er op deze manier tegen aan te

kijken, kun je beter vertrouwen in de eenvoudige handeling van aandacht. Ontdek het en heb vertrouwen in je vermogen om wijsheid te gebruiken.

Jullie denken misschien: “O, maar ik heb helemaal geen wijsheid. Ik ben niemand. Ik heb nog nooit een inzicht gehad.” Je hebt jezelf zorgvuldig overtuigd dat je dit niet kunt doen. Zo lijkt het tenminste op het persoonlijke vlak. Misschien denk je dat je niets te bieden hebt wat dat betreft, maar dat is weer iets dat je gecreëerd hebt. Dat is net zoiets als 'ik ben een niet-verlicht persoon...'. Wat je ook denkt dat je bent, de beste bent of de ergste, het is en blijft iets dat we creëren; je creëert dat in het heden. Wat voor aannames je ook hebt over jezelf, hoe redelijk ze ook mogen lijken, het is en blijft een creatie in het heden. Door het te geloven, door het te denken en er aan vast te houden, ben je constant bezig jezelf te creëren als een persoonlijkheid.

Verlicht zijn is geen creatie; het is de innerlijke handeling van aandacht in het heden. Dat is waarom het ontwikkelen van dit doelbewuste denken zoals: "ik ben een niet-verlicht persoon..." een praktisch hulpmiddel is. Opdat je zorgvuldig en voortdurend oplettend bent over zoiets als opmerkzaamheid, over het hebben van puur gewaarzijn op het moment dat je jezelf als persoon ook aan het creëren bent. Het geeft je het idee dat je zelfbeeld overduidelijk een object is in de geest; het komt en het gaat. Je kunt dit 'ik ben een niet-verlicht persoon...' niet volhouden. Hoe zou je dat moeten doen? Door het voortdurend te denken? Wanneer je onophoudelijk rond zou lopen met de tekst 'ik ben een niet-verlicht persoon...' sturen ze je naar een psychiatrisch ziekenhuis. Het komt op en het verdwijnt. Gewaarzijn daarentegen is wel vol te houden. Dat gewaarzijn is niet gecreëerd, is geen maaksel, is niet persoonlijk, maar het *is* echt.

Zie ook hoe het eindigt, wanneer het 'ik ben een niet-verlicht persoon die moet mediteren om ooit een verlicht persoon te

worden' stopt. Op dat moment is er het geluid van stilte, er is gewaarzijn. Conditie komen op en verdwijnen altijd weer *nu* in het heden. Het verdwijnen is *nu*. Het einde van de conditie is *nu*. Het einde van de wereld is *nu*. Het einde van zelf is *nu*. Het einde van lijden is *nu*. Je kunt het zien opkomen: 'ik ben...' en dan het einde. Wat overblijft wanneer iets is begonnen en weer is geëindigd, is gewaarzijn. Het is zo. Het is helder, het is duidelijk, het is zuiver, het leeft. Het is niet als een trance, het is niet saai, het is niet stom. Dit is dus een aanmoediging, een 'empowerment' in het moderne jargon. Doe het! Ga er voor! Blijf niet langer dralen en denken 'ik ben een niet-verlicht persoon die echt heel hard moet oefenen om een verlicht-persoon te worden' en dan gaan klagen: "O, ik kom tijd te kort!" om vervolgens terug te vallen in het gebruikelijke plannen en bedenken van strategieën, in opvattingen en opinies. Wanneer je begint met onwetendheid, kom je uit bij lijden. "*Avijjāpaccayā saṅkhārā*" heet het in de leringen over het afhankelijk ontstaan: *Avijjā* is onwetendheid, en die conditioneert (*paccayā*) de *saṅkhāras* (bewuste denkprocessen) en dat beïnvloedt op zijn beurt weer alles. Het resultaat: verdriet, zorgen, wanhoop en leed (*soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā*). Dit is bedoeld om jullie aan te moedigen niet vanuit onwetendheid (*avijjā*) te beginnen, maar vanuit kennis (*vijjā*) vanuit wijsheid (*paññā*). Wees die wijsheid zelf, in plaats van een persoon die onwetend is en wil gaan weten. Zolang je het beeld vasthoudt 'ik ben nog niet wijs, maar hoop het te worden', zul je uitkomen bij verdriet, zorgen, wanhoop en leed. Zo direct werkt het. Het is het aanleren om te vertrouwen in de wijsheid van *dit moment*. Om verlicht te *zijn*.

Ook al voel je je emotioneel totaal onbeholpen, vol twijfel of onzekerheid, angstig of ben je doodsbang: emoties zijn zo. Wees ze gewaar: emoties zijn zoals ze zijn. Het is een reactie, omdat we emotioneel geconditioneerd zijn door onwetendheid. Ik ben emotioneel geconditioneerd om een persoon te zijn. Ik ben emotioneel geconditioneerd om Ajahn Sumedho te zijn. "Ajahn Sumedho, je bent geweldig!" en de emoties gaan van: "Oh?";

“Ajahn Sumedho, je bent een vreselijke monnik met een belabberde discipline!” en de emoties gaan van: “Grrrrrrrrr!!” Emoties zijn zo. Als mijn zekerheid afhankelijk is van lofprijzingen, liefdesbetuigingen, respect en waardering, van het succesvol en gezond zijn, dat alles op rolletjes verloopt en iedereen om mij heen in harmonie verkeert, dat de wereld om mij heen precies aanvoelt wat ik nodig heb, dan voel ik mij goed als al dat andere goed gaat. Maar dan gaat het opeens de andere kant op — de aardbevingen, vervolgingen, misbruik, het uit de orde treden, de blaam, kritiek en dan denk ik: “Oef! Het leven is vreselijk. Ik kan er niet meer tegen! Ik ben zo gekwetst, beschadigd. Ik heb het zo hard geprobeerd en niemand waardeert mij, niemand houdt van mij.” Dat is de emotionele afhankelijkheid van de persoon; dat is persoonlijke conditionering.

Gewaarzijn omvat die emoties als objecten van de geest (*ārammaṇa*), en niet als onderwerpen van de geest. Wanneer je dit niet weet, zul je geneigd zijn je te identificeren met je emoties, en je emoties worden jou. Jij wordt dit emotionele ding dat zo enorm van slag is omdat je omgeving je niet genoeg respecteert. Onze toevlucht is in het dood-loze en niet in de vergankelijke en veranderlijke condities. Als je vertrouwt op het gewaarzijn, dan kan je het 'zelf' en de emoties over jezelf, wat die verder ook mogen zijn, zien voor wat ze zijn; zonder oordeel, zonder er een probleem van te maken. Door te gaan zien: “het is zoals het is.”

Vat Het Niet Persoonlijk Op

We hebben nog maar drie weken te gaan in deze *Vassa* (regenretraite). De woorden in deze zin zijn percepties van tijd en verandering in de geconditioneerde wereld. 'Vassa' is een conventie. De Herfst zegt niet, "ik ben Herfst"; we *noemen* het Herfst. Dit is een conventie die we gebruiken om onze culturele gewoonten, onze gemeenschappelijke normen en waarden te communiceren. *Paramattha-sacca* betekent ultieme of eigenlijke realiteit; dit is waar we voorbij de conventies geraken. Conventies zijn gemaakt, ze zijn verzonnen en afhankelijk van andere zaken. Zaken die in het ene geval goed zijn, worden in een ander geval als niet toepasselijk beschouwd. We hebben veel vooroordelen voortkomend uit onze cultuur en uit onze conventies. Alleen al het feit dat we in Europa wonen betekent dat we vooroordelen hebben ten aanzien van de Fransen, de Duitsers, de Italianen, enzovoort.

Wij zijn cultureel bepaald ten aanzien de manier waarop wij dingen begrijpen. Wij ontwikkelen verschillende meningen en zienswijzen. Daarom is het zo gemakkelijk dat etnische oorlogen, raciale vooroordelen en klasse-snobisme ontstaan; omdat we nooit de door gewoonte voorgeschreven realiteit ter discussie stellen. We gaan er gewoon mee akkoord. We kijken naar onze eigen manier van doen, ons geloof, ons ras, onze cultuur en vergelijken die vervolgens met die van iemand anders. Zo hebben we idealen over bijvoorbeeld democratie, gelijkheid en zo. Maar we worden nog altijd sterk beïnvloed door de dagelijkse conventies die bepalen hoe wij zijn.

Het vergt een behoorlijke inspanning om voorbij je culturele conditionering te komen. Als Amerikaan was er zoveel dat ik als vanzelfsprekend aannam. Ik had geen idee hoe arrogant ik kon zijn totdat ik in een andere cultuur moest leven. Ik zag in die tijd niet in dat Amerikaans idealisme ook weer zo'n blinde vlek kon zijn. Dat kon de vorm aannemen van het opdringen van onze ideeën aan wie dan ook. Bijvoorbeeld door te beweren dat Amerika weet wat goed is voor iedereen of door te vertellen hoe ze hun landen moeten besturen. Wanneer je opgroeit met het idee dat je in het meest vooruitstrevende land woont, dan is dat een veronderstelling. Ik denk niet dat deze zienswijze mij bewust werd aangeleerd. Het werd verondersteld dat het zo was. Het was een onderliggende houding.

Het is moeilijk om voorbij deze veronderstellingen te komen, dit soort dingen die we onbewust oppikken. We weten niet eens dat we een gehechtheid hebben totdat we er op een of andere manier op reflecteren. Daarom is leven in een andere cultuur zo behulpzaam. Leven in Thailand hielp mij om deze dingen te zien omdat de cultuur zo anders was. Door het dagelijks leven in een Boeddhistisch klooster is er een levenshouding ontstaan met een nadruk op reflectie, opmerkzaamheid en wijsheid. Dit voorkwam dat ik niet slechts een soort van 'Ersatz' Thai zou worden, "going native" zoals dat heet, maar zorgde ervoor dat ik de subtiliteiten van mentaliteit en veronderstellingen ging leren zien die mij geconditioneerd hadden. Deze worden vaak pas zichtbaar wanneer je op het punt komt dat je ergens van te lijden hebt.

Een van de problemen die we hebben tijdens het mediteren is dwangmatigheid. In onze maatschappij worden obsessie en dwangmatigheid aangeleerd. Er is ook zoveel dat 'zou moeten'. Als je het hebt over ideeën en idealen dan zit je vol met het 'zou moeten'. Idealisme heeft zijn bekoring en is niet iets om te negeren, maar wel om de beperkingen ervan in te zien. Dit gevoel dat er altijd iets is wat we zouden moeten doen, dat we harder zouden

moeten werken dan we doen, dat we harder zouden moeten oefenen dan we doen, dat we eerlijker zouden moeten zijn, openhartiger, toegewijder, een beter mens en ga zo maar door. Dit is allemaal waar. Meestal klopt 'het zou moeten' wel.

Wanneer de dingen perfect waren, zou ik het ook zijn.

Alles zou dan gewoonweg perfect zijn. Ik zou dan ideaal zijn en mijn maatschappij zou dan ideaal zijn. Amaravati (het klooster waar Ajahn Sumedho abt is) zou in overeenstemming zijn met het ideaal; we zouden dan allemaal perfect zijn. Vervolgens zou je niets meer moeten doen omdat het maximaal haalbare bereikt is. Maar zo zit het leven niet in elkaar.

Een idee is iets dat we creëren, toch? Je neemt de ideeën van wat het beste of mooiste is, van het perfecte, eerlijke of rechtvaardige. De Boeddha laat zien hoe het leven werkelijk is, de veranderlijkheid ervan. Het leven blijft niet hangen bij het allerbeste, toch? Je kunt je nergens aan vasthouden. Zeg bijvoorbeeld dat je nadenkt over bloemen, over rozen. Soms krijg je een perfecte roos, in volle bloei, absoluut perfect van vorm, kleur en geur, maar zo kun je hem niet houden. De roos blijft maar even zo totdat hij de andere kant opgaat en dan wil de roos snel weggoeien en een nieuwe halen.

Met behulp van opmerkzaamheid zijn we ons gewaar van deze veranderlijkheid, van hoe de dingen veranderen. In het geval van onze ervaring met mediteren, zijn we gewaar hoe dingen veranderen, zoals stemmingen en gevoelens. Wanneer we bedenken hoe het 'zou moeten', vallen we weer terug in ideeën. Vervolgens vergelijken we onszelf met de ideeën die we hebben, wat goed oefenen is, hoeveel uur per dag je zou moeten mediteren, hoe je dit zou moeten doen en hoe je dat zou moeten doen, en ga zo maar door. Je kunt deze, vaak heel goede ideeën als uitgangspunt nemen. Maar het probleem is, dat zelfs wanneer je conform al die 'het zou zo moeten' handelt, er altijd nog weer iets bijkomt, dat het altijd weer beter had gekund. Er komt geen einde aan. Zo kom je nooit bij de wortel van het probleem. Je gaat maar door met dat

gevoel dat er nog iets meer is dat je *zou moeten* doen. Ten einde raad kan het gebeuren dat je gewoon opgeeft, met de gedachte: “Ik heb hier schoon genoeg van. Bekijk het maar. Ik ga gewoon van het leven genieten, ik verlaat het klooster, ik ga uit en neem het er eens goed van: eten, drinken en plezier maken tot aan mijn laatste zucht”. Zover kunnen we gedreven worden. Je houdt het niet meer vol en je bereikt het punt waarop het niet meer werkt.

Het is niet onredelijk om naar 'zou moeten' te luisteren wanneer je over iets nadenkt. Er zijn mensen die vinden dat we zelfs niet eens 'zou moeten' zouden moeten denken! Om te herkennen hoe dingen invloed op ons hebben, hoef je alleen maar het gevoel op te merken dat je denkt dat er nog iets meer is dat je moet doen. Een voorbeeld hiervan is het verhaal over een terugkerende droom die ik had toen ik voor het eerst bij Luang Por Chah (leraar van Ajahn Sumedho in Thailand) verbleef. In 1963 voltooide ik mijn doctoraal in Berkeley en dat was een jaar van dwangmatig en intensief studeren. Ik kon nergens van genieten omdat iedere keer wanneer ik ging stappen en mijzelf probeerde te vermaken de gedachte opkwam: 'Je hebt binnenkort examen. Je moet je doctoraal halen'. Dan ging ik naar een feestje en probeerde me te ontspannen en dan kwam deze stem: “Je zou hier niet moeten zijn. Je hebt binnenkort dit examen en je bent er niet klaar voor. Je bent er niet goed genoeg voor”. Dus dat hele jaar kon ik nergens van genieten. Ik bleef mijzelf opjagen. Nadat ik mijn doctoraal had gehaald, kon ik een half jaar lang geen boek meer lezen. Ik kon mijzelf gewoon niet concentreren. Ik deed vervolgens een Peace Corps training in Hawaii en daar wilden ze dat ik van alles ging lezen en dat lukte niet. Ik kon de instructies niet eens lezen. Ik was overbelast. Wat overbleef was een soort van intensiteit; de manier waarop ik de dingen benaderde was ofwel denken: “Ik kan het niet” en het vervolgens maar helemaal opgeven of terugkeren naar de oude dwangmatige manier van doen.

Tijdens mijn verblijf bij Luang Por Chah had ik steeds weer die terugkerende droom; een gevolg van de grote inspanning tijdens de

voorbereidingen voor een examen. In de droom ga ik naar een of andere coffee shop. Ik ga zitten, bestel een kop koffie en een lekker gebakje, en dan zegt de stem: “Je zou hier niet moeten zijn. Je zou je examen moeten voorbereiden”. Dat was het thema van deze droom, een die erg vaak terugkwam. Ik vroeg mij dan af: “Wat zegt die droom mij?” En dan kwam mijn dwangmatige manier van denken met: “Er is iets dat ik niet doe en dat ik zou moeten doen. Ik zou meer moeten oefenen. Ik zou opmerkzamer moeten zijn. Ik zou niet zoveel moeten slapen.” Eigenlijk sliep ik helemaal niet zoveel. Ik bleef maar denken dat dit een boodschap was die mij duidelijk probeerde te maken dat ik iets naliet wat ik wel zou moeten doen. Ik probeerde maar te bedenken, “Wat kan het toch zijn?” Ik kon mijzelf niet nog meer inspannen dan ik al deed. Ik kwam er niet uit. Uiteindelijk, op een ochtend na deze droom, werd ik wakker en had ik het antwoord en het antwoord was dat er helemaal geen examen was!

Ik realiseerde mij op dat moment dat ik leefde met het idee alsof ik ieder moment getest kon worden, of voor de autoriteiten gebracht kon worden om op de proef gesteld te worden en dat ik nooit klaar was of goed genoeg. Er was altijd meer. Ik kon meer studeren. Ik kon meer lezen. Ik kon alles 'meer'. Ik zou niet lui moeten zijn, ik zou niet mogen genieten van mijn leven omdat ik mijn tijd daarmee zou verdoen, omdat het examen komt en ik er niet klaar voor ben. Het was een hele reeks emotionele conditioneringen die ik ontwikkeld had doordat het schoolsysteem in Amerika erg concurrerend is. Het begint wanneer je vijf bent en dat gaat zo maar door. Ik had nu dus het inzicht dat er helemaal geen examen was, dat ik alleen maar dacht dat er een was, en dat ik mijn hele leven lang al met de instelling leefde dat er een grote test aan zat te komen waar ik niet op voorbereid was. Misschien had het ook wel te maken met mijn religieuze achtergrond: bij je dood zal je getest worden om te zien of je goed genoeg bent om naar de hemel te gaan. Zo niet dan ga je naar de hel. Er is altijd het gevoel dat er iets is dat je moet doen. Je bent niet goed genoeg. Ik heb teveel

tekortkomingen. Ik moet daar vanaf zien te komen. Ik moet iets worden wat ik niet ben. Zoals ik ben is niet goed genoeg. Toen ik het kloosterleven inging, nam ik deze gedrevenheid mee in mijn beoefening en dat ging ook wel een tijdje goed maar toen besepte ik dat als ik een monnik wilde zijn, dit juist niet de bedoeling was. Zo was het niet bedoeld in ieder geval. Het was slechts de manier waarop ik vanuit mijn dwangmatige gezichtspunt het monastieke bestaan interpreteerde. En de droom stopte toen ik de oplossing van het raadsel gevonden had.

De eerste van de drie gehechtheden aan deze wereld (*Samsāra*) is *sakkāya-diṭṭhi* ofwel 'persoonlijkheids geloof'. Dat verkrijgen we nadat we geboren worden. We worden niet geboren met een 'persoonlijkheids geloof'. Het is iets dat we verkrijgen. Natuurlijk zie je jezelf in vergelijking met anderen en met idealen wanneer je groot gebracht bent in een zeer competitieve samenleving. Jouw normen en waarden hebben alles te maken met dat wat beschouwd wordt als wat het beste is en wie de beste is. En als je niet tot de beste categorie behoort, kun je jezelf zien als iemand die niet goed genoeg is. Zelfs de mensen die ik altijd beschouwde als de allerbeste zagen zichzelf niet zo. Soms denken we dat sommige mensen veel gelukkiger zijn omdat wij ze zo willen zien. We denken dat ze beter af zijn dan wij.

Toen de Boeddha zo nadrukkelijk opmerkzaamheid onderwees als zijnde het pad, verwees hij naar hoe de dingen zijn, in plaats van naar het beste. Op een ochtend, in het klooster Wat Pah Pong (waar Ajahn Chah abt was) hielden ze lezingen uit de *suttas* (Sutras), over hoe een monnik zou moeten zijn, en hoe ze allemaal voldeden aan de ideale norm. Ik vroeg mij af hoe ik al dit verlangen naar die hoge normen moest interpreteren, en dat veroorzaakte een gevoel van: "Kan ik dat wel aan?" Je kunt je moedeloos en wanhopig voelen omdat je het leven beziet in de context van idealen. Maar de leringen van de Boeddha zijn niet gebaseerd op idealen maar op de *Dhamma*, op hoe de dingen zijn.

In *Vipassanā* (inzicht-meditatie) stem je daadwerkelijk af op onbestendigheid, op tragedie. Het gaat daarbij niet over hoe de dingen zouden moeten zijn maar hoe ze zijn. Alle geconditioneerde verschijnselen zijn onbestendig. Er wordt niet gesteld dat “alle geconditioneerde verschijnselen onbestendig zouden moeten zijn.” Dat zijn ze. Het is een kwestie van openstellen voor onbestendigheid. Het is niet een kwestie van dit idee projecteren op het leven zelf, maar om je intuïtieve geest te benutten, om jezelf open te stellen, te kijken, aandacht te schenken. Dan ben je de veranderlijkheid gewaar.

Je bent je gewaar van zelfs je eigen dwangmatige houding, 'Er is iets wat ik moet doen'. Je bent je gewaar van dat dwangmatige gevoel, van die houding of geloof dat je een persoon bent met nogal wat tekortkomingen en zwakheden, een houding waarvan je altijd dacht dat die realistisch en eerlijk was. Vervolgens denk je dat, om verlicht te worden, je hier over heen moeten komen, er op de een of andere manier van af moeten zien te komen, een *Arahat* worden. Je kunt zien dat de geest zo werkt. Deze manier van denken komen we vaak tegen in de geschriften. Maar wanneer het gaat om bedachtzaam gewaarzijn, dan ga je werkelijk zien dat die manier van denken iets is wat je gecreëerd hebt in je geest: “Ik ben iemand met een heleboel tekortkomingen en zwakheden en ik moet heel hard oefenen om dat te overwinnen.” Dat is iets wat ik creëer in mijn geest. Ik creëer die houding. Dat is niet de waarheid, dat is een creatie. Datgene wat zich gewaar is van dit alles, is de ontwaakte staat van zijn. Je gaat het verschil zien tussen gewaarzijn en wat je creëert door gewoontes gebaseerd op gehechtheid.

We gebruiken dit woord 'Boeddho', van de naam Boeddha zelf, hij die weet. Het is een betekenisvol woord omdat het verwijst naar een staat van alertheid, van direct weten, van intuïtief gewaarzijn, van wijsheid. Er is dus geen persoon. Als ik zeg: “Ik ben Boeddha”, dan komt dat weer van een persoonlijkheid, van identiteit. Denken “Ik ben Boeddha” werkt niet. We nemen toevlucht tot de

Boeddha: “*Buddham saraṇaṃ gacchāmi.*” Dat is ook weer een gebruik, maar het verwijst naar een realiteit waarin we kunnen gaan vertrouwen, en dat is gewaarzijn. Omdat de Boeddha “*Boeddho*” is, hij die weet, die wie weet, wat ontwaakt en gewaar is. Het is ontwaakt-zijn. Het is niet oordelend of kritisch. De Boeddha zegt niet: “Je zou zo moeten zijn en zo zou je niet moeten zijn”. Het is het weten dat alle geconditioneerde fenomenen zo zijn. Ben je grootgebracht in een godsdienst zoals het Christendom dan vertelt God je hoe je zou moeten zijn. Tenminste, zo werd het mij bijgebracht: hoe je een goede jongen zou moeten zijn en dat je iedere keer wanneer je iets verkeerd deed God's gevoelens kwetste. Vertelde ik een leugen, dan was God heel erg teleurgesteld in mij. Dit is een soort van ethische training voor een kind. Het is wat je ouders denken, toch? Het is allemaal een mix van wat ouders zich voorstellen en van God als een soort van ouderlijk figuur.

Ontwaakt-zijn is dan leren te luisteren en vertrouwen in de meest eenvoudige vorm. Het is niet *jhāna* (meditatieve absorptie) of het opgaan in wat dan ook. Het is zuivere aandacht. Dus vertrouw op deze zuiverheid.... er zijn geen tekortkomingen in zuiverheid, toch? Het is perfect. Er is geen onzuiverheid. Dit is waar je op kunt vertrouwen, op deze staat van aandachtig-zijn voor wat er nu is. Wanneer je gaat proberen het te vinden, dan komt de twijfel. Vertrouw, in plaats van er over te gaan nadenken. Vertrouw op de innerlijke daad van het ontwaakt-zijn, aandachtig in dit moment. Wanneer ik dit doe, ontspant mijn geest. Ik hoor het geluid van stilte (*sound of silence*). Daar is geen zelf. Daar is zuiverheid. Wanneer ik het gevoel krijg dat ik iets moet doen dan ben ik mij dat gewaar. Ik ben mij bewust van *kamma-vipāka* (resultaat van karma, gevolg van een actie) van het doorlopen hebben van het Amerikaanse onderwijs systeem en van een leven vol van dwangmatigheid. Dus ontstaat het *kamma-vipāka* in deze staat van zuiverheid, en het is niet persoonlijk. Het zegt niet, “Ajahn Sumedho is nu zuiver.” Het gaat daaraan voorbij. Je spreekt er niet over op een persoonlijke manier. Het is een herkenning, een

realisatie. Het is wat je werkelijk bent, het is geen creatie. Ik maak er geen ideaal van om er vervolgens mee op een dwaalspoor te geraken.

Hier komt het vertrouwen om de hoek kijken, omdat je persoonlijkheids-geloof het niet vertrouwt.

Je persoonlijkheidsgeloof zal zeggen: "Er is niets zuiver aan jou. Je had daarnet nog gemene gedachten. Je voelt je tamelijk overstuur en boos over iets dat iemand tegen je zei. Na al die jaren zit je nog steeds vol met onzuiverheden." Dit is een oude bekende: de innerlijke tiran. Dit is het persoonlijkheidsgeloof.

Persoonlijkheidsgeloof is een tiran. Het is zowel het slachtoffer als de dader. Als slachtoffer zegt het: "Arme ik. Ik ben zo onzuiver," in de gedaante van aanklager zegt het: "Je bent niet goed genoeg, je bent onzuiver." Het is allebei. Het is onbetrouwbaar. Zoek geen toevlucht in het slachtoffer-zijn of in dader-zijn. Vertrouw in dit ontwaakt gewaarzijn. Dat vertrouwen maakt nederig. Het is niet geloven in iets. Het is leren om te ontspannen en te zijn.

Vertrouwen op je vermogen eenvoudigweg aanwezig te zijn. Open en ontvankelijk naar wat er ook gebeurt op dit moment. Zelfs wanneer het onaangenaam is of wat voor toestanden je verder ook ervaart, het vormt geen probleem wanneer je vertrouwt op deze zuiverheid.

Neem de *Vinaya* (de gedragsvoorschriften voor monniken en nonnen) als voorbeeld: het idee is om de *Vinaya* zuiver te houden.

Het persoonlijkheidsgeloof manifesteert zich zelfs hier: "Is mijn *Vinaya* zo zuiver als die van een ander of juist onzuiverder?"

Dan gebruik je deze aangeleerde manier van denken om je gevoel van eigenwaarde of minderwaardigheid te voeden. Wanneer je denkt meer waard te zijn dan anderen, dan is dat arrogantie, heiliger-dan-gij. Wanneer je denkt dat je onzuiver bent dan ga je je hopeloos voelen, machteloos. Je kunt dan beter maar gaan en dronken worden of zoiets, of op zijn minst de hele zaak even

vergeten. Ontspan, neem het er van. Dit is beter dan jezelf ervan langs geven met je idealen over het niet zuiver genoeg zijn.

Conventies in zichzelf zijn beperkt omdat hun natuur niet perfect en veranderlijk is. Misschien verwacht je zelfs van conventies dat ze perfect zijn. Dan word je na een tijdje wellicht kritisch ten opzichte van de conventies omdat je de tekortkomingen gaat zien. Het blijkt toch niet zo goed als je dacht; of een deel ervan komt je onbegrijpelijk over of zoiets. Maar realiseer je dat een conventie gelijk al het andere is, het is *anicca, dukkha, anattā* (onbestendig, onbevredigend, niet-zelf). Theravada Boeddhisme is een conventie gebaseerd op ethiek, op goed doen en afzien van het slechte in woord en daad. Het is een manier van leven waarin we hebben afgesproken om verantwoording te nemen voor de wijze waarop we op deze planeet en in deze maatschappij wonen. De conventie van het Theravada Boeddhisme, of je het nu allemaal leuk vindt of niet, is een traditie met veel kracht vanwege haar oudheid, en die bovendien nog steeds bruikbaar is. Het is nog steeds een levende traditie die functioneert. Het gaat er niet om dat het perfect zou moeten zijn om voor ons bruikbaar te zijn, maar om te leren het aan te wenden voor ontwaakt gewaarzijn.

Dan komen we in de oude Boeddhistische richtingenstrijd terecht: de Mahayana, de Vajrayana en Hinayana. Wij worden beschouwd als Hinayana of 'kleiner voertuig!' Dus kunnen we gaan denken dat het waarschijnlijk niet zo goed is. Mahayana is beter, zegt de logica. Kleiner voertuig en groter voertuig. Dan Vajrayana (Diamanten voertuig), dat is absoluut het beste. Je kunt het niet beter krijgen volgens de Tibetanen. Dat is het hoogste voertuig. Dus dan gaan we denken in termen van goed, beter, best. Maar dit zijn allemaal conventies. Of we het nu Mahayana, Hinayana of Vajrayana noemen, het zijn en blijven conventies: met al hun beperkingen; ze zijn imperfect. Ze zijn functioneel, omdat we ze kunnen gebruiken voor opmerkzaamheid in plaats van gehechtheid of stellingname over het een of ander.

Deze verschillende aanduidingen kunnen verdeeldheid zaaien. Wanneer we gehecht zijn aan het theravada Boeddhisme en we neerkijken op elke andere vorm van Boeddhisme, dan denken we dat ze onzuiver zijn en niet authentiek! Ze zijn hoger, maar niet authentiek. We kunnen arrogant worden omdat we onze eigen manier hebben om onze traditie te rechtvaardigen. Maar dit zijn slechts woordspelletjes. Als we in woorden kijken naar wat er aan de hand is, dan creëren we Mahayana, Hinayana en Vajrayana in onze geest. De toevlucht is in Boeddha, niet in deze 'yānas'. De Boeddha weet dat iedere gedachte veranderlijk is en niet-zelf. Dus vertrouw hierin, in de eenvoud hiervan. Doe je dat niet, dan komen je oude dwangmatige gewoonten weer op met gedachten als: "Ik moet meer doen, ik moet dit ontwikkelen, ik moet een *Bodhisattva* (wezen van verlichting, toekomstige boeddha) worden, ik moet eindelijk eens met de hogere beoefening beginnen," en ga zo maar door.

Wanneer je gevangen bent in die conventionele levenssfeer en je niet beter weet, dan ben je gemakkelijk geïntimideerd en verblind door al die duizelingwekkende opvattingen, houdingen en ideeën die je krijgt voorgeschoteld. Dus het is hier waar vertrouwen in gewaarzijn geen kwestie is van het beste hebben, of vinden dat je misschien iets beters wilt dan wat je hebt; dat is een creatie van je geest, nietwaar? Wanneer je vaststelt wat voldoende is, dan is dat niet gebaseerd op wat beter is maar op wat fundamenteel is voor overleving en een goede gezondheid.

In het Boeddhistische kloosterleven zijn 'de vier benodigdheden' hier een uitdrukking van. Je hoeft niet het beste eten te hebben en het beste monnikengewaad, en dat soort zaken, maar dat wat voldoende is om te overleven. Is er een of ander probleem in de zin van een verblijfplaats of medicijn bij ziekte? Het hoeft niet het allerbeste te zijn. Eigenlijk wordt de norm meestal bepaald op het laagste niveau, zoals een votten-gewaad in plaats van een gewaad van zijde. Dan wordt de *Dhamma-Vinaya* gerespecteerd en doorgegeven.

De vier benodigdheden geven aan op wat voor manier we kunnen leven. De normen zijn niet hooggezet, maar wanneer de *Dhamma* onderwezen wordt, de *Vinaya* gerespecteerd en de vier benodigdheden voldoende aanwezig zijn, dan is dat goed genoeg. Dus ga ervoor. Ga voor de praktijk in plaats te kissebissen over al dat andere. Het is beter om je gewaarzijn te ontwikkelen dan mee te gaan in kritische gevoelens, twijfel met betrekking tot andere mensen en de plaats waar je bent.

Ik bekeek deze dwangmatige houding in mijzelf totdat ik het echt kon zien. Het was behoorlijk verraderlijk, niet zoiets als een-twee-drie, ik zie het. Het maakte mij attent op hoe ik in het algemeen tegenover het leven sta, al dat 'zou moeten' en denken dat ik iets wel of niet zou moeten doen. Merk het gewoon op en luister ernaar en leer te ontspannen en te vertrouwen in de toevlucht. Dit maakt je heel nederig, juist omdat het zo weinig lijkt te zijn. Het lijkt wel alsof het niets betekent. Het lijkt wel helemaal nergens op, dit aandachtig-zijn in het nu. “Nou en? Ik wil iets te doen hebben. Vertel me wat ik moet doen. Hoeveel uur moet ik zitten? Hoeveel uur moet ik lopen? Wat moet ik gaan ontwikkelen? Moet ik meer aan *Mettā* (meditatie op liefdevolle vriendelijkheid) doen?” We willen iets te doen hebben en voelen ons ongemakkelijk wanneer we niets te doen hebben, nergens naar toe kunnen. Daarom bieden we in het kloosterleven conventies en structuren. We hebben een ochtend en avond *pūjā* (meditatie en ceremonie) en de twee wekelijkse recitatie van de 227 kloosterregels die zorgen voor een conventionele structuur, zodat we iets te doen hebben. Dan is er het dagelijkse zingen en de *piṇḍapāta* (bedelronde) en al die andere zaken die deel uit maken van onze traditie. Deze structuur is er om ons te helpen, net zoals *sīla* (deugdzaamheid, discipline) in ons gedrag. Ze schept structuur binnen de gemeenschap. Wanneer mensen op solo-retraite gaan, dan laten ze de structuur los en worden op zichzelf teruggeworpen. Wat gebeurt er wanneer je alleen bent en niemand weet wat je doet?

Je hoeft niet om je heen te kijken of een ouderling op je let. Je bent op jezelf aangewezen dus je zou de hele dag kunnen slapen of romans kunnen lezen of lange wandelingen maken of heel hard kunnen oefenen. Er is een hele reeks van mogelijkheden en het is aan jou om op te merken welk gevoel opkomt wanneer de structuur wegvalt. Dat doe je dan niet op een veroordelende manier, met het 'zou moeten', of 'ik zou zoveel uren per dag moeten oefenen, zoveel uur zitten, zoveel uur lopen, ik zou dit moeten doen en dat moeten doen, ik moet oefenen en mijn *samādhi* (concentratie) krijgen, echt iets bereiken met mijn beoefening.' Niet dat dat fout is, maar het zou behoorlijk dwangmatig kunnen zijn. Wanneer je er niet aan voldoet, wat voel je dan? Is er schuldgevoel wanneer je niet doet wat je jezelf hebt voorgenomen? Merk op hoe de geest werkt en hoe het zich bewust wordt.

Het is gemakkelijk wanneer er een sterke leider is die zegt wat je moet doen, dat iedereen komt en iedereen gaat en iedereen in gelijke pas marcheert en meer van dat. Dit is ook een goede manier van trainen. Maar het geeft ook aanleiding tot verzet en rebellie bij mensen die er niet van houden. Daarnaast zijn er mensen die het niet prettig vinden als er niemand is die ze vertelt wat ze nu weer moeten doen, omdat het hen onzeker maakt over wat ze moeten doen. Ze houden van de zekerheid dat alles gecontroleerd en bij elkaar gehouden wordt door een sterke leider. Maar dit kloosterleven er is voor de bevrijding van je hart, je geest. Sommige sterke leiders overdonderen of manipuleren je emotioneel door te zeggen: "Als je mij echt een plezier wil doen, moet je dit doen. Als je echt mijn goedkeuring wilt..., ik geef je geen goedkeuring als je je niet correct gedraagt" en dat soort zaken. Ik kan mijn emotioneel overwicht gebruiken om de situatie te controleren en te manipuleren, maar dat zou gewoon niet erg bekwaam zijn. Daarvoor zijn we hier niet. We dragen allemaal onze eigen last, nietwaar? Het gaat over ontwaken.

Maar denk nu niet dat je moet ontwaken omdat Ajahn Sumedho dat zegt. Ontwaken is alleen maar een alom-aanwezige daad van opmerkzaam-zijn: open, ontspannen luisteren, hier en nu aanwezig zijn. Leren dat te herkennen, het meer en meer gaan waarderen en het te vertrouwen. Terwijl je naar alle waarschijnlijkheid emotioneel geprogrammeerd bent voor dat andere – 'het zou moeten' of 'het zou niet moeten'. Wat we hier proberen te doen is een situatie creëren waarin je aangemoedigd wordt om te vertrouwen en dit ontwaken te ontwikkelen. Wanneer we 'ontwikkelen' zeggen, bedoelen we niet dat je er iets voor hoeft te doen. Het is eerder het leren ontspannen en vertrouwen op het zijn, op de stroom van het leven. Omdat het leven zo is. Het leven verandert. Je kunt dat hier zien in Amaravati: de nieuwbouw gevolgd door de opening en al het publiek en stemming daaromheen. Nu is die periode voorbij. Het is veranderd. Zo is het.

Ik herinner mij de eerste keer dat ik naar Wat Pah Pong ging, daar was zo'n *esprit de corp*. We waren echt samen met Luang Por Chah. We waren met twee-en-twintig monniken en we bereikten ook werkelijk iets, we waren echt een prima groep, eerste klas, eredivisie. Maar een paar jaar later ging ik dingen zien die mij niet bevielen en werd daar erg kritisch over. Ik dacht dat de hele boel zou desintegreren. En dat gebeurde ook nadat Luang Por Chah zijn beroerte kreeg. Ik herinner mij een paar jaar daarna, toen ik terugkeerde naar Wat Pah Pong. In Wat Pah Pong was nu een binnengedeelte waar de monniken leefden en een buitengedeelte met een speciale *kuṭi* (hut) voor Luang Por Chah die uitgerust was voor de verpleging. Er was ook nog een buiten-*sālā* (hal) waar bezoekers ontvangen werden.

Je ging altijd naar de buiten-*sālā* en niemand die verder nog naar het binnengedeelte wilde komen. Men wilde alleen maar Luang Por Chah zien die ziek was en niet meer kon spreken, die helemaal niets meer kon doen. Alle aandacht ging uit naar zijn *kuṭi* en geen monnik wilde nog in het binnenklooster wonen. Ik weet nog dat

toen ik daar kwam er slechts drie monniken in dat enorme klooster woonden: Ajahn Lim en nog een paar, en het zag er nogal verloederd uit. Normaal gesproken was het er op en top verzorgd. De mate van discipline was normaal erg hoog, de paden waren altijd geveegd en alles werd altijd gerepareerd. Maar nu was het als een uitgestorven dorp met al die niet gerepareerde, stoffige en lege *kutis* en die niet geveegde paden en zo meer. Ik herinner mij dat er mensen uit Bangkok naar mij toe kwamen en zeiden: “Hmm, die plek deugt niet meer.” Ze hadden het idee dat ik terug moest gaan om de boel over te nemen. Het was veranderd op een manier die zij niet goed vonden — maar inmiddels zitten er weer vijftig monniken en draait alles weer op volle toeren.

Dingen veranderen. We stellen ons open voor verandering. Wij wensen niet dat het verandert op de manier zoals wij dat willen of dat het op een hoogtepunt zo kan blijven. Dat is onmogelijk. Ook in jezelf kun je gewaar zijn wanneer je op je best bent en wanneer op je slechtst, wanneer je je echt heel goed voelt en geïnspireerd, vol levenslust, en wanneer je verdrietig bent, wanhopig, eenzaam, depressief en mismoedig. Dit gewaarzijn is je toevlucht. Gewaarzijn van de veranderlijkheid van gevoelens, van houdingen, van stemmingen, van dingen die veranderen en emoties die veranderen. Blijf daarbij, want het is een toevlucht die onverwoestbaar is. Dat is niet iets wat verandert. Het is een toevlucht waarop je kunt vertrouwen. Het is niet iets dat je creëert. Het is geen creatie. Het is geen ideaal. Het is zeer praktisch en heel eenvoudig, maar ook is het gemakkelijk over het hoofd te zien of niet opgemerkt. Wanneer je opmerkzaam bent, begin je het te zien: het is zoals het is.

Bijvoorbeeld wanneer ik mijzelf erop attent maak dat dit moment zuiver is, dan noteer ik dit moment ook echt. Dit is het pad. Dit is zuiverheid. Niet iets wat ik creëer, maar alleen deze staat van aandacht. Niet aandacht in de zin van 'achtung!', het is meer een soort van ontspannen aandacht. Luisterend, open, ontvankelijk.

Wanneer je daarin ontspant, is het een natuurlijke staat. Het is niet een gecreëerde staat. Het is niet afhankelijk van condities. Het is gewoonweg zo dat we het steeds weer vergeten en terugvallen in onze oude gewoontes. Het is door middel van opmerkzaamheid dat we hier steeds weer aan herinnerd worden en er meer op gaan vertrouwen, in het ontwikkelen van dat terugbrengen van onszelf in dit gewaarzijn. En dan worden we weer meegesleept en komen we weer terug. En dat blijven we doen. Het maakt niet uit hoe recalcitrant, moeilijk, onbeheersbaar de emoties en gedachten ook zijn, het is goed. Dit is de toevlucht.

We kunnen dit gewaarzijn overal op toepassen, zoals wanneer je persoonlijk gekwetst bent. Wanneer iemand iets zegt dat pijn doet, stel dan de vraag: “Wat is het dat pijn gedaan wordt?” Wanneer iemand mij beledigt of mij uitscheldt en ik mij gekwetst of onbegrepen voel, beledigd of zelfs boos, wat is het dat boos en geërgerd wordt, dat beledigd wordt? Is dat mijn toevlucht – die persoonlijkheid wiens gevoelens gekwetst zijn? Als ik gewaarzijn als toevlucht heb, raakt die nooit en door niets van streek. Die kun je voor van alles uitmaken, wat je maar wilt. Maar als persoon, kan ik gemakkelijk van streek raken. Omdat de persoonlijkheid, de *sakkāya-dit̐thi*, zo is – gebaseerd op mijn persoonlijkheid die waardevol is of achtenswaardig, die gewaardeerd wordt of niet gewaardeerd, die volkomen begrepen wordt of niet begrepen, die gerespecteerd wordt of niet gerespecteerd, en dit soort zaken.

Mijn persoonlijkheid is zeer gemakkelijk te kwetsten, te beledigen, van streek te brengen, door van alles en nog wat. Maar persoonlijkheid is niet mijn toevlucht. Het is niet wat ik zou willen adviseren als jouw persoonlijkheid ook maar enigszins lijkt op die van mij. Ik zou niemand ook maar een minuut toevlucht in mijn persoonlijkheid willen aanraden. Maar in gewaarzijn, dat wel. Omdat gewaarzijn puur is. Wanneer je er meer en meer op vertrouwt, zelfs wanneer je je gekwetst voelt en ontdaan, oneerbiedig behandeld en niet geliefd en niet gewaardeerd, zal het

gewaarzijn het kennen als *anicca* (veranderlijk). Het oordeelt niet. Het maakt geen problemen. Het accepteert volledig dat gevoel van 'niemand houdt van mij, iedereen haat mij' als gevoel. En het verdwijnt vanzelfsprekend. Het valt weg omdat het veranderlijk van natuur is.

*Waar vinden aarde, water, vuur en wind geen vaste voet?
Waar houden lang en kort, klein en groot, mooi en lelijk,
waar houden naam-en-vorm volledig op?*

Het onzichtbare bewustzijn, oneindig, aan alle kanten lichtend:

*Daar vinden aarde, water, vuur en wind geen vaste voet.
Daar houden lang en kort, klein en groot, mooi en lelijk,
daar houden naam-en-vorm volledig op.*

Door het ophouden van perceptie vindt dit alles daar een eind.

Kevaddha Sutta

Bewustzijn

Bewustzijn als onderwerp is de laatste tijd nogal aan de orde. Iedereen ervaart bewustzijn; we willen het begrijpen en definiëren. Je hebt mensen die bewustzijn gelijkstellen met het denken of het geheugen. Ik heb wetenschappers en psychologen horen zeggen dat dieren geen bewustzijn hebben, omdat zij niet denken of herinneren. Dat lijkt ridicuul. In de betekenis van dit moment, hier en nu, is *dit* bewustzijn. Luisteren — en er is puur bewustzijn voordat je gaat denken. Merk dit op: bewustzijn is zo. Ik ben aan het luisteren, ik ben met dit huidige moment, aanwezig, hier en nu. Je neemt het woord 'bewustzijn' en maakt er een mentale notitie van: 'bewustzijn is zo'. Het is waar de gedachte, het gevoel, en de emotie ontstaan. Bewustzijn is het gebied dat gelegenheid geeft aan de gedachte, het geheugen, de emotie en het gevoel, om op te komen en te verdwijnen.

Bewustzijn is niet persoonlijk. Om het persoonlijk te laten zijn moet je het claimen: “Ik ben een bewust persoon.” Maar er is gewoon gewaarzijn, de toegang tot het notie nemen van het hier en nu, en op dit moment is bewustzijn zo. Vervolgens kan je het geluid van stilte (*nāda*) opmerken, en tevens het vermogen om dat te blijven doen ook opmerken; het kunnen verblijven in een natuurlijke staat van bewustzijn die niet persoonlijk is en vrij is van gehechtheid. Hier notie van nemen is als jezelf leren of informeren hoe het werkelijk is. Wanneer we geboren worden, begint bewustzijn in deze afgescheiden vorm zijn werk te doen. Een pasgeboren baby heeft bewustzijn, tegelijkertijd

heeft het bijvoorbeeld geen idee over zichzelf als mannelijk of vrouwelijk. Dat zijn condities die je verkrijgt na je geboorte.

Dit is een wereld (bestaanssfeer) van het bewustzijn. We denken aan een universeel bewustzijn, en aan een bewustzijn zoals het wordt gebruikt in de vijf *khandhas*: *rūpa* (lichaam), *vedanā* (gevoel), *saññā* (perceptie), *saṅkhārā* (mentale objecten), *viññāṇa* (zintuiglijk bewustzijn). Maar er is ook dat bewustzijn dat vrij is van gehechtheid, het ongelimiteerde bewustzijn. Op twee plaatsen in de Tipiṭaka (de Boeddhistische Pāli Canon) wordt er verwezen naar *viññāṇaṃ anidassanaṃ anantaṃ sabbato pabham*, een mondvul woorden die verwijzen naar deze toestand van natuurlijk bewustzijn, naar deze realiteit. Ik vind het erg behulpzaam om voor mijzelf duidelijk vast te stellen: “Bewustzijn is zo“. Ga ik erover nadenken, dan wil ik het definiëren: “Is er een onsterfelijk bewustzijn?” Of we willen er een metafysische doctrine van maken; het ontkennen, door te stellen: “Bewustzijn is *anicca, dukkha, anattā*” (onbestendig, onbevredigend, onpersoonlijk of niet-zelf). We willen het bewustzijn graag vastpinnen of definiëren als onbestendig en niet-zelf, of beschouwen het als een metafysische stellingname. Zoek het niet in het uitdragen van metafysische doctrines of in de beperkingen van de interpretatie zoals we die mogelijk verworven hebben in deze traditie. Probeer het bewustzijn te onderzoeken in termen van ervaring.

Dit is Luang Por Chah’s “*pen paccattaṃ*”, een 'iets' dat je voor jezelf realiseert. Dus wat ik nu zeg is een verkenning, ik probeer jullie niet te overtuigen of te bekeren tot mijn 'zienswijze'. Bewustzijn is zo. Op dit moment is er bewustzijn. Er is alertheid en gewaarzijn. Vervolgens ontstaan er condities en die gaan weer weg. Wanneer je gewoon volhoudt en in dat bewustzijn blijft, vrij van hechten, zonder iets te doen, te vinden of te worden, ontspannen en vertrouwend, dan komen de dingen op. Opeens word je je gewaar van een fysiek gevoel, een herinnering of een emotie. Dus wordt die herinnering of sensatie bewust, en gaat weer voorbij. Bewustzijn is

als een 'voertuig', het is zoals de dingen zijn. Heeft bewustzijn iets te maken met de hersenen? We hebben de neiging om bewustzijn voor te stellen als een geestesgesteldheid die afhankelijk is van de hersenen. Maar naar mate je het onderzoekt door middel van *sati-sampajañña* (intuïtief gewaar zijn) en *sati-paññā* (intuïtief weten), ga je zien dat de hersenen, het zenuwstelsel, de hele psychofysische samenstelling hier ontstaan in dit bewustzijn en dit bewustzijn doordringt. Dat is waarom we ons bewust kunnen zijn van het lichaam. Dat we kunnen reflecteren op de vier houdingen van het lichaam – zitten, staan, lopen en liggen. Je gewaar zijn van het zitten zoals je het hier en nu ervaart, je word niet beperkt door iets dat zich in de hersenen bevindt, maar het lichaam is in het bewustzijn. Je bent je gewaar van het hele lichaam in de ervaring van het zitten.

Dit bewustzijn is niet persoonlijk. Het is niet bewustzijn in mijn hoofd en dan bewustzijn in jouw hoofd. Ieder van ons heeft zijn eigen doorlopende bewustzijnservaring. Maar is dit bewustzijn datgene dat ons verbindt? Is het onze 'één-zijn'? Ik vraag het maar; er zijn verschillende manieren om er tegen aan te kijken. Wanneer we al deze verschillen loslaten – “Ik ben Ajahn Sumedho en jij bent die persoon” – wanneer we deze identiteit en gehechtheid loslaten dan is er nog steeds bewustzijn. Het is zuiver: er zit geen persoonlijke element in, noch een mannelijke of vrouwelijke conditionering. Je kunt er geen waarde aan toevoegen, maar het is zo. Wanneer we gaan inzien dat het bewustzijn iets is wat ons verbindt en dat het onze gemeenschappelijke basis is, dan zien we dat dit iets universeels is. Wanneer we *mettā* (grenzeloze liefdevolle vriendelijkheid) verspreiden richting een miljard Chinezen in China, blijft dat misschien niet bij sentimenten en aardige gedachten; misschien heeft het wel kracht. Zelf weet ik het niet; Ik stel de vraag maar. Ik ga mij niet beperken tot een zienswijze die is aangeleerd door mijn culturele achtergrond, het meeste daarvan is sowieso nogal gebrekkig. Ik vind mijn culturele conditionering niet erg betrouwbaar.

Theravāda kan soms overkomen als een 'leer der vernietiging'. Je gaat dan helemaal op in het 'geen- ziel, geen-God, geen-zelf' idee, in de gehechtheid aan die zienswijze. Is de leer van de Boeddha er niet om te onderzoeken en te verkennen? We proberen niet iemands opvattingen over de Pāli-teksten te bevestigen, maar om de Pāli-teksten aan te wenden om onze eigen ervaring te onderzoeken. Het is een andere manier van kijken. Als je dit vaak onderzoekt, ga je ineens het verschil zien tussen zuiver bewustzijn en het moment dat het 'zelf' ontstaat. En dat is niet mistig of vaag — 'Is er op dit moment zelf?' — dan is er helder weten. En dan komt het zelf op. Ik begin na te denken over mijzelf, mijn gevoelens, mijn herinneringen, mijn verleden, mijn angsten en verlangens, en de hele wereld draait om 'Ajahn Sumedho'. Het gaat elkaar voeden – mijn opvattingen, mijn gevoelens en mijn meningen. Ik kan gevangen raken in die wereld, in deze kijk van mij die opkomt in het bewustzijn. Maar als ik mij dat realiseer, dan is mijn toevlucht niet langer een persoon, dan neem ik geen toevlucht in mijn persoonlijkheid of mijn opvattingen en meningen. Dan kan ik het loslaten, en daarmee eindigt de wereld van Ajahn Sumedho. Wat rest, wanneer de wereld eindigt, is *anidassana viññāṇa*: oorspronkelijk, geen-onderscheid-makend bewustzijn; die nog werkzaam is. Het betekent niet dat Ajahn Sumedho sterft en dat dan de wereld ophoudt, of dat ik zonder bewustzijn ben.

Nu we het over het einde van de wereld hebben, ik herinner mij dat iemand er ooit eens heel angstig van werd, “Boeddhisten mediteren alleen maar om het einde van de wereld te zien. Ze willen de wereld vernietigen. Ze haten de wereld en willen hem zien eindigen” — Zo'n soort paniek reactie. Gewoonlijk zien we de wereld in de fysieke betekenis — deze planeet, de wereld met continenten en oceanen, noordpool en zuidpool. Maar in de Boeddha-Dhamma, is de 'wereld' de wereld die we creëren in het bewustzijn. Daarom kunnen we in verschillende werelden leven. De wereld van Ajahn Sumedho zal niet dezelfde zijn als de wereld die *jij* creëert, maar die wereld komt op en gaat weer weg. Dat wat zich daarvan

gewaar is overtreft de wereld. Het is *lokuttara* (transcendentiaal, boven-wereldlijk) in plaats van *lokiya* (wereldlijk).

Wanneer we fysiek geboren worden, hebben we bewustzijn in een afgescheiden vorm. Dit bewustzijn begint te werken, en vervolgens ervaren we het 'zelf', door onze moeders, vaders en door culturele achtergrond. Zo verwerven we verschillende waarden of gevoelens over onszelf als een persoon en die berusten op onwetendheid *avijjā* — niet op *Dhamma*, maar op opvattingen, meningen en voorkeuren zoals culturen die hebben. Daarom ontstaan er van die eindeloze problemen rondom verschillende culturele gewoontes. Als je in een multiculturele gemeenschap als deze leeft ontstaan gemakkelijk misverstanden, omdat de manier waarop we naar onszelf en de wereld om ons heen kijken verschillend is. Onthoud dus dat culturele conditionering voortkomt uit *avijjā*, onwetendheid, van *Dhamma*. Wat we nu aan het doen zijn is het bewustzijn voeden met *paññā*. Dat is universele wijsheid in plaats van een of andere culturele filosofie.

Goed beschouwd is de Boeddha- *dhamma*, geen cultuur-leer. Het gaat niet over de Indiase cultuur of beschaving maar over de natuurlijke wetten van het leven: het ontstaan en vergaan van verschijnselen; het gaat over de dingen zoals ze zijn. De *Dhamma*-leringen gaan over de aard der dingen — en die is niet gebonden aan culturele begrenzingsen. We hebben het over *aniccā*, *dukkha*, *anattā* (onbestendigheid, onvoldaanheid en onpersoonlijk). Dat is geen Indiase filosofie of cultuur maar het zijn dingen om te realiseren. We werken niet vanuit een of ander basis geloof-systeem dat cultuur bepaald is. De Boeddha legt de nadruk juist op ontwaken en opmerkzaamheid en niet op een of andere doctrine als uitgangspunt. Dat is waarom we er ook daadwerkelijk iets mee aankunnen, omdat we geen Indiërs hoeven te worden, omdat we ons niet hoeven te bekeren tot een uit India afkomstige doctrine. De Boeddha ontwaakte in hoe de dingen werkelijk zijn, naar de wet der natuur. Dus wanneer we bewustzijn verkennen, zijn de leringen

zoals de vijf *khandhas* praktische middelen om onze ervaring te verkennen en te onderzoeken. Ze zijn niet van: “Je moet echt geloven in de vijf *khandhas* en geloven dat er geen zelf is. Je kunt ook niet meer in God geloven. Om een Boeddhist te zijn moet je geloven dat er geen God is.” Je hebt ze echt, Boeddhisten met zo'n mentaliteit. Die willen doctrinaire stellingen poneren over het Boeddhist zijn. Maar voor mij is deze lering niet gebaseerd op een doctrine, maar op de aanmoediging om te ontwaken. Je begint bij het hier en nu, bij alerte aandacht in plaats van proberen te bewijzen dat de Boeddha werkelijk geleefd heeft. Iemand zou kunnen zeggen: “Misschien was er wel nooit een Boeddha; misschien was het wel een mythe.” En dat doet er dan niet toe, omdat we niet hoeven te bewijzen dat Gautama Boeddha werkelijk geleefd heeft; omdat het daar niet om gaat, niet waar? We zijn niet bezig om historische feiten te bewijzen, maar met het herkennen van hetgeen we werkelijk op dit moment ervaren, dat het is zoals het is.

Wanneer we onszelf de kans geven om bij dat bewust gewaar zijn te blijven, dan is dat een natuurlijke staat van zijn. Het is niet iets gecreëerds. Het is niet een of andere verfijnde staat waar we op uit zijn, een staat waarbij je van grove condities naar steeds verfijndere gaat, waar je een soort van gelukzaligheid en kalmte ervaart afkomstig van het verfijnen van je bewustzijnservaringen. Dat is namelijk een afhankelijke ervaring, omdat deze wereld, deze 'bestaanssfeer van het bewustzijn' waar we deel van uit maken, het grove en het verfijnde omvat. Het is niet alleen maar een verfijnde wereld, die we ervaren. Vanuit het gezichtspunt van de mens, of van het aardse, is het hier geen *deva-* of *brahmaloka* (hemel of goddelijke verblijfplaats), deze zijn verfijnder. Dit is een grove wereld waar we het hele gamma, van dat wat grof is naar dat wat verfijnd is, doorlopen. We moeten leven met de realiteit van een fysiek lichaam, en dat is nogal een grove conditie. In de 'goddelijke werelden' hebben ze geen fysieke lichamen maar hemelse of etherische. Dat willen we allemaal wel, nietwaar? Lichamen

gemaakt van ether in plaats van die slijmerige zooi van onze lichamen — botten, pus en bloed, allemaal van die smerige zaken waar we mee moeten leven. Elke dag ontlasten — *devatās* (bewoners van de devalokas) hoeven dat soort dingen niet te doen. We houden niet van dit soort lichaamsfuncties; we houden ze privé. We willen niet dat anderen het zien vanwege de grove condities waarmee we leven. Maar bewustzijn omvat alle gradaties, van het grove tot aan de meest verfijnde.

Iets anders waar je op kunt letten is dwangmatigheid. Dit idee dat we iets moeten doen, de dwangmatige gewoonten van iets te moeten doen, het moeten hebben van iets dat je niet hebt, het willen verkrijgen van iets of juist het van iets af willen (zwakheden bijv.). Als je vertrouwt op “je ware thuis”, dan kun je zicht krijgen op dit conditioneren van de emoties. We komen uit sterk competitieve en doelgerichte maatschappijen. We zijn in sterke mate geprogrammeerd om altijd het gevoel te hebben dat er altijd iets te doen is. Er is altijd wel iets dat je moet hebben. We komen altijd iets te kort en we moeten erachter zien te komen wat dat is. We moeten het hebben of we moeten er vanaf zien te komen: van onze zwakheden, gebreken en slechte gewoonten. Merk op dat dit slechts een houding is die ontstaat en weer tot een einde komt. Het is de competitieve wereld, de wereld van een zelf.

Het is niet moeilijk om van onszelf te zien wat er met ons als persoon allemaal mis is. Als persoon zijn er zoveel gebreken en tekortkomingen. Mij is nog nooit een perfecte persoonlijkheid opgevallen. Persoonlijkheid is overal en nergens. Een deel ervan is min of meer oké en een deel is echt mesjoche. Er is geen persoonlijkheid waartoe je toevlucht kunt nemen. Met geen mogelijkheid kun je jezelf tot een perfecte persoonlijkheid omvormen. Wanneer je oordeelt over jezelf op het persoonlijke vlak zijn er ineens zoveel problemen, tekortkomingen, gebreken en zwakheden. Misschien vergelijk je jezelf wel met een ideale persoon, iemand zonder een spoor van egoïsme en ongeëvenaard.

Dat wat gewaar is van persoonlijkheid is niet persoonlijk. Je kunt je gewaar zijn van het persoonlijke als een object in de geest. Dit persoonlijke komt op en verdwijnt weer. Je merkt dat je opeens heel erg onzeker wordt, of je je kinderachtig gedraagt omdat op dat moment de condities voor die persoonlijkheid opkwamen.

Ik herinner mij dat toen mijn ouders nog leefden, ik eens drie weken lang bij hun in huis woonde. Ze waren erg ziek. Ik was abt van Amaravati, Ajahn Sumedho, vijfenvijftig jaar oud, en ging dus naar huis en woonde in dezelfde kleine woning met mijn moeder en vader. Het bracht allerlei kinderachtige emoties in mij naar boven — omdat de condities er voor aanwezig waren. Je bent geboren uit je ouders. Moeders en vaders brengen herinneringen boven, die banden vormen met je kindertijd en daarna. Dus veel van de omstandigheden die ontstaan in families zijn voorwaarden die er voor zorgen dat je je weer kind voelt, en dat zelfs wanneer je vijfenvijftig jaar oud, een Boeddhistische monnik, en abt van een klooster bent! Mijn vader en moeder zagen mij, net als vroeger, en zonder problemen, als een kind. Rationeel wisten ze wel 'Hij is een man van middelbare leeftijd,' (toen was ik van middelbare leeftijd...!) maar ze behandelden mij soms nog steeds alsof ik hun kind was. Dan voel je die rebelse en puberale weerzin over het feit dat je als kind behandeld wordt. Wees dus niet verrast door sommige emotionele staten die opkomen. Je leven lang. Terwijl je ouder wordt, rijpt er *kamma* (karma) en dan verschijnen deze condities in het bewustzijn. Wanhoop niet wanneer je jezelf op je vijfenvijftigste eens heel erg kinderachtig voelt. Maar wees je bewust van wat het is. Het is wat het is. De bestaansvoorwaarden voor die specifieke emotie zijn aanwezig en daardoor wordt het bewust. Je toevlucht is eerder in dit gewaarzijn in plaats van in pogingen jezelf te veranderen in een ideale man of vrouw — volwassen, verantwoordelijk, capabel, succesvol, 'normaal' en zo — dat zijn de idealen.

Hier word ik niet als een kind gezien. Ik ben de oudste hier! Misschien beschouwen jullie mij als een soort vaderfiguur, omdat ik als een oude man een gevoel van autoriteit uitstraal. Ik ben iemand met gezag, een patriarch, een vaderfiguur, een man — een grootvaderfiguur voor enkelen onder jullie. Het is interessant om deze toestand eens te beschouwen wanneer die zich voor doet. Rationeel kun je stellen: “Hij is niet mijn vader!”, maar emotioneel kun je het wel zo voelen, en je naar mij toe zodanig gaan gedragen, omdat het een emotionele gewoonte is. Wanneer de condities voor dit soort 'mannelijke autoriteit' er zijn, dan is dat wat je voelt, het is zo. Er is niets mis mee. Merk gewoon op hoe het is. Vertrouw op het toevlucht nemen in dit gewaarzijn en niet op een of ander idee dat je geen vaderlijke gevoelens op mij zou moeten projecteren of je niet ontmoedigd zou moeten raken vanwege een mannelijke autoriteit of zoiets dergelijks. Als jullie je ontmoedigd voelen door mij, herken het dan als een conditie die ontstaat, in plaats van het mij of jezelf kwalijk te nemen, anders beland je weer in die door jouzelf gecreëerde wereld — je persoonlijke wereld, en ga je geloven dat het jouw werkelijkheid is.

Ik kon heel erg boos worden wanneer een vrouw zich autoritair deed. Wanneer welke vrouw dan ook bazig deed, voelde ik woede opkomen. Ik vroeg me af waarom ik zo overstuur raakte van zelfs maar een intonatie. Waarom ik zo woedend kon worden door bazig gedrag. Ik kon wel zien dat het met vroeger te maken had, toen ik als jongen tegen mijn moeder inging. Als zoiets nog niet helemaal is opgelost, en als de condities voor die woede aanwezig zijn, dan is dat dus wat er gebeurt. Het is door middel van bewustwording dat het oplost. Als je het begrijpt en het ziet voor wat het is, dan lost het op, of kun je het loslaten zodat je niet voor altijd opgescheept zit met altijd maar dezelfde reacties.

Daarom nemen we toevlucht in gewaarzijn en niet in het proberen vast te houden aan verfijnde ervaringen van het bewustzijn, want dat kun je niet. Je kunt jezelf misschien leren gevoeliger te worden voor de ervaring van verfijning, maar uiteindelijk zal je het grove ook toe moeten laten als deel van je bewustzijnservaring. Verblijven in dit bewuste waarnemen wordt ook wel 'thuiskomen' genoemd, of 'ons werkelijke thuis'. Het is een plaats om te rusten, net als thuis. Het idee van een thuis is een plaats waar je thuishoort, nietwaar? Je bent niet langer een buitenlander of een vreemdeling. Door een gevoel van opluchting herken je dat je eindelijk thuis bent en niet meer die vreemde bent, een zwerver in de wildernis. Vervolgens verschijnt de wereld van Ajahn Sumedho weer en is het net of je niet meer thuis bent. Ajahn Sumedho is immers een vreemde, een onbekende! Hij voelt zich nooit echt ergens thuis. Ben ik op dit moment een Amerikaan? Ben ik op dit moment een Brit of ben ik een Thai? Waar voel ik mij thuis als Ajahn Sumedho? Ik weet niet eens meer welke nationaliteit ik heb, of waar ik mij het meest thuis voel. Ik voel mij hier meer thuis omdat ik hier al zo lang woon. In Thailand voel ik mij thuis omdat het een waar paradijs is voor Boeddhistische monniken en ze je daar zo goed behandelen, maar desondanks heb je daar visa nodig en blijf je altijd “Phra Farang” (Meneer de Buitenlander). Hier in Engeland, het maakt niet uit hoelang je hier woont, ben ik voor de meeste mensen nog steeds een Amerikaan. Wanneer ik terug ga naar Amerika weet ik niet wat ik ben — “Je lijkt niet meer op een Amerikaan. Je hebt een grappig accent, we hebben geen idee waar jij vandaan komt!” Dat is de wereld die gecreëerd is. Wanneer die wegvalt, wat er dan overblijft, dat is onze werkelijke thuis.

Vertrouwen In Eenvoud

Het contemplatieve leven gaan zien als iets vreugdevols en moois, gebeurd door een positieve houding, door je er voor open te stellen in plaats van je af te sluiten. We kunnen meditatie gaan beschouwen als een manier om ons zelf af te sluiten van de dingen in plaats van ons er voor open te stellen. Onthoud, dat alles wat gezegd wordt zijn beperkingen heeft, dus wanneer we 'afsluiten' zeggen, zijn dit woorden die slechts dat overbrengen wat je erin ziet.

In elke religieuze traditie bestaat er nogal wat verwarring omdat dingen die gezegd worden zo nu en dan tegenstrijdig lijken: het ene moment wordt jullie verteld om je af te sluiten; ogen dicht, concentreer je op de ademhaling, en dan weer moet je jezelf openstellen met *mettā* voor alle levende wezens! Dit is om aan te geven wat de beperkingen zijn van woorden en conventies. Als we ons vastklampen aan conventies, neigen we ernaar onszelf te binden aan een specifieke zienswijze. Misschien worden we door onze leraren zelfs aangemoedigd om dit te doen, of misschien wel door de manier waarop we de geschriften interpreteren. Maar vergeet niet steeds weer het gewaarzijn, het centrum van het universum dat eenieder van ons als individu ervaart, erin terug te brengen.

Wanneer je jezelf beschouwt als een persoon die iets wil hebben of ergens van af moet komen dan beperk je jezelf tot het zijn van iemand die iets wil verkrijgen of die ergens van af wil. Dus dan

reflecteren we hierop en leren we om er getuige van te zijn, Boeddho — dat wat ontwaakt is en gewaar is, dat luistert en weet wat persoonlijke opvattingen en emotionele gemoedstoestanden zijn zonder ze persoonlijk te nemen. Gewaarzijn en ontwaakt-zijn in plaats van te werken vanuit het idee “ik ben aan het mediteren” of “ik moet iets verkrijgen wat ik nog niet heb. Ik moet bepaalde meditatieve staten behalen om tot nog meer geavanceerde meditatietechnieken te komen”. Deze houding is niet slecht of zo, maar het beperkt je tot het steeds weer iemand zijn die iets wil hebben of bereiken, iets waarvan je het gevoel hebt dat het ontbreekt. Of misschien volg je de methode van het 'zuiveren'; Ik ben zondig en ik moet mijzelf zuiveren. Ik moet af van al die slechte gedachten en gewoonten; de onvolwassen emoties; begeerte, haat en waanvoorstelling; verlangen. In dit geval ga je ervan uit dat jij iemand bent die deze negatieve eigenschappen bezit. Dat is waarom dit gewaarzijn, dit ontwaakt-zijn, de essentie is van de Boeddhistische leer. 'Boeddho' betekent simpelweg 'ontwaakt gewaarzijn'.

Wat ik aanmoedig is eenvoud, niet de complexiteit. Complexe persoonlijkheden zijn we al. Onze culturele en sociale conditioneringen zijn over het algemeen nogal complex. We hebben ergens voor gestudeerd en zijn geletterd, dus weten we veel en hebben veel ervaring. Dit betekent dat we onze eenvoud verloren hebben. We hebben de eenvoud verloren zoals we die kenden als kind. We zijn meer gecompliceerde karakters geworden. De monastieke vorm is een beweging in de richting van eenvoud. Soms lijkt het misschien wel gecompliceerd, maar het hele streven van de Dhamma-Vinaya is gericht op eenvoud in plaats van complexiteit.

Ontwaken is bijzonder eenvoudig — Boeddha betekent 'ontwaakte', zo simpel is het. De meest diepgaande lering is het woord “ontwaak”. Je hoort dit en vraagt je af, 'ja, en wat nu?’ We maken het weer gecompliceerd doordat we niet gewend zijn om werkelijk

ontwaakt en aanwezig te zijn. We zijn gewend om allerlei zaken te bedenken en te analyseren; om iets te verkrijgen of van iets af te komen; iets te bereiken en te verwerven. In de geschriften staan voorvallen beschreven waar mensen verlicht worden door slechts een woord of door iets heel eenvoudigs. Je zou denken dat mensen vroeger meer *parami* (volmaaktheden) en vermogen tot ontwaken hadden en zich vollediger konden bevrijden, dan wij nu. We zien onszelf door middel van ingewikkelde herinneringen en percepties. Mijn persoonlijkheid is erg gecompliceerd: er is voorkeur en afkeer; dan voel ik mij gelukkig en dan weer verdrietig. Het is zo onbestendig, het kan in een oogwenk omslaan. Mijn emoties kunnen ontvlammen in boosheid, enkel en alleen omdat iemand iets zegt dat mij irriteert. Wanneer de condities er zijn, komen de 'resulterende gemoedstoestanden' tot uiting: boosheid, geluk, verrukking, enzovoort. Maar met *sati-sampajañña* leren we om een gewaarzijn te ondergaan dat deze emoties overtreft. Als we dit niet hadden gekund dan was er geen hoop, dan had het niet eens zin om te proberen een Boeddhistische monnik of non, of iets dergelijks te zijn. Dan zouden we slechts de hulpeloze slachtoffers van onze gewoonten zijn, zonder een uitweg uit deze wirwar van terugkerende patronen. De uitweg is ontwaakt zijn, aandachtig zijn. Levenslust is van goede wil zijn, gelukkig zijn, opgewekt zijn, verwelkomend, openheid. Wanneer ik vol levenslust ben dan ben ik open. Wanneer ik in een slechte bui ben, dan ben ik niet open. Laat me met rust, val me niet lastig.

Hoe wij menen dat meditatie moet zijn, of hoe Theravāda Boeddhisme moet zijn, of welke conventie we verder ook gebruiken, het laat zien hoe makkelijk het is om uitgesproken opvattingen te hebben. Mensen hebben opvattingen en wanneer ze een religieuze overtuiging zijn toegedaan bestaat er de neiging om daar uitgesproken meningen over te vormen. In sommige Theravada kringen bestaan er uitgesproken opvattingen zoals: "Wij hebben de oorspronkelijke leer, de zuivere leer. Je moet het ene doen om het andere te verkrijgen. *Sam̐sāra* en *Nibbāna* zijn

elkaars tegenpolen” en ga zo maar door. Dit zijn slechts enkele opvattingen en ideeën die we opdoen wanneer we vasthouden aan een traditie. Maar in het ontwaakte bewustzijn bestaan er geen conventies, in plaats daarvan neemt het ontwaakte bewustzijn verschijnselen in de zin van *Dhamma* waar; de natuurlijke manier. Het is niet gecreëerd of afhankelijk van ondersteunende condities. Wanneer je een opvatting koestert, word je door diezelfde opvatting waar je aan vasthoudt beperkt.

In het ontwaakt gewaarzijn is er geen houvast. Het is een eenvoudige, allomtegenwoordige daad van aanwezig-zijn, van geduldig zijn. Dat vraagt om vertrouwen, in het bijzonder vertrouwen in jezelf. Niemand kan je er toe dwingen het te doen of het voor jou te doen. Vertrouwen in dit moment is daarom erg belangrijk. Ik ben van nature een vrager, een twijfelaar en scepticus. Ik geloof niet snel iets. Ik neig naar ongelooft en sta wantrouwig ten opzichte van de dingen. Dit is geen plezierige conditie om mee te leven, omdat ik graag in iets zou willen geloven en zodoende de rust zou hebben van een volledig toegewijd geloof.

Daarentegen is de sceptische benadering een ware uitdaging. Gebruik het om jezelf te leren niet elke opvatting, mening of doctrine te geloven maar in die eenvoudige gave die een ieder van ons heeft om gewaar te zijn. Gewaarzijn omvat concentratie. Wanneer je concentratie-meditatie beoefent of je aandacht op één punt richt, dan sluit je al het andere uit. Met *samatha* meditatie kies je een object en blijf je daarbij en houd de aandacht bij dat object. Het gewaarzijn is wijds, als een schijnwerper, het is ruim, open en omvat alles, wat het ook is.

Het leren vertrouwen in dit gewaarzijn is een daad van geloof maar het sluit ook aan bij wat we wijsheid noemen. Het is iets waarmee je moet experimenteren om de smaak ervan te pakken te krijgen. Hoe goed ik dit specifieke onderwerp ook omschrijf en er over uitweid, het blijft toch iets wat je voor jezelf moet gaan ervaren.

Twijfel is een van jullie belangrijkste problemen, omdat jullie geen vertrouwen hebben in jezelf. Velen van jullie zijn er van overtuigd dat je karakter bepaald wordt door beperkingen zoals je verleden, je herinneringen, je persoonlijkheid; je bent daar zelfs heilig van overtuigd. Maar daarop kun je niet vertrouwen. Ik kan mijn persoonlijkheid niet vertrouwen; het zal niets zeggen! Ook mijn emoties kan ik niet vertrouwen: die schieten heen en weer en veranderen constant. Afhankelijk van of het een zonnige dag is of dat het regent, dat alles op rolletjes loopt of juist mislukt, reageren mijn emoties. Wat ik vertrouw is mijn gewaarzijn. Het is aan jou om dat voor jezelf te ontdekken, je kunt niet slechts vertrouwen op wat ik zeg. Wat ik hier nu ook allemaal uitleg, het is slechts een aanmoediging om te vertrouwen.

Dit omvattend gewaarzijn is heel eenvoudig en geheel natuurlijk. De geest komt tot rust en je bent open en ontvankelijk. Zelfs wanneer je gespannen bent en kwaad, stel je er voor open door het te accepteren en het te laten zijn zoals het is. Spanning, wanhoop, pijn — je laat die ervaringen toe, precies zoals ze zijn, in plaats van er vanaf te willen. Wanneer je deze openheid opvat als een staat van geluk, creëer je er een mentale indruk van als een aangename of prettige toestand die je misschien niet voelt en wel zou willen voelen. Maar een aangenaam gevoel hebben is geen noodzakelijke voorwaarde om gewaar te zijn. Je kunt in de diepste diepten van de hel verkeren en tegelijkertijd open staan voor de ervaring van het bewust aanwezig zijn, en op deze manier zelfs de meest verstorende toestanden laten zijn voor wat ze zijn.

Ik heb dit altijd een uitdaging gevonden. Er zijn zoveel emotionele en andere geestestoestanden die ik onaangenaam vind. Ik ben mijn leven lang bezig geweest om daar vanaf te komen. Vanaf je kindertijd en daarna ontwikkel je de gewoonte om van onplezierige geestestoestanden af te komen door afleiding te zoeken, op wat voor manier dan ook, zolang je er maar van afkomt. Gedurende je leven ontwikkel je zoveel manieren om jezelf af te leiden van

gevoelens als wanhoop, ongelukkig-zijn, depressie en angst, dat je het niet eens meer bewust doet — het wordt een gewoonte om jezelf af te leiden van een pijnlijke ervaring. De aanmoediging hier en nu is dus om dit op te merken, en zelfs om op te merken op wat voor manier je afleiding zoekt! Het is een kwestie van jezelf openstellen voor wat er is en niet voor wat je denkt dat er is of hoe het zou moeten zijn. Het is een toestand van niet echt precies weten hoe het zit.

In deze staat van gewaarzijn is het niet zo dat je iets weet. Je laat de dingen gewoon voor wat ze zijn. Zonder ze te willen doorgronden of analyseren met gedachten of woorden: je laat de ervaring gewoon toe, gewoon zoals het is. Het is het ontwikkelen van het intuïtieve vermogen, van wat ik 'intuïtief gewaarzijn' noem. Wanneer je begint te vertrouwen in dit gewaarzijn kun je daar ook in ontspannen. Probeer je de geest in bedwang te houden, dan val je al snel terug in je oude gewoonte van het vastklampen aan het ene en het afstoten van het andere, in plaats van de dingen te laten zijn voor wat ze zijn.

Met intuïtief gewaarzijn gaan we voor toevlucht in het bewust aanwezig-zijn, en dat is veelomvattend en ongelimiteerd. Het denken en de voorstellingen van de geest creëren grenzen. Het lichaam is een begrenzing; gewoonte-emoities zijn begrenzingen. Taal is een begrenzing. Woorden die een gevoel uitdrukken zijn ook begrenzingen. Vreugde, treurnis en neutraliteit zijn allemaal geconditioneerd en afhankelijk van andere condities. Dat wat dit overstijgt beginnen we te herkennen door ontwaken. Zelfs als wat ik zeg op jou overkomt als klinkklare onzin, wees je daarvan gewaar. Stel jezelf open voor het feit dat je niet gesteld bent op wat ik je vertel. Zo is het. Het is niet zo dat je het leuk moet vinden: het is beginnen met dat wat er is in plaats van dat jij moet gaan uitpluizen wat ik bedoel.

Alleen al denken aan een afscheid heeft een zeker effect op het bewustzijn. Wat er voor jou op dit moment ook gebeurt, het is als zodanig: het is zoals het is. Afscheid nemen en het idee van afscheid zijn zo. Het is een kwestie van herkennen wat het is maar dan zonder de beoordeling van wat we waarnemen. Zodra je er ook maar iets aan toevoegt, is het meer dan het is; dan wordt het persoonlijk, emotioneel, gecompliceerd. Deze zintuiglijke wereld waarin we leven, deze planeet Aarde, zit zo in elkaar. Het hele leven is een eindeloze processie van ontmoeten en afscheid nemen. We raken er zo aan gewend dat we het amper nog opmerken of er over nadenken. Droefheid is de natuurlijke respons op het afgescheiden zijn van dat wat we prettig vinden of van de mensen van wie we houden. Maar het gewaarzijn van die droefheid is niet droevig. De emotie die we voelen is droefheid maar wanneer we die emotie met aandacht beschouwen, dan is het gewaarzijn zelf niet droevig. Hetzelfde gaat op wanneer je opmerkzaam bent bij het denken of bij iets dat aanleiding geeft tot opwinding of plezier. Het gewaarzijn is niet opgewonden, het beschouwd de opwinding. Gewaarzijn omvat het gevoel van opwinding of droefheid zonder zelf opgewonden of droevig te zijn. Het is een kwestie van leren te vertrouwen op dat gewaarzijn in plaats van de eindeloze strijd met allerlei gevoelens.

Is het je ooit opgevallen dat zelfs wanneer je in een staat van verwarring verkeert, er iets is dat zich niet verliest in die verwarring? Dat er een gewaarzijn van de verwarring is? Als dit je niet duidelijk is, is het makkelijk gehecht te raken aan die staat van verwardheid en nog meer opgewonden te raken waardoor je nog meer problemen veroorzaakt. Wanneer je het jezelf toevertrouwt open te staan voor de verwarring, maak je een eerste stap op weg naar bevrijding uit dat vastzitten in de geconditioneerde wereld, uit het steeds weer in emotionele gewoonten schieten die hun oorsprong vinden in angst en verlangen. Verlangen is een natuurlijke eigenschap in deze wereld. Waarom zouden we geen verlangen hebben? Wat is er mis met verlangen? We doen zoveel

moeite om van al onze verlangens af te komen. We proberen onze geest te zuiveren en onze verlangens te overwinnen in een persoonlijke strijd, niet waar? Maar kunnen jullie dat? Ik niet. Soms kan ik verlangens onderdrukken en mijzelf vervolgens wijsmaken dat ik ze niet heb, maar dat kan ik niet volhouden. Als je de dingen beschouwt zoals ze zijn zie je dat deze wereld zo in elkaar zit – wat aantrekkelijk is en mooi daar verlangen we naar, dat willen we hebben; wat lelijk is en afstotelijk is veroorzaakt een impuls van het uit de weg gaan. Dat is gewoon zoals het is. Dat is niet een of andere persoonlijke zwakte. In die beweging van aantrekking en afstoten is er een besef dat beide omarmt. Je kunt je gewaar zijn van het aangetrokken worden en van het afgestoten worden door iets.

Dit gewaarzijn is subtiel en eenvoudig, maar wanneer er nooit op wordt gewezen kunnen we niet leren er op te vertrouwen. We neigen ernaar om meditatie in verband te brengen met het idee van iets bereiken en verkrijgen. Het is heel gemakkelijk om terug te vallen in deze dualistische strijd: het willen verkrijgen en het willen vermijden. Juist en onjuist, goed en slecht – we worden heel gemakkelijk geïntimideerd door gevoelens van deugdzaamheid. Wanneer we te maken hebben met religieuze gevoelens worden we al snel heel deugdzaam, toch? Op een bepaalde manier hebben we nog gelijk ook – we zouden verlangen moeten loslaten en verantwoordelijkheid voor ons leven moeten nemen en de Boeddhistische voorschriften in acht moeten nemen. We zouden ons met toewijding moeten inzetten. Dit is juist, dit is goed. Er zijn misschien mensen die mij beschuldigen van het geven van een soort onderricht waarbij het er helemaal niet meer toe doet hoe je je gedraagt. Dat je zomaar alles kunt doen om het vervolgens te gaan observeren: je kunt een bank beroven en nog steeds opmerkzaam zijn op wat je doet; je kunt experimenteren met drank en drugs, of gaan observeren hoe opmerkzaam en gewaar je bent wanneer je hallucineert op paddestoelen! Als ik dat soort dingen zou zeggen, zou de deur wagenwijd openstaan, toch? Ik promoot deze zienswijze *niet* – ik zeg niet dat je je niet aan de voorschriften

zou moeten houden — je kunt zien wanneer je vasthoudt aan een gerechtvaardigde opvatting, hoe het is als ik ineens het tegenovergestelde beweert — namelijk dat mensen iets anders moeten doen dan dat jouw gerechtvaardigde mening vindt dat ze zouden moeten doen.

Boeddhistische voorschriften zijn een voertuig, een middel, dat onze leefstijl vereenvoudigt en ons gedrag in toom houdt. Wanneer er geen grenzen zijn aan ons gedrag neigen we ernaar de weg kwijt te raken. Wanneer we op geen enkele manier onze grenzen kennen, zullen we elke impuls of idee die ons op dat moment bevalt volgen. *Vinaya* (de voorschriften voor monniken en nonnen) en *sīla* (deugdzaamheid, discipline) zijn dus altijd een vorm van restrictie. Het is een middel; hun doel is het ondersteunen van de reflectie. Maar klampen we ons daar aan vast, dan worden we iemand die alle regels gehoorzaamt zonder na te denken over wat de regels betekenen. Dit is het andere uiterste, een volkomen hedonistische manier. Je wordt geïnstitutionaliseerd in de monastieke vorm. Je houdt je aan de partij-lijn, gehoorzaam aan alle regels, je bent een goede monnik of non, omdat je vindt dat dat is wat men van je verwacht — maar je staat er niet echt voor open en je bent niet echt bewust van wat je aan het doen bent. De twijfelende geest, de denkende geest, de deugdzame geest en de wantrouwende geest zullen altijd vragen blijven stellen.

Er zijn er onder jullie die denken: “Nou, zover ben ik nog niet, wat u ons leert is voor gevorderden. Ik hoef alleen maar te weten hoe ik een goede monnik en een goede non moet zijn.” Dat is ook goed. Leer maar hoe je een goede monnik en een goede non kunt zijn, maar maak ook verbinding met simpelweg gewaar zijn. Probeer het jezelf niet moeilijker te maken door een andere rol aan te nemen, maar leer zien en observeer hoe de restricties van deze (monastieke) vorm verzet, mateloosheid, gehechtheid en afkeer naar de oppervlakte brengen, om te zien dat al deze reacties *zo zijn*. Op deze manier kom je voorbij de dualistische structuren van het

denken en van de geconditioneerde verschijnselen. Je toevlucht is in het dood-loze, het niet-geconditioneerde — in de *Dhamma* zelf in plaats van in iemand anders' opvatting over de *Dhamma*.

Door de jaren heen heb ik dit gewaarzijn gecultiveerd met als resultaat dat ik bewustzijn nu ervaar als iets weids; er is een enorme ruimtelijkheid waarin ik kan verblijven. De verschillende staten van zijn die ik ervaar, zowel fysiek als emotioneel, worden weerspiegeld in die ruimtelijkheid. Ze verblijven erin en worden erin ondersteund, ze mogen bestaan. Had ik dit gewaarzijn niet ontwikkeld dan was het moeilijker geweest omdat ik altijd worstel met mijn gevoelens. De ene keer gaat het allemaal goed met de *Sangha* en zeggen de mensen dat ze van Amarāvati houden, dat ze hun leven lang monnik en non willen blijven en dat ze geloven dat Theravāda Boeddhisme de enige weg is. En dan opeens veranderen ze van mening, dan zijn ze deze tent helemaal zat en willen ze overstappen naar een andere religie. Dan kun je je ontmoedigd voelen en denken dat je ze moet overtuigen dat aansluiting zoeken bij een andere religie niet de manier is. Dan komen we al snel terecht bij dat 'correcte' Boeddhistische gevoel dat wij gelijk hebben. Voor je het weet ga je denken dat we hier alles hebben en dat het hier geweldig is en dat men er dankbaar voor zou moeten zijn.

Je kunt zeggen 'wees niet zo egoïstisch, wees niet zo dom'. Zo zitten we emotioneel in elkaar. Wanneer we emotioneel gehecht zijn aan de manier waarop we de dingen doen dan voelen we ons bedreigd door wie het ter discussie stelt. Ik heb gemerkt dat telkens als ik overstuur raakte door iemand die kritiek had op het Theravāda Boeddhisme, op onze *Sangha* of op de manier waarop we de dingen doen, veroorzaakt werd door mijn persoonlijkheid en zijn neiging zich te hechten aan deze dingen, zich ermee te identificeren. En dat kun je helemaal niet vertrouwen. Maar je kunt wel vertrouwen op gewaarzijn. Gaandeweg ga je het herkennen en het kennen, kun je vaker in dat gewaarzijn blijven en naar de *sound of silence* (het geluid

van stilte) luisteren. Bij een aanhoudend gewaarzijn kan bewustzijn zich ontplooiën en onbegrensd worden. Wanneer dit gebeurt ben je alleen nog maar aanwezig in een moment van bewustzijn en verlies je het idee van een zelf – van een persoon zijn, dit lichaam. Het valt weg en kan zichzelf niet langer in stand houden.

Emotionele gewoonten kunnen zichzelf niet in stand houden, omdat, voorbijgaand als ze zijn, het hun aard is om op te komen en vervolgens weer weg te verdwijnen. Als je je dit realiseert ga je de waarde inzien van deze wijdsheid die sommige mensen leegte noemen. Hoe je het verder ook noemt maakt niet uit, zolang je het maar kunt herkennen. Het is een natuurlijke toestand, het is niet gemaakt – ik maak deze leegte niet. Ik hoef dus niet een heel proces van geconcentreerd-zijn op een object door te lopen om dit mogelijk te maken, om vervolgens, wanneer dat gelukt is, in die geestestoestand te blijven om daarmee al het andere buiten te sluiten. Toen ik nog aan concentratietechnieken deed voelde ik mij vaak gefrustreerd omdat op het moment dat het ergens op ging lijken er altijd wel iemand ergens was die een deur dichtsloeg! Deze manier van beoefenen gaat over het proberen buitensluiten, controleren en beperken van alles. Deze techniek kan heel erg behulpzaam zijn, maar wanneer je er aan vasthoudt word je erdoor beperkt. Je kunt het leven niet aanvaarden zoals het komt en in plaats daarvan wil je alles onder controle hebben. Het resultaat van een dergelijke beoefening is dat het leven er op een bepaalde manier uit moet zien: “Ik moet hier zijn, met deze mensen samenleven en niet met die en die, ik heb deze structuren en condities nodig voor mijn *samādhi* (concentratie)”. Dan zit je dus vast aan die vorm van structuur geven aan je leven.

Soms zie je monniken die overal en nergens op zoek zijn naar het perfecte klooster waar ze hun *samādhi* kunnen realiseren. Maar in het alomvattende gewaarzijn hoort alles erbij. Het verlangt geen specifieke condities waarbinnen het kan worden gecultiveerd. Intuïtief gewaarzijn maakt het mogelijk het leven als een stroom te

ervaren en te accepteren in plaats van steeds weer gefrustreerd te raken als het leven moeilijk of onplezierig wordt.

De tempel binnen komen was vanavond heel erg fijn. De kalmte hier is geweldig, niet? Dit is de beste plek op de hele wereld! Dat is slechts een mening hoor, niet een verkondiging! Voor mij zijn de kalmte en de stilte in deze plaats tastbaar zodra je binnenkomt. Maar kan ik hier de rest van mijn leven doorbrengen?

Kalmte bevindt zich in de geest en in het hart. Kalmte gaat over aanwezigzijn, is niet afhankelijk van een tempel of een plaats.

Wanneer je vertrouwt op je gewaarzijn, ga je ervaren dat je zelfs midden in steden als Londen of Bangkok, in verwarrende of akelige situaties, altijd deze kalmte kunt herkennen, zodra je die eenmaal op zijn waarde hebt geschat en hebt aanvaard. Het vereist vastberadenheid om dit mogelijk te maken. Meestal lijkt het niet veel te betekenen en lijken doelgerichte technieken aantrekkelijker. “Ik wil iets te doen hebben, iets waar ik mijn tanden in kan zetten!” We zijn geconditioneerd om altijd iets te doen in plaats van te vertrouwen en ons open stellen voor het moment. We kunnen *hiervan* zelfs een enorme toestand maken: “Ik moet de hele tijd open staan voor het moment!” Maar dan klampen we ons vast aan het idee ervan, en dat is niet wat ik bedoel.

Vreugdevol-zijn is een houding waarmee je op je gemak bent met het leven, een van openheid en gerustheid over het feit dat je leeft en ademt, je op je gemak voelen met aanwezigzijn bij wat er opkomt in het bewustzijn. Klamp je je vast aan het idee 'Ik zou vreugdevol moeten zijn', dan heb je het niet begrepen — wat ik hier vertel is slechts een aanmoediging om te vertrouwen, te ontspannen en los te laten. Geniet van het leven hier. Stel je ervoor open in plaats van steeds weer proberen het te perfectioneren met als mogelijk gevolg een ontevreden houding ten opzichte van deze plaats. Stel jezelf open voor aversie. Laat aversie zijn voor wat het is. Ik vraag je niet om geen aversie te voelen, maar om je open te stellen voor die afkeer, voorkeur of onrust, of welke negatieve of positieve gevoelens je verder ook hebt.

Het Opmerken Van Gehechtheid

Bewustzijn is wat we allemaal nu ervaren — het is de verbindende ervaring die we allemaal hebben precies op dit moment.

Bewustzijn gaat over de wereld van vormen. We ervaren bewustzijn door middel van vorm. Wanneer we ons bezinnen op de vier elementen: aarde, water, vuur, lucht en we daar twee elementen aan toevoegen namelijk ruimte en bewustzijn, dan is dit de totaliteit aan ervaring voor wat betreft een mens.

De fysieke conditie van een lichaam en de fysieke wereld waarin we leven is een combinatie van deze vier elementen, samen met ruimte en bewustzijn. We kunnen ons bezinnen op de vier elementen in ons lichaam op een zodanige manier dat we het niet zien als een persoonlijke identiteit of als iets dat ons toebehoort. Ruimte en bewustzijn hebben geen grenzen; zij zijn oneindig. Bewustzijn is wat we toepassen in meditatie zodat we ons kunnen bezinnen op de ware aard der dingen.

Dat we zo verward kunnen raken komt doordat bewustzijn niet iets is waar we vat op kunnen krijgen op de manier waarop we bijvoorbeeld aarde, water, vuur en lucht kunnen zien, of geestesgesteldheden zoals emoties. Omdat we bewust zijn kunnen we gewaar zijn van gedachten, emoties of het lichaam zoals het bestaat en het zich manifesteert op dit moment. Soms denken we dat bewustzijn niet meer is dan het contact dat ontstaat door middel van bijvoorbeeld oog, oor, neus — dus slechts in de

betekenis van zintuiglijke waarneming. In dat geval zou bewustzijn geheel beperkt zijn tot waarneming via de zintuigen. Maar het is ook mogelijk om een bewustzijn te herkennen dat niet toe te schrijven is aan de zintuigen, en dat is waar ik op doel wanneer ik het heb over de *sound of silence* (het geluid van stilte – een meditatie techniek). Wanneer je dat geluid begint op te merken, dan is er bewustzijn dat onafhankelijk is van de zintuigen. Wanneer je door middel van het geluid van stilte aanhoudend opmerkzaam bent, kun je een begin maken met het reflecteren op en in perspectief zien van je gedachten, emoties, gevoelens, zintuiglijke waarnemingen en ervaringen die allemaal van moment tot moment opkomen in het bewustzijn.

Het is belangrijk om in te zien hoe fantastisch het is dat we die mogelijkheid hebben. Eigenlijk is de essentie van het leven van een *samaṇa* (kloosterling) gericht op deze realisatie. Natuurlijk komen we hindernissen tegen als gevolg van de waanvoorstellingen die we creëren: het sterke besef dat we een afgescheiden zelf zijn, de identificatie met het lichaam of met andere woorden, de waanvoorstelling dat we ons lichaam *zijn*; de emotionele gewoonten, gedachten en gevoelens waarmee we onszelf 'creëren', en waaruit we een gevoel van persoonlijkheid-zijn afleiden waarmee we ons identificeren en dat we toestaan om met ons op de loop te gaan. Daarom moedig ik je aan om in dit gewaarzijn, dat verschijnt wanneer we het geluid van stilte herkennen, te verblijven, er in te ontspannen.

Blijf in deze staat van openheid en ontvankelijkheid. Hecht je niet aan het idee ervan. Je kunt je gaan hechten aan het idee van 'het geluid van stilte', en er iets mee willen verwerven, of je kunt er valse illusies omheen creëren.

Maar dat is het niet – het gaat er niet om er iets van te maken, maar om een volledige openstelling voor het hier-en-nu op een manier die ongebonden is. Dit herkennen van ongebonden zijn,

van vrij zijn van gehechtheid, ervaar je eerder door je eigen opmerkzaamheid dan door een beschrijving ervan. Alles wat je erover zou kunnen zeggen zijn dingen als: 'hecht je aan niets,' en 'alles loslaten!'. Maar dan raken mensen hier weer aan gehecht en zeggen ze: 'we moeten nergens aan gehecht raken' — en vervolgens raken ze gehecht aan het idee van niet-hechten! Wij zijn zo gewend om alles uit te werken in ideeën, theoriën, technieken, de partijpolitieke lijn, de Theravāda lijn... en zo gaat het maar door. We verbinden ons aan de omstandigheden, zelfs wanneer het onderricht gaat over loslaten en niet-hechten. Daarom moedig ik jullie uitdrukkelijk aan om gehechtheid op te merken, *te gaan zien*.

Vertrouw jezelf in dit gewaarzijn. En in plaats van vasthouden aan de opvatting dat je je niet zou moeten hechten, merk op wat gehechtheid is, het is zo. Vroeger oefende ik door opzettelijk te gaan hechten aan dingen, om zo te weten te komen wat gehechtheid is, in plaats van een vaag idee te hebben dat je niet gehecht zou moeten zijn, om vervolgens op een wanhopige manier altijd te proberen onthecht te zijn. Dit zou neerkomen op zelfbedrog, omdat de onderliggende waanvoorstelling die gehechtheid veroorzaakt, niet wordt doorzien. Wanneer je denkt, “ik ben iemand die gehecht is en dat zou niet zo moeten zijn” is dat een vorm van hechten, niet waar? “Ik ben een monnik en gehecht aan zoveel zaken. Ik heb zoveel complexen en hindernissen en ik zou er niet zo aan gehecht moeten zijn, ik moet er vanaf, ik moet ze loslaten.” De gehechtheid hieraan heeft als gevolg dat je jezelf in de maling neemt en bovendien steeds weer teleurstelt omdat je dat op die manier niet lukt — het werkt niet zo. Daarom leg ik de nadruk op deze zuivere staat van bewustzijn. Neem het nu niet meteen klakkeloos aan. Ga het niet uitzoeken, denk er niet teveel over na: leer jezelf het gewoonweg *te doen*. Maak contact met dit resonerende geluid van stilte, deze vibratie. Leer om er bij te blijven voor de duur van vijf tellen. Oefen ermee zodat je er aan gewend raakt en het gaat waarden. Als je het echt cultiveert, is het resultaat een bewustzijn zonder gehechtheid, waardoor de

condities die opkomen in het bewustzijn gezien kunnen worden in het perspectief van opkomen en vergaan.

Loslaten en alleen maar verblijven in een zuiver bewustzijn dat vrij is van gehechtheid, dat is ook de ervaring van liefde — ongeconditioneerde liefde. Zuiver gewaarzijn accepteert alles. Het creëert geen verdeeldheid; het heeft geen bepaalde voorkeuren. Het accepteert alles en iedere conditie voor wat het is — het slechte, het goede, de demonen, wat dan ook. Wanneer je hierin gaat vertrouwen, dan komt *mettā bhāvanā* (onbegrensde liefdevolle vriendelijkheid) als beoefening tot leven. In plaats van alleen maar goede gedachten en altruïstische ideeën te verspreiden, wordt het op deze manier heel praktisch en heel echt. Immers, wat zouden we bedoelen met 'liefde'?

Voor veel mensen is liefde de ultieme gehechtheid: wanneer je van iemand houdt wil je die persoon bezitten. Wat in het moderne denken doorgaat voor liefde is meestal een sterke gehechtheid aan een andere persoon, ding of wezen. Maar wanneer je dit woord werkelijk wilt toepassen in de betekenis van aanvaarding, dan heb je *mettā*; liefde zonder gehechtheid, zonder voorkeuren, liefde die alles accepteert en waar alles op zijn plaats is. Wanneer je gaat vertrouwen in het gewaarzijn, in dat moment van onbegrensd bewustzijn, dan valt alles op zijn plaats. Vanuit het perspectief van dit gewaar zijn is alles wat opkomt in dit bewustzijn, geaccepteerd en verwelkomd, of dat nu door middel van de zintuigen is van buiten af, of van binnen uit — alle emotionele en fysieke condities die bewust worden op dit huidige moment. Dit besef van liefde, aanvaarding en onbevooroordeeld-zijn, aanvaardt alles wat je denkt, voelt en ervaart; alles mag zijn zoals het is. Wanneer we de dingen niet toestaan te zijn zoals ze zijn, proberen we iets te verkrijgen wat we niet hebben of we proberen af te komen van wat we niet willen. Dus wanneer het gaat om het zuiveren van de geest, het bewustzijn is al zuiver. Je hoeft het niet te zuiveren; je hoeft helemaal niets te doen.

Stoppen met identificeren begint door het loslaten van de conventionele opvattingen over jezelf als die persoon, deze manier, deze situatie, dit lichaam. Deze opvattingen vallen weg, ze zijn niet zoals de dingen werkelijk zijn. In meditatie, wanneer je vertrouwt op gewaarzijn komen bepaalde dingen op in het bewustzijn waaronder zorgen, spijt, zelf-bewustzijn, herinneringen, allerlei prachtige ideeën over wat dan ook. Onze relatie hiermee is er dan een van aanvaarding, omarming, van toestaan. In termen van handelen en spraak — het goede, daar handelen we naar, als dat mogelijk is, het slechte, daar handelen we niet naar — we aanvaarden beide, zonder kritisch te zijn. Dat is voor mij liefde, het is kritiekloos. Dat heeft vooral betrekking op wat er opkomt in mijn bewustzijn, mijn eigen *kamma* (karma; akties), emoties, gevoelens en herinneringen die opkomen in het moment. Daarachter bevindt zich het geluid van stilte. Dat is zoiets als een enorme uitgestrekte, oneindige ruimte die de dingen laat voor wat ze zijn, omdat alles er op zijn plaats is. De eigenschap van condities is om op te komen en weer te vergaan. Dat is zoals het is. We eisen dus niet dat het anders zou moeten zijn en klagen omdat we het goede zouden willen vasthouden en het slechte vernietigen. Onze ware aard is zuiver. Wanneer we ons dit beginnen te realiseren en er volop op vertrouwen en het waarderen, dan zien we dat dit werkelijk zo is. Het is niet theoretisch, abstract of een idee — het is realiteit.

Bewustzijn is heel echt. Het is niet iets wat je creëert. Dit is bewustzijn, nu op dit moment. Dat je bewust bent is een feit, dat is gewoon zoals het is. De condities die we uiteindelijk ervaren kunnen verschillend zijn. De een kan gelukkig zijn, de ander verdrietig, verward, moe, depressief, zich zorgen maken over de toekomst, spijt hebben over vroeger en meer van dat. Wie weet wat er allemaal voor verschillende condities op dit moment een rol spelen in ons? Alleen jij weet wat zich op dit moment afspeelt in jouw afzonderlijke ervaring. Wat het ook is — goed of slecht, of je het nu wilt of niet — het is zoals het is. Dus kun je je daartoe beter verhouden door middel van deze zuivere toestand, dan je te

identificeren met die conditie. Je kunt de omstandigheden nooit zuiveren. Je kunt jezelf geen zuiver persoon maken. Daar is geen zuiverheid te vinden. Wanneer je probeert jezelf te zuiveren als persoon is dat een hopeloze zaak, het is als het poetsen van een steen om er een spiegel van te maken. Het is verzoeken om het onmogelijke hetgeen betekent dat je zult falen en teleurgesteld zult zijn. Het is hier waar de ontwaakte staat de oorspronkelijke zuiverheid is. Met andere woorden, je was altijd al zuiver, je was nooit, niet eens voor één moment, onzuiver. Zelfs al was je een serie-moordenaar, de slechtste slechterik in het universum, je bent nog steeds zuiver omdat het onmogelijk is om zuiverheid te vernietigen. Het probleem zit niet in het onzuiver worden maar in het vasthouden aan de illusies die we creëren in onze geest: de slechterik is zo gehecht aan het slecht-zijn dat hij zijn oorspronkelijke zuiverheid vergeet, het aanwezig zijn in het hier-en-nu.

Niet Zoeken Naar Antwoorden Niet Vragen Om Gunsten

Vroeger had ik altijd een hekel aan dat gevoel van verwarring. Maar ik vond het heerlijk om mijzelf zeker en mentaal helder te voelen, daar hield ik wel van. Voelde ik mij om een of andere reden verward, dan probeerde ik een of ander helder antwoord te vinden om maar van die emotionele verwarde toestand af te komen. Dat deed ik door mijzelf er van af te leiden of ik probeerde van iemand anders het antwoord te krijgen. Ik wilde dat de autoriteiten, de *Ajahn's* (leraren), de grote jongens, mij te hulp kwamen en zeiden; “Dit is juist, dat is verkeerd, zo is het goed maar dat is fout.” Ik wilde duidelijkheid en had iemand nodig, iemand met autoriteit die ik vertrouwde en respecteerde, om mij weer op het juiste spoor te brengen.

We denken weleens dat zaken als goede leraren, meditatie retraites, de Boeddhistische voorschriften, de Toevluchten (*Boedha*, *Dhamma* en *Sangha*) of een geweldige kloostergemeenschap ons werkelijk gelukkig zullen maken en al onze problemen zullen oplossen. We zoeken hulp van buitenaf in de hoop dat het een of ander de oplossing zal brengen. Het is alsof je wilt dat God komt om ons uit de sores te helpen. En wanneer hij onze problemen niet oplost, dan geloven we niet meer in God. “Ik vroeg hem om hulp en hij deed het niet.” Dat is een kinderachtige manier om tegen het leven aan te kijken. We werken onszelf in de nesten en verwachten vervolgens dat ma en pa ons komen redden en de puinhoop komen opruimen die we veroorzaakt hebben.

Jaren geleden raakte ik eens helemaal van slag toen ik hoorde dat een van de Amerikaanse nonnen de gemeenschap had verlaten en een 'herboren Christen' was geworden. Ik had net een andere non verteld, "Die non is echt fantastisch, ze is zo wijs, ze is zo zuiver van hart. Zij zal een belangrijke inspiratiebron voor je zijn in je leven als non." Ik was in verlegenheid gebracht en in de war toen ik dat nieuws hoorde. Ik dacht: "Hoe kan ze daar nu intrappen?" Ik herinner me dat ik het aan mijn leraar Ajahn Chah vroeg, "Hoe kan ze daar nu intrappen?" Hij keek me aan met een speelse glimlach en zei: "Misschien heeft ze wel gelijk." Hij liet mij zien wat ik aan het doen was — met mijn defensieve en paranoïde gevoelens op zoek naar een heldere verklaring, het willen begrijpen, zo graag willen dat hij mij vertelde dat zij de Boeddhistische religie had verraden. Daarom ging ik kijken naar die verwarring. Toen ik het omarmde en helemaal kon accepteren nam het geleidelijk af. Door het erkennen van de emotionele verwarring, hield het op een probleem te zijn. Er bleef uiteindelijk niets van over. Ik realiseerde mij hoezeer ik mij altijd had verzet tegen verwarring als ervaring.

In meditatie kunnen we deze gecompliceerde toestanden van de geest opmerken. Het niet weten wat je moet doen of het in de war zijn wat betreft de beoefening, onzelf of het leven. We oefenen niet om van deze geestestoestanden af te komen maar om ze te herkennen, ze te voelen. Dit is onzekerheid, onveiligheid, verdriet en leed. Dit is depressie, zorgen maken, vrees, angst, een hekel aan jezelf hebben, schuld of wroeging. We zouden onzelf misschien proberen wijs te maken dat als we gezond en normaal zouden zijn, we al deze emoties niet zouden hebben. Maar het idee van een normaal iemand zijn is een illusie van de geest. Ken jij iemand die echt normaal is? Ik niet. De Boeddha had het daarentegen wel over iemand die luistert, die aandacht schenkt, die wakker is, die hier en nu aandachtig is. Over iemand wiens geest open en ontvankelijk is, vertrouwend op het huidige moment en in zichzelf. Dat is zijn aanmoediging voor ons. Onze houding ten opzichte van meditatie hoeft niet de vorm aan te nemen van een inspanning om van onze

tekortkomingen, onze onheilzame kwaliteiten of *kilesas*, af te komen (te weten: hebzucht, haat, verwarring, dunk, meningen, sceptische twijfel, luiheid, gejaagdheid, gewetenloosheid, schaamteloosheid) met als bedoeling om iets beters te worden. Het zou een houding moeten zijn van openheid, van aandacht schenken aan het leven, het ervaren van het hier en nu, van het vertrouwen in ons vermogen om het leven te verwelkomen als ervaring. We hoeven er helemaal niets mee te doen. We hoeven al die mankementen niet op orde te brengen, niet alle problemen op te lossen, alles rechtvaardigen, of alles beter maken. Dat hoeven we allemaal niet te doen. Uiteindelijk is het zo dat er in deze geconditioneerde wereld altijd wel iets verkeerd zal zijn met mij, met de mensen met wie ik samenleef, met het klooster, met het retraite centrum, met het land. Conditie's veranderen altijd; we zullen nooit een permanente perfecte toestand vinden. We kunnen misschien een piekervaring meemaken, wanneer alles geweldig gaat en precies is zoals we het willen hebben, maar we kunnen de condities, de omstandigheden van dat moment niet aanhouden. We kunnen niet leven op het hoogtepunt van een inademing; we moeten ook weer uitademen.

Hetzelfde gaat op voor alle goede dingen van het leven — gelukkige tijden, liefdevolle relaties, succes, voorspoed. Deze dingen zijn zeker goed om van te genieten en zeker niet om geringschattend over te doen, maar we zouden ons vertrouwen niet moeten steken in iets dat in een proces van verandering zit. Eenmaal op zijn hoogtepunt, kan het alleen nog maar bergafwaarts gaan. Er wordt van ons gevraagd geen toevlucht te zoeken in rijkdom, in andere mensen, landen, relaties, mooie huizen of een fijn retraite centrum. In plaats daarvan wordt ons gevraagd om toevlucht te nemen in ons vermogen om gewaar te zijn, aandacht te schenken aan het leven ongeacht de omstandigheden van het huidige moment. De simpele bereidheid om de dingen te erkennen voor wat ze zijn — namelijk veranderlijke condities — bevrijdt ons van het vastzitten in de klauwen van gehechtheid, van de worsteling met de omstandigheden, de emoties of gedachten die we ervaren.

Merk op hoe moeilijk het is wanneer je je steeds weer tegen van alles probeert te verzetten, als je van slechte gedachten probeert af komen, van emoties, van pijn. Wat is het resultaat van je verzet hiertegen? Juist dan wanneer ik van gemoedstoestanden probeer af te komen omdat ze mij niet bevallen, raak ik erdoor geobsedeerd. Hoe zit dat met jou? Denk aan iemand die je niet kunt uitstaan, iemand die jou gekwetst heeft. Conditie als woede en boosheid beheersen onze geest zodra we die persoon in gedachten nemen. We maken er een hele toestand van; we proberen het weg te krijgen. Maar hoe meer we dat doen, des te meer we erdoor geobsedeerd raken.

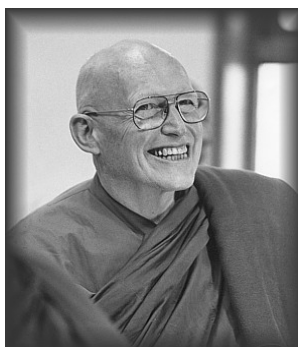
Probeer dit uit in je meditatie. Merk op waar jou afkeer ligt, waar je niet van houdt, wat je haat of waar je bang voor bent. Wanneer je je verzet tegen deze zaken geeft je ze in feite meer kracht, geef je ze een enorme invloed en macht over je bewuste ervaring. Maar wanneer je het verwelkomt en jezelf open stelt voor de stroom van het leven met al haar goede en slechte aspecten, wat gebeurt er dan? Ik weet uit eigen ervaring dat wanneer ik de geconditioneerde ervaringen verwelkom en aanvaard, ze van mij wegvallen. Ze komen binnen en vervolgens verdwijnen ze. We zetten de deur echt helemaal open en laten alle angst, vrees, verontwaardiging, boosheid en leed binnen. Dat betekent niet dat we met alles wat er gebeurt instemmen, of ervan gaan houden. Het gaat niet over het maken van morele afwegingen. Het gaat eenvoudigweg over het op hartelijke wijze erkennen van de aanwezigheid van onze ervaring, wat die ook is, en die verwelkomen – niet proberen er van af te komen door ons er tegen te verzetten, niet vasthouden of ons er mee identificeren. Wanneer we helemaal open staan voor dat wat het op dat moment is, beginnen we te zien hoe de condities tot een einde komen.

Het vrij zijn van lijden, waar de Boeddha over sprak gaat op zich niet over het einde van pijn en stress. Het gaat over het creëren van een keuze. Ik kan of in de greep raken van de pijn die mij overkomt,

er aan hechten, en er door overweldigd worden; of ik kan het omarmen, en door aanvaarding en begrip niet nog meer leed toevoegen aan de reeds bestaande pijn, de onredelijke ervaring, de kritiek of de ellende die ik moet aanzien. Zelfs na zijn verlichting, overkwam de Boeddha allerlei afgrijselijke dingen. Zijn neef probeerde hem te vermoorden, mensen probeerden hem in de val te laten lopen, beschuldigden hem valselijk of hadden kritiek. Hij leed ook aan ernstige lichamelijke kwalen. Maar de Boeddha creëerde geen lijden rondom deze ervaringen. Zijn reactie was nooit boosheid, verontwaardiging, haat of beschuldiging, maar erkenning.

Het is voor mij werkelijk heel waardevol geweest om hier kennis van te nemen. Het leerde mij om geen gunsten te vragen aan het leven, om niet te hopen dat als ik maar veel mediteer, mij allerlei onplezierige ervaringen bespaard zullen blijven. “God, ik ben 33 jaar monnik geweest. Alstublieft beloon mij, ik was immers een brave jongen.” Ik heb dat geprobeerd en het werkt niet. Het leven aanvaarden zonder smeekbeden is zeer bevrijdend, omdat ik niet langer de behoefte voel om omstandigheden te controleren, of te manipuleren, ten voordele van mijzelf. Ik hoef me geen zorgen te maken over mijn toekomst. Er is dat gevoel van vertrouwen, van zelfvertrouwen, van onbevreesd-zijn die voortkomt uit het leren vertrouwen, ontspannen, openstellen voor het leven, en het onderzoeken van de ervaring. Ga je er niet tegen verzetten, heb er geen angst voor. Als je bereid bent te leren van het lijden in je leven, zul je de onwankelbaarheid van je eigen geest ontmoeten.

Voetnoot: Dit is een bewerkte versie van een voordracht gegeven in April '99 in het Spirit Rock Meditation Center, Woodacre, USA.



Ajahn Sumedho

is geboren in Seattle, Washington, USA, in 1934. Nadat hij als medisch student werkzaam was geweest bij de US Navy, studeerde hij af in 'Far Eastern studies' en 'South Eastern studies'. In 1966 vertrok hij naar Thailand om te gaan mediteren in Wat Mahathat te Bangkok. Niet lang daarna werd hij leerling-monnik in de afgelegen provincie Nong Khai, gevolgd door een jaar lang solo beoefening. Hij werd monnik in 1967.

Ondanks het feit dat de solo beoefening vruchtbaar was, bleek ook de noodzaak van een leraar die hem actief zou kunnen begeleiden. Een fortuinlijke ontmoeting met een bezoekende monnik bracht hem naar de provincie Ubon, waar hij verder trainde onder leiding van Eerwaarde Ajahn Chah. Hij bleef tien jaar bij Ajahn Chah in de leer. In 1977 vergezelde hij Ajahn Chah naar Engeland en vestigde zich vervolgens in de Hampstead Vihara met drie andere monniken.

Ajahn Sumedho heeft inmiddels honderden mensen gewijd in het kloosterleven en in Engeland verschillende kloosters gevestigd. Tegenwoordig woont hij in het Amaravati Buddhist Monastery in Hertfordshire, Engeland.

Post en bezoek adres:

Amaravati Buddhist Monastery
Great Gaddesden
Hemel Hempstead
Hertfordshire
HP1 3BZ England

Web adres:

www.amaravati.org

Wilt u ook een nieuwe druk van dit boekje of een volgende vertaling van Ajahn Sumedho's teksten ondersteunen, neem dan contact op met de vertaler.

Woordenlijst

De volgende woorden zijn voornamelijk in het Pali, de taal van de Therāvada geschriften (Tipiṭaka). Het zijn bondige vertalingen slechts bedoeld als snelle referentie, dus geen complete of uitgebreide definities. De vertaling is voor het grootste deel met behulp van de Engelse vertalingen uit het oorspronkelijke boek gedaan maar in enkele gevallen aangevuld met directe vertaling van Pali naar het Nederlands zoals gepubliceerd in het Boeddhistisch Begrippenboek ISBN 90-71329-55-0 tweede druk 1999/2543. Dit ter bevordering van de duidelijkheid en ter stimulering van verdere studie.

Abhidhamma: Analytische boeddhistische tekst.

Ajahn: (Thai) Leraar; verwant aan het Pali woord acariya: in het Westen een monnik of non die reeds 10 jaar in de orde verblijft.

Arahat: een volledig verlicht persoon, een heilige

Attā: Lett., 'zelf', m.a.w. het ego, persoonlijkheid.

Amara: het Doodloze.

Anattā: Lett., 'niet-zelf', on-persoonlijk, zonder bestendige essentie geen persoon, niet behorend aan een persoon. Een van drie kenmerken van de geconditioneerde verschijnselen.

Anicca: Voorbijgaand, onbestendig, veranderlijk, de niet-blijvende aard van iets. Een van drie kenmerken van de geconditioneerde verschijnselen.

Ārammana: Objecten van de geest, in Thai ook gebruikt als stemming, gemoed, emotie.

Ariya: Edel.

Asubha: Lett., zonder schoonheid, onrein, lelijk. Asubha-meditatie is een techniek waarbij contemplatie plaatsvindt op de verschillende onaantrekkelijke delen van het lichaam.

Attakilamathānuyoga: Zelfkastijding. Het verslaafd zijn aan zelfkastijding.

Avijja: Lett., niet-weten. Onwetendheid, het niet begrijpen van de werkelijkheid van het bestaan, waanidee.

Avijjapaccayā saṅkhārā: Onwetendheid als een conditie voor formaties in de geest.

Bhāvanā: Meditatie of mentale ontplooiing, cultivatie.

Bhikkhu: Monnik.

Bodhisattva: Lett., 'een wezen dat voorbestemd is om volledig verlicht te worden' (een Boeddha te worden). Verlichting wordt uitgesteld totdat alle deugden (parami) zijn ontwikkeld. Een nog niet volledig verlicht persoon.

Boeddho: 'Kennen, hij die weet'; wordt in Thailand gebruikt als mantra.

Devadūta: Lett., 'hemelse boodschapper'. Er zijn er vier: ouderdom, ziekte, dood en iemand die afstand heeft gedaan van het wereldse.

Desanā: Dhamma onderricht.

Dhamma: De leringen van de Boeddha zoals bewaard in de geschriften; niet dogmatisch van karakter, meer als een vlot of voertuig om de volgelingen naar bevrijding te leiden. Ook wel de waarheid waarnaar de leringen wijzen; dat wat voorbij de taal, concepten of intellectueel begrip is.

Dhamma-Vinaya: De leringen en de klooster discipline of ethische leefregels.

Dhutanga: Bijzondere voorschriften voor monnik of non.

Dosacarita: aversie of boze persoonlijkheid.

Dukkha: Ongemakkelijk, onbevredigend, lijden, leed, ontevredenheid, niet-substantieel, smart, conflict, stress, spanning. Ook een van drie kenmerken van de geconditioneerde

verschijnselen. (Er zijn verschillende definities van Dukkha, afhankelijk van de context en de toevoegingen.)

Hinayāna: Letterlijk, 'Inferieur voertuig'. Een term ingevoerd door de Mahayana Boeddhisten voor groepen oudere Boeddhistische scholen. Een van de drie belangrijkste Boeddhistische tradities (zie Theravada).

Jhāna: Meditatieve absorptie; staat van verrukking, vreugde en eenpuntigheid van de geest.

Jonkrom: loop-meditatie (Thai)

Kāmasukhallikānuyoga: Het verslaafd zijn aan zinnelijke genietingen.

Kāmarāgacarita: Een wellustig en hebberig persoon.

Kamma: Karma (sanskriet). Actie of oorzaak die ontstaat uit gewoonte impulsen, wils-besluit en intenties. In populair taalgebruik gaat het ook over het resultaat of effect van de actie, maar de juiste term hiervoor moet zijn vipaka.

Kamma-vipāka: Het 'effect' of resultaat van kamma.

Khandhas: Groepen van hechten; aggregaat, de term die de Boeddha gebruikte om te verwijzen naar elk van de vijf onderdelen van het menselijk psycho-fysische bestaan: vorm, gevoel, perceptie, mentale formaties (gedachten, intenties) en bewustzijn.

Kilesa: Bezoedeling of smet; onheilzame kwaliteiten die de geest vertroebelen (oa. hebzucht, haat, begoocheling etc.)

Kuṭi: hut; typische behuizing voor een woudmonnik.

Lokavidū: Lett., 'kenner van de wereld'. Een aanspreektitel van de Boeddha.

Luang Por: (Thai) Lett., 'eerwaarde vader', respectvolle en affectieve benaming voor een oudere monnik.

Mahāyāna: Lett., 'groot voertuig', een van de drie belangrijkste Boeddhistische tradities. (Mahayana, Theravada en Vajrayana) Het legt een bijzondere nadruk op onbaatzuchtigheid, compassie en de realisering van 'leegte' als essentieel voor volledige ontwaking.

Mettā: 'Liefdevolle vriendelijkheid'.

Nāda: lett. Geluid. In deze context een achtergrond brom of geruis of sprankelende zoem waarneembaar doormiddel van het gewaarzijn. Ajahn Sumedho noemt het 'geluid van stilte' en gebruikt het als meditatie object. Ook in Yoga wetenschap, de Sikh-traditie en in het Chinese Mahayana boeddhisme beschreven als meditatie techniek. Ook wel eens omschreven als 'het geluid van het universum'.

Nībbāna: Lett. 'uitdoving van een vuur', vrijheid van gehechtheid, geblust, koel. De basis voor het verlichte zien/kennen van de dingen zoals ze zijn.

Paññā: Wijsheid, intuïtief weten.

Paccuppanna-dhamma: de leer van het hier-en-nu.

Pāli: De oude Indiase taal van de Theravada Canon, lijkt op Sanskriet.

Pāramī: Lett., 'deugd, perfectie'. De tien volmaaktheden in het Theravada Boeddhisme voor het realiseren van verlichting zijn vrijgevigheid, deugd, verzaking, wijsheid, inspanning, geduld, waarheidsliefde, resoluut voornemen, liefdevolle vriendelijkheid en gelijkmoedigheid.

Paṭicasamuppāda: 'Het afhankelijk ontstaan'. Het verklaart hoe ons leven oorzakelijk opkomt en verdwijnt.

Paṭipadā: Lett., 'weg, pad'; de Leer in praktijk brengen.

Paramattha-sacca: Ultieme waarheid.

Pen paccattam: Zelf-realisatie.

Piṇḍapāta: Aalmoes of bedelronde waarop het voedsel verkregen is.

Pūjā: Lett. Eer en respect; mis, een devotionele offerande doormiddel van meditatie en recitatie.

Rūpa: Stoffelijke vorm of materie, het fysieke.

Saññā: Perceptie, bewustzijn, geheugen.

Saṅkharā: Formaties. Het actief denken, het bewuste denkproces

Sakkāya-diṭṭhi: Geloof in een (bestendige) persoonlijkheid of zelf.

Sālā: Een zaal, paviljoen, plaats waar de kloostergemeenschap en

gasten eten en samenkomen.

Sīla: Moraliteit, deugdzaamheid, discipline, ook gebruikt als verwijzing naar de Boeddhistische voorschriften.

Sīladharā: 'Iemand die deugdzaamheid betracht', wordt gebruikt voor nonnen die door Ajahn Sumedho zijn ingewijd.

Samādhi: Meditatieve concentratie.

Samāṇa: Iemand die 'de wereld' achter zich laat (ook gebruikt voor monniken en nonnen).

Samatha: Lett., 'kalmte, rust'.

Samsāra-vatṭa: Kringloop van geboorte en dood.

Sangha: De gemeenschap van mensen die het Boeddhisme praktiseren. Meer specifiek, de monniken en nonnen. Soms ook 'De gemeenschap van edele wezens'.

Sati-paññā: Lett., 'opmerkzaamheid en (intuïtieve, onderscheidende) wijsheid'.

Sati-sampajañña: Lett., 'opmerkzaamheid en helder begrip', intuïtief gewaarzijn.

Soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā: Lett., 'treurnis, leed, pijn, grote zorgen en wanhoop'.

Sutta: Leerrede van de Boeddha.

Theravāda: Lett., 'De School van de Ouderlingen', aanduiding voor het vroege Boeddhisme, de 'Zuidelijke School' uit Zuid Oost Azië en Sri Lanka.

Upādāna: Gehechtheid

Upāya: Praktisch hulpmiddel. Het gebruik van verschillende methoden en technieken om tot begrip en realisatie te komen van Boeddha's onderricht.

Vajrayāna: Een Boeddhistische school die veelvuldig gebruik maakt van symbolen en mantra's voor het overdragen van Boeddha's leer. Veelvoorkomend in Tibet, Mongolie maar ook in andere landen.

Vedanā: Gevoel of sensaties, plezierig, onplezierig of neutraal.

Vassa: Retraite tijdens regenseizoen, traditionele 3 maanden samenkomst in klooster.

Vijjā: Weten, kennis, kennis van het hogere.

Viññāṇa: zintuigelijke waarneming, kennis.

Vinaya: Kloosterdiscipline, of de verzameling van (en commentaren op) de 227 voorschriften.

Vipassanā: Inzichtsmeditatie of wijsheidsmeditatie

Viveka: Lett., onthechting, afzondering.

Wat: (Thai) Klooster of tempel.

Yāna: Lett., voertuig.

Deze vertaling is opgedragen:

Aan

mijn ouders

Mieke Haver - de Graaf
Jan van der Velden

de monnik en leraar
Ajahn Sumedho

de monnik en leraar
P.K.K. Mettavihari

de meditatie leraren
Sobhanandi
Varamitra
Peter Baert
Jotika Hermsen

Rene F. Ehram

Alle leraren en leerlingen in Boeddha's wijsheid

Moge alle levende wezens vrij zijn van gevaar
Moge alle levende wezens gelukkig zijn
Moge alle levende wezens vrij zijn van lijden
Moge alle levende wezens vrede kennen