

Thema 2: Lesblad Filosofie

De adem en meditatie, adem als toegangsweg naar je binnenwereld.

Een belangrijke sutra uit de Pali-canon is de Anapanasati-sutra, de sutra over de volkomen bewuste ademhaling.

Een andere basis-sutra is de Satipatthana-sutra, sutra over de vier velden van aandacht.

Deze twee basis-sutra worden gezien als belangrijke leringen met betrekking tot meditatie, en hoe je meditatie beoefent.



De vier velden van aandacht zijn

- * het lichaam
- * de gevoelens
- * de geest
- * de dharma's

Dharma's zijn alle fenomenen, of ook de Dharma, de Boeddhistische leer.

Thich Nhat Hanh heeft deze beide sutra van commentaar voorzien, en zijn lezingen hierover zijn in het Nederlands vertaald.

Een belangrijke instructie bij het waarnemen van de verschillende ervaringsfenomenen:

lichaam, gevoel, geest en dharma's;

neem jezelf niet waar van 'bovenaf', maar van binnenuit. Je bent 'in' je ervaring, maar laat je niet meeslepen door interne beweging, spanning, emoties.

De Anapanasatisutta beschrijft de ademhaling als een ingang voor bewustzijn, een ingang voor 'contact' met je ervaring. Je zou kunnen zeggen: 'waar adem is, is bewustzijn'.

In eerste instantie word je je bewust van de ervaring van je lichaam, maar ook de andere ervaringsvelden. Ook hier vind je de vier 'velden' terug: lichaam, gevoelens, geest, dharma's.

De sutra benoemt 16 'instructies', 16 oefeningen die samen de kern van de sutra vormen.

1. Voel inadem en uitadem.
2. Voel of de adem lang of kort is.
3. Het hele lichaam voelen.
4. Het kalmeren van het lichaam.
5. Vreugde ervaren: 'Ik adem in en voel me vol vreugde. Ik adem uit en voel me vol vreugde'.
6. Geluk ervaren.
7. Ik ben me bewust van de werkingen van de geest.
8. Ik laat de werkingen van de geest tot rust komen.
9. Ik ben me bewust van mijn geest.
10. Ik laat mijn geest gelukkig en vredig worden.
11. Ik concentreer mijn geest. (concentratie-meditatie, shamata)
12. Ik maak mijn geest vrij. (verstilling en concentratie leidt tot inzicht, vipassana)
13. Ik observeer de vergankelijkheid van alle dharma's (fenomenen).
14. Ik observeer het wegebben van alle dharma's (fenomenen).
15. Ik observeer de volkomen bevrijding.
16. Ik observeer het loslaten.

De verschillende instructies worden als het ware steeds verfijnder, net zoals je waarneming tijdens meditatie steeds verfijnder kan worden.

In de lessen bij dit thema richten we ons op de eerste vier instructies: het waarnemen van de adem, en het laten kalmeren van adem en lichaam.

Commentaar op de sutra en structuur van de sutra

In de boeken van Thich Nhat Hanh doet hij iets wat volledig gebruikelijk is in alle literatuur die over het Boeddhisme gaan:

hij geeft eerst een overzicht over de geschiedenis van de tekst, welke vertalingen zijn er, uit welke context komt de tekst en hoe wordt deze wel/niet gebruikt heden ten dage.

In het Boeddhisme vind je veel 'slogans', veel gebruikte termen die belangrijke delen van de leer weergeven.

'de Vier vestigingen van bewuste aandacht'

'de Vier juiste inspanningen'

'de Vier grondslagen voor succes'

'de Zeven factoren van ontwaken'

'de Negen contemplaties'

'de Vier onbegrensde meditaties'

Deels is dit een mnemo-techniek: het helpt om beter te onthouden.

Thich Nhat Hanh maakt zijn commentaren op de sutra ook praktisch door steeds verschillende oefeningen te verbinden aan de tekst van de sutra.

Meditatie en niveau's van meditatie

In latere tradities van het Boeddhisme wordt gesproken over verschillende niveau's van meditatie, waarbij op een bepaald punt geen sprake meer is van zintuigelijke waarneming. Dan ben je de vorm ontstegen.

In sommige teksten lijkt het dat het noodzakelijk is om een dergelijke meditatie-ervaring te ontwikkelen om het doel van 'nirvana' te kunnen bereiken. Hierin zit een specifieke nuance die een kenmerk is van het Boeddhisme: deze 'vormloze' meditatie is niet het eindpunt of een noodzakelijke verworvenheid. In de tijd van de Shakyamuni Boeddha had verschillende leraren die hem meditatie onderrichten. Hierdoor was de Boeddha in staat om in de vormloze meditatie-toestand te komen. Zijn leraren onderwezen hem dit als de 'hoogste' meditatie.

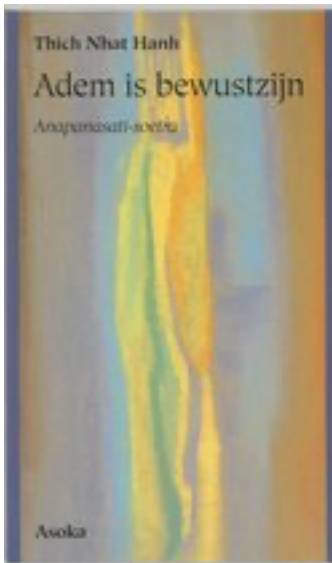
De Boeddha was echter niet tevreden, want als hij uit de meditatie kwam ervoer hij nog steeds niet vrij te zijn. Dergelijke meditaties worden '**Shamata**' genoemd. Gericht op kalmeren en uitdoven van interne dynamiek, verstillend, zo stil dat er geen enkele cognitieve activiteit meer is (dit kan je ook terugzien op hersenscans).

De Boeddha beloofde op een bepaald moment te blijven zitten totdat hij de verlichting bereikt zou hebben. En op het moment van verlichting zei hij; 'Ik heb nirvana bereikt en ik wéét dat ik nirvana heb bereikt.' Oftewel de vrijheid waar de Boeddha het over heeft blijft bestaan, en vindt hij ook terug in een toestand waarin wél waarneming en verwerking van informatie is. Dus nirvana is een ándere toestand dan de vormloze meditatie.

In het Boeddhisme wordt in dit verband de term '**Vipassana**' gebruikt: helder zien.

Het inzicht, het zien van de werkelijkheid (die veranderlijk is), en het 'zelf' dat veranderlijk is, maakt je werkelijk vrij. Dus in de vier clusters hierboven zie je het contact maken en tot rust komen, en dan steeds meer het inzicht vergroten, en het loslaten en vrij worden.

Verder lezen:
Thich Nhat Hanh
Adem is bewustzijn



Thich Nhat Hanh
Leven in aandacht

