

Thema 3: Lesblad Filosofie

De vijf 'bundels', het proces van ervaren, en bewust ervaren. De Boeddhistische visie op conditionering, vrijheid en het 'zelf'.

Responsiviteit, informatie-verwerking en bewustzijn.

Een korte definitie van 'bewustzijn' is dat een bewust organisme zelf weet dat dit organisme iets ervaart, meemaakt, voelt, in interactie is. Alle organismen ervaren, maken iets mee, en zijn in interactie. Misschien niet op manieren die specifiek menselijk zijn, maar iets ervaren is niets anders dan in contact zijn met je omringende wereld, waarbij die wereld tegen jou aan 'schuurt'.

Dit geldt ook voor niet-bewuste organismen. Eéncelligen reageren op zuurgraad, chemische samenstelling van de omgeving, en sommige ééncelligen kunnen bewegen naar plaatsen waar voedsel is. Er is dus zeker uitwisseling van informatie en een respons daarop, zonder dat er een weten is dat die informatie-uitwisseling en de daaropvolgende respons er is.

Wanneer er bewustzijn is, is dit dus een bewustzijn van ervaring, van voelen, van wat je waarneemt en meemaakt. Bewustzijn is dus altijd een bewustzijn van iets. Ook in Boeddhisme gaan 'bewustzijn' en 'bewustzijn van iets' altijd samen. Bewustzijn is onderdeel van het proces van ervaren, en wordt ook deels bepaald door dit proces van ervaren. Bepaalde emoties maken je bewustzijn alert, terwijl de ervaring van diepe ontspanning juist een vertragend en bewustzijnsverlagend effect kan hebben.

Proces van ervaren en het zelf.

Het Boeddhisme beschrijft bewustzijn als onderdeel van het proces van ervaren.

Boeddhisme erkent geen onveranderlijk 'zelf' dat ten grondslag ligt aan de ervaring en aan bewustzijn. De illusie van een stabiel 'zelf' wordt geconstrueerd vanuit de ervaring van ons contact met de buitenwereld.

Wat belangrijk is in de Boeddhistische context is de constatering dat dit 'zelf' niet onveranderlijk is, hoe stabiel het ook aanvoelt. Het Boeddhisme betoogt dat alles wat we ervaren een proces is. Niets in onze ervaring is onveranderlijk, ons hele apparaat van ervaren is zo gebouwd dat we alles als proces ervaren. Het Boeddhisme, althans de Pāli-Canon, doet geen uitspraken over de ontologische kwestie, maar beperkt zich tot uitspraken over hoe je je kunt verhouden tot je ervaringen en het proces van ervaren. (Ontologie houdt zich bezig met wat 'is', de aard van het 'zijn'.)

De Boeddha beschreef het proces van ervaren in vijf componenten, de *pañcakkhandha*. Oftewel de vijf *khanda*. Vaak worden de vijf *khanda* beschreven als de Boeddhistische definitie van 'een persoon'.

In tegenstelling tot de Vedische traditie bestaat er in het Boeddhisme geen permanente Ziel of Atman, Atman is een woord uit de Vedische traditie en beschrijft de onveranderlijke 'oergrond' van een persoon, dat wat wij ziel noemen? In het Boeddhisme zou de persoon (dus) bestaan uit de *pañcakkhandha*.

Maar het is beter om in vroeg-Boeddhistische modellen niet op zoek te gaan naar ontologische definities, uitspraken over wat er IS. De *pañcakkhandha* beschrijft het proces van ervaren.

De *pañcakkhandha* is dus niet de Boeddhistische definitie van een 'persoon' of 'zelf', maar het Boeddhisme beschrijft met de vijf componenten van ervaren het persoonlijke proces van ervaren.

De *pañcakkhandha* zijn:

1) *Rūpa* = materiële vorm

In het Boeddhisme wordt 'vorm' gezien als een functie, niet als een entiteit.

Rūpa is het contact met weerstand, de schuring met de buitenwereld. *Rūpa* gaat dus over het fysieke ervaringsapparaat, en ook over de waarneming van vormen, van de externe objecten. In de definities in het Boeddhisme vallen de zintuigen en de objecten van de



zintuigen samen in het proces van waarnemen.

2) *Vedanā* = gevoel

Iedere waarneming, iedere ervaring roept emoties op. Deze emoties kunnen plezierig, neutraal of onplezierig zijn.

3) *Saññā* = waarneming en herkenning hiervan

De waargenomen wereld is een continuüm. Wij maken - of beter gezegd herkennen - daarin zelf de objecten. We zien bijvoorbeeld een bal, en niet slechts een ronde vorm. Deze herkenning van zintuiglijke informatie is *Saññā*.

Ook als iemand niet meer talig is, dus een heel ernstige aantasting van taalvermogens heeft, is er nog steeds de herkenning van objecten, de apperceptie.

In het proces van ervaren wordt hier dus onderscheid gemaakt tussen (1) zintuiglijke waarneming, (2) bijkomende emoties, en (3) de herkenning van de zintuiglijke waarneming.

4) *Sankhārā* = karmisch proces, of disposities

Sankhārā is de Boeddhistische technische term die misschien het moeilijkst te vertalen is.

Letterlijk betekent het het proces van samenvoegen of vorming (onder invloed van oorzaken en omstandigheden), én ook het resultaat van dat proces van samenvoegen.

De betekenis van *sankhārā* is dus heel breed: een continu proces wat niet lukraak is, en tegelijk ook het resultaat van dat proces. In de context van de *pañcakkhandha* heeft *sankhārā* de betekenis van de belangrijkste aandrijver van de persoonlijke kleuring in ons proces van ervaren.

Meestal wordt voor *sankhārā* de vertaling 'wilsuitingen' gekozen. Ik zou zelf voor de vertaling 'disposities (onbewuste voorkeuren) en wilsuitingen' kiezen.

Disposities en wilsuitingen vormen iemands prioriteiten en doelen, en selecteren aandacht en interesse, oftewel je aandacht gaat naar de dingen die je disposities bevestigen. Disposities en wilsuitingen vormen iemands agenda, en vormen de drijfveren van handelen. Deze drijfveren, deze (bewuste en onbewuste) intenties creëren *karma*.

Karma is in feite 'handelen'.

In het Boeddhisme wordt vooral de intentie achter de handeling gezien als hetgeen de lading geeft aan *karma*, dus goed *karma* of slecht *karma*. Het zijn deze intenties, en het resultaat van deze intenties, die uiteindelijk je leven kleuren en richting geven.

5) *Viññāṇa* = bewustzijn

Bewustzijn heeft in het Boeddhisme niet de absolute positie zoals het dat in de Vedische Dharma wel heeft. Bewustzijn is in het Boeddhisme net als de andere elementen in ons ervaringsproces wederzijds geconditioneerd.

Een duidelijk voorbeeld van deze bepaaldheid is hoe *sankhārā* - onze disposities en intenties, onze voorkeuren en neigingen – ons bewustzijn en onze aandacht beïnvloeden. Vaak filteren we zaken weg die niet passen bij onze voorkeuren, en nemen we dat wat onze voorkeuren bevestigt duidelijk waar.

En zaken die afwijken van onze eigen wil en intenties kunnen daarmee ook emoties oproepen die weer het bewustzijn en de waarneming kunnen vervormen.

Tegelijk heb je bewustzijn nodig om inzicht te krijgen in je neigingen, voorkeuren en intenties en zo minder reactief of defensief te reageren.

Khandha.

Khandā is net als *sankhārā* en *anatman* een woord wat bij de Boeddhistische technische terminologie hoort, maar eigenlijk bijna niet te vertalen is.

Khandā betekent zoiets als 'massa' of 'bundel'. Vaak wordt het vertaald met het woord 'aggregaat', wat als vertaling weinig toegevoegde informatie geeft.

In de derde preek in de Vinaya (dat zijn de teksten over de leefregels voor monniken), de Vuurrede, zegt de Boeddha dat alles in brand staat.

'Alles' refereert dan aan de totaliteit van onze ervaring: de zintuigen en de objecten, de waarneming en de verwerking van de waarneming, de gevoelens die onze ervaringen oproepen. Onze ervaring

staat in brand met de drie vuren van begeerte, haat, en begoocheling.

Hiervoor kan je het woord *aggi-kkhanda* gebruiken, een massa die in brand staat. Gezien de beeldspraak van de Boeddha in de Vuurrede zou je *khanda* dus kunnen zien als een brandende massa, of brandstof.

In de Pāli-Canon komt vaker het woord *upādāna-kkhanda* terug, waarin *upādāna* brandstof betekent. De brandstof waarover het gaat is passie of begeerte, is haat of boosheid, is begoocheling of verwarring. Dit proces leidt tot vastgrijpen en lijden.

Nirvāṇa, Ontwaken, is dan het uitdoven van het vuur van begeerte, haat en begoocheling. *Nirvāṇa* verwijst niet naar iemand die het vuur uitdooft, maar naar vuur dat vanzelf uitdooft (omdat er geen brandstof meer is). *Nirvāṇa* verwijst ook niet naar de persoon die uitdooft, maar naar het uitdoven van begeerte, haat, en begoocheling.

Dat wat wij ervaren en dat wat wij 'zelf' noemen is een proces waarin het bewustzijn en de persoonlijke kleuring daarvan (*viññāṇa* en *sankhārā*) verantwoordelijk zijn voor het gevoel van continuïteit van een persoonlijk zelf. Dit proces van ervaren levert de brandstof voor reactiviteit, voor passie en begeerte, haat en begoocheling. Inzicht in hoe dit proces van ervaren werkt, en het laten uitdoven van reactiviteit zijn de weg naar Ontwaken.

Je bestaat uit 5 'bundels', en dan?

Het model van de 5 aggregaten of 5 'bundels', of *pañcakkhandha*, komt terug in heel veel sutra's en is een centraal onderdeel van het Boeddhisme. Het is de Boeddhistische psychologie, die uitlegt hoe ons ervaringsapparaat werkt. (in moderne woorden zouden we zeggen, ons zenuwstelsel..?)

In het fysiologie-gedeelte vind je dan ook de moderne visie hierop, die zich goed laat verenigen met de Boeddhistische visie.

Belangrijk is om te herkennen dat onze ervaringen de neiging hebben om als brandstof te dienen.

Onze ervaring staat in brand met de drie vuren van begeerte, haat, en begoocheling.

Als we iets ervaren wat we niet prettig vinden, ervaren we afkeer. Als we iets ervaren wat we prettig vinden ervaren we begeerte. Dus onze directe ervaring kan ons vastzetten in reactiviteit.

Maar dat wat wij ons 'ik' noemen, is een nog veel grotere bron van vastgrijpen. Onze tendensen en voorkeuren, en meningen en overtuigingen, onze twijfels en onzekerheden, worden al snel tot centrum van het universum, waar we aan vastgrijpen.

De Boeddhistische psychologie geeft je een kader om niet alleen te reflecteren op de directe ervaring van prettig/onprettig, maar ook je eigen tendensen en responsen meer 'open' te observeren.

De visie vanuit de Boeddhistische psychologie is de beschrijving dat alles in ons ervaringsveld veranderlijk is, en dat aan ons ervaren geen onveranderlijke oergrond ten grondslag ligt.

Het Boeddhisme zegt niet dat er geen 'ik' is, maar zegt dat dit 'ik' en alles wat we ervaren ontstaan in een web van relaties, oorzaken en omstandigheden. Wij zijn 'leeg' van een onveranderlijk zelf, maar zijn onderdeel van een web van relaties. De herkenning van de 'leegte' van het zelf veroorzaakt een focusverschuiving: we zijn niet langer het centrum van het universum, maar onderdeel van een web.

De visie van 'leegte' is geen negatieve visie, als in 'er is iets niet'. Het is juist een visie van potentie: als versturende oorzaken en omstandigheden veranderen, dan kan alles veranderen en een verschuiving maken van lijden naar vrede. Van afscheiding naar openheid.

Een ander bijkomend 'voordeel' van deze visie van 'leegte', is dat het een tegenwicht kan bieden aan onze overmatige nadruk op het 'ik' en het jezelf neerzetten en het opbouwen van zelfwaardering. Zelfwaardering is een beetje een tegenhanger van zelfcompassie omdat het voorwaardelijk is, gekoppeld aan prestaties, karaktertrekken, etc. en onbewust vaak toch gedefinieerd wordt in termen van 'ik kan dit beter dan iemand anders'. De Boeddhistische psychologie verschuift deze nadruk meer naar de kwaliteit van de relaties, met jezelf en met anderen.

Abhidharma

De Boeddhistische literatuur bestaat uit drie 'manden', drie groepen:

- 1) de sutra's, die heel direct gericht zijn op het overdragen van de Dharma, maar ook steeds verwijzen naar de ervaring van *Nirvāṇa*.
- 2) de Vinaya (leefregels voor monniken en nonnen) en
- 3) de Abhidharma. De Abhidharma is een soort filosofisch, theoretisch kader. Het heeft elementen die lijken op wat onze hedendaagse neurologie is.

In de Abhidharma worden de elementen van ervaren uit elkaar 'gerafeld'. Als je iets waarneemt is er de herkenning, en dan de waardering (prettig, neutraal of onprettig).

Volgens de Abhidharma kan je door meditatie dit razendsnelle proces vertragen, waardoor je minder vast komt te zitten in waarde-oordelen. Ik weet niet of dit werkelijk kan?

Observatie van tendensen en disposities lijkt mij zinvoller, daarin kan meditatie heel veel bijdragen.

Eigenlijk maak je dan de stap van observatie van lichaam en adem, naar observatie van de geest.

Deze stap maken we in dit thema enigszins, met name door de observatie van de aandacht of het aandachtsveld.