

*Dit artikel werd voorbereid voor een lezing op de Harvard Medical School
Department of Continuing Education, Boston, USA, 1-2 Juni, 2007. Gelieve niet te
kopiëren, citeren of reproduceren zonder toestemming van de auteur.*

Een Manier van Leven

door Paul R. Fleischman, M.D.

Toen meditatie voor het eerst de grenzen van Azië verliet en zo'n dertig tot veertig jaar geleden een significante invloed op het Westen begon uit te oefenen, waren de meeste transporteurs van deze culturele uitwisseling jongvolwassenen op zoek naar iets nieuws dat hen zou helpen zichzelf en de cultuur waarmee ze opgescheept zaten te transformeren. In de jaren 1960 en '70 wierpen Wereldoorlog II en de oorlog in Vietnam nog altijd diepe schaduwen over het leven van alledag. Halverwege de jaren '90, vijftig jaar verder in de bloei van deze culturele uitwisseling, verscheen er een cartoon in het 'New Yorker Magazine'. Het toonde een goeroe gezeten in afzondering en omgeven door de pieken van de Himalaya. De goeroe was mager en benig, duidelijk niet op een McBurgers-dieet en slechts gekleed in een lendendoek. Hij had lang haar en zijn baard viel in slierten tot onder zijn navel op de grond. Een andere cartoonfiguur klimt met zijn vingertoppen naar hem toe langs de rotswand en kan best omschreven worden als een 'oude hippie'. Hij heeft lang haar vastgemaakt in een paardenstaart, maar de top van zijn hoofd is kaal en zijn haar is grijs. Hij draagt een verweerde, oude trekkersrugzak die voor het eerst in Kathmandu werd gesignaleerd in 1971. De goeroe kijkt neer op de oude hippie die naar hem toe klautert en zegt: "Eerlijk gezegd hoopte ik een wat jonger publiek aan te trekken."

Dat is vandaag de dag veranderd. Ik ben blij een publiek te treffen bezaaid met grijze haren. Eén van de tekenen dat meditatie in het Westen wortel heeft geschoten, is dat het zich niet langer beperkt tot een bepaalde sociale, culturele of generationele laag. Mensen van gelijk welke leeftijd, etniciteit en achtergrond vinden het aanvaardbaar en zijn erin geïnteresseerd.

Ik zou willen beginnen met het bespreken van meditatie als een manier van leven, door duidelijk te maken dat het geen zorg is. Weliswaar zijn er onderlinge verbanden met psychotherapeutische behandelingen die ik later zal bespreken. Maar meditatie is een grotere en ruimere activiteit dan de professionele behandeling van ziekte en disfunctie.

Hier in Massachusetts horen we te beginnen met een eerbetuiging aan Henry David Thoreau. Dit glinsterende hoogbouwhotel waarin we elkaar vandaag ontmoeten is slechts enkele boogscheuten verwijderd van het dorpje, de bossen en de stroompjes die hij heiligde in en rond het plaatsje Concord. Thoreau was één van de eerste Amerikanen die toegang verwierf tot de Aziatische teksten, zowel de Hindoeïstische als de Boeddhistische die in het eerste deel van de 19^e eeuw vanuit het Britse imperium aan het licht kwamen. De meeste Amerikanen wisten niets over het bestaan van deze boeken en de ideeën die ze bevatten. Thoreau echter had contact met enkele Engelse intellectuelen die vertalingen naar hem verscheepten over de Atlantische oceaan. Zijn boek *Walden* wordt op de middelbare school gelezen als een typisch Amerikaanse ervaring van de natuur en wildernis van de Nieuwe Wereld.

Thoreau zegt echter expliciet dat hij probeerde de methodes van de Indische levensstijl-meditateerders te imiteren zoals hij ze zich voorstelde te zijn op basis van zijn lectuur. Als je *Walden* zorgvuldig herleest, ontdek je dat hij herhaaldelijk de Aziatische literatuur en de cultuur die haar produceerde prijst als voorbeeld van contemplatief leven. Hij creëerde zijn verblijfplaats bij het meer van Walden om te kunnen delen in de Aziatische ervaring van een meditatieve levensstijl. Hij zei dat het slechts door zijn dagen in afzondering nabij het meer van Walden was dat hij zich "... realiseerde wat de Oosterlingen bedoelen met contemplatie ...", dat door zijn eigen artesische experimenten het water van Walden zich vermengd had met de Ganges, en dat de inzichten uit de Indische teksten de beperktheid van de westerse concepten duidelijk maken. In het hoofdstuk *'Where I Lived and What I Lived for'* schrijft Thoreau: "Ik ging naar de bossen om welbewust te leven, om alleen de essentiële aspecten van het leven te confronteren, om te zien of ik niet kon leren wat het me te leren had, en om niet, wanneer ik zou sterven, te moeten ontdekken dat ik niet geleefd had... en om er volledige rekenschap van te kunnen geven tijdens mijn volgende tocht." Zelfs zonder de moeite te nemen om deze befaamde uitspraak te staven of uit te diepen, prikte Thoreau daarmee zijn wandelstok door het weefsel van het Westerse denken en sloot hij zich aan bij de Indische traditie om hergeboorte in te roepen als een

inspiratiebron voor een goed leven in de huidige geboorte. Zou hij louter schertsend of ironisch geweest zijn?

Geïnspireerd door mensen als Thoreau, keerde ik, zo'n 35 jaar geleden terug naar India dat ik oorspronkelijk als student geneeskunde bezocht had. Ik ging terug om er meditatie te ontdekken, te bestuderen en te beoefenen. Ik begon toen met een meditatietechniek die ik tot op vandaag beoefen, Vipassana-meditatie genaamd. Mijn leraar was toen en is vandaag nog steeds de heer S.N. Goenka.

'Vipassana' is een Pali woord, dat nu in de Westerse talen geïncorporeerd is. Pali is een taal van het oude India, een spreektaal afgeleid van het Sanskriet. Sanskriet was de klassieke, literaire taal, die zijn literaire positie behield maar als spreektaal uiteindelijk verdween. Pali was een gesproken volkstaal en Vipassana werd bewaard in wat toen, een toegankelijke taal was. Vipassana betekent op een realistische manier zien. Vipassana onderscheidde zich dus van de andere vormen van meditatie die 2.500 jaar geleden wijd verspreid waren in India doordat het beschouwd werd als toegankelijk voor de gewone man en tevens als volledig realistisch. Het werd niet geacht eigendom te zijn van enige etnische of politieke groep, en het vereiste ook geen priesters of professionele expertise om in praktijk te worden omgezet. Het had geen religieuze, filosofische of ideologische vangijzers. Het was een realistische meditatietechniek voor de gewone mens.

Ik nam deel aan mijn eerste 10-daagse Vipassana-cursus in India in 1974, en exact dezelfde cursus die ik toen volgde is vandaag beschikbaar in het Vipassana-meditatiecentrum in Shelburne Falls, Massachusetts. Ik zou u graag beschrijven hoe Vipassana vandaag aangeleerd wordt en hoe dit onderricht verbonden is met zijn historische wortels. Vipassana wordt onderwezen als een pad, als een levensstijl, als een manier van leven. In psychiatrische terminologie zou men het een 'interventie in de levensstijl' kunnen noemen. Het heeft dezelfde sfeer die je vindt in het literaire werk van Thoreau, waarin het leven is gefocust op waardering, intensiteit en activiteit.

Ik benadruk het woord 'activiteit' omdat toen meditatie de Westerse wereld binnensijpelde, de eerste pioniersstudenten die professioneel werkzaam waren in de mentale gezondheidssector hun meditatiepraktijk enigszins geheim hielden. Hun omzichtigheid om te onthullen dat ze mediteerden - in het bijzonder als ze psychiaters, psychologen, en andere psychotherapeuten waren - was realistische voorzichtigheid. Meditatie werd toen immers getypeerd als een lichtelijk verachtelijke vorm van escapisme en passiviteit. Ik weet dat die stereotypes echt bestonden en niet slechts een verzinsel waren van de eerste generatie Westerse mediteerders... omdat ik ze zelf ook aanhield. Meditatie ging gebukt onder vele negatieve connotaties. Freudianen zeiden dat het een zoektocht was naar een 'oceanische ervaring', een regressieve wens om samen te smelten met de herinnering aan de moeder. Activisten zeiden dat het zelfbehagen was en een terugtrekking van de verplichting de maatschappij te verbeteren. Cynici wezen erop hoe flauw en oppervlakkig het voor hen leek dat The Beatles en Mia Farrow meditatie aanschafden als een nieuwe marktstrategie voor hun imago. Meditatie werd gezien als een gimmick, een product van gewetenloze goeroes. Van mensen die mediteerden werd gezegd dat ze louter 'naar hun navels zaten te staren'. Net als vele anderen was ik dus grijnzend en sceptisch, en tegelijk geïntrigeerd. Mijn gevoelens waren tamelijk verdeeld. Ik wou meditatie leren kennen, maar ik wilde geen incapabele persoon worden. Wie kon er immers een louter passief en sedatief leven nog als ethisch en leefbaar beschouwen na Wereldoorlog II en de Holocaust? Ik wou vrede en harmonie, maar niet ten koste van competentie of van een vitaal en verantwoordelijk leven.

Ons 19de eeuwse voorbeeld uit Massachusetts, Thoreau, was geïncorporeerd aan Harvard en was inspecteur, fabrikant, zakenman, leraar en schrijver. Ik benadruk het woord activiteit dus om duidelijk te maken dat mijn aanvankelijke bezorgdheid om bedrogen of psychologisch gelobotomiseerd te worden, die door vele mensen werd en misschien nog wordt gedeeld 180 graden verkeerd is. Als we Thoreau beschouwen als de lokale stichter van 'meditatie als een levenswijze' moeten we de waardering waarmee hij elk moment ervoer, de kracht en gehardheid van zijn openluchtbestaan en de intensiteit waarmee hij sociale en politieke verantwoordelijkheden op zich nam in gedachten houden. Toen hij stierf werd Thoreau eerder geprezen als abolitionist, als een fan van de moed en toewijding van John Brown in de strijd voor de beëindiging van de slavernij, als tegenstander van de politiek van compromissen, en als voorman op de ondergrondse trein, dan als literaire figuur.

Een Vipassana cursus wordt vandaag altijd onderwezen in een 10-daags formaat. Als je Vipassana wil leren in haar authentieke, ongewijzigde overlevering, moet je bereid zijn 10 dagen van je leven vrij te maken voor een cursus met verblijf. Er bestaan misschien wel meerdere redenen waarom Vipassana 10 dagen residentiële studie vereist, maar ik wil de aandacht richten op de belangrijkste: Vipassana betekent de realiteit te mediteren, maar specifiekere betekent het ook onafgebroken, continu de

realiteit te mediteren. Om te leren wat Vipassana werkelijk te bieden heeft, moet je jezelf de tijd geven om 's ochtends, 's middags en 's avonds te mediteren; 's ochtends, 's middags en 's avonds. Je mediteert wanneer je honger hebt, terwijl je aan het eten bent, en wanneer je gedaan hebt met eten; je mediteert als je maag vol is en als je maag leeg is, als je maag terug vol is en als je maag terug leeg is. Je mediteert als je wakker wordt, als je net wakker bent, als je ten volle wakker bent, als je slaperig bent na de lunch, als je wakker bent 's namiddags, als je slaperig bent 's avonds. Je leert te mediteren doorheen alle verschillende stadia van verzadiging en waakzaamheid. Dit is van kapitaal belang omdat het meditatie onderscheidt van een artificiële, geïdealiseerde toestand. Als je op een bepaalde manier leert mediteren, op een bepaald moment van de dag, in een bepaalde houding of in een bepaalde fysieke of mentale conditie, dan ontwikkel je het idee dat precies *dit* en niets anders echte meditatie is. Maar eigenlijk was het maar een geïsoleerde parenthese, een ideaal stukje van het leven, bedachtzaam gereserveerd om te mediteren. De beschouwing van de realiteit moet echter onafgebroken gebeuren over langere tijdsperiodes omdat de realiteit constant aan verandering onderhevig is. De condities van het leven veranderen voortdurend. Als je meditatie enkel voor jou beschikbaar is in een geïdealiseerde toestand, dan zal je er niet mee vertrouwd zijn op die momenten dat je er het meeste nood aan hebt, bijvoorbeeld op momenten van verdriet, uitputting of agitatie. Maar als je je meditatiepraktijk aanvat in een continue cyclus van dagen waarin al je fysieke en mentale zijnstoestanden voor je verschijnen, dan zal je al vanaf je eerste ervaring ervan meditatie leren kennen met een draagwijdte aan variëteit aan persoonlijke ervaringen, zonder slechts één toestand uit te kiezen en op te eisen als meditatie. Je leert mediteren onder de vele condities die je geest en lichaam je zullen presenteren.

Een tiendaagse cursus begint met een reeks geloftes. Deze geloftes dienen niet om iemand anders tevreden te stellen. Niemand zal je hersengolven controleren om te zien of je je wel aan je geloftes houdt. De geloftes worden genomen door jezelf en voor jezelf als een oriënteringsproces waarmee je jezelf op de goede weg helpt. Je prent jezelf de juiste voorwaardes in om te mediteren. De eerste belangrijke gelofte is die van Edele Stilte. Negen van de tien dagen worden volledig doorgebracht in Edele stilte. Edele Stilte betekent dat je ook aangemoedigd wordt om te spreken wanneer dat bijdraagt tot je meditatie, wanneer je spreken m.a.w. nobel is: wanneer je de praktijk bespreekt met je leraar, of wanneer je een managementskwestie moet bespreken met de vrijwillige staf, bijvoorbeeld wanneer je bij het inpakken je tandpasta vergeten bent. Edele stilte betekent de intentie hebben in stilte met jezelf en met anderen te leven voor alles behalve de echt essentiële noden. Edele Stilte heeft niet alleen betrekking op spreken, maar ook op gebaren en alle andere bezigheden. Gedurende tien dagen wordt je gevraagd je te onthouden van lezen, schrijven, computers en telefoon: van alles wat je zou wegroepen van de beoefening van zelfobservatie. Soms zeggen mensen dat dit moeilijk of schrikwekkend klinkt. Maar zelfs al hield een 10-daagse cursus niet meer in dan Edele Stilte, voor mij zou dit op zich al prachtig zijn. Ik stel het zo: "Tien dagen zonder ook maar één telefoontje te moeten beantwoorden!". Eindelijk kan je alle verstoringen van het moderne leven laten varen en je geeft honderd procent van jezelf om iets nieuws en waardevols te leren.

De tweede reeks geloftes zijn de vijf morele voorschriften waarmee iedereen vertrouwd is in om het even welke traditie de wereld rond: niet doden, niet stelen, niet liegen, geen bedwelmende middelen gebruiken en geen seksueel wangedrag begaan, wat voor het geval van een tiendaagse cursus betekent celibatair zijn. Of je nu alleen komt of met je echtgenoot of partner: mannen en vrouwen worden gescheiden; je leeft op jezelf binnenin jezelf. Elke persoon is autonoom. De bedoeling van deze geloftes is om al je krachten te focussen en zo continu mogelijk de meditatie te blijven vol houden als je gedurende de cyclus van de dagen kan opbrengen.

En dan leg je ook nog de gelofte af om de leer te volgen zoals ze gegeven wordt, zonder er iets aan toe te voegen of vanaf te doen. Dit is belangrijk omdat mensen voor tien dagen komen en soms op de derde of vierde of vijfde dag, wanneer ze één of ander punt van verwarring of twijfel of frustratie onder ogen zien, bij zichzelf denken: "Laat mij maar gewoon terug het soort meditatie aanvatten dat ik vroeger beoefend heb, of die kalmerende techniek waarover ik gelezen heb, of het gebed dat ik heb geleerd toen ik een kind was", wat natuurlijk tot massale verwarring kan leiden. Je was alleen in de stilte van je geest, maar met heldere en specifieke begeleiding, en plots begin je af te wijken van deze begeleiding, en je produceert een mentale warboel, een psychische ratatouille. Om dit te voorkomen wordt je gevraagd om een gelofte af te leggen om tien dagen lang het recept van de chef-kok te volgen. Dit is niet meer dan de techniek van Vipassana een eerlijke kans geven om zichzelf te onthullen zoals ze werkelijk is, zonder dat je ze op enige manier verdunt of vermindert. De techniek is op zich al kruidig genoeg, ik kan het je verzekeren, dus je zult ze niet op smaak moeten brengen met je zelfgekweekte knoflook.

De cursus begint met drie dagen observatie van de adem. Elke dag worden de aanwijzingen een beetje specifieker en meer gedetailleerd, dus schets ik hierbij slechts een overzicht van het algemene patroon van de meditatie van de eerste drie dagen. De oefening van het observeren van de adem doet mij denken aan een episode uit mijn kindertijd, wanneer je naar het strand gaat met een grote strandbal en de uitdaging erin bestaat er bovenop te gaan staan. Van zodra je er bovenop staat, val je er weer af. Hierin schuilt voor een stuk de typische frustratie van de beginneling, maar in tegenstelling tot het geval met de strandbal, waar weinigen echt op kunnen blijven staan, komt er wel een groei in de bekwaamheid om de eigen adem te observeren. Deze oefening, als een introductie tot Vipassana, is niet louter bedoeld om je tot rust te brengen. Het doel van deze eerste drie dagen is het verwerven van meesterschap over je geest wat betekent dat je tegen je geest kunt zeggen: "Doe dit!" en je geest gehoorzaamt. Het grootste deel van ons leven menen we heerschappij over onze geest te hebben. Wanneer me gevraagd wordt een lezing te geven, kan ik opstaan en dat doen, en wanneer de moderator van de conferentie van vanochtend een bordje omhoog houdt waarop staat 'Stop', dan zal ik wellicht ook stoppen. We hebben grofweg schijnbaar meesterschap over de geest. Maar in de edele stilte van de meditatie besef je dat je op een subtieler niveau constant de controle verliest over je geest. Wanneer we de geest grote uitvoerende opdrachten geven, dan is hij op dit niveau gehoorzaam aan onze intentie; maar wanneer we de geest verstillen en naar binnen gerichte leiding geven is hij niet gewoon te gehoorzamen aan delicate en genuanceerde intenties. Dit lijkt erg op de vrije associatie zoals Freud die observeerde, waarbij de geest bevrijd van strenge begeleiding vrijelijk van associatie naar associatie vloeit. De geest beweegt zich constant van het ene onderwerp naar het andere, van het ene gevoel naar het andere, en hoewel we denken onze geest te controleren, controleert onze geest in feite ons. Vanuit zones buiten onze wil of intentie dicteert hij wat we hierna zullen denken en voelen. Het doel van deze drie dagen van observatie van de adem is dan ook een richtlijn te kunnen geven aan je geest: "Gelieve op de ademhaling te letten", en de geest die opdracht ook daadwerkelijk te laten uitvoeren. Deze driedaagse oefening begint dan ook vaak met frustratie, maar leidt geleidelijk naar een verbeterd gevoel van zelfbeheersing en zelfintegratie vergezeld van gevoelens van welzijn, soms zelfs een zekere vorm van gelukzaligheid. De meeste mensen bereiken een lichte vorm van de concentratie die *Samadhi* genoemd wordt: de bekwaamheid om je dermate te concentreren dat je tijdelijk en kortstondig bevrijd bent van de grillige processen van de geest. Thoreau gebruikte een mooi beeld: dat de ongetrainde geest afketst als een kogel afgeschoten in een kleine ruimte. Je wil in staat zijn die zijdelingse en afketsende beweging te verminderen en je geest op één lijn te brengen met je intentie.

De volgende zeven dagen van de cursus worden besteed aan de eigenlijke praktijk van Vipassana en het doel van de cursus verandert. Het doel is nu een stevige basis van ervaring in de meditatie te verwerven terwijl je verscheidene toestanden van lichaam en geest doorkruist, de geest te zuiveren van zijn onwetendheid en kwaadwilligheid en zijn wijsheid en goedhartigheid toelaten om voorrang, dominantie of zelfs exclusieve heerschappij te verwerven. Het doel van Vipassana is door dik en dun in jezelf te blijven 'zitten', de problemen die je binnenin jezelf genereert los te laten, en je oorspronkelijke en fijnste intenties te laten schitteren. Dit is het laten afstomen van de groenten, een verlossing en tezelfdertijd een ontwaken. Vroeger drukte men het uit als: 'de lotus laten open gaan'. Vandaag zouden we het kunnen stellen als: groeien tot een schrandere *router* binnen het netwerk van vrede en liefdevolle vriendelijkheid waarop we ons graag zouden aansluiten in dit domein of doorheen alle domeinen. Vipassana is bedoeld om je een snellere en krachtigere zoekmachine te bezorgen om harmonie en gedeelde vreugde in je gearchiveerde pagina's terug te vinden, zonder al te veel negatieve reclame of slonzige webpagina's die je zoekresultaten onoverzichtelijk maken. Leer 'bewust te zijn' en 'gelijkmoedigheid' te googelen, en garandeer dagelijkse e-mail updates, door Vipassana te beoefenen.

De cursussen worden onderwezen in een grote meditatiehal zodat je in groep mediteert in de aanwezigheid van veel mensen. Voor een groot deel van de dag ben je vrij om de hal te verlaten en kun je ook afgezonderd mediteren, ofwel in je eigen slaapkamer, ofwel als je cursus in een meditatiecentrum is en niet op een tijdelijke kampplaats, in een kleine private meditatiecel. Je mediteert dus in groep, in afzondering, hongerig, niet hongerig, slaperig, niet slaperig, verdrietig, niet verdrietig, blij, niet blij, angstig, rustig, in vele, vele, vele geestesgesteldheden die opduiken en verdwijnen.

Een handelskenmerk van Vipassana zoals onderwezen door dhr. Goenka en de leraars en assistent-leraars van deze afstammingslijn zijn de precieze en gedetailleerde instructies van dit onderricht. Het is allesbehalve het ambigu vallen en opstaan van een vrije oefening. Het onderricht is zeer exact. De ochtend van dag zes wordt je geleerd anders te werken dan de ochtend van dag vijf. En de avond van dag zes veranderen de aanwijzingen opnieuw, en zo verder. Elke dag wordt je begeleid

om een nieuwe dimensie en een nieuw vermogen toe te voegen aan je meditatie. Natuurlijk blijven er ook nog altijd uitgestrekte tijdsperiodes waarin je alleen, binnenin je geest, op jezelf mediteert.

Het karakteristieke kenmerk van Vipassana is het objectief, neutraal en realistisch observeren van het knooppunt tussen lichaam en geest zoals het zich in de gewaarwordingen van het lichaam manifesteert. Ik wil de aandacht richten op de reden waarom lichaamsgebaarwordingen de essentie van Vipassana-meditatie worden. Dit zal helpen om de eigenlijke psychologische mechanismen volgens dewelke Vipassana werkt te begrijpen en ook waarom Vipassana zo'n bruikbaar instrument is voor een meditatieve levensstijl.

De ervaren mediteerder - en op het einde van de tien dagen is iedereen een relatief ervaren mediteerder - mediteert heel de tijd op alle gewaarwordingen in het hele lichaam. Maar de cursus werkt slechts geleidelijk naar deze capaciteit en deze ervaring toe. De ochtend van de vierde dag neem je een zeer kleine specifieke zone van lichamelijke gewaarwording als de focus van je werk. Tegen dag vijf heb je dat uitgewerkt tot een trage tocht doorheen het hele lichaam, enzoverder.

Waarom mediteert men op lichaamsgebaarwordingen in plaats van op een andere focus? Er zijn duizenden mogelijke manieren om gewoon rustig en kalm te zijn, iets te observeren en te mediteren. Het belang van gewaarwordingen is meervoudig. Gedeeltelijk slaat het terug op de grap in die hedendaagse klassieke film *'Annie Hall'*, waarin Woody Allen een heel chique feestje bezoekt in Hollywood en in één van de achtergrondscènes een jonge man wanhopig naar een telefoontoestel snelt en in smart en hopeloosheid uitroept: "Ik ben mijn mantra vergeten!"

Je lichamelijke gewaarwordingen kun je niet thuis vergeten. Voor de rest van je leven reizen ze met je mee. Ze zijn bij je op het vliegtuig, ze zijn er wanneer je 's nachts wakker wordt, ze zijn de ganse dag bij je wanneer je psychotherapie of een ander beroep beoefent, en ze zullen bij je zijn wanneer je sterft. Lichamelijke gewaarwordingen vormen een cultureel neutrale, niet-sektarische, altijd beschikbare, niet-religieuze, niet-ideologische, realistische focus.

We zijn tijdelijke aggregaten van lichaam en geest die voor een poosje leven en dan weer verdwijnen; en een meditatie die realistisch is, is gebaseerd op het observeren van gewaarwordingen van het lichaam zoals ze verschijnen, verdwijnen en veranderen. Dit is observeren wat we werkelijk zijn: dynamische, oscillerende, onophoudelijk transformerende aggregaten van minuscule elementen.

Eén van de meest gestelde logische vragen i.v.m. Vipassana is : "Waarom niet mediteren op de inhoud van de geest? Ik kwam naar hier om iets te leren over mijn geest, om mijn geest te kalmeren, om mezelf te begrijpen en te ontwikkelen. Waarom niet direct op de geest focussen?" en uiteraard zijn er vele meditatietechnieken die precies dat doen. Ik zal later uitleggen hoe we weten op welke manier Vipassana oorspronkelijk gedefinieerd en beoefend werd.

De term Vipassana, correct gebruikt, heeft te maken met meditatie op de gewaarwordingen van het lichaam. Dit is hetzelfde principe als in het gezegde uit het oude India dat 'de vinger zichzelf niet kan aanraken'. Als de geest probeert de geest te observeren, zal hij altijd verwickeld raken in een naar zichzelf verwijzend geleuter. Als je probeert jezelf te observeren terwijl je aan iets denkt, zal je eerder aan dat iets gaan denken, of als je wat geluk hebt zal je aan jezelf denken zoals je daaraan denkt. Maar je zal het niet kunnen observeren. Je zal erin vast raken of er deel van gaan worden. De geest kan de geest niet observeren evenmin als het oog zichzelf kan zien. Lichamelijke gewaarwordingen zijn het andere deel van de geest, de andere kant van de medaille, de observeerbare component van het psychische leven. Voor elke mentale zijnstoestand is er een corresponderende fysieke staat, en voor elke fysieke staat is er een specifiek gerelateerde mentaal verschijnsel.

Dit viel vroeger zeer moeilijk uit te leggen aan psychotherapeuten. In het verleden kregen wij allemaal, ikzelf inbegrepen, een zeer cognitieve training, van een verbale en psychoanalytische afstamming. Maar vandaag de dag, dankzij onze moedige collega's die zo hard gewerkt hebben om trauma's te bestuderen en te behandelen, erkennen we allemaal dat trauma in het lichaam ingegrift wordt. Wanneer mensen getraumatiseerd zijn, kan je hen zeggen: "Luister, je bent nu al 30 jaar terug thuis van Vietnam, er zijn geen zwaar bewapende helikopters, losbarstend in salvo's, er is geen vijand die achter de Amerikaanse linies binnendringt in Amherst, Massachusetts. Waarom ben je dan zo doodsbang?" De veteraan met een oorlogstrauma of de vrouw die getraumatiseerd is na een verkrachting, staan in contact met dezelfde werkelijkheid als wij en kennen ze perfect. Ze weten dat er geen logische reden is om bang te zijn de ganse dag, dag na dag, jarenlang. Maar hun angst is vastgelegd binnenin hun lichaam, binnenin de gewaarwordingen van hun lichaam. Het geheugen bevindt zich evengoed in het lichaam als in de geest. Ik denk dat we als mentale gezondheidsexperts gerust kunnen stellen dat we in een tijdperk

leven waarin het dualisme van lichaam en geest niet langer een houdbare theorie is. Lichaam en geest zijn twee aspecten van een simultane, synthetiserende, multi-dimensionale realiteit.

Systematisch en continu mediteren op de gewaarwordingen van het lichaam is een uiterst merkwaardig en verbazingwekkend ontwakend.

Dit is een punt dat ik zou willen benadrukken: een persoon die dag na dag mediteert, die probeert zijn geest te focussen op zijn lichaamsgewaarwordingen – die waarschijnlijk ook nadenkt en verstrooid dagdroomt - maar toch constant een inspanning levert om de aandacht terug naar het lichaam en alleen maar naar het lichaam te richten, zal paradoxaal maar onvermijdelijk in contact komen met mentale inhouden die revolutionair en openbarend zijn. Niet alleen trauma is in het lichaam opgeslagen. Wijsheid is in het lichaam opgeslagen. Kalmte is in het lichaam opgeslagen. Vrede is in het lichaam opgeslagen. Alle ideologieën zijn in het lichaam opgeslagen. Alle angsten, alle onwetendheid, alles wat we in onszelf goed en slecht noemen is in het lichaam opgeslagen. We zijn lichamen evenzeer als we geesten zijn. We kunnen allemaal gevonden, tot leven gewekt, ontmoet en begrepen worden via onze lichamen, als en wanneer onze geest met volharding en voeling, continu doorheen de gewaarwordingen van het lichaam reist. Waar de geest het lichaam contacteert, op het knooppunt van lichaam en geest, is er altijd een driedimensionaal bestaan: gewaarwordingen, geesteswordingen en inzicht.

Eén van de dingen waar ik onze onderzoekscolllega's graag mee plaag, heeft te maken met het soort trendy publicaties waarin onderzoekers een groep mediteerders aan een MRI of CATscan of een andere hoog technologische neuro-beeld analyse onderwerpen terwijl ze mediteren, waarna de onderzoekers enige faam proberen te verwerven door hun nieuwe ontdekking te rapporteren: dat meditatie de hersenen verandert. Ik meen dat Harvard één van de plaatsen is die het meest enthousiast zijn over deze zogezegde onderzoeksresultaten. Ik zou die wetenschappers willen vragen: "Waar dacht je dan dat meditatie zou gebeuren? Aan de andere kant van de kamer? In de hond?" Natuurlijk is het binnen het lichaam. En natuurlijk zijn de hersenen hierin inbegrepen. En natuurlijk zullen sommige delen van de hersenen en van het lichaam meer opgelicht worden door deze activiteit dan andere delen... voor elk interval van observatietijd. Het probleem met neuro-beeldvormende studies is dat ze niet simultaan het hart, de longen, de bijniere, de hypofyse, de huid, de voetzolen, kortom het gehele geïntegreerde organisme bestuderen. Als wetenschappers uiteindelijk toch zo'n studie verrichten, zullen ze ontdekken dat meditatie net zo goed plaatsgrijpt in de voetzolen of in de bijniere als in de hersenen.

Als je systematische, diepe, gefocuste, continue meditatie beoefent op de gewaarwordingen van het lichaam, begin je je open te stellen voor je hele zelf. Je ontdekt je onderbewustzijn. Dit is niet slechts het Freudiaanse onderbewuste, met de relaties van je vroege kindertijd, maar het omvat ook alle voorheen onbewuste gedachten en gevoelens die in het lichaam opgeslagen zijn. Deze rijzen allemaal omhoog en worden bloot gelegd aan de oppervlakte van de geest. Iedereen die een tiendaagse Vipassana cursus doet heeft een transformerende, katalytische, integrerende ervaring.

In William James' *'Varieties of religious experience'* staat een prachtige uitdrukking, waarin hij verwijst naar "de acute religie van de enkeling" tegenover "de chronische religie van de massa". Een tiendaagse Vipassana-cursus zou vergeleken kunnen worden met een acute religieuze ervaring, als een tegenstelling tot een geroutineerde deelname aan repetitieve religieuze rituelen. Uiteraard is dit slechts een analogie. Vipassana is helemaal geen religie. Het is een erg lonende psychologische ervaring.

De tiendaagse cursus is hard. Het vereist discipline, volharding, hard werk en een klein beetje moed dat gepaard gaat met oprechtheid ten opzichte van jezelf. Realistisch gezien moeten we toegeven dat dit niet voor iedereen weggelegd is. Maar zelfs al is het een uitdaging, het blijft uitermate plezierig. Niet louter een speels plezier, maar het soort plezier dat specifiek die mensen aantrekt die geïnteresseerd zijn in de geest. Het is een safari in je eigen psychologische Serengeti, immer interessant en vol onverwachte beesten. En de honderdduizenden mensen die in de voorbije drie decennia dergelijke cursussen gevolgd hebben onder de begeleiding van dhr. Goenka en zijn assistenten zijn geen uitzonderlijke mensen, geen getalenteerde atleten of intellectuelen, maar gewone, alledaagse, gemiddelde mensen. Dus ook jij kan het! Zelfs ik heb het gedaan.

De tiendaagse cursus is niet louter een ervaring, het is een reorganiserende en transformerende ervaring. In 1988, nadat ik een 30-daagse cursus had gedaan in India, kwam één van mijn vrienden, een prominente literaire figuur in één van de regionale talen van India, mij oppikken na de cursus, en ze vroeg mij: "Heb je enige ervaringen gehad?" In India is dit een gemeenzame uitdrukking die betekent: "Had je bovennatuurlijke of buitenwereldse ervaringen? Had je een gesprek met je overleden grootmoeder? Had je het gevoel dat je een ander niveau van bestaan betrad? Zag je een manifestatie

van de God, Krishna, die naar je toe kwam?" Dus zei ik haar: "Nee, ik had geen ervaringen." En ze was erg teleurgesteld en besloot dat Vipassana wel een verspilling van tijd moest zijn. Hoewel we diepzinnige, diepgaande ervaringen hebben in Vipassana, is het doel geen loutere narcistische prikkeling van het zelf binnen het zelf. Het doel is niet je speciaal of belangrijk te doen voelen, als was je een persoonlijke favoriet van de goden. Ervaringen die reorganiserend en transformerend zijn komen wel voor. Hun waarde berust op het feit of ze werkelijk veranderingen in de hand werken. Iemand die bang was van iets is er nu niet langer bang van. Iemand die bepaalde ervaringen uit het verleden verdrukte zal nu mogelijks niet meer van de herinnering eraan afgesloten zijn. Iemand die het contact verloren is met een deel van zichzelf kan de verloren aspecten terugvinden. De meeste mensen lijden het grootste deel van de tijd niet aan een traumatische nasleep. Zij komen eenvoudigweg terug in contact met de volheid van zichzelf. Dat is een geschenk. In plaats van ons als een geest te voelen ergens verborgen in de hersenen die zweven bovenop het lichaam, beginnen we ons te voelen als een vibrerend, onderling verbonden veld, een lichaam-en-geest-zone van ogenblikkelijke berichtgeving. Je weet beter wie je bent. Je bent oprechter jezelf. Als je de Vipassana-centra rond de wereld bekijkt zie je dat we constant onze capaciteit voor studenten uitbreiden. Er zijn Vipassana-centra in de meeste grote landen van de wereld, in Europa, Azië, Latijns-Amerika, Afrika. Zo gauw een centrum is gebouwd wordt het moeilijk accommodatie te vinden voor alle studenten en zijn de plaatsen op voorhand al bezet. Het gevoel van contact met de volheid van zichzelf is waarschijnlijk de voornaamste reden voor dit enthousiasme waarmee mensen Vipassana begroeten. Het is niet dat je Krishna ontmoet op een ander niveau van bestaan. Je ontmoet jezelf en leert hem of haar kennen zoals we werkelijk zijn.

Maar deze ervaringen zijn meer dan transformerend. Ze zijn ook organiserend. Je leven kan nu een nieuwe vorm aannemen. Je begint iets te leven wat kan genoemd worden als 'het pad bewandelen'. Je kunt je gaan organiseren rond een manier van leven die zich ontwikkelt door Vipassana. Vipassana wordt een kompas. Terwijl je het pad bewandelt wil je weten of je naar links of naar rechts afgedwaald bent, en door te mediteren contacteer je de organiserende, richtinggevende kwaliteiten van de oefening waar je voor de rest van je leven twee maal daags naar terug kunt keren.

Je moet blijven mediteren als je wil dat meditatie waardevol blijft voor je. Je wil je leven herorganiseren om 's morgens en 's avonds te mediteren. Door meditatie begin je jezelf te ervaren als het oorzakelijk instrument, als de verantwoordelijke uitvoerende macht in het vormgeven van je eigen leven. Je blijft afgestemd op de verbinding tussen gedachte, ervaring en gedrag. De manier waarop je keuzes maakt, de manier waarop je gebruik maakt van je lichaam, beïnvloedt je geest, en de manier waarop je gebruik maakt van je geest beïnvloedt je lichaam. Je leven begint te draaien rond het realiseren van Karma.

Karma is een concept dat ernstig misbegrepen en zelfs misbruikt werd. Het wordt gewoonlijk misbegrepen als zou het 'lot' betekenen. Karma betekent echter juist het tegenovergestelde van hulpeloosheid en fatalisme. Karma is een term die bedoeld is om je te doen ontwaken in de kracht van intentionele keuze, die elke seconde werkzaam is. Elk moment is een individu vrij om te kiezen. Je kunt niet alles of om het even wat kiezen. Je kunt er niet voor kiezen een basketbalster te zijn die elk jaar 4 miljoen dollar verdient. Je kunt er niet voor kiezen om stopper te zijn bij de Red Sox. Je kunt er niet voor kiezen vrede te brengen op de planeet Aarde. Maar elk moment is een tweesprong van waaruit je in een andere richting kunt verder gaan. De manier waarop je keuzes activeert is je Karma. Karma betekent vrije wil of actief bewustzijn over hoe je het volgende moment gaat gebruiken. Je kan Karma definiëren als continu geheractiveerd doelbewust leven. Dit besef van optie, mogelijkheid, keuze en verantwoordelijkheid is de echte betekenis van Karma. Meditatie wakkert een intrinsiek enthousiasme aan om twee maal per dag te mediteren, en om elk jaar een meditatiecursus te volgen, om het gevoel van welzijn te blijven ontwikkelen dat voorkomt uit waakzaamheid, bedachtzaamheid en het besef om zelf het gidsende licht in eigen leven te zijn.

Er is een vraag over de manier waarop meditatie onze Westerse wereld binnentreedt nadat het 2.500 jaar of langer in zijn Aziatische nest werd gekoesterd. Eén van de kenmerken van het wetenschappelijke leven dat het waarmerk is van het Westerse denken, merkbaar is in de geschiedenis van de wetenschappelijke ontwikkeling, en verantwoordelijk voor de creatie van een wetenschappelijke gemeenschap, is de ethos dat een wetenschapper eerlijk moet verwijzen naar eerdere publicaties in zijn veld van studie. Als wetenschapper ondernemen we geen studie, publiceren we geen artikel om dan te claimen dat we de eerste zijn om iets dergelijks te denken. Geen enkel wetenschappelijk artikel begint met de zin: "Dit is volledig gloednieuw." Integendeel, elk wetenschappelijk artikel begint met: "Dit zijn de precedenten, hier zijn de vorige studies, dit is wat eerdere auteurs schreven." Onze integriteit, die door onze vaktijdschriften via hun publicatiecriteria wordt ondersteund, is gebaseerd op de vitaliteit en

authenticiteit van onze opsporingen om in de literatuur de plaats van de voorouderlijke denkers te bepalen. Het is dus niet de claim op authenticiteit maar de erkenning van de afstamming achter de gestelde vragen die iemand tot wetenschapper maakt. Vandaar het bekende aforisme dat aan Newton wordt toegeschreven, dat hij "groot werd door op de schouders van reuzen te staan".

Voor meditatie in het algemeen en voor Vipassana in het bijzonder hebben we geschreven bronnen die terug gaan tot 2500 jaar geleden; dus als je verwijst naar Vipassana wil je enig idee hebben van wat er in de oude literatuur geschreven staat. Als iemand beweert Vipassana te onderwijzen, is hij dan voldoende geïnformeerd over de voorgaande literatuur, en verwijst hij er vakkundig naar? Al 2500 jaar lang beoefenen mensen Vipassana en laten ze documentatie na over wat ze ervaren hebben.

Historisch gezien is het eerste gebruik van het woord 'Vipassana' te vinden in de leer van de Boeddha. Vipassana is de naam die de Boeddha gaf aan meditatie. Met Vipassana bedoelde de Boeddha: zichzelf realistisch, continu en in totaliteit observeren. 'Vipassana' en 'de leer van de Boeddha' worden frequent verward met twee andere concepten. Ik gebruik de omschrijving 'de leer van de Boeddha', en niet 'Boeddhisme'. Er bestond geen Boeddhisme ten tijde van Boeddha. Er bestond geen Boeddhisme gedurende honderden jaren na de Boeddha. Onze leraar, dhr. Goenka bracht Pali-kenners naar India vanuit landen zoals Birma waar de studie van het Pali nog steeds een actieve, intellectuele activiteit is. Er werd een computer-data-inbreng opgezet en gedaan voor de hele Pali-canon van de leer van de Boeddha. Die is vele volumes lang. Daarmee kun je dan een gecodeerde zoekactie doen naar een woord, zoals bijvoorbeeld 'Boeddhisme'. Noch dat woord noch enig equivalent ervan kon gevonden worden in de canon. Er is geen 'isme' of filosofie die met de leer verbonden is. In plaats daarvan onderwees hij een methode van meditatie die leidt naar ervaringen, die op hun beurt zelf de gids worden op het pad. Je wordt geen Boeddhist door Vipassana te beoefenen. Boeddha was geen Boeddhist. Dhr. Goenka is geen Boeddhist. Ik heb mij niet bekeerd tot het Boeddhisme. Mensen zijn soms argwanend om met de praktijk van Vipassana te beginnen, omdat ze denken: "Ik ben Hindoe, of ik ben Joods, of Katholiek, of ik ben een overtuigde Marxistische atheïst. Ik wil mij niet aansluiten bij een andere religie, een nieuwe religie, of een religie die tegen mijn huidige geloofssysteem ingaat."

Vipassana mag aan de ene kant niet verward worden met Boeddhisme, maar aan de andere kant mag het ook niet verward worden met New Age trends. We mogen niet de vergissing begaan duizenden jaren literatuur en levende traditie te negeren. We mogen niet veinzen dat we weten wat meditatie is tenzij we kennis hebben van de praktijk en de tradities van hen die haar doorheen generaties belichaamd hebben.

In de leer van de Boeddha wordt Vipassana bewandeld als een pad en wordt het in stand gehouden door 'het wiel te draaien'. De vergelijking met het draaien van het wiel betekent dat je het rad in beweging zet en dan wegwandelt, en dat de rotatie zal stoppen ten gevolge van wrijving tenzij er iemand anders komt die er aan draait om het in beweging te houden. Het wiel kan blijven ronddraaien zolang iemand bereid is er een draai aan te komen geven. Het wentelen van het rad is altijd een vrijwillige activiteit. Authentieke Vipassana-cursussen worden altijd gratis onderwezen. Er is geen kostprijs voor de leer omdat de leer van de Boeddha komt. Niemand bezit haar. Geen enkel levend persoon kan beweren haar uitgevonden te hebben. Niemand kan haar als zijn persoonlijke bezit opeisen. Het is als ademen. We rekenen mensen geen geld aan voor de lucht, waar we allemaal vrije toegang tot horen te hebben. Alhoewel... nu ik hier in dit hotel overnacht heb, merk ik dat het in Boston acceptabel is geworden om vijf dollar aan te rekenen als iemand een fles water uit de koelkast van zijn hotelkamer neemt. Dus misschien zullen we op een dag wel moeten betalen om te ademen. De stad Boston en andere grote metropolen zullen ons vangen en labelen als we de stad binnenkomen, en een metertje op onze neus aanbrengen, en als we de stad verlaten zullen we een taks moeten betalen per liter zuurstof die we hebben ingeademd. Tot nu toe is ademen echter nog gratis, en Vipassana is ook gratis.

De Boeddha deelde Vipassana kosteloos uit, precies op dezelfde manier als bomen zuurstof verspreiden in de atmosfeer voor het welzijn van ieder die kan ademen.

Er zijn twee zaken die de authenticiteit van de echte Vipassana-traditie bewijzen. Het eerste is dat de praktijk in lijn is met de beschrijving van de leer van Vipassana zoals die door de Boeddha werd gegeven. De afkomst moet op één lijn staan met zijn oorsprong. Het tweede punt van authenticiteit is de transmissie van leraar op leerling waarbij de leraar de praktijk en kennis van de leerling staft. Dus de traditie wordt doorgegeven door zowel geschreven historische bronnen als door ongeschreven, niet-verbale, op ondervinding gebaseerde transmissie. Het is dit proces van ontvangst, transmissie en ontvangst dat het draaien van het wiel genoemd wordt. Vandaag bestaan er over de hele wereld

Vipassana-meditatiecentra waar de authentieke transmissie gebeurt en waar de leer kosteloos wordt verspreid.

De vraag rijst dan hoe die centra economisch kunnen blijven functioneren als ze gratis worden opengesteld. Het antwoord is dat bijna iedereen die naar een cursus komt apprecieert wat men er ontvangen heeft en enige donatie achterlaat. Maar niemand zal je vragen om een gift. Er is gewoon een tafel waar er iemand zit en waar donaties aanvaard worden. Dit doet mij altijd denken aan de *Appalachian Trail*, het mooie pad dat door de bossen loopt vanuit het Amerikaanse zuiden bij Springer Mountain in Georgia tot Mount Katahdin in Noord-Maine, en nu zelfs nog verder. De meesten van ons die opgroeiden in het Oosten van de V.S. krijgen de kans op zijn minst een klein stukje van deze fabelachtige recreatieve uitvinding te bewandelen. Het motto van het 'Pad van de Appalachen' is: 'Een pad door de wildernis'. Maar eigenlijk is er helemaal geen wildernis. Het is allemaal zwaar uitgewerkt, ontworpen, aangelegd, getransformeerd, ontruimd, heringericht en schoongehouden. Als je het pad bewandelt, wandel je over tienduizenden stenen die er voor jou gelegd zijn door de liefhebbende handen van anderen, alsof je de Koning van de bossen was, en je onderdanen voor je uit zijn komen lopen om deze corridor van graniet en gneis voor je uit te leggen, twee duizend mijlen lang door de bossen en de open plekken, langsheen de kam van de Appalachen. Wie betaalt er al deze onderdanen? Hoe kan deze lange verzameling natuurstenen, schuilhutten en houten bruggen ooit betaald worden? Het wordt allemaal gratis gedaan. Mensen hebben het pad bewandelt, zijn er verliefd op geworden, en werden spontaan vervuld van een verlangen om de volgende generaties over het pad en over de heuvels te laten wandelen en van de stromen te laten drinken. Vipassana is een 2500-jaar oud onzichtbaar Pad, dat onderhouden wordt door reizigers die het hebben ervaren en vervuld zijn van de wens ook anderen de kans te bieden erop te zweten en te zwoegen, bergen te beklimmen die vergezichten openbaren, de frisse berglucht in te ademen. Na zelf het pad bewandelt te hebben, draaien ze aan het rad. Ze hebben het lange pad beschermd en voor je uitgelegd, opdat je het voor de rest van je leven zou kunnen bewandelen, waarbij je altijd vrij zult zijn om te ontwaken voor een avontuur of voor een bergtop. Je gidsen kunnen je dit verzekeren: als je het pad bewandelt, zul je gegarandeerd je tijd en energie willen schenken voor het onderhoud van het pad, om te verzekeren dat ook anderen dezelfde kansen zullen krijgen. Zo bevredigend is het.

De Appalachian Trail is gebouwd in een wereld van rotsen en aarde en wortels. Het pad van Vipassana wordt gebouwd in een atmosfeer. Het is een rijk van vrede, harmonie, geweldloosheid en empathische verbondenheid met alle andere levende wezens, menselijk en niet-menselijk. Langs de ene kant is meditatie geen speciale, magische geestesgesteldheid, maar de capaciteit om zonder voorkeur de gewaarwordingen te observeren die aan de grondslag liggen van alle geestesgesteldheden. Aan de andere kant snoeit Vipassana geleidelijk de geestesgesteldheden weg die nadelig en tegenstrijdig zijn met de aard van neutrale en gelijkmoedige observatie. Je verwijdert het onkruid en ontdekt een zuivere flora van innerlijke vrede.

Geweldloosheid betekent niet dat een Vipassana-mediteerder een belofte van pacifisme moet afleggen, er zijn immers vele morele complexiteiten in het leven. Ik ken niemand die nu leeft of ooit geleefd heeft die het correcte antwoord heeft op elk specifiek ethisch raadsel dat we tijdens ons leven op aarde onder ogen moeten zien. Het meest schrijnende voorbeeld hiervan is de Amerikaanse burgeroorlog. Als je beweert dat de Burgeroorlog afschuwelijk was, dat een half miljoen mensen erdoor stierven, dat niemand had mogen vechten en dat de soldaten zich hadden moeten verzetten, dat men zich tegen Abraham Lincoln's militair plan had moeten verzetten, dan zeg je meteen ook dat je het voortbestaan van de slavernij had verkozen, een instituut dat helemaal niet aan het verdwijnen was, maar in kracht, belang en territorium aan het uitbreiden was. Als slaaf zou je duidelijk niet aan dezelfde kant gestaan hebben als zij die zich tegen het plan verzetten. Aan de andere kant, als je oorlog omhelst, dan aanvaardt je ook veldslagen als Gettysburg. Gedurende de V.S.-Vietnamoorlog werden over een periode van ongeveer twaalf jaar 50.000 Amerikanen gedood in de strijd. In de slag van Gettysburg werden ongeveer 50.000 Amerikanen gedood in drie dagen. Dus, wat is er dan het goede antwoord? Er is niets in de leer van Vipassana dat je zal dwingen de realiteit te herleiden tot deze of gene zijde van een overweldigende sociale kwestie. Een deel van de blijvende genialiteit van het onderricht van de Boeddha is dat hij ethische begeleiding gaf zonder deze vast te pinnen op contextuele bijzonderheden. De leer is als een les in geometrie. Het leerboek geeft je de theorie en je moet die zelf op de verschillende problemen toepassen. Het doel van Vipassana is ondubbelzinnig gericht op een manier van leven waarin je continu uitzoekt wat je als de meest geweldloze optie beschouwt binnen de omstandigheden waarin je op dat moment verwickeld bent.

Als je aansluit bij de traditie gebaseerd op de Pali-canon en de leer van de Boeddha, als je aansluit bij de traditie gekenmerkt door de kosteloze transmissie via een leraar die het ook zo ontving, als je het rad in beweging houdt door de centra te onderhouden, door cursussen te helpen organiseren, dan betreed je ook een omgeving waarin mensen proberen te leven in een atmosfeer van harmonie, liefdevolle vriendelijkheid en uitdeinende goede wensen.

Ik was eens op zoek naar een aforisme om dit grondbeginsel van Vipassana mee uit te drukken en bedacht de strofe: *'You can never speak up to often/ for the love of all things'.*-*Je kan het nooit te vaak opnemen/voor de liefde voor alle dingen.* Mijn vrouw heeft een simpelere slogan bedacht. Zij zegt: "Blijf draaien".

Een kenmerk van Vipassana, dat op zich al een essay waard is, is de complexiteit van de psychologische processen die de mediteerder vanbinnen in zichzelf doet ontwaken. Als psychotherapeuten wordt onze nieuwsgierigheid geprikkeld: "Hoe werkt meditatie eigenlijk echt op het psychologische niveau?" Mediteren klinkt erg simpel. Je gaat zitten, sluit je ogen, probeert neutraal je lichamelijke gewaarwordingen te observeren die je zonder inspanning meteen ook bewust zullen maken van hun mentale correlaten, en je probeert niet te reageren op wat er zich ook voordoet in je lichaam en geest, het gewoon te observeren zoals het er is en je probeert dit continu te doen gedurende de dagen en uren, met enkele kleine variaties die je aangeleerd worden, ten einde de techniek dynamisch verbonden te houden met de verschillende mentale en fysieke toestanden die je zou kunnen waarnemen op elk moment in het tijdscontinuüm. Het doel van dit alles is een vredige, harmonieuze mens te worden, die zich goed voelt met zichzelf en enige harmonie en welzijn brengt in zijn gemeenschap en cultuur.

Ondanks de uni-focale intentie en inspanning, brengt Vipassana een multi-focale psychologische katalyse teweeg. Terwijl je zit, worden vele veranderingen gestimuleerd. Er zijn multi-aspectuele interacties tussen de menselijke geest en de activiteit die we Vipassana noemen. In een ander essay, *'Beyond Mindfulness: Complex Psychological Development Through Vipassana Meditation.'*, heb ik de kenmerken van de psychologische ontwikkelingen ten gevolge van Vipassana in detail beschreven. Hier zal ik slechts enkele van de meest opvallende psychologische gebeurtenissen belichten.

Het eerste punt is dat Vipassana gebaseerd is op waarden. Het is neutrale observatie maar niet neutraal in culturele valentie. Het is een training met een didactische basis. Er bestaat een educatieve doordrongenheid om een moreel preventieve levensstijl op prijs te stellen. Er wordt je geleerd te leven met een attitude volgens het voorbeeld van de vijf traditionele geloftes, waarin de weerklank is te horen van de Tien Geboden of van eender welke andere praktische, sociale, ethische manier van leven. De gelofte om in het dagelijkse leven, buiten een meditatiecursus, geen seksueel wangedrag te begaan, betekent dat seks een liefhebbende verbondenheid zou moeten zijn die een interpersoonlijke relatie samenhoudt, die continuïteit van affectie schenkt aan de partners en een knooppunt van stabiliserende verstandhouding vormt binnen de samenleving. Het heeft geen nut Vipassana te aanvaarden als je de vijf morele basisinstellingen niet deelt. En mocht je toch de praktijk van Vipassana beginnen met een totaal scepticisme ten op zichte van deze vijf morele geloftes, dan zal je meditatiepraktijk, hoewel gebaseerd op neutrale observatie, je niet toelaten om cynisch te blijven. Als je blijft oefenen zal je meditatie je het belang van deze waarden doen begrijpen. Je bewandelt de *Appalachian Trail* niet als je het verlangen koestert een houthakker te worden die denkt: "Als je één boom hebt gezien, heb je ze allemaal gezien." Je kan het pad van zelfkennis, realisme en waardering niet bewandelen zonder de psychologische heling en de sociale bijdrage van ethische rechtschapenheid te koesteren.

Een tweede psychologische ontwikkeling die Vipassana teweeg brengt is cognitieve herstructurering. Vipassana zegt je niet wat je moet denken. Het zegt je gewoon te observeren. Wat je zal observeren zijn de adaptaties en maladaptaties van bepaalde waarnemingen. Zonder dat iemand je vertelt hoe je moet fietsen, zonder dat iemand achter je staat om je toe te roepen: "Leun een beetje naar links! Leun nu een klein beetje naar rechts!", wordt het na een paar eigen pogingen, ook intuïtief vanzelfsprekend hoe je rechtop met de fiets kan rijden door eerst een beetje zo en dan een beetje zo te balanceren. Het is een automatische training omdat je van de fiets valt als je niet naar die intuïtieve aanpassingen van je lichaam luistert. Vipassana beoefenen is vergelijkbaar met fietsen. Neutrale observatie genereert een intuïtief bekrachtigingssysteem voor het produceren van staten van zelfbewustzijn, harmonie en vrede.

Aanvankelijk pakte de Boeddha cognitieve herstructurering via Vipassana aan door te zeggen dat men hard moest werken. Meditatie is niet louter relaxatie. Toch kan je niet hard werken zonder ontspannen te zijn, omdat je meditatie niet kunt volhouden zonder relaxatie. Er is dus een dynamisch evenwicht, zoals in het berijden van een fiets, tussen ijver en het loslaten van inspanning. De Boeddha,

die geen fietsen kende, gebruikte een vergelijking met een snareninstrument. In moderne beeldspraak kunnen we het vergelijken met de snaar van een gitaar. Te hard aangespannen klinken de noten schrill. Te laag gestemd, klinken de noten vals. Je moet de Mi, La en Re-snaren leren stemmen met de juiste spanning. Dus terwijl je stil zit en probeert objectief je gewaarwordingen te observeren, ben je eigenlijk cognitief je gevoel voor inspanning aan het herstructureren, om vitaliteit te bereiken met zelfaanvaarding, concentratie met gemak.

Op een gelijkaardige manier gebeuren er vele andere cognitieve herstructureringen. Als je een levensstijl aanneemt waarin je probeert alert, harmonieus en vredig te zijn door twee keer per dag te mediteren en jaarlijkse meditatie retraites te volgen, dan heeft het geen zin om in je geest woede, haat of hebzucht te laten voortduren of zelfs toe te laten nemen. Je meditatie zelf zal een terugkoppelingslus creëren om juist die geestesgesteldheden te deconditioneren die je ongelukkig of ongemakkelijk met jezelf maken; en die geestesgesteldheden te versterken die je geïntegreerd en gemakkelijk doen voelen. Meditatie zal mettertijd spontaan een natuurlijk afschaven van negativiteit en een ongedwongen groei van positiviteit veroorzaken.

Een derde psychologische ontwikkelingsbijdrage van Vipassana is dat het een sociale en gezamenlijke activiteit is. Weliswaar beoefent men het constant op zichzelf in de beslotenheid van de eigen huiselijke plek. Maar meditatie is afkomstig van anderen. Het komt van de Boeddha. Duizenden jaren lang werd het vrijelijk doorgegeven van persoon tot persoon. Vandaag de dag zijn er over de wereld honderdduizenden mensen die Vipassana beoefenen. Meditatie is een reis van individualiteit naar gemeenschapszin. Het beeld van de stenen icoon van een Boeddha gezeten met de benen gekruist is geen accurate representatie van het echte leven van Vipassana. De stenen beelden die met de leer van de Boeddha geassocieerd worden, werden pas lang na zijn dood populair, toen de leer verloren ging. Ze hebben bijgedragen aan een negatief stereotype. De Boeddha was fysiek actief, een lange-afstandswandelaar, een onderhoudend spreker en een sociaal wezen, die benadrukte dat het pad vriendschap is met anderen op het pad. Hoe ervaren je ook mag denken te zijn, je kunt op het pad altijd baat hebben bij de feedback van andere backpackers die je kunnen inlichten welke bronnen vervuild of zuiver zijn, en welke schuilhutten muizen en stekelvarkens herbergen die 's nachts je proviand willen verslinden. Je bewandelt het pad op jezelf, op kracht van je eigen quadriceps, je eigen beenspieren, maar de verkenners die voor het eerst de bakens uitzetten, je medereizigers... de vriendschap rond het kampvuur... zelfs de Boeddha koesterde die vrienden-op-het-pad. Vipassana kent geen lidmaatschapskosten of verplichtingen, maar het brengt je in contact met een menselijke gemeenschap met wie je een ultiem engagement deelt.

Een vierde psychologische ontwikkeling van Vipassana-meditatie is de hoeveelheid inzicht in jezelf dat het teweegbrengt. Zelfs iemands eerste Vipassana-cursus brengt een transformerend bewustzijn van en een integratie met de inhoud van eigen lichaam en geest teweeg. De gewaarwordingen van het lichaam zijn een voorraadschuur van mentale inhouden en mentale inhouden zijn een beeldvormige representatie van de gewaarwordingen op het lichaam. Beiden drukken de energie uit die gecodeerd en opgeslagen is in het voertuig dat we 'leven' noemen. We zijn de activiteit van atomen, moleculen en cellen; we zijn de uitdijning van fysica, chemie en biologie. Lichamelijke gewaarwordingen zijn de kruispunten waarrond alles van Vipassana zich verbindt. Het ding dat we ons 'zelf' noemen is een proces vastgelegd in de fysica en chemie van het universum. Het is vanuit het diepe besef hiervan dat je inzicht verwerft in wie je werkelijk bent.

Vipassana is dus een praktisch, empirisch, niet-boeddhistisch pad van zelfbewustzijn, zelfontwikkeling, en gemeenschapsdeelname, een meditatie op de constant veranderende en vergankelijke natuur van alle fenomenen in de wereld die men zichzelf noemt. Elke gedachte die je hebt lijkt zo belangrijk. Als vijftienjarige ben je volledig ondersteboven van wat je groepje vrienden fluistert, of van een vleugje spot in de woorden van een meisje. Je wordt gekweld door deze ogenschijnlijke donderslagen. Wanneer je veertig wordt herinner je je niet eens dat deze dingen ooit gebeurden. Op een dag zal je je ook je hele leven niet meer herinneren. Alles zal voorbij gaan. Als je met dit perspectief werkt ontwikkel je een besef van wat echt van blijvende waarde is. De meest duurzame waarden zijn zij die de begrenzingen van het individuele zelf ver overtreffen en transcenderen. We kunnen zeggen dat er een religieuze of spirituele dimensie gecultiveerd wordt in Vipassana. We beseffen dat elke persoon hetzelfde is als elke regendruppel, elke wolf, en elke ridderspoor in de tuin. We delen met alle levende wezens de dimensies van leven en dood. Elk levend wezen is het kind van die twee voorouders. In op zijn minst die twee dimensies, zijn alle levende wezens verwant. Ons persoonlijke leven is erg vergankelijk. Er bestaat geen manier om het onbehagelijke gevoel van de dood, dat op de achtergrond aanwezig is, te stillen zonder op een diepe wijze de onbestendigheid te confronteren en een bevredigend

antwoord uit te lokken op zijn aanvankelijk nihilistische bedreiging. Je wordt aangezet om de vraag te beantwoorden over wat het leven betekent met het gegeven van de doordringende vergankelijkheid. Een nieuw besef van de werkelijkheid van de wereld wordt door elke Vipassana-mediteerder ervaren en geïnternaliseerd.

Voor deze ontwikkeling zouden we het woord 'ecstasis' kunnen gebruiken, waarvan het woord 'extase' is afgeleid, en wat betekent 'ec', buiten, en 'stasis', staande: buiten je zelf staan. Dit is niet louter het 'observerende zelf' dat men verwerft door psychotherapie, waarmee men in staat is om te observeren dat men kwaad is op zijn partner, en waarmee men zonder op die boosheid te reageren probeert om die te observeren, te begrijpen en het inzicht erin te verhogen. De extases van meditatie zijn een helemaal-buiten-alles-van-zichzelf-komen, een volledig-buiten-de-eigen-cultuur komen, een volledig buiten-het-eigen-historische-tijdperk komen en de vergankelijkheid van dit alles te observeren. Wat er naar boven komt, wat men waardeert en waarvoor men leeft na dit geëxalteerde buiten-jezelf-komen, is uniek bij meditatie die je tot diepere ervaringen van de vergankelijkheid van al je gedachten, je gevoelens en je lichaam brengt. In heel de wereld waarmee je direct contact hebt - je eigen lichaam-geest, bestaat er geen absolute realiteit waaraan je je kunt vasthouden. Het materiële universum is gemaakt van verschillende gradaties van zand. Van Vipassana kan gezegd worden dat het zijn beoefenaars naar transcendentie toelooft.

'Ecstasis' en 'transcendentie', zoals ik ze gebruik, refereren niet naar een opgewonden geloof in een of andere historische parochiale ideologie, als was het een soort van luchtkasteel. Extase en transcendentie zijn punten van balans. Het zijn geen vormen van opwindings. Ze gaan over een stap achteruit doen, toe te kijken, rustig te worden en los te laten. De loutere handeling van het mediteren is doortrokken van een groot vertrouwen. Je mediteert met ijver omdat je vertrouwt dat deze onderneming waardevol is. Je hebt genoeg vertrouwen om in je meditatie zo hard te werken dat het je naar nieuwe inzichten, een nieuw begrijpen, nieuwe kusten voert. Iedereen weet dat pinguïns vogels zijn die zich gespecialiseerd hebben in het zwemmen ten koste van het vliegen, maar heb je ook het verhaal gehoord van die troep pinguïns die op een Arctische ijschots stonden en één van hun vrienden zagen overvliegen? Hij riep de andere pinguïns toe: "We hebben gewoon nog niet hard genoeg geflapperd!"

Vipassana beoefenen is een manier van aan de slag gaan. Je staat buiten jezelf en transcendeert, je staat boven overtuigingen. Je beseft dat alle geloofspunten menselijke fantasieën zijn, maar je behoudt je vertrouwen in de ultieme waarde van je leven en meditatie, omdat het je 'high' maakt. Geen opgewonden of bedrieglijke euforie, maar waarnemend, hoog-realistisch. Alles waarin je geloofde, al wat je als waarheid beschouwt, is slechts mentale inhoud van een klein zoogdier dat gedoemd is van deze planeet te verdwijnen. Vipassana is een reis voorbij verbaal, visueel, conceptueel, emotioneel en ideologisch geloof. Je onttrekt jezelf aan oude vooroordelen.

De Boeddha noemde zijn pad 'een reis voorbij standpunten'. Je oriënteert je door directe ervaringsgebaseerde participatie, driedimensionaal, onherleidbaar mediteren en leven. Je begint te begrijpen dat het pad binnen in je is. Je bent het pad. Je bent het wiel dat draait. Je blijft doorgaan voorbij geloof, opvatting, religie, definitie en woorden, in een realiteit van moment tot moment die zich naar buiten openbaart. In de psychiatrie stelden we vroeger dat het procesmatig- en niet inhoudelijk-georiënteerd is. De realiteit is wat zich ontvouwt. De ultieme aard ervan ligt buiten alles, is niet in begrippen vast te leggen, is niet te vatten. Je opent deuren, je laat vooroordelen varen, en je blijft toekijken en voortgaan.

Ik ben nog steeds een psychiater en wil niet uit mijn beroep gezet worden! Dus moet ik het woord 'resultaatsmetingen' vermelden. Laat ons zo praktisch zijn als geneeskundigen kunnen zijn, en over resultaten spreken. De leer van de Boeddha is zonder twijfel gericht op vooruitgang. Maar ik hoop dat het nu duidelijk is dat de psychiatrische behandeling van angst en depressie niet het doel en niet één van de echte maatstaven is voor de effectiviteit van Vipassana. Het beeld van het pad is er om vooruit te gaan, zich verder te verwijderen van een beginpunt van onwetendheid, en het doel te benaderen. Het doel is 'Nibbana': dat betekent geen wind, geen woorden, geen dingen, geen ideeën, geen zand dat opgescheept is en door de vingers glijdt. Bevrijding, en er voorbij. Met oog op dit transcendente doel, wat kan een praktische, wereldlijke professional dan als een waardevol resultaat gaan bevestigen?

Het pad brengt voordelen van zodra het geactiveerd wordt, omdat de aanvang van het pad op zichzelf al deel uitmaakt van het doel. Een eerste resultaatcriterium is dus continuïteit, het bewandelen, het koesteren en activeren van moraliteit, meditatie, en realisatie, zelf het pad worden eerder nog dan er zich naar te schikken, spontane identificatie en participatie, vooruit gaan, het avontuur elke dag opnieuw beginnen. Spontaan betekent dat je het niet alleen doet omdat een meditatieleraar je heeft gezegd het te

doen. Naar gelang je jezelf leert te observeren wordt het duidelijk voor je: "Dit zijn de dingen die me gezondheid en leven geven." Meditatie wordt een integraal deel van het verloop van je dagen. Je dagen worden intervallen waarin je meditatie opnieuw verschijnt en bloeit. Je stopt met mediteren omdat iemand je zei dat het beter is voor je bloeddruk. Je mediteert omdat je ervaart: "Dit helpt me echt, essentieel." Je volgt de organische feedback van een proces-georiënteerd leven van positieve wilskracht en nieuwe kansen.

We hebben al een reeks psychologische acties binnen Vipassana in beschouwing genomen die er zowel intrinsiek deel van zijn als er de waardevolle resultaten van vormen waaronder zelfintegratie, zelfinzicht, cognitieve herstructurering, sociale affiliatie, ethische positionering en aanvaarding van verandering.

Een ander veld van resultaatcriteria is een verzameling ontwikkelingen die ik spirituele emoties zal noemen. Het is als een tuin die je aanlegt. Je kweekt aromatische en weldoende manieren van zijn alsof het kruiden waren. Meditatie maakt het je duidelijk: "We beschouwen deze waarheden als vanzelfsprekend" – je wilt zo vaak en zo goed als je kan van die emoties doordrongen zijn, ze vermeerderen en ermee verbonden zijn". De spirituele emoties zijn deze die het meest overeenstemmen met een leven van meditatie, en ze zullen uiteindelijk boven je zweven als meeuwen boven de golven. De meditatiepraktijk trekt ze aan, vergemakkelijkt ze en wordt erdoor vergemakkelijkt, als in een wederkerige lus. Een gevoel van vrijgevigheid... een levensstijl van vrijgevigheid: deze leer, de cursussen, de meditatiecentra, alles werd je geschonken als liefdadigheid. Jij was de ontvanger van welzijnszorg. Wat meditatie betrof was jij de verdoolde hond die werd opgevangen en een bed werd gegeven -misschien zijn meditatiecentra niet zo verschillend van een dierenasiel. Dus wil je uiteraard andere dolers voeden met jouw deel. Veel van de goede dingen in het leven bestaan enkel wanneer ze in transit zijn, wanneer ze worden weggegeven, in het bijzonder emoties. Daarom wordt meditatie altijd kosteloos onderwezen, de affectieve basis ervan bevat de activiteit van delen ervan, zoals een Potlatch, een uitdelen van geschenken. Dan is er de dankbaarheid; je staat in het krijt bij een lange reeks donoren, en toch weigeren ze interest te innen. Dus je leeft in schuld, niet belast, maar dankbaar, waardierend, geïnspireerd door het voorbeeld.

En dan het gevoel van ontzag, geen loutere eerbied voor de symbolen van een religie, maar door de wereld stappen met een ontvankelijkheid voor de helden en de bloemen. Sommige aspecten van de wereld zijn als wolken, zo vluchtig en vergankelijk, en toch worden we verheven door er naar te kijken. De wereld is vergankelijk en gevuld met verval en dood en toch ben je de reis begonnen op een open weg die voorziet in idealisme en optimisme, gebaseerd op feitelijkheid en realisme. Eén of ander lang gekoesterde organisatie van gebeurtenissen heeft je gelanceerd op een snelweg van wijsheid, en je ziet een wereld die een pad bevat dat je vereert, en wezens die je eerbiedigt, je eigen galerij van grondleggers zoals de Boeddha of Thoreau of kolibries.

De Boeddha onderwees een specifieke oefening om het gevoel van liefdevolle vriendelijkheid op te wekken en de bekwaamheid hiertoe wordt beschouwd als het voornaamste criterium voor de effectiviteit van Vipassana. Een gevoel van liefdevolle vriendelijkheid; zoals toen de Boeddha eens aan een groep kinderen, die een cobra wilden doden, vroeg: "Waarom willen jullie een wezen doden dat enkel gelukkig probeert te zijn, net als wij allemaal?" Meditatie is als muziek omdat het niet bestaat zolang het in jezelf blijft. Meditatie is slechts een repetitie voor het pad, en liefdevolle vriendelijkheid is één van de geliefde concerto's van het concertseizoen.

De laatste spirituele emotie waarvoor ik de tijd neem om ze te behandelen is ontzag. We leven in een seizoen van mogelijkheden. We kunnen ons bewustzijn doen ontwaken en golven van liefde en meeleven uitstorten zoals een populier watervallen van zwevende witte zaden verspreidt.

Ik hoop dat je niet van het pad zal afwijken, in het onkruid langs de weg waar meditatie verward wordt met 'helen'. Helen is heel belangrijk, een andere belangrijke menselijke onderneming, waar we allemaal veel om geven en waarvan we allen ons inkomen verdienen. Maar zijn methodes, vergoedingssystemen, certificaten, soorten van relaties en waarden verschillen. Het doel verschilt. Je kunt de generatieoverschrijdende schoonheid van het grote pad niet bewaren als je er stukken van verkoopt aan vastgoedmakelaars voor winkelcentra of zelfs voor ziekenhuizen. Het is ondenkbaar dat de werkers aan de *Appalachian Trail* hun vrijwilligersdienst als een nieuwe soort mentale en fysieke behandeling zouden verkopen, hoewel er weinig twijfel is dat wandelen goed is voor lichaam en geest. Misschien heb je het verhaal gehoord van de jonge dokter op de spoeddienst die verward raakte aangaande de gepaste verhoudingen tussen gezond leven en uiteindelijke belangen. Op een dag werd een man met verpletterende pijn in de borststreek, uitstralend naar de linkerarm, ijljngs in een ambulance

naar het ziekenhuis gebracht. Zijn echtgenote raasde achter de ambulance naar het hospitaal, maar kon die niet bijhouden, en arriveerde een tiental minuten na de ambulance op de spoed, waar ze het ontstellende nieuws te horen kreeg dat haar echtgenoot net overleden was. De goede jonge dokter probeerde haar te troosten met de woorden: "Wees alsjeblieft niet zo van streek, huil maar niet. In de tien minuten voor zijn dood heb ik uitvoerig de tijd gehad om hem nog een laatste, rigoureuze, up-to-date medische lezing te geven over het belang van een goed dieet en lichaamsbeweging."

Ik hoop dat jullie allemaal de kans zullen krijgen het grootse oude pad te bewandelen, het pad dat over de canyons van tijden en culturen heen loopt, en omhoog leidt naar weidse bergzichten, maar dan, anders dan gelijk welk ander pad, hoger klimt dan meningen: 'het pad voorbij standpunten', naar een pure bergtop 'voorbij de wind'.

De wereld rond is zich het 2500-jaar oude pad van Vipassana aan het ontwikkelen met vele centra, en terwijl honderdduizenden mensen het pad bewandelen en het wiel doen draaien, ben ik een geïnteresseerde participerende observator, benieuwd te zien wat de impact ervan zal zijn op de hogere mentale gezondheid van de menselijke gemeenschap.