

Dit artikel werd vertaald uit het boek met verzamelde essays van Dr Fleischman: Karma and Chaos, Vipassana Research Publications, 2005, verkrijgbaar bij Pariyatti Publishing: www.pariyatti.com ©1994, Paul R. Fleischman, alle rechten voorbehouden.

Vipassana meditatie: Een unieke bijdrage tot geestelijke gezondheid

door Paul R Fleischman, M.D.

Kan iedereen profiteren van een tiendaagse Vipassana cursus? Zijn er mensen die deze cursussen tijdelijk of altijd zouden moeten vermijden? Kunnen sommige soorten problemen, die in het Westen als psychiatrische stoornissen worden opgevat, worden genezen door Vipassana-meditatie? Zou Vipassana iemand beter kunnen helpen dan psychotherapie?

Deze vragen werden me herhaaldelijk gesteld, maar ik vond mezelf niet in staat om deze adequaat te beantwoorden op het moment dat zij werden gesteld, omdat deze vragen te algemeen zijn om nauwkeurig te kunnen worden toegepast op afzonderlijke personen in de context van hun specifieke levensomstandigheden. Om deze vragen nauwkeurig te beantwoorden is het nodig een juist begrip te hebben van de unieke bijdrage van Vipassana tot geestelijke gezondheid. Pas dan kan over ieders persoonlijke bijzonderheid worden nagedacht in het licht van het juiste begrip. In dit artikel zou ik, in plaats van vlotte generalisaties, in enig detail willen beschrijven wat Vipassana wel en niet kan bijdragen tot geestelijke gezondheid.

1) Vipassana is uniek

Vipassana meditatie is in veel opzichten uniek. Als de meditatie die werd beoefend door de Boeddha en die tot zijn bevrijding leidde, is het ook de onderliggende oorzaak voor zijn daaropvolgende historische rol – het is de tweede schoot vanwaaruit hij verlicht werd herboren. Geen andere persoon of ander systeem van zelfontwikkeling heeft zoveel honderden miljoenen mensen beïnvloed over zoveel historische tijdperken, onder zoveel naties en culturen, in zo'n ondubbelzinnige uiting van mededogen, harmonie en vrede.

Historisch gezien waren vòòr de Boeddha alle religies een mengsel van morele geboden, gunstig stemmen van goden, magie, bijgeloof en etnocentrisme. De Boeddha bracht het idee van een onbegrensde gemeenschap naar voren, niet gebaseerd op taal, etniciteit, plaats, zelfs niet op soort! Zijn leer was de eerste die de gemeenschappelijkheid van alle levende wezens benadrukte als basis voor verwantschap en was de eerste die geestelijke ontwikkeling aanmoedigde die psychologisch en sociaal was en die niet berustte op het gunstig stemmen van een of andere gefantaseerde god. De Boeddha was zich ervan bewust dat bevrijding veeleer in ons eigen hart ligt, dan in het zich richten op een machtige Ander buiten ons, die we misschien kunnen vleien of afdwingen om ons te redden.

Terwijl andere godsdiensten of culturen deugd prezen, was de bevrijdende rol van ethiek voordien begrensd door rituelen of andere pogingen om gebeurtenissen te manipuleren. De Boeddha bracht de identiteit van deugd en verheffing onder de aandacht van de mensheid. Zijn leer verenigde wat voordien twee aspecten van het bestaan hadden geleken – onbetwistbare leefwijze en bevredigende persoonlijke gevoelstoestanden.

Door de beoefening van Vipassana werd door de Boeddha in het bewustzijn van de menselijke gemeenschap een zonsopgang opgewekt van universele, niet-stam-gebonden, psychologische, ethische, niet-bijgelovige verwantschap met allen. Een verwantschap die de beoefenaar en zijn of haar omgeving vooruit helpt om voertuigen te worden van liefde en vrijheid.

Vipassana is niet alleen wat de Boeddha praktiseerde, maar is wat hij predikte. Hij moedigde de beoefening van Vipassana aan als universeel relevant en weldadig voor koningen, kooplieden, huisvrouwen en moordenaars. Terwijl hij onderstreepte dat niet iedereen Vipassana kon benutten om gedurende dit leven een Boeddha te worden, zei hij met stelligheid dat iedereen kon groeien op het pad. Hetzelfde zonlicht valt op ons allen. Terwijl wij allen verschillende tafereelen zien als we ontwakken, zien we allemaal dankzij hetzelfde morgenlicht. Niet iedereen kan in dezelfde mate profijt trekken maar

iedereen kan profijt trekken van de gelijkmoedigheid en liefdevolle vriendelijkheid die de basis vormen van Vipassana.

De uniekheid van Vipassana berust ook op haar basis in het empirisme. De Boeddha onderscheidde de techniek door te observeren wat voor hem effectief functioneerde. Zoals iedere zorgvuldig geteste observatie van de natuur, is Vipassana een beschrijving van een natuurlijke wet die betrouwbaar is doorheen tijd en cultuur. Zij is vrij van voorafgaande meningen of veronderstellingen en bevat dezelfde tijdloze feitelijkheid als de wetenschap dat de oceaan nat is en het land vast. Het is meer accuraat haar te beschrijven als een ethische psychologie dan als een religie. Ze klinkt oprecht zelfs voor de moderne toehoorder. Niet vanwege etnisch bijbels gezag, zelfs niet vanwege Boeddha's historische apotheose, maar omdat ze rede en observatie aanwendt om persoonlijke ervaring te verklaren. Ze brengt ons naar de rand van de oceaan van het bestaan, waar ons leven wordt blootgelegd in bewustwordingen die duidelijk en onvermijdelijk zijn, zoals het feit dat we tijdelijke bezoekers zijn in een oeroud, voortdurend, onmetelijk heelal.

De definitie van Vipassana-meditatie is: De methode waardoor een persoon totale zuivering kan bereiken. Totale zuivering betekent de afwezigheid van haat, angst, hebzucht en zelfbedrog, en de aanwezigheid van liefde, mededogen, en gelijkmoedigheid. Door het beoefenen van Vipassana werd iemand Boeddha, dat wil zeggen hij werd onwrikbaar verankerd in goedheid, niet in staat om kwaad te doen en bekwaam om zijn methodologie uit te leggen aan anderen zodat, zelfs al zouden hun verworvenheden niet zo totaal zijn als de zijne, ze in elk geval dezelfde richting zouden volgen.

Vipassana is slechts de zorgvuldige weergave van gezond verstand. Het geeft weer wat gemeenschappelijk is aan alle beschaafde gemeenschappen en haalt daar de essentie uit: het vermijden van anderen pijn te doen, het helpen van anderen en het cultiveren van gedachten en gevoelens met diezelfde patronen. Zelfs deze eenvoudige definitie omvat de sociale, interpersoonlijke, emotionele, cognitieve en gedragsmatige ontwikkeling van de individu.

Vipassana is de enige weg die wij kunnen nemen met de overtuigdheid dat we de historische leiding volgen van de krachtigste, duurzaamste en meest authentieke eerstpersoonsgetuigenis over persoonlijke omvorming naar absolute goedheid.

Helaas zij we allen zoogdieren die zich identificeren met de gewaarwordingen van ons eigen lichaam. Wij beschermen deze tegen elke prijs en grijpen dikwijls naar onmiddellijke leniging en genoegens ten koste van deugden waarvan we graag geloven dat wij ze hebben omarmd, maar die we in feite achterstellen door voortdurende zelfvertederung. We hunkeren naar plezier en vrezen pijn. Onze tocht over het pad voorbij plezier en pijn kan gemakkelijk worden omgeleid. Wij hebben behoefte aan een onderbouw in een meditatie die ons wortelt in het grotere plaatje van wat ons leven veredelt. Wij hebben een aanmaning, een discipline, een techniek nodig die ons helpt ons te verwijderen van kortzichtige reacties op onze gewaarwordingen. We hebben een herstellende begeleiding nodig om het leven van liefde en verstand in de ware textuur van onze dagelijkse avonturen te activeren. Wanneer we onszelf verankeren in het perspectief van Vipassana-meditatie, kan elke gedachte en adem worden ingelijfd in een pad van opmerkzaamheid. Dan worden onze kleinste keuzes krachten die onze relaties met ons lichaam, onze emoties, onze naasten en de wereld vormgeven. We worden reizigers op het Pad, mensen die leven met de bewuste intentie (zij het met wisselend succes) om wijsheid in elk moment te activeren.

Vipassana is uniek als het pad naar totale zuivering, naar de methode van de Boeddha, naar de bron van zijn verworvenheden, naar de uitstroming van wat hij heeft verwezenlijkt en naar een praktische van-moment-tot-moment-psychologie die ethisch, gedragsmatig, cognitief en spiritueel is. Maar "uniek" betekent niet exclusief. Zo nu en dan beoefent iedereen spontaan hetzelfde: de observatie van hoe onze reacties op kleine signalen van lichamelijk comfort teveel invloed krijgen bij de bepaling van onze levensrichting en hoe we pogen om enige objectieve afstand te krijgen van deze zielige aandrang, zodat ons leven kan voortvloeien met grotere en talrijkere krachten van dankbaarheid, dienstbaarheid en vreugde. Net zoals lichaams oefening tot op zekere hoogte wezenlijk is voor menselijk leven - alhoewel dit door sommige mensen misschien slechts op goed geluk en minimaal wordt nagestreefd - zo is Vipassana Boeddha's uiting van een natuurlijk vermogen van onze geesten. Veel mensen polijsten dit zonder het zelfbewust te benoemen en veel culturen onderwijzen er aspecten van onder verschillende benamingen. Alle zuivere wezens, ongeacht wat voor termen zij gebruiken, zijn gekomen waar ze zijn door zich te onthechten van de narcistische preoccupatie met de gewaarwordingen van hun eigen lichaam.

Alle liefhebbende, geëngageerde en grootmoedige levens zijn gebaseerd op dezelfde psychologische wet: het beoefenen van gelijkmoedigheid met de gewaarwordingen van ons eigen leven. Vipassana is uniek, niet in de zin dat het beter is dan een ander pad, maar in de zin dat het al binnen in ons ligt en samenvloeit met iedere leer van behulpzaamheid, het niet-schaden van en liefhebbende verwantschap. Water – het oplosmiddel dat cellen, weefsel en leven mogelijk maakt – is een samenstelling die alomtegenwoordig en helder is. Niet zeldzaamheid, maar universaliteit maakt water uniek. Vipassana is uniek in zijn evocatie van het algemene beginsel. Het is uniek niet in tegenstelling tot, maar als actief bestanddeel binnen alle paden van vrede. Het is geen religie, maar een religieuze psychologie; het is geen psychotherapie, ofschoon het psychotherapeutisch is.

Vipassana betekent eenvoudigweg het verduidelijken van de menselijke natuur op het verbindingspunt met de gewaarwordingen van het leven. Haar uniekheid bestaat niet uit het feit dat het alleen gevonden kan worden in een geïsoleerde, gespecialiseerde locatie, maar uit het feit dat de weg naar Vipassana bij iedere voordeur begint.

Omdat Vipassana overal begint, aan niemand toebehoort, en geen esoterisch onderricht noch priesterschap heeft om het in stand te houden, kan het alleen zichzelf zijn wanneer het geleverd wordt als gemeenschappelijk eigendom voor het algemeen goed. Wanneer het verkocht wordt voor winst, is het niet langer Vipassana – precies zoals fysieke of gevoelsmatige intimiteit per definitie ophouden zichzelf te zijn als ze worden uitgewisseld voor geld; precies zoals vriendschap per definitie kosteloos is. Vipassana is gelijk aan een diner met vrienden die je thuis hebt uitgenodigd, terwijl professionele psychotherapie gelijk is aan een restaurant. Vipassana is niet vergelijkbaar met professionele geneeskunde, die eerlijk als broodwinning wordt beoefend door bepaalde genezers die hun vakkundigheid op bepaalde manieren en op bepaalde momenten en plaatsen toepassen op individuele problemen. Als Vipassana als water, het universele oplosmiddel is, dan is professionele geneeskunde gelijk aan medicatie – een elixir voor medisch gebruik voor een specifieke tijd, plaats en persoon.

2) En psychologische systeemdefinitie van Vipassana

Vipassana is een oeroude, vrije, niet-beroepsmatige, niet-sektarische, ethische, universele psychologie van spirituele ontwikkeling. Zij is gebaseerd op methodische, voortdurende, objectieve observatie van jezelf op het niveau van gewaarwordingen. Deze bijzondere vorm van observatie katalyseert een ontwikkelingssysteem op multi-niveau door alle lagen van iemands persoonlijkheid. Een deel van Vipassana's unieke bijdrage tot geestelijke gezondheid vloeit voort uit haar constellatie van psychologische acties. Vipassana kan worden geconceptualiseerd als de schepping - door middel van meditatie - van een krachtveld dat nieuwe patronen stimuleert in zes persoonlijkheidslagen.

a) Vipassana brengt veranderingen teweeg op het **moleculaire** niveau van het lichaam van de mediteerder. Systematische, in toenemende mate verfijnde en subtiele zelf-observatie zonder reactie wijzigt de stroom van aan-stress-gerelateerde chemische verbindingen. De beoefening van gelijkmoedigheid als een terugkerende en levenslange focus vermindert de frequentie en intensiteit waarmee somatische alarmsignalen hun neurotransmitters loslaten. Opslag, vrijgeving, hoeveelheid en type van circulerende neurochemische boodschappers worden gewijzigd door langdurige beoefening van harmonie en niet-reageren in plaats van beoefening van woede, angst of passie. Het lichaam van de mediteerder zal op den duur tot op zekere hoogte uit andere substanties dan voorheen gaan bestaan.

b) Vipassana verandert de **biologie** van het lichaam van de mediteerder. Als reactiepatronen veranderen, als de neurochemische samenstelling verandert en als een zelfbewuste en mededogende levensstijl in kracht toeneemt, kunnen zowel slaap, dieet als uitdrukkingen van verdriet en patronen van plezier allemaal beïnvloed worden. Psychosomatische ziekten, evenals basisfuncties als gewicht, harstslag of waakzaamheid kunnen veranderd worden. Mediteerders bemerken dat zij ervoor kiezen om oude gewoonten te vermijden en nieuwe persoonlijke opties te cultiveren die voortkomen uit een levendigere relatie met hun lichamen. Als je gedurende een leven lang een kalmer dieet kiest en meer heilzame ontspanning wordt je een ander wezen. Onze weefsels hebben de capaciteit om zichzelf in bepaalde mate om te vormen, in reactie op onze vriendschap met hen. Aanpassing aan ons lichaam wordt automatisch ervaren als voeding ervan.

c) Vipassana heeft een indrukwekkend effect op **psychologisch** niveau. Oude complexen worden losgelaten, nieuwe houdingen en deugden worden ontwikkeld, herinneringen komen terug, relaties worden opgevat en ontwikkeld in een nieuw licht, de toekomst wordt afgebouwd en heropend op nieuwe paden, menselijke geschiedenis en gemeenschap worden beschouwd met andere mogelijkheden dan eens werd aangenomen en gebeurtenis na gebeurtenis in iemands leven worden opnieuw ervaren en

onderzocht in een nieuw perspectief. Dit is de meest indrukwekkende en duidelijke bijdrage van meditatie en de reden waarom het aantrekkelijk is voor veel mensen.

d) Vipassana is educatie gebaseerd op waarden. Het doel van Vipassana is de deugden van liefde, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid zichtbaar te maken. Als psychologie kan het worden begrepen als een vorm van direct leren. Deugd wordt in afzondering ontwikkeld en is ook geïntrojecteerd vanuit de voorbeelden van leraren, die als kernen van inspiratie kunnen zetelen in de geest van hun studenten. In die zin belichaamt Vipassana een **cognitief-gedragsmatige** psychologie, die actieve beoefening van ideale manieren om problemen op te lossen, van interactie met anderen, of van participatie in de samenleving aanmoedigt. Vipassana is ook iets wat je doet. Eerbied, respect, dankbaarheid, dienstbaarheid zijn manieren om in de wereld te staan die kunnen worden aangeleerd net zoals fietsen. En meditatie is ook een leerschool naar juiste actie. Karaktervorming is een kwestie van herhaling en inspanning, niet alleen maar van stilzitten met je ogen dicht. Vipassana is training in psychologische cultuur.

e) Vipassana is een **omgevingspsychologie**, die de nadruk legt op de kringloop van harmonie. De wijze waarop wij de wereld behandelen bepaalt veel van het antwoord dat wij zullen krijgen. Dit beginsel is niet beperkt tot de menselijke wereld. De motivaties waarmee wij omgaan met katten, olifanten en bomen zijn ook uitdrukkingen van onze psyches en zetten antwoorden in beweging die wij achtereenvolgens zullen terugkrijgen van de ontvangers van onze uitgaande boodschappen. Respect voor leven is voor een mediteerder een logische uitbreiding van zelfrespect. De lucht, de aarde zal ons antwoorden en ons vertellen hoe onze wensen, angsten en zorgen hen beïnvloeden en daarom naar ons terugkeren. De wereld is een gevoelige receptor van ons innerlijk leven. Zoals onze innerlijke wereld zich uitdrukt door handelingen, zo trilt het membraan van onze omgeving met de vernietiging of vreugde die we hebben voortgebracht. Voor de mediteerder is alles rondom ons een spiegel waarin wij zichtbaar worden gemaakt. Alles om ons heen voelt ook de angel van onze woede, of neuriet ons gebrom. Opmerkzaamheid ten aanzien van onze levende omgeving is de psychologische gevoeligheid van Vipassana.

f) Vipassana is een pad naar nibbāna, de overstijging van de materiële wereld. In de psychologie van Vipassana is een geloof in het bestaan van 'Er is iets Meer' gecodeerd, een intuïtie van het 'overstijgende'. Vipassana is een psychologie van het goddelijke, vrij van enige concrete beschrijving, geloof, visie, theologie, antropomorfisme, fantasie of welke soort herleiding dan ook. Vipassana bevat een ervaringstendens voorbij de grenzen van concepten en spraak, een tendens naar een levendig persoonlijkheidsbeïnvloedend vertrouwen in het absolute goede.

Vipassana is een uniek gereedschap voor menselijke groei, het hervormt van microstructuur tot grenzeloze expansie. Desalniettemin heeft het zijn eigen toepassing en grenzen.

3) Er zijn grenzen aan formele Vipassana cursussen

Ofschoon Vipassana niemand toebehoort en door iedereen kan worden beoefend, waar dan ook op ieder moment, zijn formele Vipassana trainingscursussen niet geschikt voor iedereen op ieder ogenblik in hun leven. Zich iedere dag, de gehele dag door, gedurende tien dagen onderdompelen in de beoefening van Vipassana is een intensieve ervaring en vereist een intelligente keuze en enige oordeelkundigheid over wie het zou kunnen doen of in welke fase van hun leven. Wachten, de juiste tijd kiezen, of afzien van formele training maken allemaal deel uit van een gelijkgestelde keuze.

Gedurende lange uren van stille meditatie, worden de oppervlakkig bewuste bedoelingen van een individu ontmaskerd. Onder onze bewuste geest bevinden zich primitieve reacties die ontstaan uit contacten met onze lichamelijke gewaarwordingen – hevig verlangen, ontevredenheid, hartstocht, prikkelbaarheid, angst, haat. Kunnen wij vrede hebben met de onpersoonlijke niet-aflatende verandering van ons lichaam, die begint bij de geboorte en voortduurt tot aan de dood, en die de vloeibare vorm is waarop wij ons een beeld hebben gebouwd van onze schijnbaar stabiele maar in werkelijkheid vluchtige zelf? De training gedurende een formele tiendaagse Vipassana-retraite bestaat in het vermogen tot zelfobservatie van onze archaische reacties, in de beslotenheid van ons eigen interne leven en wie we zijn te zien en te transformeren op het veranderende niveau van onze buik, botten en hart.

Onder degene die wij ons graag verbeelden te zijn geweest, wordt wie wij werkelijk zijn verhelderd en veranderd. Er wordt niets nieuws opgehaald of uitgelokt, maar wie wij altijd zijn geweest wordt naar voren gehaald. Tijdens het proces rijzen de patronen van onze oude gewoontes van het onbewuste naar de oppervlakte van onze geest naar boven. De verleiding te handelen op basis van oude gedachtepatronen, gevoels- en gedragspatronen wordt begrensd door de discipline van de cursus, maar

ook door de nieuwe --uit de meditatie verkregen-- inzichten en vaardigheden in het verwezenlijken van wie we wensen te worden.

Formele tiendaagse cursussen in Vipassana-meditatie worden opgebouwd rond ethische gedragsvoorschriften, meditatieve concentratie, en het perspectief van persoonlijke vergankelijkheid. Om dit alles te katalyseren zijn er ook regels, reglementeringen en dagindelingen die een sfeer mogelijk maken waarin karaktersterkte wordt ontwikkeld en verkeerd aangewende reacties worden losgelaten.

Het is begrensd wie bij deze formeel gestructureerde leerevenementen kan baat vinden. Mensen met bepaalde medische problemen vinden misschien dat de eenvoudige faciliteiten, die meestal ontworpen werden met bescheiden comfort en een algemeen publiek in gedachten, inadequaat zijn voor hun specifieke behoeften. Mensen met bepaalde psychiatrische problemen kunnen er ook wijselijk voor kiezen georganiseerde Vipassana-cursussen te vermijden.

De student van zo'n cursus moet in staat zijn regels op te volgen die de privacy en rustige en juiste instructie van alle deelnemers verzekeren. De lange dagen van stilte en de gedetailleerde begeleiding vergen van de student een zekere hoeveelheid vertrouwen, medewerking, deelname en ernstige inspanning. Mensen wiens psychiatrische kwalen extreem wantrouwen, verzet of apathie tweebrengen, zullen er duidelijk geen baat bij hebben. Tien dagen in een drugsvrije, alcoholvrije, rookvrije, celibataire omgeving zullen voor sommige mensen ondraaglijk zijn.

Anderzijds vormen de in-wezen-coöperatieve, verslavingsvrije mensen die lijden aan overweldigende geestestoestanden een meer gecompliceerde groep van situaties. Deze geestestoestanden kunnen variëren van intense, praatzieke, geagiteerde opwinding tot woede of tot wantrouwen, depressie of paniek. Ofschoon er vele variaties van mogelijke gevallen kunnen zijn, zijn de richtlijnen hier duidelijk: als door karakter, ziekte of door een tijdelijke toestand de capaciteit van een persoon om instructies op te volgen of om samen te werken met een leraar, overstelpt of overschaduw wordt, zal hij niet in staat zijn deze vorm van leertraject op het pad te gebruiken.

Als een persoon in het verleden heeft geleden aan overweldigende reacties, dan zal de techniek van stille dagenlange zelfobservatie beslist datzelfde oude patroon aan de oppervlakte brengen. Zullen de nieuwe vaardigheden in meditatieve waakzaamheid, observatie en inzicht deze student in staat stellen zijn oude reactiepatronen te transformeren, of zal hij er weer opnieuw in worden ondergedompeld? Het antwoord daarop ligt in de graad en intensiteit van deze oude reacties: hoe sterk een gevoel ook kan zijn, zolang als aandacht, deelname, vertrouwen in de activiteit en inspanning intact blijven, zal Vipassana de student een opmerkelijke kracht schenken om waar te nemen, om de wortel van de oude reactie te begrijpen en een nieuwe weg tot bevrijding ervan te vinden.

Als van de andere kant, de student weet dat zijn reacties in het verleden hebben geleid tot het verlies van opbouwende en organiserende vermogens van zijn persoonlijkheid, dan is een tiendaagse Vipassana cursus onverstandig voor hem. Vipassana cursussen zijn niet geschikt voor de behandeling van psychiatrische aandoeningen, en ook niet voor mensen in een verwarde mentale toestand. Mensen die medicatie nodig hebben om hun emoties te controleren zouden zich moeten onthouden van Vipassana-cursussen totdat hun behandelende geneesheer en zichzelf er vertrouwen in hebben dat zij zowel zonder medicatie kunnen als in staat zijn deel te nemen aan een cursus zonder zichzelf schade te berokkenen of in gevaar te brengen. Er is niets vriendelijks aan het meenemen van niet-zwemmers op een lange kanotocht.

Mensen die geen tiendaagse Vipassana-cursus kunnen volgen zijn nog steeds in staat baat te vinden bij het onderricht, maar dan niet op het intense niveau veroorzaakt door tien dagen stilte en ononderbroken opmerkzaamheid van lichamelijke gewaarwordingen. Om het even wanneer en tot op een zekere graad kunnen oude gewoontepatronen van woede, hebzucht, en angst worden losgelaten; nieuwe groei van verdraagzaamheid, edelmoedigheid, eerlijkheid en soberheid kan worden ontwikkeld. De beoefening van al deze goeddoende wijzen van bestaan is op zichzelf deel van het pad. Geconcentreerde meditatie, "anapana", die alleen gericht is op ademhalen, gedurende kortere periodes dan tien dagen, zal waarschijnlijk geen oude diepe reacties beroeren, kan ontspannend zijn en kan een gepaste voorloper vormen tot een tiendaagse retraite. Alle vriendelijke woorden, alle dankbare herinneringen, kunnen helpen de basis voor een toekomst van Vipassana-beoefening te versterken. Zelfs als potentiële studenten momenteel niet voorbereid zijn om het opborrelen van hun oude reactiepatronen onder ogen te zien, dan kunnen ze nog steeds karakterdeugden – als dankbaarheid en mededogen – cultiveren, die op den duur een bindende kracht verschaffen die hen uiteindelijk in staat zullen stellen een meditatiecursus met vertrouwen en succes onder ogen te zien. Na zo'n zorgvuldige wachttijd en

bedachtzame anticipatie, zouden de oude reactiepatronen veilig naar boven kunnen komen om gedurende een Vipassanacursus in de toekomst te worden losgelaten. De manier waarop je leeft terwijl je wacht om een Vipassana cursus te volgen, kan het best mogelijke gebruik van je tijd zijn, en de verstandigste versterkende oefening. Sommige mensen kunnen baat hebben bij een weloverwogen pauze voordat zij aan een tiendaagse cursus beginnen – een moratorium dat van maanden tot jaren kan duren – totdat zij er meer vertrouwen in krijgen dat zij in staat zullen zijn het uit te houden zonder sigaretten, of dat zij hun oude paniekaanvallen of depressie meer onder controle hebben gekregen. Hun wachten is geen verbanning van, maar een voorbereiding op een diepere ervaring.

In het leven van een mediteerder, kan of moet niet alle vooruitgang worden geboekt tijdens meditatie retraites. Voor en tussen intensieve cursussen, kunnen individuele personen eenvoudige, universele waarheden gebruiken om hun situatie te verbeteren en een bijdrage te leveren aan de samenleving. Te moeten wachten en aan een probleem werken dat gedurende een meditatiecursus overweldigend zou zijn, kan op zichzelf een therapeutische focus teweegbrengen om dat probleem te beïnvloeden. Het is goed zwemlessen te nemen vóór een kanotocht. De Boeddha zelf moest zes jaar lang zoeken naar Vipassana. Alle hoogstaande colleges hebben voorafgaandelijke vereisten.

Omdat Vipassana een natuurlijke functie van de menselijke psyche is – ook al werd het gepolijst, gezuiverd en verwoord door de Boeddha – heeft het geen eigenaar of officiële instantie. Ieder individu die het benadert is een onafhankelijk handelende persoon wiens motivatie zelf de sleutel is tot het pad. In zijn kern is Vipassana slechts de wens en wil om liefde, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid te cultiveren. Per definitie kan Vipassana niet worden ontwikkeld door haast, roekeloosheid, vijandigheid, wantrouwen of bedrog. Haar methoden en haar doelen zijn identiek.

4) Vipassana is geen psychotherapie

Vipassana is geen psychotherapie, omdat het geen beroepsmatig getrainde activiteit is, omdat het niet wordt verstrekt als middel van levensonderhoud, omdat het niet is gebaseerd op een ondersteunende en specifieke verhouding met een individuele genezer; omdat het niet tegelijk met medicatie of andere therapeutische modaliteiten wordt toegediend en omdat het niet is bedoeld als een behandeling van psychiatrische stoornissen. Maar er blijft een grijs gebied: Vipassana verbetert slecht aangepaste reacties en voedt sterke kanten van het karakter... is dat geen psychotherapie?

Het belangrijkste verschil tussen Vipassana en psychotherapie is de plaats die bedoeld is voor deze twee activiteiten in iemands leven. Vipassana en psychotherapie kennen ongetwijfeld enige overlapping in die zin dat beide zijn ontworpen om mensen te helpen een beter leven te leiden. Buiten dat verschillen zij in bedoeling en beoefening. Psychotherapie is bedoeld als een tijdelijke interventie om psychologische wonden te genezen binnen de context van een betaalde, professionele relatie. Vipassana is een vrije spirituele overlevering, een levenswijze, en een transmissie voorbij het leven zelf. Ofschoon het ook verlichting kan brengen voor actuele problemen, is Vipassana het pad naar nibbāna, totale zuivering, bevrijding van lijden. Haar tijdsschaal is lang – “levensduren,” in de taal van het Oosten – en haar doelen zijn verheven en omvattend. Ofschoon ons eigen gebruik van Vipassana in dit huidige leven veel bescheidener en beperkter mag zijn, verleent het onze levens toch een impuls voorbij onze eigen tijd en zelf.

Vipassana is gericht op hoop en geloof in de toekomst zoals dat zich manifesteert in dit huidige moment. Haar doel is gelijkmoedigheid voor jezelf nu en onder alle toekomstige omstandigheden en liefde en mededogen voor ieder ander. Het richt onze visie voorbij de tijdelijke horizon. Toch kan een persoon ook onmiddellijk een gipsverband nodig hebben voor zijn gebroken been, een acute bevrijding van oorlogsangst, of persoonlijke hulp om mishandeling in het verleden te boven te komen.

Een persoon die voor de eerste keer een Vipassana cursus overweegt, zou wijs zijn zichzelf af te vragen: “Wat is de intensiteit van mijn probleem? Wat is de omvang en de diepgang van mijn probleem doorheen de matrix van mijn persoonlijkheid? Welke andere vaardigheden en vermogens omringen dit probleem?” Sommige menselijke dilemma’s zijn krachtig maar begrensd. Andere zijn minder explosief en toch doordringender en verraderlijker. Er is een oneindige variëteit van herschikkingen van gebreken en sterktes in het leven van ieder van ons. We bevatten allen massa’s van zowel deugden als negativiteiten, zodat ons karakter niet kan worden gemeten aan de hand van slechts een handvol van ofwel behulpzame ofwel schadelijke karaktertrekken.

Alhoewel er geen schematische, gegeneraliseerde formule nauwkeurig kan worden toegepast op elk geval, zijn er drie invalshoeken van waaruit een kritisch onderzoek erg veelzeggend zal zijn. Vooraleer een tiendaagse cursus te volgen, zou iedere persoon goed geadviseerd moeten worden om

zichzelf het volgende af te vragen (en ook de cursusorganisatoren zullen dit willen weten): 1) Kan ik **participeren** aan de regels, voorschriften en richtlijnen die wezenlijk zijn voor een geleide groepservaring? Als ik twijfels of mentale onenigheid zou ontwikkelen voor bepaalde instructies, zou ik dan in staat zijn om deze op een goedaardige manier te bediscussiëren met cursusmanagers en leraren, en me kunnen houden aan groepsrichtlijnen en conclusies daarover? 2) De kern van Vipassana is een unieke basis van continue zelfobservatie. Is het aannemelijk dat ik door dik en dun in staat zal zijn om **zelfobservatie** op te brengen, van dageraad tot schemering, gedurende tien dagen; of dat ik in staat zal zijn om hulp te zoeken en raad te volgen om nieuwe manieren te leren om dat te doen? 3) Zowel gedurende de Vipassana-cursus als in het dagelijks leven, is de continuïteit van inspanning het geheim tot succes. Ben ik rijp en bestendig genoeg om Vipassana een **eerlijke en welgemeende kans** te geven?

Zelfs al is een persoon in staat een Vipassana cursus te volgen, toch blijft er nog voor om het even welke persoon, op om het even welk tijdstip een bepaalde tweeslachtigheid wat betreft de eigenlijke stap. Eerder dan dat dit een onoplosbaar probleem vormt, leidt de complexiteit, de beslotenheid, de uniekheid en de dubbelzinnigheid van de beslissing tot het hart van de meditatie, die in de grond een transformatie van motivatie is. Wanneer, waarom, en hoe wij besluiten te mediteren is zelf al onderdeel van de beoefening.

Omdat iedere individu uniek is, en omdat wij op ieder ogenblik verschillen van wat wij een moment daarvoor waren, kan niemand anders andermans vraag beantwoorden: “Gegeven de problemen die ik heb, die niet zo ernstig zijn dat het duidelijk is dat ik voorlopig een Vipassana-cursus zou moeten vermijden, moet ik dan een antidepressiemiddel nemen, in psychotherapie gaan, of denkt u dat het beter (of slechter) met me zou gaan als ik een tiendaagse training in Vipassana zou volgen?” Laten we met de unieke bijdrage van Vipassana, de beperkingen van tiendaagse cursussen, en het onderscheid tussen Vipassana en psychotherapie in gedachten, eens kijken naar de wijze waarop deze verschillende houdingen individuele levens beïnvloeden met als doel om de verscheidenheid aan antwoorden waarop mensen feitelijk komen en de waarschijnlijke uitkomst van deze verschillende keuzes te belichten.

5) Voorbeelden

De volgende voorbeelden zijn bedoeld om sommige van de algemene principes die ik tot zover besproken heb te belichten. Ze gaan niet over de meest algemene ervaringen die studenten hebben tijdens tiendaagse Vipassana-cursussen, aangezien de meerderheid van meditatiestudenten weinig conflicten of verwarring heeft ten aanzien van deze punten. De voorbeelden zijn bedoeld om de kwesties op de grens van Vipassana en geestelijke gezondheid duidelijk te schetsen. Het zijn fictieve samenstellingen, die ik in drie illustratieve en enigszins willekeurige groepen verdeeld heb. Eenieder die op de juiste wijze mediteert zal een positief voorbeeld zijn voor alledrie de groepen. Dit gaat niet op voor de negatieve voorbeelden. Terwijl de ene persoon met begrip, volharding en vertrouwen gebruik maakt van meditatie, zou een andere student die gelijkwaardig lijkt te zijn, Vipassana grillig of onverstandig kunnen gebruiken, hetgeen eerder tot problemen dan oplossingen zal leiden.

I) Participatie

Het registratieproces voor een Vipassana cursus brengt eerlijk en nauwkeurig zelfonderzoek met zich mee alsook feedback van cursusorganisatoren. Maar af en toe leidt zelfbedrog of ijdele ontkenning een student ertoe om een tiendaagse cursus te beginnen zonder het vermogen om die aan te kunnen.

Een heroïne-verslaafde uit de voorsteden van New York ontkende zijn verslaving op zijn inschrijvingsformulier en onderschatte zijn verslaving aan sigaretten, zodat hij zich van bij het begin overweldigd voelde door tweevoudige chemische onthoudingsverschijnselen. Hoewel beleefd en spraakzaam, weigerde hij gewoonweg te blijven na de tweede dag. Hij was duidelijk verscheurd door zijn wens om een weg uit de chemische afhankelijkheid te vinden en de macht die deze over hem hadden. In de confrontatie met zijn aandrang en agitatie maakte dit stilte en zelfobservatie onmogelijk voor hem.

Een afgestudeerde universiteitsstudent verzweeg op zijn inschrijvingsformulier zijn geschiedenis van bedrieglijke gedachten en psychotische onderbrekingen. Zijn hevige wens om via meditatie zijn verleden te wissen, maakte dat hij al voordien zijn medicatie en afspraken met zijn psychiater had onderbroken. Tijdens een Vipassana-cursus deed hij bijna een week lang erg zijn best, terwijl hij geleidelijk achteruitging. Toen de cursusmanagers bizarre gekunsteldheid, vasten en moeilijkheden met het volgen van het tijdschema opmerkten, werd hij door de leraar geïnterviewd. Deze realiseerde zich aan de hand van de antwoorden op zijn vragen dat deze student vol ingewikkelde, zelfgemaakte afwijkingen van de juiste beoefening van Vipassana was en daardoor erg in de war en

stilletjes afgedwaald was. Zijn familie werd verwittigd en de cursusorganisatoren en zijn vrouw werkten samen om hem terug onder de goede zorgen van zijn dokter te brengen.

Deze twee voorbeelden illustreren dat meditatie retraites geen nut hebben voor degenen die met grof bedrog beginnen, of degenen die lijden onder geestestoestanden die begrip, leren en de beoefening van het onderwijs uitsluiten.

In tegenstelling tot de twee voorgaande voorbeelden, was er een wereldreizende druggebruikster die ophield met veelvuldig harddrugmisbruik en een Vipassana-cursus ging volgen. Op haar inschrijvingsformulier beschreef ze haar moeilijkheden uit het verleden en haar sterk verlangen naar een nieuwe start. Haar eerlijkheid waarschuwde de leraar voor haar mogelijke behoefte aan extra hulp. Haar hunkeringen, hoewel sterk, waren niet te acuut zodat ze ze kon observeren aan de hand van de meditatietechnieken. Ze voltooide haar meditatiecursus triomferend. Na enkele maanden voltooide ze een tweede tiendaagse intensieve en vestigde zich in een nieuw geografisch gebied om een nieuw leven te beginnen.

Evenzo beschreef een ingenieur op zijn inschrijvingsformulier hoe zijn middelbare schooljaren onderbroken waren door geestelijke inzinkingen. Hij was opgenomen geweest in een psychiatrisch ziekenhuis. Medicatie en jaren van psychotherapie hadden het hem mogelijk gemaakt zijn diploma's te halen en hij was aan zijn carrière begonnen. Toen hij over Vipassana hoorde werd hij erdoor aangetrokken als een manier om meer liefde, mededogen en vreugde in zijn enigszins eenzaam en saai leven te brengen. Maar hij was wijselijk voorzichtig ten aanzien van zijn vermogen om stil te zitten en zijn reacties te observeren! In dialoog met het Vipassana-meditatiecentrum begon hij aan een voorzichtige langetermijnplanning. Hij ging door met werken totdat hij zichzelf in een stabiele manier van leven verankerd had; hij verzocht zijn ouders om steun; en hij herstelde het contact met zijn psychiater als voorzorgsmaatregel. Na verscheidene jaren van goede geestelijke gezondheid, begon en voltooide hij met succes een tiendaagse cursus en werd een actieve vrijwilliger op het meditatiecentrum. Gedurende een periode van vele jaren en vele cursussen breidde hij zijn sociale wereld uit, opende hij zijn hart, droeg hij bij tot de meditatie van duizenden studenten door zijn donatie van vakkundigheid en tijd voor het materiële goed van het centrum en hij blijft verdergroeien op de weg.

Het is geen welbepaalde termijn of een enkele gebeurtenis uit het verleden die een succesvol gebruik van de leer van de Boeddha voorspelt, maar attitude, inzicht, planning, timing en inspanning. Vipassana is geen individualistisch terugtrekken in zichzelf, maar deelname in een tijdloze menselijke gemeenschap.

II) Observatie

Totaal onoprechte maar ook serieuze studenten moeten soms nu en dan wachten of hun contact met Vipassana beperken. Dit doet zich voor als studenten emoties of reacties met zich meedragen die onverwacht uitbarsten en hun overweldigen. Ondanks toewijding of overtuiging zullen deze studenten gedurende bepaalde levensfasen gewoonweg niet in staat zijn om de zelfobservatie, zoals onderwezen door de Boeddha, te activeren. Tot op bepaalde hoogte zou dat voor ons allen waar kunnen zijn! Wie durft aanspraak te maken op de gelijkmoedige, objectieve zelfobservatie van een Boeddha? Echter, onder gewone mediteerders kunnen sommigen doorzetten in een observerende inspanning, terwijl andere studenten, hoewel even solide op vrijwel alle andere vlakken, dat niet kunnen vanwege de specifieke structuur van het innerlijke leven dat ze met zich meebrengen in de beoefening van meditatie.

Zo werden bijvoorbeeld een jonge geschiedenisleraar en zijn vrouw beiden Vipassana-studenten. Verheugd door de persoonlijke en spirituele resultaten die ze ervoeren tijdens hun eerste meditatiecursus, vervolgden zij samen hun ochtend- en avondmeditaties thuis, namen elk jaar deel aan een tiendaagse cursus en deden van tijd tot tijd vrijwilligerswerk voor het meditatiecentrum. Zij waren ijverig in het in stand houden van hun sobere, morele levensbasis, zoals aangemoedigd door de Boeddha, en zij voelden zich steeds meer gezegend in hun leven. Maar de dingen veranderden. De ouders van de geschiedenisleraar stierven en hij werd plotseling belast met de zorg voor zijn geestelijk zieke zus. Hij werd niet alleen met deze nieuwe verantwoordelijkheid belast, maar werd ook getergd door herinneringen aan zijn vaders dronken mishandelingen, die mogelijk anderszins bijgedragen hadden aan het miserabele, marginale bestaan van zijn zus. Terwijl zijn jeugdherinneringen intenser werden en zijn leven vast liep in eindeloze, zorgverlenende telefoongesprekken over zijn zus met ziekenhuizen, overheidsbureaucratieën, dokters en de politie, raakte de geschiedenisleraar zelf steeds meer gespannen. Hij schreef zich weer in voor een meditatiecursus in de hoop zijn capaciteit voor gelijkmoedigheid te verdiepen in zijn nieuwe en zwaardere levensomstandigheden. Maar gedurende de cursus was hij amper in staat om zijn gewaarwordingen te observeren daar zijn geest wild en wanhopig rondraasde. Terug

thuis zette hij zijn dagelijkse meditatie verder, maar begon uit te barsten in momenten van hevige angst die door zijn huisarts als paniekaanvallen werden benoemd. Iedere uitbarsting liet hem ontredderd achter. Ondanks zijn nobele inspanningen om gelijkmoedigheid te herstellen in zijn geest, voelde hij zich overspoeld door een benarde toestand die geleek op die van zijn zus. In plaats daarvan zocht hij hulp bij een medisch centrum waarnaar hij door zijn huisarts was verwezen. Gedurende acht maanden nam hij deel aan psychotherapie met een psychiater die hem ook medicatie voorschreef en met wie hij in detail zijn vroegere en huidige familielevens besprak, teneinde zijn eigen herinneringen en de eisen van de zorg voor zijn zus beter aan te kunnen. Gedurende dit deel van zijn leven onthield hij zich van deelname aan meditatiecursussen.

Hij zou het mediteren opgezegd kunnen hebben op dit punt in zijn leven. Hij zou geconcludeerd kunnen hebben, “Ik heb een crisis onder ogen gezien en meditatie bracht geen genezing. Er is iets fout met mij of met de techniek.” In plaats daarvan bleef hij in contact met meditatieleeraren en meditatievrienden, vermeed hij om zichzelf of Vipassana te veroordelen en vervolgde zijn meditatie, thuis naast zijn vrouw, zo goed als hij kon. Zij aan zij, bleven zij bondgenoten van vertrouwen en gelijkgerichte aandacht in een wankele tijd.

Zijn ochtend-en avondmeditaties waren nu zo anders, met zulke sterke mentale afleidingen, zulke gevoelsmatige stormen, zoveel niet-loslatende zorgen – zo’n afwijking van de aangename kalme die hij “meditatie” had genoemd in het verleden! Zijn observatie was nu vaak noodgedwongen beperkt tot zijn ademhaling, en zelfs dat op een onderbroken en fragmentarische manier. Hij zou hebben kunnen concluderen, “Ik kan niet langer mediteren. Ik mediteer verkeerd. Mijn meditatie is zo slecht.” In plaats daarvan had hij het inzicht om zich te realiseren dat hij zijn oude definitie van meditatie, als een betrouwbaar geruststellende en kalmerende ontspanning, moest loslaten en moest leren om zelfs minimaal te mediteren, al snowboardend in een lawine. Zijn grillige dagelijkse meditatie genas hem niet, maar hielp hem veel meer dan hij zich realiseerde. Het bereidde toekomstig grondwerk voor een veerkrachtige meditatiebeoefening voor, die vele dimensies had en teisteringen en hard werk kon weerstaan en die door de tijd heen won aan dynamische energie om zijn gelijkmoedigheid te herstellen zelfs bij acute ellende. Onderwijl bleef hij zich succesvol bewust van het besef: ‘Deze afschuwelijke tijd, dit levensstadium zal veranderen, net zoals mijn oude leven veranderde.’ En terwijl zijn ziekte reageerde op de psychiatrische behandeling... ontdekte hij dat hij nog steeds een mediteerder was, nog steeds verbonden met een traditie, nog steeds een eerlijke en verstandige waarnemer van de realiteit van verandering binnen hemzelf. In feite mediteerde hij nu veel dieper dan voorheen, doordat hij nu een richtende herinnering had aan de realiteit van verandering op verandering binnen de structuren van wat hij zichzelf noemde. De ongewenste ervaring was feitelijk een strenge maar bruikbare les geweest. Wat een ironie toen hij, nadat hij zijn psychiatrische behandeling afgerond had, ontdekte dat hij nu een nog meer geïnspireerde Vipassana-student was!

Door zich niet langer te fixeren op één type mentale ervaring en die aan te duiden als “goede meditatie,” door niet langer te proberen om meditatie als een medisch wondermiddel te gebruiken, verstond hij Vipassana-meditatie als een raam naar de universele realiteit van verandering, door middel waarvan hij de stormen van het leven beter kon doorstaan. Ooit zocht hij misschien nog hulp, maar hij zou die toestand uiteindelijk ontgroeien terwijl hij trouw doorging blikken te werpen op de ultieme waarheid door middel van voortdurende meditatie. Zijn psychiatrische behandeling had de basis gelegd voor een bekwaam, hulpzoekend gedrag dat bijdroeg tot een lange levensduur als een gezonde mediteerder. Sinds jaren heeft hij geen verdere behandeling meer nodig gehad; hij kan nu met een groter evenwicht met zijn zus en zichzelf omgaan. Hij wandelt verder op het pad waar hij nooit volledig vanaf gestapt was, zelfs niet toen het leek alsof zijn wereld tot ontploffing werd gebracht.

Continuïteit in de inspanning van observatie was het geheim tot zijn succes. Vipassana bleef inzicht, betekenis en richting verschaffen die hem steunden en voortduurden lang na de professionele medische hulp. Zijn ogenschijnlijk rampzalige beproeving bleek achteraf een onstuimig educatief intermezzo te zijn geweest. Ondertussen vormde zijn meditatie, die toendertijd symbolisch en verzwakt leek in feite een unieke brug tussen de Boeddha en hemzelf en dat vóór, gedurende en na zijn periode van intens lijden. Zijn vaste gronding in moraliteit en zijn realistisch perspectief bleven zijn stuurkracht, zelfs toen zijn concentratie verloren leek gegaan in zware zee. Toen de grote golven eindelijk voorbijgetrokken waren, lag zijn toewijding aan de objectieve zelfobservatie nog steeds op koers. Psychiatrie hielp zijn geestelijke gezondheid. Het pad van Vipassana richtte hem op zijn reis die wees naar het helpen van anderen en naar dankbaarheid voor de ontvangen hulp. Met nog een lang leven voor de boeg zal hij waarschijnlijk zijn vooruitgang nog verder dan zijn eigen welzijn kunnen voortzetten tot het helpen van zichzelf en anderen bij het realiseren van universele waarheden en dat terwijl hij zichzelf

ondertussen blijft losmaken van bekrompen lijden. Vipassana is zo diep als het probleem voor wiens oplossing het gebruikt wordt.

Het is niet verstandig om aan een eerste meditatiecursus te beginnen terwijl men zo overweldigd en bestormd wordt dat het ver buiten iemands mogelijkheden ligt om het aan te kunnen. Een persoon die aan de grond gelopen is door agitatie, angst, depressie of twijfel kan in tien dagen geen ogenblikkelijke, radicale genezing verwachten van zijn gedonder en ontzetting. Vipassana zou de kans moeten krijgen om wortel te schieten wanneer er geen twijfel is dat de kern van de leer van de Boeddha – objectieve observatie van de vibrerende basis van het bedrieglijke zelfbesef – begrepen, gemobiliseerd en beoefend kan worden. Als men het pad eenmaal behoorlijk begrepen heeft kan het echter tijdens de zwaarste beproevingen in leven gehouden worden. En daar draait het in feite nu juist om!

Vele studenten stoppen met mediteren als het leven uitbarst in ongewenst lijden, of als hun concentratie onder stress verslechtert. Het valt te begrijpen dat vele mensen zich futloos voelen door de bergen van ellende die ze bevatten. Maar er zijn ook vele tegenvoorbeelden, van mensen die een dunne draad van inspanning spinnen om op de juiste wijze te kunnen observeren, zelfs als ze van de berg aftuimelen. Op lange termijn is het dankzij deze draad dat ze de vastgrijpende kracht van de leer van de Boeddha voelen.

III) Eerlijke en ernstige poging

Twee echtparen, oude vrienden, kwamen van de oost- en westkust om samen aan hun eerste Vipassana-meditatiecursus deel te nemen. Zij werkten naar behoren en ervoeren het opbeurende gevoel van vervulling en vreugde, dat zo vaak de vrucht vormt van de eerste, diepe Vipassana-beoefening. Geen van hen had het moeilijk met het volgen van de cursusregels en disciplines of met de voortdurende inspanning om terug te keren naar objectieve zelfobservatie. Elk van de vier, in de afzondering van hun eigen gedachten, was zo geïnspireerd dat ze besloten om het pad te blijven volgen voor de rest van hun leven. Maar de dingen kwamen niet zo uit.

De vrouw uit Californie was geïnteresseerd in alternatieve geneeswijzen en ze vatte de psychosomatische genezende kracht van Vipassana en diens aandacht voor het lichaam verkeerd op als zijnde slechts één van de vele 'lichaam-geesttherapieën'. Ze faalde om te begrijpen dat Vipassana uniek is als een open, universeel, tijdloos en veelgelaagd pad naar nibbāna. Ze vermengde het met oppervlakkige, voelbare en kalmerende "therapie"-workshops en weekenden, dreef gelijkelijk af van meditatie en door het oppervlakkig te beoefenen bereikte ze er weinig mee. Ze kalmeerde zichzelf met rode Californische bordeaux in plaats van 's avonds te mediteren. Terwijl ze meedreef van de ene 'healing'-gril naar de andere kwamen haar woede, prikkelbaarheid en ontevredenheid, die haar voorheen hadden aangezet om Vipassana te proberen, weer aan de oppervlakte. Vermeerderd door de geluksfantasieën die haar voorgespiegeld werden door de new age-healing-markt, begonnen haar negativiteiten verder door te sijpelen in haar dagelijkse leven en huwelijk. Geleidelijk werd haar depressie sterker en verslechterde haar relatie met haar man. Ze zocht psychiatrische hulp en werd geneeskundig behandeld voor chronische depressie en een aandachtstekortstoornis. Nadat ze deze etiketten bij haar zelfbesef had ingelijfd stopte ze met mediteren en accepteerde het idee dat ze biochemische en genetische tekorten had en voor de rest van haar leven medicijnen zou moeten blijven nemen.

Haar echtgenoot werd steeds woester om haar zelfpreoccupatie. Hoogmoedig ging hij alleen door met zijn tweemaaldaagse meditatie en kwam terug voor verdere tiendaagse cursussen. Hij voelde zich blij met de aangename gewaarwordingen van de vrije doorstroming in zijn lichaam tijdens het mediteren en beschouwde deze ervaringen van extatische oplossing meer en meer als een bewijs dat hij heilig was en het bereikt had. In plaats van een pad van objectieve observatie, veranderde hij Vipassana in een pad van zintuiglijke zelfingenomenheid; in plaats van een pad van mededogen veranderde hij Vipassana in een intolerante vestiging. Terwijl hij mediteerde gaf hij zich over aan fantasieën over voorbijgane en toekomstige levens ten nadele van zijn huidige leven. Toen zijn vrouw hem uiteindelijk aanspoorde om gezamenlijk haar psychiater te bezoeken voor sessies in relatietherapie wees haar Californische echtgenoot de suggestie van de psychiater om zelf met psychotherapie te beginnen en medicatie te nemen om zijn zelfverheerlijking en compenserend zelfbedrog te verminderen, hooghartig af.

Het echtpaar uit Californie is uiteindelijk gescheiden. De vrouw beschouwde zichzelf nu als een zuiver medisch geval, hield er een amateurisme voor kruiden op na en nam psychebeïnvloedende medicijnen. De echtgenoot werd defensief verwaand en vertaalde zijn weerszin voor medicijnen en

psychiatrie als een getuigenis van zijn spirituele zuiverheid. Dat hij zich nooit zou verwaardigen om zijn toevlucht te zoeken tot psychiatrie of medicatie werd de hoeksteen van zijn eigenwaarde. Hij streefde een schuldleggende echtscheiding na, en was verbitterd, ongelukkig en zelfrechtvaardigend. Toen Vipassana-leraren faalden om hem de goedkeuring te geven die hij zocht voor zijn litigieuze agressie en zijn bijhorende 'rebirth'-verklaringen, stopte hij met mediteren en wierp zichzelf op een kant-en-klare verlichtingsgroep in Los Angeles.

Om vruchtbaar te kunnen mediteren, moet men kunnen beschikken over een redelijk ontwikkeld vermogen om het pad van een Boeddha te onderscheiden van trends en rages. Op dezelfde wijze wordt het gebruik van dokters optimaal als de consument er enig onderzoek naar doet. Het verhaal over de echtgenote uit Californie illustreert beide punten. Vele in essentie gezonde mensen belanden in medicijngebruik om overwegend culturele redenen. In een maatschappij die consumentisme aanmoedigt en die genezingsprocessen doorelkaar mengt met liefde en bedoeling, kunnen mensen als deze echtgenote uit Californie gediagnosticeerd en geneeskundig behandeld worden voor syndromen die voortkomen uit overdadige stimulatie, subtiele of terloopse intoxicatie, afwezigheid van discipline en zelfopgenomenheid. Omdat ze gefaald had om onmiddellijk verlichting te vinden, greep ze lukraak om zich heen totdat ze de laagste gemene deler die haar cultuur te bieden had vond. In een ander tijdperk of andere cultuur, toen individuen zich niet gerechtigd voelden tot een reeks van frivole levenskeuzes, zou haar voorgegeven aandachtstekortstoornis hebben kunnen verdwijnen onder een regime van standvastigheid, eenvoud en toewijding. Haar depressie zou gesmolten kunnen zijn door de warmte van constructieve, sociale bijdrage en liefdevol familieleven. Zoals het was, had ze niet de kennis of sociale begeleiding om te weten hoe met een persoon of een pad te huwen.

Het tegenovergestelde van een leven van snelle schijnoplossingen is ook niet productief. De echtgenoot uit Californie was standvastig doch verstarde, fanatiek maar niet toegewijd. Hij werkte lang en hard in de verkeerde richting. Hij gebruikte meditatie om zich machtig en afstandelijk te voelen in plaats van empathisch en verwant. Hij mediteerde verkeerd, koos zijn eigen doelstellingen en verwierp objectiviteit en gelijkmoedigheid ten gunste van een zich vergenoegen in aangename gewaarwordingen en escapisme. Hij plaatste zichzelf boven zijn leraren. In een afwijking van Vipassana, zette hij een unieke, contemplatieve techniek in elkaar die narcissistische misvattingen versterkte. Het is ironisch dat hij, als hij maar naar de teveel voorschrijvende psychiater van zijn vrouw had geluisterd, desalniettemin zowel zijn huwelijk als zijn meditatie had kunnen redden door op zijn minst zijn zelfbedrog te verminderen. Hij verwierp zowel psychotherapie als medicatie niet om zijn vermogen te vergroten om het lijden met behulp van edele waarheden onder ogen te zien, maar om zijn eigen ego te vergroten. In zijn visie verwierp hij psychiatrie omdat zulke wereldse hulp voor hem te min was als student van de Boeddha – maar koppigheid en ijdelheid waren zelfs nog minder bevrijdend. Uiteindelijk faalde hij om baat te vinden bij zowel psychiatrie als Vipassana.

Het is leerzaam om dit echtpaar te vergelijken met de geschiedenisleraar. Hij vermeed zelfdiagnose van zowel medisch-diagnostieke als 'spirituele' aard; hij bleef volharden in de juiste inspanningen, ondanks moeilijkheden. Hij maakte duidelijk onderscheid tussen legitieme medische hulp en vleiende verkooppraatjes, en tussen het levenslange pad van Vipassana en de toestand specifieke psychiatrische rectificatie van psychofarmacologie gekoppeld aan kortdurende psychotherapie. Hij maakte onderscheid tussen overweldigende noodzaak en overwegend geriefelijk en kalmerend misbruik van medicatie; hij goot zijn pijn nooit over zijn vrouw uit, maar zat naast haar als een dierbare bondgenoot; hij handhaafde de morele en levensstijlaspecten van Vipassana als zijnde gewaardeerde en zelfgekozen leidraden die altijd beoefend kunnen worden en altijd weldadig zijn. Hij vermeed wanhoop, het trekken van oppervlakkige conclusies en de veroordeling van zijn meditatie al naar gelang het plezier of de onrust in zijn lichamelijke gewaarwordingen. Hij wandelde, misschien wankelend, voorwaarts, meer en meer in staat om met medevoelen voor zijn zus, dankbaarheid naar zijn vrouw en toenemende vreugde en gelijkmoedigheid in zichzelf te leven. Waar zal zijn voorwaartse beweging ooit eindigen? Wat zou ooit zo'n --zelfs in moeilijke tijden-- toegewijde beoefenaar van de Vipassana-weg kunnen stoppen?

De vrienden van de oostkust van het echtpaar uit Californie begonnen in dezelfde tijd en op dezelfde manier aan Vipassana, maar hun pad zou behoorlijk anders verlopen. Zij hadden een ogenschijnlijk moeilijker weg te gaan, maar vonden toch de unieke bijdrage van Vipassana aan geestelijke gezondheid.

De echtgenoot was geboren in een familie met een generatieslange geschiedenis van armoede en onderdrukking. Verbanning, terreur en vijandigheid maakten onderdeel uit van de atmosfeer waarin hij

was opgegroeid en hadden zijn ontwikkelende zenuwstelsel doordrongen in de vorm van reacties van angst en wanhoop. Jaren later zou hij beseffen dat hij voldeed aan de criteria voor, en gemakkelijk gediagnosticeerd had kunnen worden als zijnde depressief en angstig. Maar na zijn eerste ontmoeting met Vipassana wortelde hij zich diep in de techniek. Hij besloot om zijn ellende te gebruiken als een continue katalysator om de realiteit in hemzelf zo gelijkmoedig en objectief mogelijk onder ogen te zien. Zijn tocht was niet louter stoïcisme. Hij begreep dat het pad een manier van leven is en niet slechts een tactiek; hij cultiveerde intermenselijke betrokkenheid en edelmoedigheid net zo volhardend als het 'zitten'. Hij kalmeerde zichzelf met de reinigende kalmte die een sobere, morele levensstijl vergezelt. Hij wandelde voorwaarts met een levenslang tijdschema en niet met een prikkelbare tijdslijm. Ondanks en dankzij zijn interne herinnering aan diep lijden, bloeide hij geleidelijk aan op als muzikleraar en dirigent van het middelbare schoolorkest. Zijn huwelijk dat van beide zijden overgoten was met respect, toewijding en genegenheid, was een bron van troost en vreugde in een leven dat nog immer bedeed werd met ruwe gevoeligheden. Samen met zijn vrouw gaf hij actief tijd en energie om Vipassana wijder beschikbaar te maken voor anderen. Hij was niet behandeld voor zijn depressie, maar Vipassana had deze opgenomen en afgelost met een bron van vastberadenheid en richting.

De echtgenote van de oostkust was in haar jonge jaren psychiatrisch onbekwaam geweest. De zelfmoord van haar vader, het akelige residu hiervan en het hieropvolgende tekort aan ouderschap hadden haar onvolwassen achtergelaten. Zij wilde en verwachtte dat andere mensen zorg voor haar zouden dragen en liep vast in haar ontwikkeling als volwassene. Niet bij machte om zich op een constructieve manier bezig te houden met school of werk, gleed ze af in klein drugsmisbruik en afhankelijk sexueel ongeluk. Toen ze Vipassana vond werkte ze ermee zoals het werd onderwezen en paste de morele implicaties bijna onmiddellijk toe op haar gedragsstoornissen, die bijna van de ene dag op de andere op indrukwekkende wijze verdwenen. Maar haar groei op het pad was zoals ieders groei op het pad: oneffen en met sommige meer oppervlakkige en gemakkelijker los te laten problemen, maar ook met andere die eerder in haar gezandstraald waren. Haar te heftig reagerende, lichtgeraakte natuur was diep in haar geworteld. Gedurende vele jaren volgend op haar eerste duik in de beoefening van Vipassana, richtte ze haar moederschap en huwelijk in rond de leer van de Boeddha. Gaandeweg bouwden zij en haar man het liefdevolle en verzorgende thuis op waar zij naar verlangde en dat ze nooit had gehad. Iedere dag was een uitdaging voor haar om de inzichten die ze ontwikkeld had in meditatie toe te passen op haar eigen tegenstrijdige aanleg. Haar tendens was om op iedere kleine stresssituatie te reageren als was het de ondergang van alles in haar wereld. Ze geloofde in gelijkmoedigheid maar was er niet mee vertrouwd. De Vipassana-levenswijze was noch gemakkelijk noch natuurlijk voor haar, maar juist om die reden was die nog waardevoller en rectificerder voor haar. Hoe meer het haar hielp om haar aanvallen en dwangmatige handelingen te verminderen, des te meer ontwikkelde haar waardering voor Vipassana zich in een diepe, uitvoerig geteste toewijding. Nooit te luchthartig of te heilig, milderde haar ouderschap zich van kribbigheid tot evenwichtige zorgzaamheid. Haar kinderen bloeiden evenwichtiger en capabeler open dan zij of haar man ooit geweest waren. Iedere dag ging ze verder op het pad en gaf haar leven, dat makkelijk geteisterd maar goed volgehouden werd opnieuw richting. Ze liep niet naar therapie of medicatie om iedere irritatie te verzachten, maar bouwde mentale spieren op door Vipassana te beoefenen als antwoord op de stress en spanningen van het leven. Ironisch genoeg zouden het wel eens degenen zijn die de meeste strijd leveren om Vipassana in hun leven te vestigen, degenen kunnen zijn die er het meeste baat bij hebben.

Het echtpaar van de oostkust begonnen beiden aan hun leven met milde psychiatrische stoornissen. Zij gebruikten Vipassana niet als een psychotherapie of als een wondermiddel. Noch maakte het hen perfect of liet het hun alle ellende overstijgen. Maar het gaf hun een bloeiende levenswijze, vervuld met de geur van intimiteit en waardering, een thuis van vastberadenheid en bescheidenheid dat doordrongen werd met het licht van Boeddha's liefde en vreugde. Hun nobel onvolmaakt welzijn straalde van hen af naar hun kinderen, hun vrienden en gemeenschap, als de aardse geur van lentegras.

Het verhaal over het echtpaar van de oostkust gaat over succesvol gebruik van Vipassana door gewone mensen belaagd door problemen. Beiden waren in staat om deel te nemen in de regels, voorschriften en beperkingen die meditatiecursussen, meditatiecentra en goed functionerende families mogelijk maken. Hoewel ze aanvankelijk gekweld werden door angsten en wanhoop, gebruikten ze hun persoonlijk lijden niet als rationalisaties om zichzelf, elkaar of de disciplines van het pad neer te halen. Met begrip voor de fundamentele principes van Vipassana cultiveerden ze liefde, vrede en respect voor iedereen in hun huis – elkaar en hun kinderen.

Er was geen plaats voor zo'n oprechte inspanning om de verkeerde kant op te gaan omdat ze enkel gebaseerd was op oorzakelijke logica. Wanneer hun zwakheden en passies hun uit koers begonnen

te sleuren, reactiveerden ze de observatie van zichzelf op het diepste niveau aan de hand van hun toegewijde meditatie thuis en in jaarlijkse retraites. Ze trokken zich terug uit het Amerikaanse nationale tijdverdrijf van blaam, beschuldiging en ontevredenheid en vervingen het door nauwkeurig zelfonderzoek naar hun eigen bijdrage aan de kort opvlammende huiselijke spanningen. Aangezien ze beiden Vipassana beoefenden, had geen van beiden het recht om de rol van gerechtvaardigde aanklager te spelen en niemand bleef achter in de rol van de vrome martelaar. De harmonie en vreugde die hun anderszins zware levens binnensijpelde, rechtvaardigde ruimschoots hun vertrouwen in het pad. Het echtpaar van de oostkust is een voorbeeld van de betekenis van 'een eerlijk en ernstig pogen'. En dat alles werd gedaan zonder enig talent van betekenis en met een aantal ernstige onvolkomenheden om mee te beginnen. In een maatschappij die overspoeld wordt door pillen, procederen en fabelachtige kuren, gebruikten ze de klassieke, universele waarheden van inzicht en dankbaarheid en pasten die toe op de kern van hun leven en oogstten de best mogelijke vruchten van die toepassing.

Aangezien hun vooruitgang op het pad verdergaat, blijft het eindpunt van hun ontwikkeling een stijgend ongekende. Het echtpaar van de oostkust beleeft iets anders dan een leven van louter geestelijke gezondheid, want ze zijn onderdeel van het Pad, de voortzetting van de levenswijze van de Boeddha. Kortstondig vormen hun vergankelijke levens een knoestje van vrede en oprechtheid in het getij van de tijd.

Apart van het persoonlijke profijt dat ze ervan ontvingen droeg het echtpaar van de oostkust ook een ster bij aan de hemel. Vele kleine schepjes in de woelige wateren rondom hen zetten mogelijk koers bij hun licht.

De unieke bijdrage van Vipassana aan geestelijke gezondheid is noch het opknappen van psychiatrische kwalen noch het negeren ervan, maar in plaats daarvan het openen van individuen voor de stroom van bevrijding. Zelfobservatie, gelijkmoedigheid en meevoelende vreugde gebruiken deze mensen dan als kanalen om de wereld binnen te treden en te verzachten. Hun individualiteit, met diens specifieke knopen van lijden, ontwart zich en ze sluiten zich aan bij diepere realiteiten.

Samenvatting

Boeddha's zijn zeldzaam. Ze zijn zo stralend, inspirerend en exemplarisch dat ze miljoenen mensen de weg wijzen voor duizenden jaren. Hoe verder we het pad volgen dat zij gegaan zijn, hoe dichter we de vruchten naderen die zij geplukt hebben. Maar gedurende dit leven zullen we waarschijnlijk gebrek hebben aan sommige goede eigenschappen en dragen we vele algemene menselijke zwakheden met ons mee. Vipassana-meditatie bloeit als we onszelf op realistische wijze accepteren. Bij elke tegenslag, telkens wanneer het leven ons neerslaat, is er geen betere tijdstip om dat te activeren wat we tot zoverre ontwikkeld hebben. Ieder moment is nieuw en is een geschikte gelegenheid om er baat bij te vinden, hoe lang ook de reeks problemen is die we nog moeten oplossen.

Vipassana is als het door een serie deuren gaan in het huis van je eigen kamma. We moeten geduldig deur na deur openen, kamer na kamer. Misschien duurt het meerdere levens om een van die kamers met zijn gladde marmeren vloer over te steken. Maar als je blijft doorgaan zal je uiteindelijk door de achterdeur stappen, voorbij het huis van jezelf, eindelijk voorbij alle deuren. Iemand slaakt misschien de beroemde juichkreet die de Boeddha zong op het moment dat hij volledig verlicht werd, over hoe hij door alle muren van zichzelf heen was gebroken. Misschien ben jij het wel die dat zingt.