

IDEËËN WEGGOOIEN: DE OEFENING VAN HET LOSLATEN

Tijdens de 'Adem van de Boeddha' retraite in Plum Village in 2008, besteedde Thich Nhat Hanh aandacht aan de Diamantsoetra en de Soetra van Bewuste Ademhaling, die hij op dat moment juist had vertaald uit het Chinees. In deze tekst, die een samenvatting is van twee lezingen, bespreekt hij de oefeningen 11 tot en met 14.

De concentratie op liefdevolle vriendelijkheid

Oefening 11

Vaardig beoefent hij het inademen, zijn geest concentrerend.

Vaardig beoefent hij het uitademen, zijn geest concentrerend.

Oefening 12

Vaardig beoefent hij het inademen, zijn geest bevrijdend.

Vaardig beoefent hij het uitademen, zijn geest bevrijdend.

De beoefening van concentratie helpt ons de oorzaak van kwelling en pijn te doorgronden en met dat inzicht kunnen we die kwelling en pijn wegbranden. Concentratie als energie heeft de kracht van transformatie. Concentratie is iets extreem belangrijks in de leer van de Boeddha.

Concentreren betekent je concentreren op iets. In de leer van de Boeddha worden vele soorten van concentratie voorgesteld. Al naar gelang onze behoeften kunnen we één of twee van die concentratievormen toepassen om ons te bevrijden, zoals de concentratie op vergankelijkheid, de concentratie op niet-zelf, de concentratie op mededogen, concentratie op inter-zijn, etc. elke concentratie, elke samadhi heeft z'n eigen naam.

De Boeddha sprak over de **Drie Deuren van Bevrijding**, die beschouwd worden als de drie concentraties: leegte, tekenloosheid en

doelloosheid.

Leegte is geen filosofie, beschrijving of realiteit. Leegte is een oefening. Leegte betekent niet niet-zijn, niet-bestaan. Er is een groot verschil tussen niet-bestaan en leegte. Stel, we kijken naar het glas. Het is leeg. Het glas is leeg, maar het glas is niet niet-bestaand, niet waar? Om leeg te kunnen zijn moet je er zijn. Dat is een ding dat je kunt leren – leegte is niet niet-bestaan. Het tweede is dat wanneer we zeggen het glas is leeg, je moet vragen 'Leeg waarvan?' Het eerste antwoord kan zijn: leeg van een afgescheiden bestaan, leeg van een afgescheiden zelf. Dit is de simpelste beschrijving in de boeddhistische geschriften over leegte, over inter-zijn: dit is omdat dat is. Als beoefenaren spreken we niet slechts over leegte als een leerfilosofie. We moeten leegte transformeren in een complete beoefening.

Tekenloosheid is de tweede Deur van Bevrijding.



‘Teken’ betekent de verschijning van de vorm. We zijn er aan gewend om de vorm te zien die het object is van onze waarneming. Nimita is de vorm. Animita is vormloosheid of tekenloosheid. De beoefening bestaat eruit om niet gehecht te zijn aan de vorm en dat behoeft enige training.

We weten dat degenen onder ons die een geliefde hebben verloren, verdriet hebben. Maar als je bent toegerust met de concentratie van tekenloosheid, vormloosheid, kan je je verdriet, je smart, heel snel te boven komen. Je bent in staat om de dingen in het licht van tekenloosheid te zien: niets is geboren, niets sterft. Alles gaat door in deze nieuwe vorm. Jij ook! Jouw natuur is de natuur van doodloosheid.

Doelloosheid is de derde Deur van Bevrijding. Apranihita in het Sanskriet. Apranihita wil zeggen dat je niets voor je ziet als object van je zoektocht. Wat je zoekt is er al, niet buiten je. Je bent al wat je wilt worden. Je bent zo al prachtig. Probeer niet iets anders te zijn, iemand anders te zijn. Je hoeft niet naar de toekomst te gaan om te krijgen wat je wilt. Alles wat je zoekt, het is er al, in het hier en nu, inclusief het Koninkrijk van God, je onsterfelijkheid, je doodloosheid. Je verlichting is precies hier. En dat is waarlijk de derde deur van bevrijding: doelloosheid.

Er is een concentratie genaamd maitri, karuna – liefde, mededogen. En de contemplatie op liefde, op mededogen, kan je een grote verlichting brengen, kan je de nectar van heling brengen. Stel dat iemand je heeft laten lijden. Je ziet hem of haar als erg wreed. Die persoon heeft je veel lijden toegebracht, aan je familie, aan je land. En daarom wil je dat die persoon of die groep ook lijdt om jouw lijden te verlichten. Je denkt in termen van

bestrafing. Die haat, die woede, die drang om wraak te nemen is een soort vuur dat doorgaat met het verbranden van je lichaam en geest en je bent in de hel. De hel is hier, in het hier en nu.

We spraken net over het Koninkrijk van God, dat het in het hier en nu ligt. Maar dat geldt ook voor de hel. De hel kan ook in het hier en nu zijn. Als we de vlam van de kwelling toestaan in ons te branden zijn er momenten, wanneer we in bed liggen, dat we niet kunnen slapen omdat ons hele lichaam wordt verteerd door het vuur van de haat, van woede, van wanhoop.

De concentratie op maitri, op karuna, op mededogen, zal ons helpen minder te lijden. Met je aandacht gefocust op de ander, kan je zien dat die ander ook veel lijdt. Het is een feit dat als iemand veel lijdt en niet in staat is om met zijn of haar eigen lijden om te gaan, zij haar lijden overal zal verspreiden en daar word jij het slachtoffer van. En misschien ben jij ook zo. Je lijdt veel en als je niet weet hoe met je lijden om te gaan, zul je doorgaan met lijden en zal je anderen om je heen ook doen lijden, inclusief de mensen van wie je houdt.

Diepgaand kijkend zien we dat de ander als kind niet de kans had om liefde en mededogen te leren van zijn of haar ouders. De ouders hebben veel wonden veroorzaakt in hem, in haar, als kind; en niemand heeft hem of haar geholpen om de wonden in het kind te helen. Toen ze naar school ging, heeft de onderwijzer ook niet geholpen en de medeleerlingen ook niet. De zaden van woede, van lijden en haat groeiden door.



Zo'n persoon heeft hulp nodig, geen straf. Door diep te kijken en de aanwezigheid van lijden in die persoon te herkennen, zou je de waarheid kunnen zien dat die persoon hulp nodig heeft. Als we hem nu straffen zal hij nog meer lijden.

Dit inzicht kan je motiveren om iets te doen om die persoon te helpen. Met dit soort inzicht

De realiteit van vergankelijkheid

Oefening 13

Ik contempleer op vergankelijkheid en adem in.

Ik contempleer op vergankelijkheid en adem uit.

Vergankelijkheid is een sleutel die de deur naar de realiteit kan openen. Het is ook een concentratie, een oefening. Verstandelijk weten we dat de dingen vergankelijk zijn. We kunnen het wel eens zijn met de waarheid van vergankelijkheid. Onze wetenschappers zijn het er ook mee eens dat de dingen vergankelijk zijn. Maar in werkelijkheid gedragen we ons nog steeds alsof de dingen permanent zijn. We moeten het inzicht van vergankelijkheid levend houden. Als we in contact komen met wat dan ook, zouden we in staat moeten zijn om daarin de natuur van vergankelijkheid te zien. We moeten een onderscheid maken tussen het idee van vergankelijkheid en het inzicht van vergankelijkheid. We kunnen wel het begrip

verdwijnen de haat en woede, omdat dat inzicht de nectar van compassie met zich meebrengt.

En de nectar van mededogen is prachtig. Je stopt meteen met lijden. Het vuur dat brandde stopt met branden. Dat is het effect van metta meditatie, de meditatie van mededogen.

hebben van vergankelijkheid, we kunnen misschien wel begrijpen wat vergankelijkheid is, maar we hebben nog niet het inzicht van vergankelijkheid. Het inzicht is iets levends. Vergankelijkheid is een feit dat de wetenschap moet erkennen. Als je in staat bent de natuur van vergankelijkheid te zien, zal je de natuur van niet-zelf beginnen te zien. Omdat niet-zelf niet verschilt van vergankelijkheid. Omdat alles iedere seconde verandert, kan niets op twee opeenvolgende momenten hetzelfde blijven. Dus vergankelijkheid betekent niet-zelf. Ze zijn het zelfde. Vanuit het gezichtspunt van tijd bezien, zeg je vergankelijkheid. Vanuit het gezichtspunt van ruimte bezien, zeg je niet-zelf. Ze zijn exact hetzelfde.

Wat weggooien?

Oefening 14

Vaardig beoefent hij het inademen en contempleert op loslaten.

Vaardig beoefent hij het uitademen en contempleert op loslaten.

Weggoien is een prachtige beoefening. Je zult misschien vragen 'Wat weggooien?' wat moet er weggegooid worden? We hebben geleerd dat

verkeerde waarnemingen de grond zijn van alle pijn – angst, woede, onderscheid, wanhoop. Dus het is makkelijk te begrijpen dat met weggooien



hier het weggooien van verkeerde waarnemingen bedoeld wordt—ideeën of meningen—die aan de grond liggen van ons lijden. Het is de belangrijkste beoefening in de Boeddhistische meditatie. Je hebt een idee en je houdt heel lang vast aan dat idee en het lijden gaat door. Iedereen van ons houdt er een bepaald idee van geluk op na. Misschien is het vanwege dat idee van geluk dat we nog nooit gelukkig zijn geweest. Dus het is heel belangrijk dat idee van geluk weg te gooien.

Een natie is een gemeenschap van mensen en misschien houden ze gezamenlijk vast aan één idee, één ideologie. Elke politieke partij—bijvoorbeeld de socialistische partij—houdt er een idee, een denkbeeld op na. We kunnen gevangen raken in dat idee. Een ideologie kan een val zijn en

Inzichten uit de Diamantsoetra

De Diamantsoetra adviseert ons om vier ideeën, denkbeelden weg te gooien. Het eerste idee is het idee van **zelf**. Het is door intensieve training dat je het idee van zelf weg kunt gooien.

Als een echtpaar weet hoe het moet leven in een geest van niet-zelf, zullen er geen moeilijkheden zijn, geen woede, geen onderscheid, geen wanhoop, omdat ze de waarheid van niet-zelf gerealiseerd hebben. Als een vader en zoon, moeder en dochter het inzicht van niet-zelf hebben, zien ze elkaar als inter-zijn.

Er is het idee dat ik dit lichaam ben. Dit lichaam is van mij, behoort mij toe, dat is een denkbeeld dat niet strookt met de realiteit. Als we de woorden 'ik ben' zeggen, zeggen we dat op grond van het denkbeeld 'ik ben' en toch geloven de mensen nog niet erg in die bewering. Daarom proberen ze het te rechtvaardigen met een soort beredenering.

jouw land kan er zestig of zeventig jaar in gevangen zijn en gedurende die periode creëer je veel lijden. Degenen die het niet eens zijn met die ideologie stop je in een psychiatrische kliniek. Op het moment dat je dat idee loslaat, begint geluk mogelijk te worden. Dus weggooien is erg belangrijk. Het vereist inzicht en moed om een denkbeeld weg te gooien. Het woord 'weggooien' is heel krachtig; het is niet slechts loslaten. Het Sanskriet, het Pali woord is 'weggooien' op een hele krachtige manier. De Vietnamese meditatiemeester Tan Hoi gebruikte het woord phong xa voor weggooien. Tan Hoi was de eerste meditatieleraar in Vietnam die leefde in de eerste helft van de derde eeuw.

Om te demonstreren dat 'ik ben' een realiteit is zei René Descartes: 'Ik denk en daarom ben ik'. Ik zag eens een cartoon waarop Descartes te zien was die een paard aanraakte. Hij verklaarde: 'Ik denk en daarom ben ik' en het paard vroeg: 'Wat ben je?' Dat is een goede vraag. Als je kunt antwoorden wat je bent zul je misschien een beter idee hebben dat dichter bij de realiteit ligt.

In de Heilige Schrift staat geschreven 'Dit is omdat dat is.' Dit is een verklaring over inter-zijn. Als jij er niet bent, kan ik er niet zijn.

Dus is het heel belangrijk om het idee 'ik ben', het denkbeeld van zelf, weg te gooien, omdat het niet de waarheid weerspiegelt. Door diep in de natuur van de realiteit te kijken, ben je in staat om het denkbeeld van 'ik ben' weg te gooien.

Het tweede denkbeeld dat de Diamantsoetra ons adviseert weg te gooien is het denkbeeld '**mens**',



menselijk wezen. Dit is niet al te moeilijk. Als we naar het menselijk wezen kijken, zien we menselijke voorouders, we zien dierlijke voorouders, we zien plantaardige voorouders, we zien minerale voorouders. We zien dat de mens is opgebouwd uit niet-menselijke elementen. We zien dat we hetzelfde zijn als een rots, een rivier, een wolk, een eekhoorn, een roos. En als we alle niet-menselementen wegnemen, is het menselijk wezen er niet meer.

Dit is de diepste lering over diepgaande ecologie. Om de mens te kunnen beschermen, moet je de elementen die niet menselijk zijn beschermen, omdat deze elementen onze voorouders zijn en als je die vernietigt is het onmogelijk dat wij hier kunnen zijn. Dit is waarom onderscheid tussen de mens en de natuur een verkeerd gezichtspunt is. Je moet jezelf zien als natuur, één met de natuur. Dat is waarom harmonie en respect voor het leven mogelijk is. Dus gooi het idee weg dat de mens de baas is, de mens is de baas, de mens kan alles doen met de natuur. De sleutel is contemplatie op vergankelijkheid van niet-zelf.

Het derde idee is het idee van **levende wezens**. Als we de woorden 'levende wezens' uitspreken willen we onderscheid maken tussen levende wezens en niet-levende wezens. Maar door diep te kijken naar levende wezens, zien we elementen die niet-levende wezens genoemd zouden kunnen worden. Als we diep kijken zien we dat planten en mineralen ook leven. Dus er is geen echte grens die menselijke- en niet menselijke wezens scheidt.

We hebben het idee van 'la matière inerte' → niet levende materie – maar als je diep kijkt naar het idee dat materie iets is zonder ziel, zonder leven, zien we dat dat niet waar is. Ten eerste is materie

het object van onze waarneming. Lange tijd hebben we geloofd dat materie als separate entiteit, losstaande eenheid, bestaat en dat materie iets is dat niet beweegt. Maar nu de wetenschap voortschrijdt, zien we dat materie niet zo statisch en bewegingloos is als we dachten. In feite bewegen de atomen en neutronen heel veel. Ze zijn erg levend. Als we nog dieper kijken, zien we er veel van onze geest in en zijn we er niet zeker van dat ze er zijn op de manier waarop we het ons hadden voorgesteld. Dus het onderscheid tussen levende wezens en niet-levende wezens verdwijnt na meditatie. Er is niet langer discriminatie.

Het vierde idee dat weggegooid moet worden is het idee van **levensduur**. Wij geloven dat er tijd is en dat we op één punt van die tijd geboren worden. Onze geboorte begint hier en we zullen sterven op een ander punt in de tijd – de dood. Ik zal slechts zeventig, tachtig, negentig of honderd jaar op deze planeet doorbrengen. Daarna zal ik weg zijn. Dit is wat we geloven. Maar als we diep kijken, zien we dat dit een idee is, een verkeerde voorstelling. Geboorte is een idee en de dood is ook een idee. Het is geen realiteit.

We hebben gesproken over de doodloosheid van een wolk. De wolk kan nooit sterven. Hij kan alleen regen of sneeuw worden. In onze geest betekent sterven van iets niets worden; van iemand word je niemand. Maar als je diep kijkt, zie je heel iets anders. Een wolk kan nooit sterven. Als we diep kijken zien we dat de natuur van de wolk ook de natuur is van geen geboorte. In onze geest betekent geboren worden dat we van niets iets worden. Van niemand worden we plotseling iemand.



De wolk komt niet uit het niets. Hij komt van het water in de rivier, in de oceaan. Hij komt uit de zonneschijn, de warmte. Je weet dat de geboorte van een wolk een poëtisch beeld is. Het is een nieuwe manifestatie. Voordat hij een wolk was, is hij vele andere dingen geweest.

Onze ware natuur is de natuur van geen geboorte, geen dood. Geboorte en dood zijn begrippen die niet kunnen worden toegepast op de realiteit, omdat niets geboren kan worden uit niets, en niets kan helemaal niets worden. Deze meditatieoefening van diep kijken zal inzicht voortbrengen. Het zal onze angst en wanhoop doen oplossen.

Onze wereld heeft wijsheid nodig

Dus het object van onze meditatie is niet iets heel anders dan ons dagelijks leven. De manier die de Boeddha voorstelt is jezelf te helpen en de mensen om je heen te helpen. Het is het oefenen van dieper kijken om zodoende bevrijd te worden van deze denkbeelden die de grondslag vormen van haat, angst en geweld.

Meditatie is geen vlucht. Het is de moed van het kijken naar de realiteit, met aandacht en concentratie. Meditatie is essentieel voor ons

Dit zijn de vier basisideeën die de fundering vormen voor onze angst, onze wanhoop, ons lijden. Dat is waarom de Diamant Soetra ons adviseert om diep kijken te beoefenen, zodat we onze ideeën weg kunnen gooien. Het beoefenen van het weggooien van je ideeën, je zienswijze, is zo belangrijk. Emancipatie en bevrijding zouden niet mogelijk zijn zonder deze beoefening van weggooien.

Als we veel lijden is het omdat we er nog steeds een aantal ideeën, een aantal denkbeelden op nahouden. De beoefening van meditatie helpt ons om vrij te worden van deze denkbeelden.

overleven, onze vrede, onze bescherming. In feite zijn het de verkeerde zienswijzen die aan de basis staan van ons lijden en het weggooien van verkeerde zienswijzen is het belangrijkste en meest dringende wat er te doen staat.

Naar een retraite komen is niet wegvluchten van alles. Naar een retraite komen is een gelegenheid om dieper te kijken en precies te zien waar we staan.

Getranscribeerd door Greg Sever

Geredigeerd door Greg Sever en Janelle Cobellic

Vertaald in het Nederlands door Pieter Loogman



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net