

Han F. de Wit, Het ego in het boeddhisme

1 Uit: De verborgen bloei. Over de psychologische achtergronden van spiritualiteit, 7^e druk, 1997

1.1 Een contemplatieve visie op ego

65) In een spirituele context wordt met de term ego iets anders bedoeld dan een zuiver grammaticale categorie; ego is niet hetzelfde als het persoonlijk voornaamwoord 'ik' dat mensen bezigen om naar zichzelf te verwijzen. Het gebruik van dit persoonlijk voornaamwoord impliceert niet dat de spreker een ego heeft. En andersom zijn er ook talen die dit voornaamwoord zelfs niet bezitten, maar dat betekent niet dat de sprekers van deze talen geen ego zouden hebben.

In een spirituele context wordt het begrip ego - al wordt het vaak anders genoemd - gebruikt om te verwijzen naar een bepaalde mentaliteit: een *egocentrische*, zo niet *egoïstische mentaliteit*. Die mentaliteit wordt als oorzaak van blindheid en hardvochtigheid gezien en daarom moet zij worden overwonnen. Ego is datgene dat ieder van ons er toe aanzet zijn eigen koninkrijk te scheppen, te verdedigen en te vergroten. Dit ego ziet zelfverheffing aan voor zelfontplooiing, impulsiviteit voor spontaneïteit en macht om de eigen verlangens te vervullen verwacht het met vrijheid. Vandaar dan ook dat in veel tradities over de spirituele weg gesproken wordt als een *transcenderen van ego*. In sommige christelijke tradities wordt daar wel de term 'ego-kruisiging' voor gebruikt. Ego is hier de verstokte zondaar, het centrum van onze eigenwaan, het centrum van ons egoïsme. In hindoeïstische tradities spreekt men wel over *jivanmukta*, dat is bevrijding (*mukta*) van ego (*jiva*), het overstijgen van het onwaarachtige zelf en het vinden van het ware Zelf (*brahman*). In het boeddhisme spreekt men over de realisatie van egeloosheid (*anatman*), het doorzien van de *illusie van ego (atman)*.

Is het werkelijk mogelijk om ons van onze egocentrische werkelijkheidsbeleving te bevrijden? Volgens de contemplatieve tradities wel. Zij wijzen daarbij op bepaalde ervaringsmomenten, momenten waarop ons innerlijk commentaar met al zijn beelden en fantasieën over de werkelijkheid even zwijgt en waarover Augustinus in een beroemde passage zegt: 'Gesteld eens dat voor iemand het rumoer van het vlees tot zwijgen kwam, dat tot zwijgen kwamen de beelden van de aarde en de wateren en lucht, dat het uitspansel tot zwijgen kwam en de ziel tegen zichzelf zweeg en, zichzelf niet meer bedenkende, zichzelf oversteeg, dat tot zwijgen kwamen de dromen en de onthullingen van de fantasie, (66) dat voor die mens alle taal en alle teken volkomen tot zwijgen kwam, alsook alles dat wordt door voorbij te gaan - gesteld eens, dat dit durend zou blijven en dat alle andere wijzen van zien, die van zo andere aard zijn, ons ontnomen zouden worden en dat dan dit ene zien zijn ziener mee zou slepen en opzuigen en wegbergen in dieper innerlijke vreugden, zodat er een eeuwigdurend leven zou zijn van dezelfde aard als dit ene moment van inzicht geweest is waar wij naar verzucht hebben: geldt dáár dan niet het woord: 'Treed binnen in de vreugde van uw Heer'?' (*Belijdenissen*).

Het moment waarop ons innerlijk gesprek, het tegen onszelf praten verstomt en alle conceptualisaties, alle begrippenkaders waarin we onszelf en onze werkelijkheid definiëren in het niet-zijn gezonken, wordt met allerlei termen aangeduid: naaktheid, onbevangenheid, openheid, echtheid, heelijkheid. Maar vanuit het perspectief van ego worden zulke momenten geassocieerd met dood en ondergang. In het boeddhisme wordt gezegd: 'Verlichting bereiken betekent voor ego de totale dood, de dood van zelf, de dood van 'ik' en 'mezelf', de dood van de toeschouwer.' In de zen-traditie wordt verlichting ook wel *taishi*, Grote Dood, genoemd. Een bekend zen-gedichtje luidt:

*Sterf terwijl je leeft,
wees volledig dood,
doe dan wat je wilt,
alles is goed.*

De laatste twee regels van dit gedichtje zijn interessant, omdat ze laten zien dat deze 'doodsmomenten' van ego tegelijk ook met levensvreugde te maken hebben, sterker nog, het zijn momenten van waarachtig leven. In de boeddhistische terminologie gesteld, de momenten van egeloosheid zijn tegelijk de momenten waarop (onze) *boeddha-natuur* zich kan ontplooiën en werkzaam is. Die tweezijdigheid vinden we steeds weer terug in de contemplatieve tradities. In het Vajrayana-boeddhisme vinden we deze tweezijdigheid bijvoorbeeld terug in voorstellingen, waar de verlichte staat wordt afgebeeld als een naakte koninklijke persoon of koningspaar, dansend op een lijk: het lijk van ego. Juist door de 'ondergang' van ego raakt de gelouterde moslim zozeer op God geconcentreerd, dat Hij 'het oor werd waarmee hij hoort, het oog waarmee hij ziet, de tong waarmee hij spreekt, het hart waarmee hij waarneemt' - zoals het in een beroemde hadieth koedsi is geformuleerd.

En dan is er natuurlijk de bekende tweezijdige passage uit de bijbel, die de bevrijding van ego proclameert, niet alleen als mogelijkheid maar zelfs als feitelijkheid: 'Met Christus ben ik gekruisigd, en toch leef ik, (dat is), niet meer mijn ik, maar Christus leeft in mij' (Gal.2:20). In christelijke termen kunnen we zeggen dat deze momenten de ruimte scheppen voor de werkzaamheid van de Heilige Geest.

(67) Uit het bovenstaande lijkt naar voren te komen, dat de term ego een vrij negatieve klank heeft. Met deze term wordt immers verwezen naar de psychologische basis voor egocentrisme en egoïsme. Ego is de basis van onze profane, c.q. niet-verlichte mentaliteit en de oorzaak van blindheid, levensangst en strijd. Als zodanig verstikt het de bloei van onze fundamentele menselijkheid. Toch is ego volgens de contemplatieve tradities slechts in schijn iets negatiefs, zoals ook de inhoud van een boze droom in schijn negatief is. Daarom is ego niet een staat van geest waartegen we zouden moeten strijden, maar waaruit we moeten proberen te ontwaken.

1.2 De psychotherapeutische en contemplatieve visie op ego

Daarmee is dan gelijk al aangegeven, dat de contemplatieve betekenis van de term ego een heel andere is dan de betekenis die er in veel klinische psychologie en psychotherapie aan wordt gegeven. Daar wordt vaak gezegd, dat de mens een stevig ego moet hebben om op een gezonde wijze te kunnen functioneren. Het begrip ego wordt dan verbonden met het idee, dat een mens vertrouwen in zichzelf moet kunnen hebben, vertrouwen dat hij of zij er mag zijn.

Over dat soort van vertrouwen spreken de contemplatieve tradities ook in waarderende zin, maar ze gebruiken er niet de term ego voor. Waarom niet? Omdat volgens deze tradities dit vertrouwen ten diepste niet een vertrouwen is in wat we in het dagelijks leven 'onzelf' noemen, maar daar juist los van staat. Het is een vertrouwen in de fundamentele grond van ons bestaan. Of wat minder verheven geformuleerd: vertrouwen in onszelf als menselijk wezen, vertrouwen in ons mens-zijn en onze menselijke toerusting. Dat is heel wat anders dan wat de contemplatieve tradities ego noemen. Wat de contemplatieve tradities met de term ego op het oog hebben, is precies dat wat juist ons zelfvertrouwen en onze zelfacceptatie ondermijnt en ons zo tot angstige, verkrampde wezens maakt.

Het is goed om dit betekenisverschil niet uit het oog te verliezen wanneer we over ego in de contemplatieve zin horen spreken. Dan is het ook duidelijk dat het misleidend is om te zeggen dat het voor de geestelijke ontwikkeling van mensen nodig zou zijn om eerst een stevig ego op te bouwen, voordat een spiritueel proces van loslaten van dit ego op gang kan komen. Misleidend omdat in deze stelling de term ego, die er twee keer in wordt gebruikt, op twee verschillende zaken betrekking heeft. De eerste keer slaat het op het ego, zoals de psychotherapie dat definieert en de tweede keer op ego, zoals dat in de in de contemplatieve tradities wordt gezien. Het stevige ego waar de psychotherapie soms over spreekt is niet het ego waarover de contemplatieve tradities spreken. (68) Als dat wel zo was, zou deze stelling betekenen, dat het gezond is om eerst een stevige hoeveelheid zelfzucht, blindheid, arrogantie en levensangst te ontwikkelen, voordat we aan een proces van loslaten daarvan zouden kunnen beginnen. En dat is toch niet iets waar de klinische psychologie ons toe wil aanmoedigen. Of de stelling zou betekenen, dat we eerst een stevige dosis van fundamenteel vertrouwen in ons eigen er-mogen-zijn zouden moeten ontwikkelen en vervolgens dit vertrouwen weer zouden moeten loslaten. En dat is zeker niet iets waar de contemplatieve tradities ons toe willen brengen. De betekenissen van de term ego in beide tradities zijn dus bijna elkaars omgekeerden.

De reden waarom sommige contemplatieve tradities zeggen dat ego 'gekruisigd' of 'vernederd' moet worden, is niet zozeer een morele, maar vooral een psychologische. Ego moet worden getranscendeerd of losgelaten, niet zozeer omdat het slecht is - met zo'n morele veroordeling schiet niemand wat op - maar omdat het geestelijk destructief is: het cultiveren ervan leidt niet tot innerlijke bloei, maar verstikt deze. De mentale houding, die zelfverheffing voor zelfontplooiing aanziet, berust immers op het idee dat we bovenaan moeten proberen te komen, ons een stevige positie moeten verwerven, zodat we de zaken onder controle kunnen houden, inclusief onze eigen emoties, ja inclusief onszelf, ons vermaledijde ego! Wanneer we met die houding een contemplatieve weg opgaan, dan ontstaat die bittere strijd met onszelf tegen onszelf, waarin we in naam van spirituele ontplooiing onszelf bewerken met hel en verdoemenis, een strijd, die niet anders is dan een poging tot zelfverheffing door zelfverguizing.

1.3 Ego en egoloosheid

Waar komt ego en de bijbehorende egocentrische werkelijkheidsbeleving vandaan? Hebben de contemplatieve tradities een antwoord op die vraag, dat psychologisch gezien wat preciezer en informatiever is dan een verwijzing naar de 'zondeval' of naar verwante theologische begrippen? Dat blijkt inderdaad het geval te zijn. We zullen het ontstaan en de ontwikkeling van ego stap voor stap volgen, niet door over een antwoord *na te denken*, maar door zo goed en zo kwaad als dat gaat, te proberen onbevangen naar onze zelfbeleving, onze geest, *te kijken*. We treden dan in het voetspoor van de beoefenaars van de contemplatieve tradities zelf, die door middel van meditatieve disciplines de aard van hun geest grondig hebben bekeken en onderzocht. Wat zien we eigenlijk als we onze aandacht richten op onze geest? We zien daar een voortdurende activiteit in de vorm van een lopend commentaar of ondertiteling, een gedachtestroom, die zich willekeurig en ononderbroken, zoals een geur in de lucht, vermengt met onze zintuiglijke ervaringsstromen. Zo ontstaat onze solipsistische werkelijkheidsbeleving.

Die gedachtestroom vormt een gedachtewereld en in die imaginaire wereld is een bepaalde persoon min of meer de hoofdrolspeler, een persoon die luistert naar de naam 'ik'. (69) Als we naar de inhoud van onze gedachten kijken dan treffen we dit ik daar veelvuldig aan. Mensen denken veel en vaak over 'zichzelf' na, over zichzelf en de anderen, over zichzelf en de wereld rondom hen, zichzelf en hun verleden, heden en toekomst, over zichzelf en hun lichaam en hun geest. Vrijwel alle aspecten van onze ervaring kunnen in onze gedachtestroom worden opgenomen en daar verbonden worden met de gedachte aan onszelf. Wanneer de zo gevormde egocentrische gedachtestroom zich dan mengt met onze zintuiglijke ervaring, ontstaat onze egocentrische werkelijkheidsbeleving.

Het is dus niet alleen maar de cocon van onze gedachtenspinsels zelf die ons het zicht kan ontnemen, maar het is ook de egocentrische structuur van onze gedachtewereld, die vertekenend werkt en zo er nog een schep verwarring bovenop doet. Verwarring met vergaande gevolgen, want dit 'ik' of ego, dat in onze gedachten zo'n prominente rol speelt, biedt een vast referentiepunt, waar we heel erg op gesteld zijn. Niet omdat het aangenaam is - we kunnen immers heel negatief over onszelf denken - maar omdat het vastigheid biedt. We zouden het voor geen goud willen missen. We zouden er zelfs ons leven voor willen geven en andermans leven ervoor willen nemen, als het moet. Het is de basis van onze agressie en hebzucht.

Aan deze egocentrische gedachtewereld zijn we zo gehecht en gewend, dat we het onvoorstelbaar vinden dat dit 'ik' in onze zelfbeleving geen rol zou spelen. Wat zou er van onze gedachtewereld en ons gevoelsleven overblijven als deze hoofdrolspeler een figurant zou blijken te zijn, die alleen in het eerste bedrijf van ons leven een rol zou spelen, om daarna van het toneel te verdwijnen? Komen wij dan om, houden wij dan op te bestaan, kunnen we dan nog wel functioneren of zouden dan de eerder geciteerde woorden van Paulus 'en toch leef ik, (dat is), niet meer mijn ik, maar Christus leeft in mij' voor ons betekenis krijgen? Of in contemplatief psychologische termen gezegd: niet meer ego, maar fundamentele menselijkheid leeft in mijn zelfbeleving.

Het idee dat we naast egocentrische ervaringsmomenten ook momenten kennen, waarin onze egocentrische beleving afwezig is, klinkt misschien erg abstract of verheven. Toch gaat het hier om iets heel concreets en vertrouwds, al is het dan ook niet eenvoudig te verwoorden, omdat het heel subtiel is. We leven er gemakkelijk aan voorbij. Een voorbeeld kan hier wellicht helpen. Stel dat we iets aan het doen zijn waar we onze aandacht bij nodig hebben, bijvoorbeeld piano spelen of een kastje verven. Als we er echt 'in' zijn, als we echt bij dat wat we doen zijn, vergeten we onszelf. Dat wil zeggen, we houden ons dan (voor zo lang het duurt) niet met onszelf bezig, niet met de vraag of we een goede pianist of schilder zijn. Niet wij, maar de situatie of de bezigheid zelf stuurt ons handelen, ons waarnemen. 'In feite zit ik dan in de wereld der voorwerpen, zij zijn het die de eenheid van mijn bewustzijn (dwz. bewustzijnsmomenten, HFDW) tot stand brengen, die zich aandienen met waarden, met aantrekkelijke en afstotelijke eigenschappen, maar ik, ik ben verdwenen, ik ben teniet gegaan. Er is geen plaats voor mij op dit niveau, en dat is geen gevolg van toeval, van een tijdelijk gebrek aan aandacht, maar van de structuur zelf van het bewustzijn' - zo formuleerde Sartre het. Fenomenologische psychologen zeggen wel dat we op die momenten samenvallen met onze handelingen. In de contemplatieve psychologie zullen we eerder zeggen dat in die situatie de scheiding tussen de handeling en degene die haar uitvoert *zich nog niet heeft voltrokken*. (70) In de boeddhistische psychologie wordt deze ervaringswijze *drievoudige zuiverheid* genoemd: het mentale onderscheid (en de psychologische scheiding) tussen de handelende, de handeling en het behandelde speelt in de ervaring (nog) niet.

Kenmerkend voor deze ervaringsmomenten is de doeltreffendheid en souplesse waarmee mensen dan functioneren en de afwezigheid van onzekerheid. De noten op het papier, ons muzikaal inzicht, onze oplettendheid, onze handen en het toetsenbord, werken in een effectieve eenheid samen. Niet wij maar zij maken met elkaar (de) muziek. Wij zouden er maar bij in de weg lopen. Wij zouden ons maar druk maken over een bepaalde passage die er aan komt en waarvan we vrezen dat we er niet foutloos doorheen kunnen spelen. Of we zouden, als het goed gaat, ons op de borst willen slaan en zo het contact met het klavier verliezen. Evenzo bepalen het oppervlak van het kastje, de dikte van de verf, de stugheid van de kwast, onze opmerkzaamheid van en ervaring met deze kwaliteiten, hoe er geverfd wordt. *Wij* staan daar buiten, we hebben daarbij op zijn hoogst alleen maar het toekijken.

En dan doet zich het moment voor waarop deze heldere, trefzekere en intelligente eenheid van bewust ervaren en handelen wordt doorbroken: opeens overvalt ons de vrees dat we misschien de controle over de situatie hebben verloren! We hebben niet op onszelf gelet! We zijn onszelf kwijt! En een subtiele paniek komt bij onszelf op: kunnen we onszelf nog wel (terug) vinden? In dat moment van verwarring en onzekerheid vragen we ons zelf af: 'Waar ben ik', of: 'Wat is mijn positie in deze situatie'.

Door veel contemplatieve tradities wordt benadrukt dat dit moment iets abrupts heeft, iets van een breuk, zelfs iets van een inbreuk, die zich schijnbaar onwillekeurig voltrekt. In eerste instantie is die breuk nog niet veel meer dan een besef van dit tegenover dat, een psychologisch dualisme van ik hier en dat daar. We hebben zo een vast punt geconcipeerd. Het is de geboorte, of beter nog, de conceptie van ego, die hier plaatsvindt, het startpunt van de ontwikkeling van ego. Laten we naar die ontwikkeling nu meer in detail kijken.

1.4 Een contemplatief-psychologische visie op ego

In de christelijke tradities wordt over het ontstaan van ego en onze egocentrische werkelijkheidsbeleving veelal in termen van de zondeval en het paradijs gesproken. Dat zijn natuurlijk typisch religieuze en theologische begrippen, maar ze hebben ook een contemplatief psychologische betekenis. In die betekenis heeft de zondeval betrekking op het ontstaan van een egocentrische werkelijkheidsbeleving, die het gevolg is van een bepaalde beweging van onze geest. Het paradijs verwijst dan naar een bepaalde staat van zijn, die bestaat voordat de mentale beweging die tot ego leidt, inzet. En daarover spreken ook de andere contemplatieve tradities, uiteraard ook weer in hun eigen terminologie (...)

(80) Niet alleen leidt de ontwikkeling van ego ertoe dat we onze menselijkheid niet meer ervaren, er niet meer uit leven en dat ook nog heel gewoon, heel menselijk vinden. Maar ook heeft ze gevolgen op het vlak van het handelen en spreken. Onze fundamentele menselijkheid kan zich ook niet meer manifesteren. Op het vlak van het spreken zullen we geneigd zijn om onze positie als ik te handhaven en zo mogelijk verder te versterken door een beetje reclame te maken voor onszelf, een beetje lasteren over anderen, onze eerzucht en jaloezie bevredigen, om zo ons eigen koninkrijkje uit te bouwen.

En ook in het handelen komt onze egocentrische mentaliteit tot uitdrukking: het toeëigenen van zaken die niet van ons zijn, het scheppen van situaties waarmee we ons ego een plezier doen, het vernietigen van wat ons niet bevalt. Zo doende slijpen we allerlei egocentrische gedragspatronen in; gedragspatronen, waar wijzelf en ook anderen onder lijden. Misschien hebben we in de omgang met mensen het idee opgevat dat de eerste klap een daalder waard is voor wat het beschermen van ons ego betreft. We zijn dan geneigd om onszelf in nieuwe situaties onmiddellijk te poneren en te etaleren, de situatie meteen te willen domineren. Of misschien zijn we van mening dat we ons ego het beste kunnen beschermen door zo onopvallend mogelijk door het leven te sluipen, zodat niemand zijn pijlen op ons zal richten.

Deze gedragspatronen zijn de uiterlijk zichtbare, wrange vruchten van onze innerlijke ontwikkeling. Ze kunnen zo diep ingeslepen zijn, dat ze zelfs voortduren als we het geloof in hun effectiviteit als ego-bescherming al hebben verloren. Vandaar dan ook dat de contemplatieve tradities niet alleen mentale disciplines aanreiken, die gericht zijn op het onderkennen en loslaten van de mentale bewegingen van ego, maar ook met disciplines werken, die erop zijn gericht het handelen en spreken te transformeren. Vanuit het perspectief van ego is de egocentrische mentaliteit, emotionaliteit en manier van functioneren een vanzelfsprekende zaak. De psychologie die uit dit perspectief voortkomt is een soort 'ego-psychologie', volgens welke bepaalde emoties heel vanzelfsprekend zijn: de mens is nu eenmaal een wezen dat... en dan volgt een opsomming van de 'fundamenten' van de egocentrische mentaliteit, (81) die de mens schetst als een zelfzuchtig wezen dat streeft naar bevrediging, persoonlijk gemak en de vervulling van zijn ambities. Deze schijnbaar vanzelfsprekende en daardoor goed in het gehoor liggende psychologie is echter geen onschuldige aangelegenheid: ze werkt door zowel in ons persoonlijke als in het maatschappelijke leven, gebaseerd als ze is op een mensbeeld, waarin eigenbelang als drijfveer de centrale plaats inneemt. Vanuit dat mensbeeld wordt egoïsme gezien als de gewoonste zaak van de wereld. Als maatschappelijke kracht heeft het ons inderdaad materiële vooruitgang gebracht. Maar een samenleving die geen andere maatstaven kent voor menselijk handelen dan eigenbelang, nut en economische doelmatigheid zal uiteenvallen.

Vanuit contemplatieve tradities gezien is deze ego-psychologie niet meer en niet minder dan de psychologie van de verstokte zondaar. Deze 'ego-psychologie' is dus heel wat anders dan de eerste-persoonspsychologie, die we in de contemplatieve tradities vinden. Hiervoor hebben we al opgemerkt dat de term ego niet hetzelfde is als het persoonlijk voornaamwoord 'ik'. Dat voornaamwoord is een heel nuttige term, waar we ook in deze tekst' regelmatig gebruik van maken om te verwijzen naar de mens in de eerste persoon. Die mens staat centraal in de contemplatieve psychologie, een psychologie die dus niet ego, maar de egoloze, open ruimte van de ervaring als uitgangspunt heeft.

Eerste-persoonspsychologie is dus egoloze psychologie, die zowel de dynamiek van het verschijnen van ego in onze zelfbeleving onderzoekt als ook de dynamiek van het verdwijnen ervan. Daardoor is de psychologie die we in de contemplatieve tradities aantreffen zo anders dan onze conventionele psychologie, die niet alleen grotendeels een derde-persoonspsychologie is, maar ook voor een belangrijk deel 'ego-psychologie'. Niet alleen doordat de contemplatieve tradities zich op de een of andere manier richten op transcenderen van ego (en haar psychologie) zijn hun psychologiën anders. Het eerste-persoonsperspectief leidt óók tot een heel eigen visie op de aard en functie van de menselijke geest en het kennen. Daardoor bevat ze ook een heel eigen psychologie over denken, ervaren en bewust zijn. Die psychologie ligt aan de basis van de contemplatieve disciplines zelf.

2 Uit: De lotus en de roos. Boeddhisme in dialoog met psychologie, godsdienst en ethiek, 3^e druk, 1998

2.1 Is het 'Ik' de denker?

(120) Het is onmiskenbaar dat gedachten zoals 'Ik ervaar', 'Ik neem waar' zich voordoen in onze gedachtstroom. Wanneer we accepteren dat deze gedachten niets over het bestaan van een ervaarder of waarnemer bewijzen, zouden we dan niet kunnen veronderstellen, dat het 'Ik' degene is die deze gedachten denkt, dat het 'Ik' de denker is? Die veronderstelling vinden we terug in de cartesiaanse gedachte van het cogito ergo sum: ik denk dus ik ben. Dit is een zeer dubieuze veronderstelling, tenzij we de term 'Ik' opvatten als een andere naam voor onze geestesstroom. Maar dan heeft de term 'Ik' weer alleen een nominale betekenis. Want alleen de dharma's (zoals lichamelijke sensaties, emoties, gedachten enz.) die zich in onze geestesstroom bevinden zijn ervaarbaar. De geestesstroom zelf is dat niet. Ze is immers niet meer dan een naam voor de verzameling van ervaarbare mentale dharma's. De gedachte cogito ergo sum bewijst niets meer dan dat die gedachte in onze geestesstroom Ze bewijst niet het bestaan van een 'Ik' als denker. Dus de boeddhistische visie gaat volledig in tegen het cartesiaanse credo. Het ergo ('dus') is een te haastige en ongerechtvaardigde conclusie.

2.2 Is het 'Ik' wel te vinden?

Volgens de boeddhistische psychologie is het 'Ik' als subject niet in de ervaring te vinden. Het is alleen te vinden als inhoud van een gedachte waarin het concept 'Ik' voorkomt. Gedachten met een dergelijke inhoud komen veelvuldig voor in onze mentale stroom. En wanneer we de inhoud van deze gedachten aanzien voor werkelijkheid, dan ontstaat het geloof in een 'ik' als realiteit. (121) Op dat moment gaat dat geloof - niet ons 'Ik' - invloed uitoefenen op wat we zeggen en doen. Die invloed is niet anders dan wanneer we bijvoorbeeld aan kabouters of eenhoorns denken en deze gedachte aanzien voor werkelijkheid: op dat moment geloven we in het bestaan van kabouters of andere mythologische scheppingen van de menselijke geest. Nu eens menen we dan een kabouter net te zien verdwijnen achter een oude beuk, dan weer hebben we er bijna een gezien bij de schemer in het bos... Zo ook lijkt ons 'Ik' zich steeds weer ergens anders te bevinden: de mentale activiteit, die dit 'Ik' scheidt, geeft er een steeds wisselende inhoud aan, laat het steeds boompje verwisselen: nu eens zijn het de dharma's, die onze lichamelijke vormen, die we 'Ik' noemen, zoals wanneer we zeggen: 'Ik heb genoeg gegeten, Dank u', dan weer is dit 'Ik' alles behalve ons lichaam, zoals wanneer we zeggen: 'Ik moet wat beter voor mijn lichaam gaan zorgen'. Soms identificeren we dit 'Ik' met onze zintuiglijke vermogens: 'Ik zie je en ik hoor je.' Vaak ook identificeren we dit 'Ik' met onze emoties: 'Ik ben vrolijk.'

En even vaak doen we dat juist niet: 'Ik werd door emoties overmand.' Ook onze gedachten vormen soms de inhoud van wat we 'Ik' noemen: 'Ik dacht daarover.' En soms ook niet: 'De gedachte kwam bij mij op.' En tenslotte is het ook ons bewust zijn waar we ons 'Ik' soms wel en soms niet lokaliseren. In termen van de bos-en-bomen metafoor identificeren we ons 'Ik' in het dagelijks leven steeds met een andere boom. En ook is het mogelijk dat we dit 'Ik' in één gedachte vijf keer boompje laten verwisselen: 'Toen ik aan het strand dacht, werd ik mij er opeens van bewust dat ik verdrietig was dat ik het strand zo lang niet meer had gezien, doordat ik niet goed genoeg meer kon lopen om lange wandelingen te maken.' In deze zin verwijst het woordje 'ik' elke keer naar een andere inhoud; het verwijst steeds naar andere verschijnselen, naar steeds andere dharma 's. Want we zouden bijvoorbeeld toch niet willen beweren dat ons lichaam, wanneer het niet zo goed meer kan lopen, verdrietig is. Maar soms zien we het ook heel anders, zoals in deze zin: 'Toen kwam de gedachte aan het strand bij mij op en daagde voor mij het bewustzijn dat verdriet mij al langere tijd in zijn greep hield, verdriet over het feit dat mij de aanblik van het strand niet meer gegund was, doordat mijn lichaam mij lange wandelingen onmogelijk maakte.'

(122) De onbepaaldheid en onbepaalbaarheid van wat we in het dagelijks leven met 'Ik' bedoelen laat zien dat het geloof in een 'Ik' als *een op zichzelf bestaande en zichzelf blijvende entiteit* geen basis in onze ervaring heeft. Het geloof in het bestaan van een dergelijke entiteit is weer een uitdrukking van avidya (onwetendheid), een die verstrekkende psychologische consequenties heeft voor onze manier van zijn.

2.3 De affectieve kant van ego: de angst voor lijden

(123) Tot nu toe hebben we vooral de cognitieve kant van ego belicht; in welke zin het geloof in het bestaan van ego een vorm van cognitieve verwarring is. Maar er zit ook nog een heel andere kant aan dit geloof: een affectieve of gevoelsmatige kant. Die kant geeft antwoord op de vraag: waarom komt de notie van ego eigenlijk op in onze geest als het zo'n ongelukkig makend concept is? De oorzaak ervan is, dat ego méér is dan een concept; volgens het boeddhisme is het ook een affectieve reactie op ons ervaringsveld: het is de mentale beweging van geestelijk terugdeinzen, gebaseerd op angst.

Wat voor angst? De angst voor controleverlies, voor het onvoorspelbare, het onbekende, voor geweld, de angst van het niet weten wie of waar we zijn, de angst om overweldigd te worden door het leven of door de dood, de angst te verdrinken in onze ervaring, de angst om naakt te staan, onvoorbereid, zonder verhaal. Kortom, het verschijnen van ego is een uitdrukking van levensangst en doodsangst. En deze beide zijn onder één noemer te brengen, want ten diepste zijn beide: de angst voor lijden. Met die term bedoelen we niet alleen angst voor toekomstig lijden, maar ook de angst die we voelen als we feitelijk geconfronteerd worden met lijden, ons eigen lijden of dat van anderen. Angst voor lijden is dus angst voor actueel en toekomstig lijden van onszelf en anderen. Ze omvat dus ook de angstige schuwheid, die ons kan bevangen als iemand ons zijn of haar lijden toont. Uiteindelijk is de angst voor andermans lijden angst zelf te zullen lijden. Die angst is op zijn beurt óók weer een vorm van lijden. Het is dit lijden dat onze humaniteit verstikt. Ze drijft mensen uit elkaar, ouder en kind, broer en zus, gemeenschappen en volkeren.

Wat is het gevolg van de angst voor lijden? Wanneer we onze concrete ervaringsmomenten bezien vanuit het perspectief van deze angst, dan zullen we ons steeds op 'veilige afstand' willen houden: we proberen onszelf dan geestelijk te scheiden van ons ervaringsveld. Meer dan proberen is het niet, omdat we ons niet kunnen losmaken van het ervaringsveld; we kunnen alleen de illusie bij onszelf wekken, dat we er los van staan, dat een 'veilige afstand' tot de mogelijkheden behoort en in die illusie gaan geloven. Dat is de geboorte van ego. En deze levenshouding van angstige afstandelijkheid is de gevoelsmatige kern ervan. (124) De afwezigheid van die levenshouding, die we kunnen aanduiden als totale toewijding aan dit moment, is de affectieve kwaliteit van egoloosheid, van wat met verlichting wordt bedoeld.

De volgende metafoor kan de gevoelsmatige kant van ego wellicht verder verduidelijken. De beweging van de geest die ego schept is vergelijkbaar met een zwemmer die plotseling bevangen wordt door de angst dat hij niet kan zwemmen, dat hij zal verdrinken. In deze metafoor stelt de zwemmer onze geest voor, die in de oceaan van ervaring zwemt. In paniek grijpt de zwemmer wat drijfhout vast dat 'gelukkig' in de buurt drijft en dat, zo meent hij, 'zijn leven redt'. In werkelijkheid bestaat dit drijfhout echter niet. In zijn paniek zag de zwemmer een van zijn ledematen aan voor drijfhout. Zodra hij dit vast heeft luwt de paniek, want de zwemmer meent dat zijn vermogen om dit drijfhout vast te houden hem voor verdrinking behoedt. Maar zwemmen is wel erg moeilijk als we tegelijkertijd een van onze ledematen vasthouden. De zwemmer lijdt daar voortdurend onder. Omdat hij niet meer gelooft dat hij kan zwemmen, wil hij zijn 'drijfhout' toch niet meer loslaten, want het behoedt hem voor nóg eens die paniek... En tegen wie of wat het van hem zou willen afpakken, zal hij met alle kracht die nog in hem is vechten; als het moet op leven en dood.

In deze metafoor staat de beweging van het vastgrijpen voor het ontstaan van ego. Het niet bestaande drijfhout stelt ego voor. Het vastgrijpen van een van de eigen ledematen staat voor het ontstaan van een dualistisch bewust zijn (Sanskriet: *vijñāna*): voor de geest die zich vastgrijpt aan (een deel van) zichzelf en zo het ervaringsveld verdeelt in 'Ik' en 'niet-Ik'. Het zwemmen staat voor de manifestatie van verlichte energie. Door angst wordt deze energie gebonden in de handeling van het vastgrijpen. De angst te zullen verdrinken staat voor de angst voor lijden, voor de plotseling opkomende vrees, dat het altijd mogelijk is dat er vanuit de onbekende diepten van de oceaan een onverwachte maalstroom van lijden kan opduiken, die ons meesleurt en tenslotte doet verdrinken in een zee van pijn. Het water is principieel niet te vertrouwen...

We zullen steeds op elk moment moeten aftasten of het water te vertrouwen is of niet: we zullen moeten aftasten (125) welke aspecten in onze ervaringsstroom veilig en aangenaam en welke bedreigend en pijnlijk zijn en dan zorgen in de goede stroom te blijven. Leven wordt dan egocentrisch leven: naar ons toe halen wat 'goed' voor ons is, wat ons 'Ik' versterkt en afweren wat 'slecht' voor ons is, wat ons 'Ik' verzwakt. Wat noch goed noch slecht voor ons is, kunnen we negeren. Elke situatie benaderen we dan vanuit drie 'emoties', die in de boeddhistische psychologie 'de drie vergiften' (Sanskriet: *klesha*), worden genoemd. Volgens de Abhidharma zijn deze drie emoties de basismoties van ego. Zij veroorzaken avidya. In de teksten worden de drie vergiften aangeduid als hebzucht of gehechtheid, agressie of afkeer en onverschilligheid of onwetendheid.

Deze drie emoties manifesteren zich in het handelen als strategieën, die erop zijn gericht om onszelf 'te redden'. Maar deze drie zijn echter zélf een bron van lijden: niet alleen omdat we immers niet altijd kunnen krijgen wat (we denken dat) goed voor ons is en vermijden of vernietigen wat (we denken dat) slecht voor ons is, maar ook en ten diepste omdat ze worden gevoed vanuit een bron van angst: de angst voor lijden.

Wat is er dan gewonnen met deze strategieën? Niet veel meer dan een illusie van veiligheid: we hebben nu (ten onrechte) het gevoel, dat we weten hoe we het leven aan moeten pakken; door te leven vanuit de drie vergiften, hebben we houvast. We hebben, net zoals de zwemmer, 'greep op ons bestaan', een greep, die ons afleidt van de angst die er de oorzaak van was. Alhoewel deze op angst gebaseerde vorm van leven dus haar eigen vorm van leed meebrengt, voelen we deze diepere oorzaak niet meer zo, ook al ligt de angst om in de oceaan van de ervaring te verdrinken in feite aan de basis van de drie vergiften. Deze angst is 'ingeruild' voor schijnbare zekerheid, ook al is het de zekerheid te moeten lijden onder onze eigen hebzucht, agressie en onverschilligheid, onder die van anderen en onder het soort wereld dat zij scheppen. Onze visie op het leven heeft zich versmald tot een egocentrische visie waarin lust zoeken en onlust bestrijden of vermijden de weg naar levensgeluk lijkt te zijn.

2.4 Aangeboren en aangeleerd ego

(126) De beweging van onze geest, die we hier aan de hand van de metafoer van de zwemmer hebben toegelicht, heeft een schijnbaar dwangmatig, bijna instinctief karakter. In het Mahayana-boeddhisme wordt zij daarom wel aangeboren ego genoemd. De term 'aangeboren' wordt hier gebruikt omdat samen met de geboorte van de dualistische optiek van vijñāna, de mogelijkheid oprijst van een geest die zichzelf beetpakt, beter gezegd beet neemt, zoals ook onze zwemmer dat doet. De beweging van ons willen terugtrekken uit ons ervaringsveld veroorzaakt allereerst in ons bewust zijn een breuk in de vorm van een vage notie van 'Ik-hier' en 'Dat-daar'. Een volgende beweging is die welke ons in dit ervaringsveld doet zoeken naar houvast, naar verschijnselen, waarmee wij ons 'Ik' kunnen identificeren. Zoals hiervoor al gezegd, kan dat van alles zijn: onze lichamelijke, onze gewaarwordingen en ook verschijnselen die zich in onze geestesstroom voordoen: emoties, beelden, et cetera.

Aan deze twee abrupte, uit paniek geboren bewegingen komt nog geen denken te pas, ze voltrekken zich zonder dat ons conceptuele denken daar op van invloed is. Ons denken begint pas een rol te spelen bij de daarop volgende, derde mentale beweging. Deze beweging bestaat uit het denken (nadenken, herinneren en fantaseren) over onszelf. Met behulp van onze herinneringen, ervaringen en verwachtingen vormt deze beweging een beeld van onszelf, een zelfbeeld. In termen van onze zwemmer-metafoer is dit zelfbeeld het verhaal dat de zwemmer (onze geest) zich vormt over de eigenschappen - de mogelijkheden en onmogelijkheden, de verdiensten en de tekortkomingen - van zijn drijfhout (ego) in de oceaan. Dit zelfbeeld ontstaat op basis van ons (dualistische) bewust zijn van de wereld rondom ons, waarvoor de zintuiglijke bewustzijn ons het materiaal aanreiken. Dat verhaal of beeld gaat nu deel uitmaken van onze mentale stroom.

Door ons in een vierde beweging met dat beeld te identificeren, denken we te zijn wie we denken te zijn. Deze derde en vierde beweging leiden samen tot wat in het boeddhisme aangeleerd ego wordt genoemd: (127) het is ons zelfbeeld, dat onze geest nu als 'Ik' opvat. De zwemmer (onze geest) denkt dat hijzelf het drijfhout (ego) is en meent nu absolute veiligheid te hebben verworven, want drijfhout *kān* niet zinken!

Wat in de boeddhistische psychologie onder 'ego' wordt verstaan omvat dus zowel een instinctief/dwangmatig als een aangeleerd aspect. De eraan ten grondslag liggende mentale bewegingen zijn ook buiten de boeddhistische tradities bekend. Het aangeleerde ego is de cognitieve en emotionele bovenbouw van een dieper en primitiever proces, het proces waarin het instinctieve ego ontstaat. Daarom gaat het bij de realisatie van egoloosheid ook om een transformatie, die veel meer omvat en dieper gaat, dan het loslaten van (onze identificatie met) ons zelfbeeld; deze transformatie raakt uiteindelijk aan onze naakte levensangst en doodsangst, dat wil zeggen aan onze angst voor lijden. Op dat diepe niveau kan een proces plaatsvinden, dat ons in staat stelt, nee dwingt, om onze egocentrische levensvisie los te laten, waarin lust zoeken en onlust bestrijden of vermijden de weg naar geluk leek te zijn.

2.5 Geluk

Veel uiteenzettingen van de dharma beginnen met de stelling dat 'net als wijzelf, alle wezens, niet alleen mensen, gelukkig willen zijn en niet willen lijden' (Dalai Lama). Zou het op basis van deze simpele en eenvoudige waarheid niet te verwachten zijn dat deze universele motivatie een onweerstaanbare kracht in de richting van geluk zou vormen, zodat we overal geluk zouden zien? Waarom zien we de vruchten van dit sterke universele verlangen naar levensgeluk zich dan niet in ons leven manifesteren?

Het antwoord dat het (Mahayana) boeddhisme op deze vragen geeft is eenvoudig dit: we hebben verkeerde ideeën over de aard van geluk, over wat ons gelukkig maakt. Deze ideeën perverteren ons fundamenteel menselijke verlangen naar geluk tot een negatieve emotionele kracht, die in lijden uitmondt. De kracht die ons naar geluk doet zoeken wordt zo de oorzaak van ongeluk. Zouden we dan deze kracht moeten beteugelen of de wens om gelukkig te zijn moeten opgeven of onderdrukken? Zouden we sombere mensen moeten worden, die geen lust mogen voelen of die nergens van kunnen of durven te genieten? (128) Zeker niet, want dit diepe verlangen naar geluk - hoewel vervormd door cognitieve en affectieve sluiers - is wat ons doet leven, ze is de inspiratie in ons bestaan. Ze is óók de kracht die - als zij samengaat met inzicht - ons doet zoeken naar wegen om ons van de twee sluiers van blindheid en hardvochtigheid te ontdoen en van de geluksopvatting die door deze sluiers wordt gewekt: dat geluk de bevrediging van egocentrische verlangens is.

Daartoe zullen we ons geestelijk onderscheidingsvermogen, moeten trainen, zodat we in staat zijn deze diep gewortelde ideeën op te merken wanneer zij in onze geest opkomen. En op het affectieve vlak zullen we ons moeten oefenen om ons niet door onze angst voor lijden te laten leiden. Dat vraagt moed. Waar halen we die moed vandaan? Uit het contact maken met en vasthouden aan onze diepe wens om gelukkig te zijn en geluk om ons heen te zien en te verbreiden. En uit het besef dat de weg daarheen is: onze angst voor lijden volledig te ondergaan en onder ogen te zien. Want levensmoed is *de moed om onze angst voor lijden onder ogen te zien*. Wanneer we dat doen, begint ook de kracht van de drie klesha's, de egocentrische emoties en strategieën, te tanen, omdat zij immers geworteld is in ego, in de angst voor lijden. Ontdaan van hun grond verdorren ze. Zo ontstaat de egoloze ruimte waarin humaniteit kan bloeien. Dus volgens het boeddhisme moet de zoektocht naar geluk zich richten niet op het nastreven van wat we denken dat ons gelukkig zal maken, niet op het zoeken naar luilekkerland of hemelse groene weiden, maar op onderzoek van onze avidya, onze eigen blindheid en op een geestelijke training, die ons van avidya bevrijdt. En dat is waaraan de beoefening van inzichtmeditatie, studie en het leiden van een rechtschapen leven bijdragen.

2.6 De psychologie van de Boeddha's

Zoals avidya en vijñana de psychologie van onverlichte mensen beschrijft, zo zijn vidya en jñana de termen waarmee het functioneren van de geest van verlichte mensen wordt beschreven. (129) In plaats van avidya hebben de Boeddha's vidya, dat vaak vertaald wordt met 'wijsheid'. Vidya is vrij van de solipsistische blindheid die mentale constructies over de realiteit voor de realiteit zelf houdt. Wat is nu het soort van bewust zijn dat de Boeddha's bezitten? In plaats van het dualistische (vi-) bewust zijn van vijñana hebben zij jñana. Ook deze term wordt vaak - bij gebrek aan beter - met 'wijsheid' vertaald, maar ze heeft in feite betrekking op een wijze van bewust zijn. Deze wijze van bewust zijn is de vrucht van het cultiveren van ons onderscheidingsvermogen, onze prajñā. Dat vermogen transformeert vijñana in jñana. Jñana is een niet-dualistisch, volledig helder bewust zijn, waarin de splitsing van het ervaringsveld in 'Ik' en 'niet-Ik' afwezig is. Hierdoor is ook de mentale activiteit van het identificeren van bepaalde verschijnselen als 'Ik' en 'niet-Ik' afwezig, evenals het projecteren van bepaalde mentale gebeurtenissen op wat 'niet-Ik' is. De Boeddha-geest projecteert niet. Voor dit niet-dualistische bewust zijn is er niet 'iemand' die weet of opmerkt, maar alles wordt gekend en opgemerkt zonder enige vertekening. Jñana overziet en begrijpt de dynamiek van elk ervaringsmoment volledig: hoe de ervaringsstroom vervormd kan worden, hoe de ervaring van lijden daaruit geboren wordt, en hoe die stroom gezuiverd kan worden. Dat betekent dat zij de weg naar boeddhachap kent en mensen op deze weg kan leiden.

Zowel de Boeddha als zij die zich bevrijd hebben van levensangst en het drijfhout los hebben gelaten, vertellen ons in allerlei bewoordingen, dat het heerlijk is om zo te zwemmen. Niet alleen voor onszelf, omdat we dan vrij kunnen bewegen, maar ook omdat we dan naar andere mensen toe kunnen zwemmen; naar mensen die krampachtig aan hun eigen drijfhout vasthouden, daaronder lijden en ongelukkig zijn en ze laten zien: 'Kijk, je kan zwemmen, net zoals ik het nu doe! Geloof je me niet? Kijk naar wat je vasthoudt: het is geen drijfhout! Het redt je leven niet, het is juist een bron van lijden! Laat het los!' Met andere woorden, het boeddhisme beweert dat menselijke wezens zonder ego kunnen bestaan, dat wil zeggen zonder te proberen iemand te zijn, zonder (identificatie met hun) zelfbeeld. (130) We kunnen er zijn, zonder 'Ik' te zijn. We verdrinken dan niet. Volgens het boeddhisme zijn menselijke wezens in staat om te zwemmen in de oceaan van ervaring. Ze zijn in staat om óók door momenten van intense paniek heen te leven en te blijven zwemmen. We kunnen er zijn zonder onze defensieve en agressieve strategieën, die erop zijn gericht het (illusoire) bestaan van ego in stand te houden. Bovendien bevrijdt deze egoloze manier van zijn ons van al het lijden dat voortkomt uit deze strategieën. Dat is waarom deze egoloze manier van zijn bevrijding genoemd wordt en waarom deze egoloze geest, de geest die niet vasthoudt aan de illusie van ego, de geest van de Boeddha's wordt genoemd.

Deze geest ervaart geluk, omdat het een heldere geest is, die in staat is om zich compleet te identificeren met de diepgewortelde wens om alle levende wezens gelukkig te zien en vanuit die wens te leven. Dit geluk is heel wat anders en niet afhankelijk van succesvolle bevrediging van de steeds wisselende behoeften van ego. Door zijn helderheid en compassie kan deze geest elke situatie, zelfs de donkerste en meest ontaarde, verheffen. Dat te doen is de vreugde van de egoloze geest van de Boeddha's. Zo leven en handelen is de natuurlijke, vanzelfsprekende levenswijze van de Boeddha's. Zij leven zo, omdat ze niets beters te doen hebben. Omdat ze het niet laten kunnen. Deze levenswijze wordt niet (meer) ingegeven door vrome of goede voornemens, maar ingegeven door datgene wat nu eenmaal het hart van humaniteit is: de wens dat alle wezens gelukkig mogen zijn en vrij van lijden. Uit deze egoloze geest vloeien spontaan intelligente en effectieve daden van liefde en compassie voort.

De emotionele energie, die binnen een egocentrisch perspectief de vorm aanneemt van hebzucht, agressie en onverschilligheid, is hier bevrijd van dat perspectief en kan zich manifesteren volgens haar waarachtige natuur. Dat betekent dat hebzucht - er naar streven te krijgen wat (we denken dat) ons gelukkig maakt - getransformeerd is in het streven naar het welzijn van de totale situatie waarin we verkeren. Agressie - het streven onszelf met geweld te verdedigen tegen wat (we denken dat) ons bedreigt - is getransformeerd in het beschermen van het welzijn van de totale situatie en onverschilligheid is getransformeerd tot mildheid en onpartijdige betrokkenheid. (131) Niet ons 'Ik', maar de totale situatie, waar wij als menselijk wezen zelf ook deel van uitmaken, is dan de basis van onze emotionaliteit geworden. Ook al lijkt boeddhisme een bijna utopisch ideaal en ook al zijn Boeddhists' zeldzaam in de wereld, dat hoeft ons er niet van te weerhouden om de disciplines en methoden die in de richting ervan leiden, te beoefenen. Want elke stap die we in de richting van een egoloos perspectief zetten, vergroot onze mogelijkheid om niet vanuit levensangst, maar vanuit levensvreugde en moed om te gaan met de wereld om ons heen.

2.7 'Ego' in psychotherapie en in boeddhisme

Het is over de kwestie van ego dat de boeddhistische psychologie en de westerse psychotherapie uiteen gaan. Veel westerse psychologen zien de mentale beweging die leidt tot wat zij 'ego' noemen, niet alleen als onvermijdelijk, maar ook als een gezonde ontwikkeling. Zij zien het zeker niet als de uitdrukking van avidya, van levensangst of als de fundamentele oorzaak van lijden. Zij vrezen, dat met het loslaten van 'ego', waarover het boeddhisme spreekt, de uniciteit en de persoonlijkheid van de mens teniet wordt gedaan. Vanuit boeddhistisch standpunt is deze vrees ongegrond en wel vanwege het volgende.

Ten eerste is het niet nodig om te proberen uniek te zijn of te blijven, omdat ieder mens al uniek is. We kunnen er zelfs niets aan doen dat we allemaal verschillend zijn. (134) Iemand zou juist uniek zijn als hij of zij in alle opzichten wél op iemand anders leek! Waarom menen mensen dan soms pogingen te moeten doen om uniek te zijn of te blijven? Gaat het om erkenning van hun bijzonderheid? Als er al enig effect te verwachten is van onze pogingen om allemaal uniek te zijn, dan is het dat we allemaal meer op elkaar gaan lijken door dit gemeenschappelijk streven.

Ten tweede is ook onze unieke persoonlijkheid iets wat gegeven is. Zij verdwijnt ook niet met de realisatie van egoloosheid. Vanuit de boeddhistische optiek is onze persoonlijkheid het materiaal van ons individuele bestaan, zoals ook de vorm en eigenschappen van ons lichaam dat zijn. Waar het het boeddhisme om gaat is dat we met dat materiaal op twee manieren kunnen omgaan: we kunnen dat materiaal op een egocentrische of egolozes manier benutten. Anders gezegd, we kunnen dat materiaal al of niet gebruiken om ons egocentrisme mee te bevestigen. Zo kunnen we trots zijn op ongevoeligheid, of ons schamen voor onze zachtmoedigheid of juist andersom. We kunnen met onze persoonlijkheid, met ons 'karakter' nog alle kanten op.

Het idee dat het bezitten van een eigen identiteit belangrijk is voor onze geestelijke gezondheid is een vanzelfsprekendheid in ons dagelijks leven, maar ook in de ontwikkelingspsychologie en klinische psychologie. Zowel in het dagelijkse leven als in de psychologie verwijst de term 'ego' naar een zeker vertrouwen of zelfvertrouwen; het gevoel dat we ons niet voor ons bestaan, noch voor het feit dat we leven, of voor wie of wat we zijn behoeven te verontschuldigen. In die zin verwijst de term ego naar iets erg positiefs.

In het boeddhisme wordt dit vertrouwen eveneens heel belangrijk en positief gevonden. Maar het wordt niet gezien als een aspect van wat deze traditie met 'ego' bedoelt, maar als een aspect van egoloosheid. Want ego in boeddhistische zin verwijst, zoals we hierboven zagen, juist naar die fundamenteel onnodige krampachtigheid, die het gevolg is van angst, de angst niet te kunnen zwemmen in de oceaan van het bestaan. De term 'ego' benoemt de zenuwachtigheid en onzekerheid over wat en wie we zijn, over hoe we 'ons' kunnen handhaven. Kortom wat het boeddhisme met ego bedoelt is precies datgene wat ons fundamentele vertrouwen in ons bestaan ondermijnt.

(135) Dus 'ego' in de westerse betekenis is heel wat anders dan 'ego' in de boeddhistische zin. Wat specifiek geformuleerd, met 'ego' wordt in de spirituele tradities wat anders bedoeld dan in psychotherapie. Daarom is het misleidend en een fundamenteel misverstand over de aard van zowel psychotherapie als spiritualiteit om te zeggen: 'Om ego los te laten (of te overstijgen) moeten we eerst ego ontwikkelen.' De term 'ego', die twee keer in dit citaat voorkomt, heeft namelijk beide keren niet eenzelfde betekenis.

Niettemin kan het, op de weg naar dit absolute, onvoorwaardelijke vertrouwen waar het boeddhisme in termen van egoloosheid over spreekt, soms nuttig en nodig zijn om een 'relatief vertrouwen' te ontwikkelen. Met 'relatief vertrouwen' bedoelen we hier vertrouwen in wie we denken te zijn, vertrouwen in ons zelfbeeld. Wanneer ons zelfbeeld heel negatief en destructief is en we niet in staat zijn daar op eigen kracht verandering in te brengen, dan kan psychotherapie ons helpen ons zelfbeeld, de manier waarop we over onszelf denken en voelen, in een positieve richting te veranderen. Dat is behulpzaam (en mogelijk) zolang we geneigd zijn ons (ego) met ons zelfbeeld te identificeren en te handelen vanuit die identificatie. Ten gevolge van die identificatie lijden we immers onder een negatief zelfbeeld en putten we vreugde uit een positief zelfbeeld.

Maar laat de oorzaak van deze vreugde en dit lijden ons niet tegelijk óók zien dat we onder de betovering van onze eigen gedachten leven? Is dit soort lijden en geluk wezenlijk anders dan het lijden en geluk dat we in een droom ervaren? Vanuit boeddhistisch gezichtspunt kan het veranderen van onze droom-inhoud ons tijdelijk wel wat opluchting geven, maar de uiteindelijke oplossing of bevrijding is om wakker te worden uit de droom, uit de bevangenheid van onze gedachten. Dat is de bedoeling van boeddhistische meditatie.

Maar waarom zouden we wakker moeten of willen worden? Omdat we daardoor onvoorwaardelijk vertrouwen ontdekken, een vertrouwen in ons 'er zijn', dat van niets afhankelijk is; noch van ons gevoel van een ik als een entiteit, noch ook van wie we denken dat we zijn, van ons (positieve of negatieve) zelfbeeld. Dit onvoorwaardelijke en onverwoestbare vertrouwen is in onze (niet-conceptuele) *boeddha-natuur* geworteld. (136) Het ontstaat samen met het inzicht, dat wat voor zelfbeeld we ook ontwikkelen het niets meer dan een voorstelling is, een luchtspiegeling. Wanneer we contact hebben met de werkelijkheid van ons mens-zijn, hebben we er geen beeld van nodig. Door prajña te ontwikkelen - ons helder en ongehinderd zicht op onze ervaringsstroom - leren we in deze werkelijkheid te verkeren.

Deze ontwikkeling reikt ver voorbij het 'in contact (proberen te) zijn met onszelf, want er is hier geen spoor van een zelf dat ergens mee in contact is. Daarom wordt de wijze van zijn waar deze ontwikkeling toe leidt, in het Vajrayana-boeddhisme 'louter zijn' genoemd. Gezegd wordt dat de emotionele kwaliteit van deze wijze van zijn als levensvreugde ervaren wordt en dat de manifestatie daarvan mededogen is.

(137) De focus van boeddhistische meditatie is een andere dan die van bewustwordingstechnieken, die in psychotherapie worden gebruikt. Boeddhistische inzicht-meditatie wil dieper gaan dan het bewust worden van de *illusoire scheppingen* van onze geest; ze is erop gericht de *illusie-scheppende beweging* van onze geest zelf onder ogen te krijgen en te onderkennen op het moment dat deze zich voordoet en die beweging zelf om te buigen of af te leren. Zo wordt het opkomen van illusies, angsten en zelfbedrog de pas afgesneden. Dat is niet een vorm van onderdrukken, maar een vorm van geestelijke hygiëne: onze oplettendheid is dan werkzaam in onze geest, zoals een tuinman werkzaam is in een tuin: hij bekijkt alles zorgvuldig en wiedt het ontspruitende onkruid. Hij wacht daarmee niet tot het de hele tuin heeft overwoekerd. Omdat hij het onkruid al in zijn eerste en nog weinig krachtige vorm herkent, kan hij zo te werk gaan. Zo schept hij een ruimte waarin rozen en lotussen kunnen bloeien en hij de spirituele kwaliteiten ervan kan cultiveren. Deze werkwijze draagt volgens het boeddhisme meer aan onze geestelijke gezondheid en onze menselijkheid bij dan een realistisch zelfbeeld of wereldbeeld, al kan dat laatste zeker geen kwaad, zolang we er tenminste geen vrijbrief in zien om niet meer oplettend te zijn.

2.8 Het opheffen van neurotisch en existentieel lijden

(143) Er bestaan belangrijke verschillen tussen de psychotherapeutische en de boeddhistische disciplines. Die verschillen liggen vooral in de doelstelling van beide disciplines. Psychotherapie streeft een ander en veel bescheidener doel na dan boeddhistische spiritualiteit. Geformuleerd in boeddhistische termen is het doel niet om nirvana, verlichting te bereiken, maar om het leven in samsara (en het lijden dat zich daarbij voordoet), hanteerbaar te maken voor mensen die er hopeloos in zijn vast gelopen.

Maar het doel waarop boeddhistische meditatie afkoerst ligt op een ander vlak dan zich bevrijden van de eigen neurotische problematiek, zoals we in de voorgaande paragrafen hebben kunnen zien. Het doel van meditatie is niet om het leven in samsara dragelijk te maken, want vanuit het boeddhistisch standpunt gezien is samsara emotioneel ongezond en fundamenteel irrationeel en vol lijden. Het doel is samsara volledig op te heffen, dat wil zeggen, de menselijke geest te bevrijden uit zijn irrationele, solipsistische en egocentrische 'werkelijkheid'. Dat doel gaat dus verder dan die van therapie.

Tegelijk lijken beide tradities weer samen te komen in de klassieke formulering van hun doelstelling, namelijk: het opheffen van lijden. Daar gaat het om in psychotherapie. En de Boeddha zegt in een van de Pali-sutta's: 'Ik richt mij maar op één en alleen één ding: lijden en het beëindigen van lijden'. De vraag is echter: hebben beide tradities het over hetzelfde lijden? Toen de Boeddha zei dat het spirituele pad dat hij had gevonden, leidt tot het opheffen van lijden, wat voor lijden had hij daarbij op het oog? Het klassieke antwoord daarop is het lijden onder geboorte, ouderdom, ziekte en dood, kortom die vormen van lijden, die eigen zijn aan de menselijke existentie. Een andere klassieke indeling van dukkha spreekt over drie soorten van lijden: het lijden onder verandering (dat wil zeggen het lijden dat ontstaat doordat we moeite hebben om met veranderingen om te gaan), het lijden onder conditioneringen (dat ook wel alles doordringend lijden wordt genoemd en dat wij levensangst hebben genoemd), en tenslotte het lijden onder lijden (dus onder pijn). (144) Deze beide indelingen wijzen in de richting van lijden dat inherent is aan het menselijk bestaan in samsara. We zullen dit lijden existentieel lijden noemen. Dit is het lijden, waarover de Boeddha zegt dat het kan worden opgeheven.

Als dit existentiële lijden zou zijn opgeheven zou daarmee dan alle lijden zijn opgeheven zoals de Boeddha claimt? Laten we eens bezien welk lijden psychotherapie zoekt op te heffen. Ook hier een eenvoudig antwoord: het gaat om het opheffen van neurotisch lijden. Daarbij gaat het om het lijden aan stoornissen in denken en gedrag, die zijn ontstaan als reactie op als onhanteerbaar beleefde situaties en die nu het leven heel moeilijk maken. Zulke stoornissen zijn bijvoorbeeld angstaanvallen, dwanghandelingen, fobieën, depressiviteit, emotionele problemen.

Neurotisch lijden is zeker niet wat de Boeddha in eerste instantie op het oog had, maar mogelijk wel in tweede instantie. Want er bestaat een verband tussen existentieel en neurotisch lijden. We zouden *neurotisch lijden* kunnen definiëren als *een reactie op als onhanteerbaar beleefd existentieel lijden*. We kunnen bijv. lijden onder het feit dat we oud zijn. Dat is een vorm van existentieel lijden. Maar als dat lijden zo ondraaglijk voor ons is, dat we situaties uit de weg gaan waarin we daarmee (denken te) worden geconfronteerd, zodat we bijv. niet meer in de omgeving van jongere mensen durven te komen, of ons obsessief met ons uiterlijk gaan bezighouden, zodat er geen tijd meer is voor andere dingen, dan is dat een vorm van neurotisch lijden. Psychotherapie kan daar wat aan doen en meditatiebeoefening kan dat niet. Op zijn best kan het ondersteunend werken bij de therapie. Maar aan het existentiële lijden kan boeddhistische meditatie wat doen en psychotherapie niet. Freud wist dat al en schreef helemaal aan het begin van zijn studie over hysterie, dat later zijn eerste grote werk over de psychoanalyse zou worden: 'Het beste wat ik kan doen is om neurotisch lijden te veranderen in gewoon menselijk ongeluk.'

2.9 Inzicht en mededogen als middel of als doel

(149) Wanneer de mogelijkheid zich opent om een spiritueel pad te gaan, komt ook de relatie tussen lijden (dukkha) enerzijds en inzicht (prajña) en mededogen (karuna) anderzijds, wat anders te liggen dan zij in een psychotherapeutische context lag. We kunnen het verschil tussen de boeddhistische en psychotherapeutische tradities dan ook in termen van deze veranderde relatie typeren. Inzicht en mededogen spelen uiteraard in beide tradities een centrale rol: of we nu psychotherapeut of spiritueel mentor zijn, we kunnen niet zonder. Maar in psychotherapie worden inzicht en mededogen zowel door de therapeut en de cliënt vooral gemobiliseerd als middel om (neurotisch) lijden te verlichten. Mededogen en inzicht zijn de middelen zonder welke de therapeut en cliënt zijn of haar doel - het opheffen van neurotisch lijden - niet kunnen bereiken.

Maar op het boeddhistisch pad ligt de relatie regelmatig andersom: (existentieel) lijden wordt daar ook benut om inzicht en mededogen te cultiveren. Lijden is hier in die zin dus middel om het doel van groeien in inzicht, mededogen en levensvreugde naderbij te brengen. Want ons lijden kan ons - als het tenminste geen neurotische reactie oproept - wakker schudden en ons onze angst ervoor doen verliezen. Dat betekent dat we het onder ogen duiven zien en dat leidt tot inzicht. En het betekent dat we er niet voor op de loop gaan, maar ons er naar toe durven te begeven om er wat aan te doen, om het te verzachten en mogelijk te verhelpen. Dat is wat met actief mededogen wordt bedoeld.

Die ontwikkeling leidt er echter niet toe dat we uiteindelijk geen pijn meer zouden ervaren. Ook de Boeddha ervoer pijn. Maar het lijden onder pijn is getransformeerd in medelijden met pijn; zowel voor wat onze 'eigen' pijn, als die van anderen betreft. We hebben nu de ruimte om op lijden te reageren niet vanuit angst en agressie maar vanuit moed en mededogen. Zo gaan we dan steeds meer leven vanuit onze humaniteit, vanuit onze diepste wens dat alle mensen gelukkig en vrij van lijden mogen zijn. Die vorm van leven gaat verder dan het soort van geluk, waar veel mensen (inclusief sommige psychotherapeuten) naar streven, namelijk geluk als ego-bevrediging. In boeddhistische zin is geluk een staat van zijn die voorbij teleurstelling en bevrediging ligt. Geluk is de smaak van onbevreesd handelen zelf, zowel ten opzichte van lijden en verdriet, (150) als ten opzichte van welzijn en vreugde. Hoe meer we onbevreesd mededogen cultiveren, hoe beter we in staat zijn ook met pijnlijke en verwonden situaties om te gaan. En dat vermogen wordt als een diep geluk ervaren. Misschien zouden we zelfs kunnen zeggen dat dit geluk het gevoel is werkelijk te leven.

2.10 Waarom spirituele vorming geen psychotherapie is

Wat zijn de verdere implicaties als de relatie tussen existentieel lijden en neurotisch lijden inderdaad ligt zoals hierboven aangegeven? Allereerst, dat de Boeddha misschien toch niet overdreef toen hij zei dat zijn spirituele weg alle lijden die we ervaren kon opheffen. Want als het existentiële lijden is opgeheven kan zich ook geen neurotisch lijden meer ontwikkelen. Aan de andere kant, als er eenmaal sprake is van neurotisch lijden - en dat is bij vele mensen het geval - dan staat de Boeddha en staan de houders van zijn traditie machteloos, tenzij zij zich ook als psychotherapeut hebben bekwaamd. Andersom geldt dat psychotherapeuten machteloos staan waar het gaat om het opheffen van existentieel lijden, tenzij zij ook binnen de boeddhistische traditie als mentor zijn opgeleid. Kortom, psychotherapie is op de eerste plaats een middel om onhanteerbaar existentieel lijden hanteerbaar te maken. Voorzover ons lijden hanteerbaar is kan de boeddhistische beoefening op die basis voortbouwen.

Een tweede implicatie is deze: als we ervan uitgaan dat psychotherapie als werkterrein het wegnemen of verzachten van neurotisch lijden heeft en spirituele methoden erop zijn gericht existentieel lijden op te heffen, dan hebben we daarmee in principe een diagnostisch criterium in handen op grond waarvan we kunnen bepalen of psychotherapie dan wel een spirituele aanpak aan te bevelen is. Natuurlijk ligt de zaak in de praktijk niet zo zwart-wit; het kan zijn dat het neurotisch lijden in een zo lichte mate aanwezig is, dat het toch mogelijk is het eronder liggende lijden direct aan te pakken. In dat geval zal, wanneer de beoefening van een spirituele discipline het existentiële lijden wegneemt, ook het neurotische lijden, dat erop was gebaseerd, verdwijnen. In de praktijk zien we dat ook.

Maar wanneer we daaruit de conclusie zouden trekken dat spirituele methoden een alternatief zijn voor professionele psychotherapie, (151) dan begaan we een veel gemaakte fout: we vallen dan ten prooi aan de misvatting, dat spirituele disciplines direct op het neurotisch lijden zelf invloed hebben. Dat hebben zij niet; ze zijn hooguit (en alleen bij uitzondering) indirect van invloed. Deze misvatting brengt het risico met zich mee, dat we spirituele disciplines ook gaan adviseren aan of toepassen op mensen, die onder een zwaar neurotisch lijden gebukt gaan. Maar in zulke gevallen werpen spirituele disciplines geen vruchten af. Sterker nog, wanneer bij cliënt en/of therapeut de verwachting bestaat, dat deze disciplines therapeutische waarde hebben, dan kan kostbare tijd verloren gaan omdat aan de neurotische problematiek in feite niets wordt gedaan. Het kan zijn dat het neurotische lijden zich dan zelfs nog verder verdiept. Wanneer de cliënt (en therapeut) tenslotte tot de terechte conclusie komt dat de spirituele disciplines niet helpen, is ook de kans klein dat de cliënt, vanwege de slechte ervaring ermee, ooit nog aan de beoefening van dergelijke disciplines zal beginnen. Ook niet, nadat later door professionele psychotherapie het neurotische lijden is verzacht en de weg in feite open ligt voor het aanpakken van existentieel lijden. Daarom draagt het gebruik van spirituele disciplines in de context van psychotherapie een groot risico in zich.

Ook de omgekeerde situatie doet zich voor: de situatie waarin existentieel lijden wordt misverstaan als neurotisch lijden. Dan zal een mens met zijn existentiële problematiek geen hulp zoeken bij een spirituele mentor, maar bij een psychotherapeut. In deze situatie werpen de psychotherapeutische methoden echter geen vruchten af.

Wanneer de cliënt tenslotte de therapie staakt en in plaats daarvan spirituele disciplines gaat beoefenen en daar baat bij heeft, dan zal de cliënt, vanwege de negatieve ervaring ermee, zich niet gauw meer tot een psychotherapeut wenden, óók niet wanneer hij of zij later te maken krijgt met uitgesproken neurotisch lijden. Ook in deze situatie is de misvatting ontstaan dat meditatie of welke spirituele discipline dan ook, psychotherapeutische waarde heeft. Ook al kunnen spirituele disciplines in sommige gevallen dus neurotisch lijden wegnemen - en ook al zijn er vormen van psychotherapie, die zich ook op de existentiële problematiek richten en in die zin grenzen aan spirituele begeleiding - (152) dat doet niets af aan het feit dat het wekken van psychotherapeutische verwachtingen over een spiritueel pad en het wekken van spirituele verwachtingen over psychotherapie een kunstfout is zowel van de spirituele mentor als van de psychotherapeut.

Juist omdat de spirituele en psychotherapeutische disciplines beide met de menselijke geest werken en dus ook voor een deel gebaseerd zijn op dezelfde psychologische uitgangspunten, lijken ze op het eerste gezicht voor een deel op elkaar. Om daar een voorbeeld van te geven: nog altijd is de methode van *systematische desensitisatie* (Wolpe) de basis van veel moderne (gedrags-)therapieën. Wolpe introduceerde en gebruikte ontspanningsoefeningen als basis voor de behandeling van irrationele angsten (fobieën). En tegenwoordig worden deze oefeningen zelfs toegepast met geen ander therapeutisch doel dan mensen te leren zich te ontspannen; stress-reductie, zoals dat met een modern woord heet.

Alhoewel geestelijke ontspanning ook iets is wat de beoefenaar in de eerste stadia van boeddhistische meditatiebeoefening ontwikkelt, gaat het doel van de beoefening veel verder dan vermindering van stress. Het gaat om het bereiken van de egoloze staat van verlichting. In die staat bepaalt inzicht in en compassie voor het existentiële lijden van onszelf en anderen ons leven. Maar wanneer nu op grond van enkele overeenkomsten tussen meditatie en technieken van stressreductie de conclusie wordt getrokken, dat meditatie ook voor geestelijke ontspanning kan worden gebruikt of dat meditatie in feite niet anders is dan deze technieken, dan leidt dat tot twee schadelijke gevolgen.

Allereerst frustreren we met deze interpretatie het zicht op datgene waar het bij meditatiebeoefening om gaat. We reduceren meditatie tot een techniek, zoals systematische desensitisatie dat ook is. Daarmee reduceren we de discipline van meditatie tot iets wat ze niet is: 'Vanuit het gangbare psychotherapeutische denken is meditatie een soort ontspanningsmethode.' En zo ontnemen we mensen wederom het perspectief op meditatie als middel tot spirituele groei.

Het tweede gevolg is uiteraard, dat we - juist wanneer we meditatie puur als een ontspanningstechniek zien - zouden kunnen menen dat, als we de meditatietechniek eenmaal kennen, (153) we deze ook kunnen onderrichten. Niet wetende dat er in de boeddhistische traditie een enorme knowhow over meditatieve ontwikkeling en begeleiding bestaat, deert het ons niet dat we niet opgeleid zijn om die begeleiding te geven. Zo lopen we dan als psychotherapeut, vanwege onze bekendheid met de techniek en onze onbekendheid met de meditatieve ontwikkeling waar deze techniek uiteindelijk voor is bedoeld, het risico haar te vervormen en te beperken tot wat past in onze psychotherapeutische praktijk. Wij (en zeker onze cliënten, die op onze expertise vertrouwen) realiseren ons dan niet dat we inmiddels onprofessioneel met onze cliënten bezig zijn geraakt; onprofessioneel zowel bekeken vanuit de boeddhistische traditie van meditatie als vanuit de psychotherapeutische traditie.

De verwarring over het werkterrein van psychotherapie en van spirituele disciplines kan er ook toe leiden dat de psychotherapeut zichzelf gaandeweg als spirituele mentor gaat zien en de spirituele mentor zich als psychotherapeut. Evenzo kan de cliënt zijn of haar psychotherapeut als spirituele mentor gaan zien of andersom. Natuurlijk zijn er ook mensen die in beide tradities zijn geschoold; mensen, die zowel een psychotherapeutische training hebben ondergaan en die in hun spirituele training door hun mentor zijn opgeleid en geautoriseerd om zelf als mentor werkzaam te zijn. Juist deze tweezijdige training vrijwaart deze mensen tegen bovenstaande misvattingen: zij zullen spirituele en psychotherapeutische begeleiding niet met elkaar verwarren of vereenzelvigen en in staat zijn te bepalen wat voor de cliënt of de spirituele leerling heilzaam is. In de praktijk zal iemand, die in beide vormen van begeleiding is opgeleid, meestal slechts één vorm van begeleiding uitoefenen in de relatie met een leerling of cliënt en hem of haar voor de andere verwijzen naar een collega-therapeut of collega-mentor.

2.11 De praktijk van meditatie

(160) Boeddhistische meditatie is de mentale discipline van het ontdekken van en ons bevrijden uit de bevangenheid in de wereld waarin we denken te leven. Die wereld is onze eigen mentale schepping met onszelf daarin als centrale figuur. Daartoe wordt in alle boeddhistische tradities de praktijk van de zitmeditatie onderwezen. De kern van de meditatietechnieken bestaat uit de instructie om wanneer we merken dat we in gedachten zijn geraakt, dat wil zeggen wanneer we merken dat onze aandacht bevangen is geraakt in een gedachte-inhoud, onze aandacht weer richten op het hier en nu om ons heen. Op die manier laten we deze gedachte los en keren we terug naar de onbevangen staat van geest. Per traditie zijn er allerlei verschillen, maar de discipline van het leren opmerken en loslaten van onze gedachtespansels is algemeen binnen de boeddhistische tradities.

De beoefenaar van meditatie gaat op een rustige plaats zitten, meestal kruisbeens op een kussen, maar ook wel op een stoel. De rug is recht en de handen rusten op de dijbenen of in de schoot. Vervolgens wordt gewerkt met een zogenaamd 'meditatie-object'. Daarmee wordt datgene bedoeld waarop we onze aandacht gericht houden. In de meeste tradities wordt de adem als meditatie-object benut, als datgene waarop we onze aandacht gericht houden, maar het kan ook een voorwerp zijn. (161) Steeds wanneer we, zittend in onze meditatiehouding, nu opmerken dat we weer in gedachten zijn geraakt, dan brengen we onze aandacht weer terug naar de adem. Onze aandacht die dus gericht was geraakt op en in feite verloren was geraakt in de inhoud van onze gedachten, richten we weer op de adem.

In de Theravada-traditie wordt deze meditatie-techniek dan ook anapana-sati genoemd, hetgeen letterlijk 'oplettendheid (sati) op de in- en uitademing (anapana)' betekent. Het is de basistechniek van boeddhistische meditatie. Omdat de manier waarop mensen met de meditatie-techniek omgaan verschillend is, is persoonlijke instructie en begeleiding nodig. Bovendien omvat meditatiebeoefening veel meer dan alleen het in-oefenen van de techniek. Het in-oefenen is niets meer of minder dan een noodzakelijke basis. De beoefening zelf leidt tot een ontwikkeling met allerlei stadia en fasen, waarin we kunnen vastlopen en waar de mentor ons bij kan helpen. Daarom is regelmatig contact met een mentor voor de beoefenaar van groot belang (...)

(163) Bij de beoefening van meditatie is sprake van een ontwikkeling. Natuurlijk is de eerste fase in die ontwikkeling dat de beoefenaar zich vertrouwd maakt met de meditatie-techniek. Dat is de basis voor waar het in meditatiebeoefening om gaat: een andere houding te ontwikkelen tegenover onze geest en ervaring, een houding die kan worden omschreven als onbevangenheid en onbevreesdheid, maar ook als toewijding aan en openheid tegenover onze ervaring van dit moment.

Het begin van deze geestelijke ontwikkeling wordt wel omschreven als het 'temmen van de geest', leren omgaan met de emotionele turbulentie en discursiviteit van onze geestesstroom. Het temmen van de geest is nauw verbonden met de beoefening van shamatha. Maar we moeten het woord 'temmen' hier niet verkeerd verstaan; het betekent niet het lamleggen van onze geest, niet het onderdrukken van onze geestesstroom, niet het 'leeg maken' van onze geest, maar het stevig in de stroom leren planten van de stok van oplettendheid. Wat getemd wordt is niet de gedachtestroom zelf, maar onze aandacht, onze oplettendheid, die gewoonlijk door het minste geringste wordt afgeleid en meegesleurd. Dat temmen leidt in eerste instantie tot een zekere vredigheid of stabiliteit.

Het is duidelijk dat deze 'innerlijke vrede' geen rustige vrede is. Rust is ook niet het doel van boeddhistische meditatie. Voor de boeddhist is het streven naar 'innerlijke rust' als doel-op-zich eerder een uiting van wereldvlucht, omdat het voortkomt uit afwijzing en agressie ten opzichte van onszelf of onze wereld. Wereldvlucht, vergetelheid, weg raken van de wereld in zgn. 'meditatieve staten' gaan immers in tegen het streven naar het onverhuld zien van de werkelijkheid zoals zij is. De afwijzing van dergelijke meditatieve staten vinden we ook terug in de geschiedenis over het spirituele leven van de Boedha.

Maar ook als de beoefenaar de eerste vruchten plukt van zijn beoefening in de vorm van een zekere vredigheid of stabiliteit bereikt, bestaat het gevaar dat de beoefenaar - uit angst deze vruchten weer te verliezen - daaraan vast wil houden. Dat is een bekende hindernis, die wel 'het blijven steken in shamatha' wordt genoemd. Enerzijds ondermijnt deze angst en de neiging tot vasthouden de vredigheid zelf, waardoor zij zich niet verder kan ontwikkelen. Anderzijds verhindert dit vasthouden de ontwikkeling van inzicht en zachtmoedigheid. (164) Het is dan ook noodzakelijk dat de beoefenaar leert inzien dat dit vasthouden ten diepste een vorm van afweer en blindheid is. Ook de neiging om een bepaalde staat van geest vast te houden moet worden losgelaten. Alleen dan leren we om steeds meer te rusten in (de stroom van) onze geest, ongeacht wat zij aan gedachten en beelden doet opborrelen. We leren te rusten in alaya-vijñāna, te rusten bij de bron van onze geestesstroom. Alleen dan komt de beoefening in een volgende fase, de fase waarin vipashyana zich begint te ontwikkelen en die gekenmerkt wordt door ruimheid, een actieve nieuwsgierigheid en helderheid van geest.

Vipashyanā leidt tot inzicht in het eigen bestaan en in de menselijke conditie. Door in meditatie onze gedachtespinsels steeds weer te onderkennen voor wat ze zijn en ze los te laten in plaats van ons er in te verliezen, ontwikkelen we inzicht uit de eerste hand in hoe de menselijke geest (met name klistavijñāna) werkt, hoe we onze aangeklede werkelijkheid weven, hoe we ons zelfbedrog en onze illusies over het (eigen) menselijk leven maken. We beginnen de mentale aspecten van onze geest te onderkennen en hun invloed of werking (Sanskriet: karma) op ons handelen en waarnemen. We beginnen te zien dat onze gedachten geweven zijn om een denkbeeldig centrum, ons 'ik', en dat dit 'ik' alleen als middelpunt in het patroon van onze gedachten bestaat. Die ontdekking, of dat vermoeden van egoloosheid, voortkomend uit de beoefening van meditatie, leidt tot een andere levenshouding, waarin we onze gedachten anders gaan zien: we beginnen te zien dat en wanneer en in hoeverre onze gedachten over de werkelijkheid niet hetzelfde zijn als de werkelijkheid zelf. In het bijzonder beginnen we te zien dat elke egocentrische gedachte niet méér werkelijkheidswaarde heeft dan een gedachte van een kind over sinterklaas. Tegelijk wordt een egocentrische of egoïstische gedachte niet langer gezien als ethisch verwerpelijk of als een misdaad of zonde waartegen men zich zou moeten verzetten, zoals bijvoorbeeld in de 'Geestelijke Oefeningen' van Ignatius van Loyola wordt gesteld, maar ze wordt onderkend als een misvatting, die het gevolg is van blindheid (Sanskriet: avidya). (165) En die onderkenning ontnemt aan deze egoïstische gedachte haar kracht om tot daden te leiden. Daarom wordt wel gezegd, dat vipashyana de karmische zaden verbrandt.

Maar er is nog een ander vlak waarop vipashyana-meditatie tot ontdekkingen leidt. Niet alleen de aard van ons egocentrisme en onze mentale bevangenheid worden door haar verhelderd, maar ook de kwaliteiten van de egoloze ruimte van onbevangenheid zelf. Hoe ziet de wereld, ons ervaringsveld, eruit op momenten van onbevangenheid? Wat zijn de belevingskwaliteiten van deze momenten? In de fase van vipashyana-meditatie beginnen we niet alleen de modder waarin de lotus van verlichting staat, te ontdekken, maar ook de lotus zelf. Niet alleen de doornen van de roos, maar ook de roos van humaniteit zelf. Aanvankelijk merken we in deze ruimte van onbevangenheid niet veel meer op dan de geur van deze bloemen, die het gevolg van onze geduldige beoefening is. Maar allengs beginnen we te ontdekken dat deze ruimte vervuld is van de kwaliteiten, van humaniteit; dat die kwaliteiten in deze ruimte de levende, bloeiende kwaliteiten zijn van ons persoonlijke, egoloze bestaan zijn. Daarmee is humaniteit en het leven vanuit humaniteit niet langer een utopie, morele verplichting of hoogstaand doel, maar een steeds krachtiger wordende realiteit, de realiteit van ons waarachtig menselijk bestaan.