

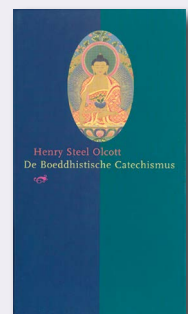
Een lamp te zijn voor jezelf, de praktijk van mindfulness N. Sri Ram

Nilakanta Sri Ram was president van de Theosophical Society (Adyar) van 1953 tot zijn dood in 1973.

Inleiding: in dit artikel wordt 'mindfulness' besproken, een term die in deze tijd onder invloed van Jon Kabat-Zinn in de wereld van spiritualiteit tot een bekend begrip is geworden. Het artikel is een vertaling van *To Be a Lamp Unto Oneself* van Sri Ram. In deze vertaling is de ondertitel '*de praktijk van mindfulness*' toegevoegd. Het artikel werd uitgereikt als studiemateriaal op het seminar en de retraite *To Be a Lamp Unto Oneself*, over mindfulness, met Fernando de Torrijos in juni 2017 op het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden. Hier volgen de woorden van Sri Ram.

Soms wordt wel gezegd dat het enige dat het spirituele of occulte pad [noot 1] van innerlijke vooruitgang van de mens kan verlichten het licht is dat schijnt van binnen-uit. Het is de straling van dit licht, zwak en vaag in het begin, maar dat helderder en helderder wordt, totdat het uiteindelijk 'onaards' wordt. Het is dit licht waarvoor de weg bereid wordt door de aandacht of mindfulness [noot 2] die elke geestelijke leraar keer op keer aangeeft. Aandacht is één van de facetten van het achtvoudige pad, waarvan de Boeddha sprak. Het woord uit het Pali [noot 3] dat hij gebruikte wordt vertaald als 'juiste aandacht', of ook wel als 'juiste herinnering'. Het bijvoeglijk naamwoord dat wordt vertaald als 'juist', kan ook worden vertaald als 'vervolmaakt' of 'gerealiseerd'. Woorden uit het Sanskriet en Pali hebben vaak een aanzienlijk aantal verschillende betekenissen. In *De Boeddhistische Catechismus* [UTVN, bladzijde 41, noot 4] vertaalt kolonel H.S. Olcott de termen van het edele achtvoudige pad als volgt:

1. juist inzicht
(met betrekking tot de wet van oorzakelijkheid, of karma)
2. juist denken
3. juist spreken.
4. juist handelen
5. juiste middelen van bestaan
6. juiste inspanning
7. juiste herinnering en zelfdiscipline
8. juiste concentratie van het denken



Het Pali-woord dat door westerse geleerden wordt vertaald als 'juist inzicht', 'juiste overtuiging', of soms als 'juiste opvattingen', betekent letterlijk 'juiste waarneming', zonder welke het betreden van het pad geen goed beginpunt of stevige basis zou hebben. De tweede vereiste, juist denken, wordt ook wel vertaald als juist oplossen (resolve), of vastbeslotenheid. De wil moet aanwezig zijn die aanzet tot handeling



Foto: H.S. Olcott en Sumangala

in de juiste richting. De gehele boeddhistische catechismus is nauwkeurig doorgenomen door de 'hogepriester' Sumangala uit Ceylon. Tussen aanhalingstekens, want in het boeddhisme bestaan geen priesters in de christelijke zin van het woord, maar alleen monniken. Omdat Sumangala de catechismus goedkeurde, mogen we aannemen dat de vertalingen bij benadering juist zijn.

C.W. Leadbeater, die de leringen in Ceylon besprak met dezelfde boeddhistische autoriteiten, vertaalt 'juiste herinnering en zelfdiscipline', de zevende vereiste [noot 5], als 'juist geheugen' of 'juiste herinnering'; en het achtste, 'juiste concentratie van het denken', als 'juiste meditatie' of 'juiste concentratie'. Omdat een woord in het Sanskriet of Pali vaak verschillende betekenissen heeft, is het vaak moeilijk om dat met één enkele filosofische term te vertalen. Misschien waren de woorden wel bedoeld om verschillende andere betekenissen te suggereren.

Nummer zeven, 'juiste herinnering en zelfdiscipline' (Right Memory) wordt algemeen gezien als de herinnering aan vorige levens, deels omdat van de Boeddha wordt gezegd dat hij zich al zijn vorige levens herinnerde. Dit is echter een populaire interpretatie; de doorsnee-mens is altijd op zoek naar sensatie. De heer Boeddha verwachtte niet van zijn gehoor, of van ons in latere generaties, dat men dergelijke herinneringen zou hebben. Dat komt misschien pas aan het einde van het pad en, zoals wij op dit moment zijn, zou het ons niet helpen als we ons onze vorige levens zouden herinneren. Als iemand mij heeft verwond in een vorig leven, zou ik misschien juist dankbaar kunnen zijn dat de herinnering daaraan helemaal is uitgewist: mijn relatie met hem kan daardoor een nieuw begin krijgen. Als alle verwondingen die we in dit leven hebben vastgehouden op gelijke wijze zouden kunnen worden uitgewist, nog met ditzelfde brein voordat het afsterft, dan zou dat een buitengewone verandering in onszelf teweegbrengen. We zouden, tenminste op de innerlijke gebieden, zo onze rekening met de betreffende personen kunnen vereffenen. De projecties vanuit die innerlijke gebieden die vorm aannemen op het uiterlijke niveau zullen dan vrij snel afsterven. Daarnaast zouden onze hersenen in een veel betere conditie kunnen komen, en beter kunnen functioneren.

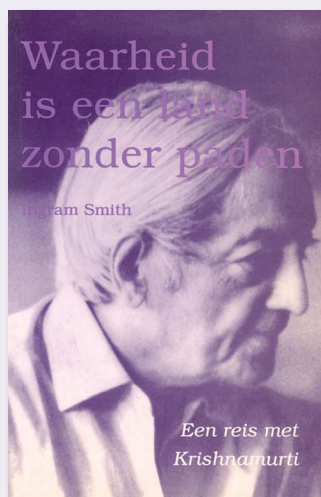
'Juiste herinnering' (Right Remembrance) kan veel zaken omvatten. We moeten ons herinneren wat nodig is of belangrijk, in het bijzonder om fouten te voorkomen die we anders hadden kunnen maken. Sommige van deze fouten zouden van ern-

stige aard kunnen zijn, andere van minder belang, en weer andere betreft wellicht futiliteiten. We kunnen zelf in ons denkvermogen de geneigdheden bijstellen die in onze vergissingen naar voren komen. Juiste aandacht of mindfulness kan dit bewerkstelligen. Als je een afspraak maakt, is het de bedoeling dat je die onthoudt. Het is ook belangrijk je te herinneren wie jouw hulp kan gebruiken of nodig heeft. Als je aan iemand denkt, kun je je ook de kant van hem herinneren die affectie of welwillendheid opwekt, terwijl je de kant die andere emoties losmaakt weglaat, of er niet te lang bij stil blijft staan. Juiste aandacht of mindfulness houdt in dat je je volledige aandacht aan je taken geeft en geen belangrijke zaken achterwege laat. Het is overduidelijk dat dit een dagelijks, voortdurend proces is. Als iemand een schilderij maakt mag hij geen enkel detail vergeten. Wat je ook doet, doe het zo goed mogelijk, binnen de grenzen van tijd en beschikbare middelen. Er is echter ook juiste aandacht voor die beperkingen. Als je zegt 'Ik kon een belangrijke brief niet op tijd op de post doen, omdat ik de tekst zo mooi mogelijk wilde maken', dan zou dat niet slim zijn: een zeker gevoel voor de juiste verhoudingen is uiteraard gewenst. Dat is echter iets dat vanzelf met de tijd komt.

Werkelijke mindfulness (Right Mindfulness) is een belangrijke deugd, een sleutel die de deur opent naar zaken die tot dan toe niet werden waargenomen en daardoor werden veronachtzaamd. Als je tegen iemand zegt 'Heb gevoel voor verhoudingen', dan weet hij misschien niet eens wat je bedoelt. Net als tolerantie, goede smaak en gracieus handelen is het een kenmerk van rijpheid. Het komt vanzelf wanneer we vanbinnenuit wakker worden. Volledige aandacht geven aan wat dan ook, een werkstuk, voorwerpen om je heen, de schoonheid van die voorwerpen, je gedrag, spraak, je toon van spreken, je gedachten, gevoelens en handelingen, het is in feite een proces van ontwaken.

Om een voorwerp te zien zoals het is mogen er geen subjectieve toevoegingen van het denken zijn. Het denkvermogen mag zijn gedachten er als het ware niet tussenplaatsen. Er mag geen reactie of mentaal commentaar zijn dat de zuivere ontvankelijkheid van het denkvermogen kan storen. Hier is een negatieve of ontvankelijke toestand gewenst, wakker, en niet slapend of dromend. Een dergelijke toestand is als een spiegel waarin alle dingen getrouw worden weerspiegeld. Het gaat erom dat je het object eerst ziet zoals het is, of dat nu een situatie is, of de toestand van het denken, of welk ander object van waarneming dan ook. Alleen dan kan een helder begrip van de aard van het object ontstaan. Boeddhistische monniken of aspiranten oefenen het kijken op deze manier regelmatig. Zij noemen het kale aandacht, of aandacht zonder meer (bare attention), dat wil zeggen alleen maar aandacht en observatie, zonder kleuring of interpretatie, zonder enige werkzaamheid van het geheugen. Ze oefenen deze 'bare attention' stap voor stap bij al hun handelingen op het fysieke en op alle andere gebieden, waarbij zij zich baseren op teksten uit de Pali canon. Ze beginnen met de ademhaling, dat wil zeggen het waarnemen van het inademen, het uitademen, de snelheid en lengte ervan, enzovoorts, steeds zonder het ademen te reguleren zoals bij de beoefening van pranayama het geval is. Het gaat alleen om het waarnemen. Dan gaan ze verder naar de houdingen van het lichaam (asana's) en alle aspecten van hoe het lichaam beweegt, zit, eet, loopt, enzovoorts. Als je dat doet, stop je met je te identificeren met het lichaam. *Aan de*

voeten van de meester [noot 6] zegt: 'Je bent niet je lichaam'. We kunnen dat accepteren als filosofische stelling of als deel van een theorie, maar dat betekent niet dat we ons dit werkelijk realiseren. Juiste aandacht of mindfulness, voortdurend beoefend, is bedoeld om eerst dit onderscheid in het denken te bewerkstelligen. Daarna wordt de aandacht gericht op de gewaarwordingen van alle zintuigen, en dan op gevoelens, bewustzijnstoestanden en de inhouden bij die toestanden. Wees voorzichtig wanneer je dit doet, zodat je niet onbewust te zeer op jezelf betrokken raakt of egocentrisch wordt. Voor zover je dit inderdaad bent, zou je kunnen ontwaken vanuit deze toestand. Deze toestand zou weer een object van observatie kunnen worden, met het oogmerk om jezelf daarvan te bevrijden. Absolute vrijheid in elk opzicht, in elk aspect van je wezen, dat is het oogmerk en de bedoeling van dit alles.



J. Krishnamurti spreekt over het belang van gewaar te zijn zonder keuze (choiceless awareness, keuzeloos gewaar zijn), zonder een systeem waaraan je je conformeert. Hij vraagt vaak: 'Kun je kijken naar een boom, zonder je kennis en herinnering ervan aan deze waarneming toe te voegen, zodat je hem ziet alsof het de eerste keer is?' Dit is niet makkelijk voor ons, en dat weet je meteen als je het probeert, want je kennis en herinneringen zijn diep in het denken vastgelegd. Het bewustzijn waarmee we het leven zijn begonnen is in de loop der tijd op veel verschillende manieren veranderd. Door te oefenen kun je echter leren om te kijken zonder ergens gedachten tussen te plaatsen. Zoals je dit met een boom oefent, zo kan het ook met andere dingen: als je naar iets kijkt moet de aandacht niet geconcentreerd of beperkt zijn, zodat het zien van

datgene wat ermee verbonden is, of van wat verder weg is belemmerd wordt. Ook alle bepalende factoren kunnen worden gezien. Als de wil niet wordt ingebracht bij het kijken, dan zal de aandacht op een natuurlijke manier stromen, dat wil zeggen, zonder spanning en zonder overmatige concentratie. Volgens de boeddhistische leer is deze oefening van het 'negatief gewaarworden' werkelijk de enige weg: het betekent het direct ervaren van de aard van het object en het zal het denken voor vele zaken openen, een nieuwe wereld in feite, nieuw, omdat het denkvermogen nieuw wordt, en waarneemt wat hij nog niet eerder heeft waargenomen. Het ziet dan alle dingen als gelijkwaardig, zonder keuze, en in hun ware of innerlijke natuur. Hij ziet het goede als goed, het kwade als kwaad, het mooie als mooi, en het lelijke als lelijk: de waarheid verschijnt in het brandpunt van de aandacht.

Als een mens geen gevoel voor schoonheid heeft, niet kan waarderen wat werkelijk mooi is, hoe kan hij die eigenschap dan toch verwerven? Er zijn mensen in India, met name onder hen die eenvoud cultiveren, die denken dat schoonheid niet essentieel is. In hun visie is het een versiersel, verbonden met zaken als seks, begeerte, ijdelheid, enzovoorts, maar deze ideeën zijn helemaal verkeerd. Als je geen schoonheid kunt waarnemen, hetzij in de natuur, hetzij in de mens, dan heb je een onvolledige of gesluierde visie. Om werkelijke schoonheid te kennen is het

noodzakelijk dat de ziel eerst wordt gereinigd van onzuiverheden, van de drang tot genieten. Met de ziel wordt hier de psyche bedoeld, de astraal-mentale entiteit, en niet de geestelijke, spirituele ziel die niets in haar aard toelaat dat vreemd is aan haar natuur. Belangstelling zorgt voor aandacht, zoals we weten. Als we geïnteresseerd zijn doen we dingen gemakkelijk. Aandacht roept echter ook belangstelling wakker en opent de weg naar inzicht. Wanneer we het woord inzicht gebruiken, hoever reikt dat begrip dan? Het kan theoretisch van toepassing zijn op alle aspecten van het bestaan. Wanneer je visie ontdaan is van blokkades en sluiers, wie weet welke openbaringen zich dan aan je voor zullen doen. Boeddhistische monniken denken, voor zover ik weet, niet in termen van schoonheid, maar niettemin is het een belangrijk aspect van leven, zoals Krishnamurti vaak aangeeft. Constante aandacht zou geen moeite kosten als dit eenmaal een gewoonte wordt, te beginnen met zaken die dichtbij zijn, kleine dingen. Het wordt de basis van zelfdiscipline, zoals kolonel Olcott aangeeft, een discipline die niet star is, niet nonchalant of laks, maar ook niet pretentief, of als zodanig benoemd. Je neemt waar, je leert en handelt intelligent, en vermijdt de slechte dingen die moeten worden vernietigd, zoals die in de *Sutta*, de tekst, [noot 2] worden genoemd, bijvoorbeeld hebzucht, boosheid en misleiding.

In een toestand van mindfulness kun je hebzucht, of een andere slechte eigenschap, laten we zeggen jaloezie, in jezelf waarnemen. Hoe kan iets nu worden uitgedreven door het puur alleen maar onder ogen te zien? Je kunt de aard ervan waarnemen, hoe het zich gedraagt, en dat is deel van het heldere begrijpen dat naar voren komt bij het onbepert ergens aandacht aan geven. Je kunt alles waarnemen wat eraan kan worden waargenomen. Als je iets lelijks ziet zal het je niet opvallen als lelijk, tenzij er een idee bestaat van iets anders wat je als mooi benoemt. De *Sutta* over aandacht [noot 2] zegt: *Hoe overpeinst de monnik (de werking van) het denken in het denken (mind in mind)? Hij begrijpt of omvat het gepassioneerde denken, en het denken dat niet gepassioneerd is. Hij begrijpt het denken dat vol is van haat, en het denken dat dat niet is; het denken dat verward is, en dat niet verward is, enzovoorts, enzovoorts. Met andere woorden, hij ziet de wolk aan de hemel, en neemt waar dat de wolk niet de hemel is. Dat wil zeggen de activiteiten van het denken en de toestand die ze creëren zijn in essentie niet gelijk aan het denkvermogen in zijn normale toestand. Dit is het onderscheid tussen het werkelijke en het onwerkelijke, het onveranderlijke en het veranderlijke.*

Wanneer het denken niet alleen de vormen van de dingen weerspiegelt, maar het schone kent als schoon en het goede als goed, dan is die kennis de onthulling van een subjectieve diepte op zichzelf, een diepte in de kwaliteit van het kennen. Waaruit bestaat goedheid? Voor iemand met weinig diepgang is dit net zo betwistbaar als een begrip als schoonheid. Er is echter een toets voor goedheid en schoonheid in de ware aard van de mens, wanneer die is teruggebracht tot zijn zuivere en oorspronkelijke toestand, ontdaan van alles wat later gevormd is, zonder alle latere complicaties. Met andere woorden, het is een aard die niet gevormd is door begeerte, die de dingen kan zien zoals ze zijn. Een dergelijke aard heeft een intuïtie van goedheid, schoonheid en waarheid. Ware intuïtie kan niet worden gekweekt of afgedwongen: intuïtie is niet iets wat verschijnt als een duveltje uit een doosje.

Waarom zijn hebzucht, boosheid en misleiding gekozen als de drie belangrijkste vormen van kwaad? Ze zijn nadelig in een meer fundamentele zin. Wat is hebzucht? Het bestaat uit steeds meer willen, de drang tot genieten, dingen ervaren en zich toe-eigenen. Steeds meer willen veroorzaakt in de psyche een soort sifon-effect: de psyche wil meer drinken, meer eten, andere lichamelijke gewaarwordingen, lof, zich belangrijk voelen, bezittingen, plezier en veiligheid. Er zijn ontelbare sensaties waardoor de geest gevangen en vastgehouden wordt. In dit opzicht is ambitie eveneens gebaseerd op hebzucht. Je kunt de ambitie hebben om als een dictator of koning te regeren. De gewaarwording van gekroond en gezalfd worden, boven alle anderen te worden geplaatst, door iedereen in de omgeving te worden geëerd, het gevoel dat jouw wil onmiddellijk door anderen zal worden gehoorzaamd, is dat niet de ondergrond van die specifieke ambitie? Elke gretigheid naar genot wordt een vorm van hebzucht. Een hond eet met hebzucht, schrikkend. Waardoor wordt dit veroorzaakt? Het is het genot van de sensatie van het eten, in oosterse landen waar honden vaak worden verwaarloosd mogelijkwijs ook nog eens aangewakerd door honger.

Boosheid staat voor verschillende vormen van afstoting en afkeer, tot en met de wens tot vernietigen. Er bestaat ook angst die een vorm van afkeer is, een oorzaak van lijden, en een factor in de groei van andere soorten van kwaad, haat, voorwendfels, leugens enzovoorts. Je kunt iemand waar je bang voor bent niet werkelijk liefhebben. Ook kan volmaakte liefde angst verdrijven. Wanneer je voor jezelf niets wilt, en alle liefde voor het leven en comfort hebt gedood, zoals in *Licht op het Pad* [noot 7] wordt vermeld, dan kun je geen spoor van angst hebben. Je misleidt jezelf als je dit alles niet in jezelf waarneemt, en dat creëert een heel verkeerd idee over jezelf.

Wanneer je observeert en intelligent handelt, verwerp je vrijheid van de neiging om je gewoontegroeven op welk gebied dan ook te volgen: je oordeelt fris en handelt dienovereenkomstig. Je conformeert je innerlijk niet aan allerlei uiterlijke regels, maar je conformeert je sociaal of naar buiten toe in die mate die je zelf als juist beoordeelt. *Aan de voeten van de meester* legt de besturing van het denken als een verplichte opgaaf voor, maar hoe kun je dat doen? Het kan worden bestuurd door aandacht en door begrijpen, niet door middel van wilskracht. Die sturing komt op een natuurlijke manier, als de intentie oprecht is. Hoewel je een ander niet oprecht kan maken, kun je hem hem wel helpen om de waarheid te zien.

Juiste aandacht of mindfulness, en ook juiste meditatie, duidt op die bewustzijns-toestand die voorbij het denken gaat, waar geen denken meer is, en ook dat zal op een natuurlijke manier ontstaan.

De vraag wordt weleens gesteld: 'Hoe helpt een ontvankelijke, negatieve toestand anderen, naast het feit dat het jou helpt?' Het helpt jou omdat het betekent dat er vrede is in jezelf, dat het je waarneming verbetert. Moeten we dan niet handelen? Het antwoord op deze vraag is: Jawel, maar datgene wat we handelen noemen komt grotendeels vanuit de oppervlakte van onze aard, vanuit een beperkte waar-

neming, vaak vanuit een toestand van verwarring, onzekerheid en verstoordheid. Als deze toestand wordt beëindigd, dan zal het handelen daarna voortkomen uit een toestand van volledig begrip, diepte en rust. Het handelen dat voortkomt uit die toestand zal grotere betekenis hebben. Die toestand is negatief gezien vanuit ons huidige standpunt, maar positief in meer fundamentele zin.

Leven is handelen op elk gebied, maar de handeling die in ons plaatsvindt komt grotendeels voort uit ingewortelde ideeën, via het filter van het geheugen. Er bestaat echter de mogelijkheid om te handelen vanuit een basis die ontdaan is van deze hindernissen. Dat is wat bedoeld wordt met de geest negatief of ontvankelijk maken,



leeg, enzovoorts. Deze negatieve toestand is niet een toestand waarin het leven ophoudt met stromen. Integendeel, het is de grond, de bedding waar het koelste en zuiverste levenswater uit stroomt. De ene energie, die leven is, zoals dat vloeit vanuit zijn onbekende bron, stroomt misschien door, of wordt gekarakteriseerd door (hoe wij dat dan ook kunnen beschouwen) een bewustzijnstoestand die lijkt op een buitengewone meditatie. Dit wordt symbolisch weergegeven in de Indiase legende

over het zuivere water van de hemelse Ganga dat wordt ontvangen op het hoofd van Shiva, de grote yogi die altijd in meditatie is. Het water stroomt naar beneden en naar buiten, de wereld in. Shiva staat voor een toestand van bewustzijn die absoluut smetteloos en in rust is. In die staat dient een ander soort waarneming zich aan, aangeduid als 'het derde oog'. Het derde oog opent zich en begint waar te nemen. Het ziet alle dingen in de hemel en op aarde, ook de dingen 'waarvan onze filosofie zelfs niet durft te dromen'.

Noten bij de vertaling

1. Veel woorden met hoofdletters, zoals Path, Light, Life enzovoort, zijn aangepast naar kleine letters waar dat geen verschil in de betekenis oplevert. Daarmee wordt zoveel mogelijk de officiële spelling van de Nederlandse taal toegepast.
2. Het begrip 'mindfulness' wordt in dit artikel gebruikt in de zin die nu, vijfenveertig jaar later, algemeen gangbaar is geworden. Dit begrip, sati, gaat terug op de Satipatthāna Sutta, een sutta (sutra) uit de Pali canon van het hinayāna boeddhisme.
3. Pali is een volkstaal die zich ontwikkeld heeft uit het Sanskriet. Diakritische tekens bij de Pali- en Sanskriet-woorden zijn weggelaten. In het origineel waren die slechts deels toegepast.
4. Olcott, Henry S., *A Buddhist Catechism*, 'Burma Herald' Steam Press, Rangoon, 1886. De vertaling van termen volgt hier niet het oorspronkelijke boekje, maar het artikel van Sri Ram. NB Dit boek is in het Nederlands uitgegeven door de UTVN onder de titel *De Boeddhistische Catechismus*.
5. Het woord 'vereiste' in het Pali aṅgā, wat kenmerk of gedeelte betekent.
6. Alcyone [Krishnamurti, J.], *At the Feet of the Master*, Theosophist Office, Adyar (Madras), 1910
7. Collins, M., *Light on the Path*, Aryan Theosophical Society, New York, 1885

Uit: *The Theosophist*, december 1972

Vertaling: Ingmar de Boer