

Azië 10 - Vipassana meditatie in Thailand 2004

Van 24 maart t/m 4 april van dit jaar volgde ik een 10-daagse Vipassana meditatiecursus in Thailand. Deze techniek is uit het Boeddhisme afkomstig, maar kan door iedereen gevolgd worden dus ook door mensen die andere religies aanhangen. Ondanks (of beter gezegd dankzij) dat het een zware periode was, was het ook één van de hoogtepunten van mijn reis van 14 maanden door Azië.

In dit artikel zal ik meer vertellen over de achtergronden en doelstelling van de cursus, mijn persoonlijke ervaringen, en hoe Vipassana ook gebruikt zou kunnen worden op weg naar een betere wereld.

Op naar de verlichting

Al in 1997 had ik deze cursus willen volgen, na positieve verhalen van onder andere een Engelse collega; we werkten beiden in een café in Hong Kong. Hij zei dat hij een 'highere' ervaring had gehad door Vipassana dan van alle drugs die hij eerder geprobeerd had. Dat was mooi meegenomen maar niet direct mijn doel. Op de website www.dhamma.org werd mij namelijk nog veel meer beloofd: het elimineren van alle drie oorzaken van het lijden (onwetendheid, vurig verlangen en aversie), een nieuwe manier van leven waarbij je een bijdrage aan de samenleving gaat leveren, en mentale reiniging waardoor je de problemen en spanningen in het leven voortaan op een kalme en gebalanceerde wijze tegemoet gaat treden. Als bijproduct zouden psychosomatische ziektes genezen kunnen worden. En na veel mediteren zou zelfs verlichting bereikt kunnen worden, het hoogste doel van het boeddhisme, wat onder andere door de Boeddha bereikt werd. Maar iedereen zou dus verlicht kunnen worden en zich dan Boeddha kunnen noemen, wat ook letterlijk 'de verlichte' betekent.

Al gauw bleek dat dit wat te hoge doelen waren voor één cursus, maar als je daarna vol discipline doorgaat en minstens eens per jaar een vervolgcursus volgt is dat ook mogelijk. Ik weet eigenlijk niet of ik de cyclus van geboorte, sterven en weer reïncarneren wel wil doorbreken, want voor mij is leven tot nu toe geen lijden geweest dus ik wil best nog wel eens terugkomen, maar dit terzijde. Het paradoxale was dat ik de tijdens de cursus de indruk kreeg, dat je eigenlijk door zou moeten gaan tot je dit bereikt hebt, maar dan zou je een vurig verlangen tot verlichting kunnen ontwikkelen. En van dit vurig verlangen moesten we nou net af. Desondanks waren veel mensen aanwezig voor hun zoveelste vervolgcursus, een Japanner zelfs voor de zevende keer.

Goenka

Ik volgde mijn cursus in Phitsanulok in Centraal-Thailand, er zijn echter 90 meditatiecentra over de hele wereld, de dichtstbijzijnde zijn in België en Duitsland. Nu zijn er verschillende Vipassana-technieken. Maar ik had het idee dat dit toch de enige echte is, want deze wordt gegeven volgens de techniek van S.N. Goenka. Deze charismatische man is als Indiër en Hindoe geboren in Birma, en was eerst een zakenman. Om van zijn migraine af te komen adviseerde men hem om eens Vipassana te proberen. Hoewel hij al na drie dagen de tien daagse cursus wou verlaten, werd hij overgehaald om te blijven, en kwam ook van zijn migraine af. Jaren later was hij degene die volgens de overlevering na 2500 jaar (sinds het overlijden van de Boeddha) de alleen nog in Birma voortlevende techniek, zou terugbrengen naar India, en van daaruit verspreiden over de hele wereld. Hij is prominent aanwezig gedurende de hele cursus, omdat door hem ingesproken instructie-cassettes worden afgespeeld, en elke avond krijg je een video van hem te zien waarin hij vaak op humoristische wijze de theorie achter de meditatie uitlegt. Deze video's waren vaak de hoogtepunten van de dag. Het maakt eigenlijk niet uit waar je cursus volgt, omdat over de hele wereld dezelfde cassettes worden afgespeeld. Dat ik voor Thailand koos, was omdat ik in Nederland vaak wordt opgeslokt door mijn agenda, en nu tijdens mijn 14-maandse reis door Azië eindelijk de tijd en rust had om me 12 dagen terug te trekken.

Monnikenleven

De cursus duurt 10 dagen, maar je moet je al de avond van tevoren melden, en je vertrekt weer in de morgen van de twaalfde dag. Het was al van tevoren duidelijk dat het zwaar zou kunnen worden, want er werden nogal wat ge- en verboden opgelegd, en er zou veel zelfdiscipline, motivatie en doorzettingsvermogen vereist zijn. In feite kwam je terecht in een monnikenbestaan, wat onder andere inhield: lange meditatiedagen (opstaan om 4 uur, 12 uur mediteren per dag, en naar bed om 21.30 uur), verboden met elkaar te praten of op andere manieren te communiceren, niet roken (dus in mijn geval plotseling stoppen na 20 jaar), geen alcohol en drugs, niet eten na 12 uur s'middags (als beginneling mocht ik daarna nog wel wat fruit eten, en suiker en melk in de koffie of thee doen, voor gevorderden was dit echter verboden), verboden levende wezens inclusief insecten te doden (lukt soms niet helemaal als je hele bed vol mieren zit), niet liegen en stelen, en afzien van seksuele activiteit. Om dit laatste wat te vergemakkelijken werden mannen en vrouwen strikt gescheiden.

Dit was allemaal wat wennen, maar eigenlijk verbazend goed vol te houden. Dit kwam ook omdat iedereen in hetzelfde schuitje zat, en er dus een grote groepsdruk heerste. Je moest ook plechtig beloven de cursus niet voortijdig te verlaten. En uiteindelijk haalde ook iedereen het einde van de cursus. De cursisten waren in het algemeen Thais (zo'n 45), en verder 1 Japanner en 7 westerlingen. Opvallend was het groot aantal jongeren.

De cursus

Na het inschrijven op de eerste dag was er nog even tijd om met een Pool en een Canadees te spreken. Er werd geadviseerd om kostbare zaken in te leveren, maar ook sigaretten, en boeken en schrijfgerei, zodat je niet in de verleiding zou komen. Om niet afgeleid te worden was het namelijk beter om ook niet te lezen en schrijven. Omdat dit laatste niet bij de officiële verboden hoorde, hield ik toch nog wat pennen en wat papier over. En daar heb ik later nog veel plezier van gehad. Na het laatste diner om een uur of acht s'avonds, ging 'the noble silence' in, en werden onze vaste mediteerplekken aangewezen. Omdat ik eerder rug- en knieklachten had gehad, kreeg ik een stoel achter in de meditatiezaal, de meeste anderen zaten echter zoals het hoort in lotushouding of kleermakerszit op kussens. De Thaise lerares zat op een verhoging in het midden van de zaal. Zij bediende de cassetterecorder, en gaf een aantal aanvullende instructies. Verder volgde ze via korte groeps gesprekken de vorderingen van iedereen. Zij was dus de enige met wie je mocht praten, eventueel via een persoonlijk gesprek, als je praktische vragen had.

Concentratie

De eerste drie dagen waren er vooral op gericht om de concentratie te oefenen. Dit deden we door ons te concentreren op onze natuurlijke ademhaling. In het begin lukte dit nog niet zo goed, omdat ik het moeilijk vond een onderscheid te maken tussen bewust je natuurlijke ademhaling volgen, en geforceerd ademen. Daarnaast dwaalden mijn gedachten steeds af, wat ook soms weer mooie dagdromen opleverden. Dit heb ik altijd een bijkomend positief effect gevonden van meditatie, hoewel je het eigenlijk moet zien te vermijden. Maar het product van mijn 'gedagdroom' waren onder andere een brief aan een ex (echter nooit opgestuurd), een toespraak aan het GroenLinks-congres (dat we nou eens onze idealen moesten volgen), en de inleiding en de titel van mijn komende boek over Azië. Een deel van de meditaties mocht je ook op je eigen privé-kamertje uitvoeren, dus soms verliet ik halverwege de meditatiezaal om mijn nieuwste oogst op te schrijven. Dit leidde aan de ene kant wel wat af, maar aan de andere kant kon ik door alles van me af te schrijven, weer met een leeg hoofd doorgaan.

De eerste dag had ik het nog een beetje moeilijk met de discipline want ik vond het volgende terug in mijn dagboek:

“Moest om 11.15 uur een glimlach en een lachbui onderdrukken; dag 1 laatste eten op wat fruit na, 12 uur meditatie per dag, iedereen loopt als zombies langs elkaar heen, beiden mijden oogcontact, val telkens bijna in slaap, maar het is volgens Goenka niet erg ‘if you mind wanders away’. Moeilijkste ooit, ontgroening zowel op de universiteit als in het leger gemist, vader krijgt toch zijn zin: discipline. Hier in schaterlach uitbarsten zou inslaan als een bom, en directe uitzetting betekenen.”

Naast de lerares waren er namelijk ook vrijwilligers aanwezig die onder andere zorgden dat iedereen zich aan de stilte hield, en dat iedereen aanwezig was in de meditatiezaal tijdens de verplichte uren.

Het concentreren ging steeds gemakkelijker, later moesten we ons concentreren op alleen het gebied tussen neusgaten en bovenlip. Op de derde dag werd het moeilijker, de bedoeling was nu om bepaalde prikkels te voelen in dit gebied. Je voelde dus je uitstromende ademhaling, maar er zou nog iets moeten zijn.

Na uren van frustraties, ook al doordat ik overal spierpijn begon te krijgen, was het er ineens: tintelingen en trillingen in mijn ‘snorgebied’. Wat je eigenlijk doet is je bewustzijn zo verlagen tot een soort van onderbewustzijn, waardoor je deze prikkels kunt waarnemen, die er wel altijd zijn. De komende dagen moesten we deze prikkels ook proberen te voelen op en in de rest van ons lichaam. Mijn gemoedstoestand varieerde van euforisch als het plotseling en onverwachts lukte, en veel frustratie als het een keer daarna helemaal niet lukte.

Je had een wonderlijke combinatie nodig van discipline en doorzetten, vertrouwen dat het lukt, en een gelijkmoedige geest. Het te graag willen, forceren of pessimisme werkten allen averechts. Mijn oordoppen kwamen goed van pas, omdat ik hierdoor mijn hartslag in mijn oren kon voelen wat weer hielp om de andere trillingen te kunnen voelen.

Om gemakkelijker te kunnen slapen had ik ook deze doppen in, maar op een nacht ging het mis. Ik was in een soort ongewilde meditatie gebleven door de trillingen in mijn oren. Na anderhalf uur half wakker liggen, voelde ik een druk op mijn voorhoofd, het leek wel of er een vrachtwagen scherven werd uitgestort langs mijn hoofd. Ik dacht even dat gek werd, en moest rechtop gaan zitten. Ik besloot maar vertrouwen te houden, maar vervolgens duurde het nog twintig minuten voor ‘de vrachtwagen leeg was’, en de druk afnam. De lerares zei de volgende dag dat dit punt op mijn voorhoofd misschien te maken had met kwaadheid.

Zelfreiniging en opbouw van wijsheid

We waren vanaf dag vier de fase van zelfreiniging ingegaan. Langzaam werd toen ook duidelijk waarom we de prikkels moesten proberen waar te nemen. De prikkels zijn te verdelen in de gemakkelijk waar te nemen, maar niet zo plezierige, grove prikkels als pijn, warmte en kou, en subtiele prikkels als de lekker voelende tintelingen. De universele filosofie is dat alle prikkels echter voorbijgaan, zowel de plezierige als de minder plezierige.

De bedoeling was nu het hele lichaam afwisselend langzaam elk onderdeel ieder voor zich, en snel af te gaan terwijl je probeerde de lekkere trillingen te voelen. Als je deze in een bepaald gebied niet voelde moest je hier een paar minuten stoppen, en als het niet lukte weer doorgaan. De kunst was nu niet gefrustreerd te raken (aversie), of te veel te gaan verlangen naar de prikkels. Dus onafhankelijk van of het lukte een gelijkmoedige geest behouden. Als je dit lukte kon je enerzijds oud zeer op gebied van aversie, of anderzijds te vurig verlangen, afbreken. Dit was dus het proces van zelfreiniging. Als je dit echter niet lukte en toch gefrustreerd raakte of te vurig ging verlangen, kon je weer nieuw ‘oud zeer’ (Sangkara’s in Pali (de van oudsher gebruikte taal in de meditatie)) aanmaken, dus het was niet geheel zonder risico.

Als je geluk had kon je op het eind van de cursus een deel van je lichaam of je hele lichaam als een trillende entiteit waarnemen, dus zonder botten, huid etc.. Ook weer een teken dat alle dingen van voorbijgaande aard zijn.

Zo werd je door het in praktijk brengen van de theorie pas echt duidelijk waar het boeddhisme op gebaseerd is. Het bekende achtvoudige pad is een combinatie van gedragsregels (sila), concentratie van de geest (samadhi), en wijsheid (panna). Dit alles kwam precies ook terug in de praktijk van deze cursus, en kun je alleen begrijpen door het zelf mee te maken.

Het Boeddhisme is volgens Goenka geen religie, maar een levenswijze gebaseerd op universele natuurwetten, die jezelf moet doorleven. Hij vergeleek dit met andere religies, waarbij veel volgelingen deze religie aanhangen uit blind geloof in een God, of om niet af te wijken van de groepsdruk. Deze religies worden dus niet echt in de praktijk doorleefd, maar vaak alleen tijdens bepaalde rituelen. Ook kan het zijn dat men niet leeft naar het voorbeeld dat bijvoorbeeld Christus gesteld heeft, en zich toch Christen noemt. Maar ook mensen die zich waarlijk Christen kunnen noemen, zouden deze cursus als een totale nieuwe dimensie in geloofsbelijdenis kunnen ervaren. Als ik de toespraken van Goenka vergelijk met de preken van vroeger in mijn katholieke kerk, was dit toch van een ander niveau.

Het einde van de cursus en hoe nu verder

Uiteindelijk voelde ik meer dan ik had durven hopen, had een paar ‘wonderlijke’ ervaringen zoals eerder genoemd, maar ook toen ik plotseling pijn kreeg in mijn kaakholte toen ik aan een bepaald conflict van vroeger dacht. Blijkbaar had het oud zeer zich hier genesteld, en al sinds mijn tiende was dit een gevoelige plek waar ik gemakkelijk ontsteking aan opliep.

In de loop van de tiende dag werden we ontheven van de zwijgplicht, om ons weer langzaam te laten wennen aan de buitenwereld, waar we een dag later in zouden worden losgelaten. Ik moest kiezen tussen al die interessante mensen, die ook qua andere interessegebieden heel dicht bij me stonden. Dus de volgende uren raakten we niet meer uitgepraat.

Het opnieuw weer spreken was een rare gewaarwording; het hoor- en spraakvermogen bleken aangetast, alsof ik opnieuw moest leren lopen na een gebroken been in het gips. Het leek wel alsof ik high was, omdat er een tijdsverschil zat tussen hetgeen ik zei, en de waarneming hiervan. Ook moest ik langer nadenken over hetgeen ik wou zeggen. Het begin van de cursus leek weken geleden. Ik was dus even bang negatieve gevolgen te hebben opgelopen van mijn ‘spirituele’ ervaringen. Dat verergerde de volgende dagen (terug in Bangkok) toen het slaapgebrek eruit kwam, en ik met een hardnekkige koppijn rondliep. Maar na een dag of vier was ik weer redelijk op ‘normaal’ niveau.

De gehele cursus was er, voor veel mensen voor het eerst, op gericht om je nu eens alleen op jezelf te richten, en niet op de buitenwereld. De laatste les was echter wel op de buitenwereld gericht, en was er op gericht liefde te geven aan de wereld, en om vergiffenis te geven en vragen aan alle mensen, voor hun c.q. jouw bewuste of onbewuste fouten gemaakt met geest, lichaam of mondeling.

Ook kon men nu een donatie geven voor de cursus, de cursus is namelijk gratis inclusief onderdak en (heerlijk) vegetarisch voedsel. De filosofie hierbij is dat anderen in het verleden het hebben mogelijk gemaakt dat je aan deze cursus kon deelnemen, en dat je het nu zelf mogelijk maakt dat anderen deze techniek mogen leren in de toekomst. Ook werd erop aangedrongen om eventueel een keer als vrijwilliger op te treden, wat zelfs een nog betere donatie zou zijn. Overigens krijgt zelfs de leraar niets betaald. Ik besloot dat mijn donatie verder zou bestaan uit het schrijven van een artikel, en dat ik misschien later nog een geschikte ruimte had voor een Vipassana-centrum in Nederland op de oude boerderij van mijn ouders.

Ook liet ik mijn gedachten gaan over hoe het geleerde toe te passen in mijn huidige (vrijwilligers)werk, waarin ik probeer te werken aan een meer mens- en natuurvriendelijkere wereld. Zo werd tijdens de video's van Goenka ook het achtvoudige pad behandeld wat zo belangrijk is in het Boeddhisme. Eén van de leefregels is dat je een juiste vorm van levensonderhoud moet kiezen, wat betekent dat je via je beroepsuitoefening niet direct of indirect andere levende wezens mag schaden. Dus bijvoorbeeld niet alleen het beroep slager wordt ontmoedigd, maar ook het werken voor bedrijven die direct nadelige gevolgen voor anderen of de natuur hebben, zoals mijnbouwbedrijven (in natuurgebieden). Daarnaast werd de overconsumptie door Goenka op de hak genomen, vooral als mensen dingen kopen die men niet echt nodig heeft maar om even een prettig gevoel te krijgen. Men handelt dan uit een verlangen dat nooit echt te bevredigen is, maar toch wil men steeds meer. Deze filosofie is goed te gebruiken tijdens acties als de jaarlijkse 'niet-winkeldagen' over de hele wereld, waarbij wordt opgeroepen tot consuminderen. Dus ik had meerdere malen het idee dat als iedereen in het westen deze cursus eens zou volgen, we op weg konden gaan naar een totaal andere wereld. Een wereld niet gericht op concurrentie, consumptie, jaloezie en een negatief mensbeeld, maar op een positief mensbeeld, liefde en respect voor naasten en andere levende wezens. De laatste zin op de video was dan ook dagelijks "May all beings be happy!".

Maar zou ik nu een ander mens zijn? Ik kan (afhankelijk van mijn bui en omstandigheden) van nature snel geïrriteerd raken door kleinigheden. Zou dat nu minder zijn? Zou ik woede kunnen 'observeren', in plaats van deze in te houden of te laten blijken? Inhouden van woede is namelijk ook niet goed, omdat het er toch (volgens de natuur) een keer uit komt (in een andere vorm). De natuurwet dat alles voorbijgaat zou moeten voorkomen dat ik me te negatief of te verlangend ga opstellen, en alles draait dus om het behouden van die gelijkmoedige geest. Nu twee maanden later denk ik dat er iets van is blijven hangen, maar dat ik meer discipline zou moeten opbrengen, om de aanbevolen 1 tot 2 uur per dag te blijven mediteren. Wel wil ik nog dit jaar een driedaagse vervolgcursus gaan volgen, en weer lekker terug naar het monnikenleven.

Guus Geurts

5 juni 2004

guusgeurts@yahoo.com