

# 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 binnenuit. Het is de straling van dit licht, zwak en vaag in het begin maar 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* [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 in de juiste richting. De gehele *Boeddhistische Catechismus* is nauwkeurig doorgenomen door de 'hoge priester' 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 uitwassen daarvandaan die vorm aannemen op het uiterlijk niveau zullen vrij snel uitsterven. 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 ernstige aard kunnen zijn, andere van minder belang, en weer andere betreft wellicht futiliteiten. We kunnen zelf in onze geest [noot 6] de geneigdheden bijstellen die zich in onze fouten manifesteren. Juiste aandacht of mindfulness kan dit resultaat hebben. Als je een afspraak maakt, zul je je die moeten herinneren. Je zult je ook moeten 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 moet ook inhouden dat je je volledige aandacht geeft aan wat je moet doen, zonder voorbij te gaan aan belangrijke punten. 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, je doet 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: je moet een zeker gevoel hebben voor de juiste verhoudingen, maar dat is 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 vanbinnen 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 werkelijk een proces van ontwaken.

Om een voorwerp te zien zoals het is mogen er geen subjectieve toevoegingen van de geest zijn. De geest mag zijn gedachten er als het ware niet tussenplaatsen. Er mag geen reactie of mentaal commentaar zijn dat de zuivere ontvankelijkheid van de geest kan storen. De geest moet in een negatieve of ontvankelijke toestand zijn, en wel wakker, niet slapend of dromend. Een dergelijke toestand is als een spiegel, waarin alle dingen getrouw worden weerspiegeld. Eerst moet je het object zien zoals het is, of dat nu een situatie is of de toestand van de geest, 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 op deze manier kijken 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 actie 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 gaat alleen om het waarnemen. Dan gaan ze verder naar de houdingen (asana's) van het lichaam en alle aspecten van hoe het lichaam beweegt, hoe je zit, eet, loopt, enzovoorts. Als je dat doet, stop je met je te identificeren met het lichaam. *Aan de voeten van de meester* [noot 7] 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 deze scheiding in de geest te bewerkstelligen. Daarna wordt de aandacht gericht op de gewaarwordingen van alle zintuigen, en dan op gevoelens, bewustzijnstoestanden en de inhouden bij die toestanden. Je moet voorzichtig zijn 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 ten opzichte van deze toestand, en deze toestand zou weer een object van observatie kunnen, met het oogmerk om jezelf daarvan te bevrijden. Absolute vrijheid in elk opzicht, in elk aspect van je wezen, dat is het doel 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 de geest 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 zien zonder er 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. Alle bepalende factoren moeten 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 overmatig te worden geconcentreerd. 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 de geest openen voor vele zaken, een nieuwe wereld in feite, nieuw, omdat de geest nieuw wordt, en waarneemt wat hij nog niet eerder heeft waargenomen. De geest 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 het 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 de eenvoud cultiveren, die denken dat schoonheid niet essentieel is. In hun visie is het een versiersel, verbonden met 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 gesluisde visie. Om werkelijke schoonheid te kennen moet de ziel worden 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. Omgekeerd geeft aandacht aanvankelijk ook belangstelling, en opent de weg naar inzicht. Wanneer we het woord inzicht gebruiken, hoever reikt dat begrip dan? Het moet 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 deze 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 rigide 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, zoals bijvoorbeeld hebzucht, boosheid en misleiding.

In een toestand van mindfulness kun je een toestand van 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 onbeperkt 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) de geest in de geest? Hij begrijpt de geest die passie heeft, en die welke het niet heeft, 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 de geest en de toestand die ze creëren zijn in essentie niet gelijk aan de geest in zijn normale toestand. Dit is het onderscheid tussen het werkelijke en het onwerkelijke, het onveranderlijke en het veranderlijke.

Wanneer de geest 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 de mens 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 is het 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 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, plezieren veiligheid. Er zijn ontelbare sensaties waardoor de geest gevangen en vastgehouden wordt. In die 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, schrokking. Waardoor wordt dit veroorzaakt? Het is het genot van de sensatie van het eten, in oosterse landen waar honden vaak worden verwaarloosd mogelijkwijs aangewakkerd door honger.

Boosheid staat voor verschillende vormen van afkeer en afstoten, tot en met de wens tot vernietigen. Er bestaat ook angst die een vorm van afkeer is, een oorzaak van lijden, een factor in de groei van andere soorten van kwaad, haat, voorwendsels, leugens enzovoorts. Je kunt iemand waar je bang voor bent niet werkelijk liefhebben. Volmaakte liefde verdrijft de angst. Wanneer je voor jezelf niets wilt, en alle liefde voor het leven en comfort hebt gedood, zoals *Licht op het Pad* [noot 8] zegt, 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, verwerf 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 de geest als een verplichte opgave voor, maar hoe kun je de geest besturen? De geest 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 iemand anders 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 bewustzijnstoestand 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 negatieve toestand anderen, naast het feit dat hij jou helpt?' Hij 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 waarneming, vaak vanuit een toestand van verwarring, onzekerheid en verstoordheid. Als deze toestand tot wordt beëindigd, dan zal het handelen daarna voortkomen vanuit 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 wordt bedoeld 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 vanwaaruit het koelste en zuiverste levenswater 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 Satipatthanasutta, een sutta (sutra) uit de Pali Canon van het hinayana 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 *anga*, wat kenmerk of gedeelte betekent.
6. Het Engelse woord 'mind' is in dit artikel steeds met 'geest' vertaald. Een andere mogelijkheid zou zijn 'denkvermogen', zoals in veel vertalingen van theosofische werken.
7. Alcyone [Krishnamurti, J.], *At the Feet of the Master*, Theosophist Office, Adyar (Madras), 1910
8. Collins, M., *Light on the Path*, Aryan Theosophical Society, New York, 1885

Uit: *The Theosophist*, december 1972 [deze Nederlandse vertaling is verschenen in *Theosofia*, September 2017]

Vertaling: Ingmar de Boer