

## Gelijkmoedigheid, de beste vreugde, Joost van den Heuvel Rijnders

Vaak associëren we gelijkmoedigheid niet met geluk of vreugde. Gelijkmoedigheid zou neigen naar vervlakking van emoties, onverschilligheid ten aanzien van het leven en is niet verenigbaar met spontaniteit. Mijn leraar in Birma, Sayadaw U Pandita, heb ik vaak horen spreken over de vreugde die voortkomt uit gelijkmoedigheid. Hij noemt dat vipassana-vreugde. Er zijn echter nog meer verschillende soorten van vipassana-vreugde. Welke vormen van vreugde worden onderscheiden en waar komt deze vreugde uit voort?

Het verhaal van de Boeddha is bij velen bekend. Als prins Siddharta leidde hij een prinsheerlijk leven. Hij hoefde maar met zijn vingers te knippen of het lekkerste eten stond voor hem klaar, dansgezelschappen zorgden voor de mooiste muziek en voorstellingen. Kortom, er werd gezorgd voor vermaak en genot door het strelen van de zintuigen. Echte bevrediging verkreeg hij zo niet en dus besloot hij op zoek te gaan naar een beter geluk. Als Boeddha vond hij geluk dat bestendig was. Dit geluk kwam van binnenuit en was niet afhankelijk van externe omstandigheden.

Anno 2007 leven we ook in een tijd van materiële overvloed. Onze samenleving propageert het idee dat geluk in het verschiet ligt door het vervullen van zintuiglijke verlangens. Je hoeft maar naar een reisbureau te gaan en je geeft aan wat je wilt: zon, zee, strand, cultuur, steden of sneeuw? Het kan allemaal en in sommige gevallen ook in een vakantie! In het dagelijkse leven besteden we veel geld en energie aan het stimuleren van zintuiglijke ervaringen. Alledaagse keuzes - van de eerste kop koffie tot het reguleren van de temperatuur van de douche - worden gemotiveerd door onze drang naar aangename sensaties of gevoelens.

In een retraite is dat anders. We trekken ons terug uit de zintuigen. De eerste dagen zijn vaak zwaar. De geest is duf en neigt naar zintuiglijke verlangens, weerstand en twijfel. Ondanks deze ervaringen zijn er ook momenten van vreugde. Een vreugde die voortkomt uit afzondering. Er wordt geen appèl op je gedaan en de ingekeerde aandacht werkt als het opladen van een batterij. Langzamerhand groeit de energie. De geest wordt lichter, momenten van aandacht nemen toe en de slaperigheid trekt weg. Als opmerkzaamheid en concentratie toenemen groeit wijsheid. Er is een stadium op het meditatieve pad waarbij energie, concentratie, opmerkzaamheid, vertrouwen en wijsheid zeer scherp worden. Dit kan gepaard gaan met een uitbundig en intens gevoel van geluk (*piti*). Soms denkt men dat de Verlichting bereikt is. In Birma kwamen soms zen-monniken uit Korea voor het beoefenen van vipassana. Enkelen wilden het centrum verlaten als ze in dit stadium zaten, omdat ze dachten dat ze Verlicht waren!

Als men gewoon doorgaat en de vreugde observeert dan ontstaat er een gevoel van geluk dat meer gebalanceerd en minder uitbundig is (*sukha*). Het meditatieproces rijpt in eigen tempo als men tijdens de retraite doorgaat met het beoefenen van aandacht. Sukha verandert na verloop van tijd in gelijkmoedigheid (*upekkha*). Deze gelijkmoedigheid heeft betrekking op alle zintuiglijke indrukken en komt voort uit aanvaarding en acceptatie van de mentale en fysieke verschijnselen zoals ze zich aan ons voordoen. De geest blijft kalm en rustig. Een geconditioneerde reactie (vaak gedreven door verlangens, boosheid of onwetendheid) blijft uit en gewoontepatronen worden doorbroken. De geest is scherp, helder en zonder grote inspanning opmerkzaam en geconcentreerd. U Pandita vergelijkt het met een boemerang. Bij het ervaren van een gedachte, emotie of fysieke sensatie is er geen verlangen noch afkeer of verwarring, maar komt de opmerkzaamheid automatisch terug in het hier en nu. De geest blijft zuiver. Dit is de vreugde van gelijkmoedigheid. Een koele vreugde die enerzijds voortkomt uit helderheid, lichtheid en zuiverheid en anderzijds onafhankelijk is van externe

omstandigheden en zintuiglijke indrukken. In deze wereld is dit de meest verheven vreugde en een logisch gevolg van de ontwikkeling van het Achtvoudige Pad.

Staat deze gelijkmoedigheid haaks op spontaniteit en is het een vorm van onverschilligheid? Bij onverschilligheid sluit de geest zich af en is dus in feite een vorm van boosheid. Juist in de meditatie stellen we ons open voor de spontane en natuurlijke loop van omstandigheden. We ontwikkelen een houding van overgave. Spontaniteit in de meditatie betekent zitten met een ontvankelijke en open geest. Zonder voorkeuren en zonder afkeer. Vaak verwarren we spontaniteit met een levenshouding waar reacties ontstaan uit verlangens, boosheid of onwetendheid. De pieken en dalen die hier uit voortkomen worden dan beschouwd als onvermijdelijk en belichamen het *echte* leven. Zonder deze gemoedstoestanden vervlakken we en halen niet genoeg uit het leven.

In de meditatie oefenen we in belangeloos gewaarzijn. Door zo te zitten gaat het hart open en ontvouwt het leven zich op zijn manier in eigen tempo. Door het herhaaldelijk opmerken van de verschijnselen trainen we onszelf in helderheid en wijsheid en ontstaat de vreugde van gelijkmoedigheid.

Wiens geest getraind is kan dit ook in het dagelijks leven ervaren. In het zuiden van Nepal is er een meditatiecentrum. Regelmatig moeten beoefenaars naar Kathmandu voor het verlengen van hun visum. Het is een busrit van meer dan acht uur en kan door landverschuivingen, stakingen en legercontroles uitgroeien tot een lange zit van meer dan tien uur. De meditatieleraar vertelde vaak dat als beoefenaars in het stadium van gelijkmoedigheid de reis ondernemen ze deze rit heel anders beleven. De reis lijkt veel aangenamer, korter en wordt als licht ervaren!

Hoewel deze vorm van vreugde als heilzaam en weldadig ervaren wordt kleeft er ook een nadeel aan. Ook dit verschijnsel is tijdelijk en onderhevig aan de wet van vergankelijkheid. Om die reden is deze vreugde nog niet volmaakt en word je aangemoedigd door te gaan met het beoefenen van aandacht. Totdat de bovenwereldse vreugde (*Nibbana*) ervaren wordt en de allerhoogste vreugde of vrijheid verwezenlijkt wordt.

(Dit is een bewerkte versie van een Dhamma-talk gehouden tijdens een retraite op 7 juli 2007 in Naarden)