

Juist inzicht Ayya Virañani

Samenvattende vertaling van een online Dhammatalk, 7 April 2024

Ik ben nu in België, net terug van een maand mediteren in Lumbini, de geboorteplaats van de Boeddha. Er is iets ongelooflijk bijzonder aan het beoefenen op de plek waar het allemaal begon. Daar te zijn bracht veel reflecties naar boven over de eenvoud van het pad en wat het hart vormt van de leer van de Boeddha. Ondanks de vele manieren waarop we de Dhamma kunnen benaderen en beoefenen, blijven de kernleringen universeel: de Vier Edele Waarheden en het Achtvoudige Pad.

We willen vaak deze fundamentele leringen overslaan in onze zoektocht naar iets interessanter, maar in werkelijkheid is er niets belangrijker dan het begrijpen ervan. Na een periode van diepe beoefening herlees ik graag de geschriften van Mahasi Sayadaw. Gisteravond sprong er iets uit zijn woorden en ik voelde me gedwongen het te delen. Hij sprak over hoe we de wereld zien en merkte op dat de mentale en fysieke verschijnselen die ons leven vormen uiteindelijk onbevredigend zijn, en dat gehechtheid eraan lijden veroorzaakt. Deze waarheid, zegt hij, is geworteld in onwetendheid—onwetendheid van lijden en de oorzaak ervan.

Deze onwetendheid zit zo diep ingebakken dat ze niet overwonnen kan worden door louter studie; het vereist beoefening. De meeste mensen wijden zich aan zintuiglijk genot, zonder te beseffen dat deze zoektocht alleen maar tot meer lijden leidt. De angst voor Nibbana, of ware vrijheid, weerspiegelt deze onwetendheid. We verwarren wat uiteindelijk lijden is voor plezier, en we zien vrijheid als iets angstaanjagends.

Dit is geen persoonlijke tekortkoming, maar eerder de menselijke natuur die door onwetendheid wordt verduisterd. De Boeddha sprak vaak over hoe dit zich manifesteert, met de nadruk op het belang van juist inzicht—de eerste stap op het Achtvoudige Pad. Juist inzicht houdt in dat we de Vier Edele Waarheden begrijpen en herkennen hoe onze waarnemingen vervormd kunnen worden. Zonder dit begrip kunnen we gemakkelijk lijden verwarren met geluk en gehechtheid met bevrijding.

De leer van de Boeddha over juist inzicht houdt ook in dat we erkennen hoe vervorming zich verhardt tot misleidende opvattingen, die vervolgens onze hele ervaring kunnen vormen. In de *Digha Nikaya* wordt gesproken over de 62 soorten misleidende opvattingen, die allemaal draaien om het zelf—hoe we onszelf zien als permanent of essentieel in zekere zin.

Om deze vervormingen tegen te gaan, leerde de Boeddha juist inzicht als het begrijpen van de Vier Edele Waarheden: de waarheid van lijden, de oorsprong ervan, de beëindiging ervan, en het pad dat naar die beëindiging leidt. Zelfs een moment van helder zien, waarin we de illusie herkennen, vervult alle aspecten van juist

inzicht. Dit moment van inzicht is cruciaal; het is de ruimte waar juist inzicht begint te ontvouwen.

Dit inzicht leidt op natuurlijke wijze tot de juiste inspanning—de inspanning om naar het heilzame te neigen en het onheilzame te vermijden. Deze inspanning is continu, van moment tot moment. Zelfs wanneer we ons vast voelen zitten in foutief inzicht of gevangen in het gevoel van een solide zelf, is het essentieel te onthouden dat dit deel uitmaakt van de beoefening. Het pad van foutief inzicht naar juist inzicht is duidelijk uitgestippeld door de Boeddha: het vereist onderscheidingsvermogen, mindfulness en wijze aandacht.

De geest kan echter verraderlijk zijn. Hij springt rond als een aap, snel van het ene naar het andere. Maar wat ertoe doet, zijn niet de externe objecten, maar wat de geest ermee doet. Hier komt zorgvuldige, vriendelijke aandacht om de hoek kijken—begrijpen waar de geest naar neigt en pauzeren om zo nodig te heroriënteren.

In ons dagelijks leven wordt deze beoefening nog belangrijker. De buitenwereld kan uitdagender zijn, met constante prikkels en reactiviteit. Maar door zorgvuldige aandacht te besteden, kunnen we ruimte creëren om te pauzeren en een andere richting te kiezen. Deze beoefening is subtiel, zoals navigeren in een vlak landschap zonder duidelijke oriëntatiepunten, maar het is essentieel om onze weg te vinden.

Drie belangrijke aspecten ondersteunen deze beoefening: mindfulness, wijze aandacht en opmerkzaamheid. Mindfulness, of **Sati**, ziet duidelijk, van moment tot moment. Wijze aandacht, of **yoniso manasikāra**, is een baarmoederlijke kwaliteit van aandacht die wijsheid voortbrengt. En opmerkzaamheid, of **appamāda**, is de zorgvuldige, waakzame aandacht die ons op het pad naar vrijheid houdt.

De Boeddha zei dat de manier waarop we vaak denken de neiging van onze geest vormt. Door voortdurend na te denken en te oefenen met juist inzicht en juiste inspanning, worden deze kwaliteiten een tweede natuur. Dit bereiken we niet door wilskracht, maar door wijsheid zijn werk natuurlijk te laten doen, stap voor stap.

Terwijl we dit pad bewandelen, blijven we gewoon vooruitgaan, vertrouwend op het proces, en laten we wijsheid ons leiden.