

Eerw.U Nandamala is monnik en vooraanstaand geleerde, verbonden aan diverse boeddhistische studie- en onderwijs-centra in Birma. St. Sangha Metta heeft hem uitgenodigd om in april 2010 voor de 5e keer een week naar Nederland te komen. In samenwerking met daw Agganyani en daw Yuzana zal de Abhidhamma, Boeddha's speciale leer, stapsgewijs worden uitgelegd. Dit zal gebeuren in diverse cursusblokken, ook voor beginners. Ter kennismaking met Abhidhamma gaf eerw.U Nandamala tijdens een eerdere studieweek onderstaande 'open' les voor beoefenaars van Vipassana.

Op zijn laatste dag sprak de Boeddha vanaf zijn sterfbed tot Ananda: 'wanneer ik ben heengegaan zullen de Dhamma en de Vinaya die ik gegeven heb jullie leraren zijn.' Dat hij niet op een bepaalde persoon heeft gewezen als zijn opvolger voor het onderwijs is een opmerkelijk feit. En het is belangrijk te weten wat boeddhisme echt is sinds Boeddha's heengaan: alleen Dhamma en Vinaya. De Dhamma is de leer, beschikbaar voor alle volgelingen, dus ook lekenvolgelingen. De Vinaya betreft de leefregels voor monniken en nonnen. 'Wie de Dhamma realiseert vindt mij', zei de Boeddha eens tegen een zekere monnik. De ware Boeddha vinden we alleen als we de Dhamma bestuderen en proberen te realiseren. Anders komen we hooguit standbeelden van hem tegen.

De Dhamma kan worden onderverdeeld in Suttanta en Abhidhamma. Suttanta is de verzameling toespraken van de Boeddha - sutta's. Abhidhamma is de speciale leer. Beide hebben dezelfde oorsprong, op dat punt verschillen ze niet. Wat is het onderscheid?

In de meeste sutta's is aangegeven wat er gedaan moet worden en wat niet. We vinden er vooral advies m.b.t. heilzame handelwijzen (wegen, daden, praktijken, beoefening). Hoe handel je deugdzaam, hoe ontwikkel je geconcentreerde aandacht, hoe verwerf je kennis? De Maha Satipatthana Sutta geeft aan hoe je moet contempleren.

En in de eerste toespraak - de Dhammacakkapavattana Sutta - wordt belicht welke twee wegen om verlichting te bereiken vermeden moeten worden. Ze zijn

extreem, elkaars tegenpool. Ze werken niet, terwijl mensen er wel vaak hun toevlucht toe nemen. [...] We vinden het advies de zgn. Middenweg te nemen. Alleen daarmee zijn we in de goede conditie om de aandacht te vestigen op wat er aanwezig is, het te onderzoeken, de ware aard ervan te doorgronden en zodoende verlichting te bereiken.

Ook de meeste andere toespraken van de Boeddha bevatten duidelijke aanwijzingen voor ons doen en laten: op basis van de Suttanta-leringen kunnen wij verlichting bereiken. Waarom heeft de Boeddha dan Abhidhamma onderwezen? Abhidhamma is uitgebreider. In de sutta's heeft de Boeddha zich gericht op het geven van *adviezen*. Abhidhamma echter is een *gedetailleerde en volledige weergave / uiteenzetting van de hoogste kennis/waarheid*. Sommige mensen hebben behoefte aan meer informatie en daarin voorziet Abhidhamma. Alles wat in de Suttanta-leringen is gezegd wordt in Abhidhamma uitputtend behandeld.

Wat Abhidhamma onderwijst staat, vergeleken met wat Suttanta onderwijst, het dichtst bij Vipassana Beoefening. Voor Vipassana Beoefening is de steun van twee soorten kennis noodzakelijk.

De eerste is de zgn. 'analytische kennis van geest en materie' (*nama-rupa-parricchana*): Abhidhamma beschrijft deze kennis volledig. We moeten komen tot het besef of de kennis dat iets als een *onveranderlijk zelf* (ik, hij, zij, man, vrouw, e.d.) *géén bestaande entiteit is*. Als we onszelf nauwkeurig bezien vervalt het geloof in het

bestaan van zo'n blijvende entiteit: alleen geest en materie (of de vijf aggregaten) zijn te onderscheiden en het kwalitatieve verschil tussen beide. Het is belangrijk dat we tot deze kennis komen, anders blijft ons zicht vertroebeld. Zuivering van ons zicht door verwijdering van onjuiste visies is noodzakelijk.

Ten tijde van de Boeddha was het geloof in het bestaan van een 'atta', de atta-visie, wijdverbreid in de meeste religies. Ook tegenwoordig houdt menig religie deze geloofsovertuiging overeind. Boeddha was indertijd in staat om aan te tonen dat de atta-visie niet op waarheid berust, en hij was de enige. Al vijf dagen na zijn eerste sutta introduceerde hij de notie van 'anatta', de anatta-visie, in de Anatta-lakkhana Sutta. Alle verkeerde visies zijn terug te voeren op die ene verkeerde die er aan ten grondslag ligt, de atta-visie. Het boeddhisme verwerpt ze allemaal omdat de basis ervan aantoonbaar niet klopt.

Het oppakken van de anatta-notie is niet eenvoudig omdat de atta-notie al sinds onheuglijke tijden diep is ingesleten. Al heel lang is de menselijke geest gewend dingen te beschouwen als 'atta'. Daardoor kunnen we dingen niet waarnemen zoals ze echt zijn. De atta-visie is een taaie misvatting die aanhoudend ons waarnemen vertroebelt, zodat we dingen 'waarnemen' op andere manieren. (Vergelijk het met de illusie die gewoonlijk speelt als mensen naar 'het Panorama Mesdag'-schilderij kijken.) Wat we 'waarnemen' is niet de echte wereld: wat we tegen komen houden we voor 'man', 'vrouw', e.d. Terwijl het anatta-concept strookt met de echte wereld is het atta-concept niet méér dan concept (naam, notie). Vasthouden aan de atta-visie verspert de weg om door te dringen tot 'natuurlijke realiteiten', tot de ware aard van verschijnselen. Ons zicht blijft steken op het niveau van schijn, 'conceptuele realiteiten'. Abhidhamma legt ons 'de analytische kennis van geest en materie' uit. Naarmate we deze meer en meer realiseren zal de vertroebeling van ons zicht

verdwijnen, m.a.w. Vipassana Beoefening ondersteunen.

Laat me het onderscheid tussen Suttanta en Abhidhamma verduidelijken a.d.h.v. voorbeelden. Op het punt van kennis kun je de Suttanta-leringen zien als globaal, als introductie, en de Abhidhamma-leringen als gedetailleerd en volledig. In de Suttanta krijgen we bijv. de volgende uitleg gepresenteerd:

'Afhankelijk van oog en visueel object komt oogbewustzijn (zien) tot bestaan.'

- In de Suttanta wordt dus gesproken over 'oog'. Maar in termen van Abhidhamma is oog een samengaan (unit, samenhang, verband) van tien materiele kwaliteiten. Dus waar Suttanta één aspect noemt, noemt Abhidhamma er tien. Vind je het genoeg bij één aspect te blijven? Helemaal oké. Wil je weet hebben van alle aspecten? Dan moet je te rade gaan bij Abhidhamma. Abhidhamma gaat heel diep en is toch geheel en al binnen ons bereik. Tot vandaag zijn er mensen die geloven in heel verre hemelen. Maar ze kunnen er niet bij komen. Abhidhamma is bereikbaar/bestaanbaar - wat ze uiteenzet kunnen we zelf meemaken. In geval van zien kunnen we, uitgaande van Abhidhamma, 'oog' overwegen als een unit van tien reële materiele kwaliteiten. Water is ook een unit van meerdere reële kwaliteiten. Normaal gesproken is het genoeg voor een mens om te weten dat water water is. Maar als je wilt kun je ook nauwkeuriger kijken, zoals een wetenschapper, en de onderscheiden kwaliteiten van water in de aandacht nemen.

- '**Visueel object**' is in termen van de Abhidhamma een combinatie van acht materiele kwaliteiten. Nemen we als voorbeeld deze bloem die we allemaal kunnen zien. Als we blijven bij 'het is bloem die ik zie' dan is er kennis op het niveau van een concept, conceptuele realiteit. Abhidhamma beschrijft visueel object in termen van de natuurlijke realiteit. Meer en meer kunnen we het zelf ook zo gaan kennen. We kunnen ontdekken dat de

kwaliteit *kleur* bestaat. En ook *geur*, een tweede aanwezige kwaliteit, beslist iets anders dan kleur. *Smaak* is er ook. En het element *voeding*. Door aanraking kan tevens het bestaan ontdekt worden van de kwaliteit *zachtheid*. Ook kan *temperatuur* gevonden worden als een aanwezige kwaliteit, duidelijk te onderscheiden van *zachtheid*. *Beweging* kan ook duidelijk worden als afzonderlijke kwaliteit. Tenslotte is het bestaan te ontdekken van het element *water* dat zorgt voor de cohesie van het geheel. Dus in die bloem zijn al met al acht verschillende materiele realiteiten te onderscheiden. Dit is kennis die volledig voorbij gaat aan het idee 'bloem'. Deze complete en gedetailleerde informatie vinden we in de Abhidhamma, niet in de sutta's.

- **'Oogbewustzijn (zien)'** komt op, vertelt de Suttanta. Maar Abhidhamma legt uit: zeven algemene mentale factoren en bewustzijn ontstaan als unit van acht kwalitatief verschillende realiteiten. *Bewustzijn* kan niet op zich bestaan – zeven mentale factoren gaan altijd samen met bewustzijn. *Contact* met het object van bewustzijn is één daarvan. Ook het *voelen* van het object is een aparte realiteit. Het *noteren of zich herinneren* van het object is een aparte realiteit. Het *stimuleren/stuwen* in de richting van het object is een aparte realiteit, evenals *eenpuntige gerichtheid* van het bewustzijn op het object, evenals *aandacht* voor één object tegelijk. Tenslotte gaat elk moment van oogbewustzijn ook samen met een *beschermingsfactor w.b. de levensduur*. Dus oogbewustzijn en deze zeven mentale kwaliteiten komen op als een unit van acht. Abhidhamma analyseert dit dus volledig en in detail.

Het is noodzakelijk voor Vipassana Beoefening om op deze wijze te analyseren, bijv. in geval van 'zien'. En ook is het heel, heel belangrijk, omdat we er zeker van moeten zijn dat we alleen te maken hebben met geest en materie. Anders zouden we geloven dat 'atta', iets blijvends, gelegen is in het oog. Als we kunnen onderscheiden

dat het oog een samengaan is van materiële realiteiten die met elkaar gemeen hebben dat ze allemaal wegvallen na te zijn opgekomen, dan blijkt duidelijk dat er niets resteert. Niets kan worden aangemerkt als 'atta'. M.b.t. het visuele object geldt hetzelfde: ook in deze unit van materiele realiteiten is niets te vinden dat kan worden aangemerkt als 'atta'. Er zijn enkel verschijnselen die samen bestaan en samen vergaan. Als ze bijeengekomen zijn lopen/werken ze, en als hun unit uiteenvalt is er niets dat resteert. En oogbewustzijn: zolang de mentale onderdelen samengaan loopt/werk de unit. Valt de unit uiteen dan resteert ook hier niets dat kan worden aangemerkt als 'atta': er bestaan uitsluitend natuurlijke realiteiten die opkomen en dan weer wegvallen. Dit is wat uitgelegd wordt als 'analytische kennis van geest en materie'.

Voor Vipassana Beoefening is ook de steun noodzakelijk van een tweede soort kennis: 'kennis van oorzakelijkheid (causaliteit) en voorwaardelijkheid (conditionaliteit)' (*paccaya-pariggaha nana*). Ook hiervan geeft Abhidhamma uitleg. Zonder oorzaak of voorwaarde kan er niets gebeuren - geen activiteit, geen beweging komt tot bestaan. We moeten te weten komen waar geest en materie van af hangen, wat de ware voorwaarden zijn voor hun bestaan. Het principe van oorzaak en gevolg gaf Boeddha beknopt weer toen hij de leer van Afhankelijk Ontstaan (Paticca-Samuppada) onderwees: *Als dit bestaat, bestaat dat. Als dit ontstaat, ontstaat dat. Als dit niet ontstaat, ontstaat dat niet. Als dit ophoudt, houdt dat op*. Laat ons deze woorden overwegen a.d.h.v. voorbeelden.

Hoe kan deze kaarsvlam bestaan, hoeveel voorwaarden gaan er samen voor dit vuur? We kunnen overwegen dat er was nodig is. Ook moet er een lontje zijn. En daarnaast moet er zuurstof aanwezig zijn. Zonder deze drie voorwaarden kan de vlam niet bestaan.

Nemen we onszelf op dezelfde wijze in beschouwing: op dit moment luisteren we

naar de Dhamma. Hoeveel voorwaarden gaan er samen om dat te doen? We moeten goede *oren/gehoor* hebben. Er moet ook *geluid* zijn. Er moet *ruimte* zijn tussen die twee. Daarnaast moet er nog *aandacht* zijn, want gaat je aandacht naar iets anders dan raak je de draad van de les gauw kwijt. Deze voorwaarden spelen volgens Abhidhamma nu je luistert. De tweede onmisbare peiler voor Vipassana Beoefening is dus dat we kennis van voorwaardelijkheid verwerven. Suttanta noemt slechts twee voorwaarden voor oorbewustzijn, Abhidhamma noemt er meer.

Al met al heeft Boeddha 24 verschillende soorten oorzaken en voorwaarden gepresenteerd ter verklaring van 'voorwaardelijke samenhangen'. Afhankelijk van oorzaken en voorwaarden ontstaan er samenhangen, allerlei verschillende verbanden kunnen zich voordoen tussen verschijnselen. Hoe meer we de oorzaken en voorwaarden kennen van deze verbanden, hoe minder twijfel er is die ons zicht vertroebelt.

Er is een grote diversiteit aan religies, religieuze overtuigingen, ontstaan. Waarom? Vanwege het ontbreken van kennis van oorzakelijkheid / voorwaardelijkheid! Als iedereen kennis zou hebben van de ware oorzaken van het bestaande, de ware voorwaarden voor het aanwezige, dan zou er niet één religie (nodig) zijn. - Ook geen boeddhistische, want boeddhisme is geen religieuze overtuiging, boeddhisme belicht eenvoudigweg de natuur, de realiteit. - Natuurlijke wetmatigheden zijn algemeen geldend, niet gebonden aan cultuur, nationaliteit, persoon, enz. De Boeddha gebruikte het woord 'dhamma', dat letterlijk betekent *zijn eigen aard dragend, zijn onderscheiden natuur houdend*. De Dhamma behelst alles wat zijn eigen natuur

draagt. Gehechtheid, vrijgevigheid, aversie: het zijn allemaal dhamma's, evenals stoffelijke dingen zoals hitte. En wat we aanduiden als vuur, bloem, water, betreft ook dhamma's. Het woord 'dhamma' heeft soms een andere betekenis. [...] In een heel brede zin verwijst 'Dhamma' naar de kennis die Boeddha gedeeld heeft m.b.t. de bereikbaarheid/bestaanbaarheid van verlichting - de leer.

We moeten dingen opnemen zoals ze (van nature) zijn, maar we hebben illusies en daarom nemen we ze anders op. Wat ons te doen staat is misvattingen en onwetendheid verwijderen. Dat kan door niet voorbij te gaan aan de Dhamma. Studie van Abhidhamma kan zeer behulpzaam zijn. Abhidhamma is geen onderwerp om voor terug te schrikken. Misschien geven de termen wel eens het idee dat Abhidhamma lastig te begrijpen is. Maar deze uitgebreide kennis/leer sluit geheel aan bij ons eigen leven, we zijn volkomen vertrouwd met de naturen die ze weergeeft. Of we het beseffen of niet: we zijn geboren in Abhidhamma, we bestaan in Abhidhamma, we zullen sterven in Abhidhamma. Zo is het feitelijk. Hiermee wil ik besluiten. Abhidhamma houdt twee zeer belangrijke leerstukken in: de leer/kennis van het onderscheid tussen geest en materie en de leer/kennis van oorzakelijkheid en voorwaardelijkheid. Deze kunnen ons helpen verkeerde visie en twijfel weg te nemen. Zijn we zonder verkeerde visie en twijfel dan zijn we vrij van alle misvattingen. En met dit gezuiverde zicht kan er wijsheid opkomen: volledig begrip van onszelf, volledig begrip van onze omstandigheden, volledig begrip w.b. onze menselijke natuur, het menselijke bestaan. Laten we dus Abhidhamma bestuderen!
