



Zoek binnen deze site	ZOEK
-----------------------	------

home » achtergronden » concept en werkelijkheid in vipassana



Concept en werkelijkheid in Vipassana

17 februari 2023 door [Adi Ichsan](#) — [Reageer](#)

Alle beoefenaren van de op aandachtigheid gebaseerde contemplaties, zei het mindfulness; inzichtmeditatie of traditionele Vipassana maken gebruik van het verschil tussen concept en werkelijkheid. Misschien niet bewust bij mindfulness en inzichtmeditatie, maar wel degelijk in de praktijk als ze tijdens het volgen van de opgaande en neergaande bewegingen van de buikwand ineens merken dat de geest verwikkeld is in een dagdroom en een notitie maken van 'dromen', nemen vervolgens afstand van de inhoud van de dagdroom zonder te oordelen noch spijt te hebben.

Deze handeling is de meest basale vorm van actieve oplettenheid en maakt gebruik van het onderscheid tussen 'concept' en 'werkelijkheid'. Concepten kunnen we het beste begrijpen als een beschrijvende opsomming van inhoudelijke kenmerken en kwaliteiten van de door ons bewustzijn waargenomen fenomeen, die het mogelijk maakt dat wij het object kunnen herkennen en classificeren.

Bijvoorbeeld als je kijkt naar een kaarsvlam, richt je de aandacht naar het vuurtje en dan ontstaat de herkenning van 'vlam' in de geest. De herkenning van de vlam is in dit geval een concept, omdat het een inhoudelijk beschrijving en herkenning geeft van de feitelijke consumptie van zuurstof, koolstof en waterstof op de kaarslont. De werkelijkheid echter is niet de 'vlam' maar de transformatie van de moleculen van de betrokken stoffen op het lont. Vlam is slechts een begrip in de geest die de stoffelijke transformatie herkenbaar maakt en zelfs bruikbaar maakt voor de betrokkene (voor koken, licht enz.)

Concepten worden altijd door het bewustzijn gecreëerd ten behoeve van herkenning en controle van de omgeving, zowel materieel als ideëel. Wanneer verschillende concepten worden samengevoegd dan ontstaat de mogelijkheid tot idee vorming, die het mogelijk maken dat plannen, overwegingen, recapitulaties kunnen ontstaan.

Concepten zijn dus creaties in ons bewustzijn, begrippen die opgeslagen zitten in onze geest. Hiervan is een groot deel volledig geïnternaliseerd, vanwege de noodzaak om te kunnen functioneren en te kunnen overleven in de wereld.

De werkelijkheid vanuit het gezichtspunt van de yogi tijdens het kijken naar de brandende kaarslont is echter niet 'vlam' maar *de daad van kijken*, dus 'zien'. De notitie die de yogi maakt is beseffen dat de ogen, een zintuig bases (Pali: *aramana*), aan het zien is. Dat is de werkelijkheid van het moment. Door de aandacht te verplaatsen van de inhoudelijke betekenis van de vlam naar de daad van kijken, komt de yogi los van identificatie met het geziene en is slechts bezig de werking van zijn/haar eigen perceptie te volgen. En zo ontstaat oplettenheid op het lichaam, op het gevoel, op het denken, en op de bewustzijnsobjecten zonder enig betrokkenheid met de kwaliteit of inhoud van de mentale objecten. Dit is het primaire effect van oplettenheid.

In Vipassana-onderricht is het vermogen om onderscheid te kunnen maken tussen concept en werkelijkheid, de eerste taak die de yogi goed moet kunnen realiseren. Zonder een daadwerkelijk begrip over wat conceptueel is en wat werkelijkheid is tijdens het kijken, horen, zien, spreken, denken, bewegen, zitten, lopen enz. kan de yogi de echte Vipassana fase niet bereiken. In het Pali, de taal van de sutta's, worden concepten *paññati* genoemd en de werkelijkheid *paramattha*. De Vipassana grootmeester Ashin Janakabhivamsa zegt hierover dat:

'However in *Vipassana Meditation* every object of meditation *must* be absolute reality, ultimate reality, *paramattha*. In *Vipassana Meditation* no concept can be the object of meditation. Concept cannot be the object of *Vipassana Meditation* because *Vipassana* meditators need to realize the specific characteristics and general characteristics of mental and physical phenomena which is absolute reality.' (CY)

Soms wordt er door onwetende yogi's gedacht dat het onderscheid in concept en werkelijkheid een beïnvloeding is geweest vanuit de mahyanaleer van Conventionele Waarheid en Ultieme Waarheid naar de theravadaaleer. Deze misvatting erbuiten gelaten, wordt het klassieke Vipassana onderricht volledig gebaseerd op deze Abhidhammabegrippen van concept en werkelijkheid. Zonder het onderscheid tussen de conceptuele herkenning en het ervaren van de werkelijkheid door contact van de zintuigen (Pali: *Salayatana*) met stimuli, kan geen Vipassana ontstaan.

De ultieme werkelijkheid kan echter niet alleen begrepen worden door horen, lezen of redeneren. Het moet gerealiseerd worden door meditatiebeoefening: door het zelf te ervaren. Mahasi Sayadaw zegt hierover:

"In this regard, it is not meant that it is the correct realization of the knowledge based only by hearsay or by inference drawn. Only the kind of realization and knowledge gained by the Vipassana-yogi and Ariyas endowed with Jhana is deemed to be the genuine Knowledge of the Truth.' (MS p 159)

Dit komt omdat de premisse van Vipassana het vermogen is om veranderlijkheid, ongenoegzaamheid en oncontroleerbaarheid (Pali: *Anicca; Dukha; Anatta*) van bewustzijnsobjecten te herkennen. Pas dan bevindt de yogi zich formeel in Vipassana, de periode daarvoor waarbij de yogi het verschil tussen lichaam en geest ziet en langzaam de wisselwerking tussen beide begint te begrijpen, is slechts een voorfase van Vipassana (Pali: *Parikamma Vipassana*). En het zijn de effecten in de voorfase die het meest lijken op effecten van kalmte meditatie waarbij vreugde, kalmte, en eenpuntigheid van geest kunnen optreden.

In de Vipassana praxis wordt onder werkelijkheid verstaan de ultieme instantie van de yogi die ervaring of gewaar bepalen, dat zijn de vijf constituenten: lichaam, gevoelens, perceptie, conditioneringen en bewustzijn. Alleen door de samenbundeling van de constituentie ontstaat er een persoon gewaarzijn, waardoor verkeerde visie (Pali: *Ditthi*) ontstaat. Om tot de juiste visie (Pali: *Samma Ditthi*) te kunnen komen moet de yogi de aandacht blijven richten op de vijf constituenten, m.n. om uit te zoeken of de constituenten compact (Pali: *ghanasa*), continue (Pali: *santati*) en blijvend (Pali: *nicca*) zijn. Vandaar beveelt de Maha Satipathana Sutta (MN 44) dat de yogi de aandacht constant gericht houdt naar de vier bases van oplettenheid: lichaam; gevoelens; denken (perceptie en bewustzijn samen) en mentale objecten (de conditioneringen).

Het voortdurend volgen van lichaam en geest kan niet anders dan de aanwezigheid van veranderlijkheid, ongenoegzaamheid en oncontroleerbaarheid van lichaam en geest onthullen, vooral door lang te gaan zitten, staan, lopen, of liggen en langdurig repeterende bewegingen van de ledenmaten te beoefenen. Dit is pas het domein van Vipassana met als doel de realisatie van de eerste waarheid van de vier Edele Waarheden: er is lijden! Het verdere verloop van Vipassana is conform de vier Edele Waarheden: de realisatie van de oorzaak; de realisatie van het stoppen; en de realisatie van het pad.

Dus de reden waarom bij Vipassana de aandacht alleen gericht blijft op de ultieme waarheid is dat alleen de vijf constituenten het lijden kunnen onthullen en uiteindelijk de verlossing leveren. Vandaar dat Vipassana niet een meditatievorm is voor mensen die rust en kalmte zoeken of de confrontatie met zichzelf niet aan durven. Zogenaamde Vipassanaleraars die niet consequent de leerlingen leiden naar een confrontatie met hun eigen terneergeslagenheid; angst; walging en geïsoleerdheid zullen niet in staat zijn om de leerlingen naar de uiteindelijke bevrijding te brengen. Vipassana is een meditatievorm voor mensen die de confrontatie aandurven met de grilligheid en oncontroleerbaarheid van het eigen lichaam en de geest *zonder in te grijpen*. Die het weten dat juist uit de ontmoeting met deperonalisatie en dissociatie verschijnselen er een moment van wijsheid ontstaat, zoals de schoonheid van de bloei van een lotusbloem die zich in de modder bevindt.

Abbreviaties:
MN Majjhima Nikaya
CY Chanmyay Yeiktha site: 'Anapanasati, Samatha or Vipassana Meditation'.
MS Mahasi Sayadaw: 'A practical way of Vipassana. Vol. I', trans. U Min Swe, Buddha Sasana Nugraha Organization, Yangon, Myanmar, 2011, B.E. 2555.

Delen is rijkdom:



Categorie: [Achtergronden](#), [Boeddhisme](#), [Columns](#), [Geluk](#), [Vipassana](#)
Tags: [bewustzijn](#), [concept en werkelijkheid](#), [creaties](#), [zien en kijken](#)

Lees ook:

[Concept en werkelijkheid in vipassana](#)

[Concept en werkelijkheid in vipassana](#)

[Concept en werkelijkheid in vipassana](#)

Wouter Doorn – Sila, Samadhi, Pañña



Elke dag het BD in je mailbox?

Elke dag sturen we je een overzicht van de nieuwste berichten op het Boeddhistisch Dagblad. Gratis.

E-mailadres:

Je e-mailadres

Wanneer wil je het overzicht ontvangen?

's ochtends om 7:00

's avonds om 19:00

INSCHRIJVEN

Geef een antwoord

Het e-mailadres wordt niet gepubliceerd. Vereiste velden zijn gemarkeerd met *

Je reactie:

Juist spreken bestaat uit:

- Onthouding van het vertellen van leugens
- Onthouding van het spreken van lasterende taal
- Onthouding van het spreken van harde woorden
- Onthouding van onzinnig gepraat

[Dit zijn de regels voor het reageren op deze site.](#)

Naam *

E-mail *

REACTIE PLAATSEN

Deze site gebruikt Akismet om spam te verminderen. [Bekijk hoe je reactie-gegevens worden verwerkt.](#)

Boeddhistisch Dagblad

over ons

<div style="border: 1px solid gray; min-height: 30px;"></div>

Recente berichten

- De mayametaforen: van kleine ik naar ReuzenWij
- Het jaar 2023 – dag 48 – alaf
- Han de Wit – Op zoek naar westerse dharmataal
- Concept en werkelijkheid in Vipassana
- Tibet viert 110e verjaardag van Tibetaanse Onafhankelijkheidsdag

Reageren

We vinden het geweldig om reacties op berichten te krijgen en op die manier in contact te komen met lezers, maar [wat staan we wel en niet toe op de site?](#)


Door:

Adi Ichsan

Dhammattamo (Adi Ichsan, geb.1950), Theravada Vipassana leraar in de methode van Phra Acharn Promacharn Sirimangalo binnen de traditie van Mahasi Sayadaw, de methode van Phrakru Sobhin Namto en upasika Acharn Naeb Mahaniranonda. Praktiseert Vipassana sinds 1997. Als leraar bekrachtigd door Pra Acharn Yutthadhammo in 2005 te Wat Prathat Doi Suthep, Chiang Mai.

[Alle artikelen >](#)

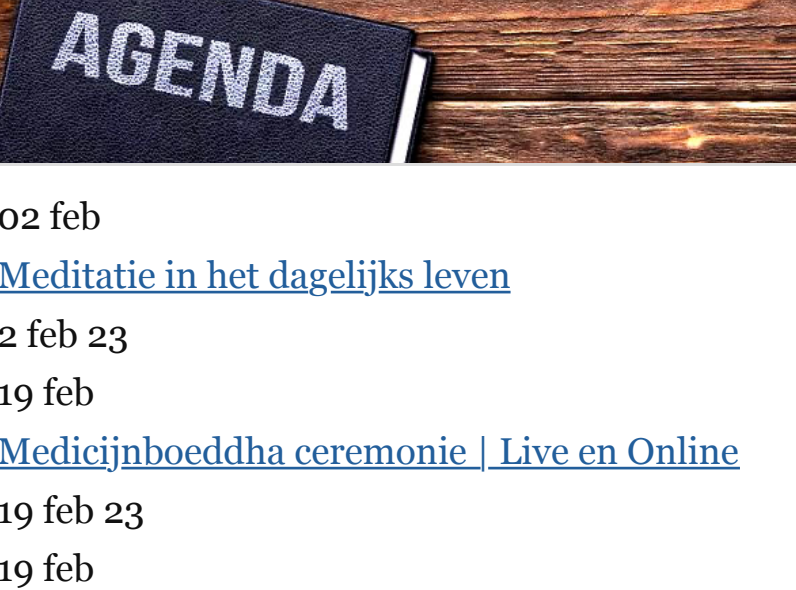
Ochtend- of avondeditie



Abonneer je

Elke dag gratis een overzicht van de berichten op het Boeddhistisch Dagblad in je mailbox.

[Inschrijven >](#)



- 02 feb [Meditatie in het dagelijks leven](#)
- 2 feb 23
- 19 feb [Medicijnboeddha ceremonie | Live en Online](#)
- 19 feb 23
- 19 feb [Ontspanningsmeditatie Rotterdam \(vipassana\)](#)
- 19 feb 23
- 19 feb [Rotterdam - geleide meditatie \(vipassana meditatie\)](#)
- 19 feb 23
- 20 feb [Introductie cursus boeddhistische filosofie en meditatie](#)
- 20 feb 23
- [bekijk de agenda](#)

De werkplaats



Boeddhistische kunstenaars

Artikelen en beschrijvingen van en over het werk van boeddhistische kunstenaars. Lezers/kunstenaars kunnen zich ook aanmelden met hun eigen werk.

[lees meer >](#)



Pakhuis van Verlangen

In het Boeddhistisch pakhuis van verlangen blijven sommige teksten nog een tijdje op de leestafel liggen.

Militairisme en boeddhisme – het doden van levende wezens

de redactie – 16 februari 2023

Zijn deze chaplains broeders in de liefde of legitimeren ze door hun bewuste en betaalde aanwezigheid in het Amerikaanse leger dood en geweld? Scharen ze zich aan de kant van de dader of is er ook compassie met de slachtoffers? Of is het boeddhisme Oil of Harlem (Haarlemmer olie), goed voor alle kwalen.

Taigu – Het lijden in de wereld

Taigu – 6 februari 2023

Het komt Taigu voor dat boeddhisme te vaak gaat over 'verlichting' en te weinig over het lijden in de wereld, dat eerst moet worden opgelost voordat iemand zich in spirituele zin bevrijd kan wanen. Het existentiële kern dilemma van boeddhisme is dat wij ieder delen in de roetheid van de wereld, terwijl wij over het vermogen beschikken onze bevrijding dichterbij te brengen door het lijden van de ander te verminderen. In sommige teksten wordt dit vermogen 'boeddhanatuur' genoemd.

Linkerhemisfeer domineert – een catastrofale weg

Rob van Boven en Luuk Mur – 6 februari 2023

We leven steeds meer in een materialistische wereld gericht op nut en macht, met hebzucht als doorlopende achtergrond motivatie. Afdleiding is inmiddels vooral een noodzakelijkheid, waardoor het een gevangenis is geworden. Volle brede aandacht voor de natuur, elkaar, de omgeving kunnen we niet meer opbrengen.

Ashoka – India's bijna vergeten keizer

Kees Moerbeek – 5 februari 2023

De verdiensten van Ashoka (circa 268 – 232 v.o.j.), de derde keizer van het Mauryaanse rijk zijn groot, maar hij was bijna vergeten. De vertaling van zijn inscripties in de 19de eeuw ontrukte hem aan 2.000 jaar vergetelheid. Dit artikel gaat over het boek Mauryan India van de ook internationaal eminente Indiase historicus Irfan Habib en vooral over Ashoka's inscripties.

Erik – Een kleine geschiedenis van de leegte

Erik Hoogcarspel – 1 februari 2023

Logica is als de Formule 1: het geeft een hoop lawaai, maar het leidt ergens naar. Leegte gaat ook nergens naartoe, het heeft geen geschiedenis, dat hebben alleen de mensen die erover praten.

[Meer onder 'pakhuis van verlangen'](#)