

De vijf khandha's als niet-zelf

Door:

Django Vaal

Webbeheerder van ToegangTotInzicht.nl



Moge het verspreiden van dit werk mensen
ten goede komen

"Dit, monniken, is de Edele Waarheid van het lijden: geboorte is lijden, ouderdom is lijden, ziekte is lijden, dood is lijden, verdriet, spijt, pijn, droefheid en ellende zijn lijden, vereniging met het ongeliefde is lijden, scheiding van het geliefde is lijden, niet krijgen wat men wilt is lijden. Kortom: de vijf hechtingsgroepen zijn lijden."

Inhoudsopgave

De inleiding	4
Deel I: De Zelf en de Vijf Khandha's	5
Deel II: De Vijf Khandha's Denkkader	7
Deel III: De Moderne Interpretatie	10
Deel IV: Leedzame aan de Khandha's	12
Deel V: De Praktische Invulling	13
Het einde	17

De inleiding

De vijf khandha's zijn belangrijk in de Boeddhistische leer maar ik heb er nog geen meer diepere beschouwing van tegen gekomen op het internet. Daarom ben ik zelf aan de slag gegaan met het vertalen van toespraken over de vijf khandha's en heb ik er veel over nagedacht hoe het zou kunnen zitten. Ik heb hiervoor vooral naar de toespraken gekeken en hoe andere vertalers het vertaalt hebben. Ik heb hierin geen eigen mening willen door duwen maar ik heb gekeken naar wat ik zelf als een goede vertaling zie van de vijf khandha's, maar de lezer kan als het goed is ook zelf een mening vormen over wat de khandha's nou eigenlijk te betekenen hebben doordat ik vele vermeldingen en citaten uit de toespraken erbij heb geplaatst.

Dit werk begint met een vrij eenvoudige uiteenzetting van de vijf khandha's en doet dan ook aan alsof er niet meer over te schrijven valt maar in het tweede deel heb het proberen meer uit te breiden en ook problemen aan te stippen waardoor de vertaling moeilijk wordt. Het derde deel vormt mijn interpretatie van de vijf khandha's. Ik heb hier een beetje zitten sleutelen aan wat de khandha als geheel omvat. Het vierde deel bestaat uit een kleine uiteenzetting waarom de vijf khandha's nu eigenlijk wel schadelijk zijn. Het laatste deel is de praktische invulling met enkele oefeningen die je eens uit kan proberen.

Ik hoop dat ik hiermee weer wat Boeddhistische wijsheid naar het Nederlands heb gebracht en zijn er enige opmerkingen dan hoor ik die graag.

Django Vaal
9 april 2008

Deel I: De Zelf en de Vijf Khandha's

De vijf *khandha's* - alle Pali woorden zijn de eerste keer cursief - zijn als begrip een belangrijk onderdeel van de Dhamma. Toch is er alleen al omtrent de vertaling veel onenigheid tussen vele schrijvers. Waar komt dit vandaan? Het ligt er vooral aan dat de beschrijving van de Boeddha heel magertjes is overgeleverd. De methode om met de vijf khandha's als een bron van leed om te gaan is daarentegen wel goed beschreven. In onze tijd zijn we niet gewend om in termen zoals de vijf khandha's te denken. Maar de notie van een ziel, een innerlijke voortzetting is ook bij ons aanwezig. We kijken naar onze gedachten, onze overtuigingen, ons gedrag of de mening van anderen. Zo komen we tot de gedachte van dat we 'zijn' als in een zelf, die permanent en stabiel is.

De Boeddha heeft willen beschrijven hoe mensen tot deze zelf visie komen gebaseerd op de toenmalige optiek over *Atta*. *Atta* is de onveranderlijke ziel, die zich kan verplaatsen door de wedergeboortecyclus, waarin de persoon verschillende geboortes in bezit is van dezelfde ziel. De Boeddha zette zich hiervan af door middel van zijn leer over *Anatta* (An-Atta). *Anatta* betekent zoveel als niet-ziel, of zielloos, of zelfloos. Maar het gaat hier niet om het missen van een "zelfdenkend wezen" maar eerder over het missen van een onveranderlijk en onvergankelijk zelf. In positieve termen is de 'zelf' voor de Boeddha een veranderlijk en vergankelijk bestaanscontinuüm gebaseerd op voorwaarden. Maar ik zal niet dieper in gaan op de filosofische achtergrond, het geboren worden en sterven want dat heeft niks te maken met de khandha's als antwoord op de zelfvisie.

De Vijf khandha's

De volledige naam van de khandha's in de Dhamma is: *pañca upadana khandha*. *Pañca* betekent vijf. *Upadana* betekent zoveel als vastklampen, toe-eigenen, hechten of vasthouden. Het ontstaat ten gevolge van 'brandende' begeerte. Voor *Upadana* onderscheidt men vaak deze vier hoofd klassen: het hechten aan zintuiglijke indrukken, het hechten aan visies, het hechten aan rituelen en tradities en tenslotte het hechten aan een zelf. Als laatste komt *khandha*, *khandha* betekent groep, ophoping of aggregaat. Dit wordt dus voluit de vijf groepen van hechten of de vijf hechtingsgroepen.

De vijf hechtingsgroepen zijn logischer wijs opgebouwd uit vijf verschillende groepen. Nu wordt het lastiger aangezien de vijf verschillende groepen niet helder ingedeeld zijn, hoewel ik het idee heb dat het in de tijd van de Boeddha duidelijk was wat er ermee bedoeld werd. De eerste twee van de khandha's zijn nog redelijk eenvoudig, maar de laatste drie zijn moeilijk te ordenen.

Rupa

De vijf hechtingsgroepen beginnen met *rupa*. *Rupa* heeft als betekenis de fysische vorm. Het is als filosofisch begrip het tegenovergestelde van het geestelijke. Het is de materie ontstaan uit de vier verschillende elementen. De vier verschillende elementen zijn aarde, water, vuur en wind. Deze staan voor vastheid, vloeibaarheid, temperatuur en beweging. Als de *rupa khandha* verwijst *rupa* naar ons eigen lichaam. Het lichaam heeft als voorwaarde het voedsel wat wij tot ons nemen.

Vedana

De tweede khandha is *vedana*. Dit betekent onze gevoelens of het gevoel dat een object ons kan geven. Deze gevoelens zijn eerder heel eenvoudig en worden daarom in de Boeddhistische leer afgescheiden van de emoties. De emoties zijn complexer en meer

samengesteld dan de gevoelens. Het gaat dan ook alleen om het aangename, onaangename of noch-aangenaam-noch-ongename gevoel dat men ervaart wat men vedana noemt. Vedana wordt bij de khandha's beschreven als het gevoel dat men ervaart geboren uit het contact met een object en een zintuig. Oog-, oor-, neus-, tong-, lichaams-, en geestescontact zorgen voor een gevoel.

Sañña

De derde khandha is *sañña*. Vaak wordt er hier als vertaling gebruikt de perceptie, of de waarneming, soms ook de cognitie. Op basis van voorgaande vertalers houd ik de vertaling van perceptie aan. De verschillende vertalingen verwijzen volgens mij ook allemaal naar hetzelfde achterliggende proces: het ontvangen van zintuiglijke indrukken en ze categoriseren plus labellen. Dus nog niet zo zeer het werkelijke 'denken' maar de voorloper van het denken, waar de verschillende indrukken niet langer de fysische afdruk zijn van de werkelijkheid maar al een betekenisvol object. Sañña is opgebouwd uit de verschillende zintuiglijke indrukken die we binnen krijgen, dus de sañña van vormen, geluiden, geuren, smaken, aanrakingen en gedachten. Deze zijn geboren uit het contact met een object en een zintuig.

Sankhara

De vierde khandha, en de moeilijkste khandha om te vertalen is *sankhara*. Voordat ik begin over de vertaling van sankhara is het misschien beter om als eerst de verdeling die gegeven wordt hier te schrijven. Het wordt verdeeld in zes delen die allen verwijzen naar de intentie met betrekking tot vormen, geluiden, geuren, smaken, aanrakingen en gedachten. Intentie is datgene wat karma veroorzaakt. Karma in woord, karma in fysieke daden en karma in gedachten. Dus sankhara is opgebouwd uit intentie en intentie zorgt weer voor handelen. Dit verklaart veel van de verschillende vertalingen die er zijn ontstaan omtrent sankhara. Ik zal er enkele noemen: mentale formaties, wilsimpulsen, drijfveren, neigingen, actieve processen, conditioneringen, motivaties, fabriceringen en kammische formaties. Om deze verschillende vertalingen samen te vatten zijn er enkele punten die in alle terug komen: het is actief, het heeft te maken met de wil, het maakt dingen. Het is een ontwikkelende en voortbrengende khandha. Misschien dat een juiste omschrijving is de actieve wilsprocessering. In mijn vertalingen volg ik de vertaling van Sleutel tot Inzicht met kammische formaties.

Viññana

De laatste khandha is *viññana*. Viññana heeft veel overeenkomstig met sañña en daarom wordt viññana soms ook wel vertaald als perceptie of waarneming. In een enkel geval komt ook cognitie voor maar over het algemeen wordt viññana toch vertaald als bewustzijn. Het bewustzijn wordt ook weer onderverdeeld in zes klassen: oogbewustzijn, oorbewustzijn, neusbewustzijn, tongbewustzijn, lichaamsbewustzijn en geestesbewustzijn. Waar de voorgaande drie khandha's hun primaire bestaansvoorwaarde hadden bij het contact tussen het object en het zintuig, is de voorwaarde van bewustzijn, naam en vorm.

Nu heb ik een overzicht gegeven van de vijf verschillende hechtingsgroepen: het lichaam, de gevoelens, de perceptie, de kammische formaties en het bewustzijn. Maar in hoeverre kloppen deze vertalingen en zijn deze volledig gebaseerd op de toespraken van de Boeddha? Ik zal in het komende tweede deel proberen dieper op de vijf khandha's in te gaan waar ik ze slechts ga vernoemen in het Pali en ik zal ze proberen te analyseren zonder rekening te houden met het overzicht van vertalingen die ik u hierboven heb geschetst. Als u de uitbreiding niet wilt lezen kunt u doorbladeren naar **deel V: de praktische invulling** die de verschillende methodes behandelt waarmee de khandha's getackeld kunnen worden.

Deel II: De Vijf Khandha's Denkkader

Wat valt er nog te bespreken na het eerste deel? In het eerste deel heb ik eigenlijk slechts gebruik gemaakt van de verschillende vertalingen die er beschikbaar waren en de toespraak over de zevenvoudige basis (SN22-057). Maar wat er nog mist is het algemene denkkader waarin de vijf khandha's geplaatst moeten worden, plus zijn er nog een beschrijvende toespraak en een toespraak die verschillende vergelijkingen maakt. Het beeld dat volgt uit deel II is toch meer divers dan Deel I zou doen laten denken.

De persoonlijkheid

De vijf hechtingsgroepen zijn dan wel de manier waarop de Boeddha het geloof in een onveranderlijke ziel probeerde te veranderen in zijn volgelingen maar is het ook zijn beschrijving van de persoonlijkheid? Wilt hij met de vijf khandha's aangegeven dat de persoon is opgebouwd uit vijf onderdelen en dat daarmee het zelf beschreven is? Ik zou zeggen: nee! In geen enkel geval laat hij blijken dat hij de vijf khandha's ziet als de groepen waarmee de persoonlijkheid is opgebouwd. Let op, vele vertalers durven zulke vertalingen te geven aan de vijf khandha's. Bijvoorbeeld in de vertaling 'verzen van monniken en nonnen' door Ria Kloppenberg wordt het vertaald als: "de vijf groepen van elementen waaruit de mens bestaat" en ook wel "de vijf componenten van de mens." Deze vertaling geeft expliciet aan dat de Boeddha een zelf visie zou hebben!

Enkele citaten waar de Boeddha duidelijk aangeeft dat hij met de vijf khandha's geen zelfvisie propageert.

"[Een monnik dacht:] "Dan welke zelf wordt er aangeraakt door de acties (kamma) die gedaan worden door niet zelf?"

[De Boeddha antwoordde:] "Nu monniken, heb ik jullie niet getraind in het terug kaatsen van de vraag met betrekking tot dit onderwerp?"

Wat denken jullie, monniken - is vorm onvergankelijk of vergankelijk?"

[De monniken:] "Vergankelijk, heer." [Enzovoort.]" (MN109)

"[De Boeddha:] Het zo ziend, groeit de geïnstrueerde leerling van de nobelen ontnuchterd (nibbida) van vorm, ontnuchterd van gevoelens, ontnuchterd van perceptie, ontnuchterd van kammische formaties, ontnuchterd van bewustzijn. Ontnuchterd, wordt hij passieloos (viraga). Door passieloosheid wordt hij bevrijd. Met volledige bevrijding is er de kennis dat men volledig bevrijd is. Hij onderscheidt dat: "Geboorte is geëindigd, het heilige leven is volmaakt, de taak is gedaan. Er is niets verder voor deze wereld."" (MN109)

"[De Boeddha:] "En wat is de last? De vijf groepen van hechten , dat is het. (...) En wat is de drager de van de last? De persoon (puggala), dat is het. Deze eerwaarde met zo'n naam (nama), met zo'n 'clan-naam' (gotta). "" (SN22-022)

Bij het eerste citaat wordt er direct gevraagd naar wat dan de persoon is die handelt, de Boeddha reageert hier fel op door te zeggen dat hij duidelijke instructies heeft gegeven hoe om te gaan met zulke gedachten. In het tweede citaat wordt het doel van de vijf khandha's

duidelijk. Zoals altijd gaat het om te ontzuichten, passieloos te worden, het krampachtig hechten achter zich te laten en bevrijd door het leven te kunnen gaan. In het laatste citaat wordt helemaal duidelijk dat hij geen zelfvisie verkondigt. Hij noemt de khandha's een last van de persoon. Maar daarmee beschrijft hij de persoon ook slechts als een naam, waarin nu *nama* niet gezien moet worden als in de combinatie *nama rupa*, maar als de echte vertaling van *nama*: een naam, een titel, een verwijzing naar de persoon.

Het laatste citaat is sowieso een heel belangrijke, het laat zien dat de Boeddha de term 'de persoon' slechts gebruikt als een aanwijzend begrip. De vijf khandha's zijn hier de last van de persoon. Als een rugzak gevuld met vijf stoeptegels lopen wij rond met deze last, denkend dat wij zonder deze stoeptegels niet meer kunnen rondlopen, hoewel ze slechts in de rugzak zitten. Wij houden vast aan deze last, wij nemen deze last op, op basis van begeerte. Begeerte voor zintuiglijke genoegens, begeerte voor worden/voortbestaan en begeerte voor niet-worden/sterven/vernietigend gedrag. Het afwerpen van deze last is het laten gaan van deze begeerte. Door het wegvallen van de begeerte, ontspannen onze schouders en armen waarna de rugzak gevuld met de vijf stoeptegels van ons afglijdt. Verlost kunnen wij bevrijd rondlopen.

Dus de vijf khandha's zijn een last. Maar wat is nou die last? En waarop onderscheidde de Boeddha de verschillende khandha's? En waarom zijn het eigenlijk khandha's?

Aggregaten

Om met de laatste vraag te beginnen antwoordde de Boeddha op zijn monniken met: *"Monniken, welke vorm dan ook die van verleden, toekomstige of huidige tijd is; intern (ajjhata) of extern (bahiddha); grof (olarika) of subtiel (sukhuma), inferieur (hina) of superieur (panita), verweg (dure) of in het huidige (santike): dat wordt de groep van vorm genoemd. Welke gevoelens dan ook die van verleden, toekomstige of huidige tijd zijn; intern of extern; grof of subtiel; inferieur of superieur; verweg of in het huidige: dat wordt de groep van gevoelens genoemd. Welke perceptie dan ook die van verleden, toekomstige of huidige tijd is; intern of extern; grof of subtiel; inferieur of superieur; verweg of in het huidige: dat wordt de groep van perceptie genoemd. Welke kammische formaties dan ook die van verleden, toekomstige of huidige tijd zijn; intern of extern; grof of subtiel; inferieur of superieur; verweg of in het huidige: dat wordt de groep van kammische formaties genoemd. Welk bewustzijn dan ook die van verleden, toekomstige of huidige tijd is; intern of extern; grof of subtiel; inferieur of superieur; verweg of in het huidige: dat wordt de groep van bewustzijn genoemd. Dit is de mate waarin groep geldt voor de groepen. "* (MN109)

Het is duidelijk dat hij ze groepen noemt omdat ze zijn opgebouwd in verschillende dimensies. Deze verschillende dimensies zorgen voor verschillende eenheden. Dus bijvoorbeeld de *rupa* van het huidige moment is een *rupa*, maar ook die van gisteren is een *rupa*, toch zijn zij verschillend en daarom horen deze eenheden bij elkaar in de *rupa khandha*. De Boeddha maakte gebruik van verschillende dimensies en categorieën. De eerste is die van de tijd waarin het gebeurde, de tweede verwijst naar of het bij jezelf of bij iemand anders was, de derde verwijst naar de meditatieve staat, de vierde verwijst naar de persoon die het ervaarde (een arahat of een gewoon persoon) en tenslotte komt de ruimte nog aanbod. Ik denk dat deze categorisatie niet te strikt genomen moet worden. Mijn interpretatie van de verschillende paren en de ene trio is opgebouwd uit wat ik in meerdere commentaren heb gelezen en is volgens de methodiek van de Visuddhimagga. Maar ik denk niet dat de verdeling als een maatstaaf gebruikt moet worden, eerder als een benoemingsmiddel in de

meditatie en het begrip dat khandha echt een ophoping is van bijvoorbeeld verschillende rupa's.

Onderscheidbaar?

De Boeddha maakte onderscheid tussen de verschillende khandha's door hun oorzaken en condities. Voor rupa zijn dat de vier elementen, voor vedana, sañña en sankhara is dat contact en voor viññana is dat naam en vorm. Maar dit maakt ze nog niet onderscheidbaar tussen vedana, sañña en sankhara. Hoe komt dit contact dan tot uiting in de drie. Voor vedana zorgt het voor een gevoel, bij sañña zorgt het voor een waarneming van een object, bij sankhara zorgt het voor een samengesteld ding. Thanissaro Bhikkhu interpreteert dit laatste over sankhara als de mogelijkheid die sankhara geeft, door het samen te stellen, dat we de khandha's kunnen onderscheiden. Dus dat sankhara van de khandha een onderscheidbare groep maakt. Ik persoonlijk zal hier nog geen uitspraken over doen vooral ook omdat ik dit wil behandelen in het volgende gedeelte die deze vraag probeert te beantwoorden: "Wat is nu die last?"

De last

Om de vraag te beantwoorden blijven we dicht bij de vorige paragraaf. Rupa is het best omschreven over wat het nu precies is. Rupa is rupa omdat het aangetast wordt. Het wordt aangetast door koude en hitte, honger en dorst, door de vliegen en muggen, de wind, de zon en reptielen. Plus het is gebaseerd op vastigheid, vloeibaarheid, temperatuur en beweging. Dit is een heel eenduidige omschrijving en verwijst naar hetzelfde idee: het idee van lichamelijke vorm. Dit komt ook naar voren in de vergelijking die gegeven wordt: een grote massa met schuim. De Boeddha koos voor een grote massa schuim omdat het duidelijk de eigenschappen heeft van materie maar tevens kan je er de leegheid en de waardeloosheid ervan inzien.

Vedana is vedana omdat het voelt. Wat voelt het dan? Het voelt geluk, het voelt lijden of het voelt noch geluk noch lijden. Het voelt het aangename of het voelt het onaangename of het neutrale. Maar vedana verwijst altijd naar het gevoel als positief, negatief of neutraal. Nooit naar complexere constructies. De vergelijking voor vedana is dan ook de waterbubbels die ontstaan tijdens heftige regenvallen. Ze komen en ze gaan in snel tempo, toch beroeren ze het water. Samen met rupa is vedana de makkelijkste khandha en daarom zijn deze in hun vertalingen vaak niet verschillend bij schrijvers. De komende drie zijn hier het tegenovergestelde van.

Sañña is sañña omdat het waarneemt. Wat neemt het dan waar? Blauw, geel, rood en wit. Wat zegt dit ons? Als we zo meteen aankomen bij viññana wordt het duidelijk dat het niet zo veel zegt. Ik denk dat we het wel moeten zoeken in het onderscheidende vermogen. Want sañña onderscheidt op de hoogte van de zintuiglijke invoer. Het onderscheidt in de invoer in tegenstelling tot viññana die onderscheidt op de hoogte van de zintuigen. Dat is een verschil tussen sañña en viññana. De tweede is die van de vergelijking die gegeven wordt. Sañña wordt hier vergeleken met een spiegel die schittert in de zomertijd. Waarin dan de reflectie gezien kan worden als de functie van de sañña. Dus het uitbeelden van de werkelijkheid.

Sankhara is sankhara omdat het samen stelt. Wat stelt het dan samen? Het stelt de vijf khandha samen zodat 'men' er bezit van kan nemen. Dus het maakt de khandha als de khandha waardoor de gedachte kan ontstaan dat het een zelf is. Het is dus duidelijk dat sankhara een makend principe is, waardoor we de verschillende samenstellingen zien als onszelf of ons

bezit. Sankhara heeft ook een mooie en verhelderende vergelijking, die van de bananenplant. Deze plant ziet er uit als een boom omdat zijn stam is opgebouwd uit sterk vervlochten bladeren maar omdat het gewoon een plant is heeft het geen vaste kern.

Viññana is viññana omdat het onderscheidt. Wat onderscheidt het dan? Het onderscheidt wat is zuur, bitter, scherp, zoet, loog, niet-loog, zout en onzout. Dit verwijst weer duidelijk naar het onderscheidingsvermogen wat ook terug kwam bij sañña. Maar omdat viññana speelt op het gebied rondom de zintuigen en zijn vergelijking beschreven wordt als een magische truc, heb ik het idee dat het verwijst naar datgene wat bijvoorbeeld het oog, de vorm en het contact samen laat smelten als een magische truc. Hoe dit terug wijst naar het onderscheidingsvermogen kan ik u niet zeggen.

Voordat we dit ook afsluiten wil ik nogmaals sañña tegenover viññana zetten. Beide verwijzen ze naar het onderscheidingsvermogen en spelen zich dicht bij elkaar af. De ene als reflectie van de werkelijkheid, de ander als een goocheltruc die doorzien is. De ene op het gebied van de waarneming bij de objecten, de ander op het gebied van de waarneming bij de zintuigen. Of misschien ligt het antwoord meer in de objecten en hun zintuigen die onderscheiden worden: de ene zijn basiskleuren en komen via het oog, de andere paren van smaken en komen binnen via de tong. Maar op dit moment wordt het slechts speculeren wat de achterliggende gedachte is van deze scheiding. Ik denk zelf dat het bij sañña het om een werkelijk verschil gaat dat verdere cognities kan ondergaan terwijl bij viññana het om een idee gaat dat er notie is van verschil. Dat viññana de mogelijkheid geeft om sañña te richten op datgene wat onderscheiden moet worden. Dat viññana weet dat er onderscheiden kan worden en dat sañña daadwerkelijk onderscheidt. Maar dit zijn slechts speculaties.

Deel III: De Moderne Interpretatie

Nu hebben we de oude beschrijvingen en interpretaties bekeken waarin er al een heel uitgebreid schema wordt getoond van de vijf khandha's. Maar voordat we verder gaan met de hechtingsgroepen te bekijken vanuit praktisch oogpunt wil ik eerst een moderne interpretatie naar voren schuiven, die waarschijnlijk zijn vergelijking vindt in de oorspronkelijke formulering, maar in deze tijden eenvoudiger gebruikt kan worden. De Boeddha legt de nadruk op de elementen waaruit de groep is opgebouwd terwijl we vaker spreken over het lichaam, ons gevoels- en emotielevens, onze cognitie, onze wil en ons bewustzijn. Ik heb hier de khandha's verlengd zodat ze een groter gedeelte van onze ervaring omvat. Maar zonder dat ik een zelf wil beschrijven met de vijf khandha's! Slechts een moderne interpretatie die we met ons taalgebruik meer kunnen grijpen om de voorwaardelijkheid ervan in te kunnen zien.

Ons lichaam is hier gewoon als in het verlengde van de rupa khandha. Onze uiterlijke vertoning, de materie die verbonden is met de mentaliteit, datgene wat meetbaar is.

De vedana khandha heb ik hier vergroot tot niet alleen het rudimentaire gevoel van aangenaam, onaangenaam en neutraal maar vergroot tot alle emoties die wij maar kunnen ervaren. Blijdschap, woede, afkeer, angst, verdriet en verrassing zijn de basisemoties die we als mens bijna altijd juist kunnen detecteren. Het is daarom ook interessant deze emoties erbij

te betrekken. We kunnen dit gebruiken in de meditatie om nadrukkelijker in contact te komen met ons gevoelsleven en meer grond te vinden om uiteindelijk het minder complexe gevoel te beschouwen.

Met de khandha sañña heb ik een grote verplaatsing van betekenis door gevoerd, ik heb het van de waarneming overgebracht naar bijna alle onze denkprocessen: de cognitie. In de huidige psychologie is de informatieverwerkingsoptiek een belangrijk denkkader om het denken te onderzoeken. De veronderstelling is dat al het geestelijke werk verricht wordt in verschillende processen. Het waarnemingsproces is hierin een zeer belangrijk maar ook bijvoorbeeld het redeneren, het geheugen, de motivatie, de emoties en nog verschillende gebieden vallen onder psychologische processen. Aangezien de Boeddha, *mano*(=de geest) ook onder de schare zintuigen plaatst is het misschien interessant om niet slechts de waarneming, die wij als westerse mensen begrijpen als het beperkt interpreteren en verwerken van de vijf zintuiglijke objecten, maar ook de psychische processen daarbij te voegen voor de sañña khandha. Mijn rechtvaardiging om dit te zeggen is dat de Boeddha de gedachten/alle fenomenen (= *dhamma*) ziet als een zintuiglijk object wat zich aan doet aan het geesteszintuig. De stap naar alle denkprocessen is dan slechts nog een kleine.

Het gevolg hiervan is dat wij in onze meditatie niet alleen de waarneming van een televisie zien als sañña maar ook hiermee ons geheugen kunnen beschouwen. Of onze manier van aandacht besteden aan een televisie. Dus niet slechts het aan ons voorkomen van de televisie is het onderwerp van onze meditatie rondom sañña maar tevens alle denkprocessen diep verbonden met de perceptie horen daarbij.

Bij sankhara is misschien de juiste vertaling en betekenis van de Boeddha lastig te achter halen, maar als we hier het woordje de wil er voor in de plaats zetten dan is dit opeens begrijpelijk en 'tastbaar'. Om toch binnen de Boeddha's denkwijze te blijven dan is de wil gewoon datgene wat wij willen. Niet het verlangen of begeerte wat in het Boeddhisme een vieze nasmaak heeft gekregen maar het eenvoudige willen. Niet de gedachten van het willen, niet de handelingen die eruit voort spruiten, maar datgene wat eraan vooraf ging. Dat samenstelt maar niet het samengestelde is! Het ligt verstopt in onze psychische kern daarom maken we toch gebruik van de handelingen die eruit voorkomen om onze wil te beschouwen. Het is lastig om het werkelijk te definiëren zonder uit te wijken naar een zelf maar toch kunnen we het zien als bijvoorbeeld de aandacht die net zo veranderlijk is als zijn ervaringen.

De laatste khandha heeft netzo als de eerste khandha eigenlijk geen moderne interpretatie. Het bewust zijn als bewustzijn zegt mensen genoeg om te onderzoeken en te beschouwen. Om er een handelbaar instrument van te maken voor de meditatie. Daar draait het uiteindelijk allemaal om. Het ontwikkelen van begrip over een leerterm als de vijf khandha's om ze uiteindelijk te kunnen gebruiken als een hulpmiddel, een werktuig voor de totale bevrijding. Maar voordat we ons kunnen toeleggen op de praktijk en de meditatie is het belangrijk om nog een onderdeel te bespreken. Het leedzame aan de khandha's.

Deel IV: Leedzame aan de Khandha's

Vaak wordt er gedacht van de khandha's dat ze, of enkele, of zelfs slechts 1 ervan de zelf vormt. Op zich geen onlogische gedachte omdat wij allemaal een gevoel hebben van consistentie, controle en dat wij als in onszelf, als tot in diepe kern doordringend ontwikkeling door maken als persoon. Het is belangrijk om als persoon ontwikkeling door te maken en te kunnen groeien en te ontwikkelen. Aan exclusiviteit en prestatie ontleen wij onze status in de groep maar ook als individu. Wij zijn sterk in de ban van onze zelf. Maar toch onderwijst deze inspirerende Indische leraar dat deze groepen die wij zien als onze persoonlijkheid leedzaam zijn, een slechte visie, een veroorzaker van spijt, jammeren, pijn, verdriet en wanhoop is. Hij geeft hiervoor drie verschillende redenen waarom het afwerpen van deze last tot geluk leidt.

Gehechtheid

De eerste reden is zeer fundamenteel en is een van de korte samenvattingen waarin we de gehele leer van de Boeddha terug kunnen vinden: *"Iemand gehecht, is niet bevrijd. Iemand ongehecht, is bevrijd."* (SN22-053) De simpele bewering dat alles waar we ons aan hechten niet tot bevrijding zal leiden, is er een die niet alleen voor de vijf khandha's opgaat. Eigenlijk onze gehele ervaringrijke wereld kan een bron voor lijden veroorzaken als wij er ons sterk aan hechten. Maar vooral de vijf khandha's zijn een hardnekkige veronderstelling waarin de Boeddha zich als uniek persoon zich aan ontworteld heeft en daardoor bevrijding tot in het diepst van zijn wezen heeft kunnen verwezenlijken.

Lege Omhulsels

Een tweede reden is dat wij veel vertrouwen en vastigheid onttrekken aan de aggregaten terwijl deze leeg, hol en waardeloos blijken te zijn. Het zijn lege omhulsels, termen voor iets dat niet te grijpen is door een woord. De Boeddha leert hier niet dat het gevoel dat in het huidige ervaren wordt leeg, hol en betekenisloos is, want deze staat slechts op zichzelf ten opzichte van de andere gevoelens, en vormt geen kern slechts een continuatie van het vorige zonder het vorige te zijn. Daardoor is de term groep leeg, hol en waardeloos, omdat het niet gevuld wordt door een zelf, door een harde kern of door een ziel.

Functieloze khandha's

De derde reden komt voort uit de functies die uitgevoerd worden als men zich hecht aan de hechtingsgroepen. Want wanneer men alle passie verlaat voor een khandha dan is de ondersteuning afgesneden en is er geen basis meer. Voor wat? Het bewustzijn die zich uitoefenend als een zelf. Maar als deze passie verlaten wordt, dan zal bewustzijn deze functie verlaten en daardoor is hij bevrijd van deze functie. Door deze bevrijding ontstaat er evenwicht. Dit evenwicht geeft weer aanleiding tot tevredenheid. Evenwichtige tevredenheid in zijn plaats zorgt voor een onberoerde en volkomen ongebondenheid in het diepst van zijn wezen van de persoon. Hier gaat het vooral om de verschillende functies die zich mentaal voordoen en die voortbouwen op ons verlangen. Wanneer wij dit verlangen loslaten kunnen wij zorgen voor diepe ongebondenheid.

De vierde en laatste reden is de bekendste, ook de meest logische en daardoor laat ik de woorden van de Boeddha voor zichzelf spreken:

"Het feit dat vorm vergankelijk (anicca), lijdensvol (dukkha) en veranderlijk (viparinama) is, is het onaangename van vorm"

(...)

"Wat denken jullie, monniken - is vorm onvergankelijk (nicca) of vergankelijk(anicca)?"

"Vergankelijk, heer."

"En is dat wat vergankelijk is plezierig of lijdensvol?"

"Lijdensvol, heer."

"En klopt het dan om te zeggen over wat vergankelijk, lijdensvol, onderwerp van verandering is: "Dit is van mij. Dit is mijn zelf. Dit ben ik?"

"Nee, heer." (MN109)

Deel V: De Praktische Invulling

Na deze bespreking van de vijf khandha's is het belangrijkste wat we hiermee kunnen doen. We kunnen verschillende oefeningen gebruiken die ons helpen in het leven en in onze zoektocht naar bevrijding. Zoals zoveel in het Boeddhisme is de eigen ontdekking of de eigen praktijk het werkelijke inzicht dat een persoon heeft. We hebben hierin twee keuzes. De eerste is die van het aannemen van deze leer over de khandha's op basis van overdenkingen. De tweede is de zelf ondervindende ervaring van de werkelijke aard van het bestaan en daarmee ook inzicht in de persoon.

Reflectie

De eerste keuze is gebaseerd op kennis en we kunnen hierin reflecteren zoals:

[De Boeddha:] "Een leerling van de Nobelen reflecteert op deze manier: "Ik ben nou in de ban van vorm [of een van de vier andere khandha's]. Maar in het verleden was ik ook in de ban van vorm op dezelfde manier als ik nu in de ban ben van huidige vorm. Als ik plezier vind in toekomstige vorm, dan ben ik in de toekomst net zo in de ban van vorm als ik nu door huidige vorm ben." Zo gereflecteerd te hebben op deze manier, besteedt hij geen aandacht meer aan vroegere vorm, hij vindt geen plezier in toekomstige vorm en is aan het oefenen voor ontzuivering (nibbida), passieloosheid (viraga) en opheffing [van het lijden] (nirodha) voor huidige vorm." (SN 22-079)

Deze overdenking kunnen we toepassen op alle waarneembare objecten en we kunnen duidelijk het natuurlijk verloop zien dat zich dagelijks voordoet. Een manier om dit te doen is bijvoorbeeld met een gebruik uit Azië. Bij Boeddhisten thuis zie je daar vaak een altaar. Op dit altaar hebben zij een Boeddha beeld, kaarsen, andere toevoegingen en het belangrijkste: verse bloemen. In Azië gebruiken ze de bloemen vaak als een soort van offer aan de Boeddha. Vooral ook omdat de bloemen vaak om de paar dagen ververs moeten worden. Maar wij kunnen dit ritueel gebruiken in een aparte meditatiekamer/bezinningsplaats om onze eigen verandering in het vergaan van de bloemen te zien. Wij kunnen wel blijven genieten van hoe mooi de bloem was of treuren om hoe het de bloem zal vergaan maar het huidige moment is

er gewoon. De oefening kan gebruikt worden om de vorige vorm en jouw vorige gevoelens over deze bloem los te laten en het huidige moment voor zolang het duurt te ervaren. Uit het ervaren van het huidige moment komt een gevoel van rust waardoor een heel andere vorm van genieten naar voren kan komen: evenwichtig geluk. Probeer dit eens toe te passen.

Het ervaren van het huidige moment bij een bloem kunnen we ook als een tweede oefening gebruiken waarin het lichaam zoals het is ervaren wordt. Het lichaam is een bron van allerlei gevoelens, gesprekken en doelstellingen. Roddelbladen, films en clips staan vol met mooie lichamen. De vele reclames van "The Magical Complete Abs Workout", afvalpillen en wat er nog meer allemaal te vinden is om binnen 14 dagen het perfecte strandlichaam te krijgen, leggen allemaal de nadruk op ons toekomstige lichaam. We hebben allemaal wel een idee van wat wij ideaal zouden vinden. Al is het maar wat meer lenigheid om in de lotushouding te kunnen zitten. **Laat dit los.** Op het moment dat je dit lees probeer eens diep adem te halen en vertel mij hoe het voelt om de druk van het lichaam op de stoel te voelen. Ervaar eens al die verschillende drukverschillen op je lichaam. Doe dit nogmaals voor **10 ademhalingen**.

Ik voel mij altijd al gelijk een stuk rustiger. Het ervaren van je eigen lichaam zonder dat er iets mee gedaan moet worden, zonder dat het iets moet worden, is al een oefening wat we kunnen doen. Het probleem wat voor veel mensen lijden geeft met betrekking tot het lichaam is niet dat we de veranderingen niet zien maar eerder dat wij de veranderingen naar onze eigen hand willen zetten. Dit doen we meestal met een mentale voorstelling van een ideaal lichaam, waardoor we constant blijven vergelijken. Hierdoor kunnen we het eigen, het huidige lichaam vergeten. Kom daarom geregeld terug bij simpelweg het lichaam.

Onderzoek

"[De Boeddha:] En hoe heeft een monnik drie vormen van onderzoek? Daar is het geval van de monnik die onderzoekt in termen van de elementen, onderzoekt in termen van de zintuiglijke sferen (ayatana) en in termen van voorwaardelijk ontstaan (paticca samuppada). Dit is hoe een monnik drie vormen van onderzoek bezit." (SN22-057)

Dit is een andere manier om de vijf khandha's eens los te laten. We gaan door andere denkwijzen onze toekenning van een zelf op zijn kop zetten. Dit doen we door verschillende facetten van onszelf te onderzoeken. De Boeddha heeft hiervoor drie manieren uiteengezet.

De elementen

Onderzoek de persoon en de omgeving op basis van de verschillende elementen. Deze elementen zijn aarde, water, vuur en lucht. Deze staan respectievelijk voor omvang, gebondenheid, warmte en beweging. Alles wat wij kunnen ervaren door middel van het oog, oor, neus, tong en lichaam is op basis van deze elementen. De elementen waaruit de objecten zijn opgebouwd zoals zij zich manifesteren in onze perceptie. Als oefening kunnen we ons lichaam gaan observeren in termen van de elementen. Onze consistentie als persoon zien we vaak als in ons lichaam maar het zijn de elementen waaruit het lichaam is opgebouwd. We hoeven hiervoor niet de Boeddhistische classificatie te gebruiken, we kunnen ook de biologische, scheikundige of de natuurkundige manier gebruiken om ons lichaam in te delen in cellen, moleculen, atomen of de "nieuwste gevonden" "kleinste bouwstenen". Dit kan je doen door gewoon te gaan zitten en bij de tenen te beginnen en te eindigen bij de hoofdharen. Alles rustig te beschouwen en te verdelen in de classificatie die je hebt gekozen.

Een alternatief is het lichaam te onderscheiden op deze verschillende dingen. De klassieke lijst is: *"In dit lichaam zijn er] hoofdharen, lichaamsharen, nagels, tanden, huid, vlees, pezen, botten, beenmerg, nieren, hart, lever, vliezen, milt, longen, ingewanden, darmen, maag, ontlasting, gal, slijm, pus, bloed, zweet, vet, tranen, talg, speeksel, snot, gewrichtsolie, urine, hersenen. "* (KPT3)

De Zintuigen

Een andere manier is om vanuit de zintuiglijke sfeer zelf te redeneren. Alles wat wij ervaren is afhankelijk van de zintuigen en zijn respectievelijke object. Dus het oog met zijn vormen, het oor met zijn geluiden, de neus met zijn geuren, de tong met zijn smaken, het lichaam met zijn aanrakingen en tenslotte de geest met zijn gedachten. Buiten deze zintuiglijkheid is er geen ervaring mogelijk. Dus waaruit is de persoon opgebouwd? Uit wat wij kunnen ervaren, maar aan sommige ervaringen geven wij meer waarde omdat wij die ons als onszelf zien. Wij kunnen hiermee een techniek ontwikkelen om ons soms te kunnen distantiëren van waaruit onszelf is opgebouwd. Deze oefening kan je niet alleen gebruiken voor het lichaam maar ook gebruiken voor alles waaruit wij de persoonlijkheid redeneren. Ik ga hier de nadruk op sankhara leggen. Al onze samenstellingen waaruit wij onze eigen waarde aan ontleen worden vaak op de proef gesteld. Onze ideeën, onze uitspraken, onze gedragingen krijgen vanuit de omgeving constant feedback. De ene keer positief de andere keer negatief. Soms kunnen hierbij de gevoelens zo van oplopen dat het leidt tot conflict en haat.

Ik zal hiervan een voorbeeld geven. Naast mijn ouderlijk huis ligt er nog een strook met tegels die uit komt voor een hek waar ons tuinhuis staat. Deze strook tegels ligt ook direct naast een boerenland ingang. Deze ingang naar landbouwgrond loopt nog voorbij ons tuinhuis en het is nog een heel stuk voorbij onze tegels voordat het uitloopt in de werkelijke landbouwgrond. Nu was het zo dat wij een nieuw tuinhuis hebben laten zetten en daarmee ook gelijk een nieuw hek hebben gemaakt. Om de een of andere rede is dit in het verkeerde keelgat geschoten van de boer van wie de landbouwgrond was. Hierna heeft hij dan ook een prikkeldraad voor het hek geplaatst en tevens heeft hij een tegelstuk van amper 1,5 bij 1 meter weg gehaald die nog net op zijn stuk ingang lag. De rest van de stoep lag op onze eigen grond. Puur en alleen omdat het zijn grond was, alhoewel het in geen enkele vorm een belemmering vormde voor de ingang naar zijn landbouwgrond en het lag er al 10 jaar. Uiteindelijk heeft dit geleid tot heel veel leed en haat over en weer. De politie is er vele uren aan bezig geweest. Er zijn dingen gebeurd die nooit van zoiets klein hadden mogen gebeuren. Terwijl het in principe helemaal nergens over ging en gewoon een kwestie was van tegen het hoofd stoten omdat het MIJN is.

Het Geven (*dana*) is misschien een goede methode om je hiervan los te worstelen. Wat beter is om dingen niet langer als "van mij" te zien, maar ze zien zoals ze zijn: een gedachte, een auto, een stuk grond, enzovoort. Alles is in deze tijd redelijk goed geregeld waardoor we bijvoorbeeld iemand niet moeten forceren om bij autoschade geld te krijgen om het repareren. Bij conflicten kan er altijd naar een rechtbank uitgeweken worden. Er zijn vele instanties die hulp willen bieden wanneer er twee partijen tegen over elkaar staan. Maar dat is slechts de emotionele kant, soms kan ook de gedachte of visie zelf veranderen. Dit kunnen wij oefenen in de meditatie om alles te laten zijn zoals het is. Dit kunnen wij tot het extreme brengen waardoor een bloem slechts een vorm is en de geur van rozen slechts een geur is. Het mentaal benoemen. Hierin laat je dus elke ervaring toe, maar elke ervaring orden je dan in een van de zes vakjes die er voor open staan: vormen, geluiden, reuken, smaken, aanrakingen en gedachten.

Voorwaardelijk ontstaan

"En wat is voorwaardelijk ontstaan? Van onwetendheid (avijja) als voorwaarde (paccaya) komen kammische formaties (sankhara) , op voorwaarde van kammische formaties ontstaat bewustzijn (vinnana), op voorwaarde van bewustzijn ontstaat geest en lichaam (nama rupa), op voorwaarde van geest en materie ontstaat de zesvoudige zintuigbasis (salayatana), op voorwaarde van de zes zintuiglijke bases ontstaat contact (phassa), op voorwaarde van contact ontstaat gevoel (vedana), op voorwaarde van gevoel ontstaat begeerte (tanha), op voorwaarde van begeerte ontstaat hechten (upadana), op voorwaarde van hechten ontstaat worden (bhava), op voorwaarde van worden ontstaat geboorte (jati), op voorwaarde van geboorte ontstaan ouderdom (jara), dood (marana), verdriet (soka), weeklagen (parideva), pijn (dukkha), smart (domanassupayasa) en wanhoop (sambhavanti). Zo is de oorsprong van deze hele massa van lijden." (SN12-002)

De laatste manier die de Boeddha geeft om het idee van een zelf te doorbreken is het overdenken en onderzoeken van de twaalf ketens van het bestaan oftewel voorwaardelijk ontstaan. Onze persoonlijkheid niet zien als iets veranderlijk, niet als niet-zelf, maar als een rij van basisvoorwaarden die de persoon gaande blijven houden. We kunnen het voorwaardelijk ontstaan gebruiken in de zin van het opgebouwde in het huidige moment maar anderzijds ook de keten die de basis vormt over meerdere levens. Deze keten kunnen we onderzoeken op kennisniveau en proberen te doorgronden hoe wij hiermee dan ons zelfbeeld mee opbouwen.

De eigen ervaring

"En verder, monniken, leeft een monnik in mentale objecten mentale objecten beschouwend, betreffende de vijf groepen waar men aan hecht. En hoe leeft een monnik in mentale objecten mentale objecten beschouwend, betreffende de vijf groepen waar men aan hecht?"

"Hier, monniken, weet een monnik: 'Aldus is fysieke vorm, aldus het ontstaan van fysieke vorm, aldus het verdwijnen van fysieke vorm. Aldus zijn gevoelens, aldus het ontstaan van gevoelens, aldus het verdwijnen van gevoelens. Aldus zijn percepties, aldus het ontstaan van percepties, aldus het verdwijnen van percepties. Aldus zijn vormingen, aldus het ontstaan van vormingen, aldus het verdwijnen van vormingen. Aldus is bewustzijn, aldus het ontstaan van bewustzijn, aldus het verdwijnen van bewustzijn.'

39. "En zo leeft hij inwendig in mentale objecten mentale objecten beschouwend, of uitwendig in mentale objecten mentale objecten beschouwend, of inwendig én uitwendig in mentale objecten mentale objecten beschouwend. Of hij leeft de eigenschap van 'tot-stand-komen' in mentale objecten beschouwend, of de eigenschap van 'ten-einde-komen' in mentale objecten beschouwend, of de eigenschap van 'tot-stand-komen' en 'ten-einde-komen' in mentale objecten beschouwend. Of aandacht is als volgt in hem aanwezig: 'Er zijn mentale objecten,' in die mate dat dat nodig is voor kennis en aandacht. En hij leeft onafhankelijk, aan niets in de wereld hechtend. Zo leeft een monnik in mentale objecten mentale objecten beschouwend. <117> (MN10 Citaat van Suttas.net)

Om werkelijk de vijf khandha's te doorschouwen en het zelfbeeld in zijn juiste verhouding te kunnen zien moet er gemediteerd worden. Hiervoor kan de bekende satipatthana methode voor gebruikt worden. Hierin wordt niet alleen het zelfbeeld van een vaste, stabiele zelf mee verslonden maar een algemene wijsheid over de gehele ervaring tot stand gebracht. Volg hierin het volledige achtvoudige pad en je eigen ervaringen zullen jouw wijsheid zijn. Maar om tot zover te komen moeten er zoveel dingen gedaan die buiten het bereik van deze tekst vallen.

Het einde

Tot slot nog een tekst over de vijf khandha's door de Boeddha uitgesproken. Waarin het losmaken van het huidige spel symbool staat voor het loslaten van de khandha's:

"Net zoals kleine jongens en meisjes spelen met hun kleine zandkasteeltjes: zolang als zij niet vrij zijn van passie, verlangen, liefde, dorst, koorts en begeerte voor deze kleine zandkasteeltjes, zolang hebben zij plezier met deze zandkastelen. Zij vermaken zich ermee, omarmen het en voelen ze zich bezitterig erover. Maar wanneer ze vrij worden van passie, verlangen, liefde, dorst, koorts en begeerte voor deze kleine zandkasteeltjes, dan maken zij deze onbruikbaar voor spel. Ze slaan ze in stukken, verstrooien hen, vernietigen ze met hun eigen handen en voeten.

Op dezelfde manier, Radha, moet jij ook vorm in stukken slaan, verstrooien en onbruikbaar maken voor spel. Praktiseer het beëindigen van begeerte voor vorm!

Op dezelfde manier, Radha, moet jij ook gevoelens in stukken slaan, verstrooien en onbruikbaar maken voor spel. Praktiseer het beëindigen van begeerte voor gevoelens!

Op dezelfde manier, Radha, moet jij ook perceptie in stukken slaan, verstrooien en onbruikbaar maken voor spel. Praktiseer het beëindigen van begeerte voor perceptie!

Op dezelfde manier, Radha, moet jij ook kammische formaties in stukken slaan, verstrooien en onbruikbaar maken voor spel. Praktiseer het beëindigen van begeerte voor kammische formaties!

Op dezelfde manier, Radha, moet jij ook bewustzijn in stukken slaan, verstrooien en onbruikbaar maken voor spel. Praktiseer het beëindigen van begeerte voor bewustzijn!

*Radha, praktiseer voor het beëindigen van begeerte want dat is de Verlichting (nibbana)."
(SN23-002)*

Einde