

De roes voorbij

Henk Barendregt

Te verschijnen in: *Roes*,
Ed. Hafid Bouazza, Prometheus/Bert Bakker, 2008

Ter nagedachtenis aan Phra M.T. Mettavihari (1944-2007)

Voorbij de roes? Ervaren drug gebruikers denken daarbij misschien aan het *coming down*, het terug keren uit de extase. Wanneer de chemie is uitgewerkt kun je je erg beroerd voelen. De waarneming werkt dan niet meer normaal. Wat je ziet is vervormd of trilt. Het denken is verward. En lichaaamlijk is er een alles doordrenkende misselijkheid. Deze aangrijpende ervaring draagt bij tot de verslavende werking van drugs. Je wilt er zo snel mogelijk van af en ziet geen andere mogelijkheid dan het weer nemen van een pilletje, een snuif of een shot.

Dat alles wordt hier echter niet bedoeld, maar het heeft er wel mee te maken. ‘De roes voorbij’ wijst in de andere richting. Die van de vrijheid, de toestand waarin het niet meer uitmaakt of je in extase bent of niet.

1. Mystiek, meditatie en drugs

Zelf heb ik geen drugs gebruikt. Dat had mede als oorzaak dat ik als scholier in de jaren '60 anders wilde zijn dan mijn vader Johan Barendregt. Deze deed experimenten met LSD dat hij gaf aan de schrijver Simon Vinkenoog en andere kunstenaars. Een krantenartikel over zo'n trip had als kop 'Ik voel me zo brood', een literaire vondst van Vinkenoog om zijn veranderde bewustzijnstoestand weer te geven. Met schaak grootmeester Hein Donner en anderen rookte mijn vader af en toe een stikkie. Daarbij speelden ze het spelletje zonder spelregels; diegene die aan zet was, moest de anderen ervan overtuigen dat wat hij deed ook mocht. Het ging dus meer om retoriek dan om strategie. Verder deed mijn vader ook andere dingen. Als hoogleraar klinische psychologie aan de universiteit van Amsterdam was hij begaan met het lot van zijn fobische patiënten. Als internationaal schaakmeester won hij in het IBM schaaktoernooi 1966 van ex-wereldkampioen Botwinnik, zonder dat deze een duidelijke fout maakte.

Tijdens mijn studie in Utrecht woonde ik in 1967 een symposium bij met als titel 'Mystiek, meditatie en drugs'. De eerste spreker ging in op de ervaringen van de christelijke mystici. Deze waren mooi, maar spraken me minder aan vanwege de bijgeleverde interpretatie als eenheid met God. Daarna kwam de psychiater Arendsen Hein, welke de essentie van de mystiek interpreteerde als loskomen van het ego. Deze toestand kan bereikt worden via de meditatie, maar dat was een lange weg. Hij vertelde over het gebruik van drugs, zoals LSD. Via meditatie een mystieke ervaring krijgen, was als het beklimmen van

een berg en het kijken naar een mooi uitzicht. De mystieke ervaring kon echter ook verkregen worden door het gebruiken van drugs. In de beeldspraak werd dat vergeleken met het gaan naar de top van de berg met een kabelbaantje, moeiteloos. Tenslotte sprak de boeddhist Peter van der Beek. Deze stelde dat het boeddhisme gekant is tegen het gebruik van drugs, omdat dat afhankelijkheid tot gevolg heeft. Hij sprak over meditatie en het verkrijgen van innerlijke rust. Zowel op grond van de inhoud van de voordrachten als door de uitstraling van de sprekers was een keuze niet moeilijk: boeddhistische meditatie was mijn weg.

Dit hoofdstuk gaat over de roes van de meditatie, over het *coming down* daarna en over conditionering en deconditionering.

2. Zen

Klas 1A van het Amsterdams Montessori Lyceum, jaargang 1960. Leraar Nederlands Rein Bloem pakte een krijtje, liet het ons duidelijk zien en vroeg: “Wat is dit?” Oei! We voelden aan dat je niet zomaar het gewone antwoord kon geven. Hij bleef triomfantelijk met het stompje in zijn hand staan. Uiteindelijk zei iemand bedremmeld “Een krijtje”. Meteen daarop smeedt Bloem het krijtje tegen de verwarmingsradiator aan gruzelementen: “En wat is het nu?!” We stonden perplex. “Dit is zo gek”, dacht ik bij mezelf, “daar moet iets achter zitten.”

Het duurde lang, vele jaren, om er achter te komen dat er niets achter zat, en toch weer wel. Op school nog las ik over Zen, werken van Daisetz Suzuki, Alen Watts en anderen. Begrijpen deed ik het niet. Tien jaar later was ik Post-doc op de universiteit van Stanford. Het lag een uur rijden ten zuiden van San Francisco en het was daar altijd mooi zonnig weer. Je kon lessen Zen volgen bij de Japanse monnik Kobun Chino Sensei. 's Morgens vroeg om 05.30 uur werd er in Los Altos gemediteerd in een kleine Zendo. Als je daar heen reed was het nog donker. Het rook er naar Eucalyptus en de krekels tsjirpten luid. Na het zitten werd de Hart Soetra gereciteerd. Deze begon zo. “*Avalokitesvara zag in diepe meditatie dat de vijf groepen op zichzelf leeg zijn en was voorbij het leed. ...*” Het monotone en ritmisch gelijkmatige opzeggen van deze tekst had een bijna hypnotisch effect.

De motivatie voor het lezen over Zen op school en het mediteren in Californië kwam nog ergens anders vandaan. Gefascineerd door grote getallen, liever gezegd door de oneindigheid, las ik op de lagere school over het heelal. Het was een romantische interesse. “Wat zou er zijn buiten de aarde waar geen mensen leven, of zelfs geen wezens? Dat grote heelal is er dan maar, onopgemerkt.” Zo doordenkend kom je dan aan in een gebied van je bewustzijn waar nog geen taal is, maar slechts een mengsel van waarnemingen en gevoelens. Opeens is het er dan: de ervaring die oneindig sterk en tegelijkertijd angstaanjagend en schitterend is en slechts een fractie van een seconde duurt. Het is angstaanjagend omdat je de leegte voor je ziet, de leegte van het niet zijn; het is schitterend omdat je er tegelijkertijd toch wel bent; de ervaring duurt kort, omdat zodra je erover gaat denken de taallose ervaring wegvalt. Als je probeert de ervaring op te wekken, dan komt deze niet. Jaren later is ze er ineens weer. Ik had de ervaring ondertussen een naam gegeven: ‘A’. Door te lezen over het existentialisme en Zen en later door te mediteren hoopte ik A terug te krijgen. Maar dat

lukte niet.

Mediteren gebeurde niet alleen in de Zendo van Los Altos. Op een gegeven moment ging ik naar het Zen klooster Tassajara¹, diep in de Big Sur bergen in centraal Californië. De gemeenschap verdiende z'n geld door 's zomers gasten te ontvangen, die daar tot rust konden komen en er goed voor betaalden. Dat bracht extra werk met zich mee. Je kon je dan opgeven als vrijwilliger, *guest-student*—de zen monniken werden zelf *students* genoemd—om voor de gemeenschap te werken. In de keuken, of voor het bedden opmaken; het leukste was nog het bedienen tijdens de maaltijden. Het eten was uitstekend en zag er prachtig uit. Daardoor was de rol van ober zeer dankbaar. Duidelijk was ook dat er verschillende soorten mensen waren. Sommigen zagen je als onderdeel van de eetzaal; anderen als persoon. Dat mensen je niet echt zagen vond ik niet verwerpelijk. Zo waren ze nu eenmaal. Maar als je zou kiezen werden natuurlijk vooral de anderen je vrienden. Je had echter nauwelijks tijd om met de gasten om te gaan. Naast het werk was er nog vier uur formele meditatie. De sessies bestonden uit twee maal veertig minuten zitten (*zazen*), met daartussen tien minuten lopen (*kinhin*). Tenslotte was er *chanting*, het reciteren. De sessies van veertig minuten duurden best lang. Een langzaam opkomende pijn begon na dertig minuten ondragelijk te worden. Dat werd dan ieder keer tien minuten afzien. Ik ging naar de hoofdmonnik met de vraag waarom je nu steeds die pijn moest lijden. “Is het doel van zazen dat je tijdelijk lijdt, zodat wanneer je daarna klaar bent, je je dan lekkerder voelt?” Haar antwoord was eenvoudig. “Er is geen zazen,” dat wil zeggen geen eenduidig doel ervan. Ik moest het dus zelf zien uit te vinden.

Heel af en toe kwam ervaring A tijdens de meditatie. Maar al snel begreep je dat het onmogelijk was om dat af te dwingen. Een andere ervaring was belangrijker: tijdens het werk in de keuken, bij de opdracht 100 uien te snipperen, merkte je dat het werk niet meer door jou gedaan werd. Het gebeurde gewoon. Deze ervaring kwam bij de dertiende ui, nadat ik het innerlijke protest tegen het honderd uien pellen al had opgegeven. Bij ui drieëntwintig werd ik afgelost.

3. Vipassana

Weer terug in Nederland, het was ondertussen 1973 geworden. Mediteren bij de Thaise monnik Phra Mettavihari. De Tempel waar hij woonde had een heel andere inrichting en sfeer dan de Zen tempels met hun verfijnde sobere stijl. Dit was een Thaise tempel vol klatergoud. Naast een paar Nederlandse belangstellenden voor de meditatie kwamen er twee groepen mensen. Nederlandse mannen van middelbare leeftijd—die in Thailand tijdens de tweede wereldoorlog hadden gezeten—met hun Thaise vrouwen. En verder aantrekkelijke jonge Thaise vrouwen met hun Nederlandse mannen. Deze waren meestal via het reisbureau Neckermann naar Thailand gereisd om aan hun gerief te komen. Een aantal vrouwen lukte het daarbij om een man wettelijk aan de haak te slaan. Deze huwelijken hielden niet lang stand, dit in tegenstelling tot die van de oorlogsveteranen. Soms als ik een afspraak had om meditatielessen te krijgen moest ik meer dan een uur wachten. Er kwam dan vaak een of ander jong Nederlands-Thais echtpaar met huwelijkproblemen naar de monnik voor consult. Dat had altijd voorrang en zo werd de sfeer in de tempel mede bepaald. De

¹Spreek uit ‘Tassahara’. Het ‘Tassajara Broodboek’ is in tientallen talen vertaald.

leraar Mettavihari gaf onderricht in *vipassana*, inzichtsmeditatie. Ik begreep niet goed wat dat inhield.

Af en toe ging ik terug naar Californië. Daar vroeg ik aan mijn Zen leraar Chino of ik wel naar de Thaise tempel moest gaan. Zijn antwoord was eenvoudig. “Blijf gaan. Als je merkt dat je er niets kunt leren houd er dan mee op; als je wel iets kunt leren, ga er dan mee door.” Dat had ik natuurlijk ook zelf kunnen verzinnen. In ieder geval zou blijken dat ik nog veel kon leren van Mettavihari.

Nederlandse vrienden, die ik in de Thaise tempel had leren kennen, nodigden op een gegeven moment Mettavihari uit om in Utrecht, waar ik woonde, één maal per week les te komen geven. Op zijn voorstel werden de lessen in mijn huis gegeven. Dat had als voordeel dat ik er altijd moest zijn om de deur open te doen. Ik had wel belangstelling voor het mediteren, maar ook voor andere zaken. Deze verplichting was dus een handige stimulans om alle lessen te volgen.

Mettavihari leerde ons hoe meditatie in zijn werk ging. Daar wilde hij pas over spreken als je het ook aan den lijve ervaren had. Anders zou het een beeld worden dat je ervan hebt. Ook bij zwemmen heb je theorie en praktijk. Maar daar is het zo, dat de theorie in je mentale ruimte zit en de praktijk in het water. Bij de *vipassana* meditatie zitten zowel de theorie en de praktijk in je mentale ruimte, alleen op andere plaatsen. Daarom is het belangrijk deze twee goed uit elkaar te houden. Het belangrijkste tijdens de meditatie is het ‘opmerkzaam zijn’, op te letten wat er in je bewustzijn gebeurt en daar een zekere afstand van te nemen. Als er buiten een vliegtuig overvliegt merk je op ‘horen’. Gebeurt er iets dat prettig is en je wilt daar meer van, dan merk je op ‘verlangen’. Heb je ergens last van dan zeg je ‘tegenzin’. Als je zo doorgaat krijg je daar op een gegeven moment genoeg van. Ook dat gevoel zet je op een afstand: ‘balen’. Alles wat er gebeurt, wordt onderworpen aan opmerkzaamheid. Op die manier veranderde je bewustzijn van reactief naar observerend.

Na afloop van het zitten vroeg Mettavihari ons hoe het gegaan was. Via de Zen meditatie had ik geleerd mijn geest behoorlijk stil te houden gedurende een sessie, hetgeen een prettig gevoel gaf. Dat meldde ik. “Dan heb je je tijd zitten te verlummelen.” Ai, ik dacht net dat ik het zo goed deed! Iemand anders zei dat het heel slecht was gegaan: ze had zich eerst verveeld, was daarna onrustig geworden en kreeg tenslotte pijn. “Dat is nu goede *vipassana*!” zei de leraar. Dat patroon van reageren op je vorderingen bleef. Als je, met zekere trots, dacht dat je het goed deed kreeg je ervan langs. Als je *down* was door de oefening kreeg je een opbeurend compliment.

Tijdens de zitmeditatie ontstaat er vrijwel altijd pijn in je benen omdat die een tijd lang stil in de knoop moeten blijven. Iemand klaagde daarover. Mettavihari zei toen: “Beschouw jezelf niet als iemand die pijn *heeft*, maar iemand die pijn *ziet*.” Deze uitspraak vond ik fascinerend: ik begreep hem niet, maar voelde dat er iets speciaals mee bedoeld werd. Ik vond de uitspraak zelfs zo intrigerend, dat ik me opgaf voor een tiendaagse intensieve *vipassana* retraite.

4. Mystiek

In het klooster waar de retraite werd gehouden mediteerde je *full time*. Wat je ook deed, de bedoeling was om het met de juiste aandacht te doen. Dat hield in dat je observeerde wat er gaande was, zonder je erin te verliezen. Iedere dag was er verder een persoonlijk interview met de leraar om je vorderingen te volgen

en 's avonds waren er theorie lessen.

Het doel van de vipassana meditatie is om intuïtief in te zien welke mechanismen er in ons bewustzijn plaatsvinden. Dat inzicht komt niet vanzelf. Er is concentratie nodig om het bewustzijnsproces te vertragen en aldus te observeren. Dat concentreren kun je ook niet zomaar. Daar is weer discipline voor nodig. Door steeds maar weer opnieuw je voor te nemen goed op te letten gaat het soms beter. Maar soms ook minder goed. De bedoeling is dan om niet op te geven maar om gewoon door te gaan. Je leert de vijf hindernissen kennen. Begeerte en afkeer, slaperigheid en onrust en tenslotte twijfel. Deze ga je te lijf met de vijf helpers: vertrouwen, inzet, opmerkzaamheid, concentratie en analyse. Het blijft een worsteling. Later leer je dat je helemaal niets hoeft te doen, dat je alleen maar de verschijnselen en gemoedstoestanden hoeft te observeren, maar er niet op hoeft te reageren. Maar dat blijkt je dan nog niet te kunnen laten, je reageert er wèl op. Zolang je daar nog mee bezig bent is het een lijdensweg.

Ook al houd je op je te verzetten, dan nog is er verzet. Dat komt vanuit diepere lagen. Wanneer dat verzet moe gestreden is, dan kan het gebeuren. Je bent opeens voorbij de pijn. Deze is er nog wel, maar is niet erg meer. Het bewustzijn is verheven. De pijn wordt gezien, maar is slechts één van de verschijnselen. In deze toestand heeft ook het verlangen, dat best af en toe opkomt, zijn schuld verloren. 'O, er is verlangen', en je gaat weer terug naar de observatie van de ademhaling, de basis oefening.

Deze toestand wil je vasthouden, met de nodige kracht van de concentratie. Deze bewustzijnstoestand noemde ik 'super bewustzijn'. Later leerde ik het ook te kunnen volhouden met minder en zelfs schijnbaar zonder concentratie. Je voelt je dan almachtig (hoewel je het niet bent). Niets hoeft je met kracht vast te houden, alles gaat moeiteloos. Dit is het sublieme bewustzijn van de mystiek.

Tijdens een avondles zei Mettavihari het volgende. "Jullie werken aan het afstand nemen tot je vrees en begeerte. Sommigen van jullie hebben mogelijk een absorptie bereikt: een prettig stabiel bewustzijn, voorbij deze emoties. Ook hiervan moeten jullie afstand doen. Zeg 'O, subliem, subliem', zonder mee te gaan met de verrukking ervan." Geschrokken vroeg een medemeditator: "Maar mogen we er dan niet even van genieten?" Het huiveringwekkend strenge en tegelijkertijd intrigerende antwoord van Mettavihari, geuit met een theateraal opgeheven handpalm naar ons toe, geef ik in de voertaal van de lessen in het klooster: "*It is a waste of time!*"

De retraite werd gehouden in een katholiek nonnen klooster in Noord-Brabant waar we een vleugel hadden gehuurd voor de vipassana retraite. Sommige zusters hadden oprecht belangstelling voor de lessen en kwamen trouw iedere avond luisteren. Ze herkenden verschijnselen uit hun eigen meditatie praktijk. Maar door de uitspraak "*a waste of time*" waren ook zij diep geraakt.

5. *Coming down*

De meesten van ons wilden helemaal geen afstand nemen van de mystieke ervaring. We dachten verlicht te zijn. En inderdaad, ons bewustzijn voldeed aan de beschrijving ervan. Viel je blik op iets moois, dan ontstond verlangen, maar dat proces zag je meteen en daardoor beet het verlangen je niet. Je werd niet aangezet om het mooie te krijgen en te bezitten. Dat was maar goed ook, want

zulke dingen konden helemaal niet in het klooster. Viel je oog op iets lelijks, dan zag je meteen de weerzin die ontstond, maar je hoefde niet weg te lopen. Op deze manier stond je boven verlangen en weerzin of angst. Deze toestand is te vergelijken met een ‘mooi weer’ van je bewustzijn. Maar er was iets beters, beloofde de leraar, een ‘mooi klimaat’.

Op een gegeven moment bleek dat we de absorptie niet vol konden houden. Er dreigde wat leek een bodemloze afgrond. Als we ons schrap zetten, werd het alleen maar erger. Houvast was nergens te vinden. Krampachtig probeerden we niet in de afgrond te vallen. Dat lukte niet en in totale wanhoop stortten we neer. Het was erger dan doodgaan, althans zo voelde het. Maar we gingen niet dood. Er was waarneming, gevoel, denken en reactie, alles doorelkaar gehusseld. We waren doodmisselijk en moesten overgeven. Maar dat luchtte niet op. De misselijkheid hield aan en ‘lag als een kwal over ons heen’. Ook was er die oneindige angst.

In paniek werd er naar de leraar gegaan. Hij was 24 uur per dag beschikbaar voor wat er dan ook maar mocht gebeuren. We verwachtten een wondermiddel. Maar hij zei: “Goed zo, ga zo door. Ons bewustzijn is fluctuerend, walgelijk² en oncontroleerbaar. Deze drie karakteristieken heb je nu gezien. Ga door met de beoefening van opmerkzaamheid. Maak geen onderscheid of iets prettig is of niet. Op een gegeven moment—niemand kan zeggen wanneer—zal de walging ophouden. Ga nu door met de training, dat is heel belangrijk.”

We geloofden het niet en wilden het liefste uit het klooster wegrennen. Dat deden we niet, omdat we beloofd hadden tien dagen te blijven. Maar een motivatie om verder te mediteren was er niet meer. We gingen op bed liggen, iets wat we al eerder gewild hadden, zonder eraan toe te geven. Dat maakte het fluctuerende lege bewustzijn alleen maar erger. Ten einde raad wisten we niets beter te doen dan weer te gaan mediteren, vooral de loopoefeningen. We moesten die nu langer gaan doen, minstens twee uur achter elkaar. Ziek als een hond ploeterden we verder. Na uren gelopen te hebben kalmeerde de bewustzijnsstorm een beetje. Echte opmerkzaamheid bracht rust. Maar dan verslapt de aandacht. Afwezigheid van opmerkzaamheid bracht de walging terug. Het was alsof we een mes op de keel hadden waardoor we verplicht werden dóór te oefenen, op leven en dood.

Na vele vele uren werken (meer dan zesendertig, maar dat is van persoon tot persoon verschillend) was de noodtoestand in het bewustzijn voorbij. We waren nog niet als vanouds, maar de ergste instabiliteit en angst was over.

We gingen door met oefenen. Op een gegeven moment kwam er zelfs weer een sublieme absorptie. Dat was het type bewustzijn waar we wilden zijn! Maar dat zou pas kunnen als we alles met gelijkmoedigheid konden observeren, zowel de prettige als de onprettige bewustzijnsvormen, zo werd ons verteld.

6. Voorbij

Doorwerken. Na de sublieme bewustzijnstoestand kwam de walging terug. Door strak deze toestand te observeren verdween ze weer. Daarna was er weer een sublieme toestand. “O, verrukking”. De absorptie bleef aan. “Weten, weten”,

²Het boeddhistische woord *dukkha* dat hiervoor staat wordt meestal vertaald met ‘lijden’; maar het betekent volgens de klassieke schrijver Buddhagosa (vierde eeuw na Chr.) ‘walging voor de leegte’.

zeiden we. Dit creëerde een afstand tussen ons en deze sublieme toestand. De absorptie verdween onmiddellijk. Walging kwam weer op. En zo ging het door, een voortdurende afwisseling tussen absorptie en afgrond, tussen verrukking en walging.

De leraar wist wat er in ons omging. Hij raadde ons aan je ‘over te geven’, het werk te blijven doen, wat er ook gebeurt, ook als je je ziek voelt. Niet uit het proces te stappen waarmee we bezig waren. Mijn vader was voordat ik naar het klooster ging erg bezorgd. “Wie weet is die guru wel zo’n gek, die jullie in het verderf stort!” Zou hij gelijk hebben? Maar nee, nu was het mijn weg, intuïtief wist ik wat ik deed. Vastberaden ging ik door.

Tijdens het werk traden allerlei lichaamlijke verschijnselen op, die ons vroeger afgeleid zouden hebben, maar welke nu met precisie geobserveerd konden worden. Onze nek werd krom getrokken, zo leek het. Vroeger zouden we hieraan toegegeven hebben, maar nu bleven we observeren, waardoor we onze nek stil konden houden. Er werd aan onze rug getrokken, maar we bleven kaarsrecht. Het leek alsof er vlammen op, in en om ons ontstonden. Maar het was als koud vuur, de vlammen kregen geen vat op ons. Er ontwikkelde zich rust en vreugde, ondanks de ook negatieve verschijnselen.

Daarna overkwam ons dit.

verrukking,	afstand;
walging,	afstand;
verrukking,	afstand;
walging,	afstand;
...	...;

Het enige dat gedaan hoefde te worden was het bewust afstand nemen. Dit om te voorkomen dat we terug zouden vallen tot de drie karakteristieken: fluctuatie, walging en onbeheersbaarheid. Best vermoeiend, maar een kwestie van erop of eronder. Na een tijd werd het routine. Het ging vloeiend. Op een gegeven moment werd één keer het afstand nemen zelfs vergeten.

verrukking,	afstand;
walging,	afstand;
verrukking,	afstand;
walging,	— ;
verrukking,	afstand;
walging,	afstand;
...	...;

Toch ging het proces door. Het steeds maar afstand nemen deed je om het hoofd boven water te houden. Nu je wist dat het een keer niet nodig was geweest, voelde je je zekerder om je helemaal terug te trekken. Alleen maar het observerende deel van de opmerkzaamheid zou minder vermoeiend zijn. De gedachten waren veel minder expliciet dan deze letters opgeschreven in zwarte inkt. Maar het werkte. Nu was de observatie totaal:

verrukking; walging; verrukking; walging; — ; — ; · ; · .

Bij dit laatste viel het proces vliegensvlug in elkaar, als een kaartenhuis. Dat was een grote opluchting. De walging was weg en kwam niet terug.

7. Terugblik

In mijn eerste beschrijving van dit alles kwam ik tot het volgende ‘*cover-up*’ model³ van de verschijnselen, zie Barendregt [1996]. In ons bewustzijn zit een proces; wanneer wij dat waarnemen zien we chaos, voelen ons misselijk en ervaren we verlies aan beheersing. Dit is een fundamentele ervaring welke als traumatisch geïnterpreteerd kan worden als we de omgeving ervan de schuld geven of als we niet de kennis hebben, dat het om een proces gaat dat aan de basis van ons bewustzijn ligt.

Normaal dekken we dit proces toe met onze gewoontes en gedrag en de daarbij horende gevoelens. Dan hoeven we het niet te zien. Dat heeft wel een verslaving aan die gewoontes en gevoelens tot gevolg. Het nemen van drugs is misschien wel de meest directe manier om het fundamentele proces te verbergen. Maar beide manieren, de *cover-up* door middel van hetzij gewoontes of drugs, vormen slechts een symptomatisch medicijn er tegen. Vele vormen van conditionering van het menselijke gedrag kunnen nu gezien worden als vormen van *cover-up*. Het is echter ook mogelijk door middel van inzichtsmeditatie het proces te reinigen, op te ruimen. Dit gebeurt door systematisch opmerkzaamheid aan te kweken, welke zand in de raderen van de mechanismes van het bewustzijn strooit. Dat is dan de *deconditionering*.

Het *cover-up* model is gebaseerd op nauwkeurige en getrainde observaties. De belangrijkste kritiek die erop gegeven werd, was het volgende neurofysiologische argument afkomstig van een collega. “Hoewel we nog niet weten hoe bewustzijn ontstaat uit het brein, is het wel zeker dat neurale verschijnselen te maken hebben met bewustzijn. Voor het fundamentele proces van de drie karakteristieken in het *cover-up* model zal er een neurale onderbouwning moeten zijn. Maar dat kan niet zomaar verdwijnen. Hoe ontstaat dan die reiniging?”

Door theoretische studie bij Sayadaw U. Nandamāla in Sagaing Hills (Myanmar) van teksten uit de Pali Canon van het klassieke boeddhisme, met name de Abhidhamma en commentaar daarop, zie Bodhi [2000], ben ik nu tot een ander model gekomen, waarbinnen het *cover-up* model wel een duidelijke plaats heeft. Dit model noem ik het Abhidhamma Model AM₀, zie Barendregt [2006]. Hierin wordt gesteld dat het bewustzijn niet continu is, maar bestaat uit korte bewustzijn flitsjes, de zogenaamde *ceta*'s. Ons bewustzijn bestaat uit een voortdurend doorgaande ceta stroom. Iedere ceta heeft een inhoud en een type. Het zien van een vrouw of de gedachte aan het geluid van een kikker die in het water springt zijn voorbeelden van mogelijk inhouden. Zo'n bewustzijnsinhoud kan gepaard gaan met kalme vreugde of rusteloos verlangen, dat zijn dan mogelijke bewustzijnstypen. Type en de inhoud bepalen wat het volgende paar van type en inhoud wordt. Normaal zijn die inhouden en types zodanig dat er een beeld van een continu vloeiend bewustzijn ontstaat. Maar er kunnen omstandigheden zijn, waarin de schijnbare continuïteit doorbroken wordt, bijvoorbeeld omdat de inhouden sterk fluctueren. Dan zit je in de toestand van het fundamentele proces, zoals beschreven in het *cover-up* model. De inzichtsmeditatie haalt nu de angel uit dat proces: gevoelens van vrees en walging. Het zijn deze twee affecten, die ons tot wanhoop kunnen brengen. Door genoemde angel eruit te halen kan het bewustzijn snel weer rustig worden. Maar het proces van de ceta stroom

³Het model is een uitbreiding van het fobieën model van mijn vader, Barendregt [1982]. Dat is gebaseerd op zijn klinische observatie dat alle fobieën lijdens ooit gedepersonaliseerd zijn en de angst als houvast gebruiken ‘om weer een persoon te worden’.

blijft bestaan. De reiniging uit het *cover-up* model hoeft nu niet beschreven te worden als het verdwijnen van het proces, maar als het niet bang zijn ervoor, waardoor er snel teruggekeerd kan worden naar een stabiele evenwichtstoestand. Dit maakt het Abhidhamma Model bevredigender dan het *cover-up* model.

We eindigen met de metafoor van de parachute springer. Wanneer wij diep vallen zijn we in feite onderworpen aan de zwaarteloosheid. Dat maakt ons misselijk en veroorzaakt paniek. Maar bij een geoefende parachutist gebeurt dit niet. Deze kijkt om zich heen en geniet van de snelheid en van het zicht op de wolken en de bergen in de verte. Dan pas wordt er aan het touwtje getrokken. Wanneer de existentiële angst voor de leegte in ons overwonnen is, hoeven we niets meer toe te dekken door gedrag of roes. Roes of chaos, het is om het even. Dat is nu echt de roes voorbij.

Referenties

Anuruddha, Ācariya [ca. 1150]. *Abhidhammattha Sangaha*.

Barendregt, H.P. [1996]. *Mysticism and Beyond, Buddhist Phenomenology Part II, The Eastern Buddhist, New Series, vol XXIX*, pp. 262–287. Also at www.cs.ru.nl/~henk/BP/bp2.html.

Barendregt, H.P. [2006]. *The Abhidhamma Model of Consciousness and its Consequences*, in: M.G.T Kwee, K.J. Gergen and F. Koshikawa (eds.), *Horizons in Buddhist Psychology: Practice, Research & Theory*, Taos Institute Publications, Chagrin Falls, Ohio, USA, pp. 331–349. Also at [ftp://ftp.cs.ru.nl/pub/CompMath.Found/G.pdf](http://ftp.cs.ru.nl/pub/CompMath.Found/G.pdf).

Barendregt, J.T. [1982]. *De Zielenmarkt, over Psychotherapie in alle Ernst*, Boom, Amsterdam.

Bodhi, Bikkhu (ed.) [2000]. *A comprehensive manual of Abhidhamma*, Pariyatti Publishing. Annotated translation of Anuruddha [ca. 1150].