

Abhidhamma

- I Bewustzijnstoestanden en handelen
- II Het cognitief-emotionele proces
de sensuele en sublieme ceta vlakken
- III Zuivering: stapsgewijs en plotseling
het speciale ceta vlak

Henk Barendregt

Faculty of Science

Radboud Universiteit Nijmegen

Samenvatting voorgaande college's	4
1. Het speciale ceta vlak	3
2. Samsāra: lijden en kamma	2
3. Mentale ontwikkeling	9
Toegift	3

Samenvatting van voorgaande college's

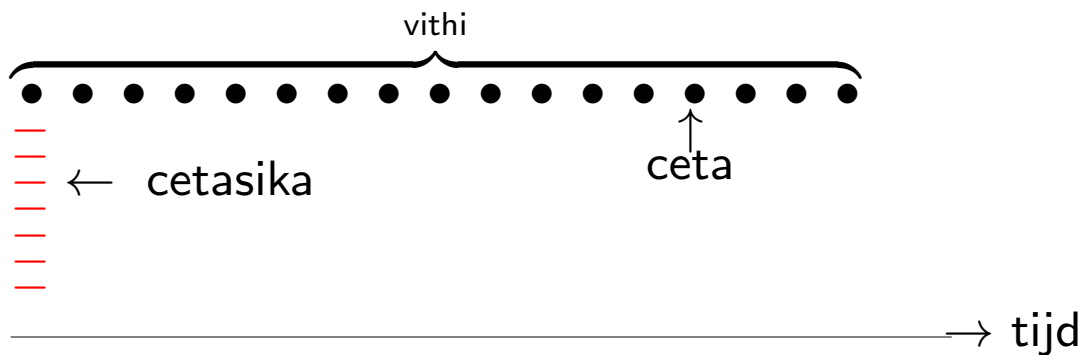
i. Het basis model

Axioma 1. Bewustzijn is discreet: sequentie van korte durende 'ceta's', bewustzijnsflitsjes

Dit zijn ceta's (bewustzijnstoestanden) met steeds een object (inhoud)

Axioma 2. De toestand wordt bepaald door een cocktail van *cetasika's*

Axioma 3. Cognitieve/emotionele eenheden bestaan uit een rij ceta's: *vithi's*



Voorbeelden van cetasika's (52 in totaal):

	onheilzaam	variabel	mooi
universeel	onwetend rusteloosheid schaamteloosheid gewetenloosheid	input, 'gevoel' cognitie, intentie concentratie vitaliteit, aandacht	mindful gelijkmoedig vriendelijk onbaatzuchtig + 15
incidenteel	lust haat slaperigheid jalousie spijt +5	energie (blijvende) gerichtheid extase besluitvaardig wens	compassie medevreugde wijsheid juist sprekend, handelend juist beroep

ii. Tabel van de ceta's (89)

Soort Vlak	Karmisch effect		Zonder effect		#
	Onheilzaam	Heilzaam	Resultante	Functioneel	
Sensueel	12	8	23	11	54
Subliem		9	9	9	27
Speciaal		4	4		8
#	12	21	36	20	89

■: onheilzaam, ■: heilzaam, ■: onbepaald

Met effect (kamma)		Zonder effect	
Onheilzaam	Heilzaam	Resultante	Functioneel
$A_{sdt}^l, A_{sd}^l, A_{st}^l, A_s^l,$ $A_{dt}^l, A_d^l, A_t^l, A^l$ A_t^d, A^d A_{vk}^m, A_u^m	$K_{sna}, K_{sn}, K_{sa}, K_s,$ K_{na}, K_n, K_a, K	$V_{sna}^h, V_{sn}^h, V_{sa}^h, V_s^h,$ $V_{na}^h, V_n^h, V_a^h, V^h$ $V_C^k, V_S^k, V_G^k, V_J^k, V_K^k \parallel V_R^k, V_I^k, V_{ls}^k$ $V_C^a, V_S^a, V_G^a, V_J^a, V_K^a \parallel V_R^a, V_I^a$	$K_{sna}^{ar}, K_{sn}^{ar}, K_{sa}^{ar}, K_s^{ar},$ $K_{na}^{ar}, K_n^{ar}, K_a^{ar}, K^{ar}$ H^{ar} D^5, D^n
	$J_{r1}, J_{r2}, J_{r3}, J_{r4}, J_{r5}$ $J_{a1}, J_{a2}, J_{a3}, J_{a4}$	$J_{r1}^v, J_{r2}^v, J_{r3}^v, J_{r4}^v, J_{r5}^v$ $J_{a1}^v, J_{a2}^v, J_{a3}^v, J_{a4}^v$	$J_{r1}^{ar}, J_{r2}^{ar}, J_{r3}^{ar}, J_{r4}^{ar}, J_{r5}^{ar}$ $J_{a1}^{ar}, J_{a2}^{ar}, J_{a3}^{ar}, J_{a4}^{ar}$
	M^{so} M^{sa} M^{an} M^{ar}	p^{so} p^{sa} p^{an} p^{ar}	

■: met lust, ■: met haat, ■: met begoocheling

■, ■: heilzaam, ■, ■: verlicht, ■: alleen voor totaal verlichten (Arhants)

ii. Tabel van de ceta's (89)

Soort Vlak	Karmisch effect		Zonder effect		#
	Onheilzaam	Heilzaam	Resultante	Functioneel	
Sensueel	12	8	23	11	54
Subliem		9	9	9	27
Speciaal		4	4		8
#	12	21	36	20	89

■: onheilzaam, ■: heilzaam, ■: onbepaald

voor baselijn

Met effect (kamma)		Zonder effect	
Onheilzaam	Heilzaam	Resultante	Functioneel
$A_{sdt}^l, A_{sd}^l, A_{st}^l, A_s^l,$ $A_{dt}^l, A_d^l, A_t^l, A^l$ A_t^d, A^d A_{vk}^m, A_u^m	$K_{sna}, K_{sn}, K_{sa}, K_s,$ K_{na}, K_n, K_a, K	$V_{sna}^h, V_{sn}^h, V_{sa}^h, V_s^h,$ $V_{na}^h, V_n^h, V_a^h, V^h$ $V_C^k, V_S^k, V_G^k, V_J^k, V_K^k \parallel V_R^k, V_I^k, V_L^k$ $V_C^a, V_S^a, V_G^a, V_J^a, V_K^a \parallel V_R^a, V_I^a$	$K_{sna}^r, K_{sn}^r, K_{sa}^r, K_s^r,$ $K_{na}^r, K_n^r, K_a^r, K^r$ H^r D^b, D^n
	$J_{r1}, J_{r2}, J_{r3}, J_{r4}, J_{r5}$ $J_{a1}, J_{a2}, J_{a3}, J_{a4}$	$J_{r1}^v, J_{r2}^v, J_{r3}^v, J_{r4}^v, J_{r5}^v$ $J_{a1}^v, J_{a2}^v, J_{a3}^v, J_{a4}^v$	$J_{r1}^{ar}, J_{r2}^{ar}, J_{r3}^{ar}, J_{r4}^{ar}, J_{r5}^{ar}$ $J_{a1}^{ar}, J_{a2}^{ar}, J_{a3}^{ar}, J_{a4}^{ar}$
	M^{so} M^{sa} M^{an} M^{ar}	p p^{sa} p^{an} p^{ar}	

= resultante

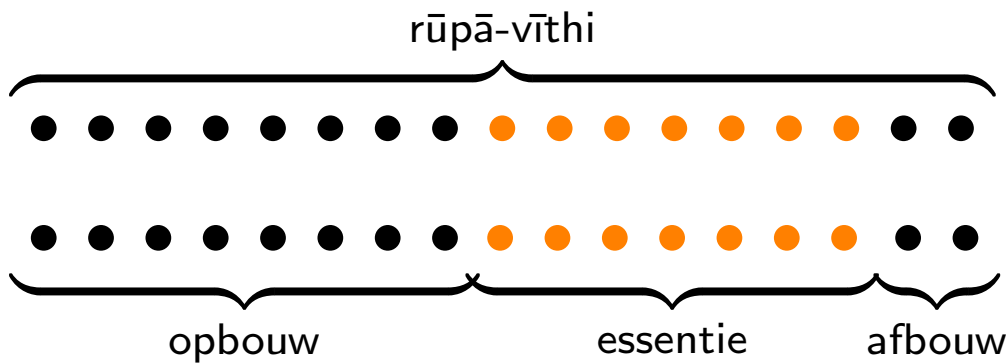
voor

jauana

■: met lust, ■: met haat, ■: met begoocheling

■, ■: heilzaam, ■, ■: verlicht, ■: alleen voor totaal verlichten (Arhants)

iii. Een cognitief/emotionele eenheid



● . . . ● : javana (karma), zelfde state

alle 17 met zelfde object

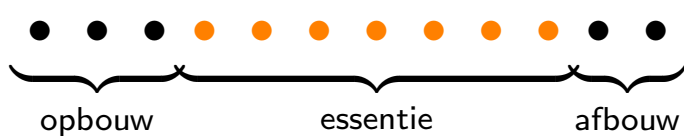
Opbouw: $B\tilde{B}\downarrow BD^5 V_C^a V_R^a V_I^a D^n$ (variant: $BBBD^5 V_S^k V_R^k V_{Is}^k D^n$)

Essentie: $K_{sn}K_{sn}K_{sn}K_{sn}K_{sn}K_{sn}K_{sn}$, (of bv $A_{sd}^{\ell}A_{sd}^{\ell}A_{sd}^{\ell}A_{sd}^{\ell}A_{sd}^{\ell}A_{sd}^{\ell}A_{sd}^{\ell}$, $A_t^dA_t^dA_t^dA_t^dA_t^dA_t^dA_t^d$)

Afbouw: $V_{na}^h V_{na}^h$ (varianten: $V_I^a V_I^a$, $V_I^k V_I^k$, $V_{Is}^k V_{Is}^k$) Dus bv:

$B\tilde{B}\downarrow BD^5 V_C^a V_R^a V_I^a D^n A_{sd}^{\ell}A_{sd}^{\ell}A_{sd}^{\ell}A_{sd}^{\ell}A_{sd}^{\ell}A_{sd}^{\ell}A_{sd}^{\ell} V_{na}^h V_{na}^h$

Structuur van een nāma-vīthi is analoog; slechts 3 ceta's opbouw

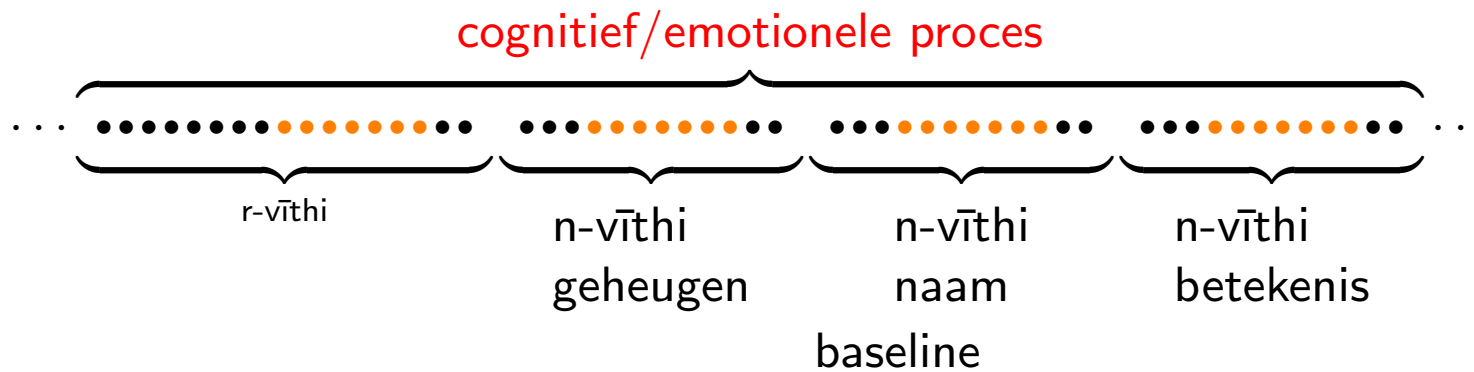


alle 12 zelfde object. Dus bv:

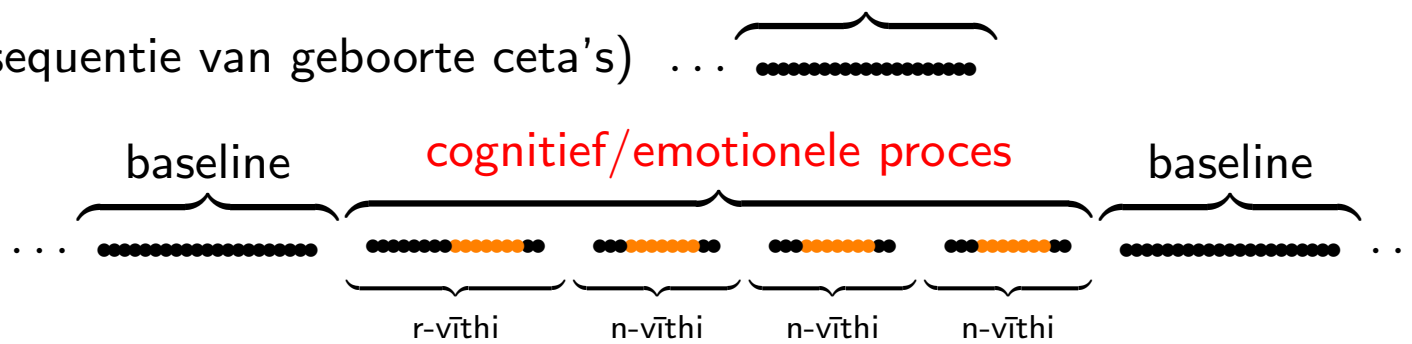
$\tilde{B}\downarrow BD^n K_{sn}K_{sn}K_{sn}K_{sn}K_{sn}K_{sn}K_{sn} V_{na}^h V_{na}^h$

iv. Het cognitief/emotionele proces

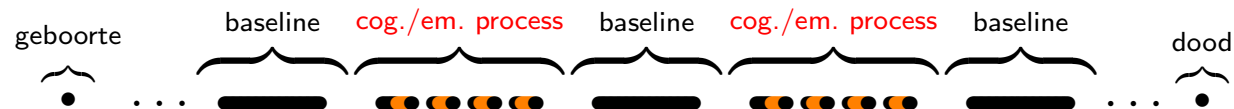
Cognitie en emotie: $vīthi$'s



Baseline (sequentie van geboorte ceta's) ...



Levens-pad



“Wedergeboorte: De javana van de laatste $vīthi$

bepaalt de geboorte ceta en daarmee de baseline in het volgende leven”

● ceta met kamma (heilzaam/onheilzaam)

● ceta met resultante

III 1. Het speciale ceta vlak

1.1 Speciale ceta's

Speciaal (bovenwerelds) bewustzijn			
	Heilzaam	Resultante	
	M^{so} , M^{sa} , M^{an} , M^{ar}	P^{so} , P^{sa} , P^{an} , P^{ar}	

De M^- hebben alle universele variabele en mooie cetasika's plus

M^-	am, vi, ch, sm , sk , sj , p
-------	--------------------------------------

am	beslissing
vi	inzet
ch	wens
sm	juist spreken
sk	juist handelen
sj	juist levensonderhoud
p	wijsheid

Daarnaast hebben de M^-
een speciaal object: *nibbāna*

M^- : elimineert/verzwakt onheilzame cetasika's

P^- : zelfde cetasika's als M^- , maar alleen resultante

1.2 Vier niveau's van verlichting

niveau	geëlimineerde (<i>verdunde</i>) cetasika's	idem ceta's
1. M^{so} 'stroomwinner'	twijfel, verkeerde visie: geloof in ego of reddende macht jalousie, gierigheid	A_{sdt}^{ℓ} , A_{sd}^{ℓ} , A_{dt}^{ℓ} , A_d^{ℓ} A_{vk}^m
2. M^{sa} 'één keer terugkomend'	verdunding van <i>verlangen</i> , <i>afkeer</i>	
3. M^{an} niet meer terugkomend	sensueel verlangen afkeer, wroeging	A_t^d , A^d
4. M^{ar} 'Arhant' (totaal verlicht)	mentaal verlangen, verwaandheid, slaperigheid, stijfheid, rusteloosheid, schaamteloosheid onwetendheid, gewetenloosheid	A_{st}^{ℓ} , A_s^{ℓ} , A_t^{ℓ} , A^{ℓ} A_u^m

Deze vier ceta's, 'magga-citta', hebben dezelfde cetasika's, maar elimineren (of verdunnen) steeds andere onheilzame cetasika's

1.3 Andere speciale ceta's

heilzaam	copie voor Arhants: 'functioneel'
$K_{sna}, K_{sn}, K_{sa}, K_s, K_{na}, K_n, K_a, K$	$K_{sna}^{ar}, K_{sn}^{ar}, K_{sa}^{ar}, K_s^{ar}, K_{na}^{ar}, K_n^{ar}, K_a^{ar}, K^{ar}$
$J_{r1}, J_{r2}, J_{r3}, J_{r4}, J_{r5}$	$J_{r1}^{ar}, J_{r2}^{ar}, J_{r3}^{ar}, J_{r4}^{ar}, J_{r5}^{ar}$
$J_{a1}, J_{a2}, J_{a3}, J_{a4}$	$J_{a1}^{ar}, J_{a2}^{ar}, J_{a3}^{ar}, J_{a4}^{ar}$

Tenslotte nog een ceta voor de glimlach van een Arhant

H^{ar}

Alle ceta's op deze bladzijde worden gebruikt voor de javana's

III 2. Samsāra: lijden en karma

2.1 Lijden

“Pijn is onvermijdelijk, maar leed is optioneel”

Pijn	lichaamlijk, geestelijk
Conditionering	is er altijd

Overconditionering	insecten die in kaars vliegen
--------------------	-------------------------------

Onvervulbaar verlangen

Onvermijdbare tegenzin

Innerlijk conflict	neurose
--------------------	---------

Existentiële angst	instabiliteit van de vīthis
--------------------	-----------------------------

Gebondenheid	onderdrukking
--------------	---------------

2.2 Karma

“Alles heeft een oorzaak” \mapsto verlichting van Sariputta

Effect van mindfulness:

we zien meer, zodat we beter kunnen navigeren in het leven

ook intern, zodat we onze overconditioneringen vóór kunnen zijn

Onheilzame ceta's (met onwetendheid, afkeer of verlangen)

veroorzaken later grotere kans op leed. Waarom?

Omdat we verslaafd zijn aan het bedekken wat we niet willen zien:

dat de meeste processen onbeheersbaar (zelfloos) zijn, ook wijzelf

Indien we de juiste visie hebben dat dingen niet beheersbaar zijn

dat ook wij gedetermineerde processen zijn (en ons eraan overgeven)

dan zijn we vrij; met een vrije wil die niet van ons is

Wij zijn wel verantwoordelijk!

Zie <www.coolpolitics.nl/foto-video/>: lowlands college 2013

III 3. Mentale ontwikkeling (meditatie)

3.1 Doel meditatie

baby \mapsto volwassene \mapsto verlichte

labiel \mapsto stabiel \mapsto flexibel

Niet: voortdurend prettig gevoel, maar: grotere vrijheid/flexibiliteit

Homo sapiens is verslaafd aan de visie op zijn/haar 'ik':

geïnterpreteerd als onafhankelijk blijvend wezen

ondanks de flipperkast van de ceta's houden we de schijn hoog

door gehechtheid aan voelen, denken, doen (karma)

waardoor we allerlei bijwerkingen ontvangen (resultante)

Psychoanalyse en Mindfulness Based Interventies leren ons

dysfunctioneel houvast los te laten

Meditatie leert ons in staat te zijn alle houvast los te laten

ook de functionele (die kunnen later wel eens dysfunctioneel zijn)

3.2 Vipassana: gelijdelijk én plotseling

discipline (beetje) \longrightarrow concentratie (beetje) \longrightarrow inzicht (beetje)

discipline (meer) \longrightarrow concentratie (meer) \longrightarrow inzicht (meer)

discipline \longrightarrow concentratie \longrightarrow inzicht

discipline \longrightarrow concentratie \longrightarrow inzicht

.....

discipline \longrightarrow concentratie \longrightarrow inzicht (de juiste)

discipline \longrightarrow concentratie \longrightarrow inzicht

.....

discipline \longrightarrow concentratie \longrightarrow inzicht (de juiste)

discipline \longrightarrow concentratie \longrightarrow inzicht

.....

discipline \longrightarrow concentratie \longrightarrow inzicht (het juiste)

plotseling klaar! Het gaat dus geleidelijk én plotseling

3.3 Belangrijkste helper: opmerkzaamheid

Observeren van de adem: rijzen en dalen van de buik

Observeren van de voetstappen

Komt er een gedachte: “O, gedachte”

Komt er pijn: “O, pijn”

Komt er lust: “O, lust”

Interpreteer de verschijnselen als onpersoonlijke energiën

Vier gebieden van de opmerkzaamheid

- lichaamservaring
 - gevoel (prettig, onprettig, neutraal)
 - geest: gedachten en bewustzijnstypen
 - conditionering (drang om iets te doen)
- } \mapsto het *cognitieve model* in de cognitieve therapie:
automatische gedachten
lichaamlijke gewaarwordingen
selectieve aandacht
gevoelens & gedrag

Oefenen totdat men continue opmerkzaamheid krijgt

Andere helpers: vertrouwen, energie, concentratie, kennis

3.4 Details

discipline heeft drie gradaties:

(i) uiterlijk, (ii) innerlijk, (iii) onvoorwaardelijk (ook als je 'ziek' bent)

concentratie heeft de volgende mogelijkheden:

je let soms op, soms niet

moment concentratie: steeds aandacht voor het meest duidelijke object

toegangsconcentratie: die objecten bewegen niet al te veel

volle concentratie (jhāna): stabiliteit in de cetasika's

inzicht laat ons eerst zien met welke objecten we bezig zijn

we kringetjes draaien (strange attractor)

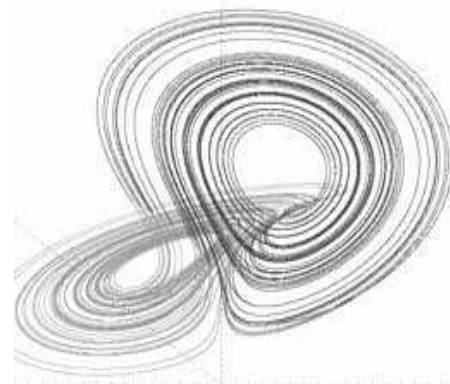
$(i_1, s_1, a_1) \rightarrow (i_2, s_2, a_3) \rightarrow \dots$

afhankelijk van input (pleinvrees)

of onafhankelijk van input (depressie)

ter versterking van het ego

één voor één leren we deze los te laten



3.5 Fundamenteel inzicht

Belangrijkste inzichten in de werking van het bewustzijn

1. het is *fluctuerend, samengesteld, deterministisch*

dit zijn de 3K (drie karakteristieken):

veranderlijk—leed—oncontroleerbaar

2. het verdwijnd voortdurend (bhanga)

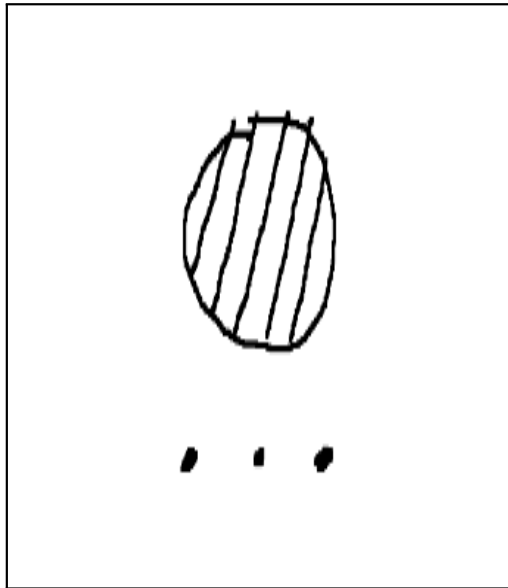
In eerste instantie wekken 1 en 2 grote tegenzin op

deze moet eerst getemd worden \mapsto *gelijkmoedigheidsfase*

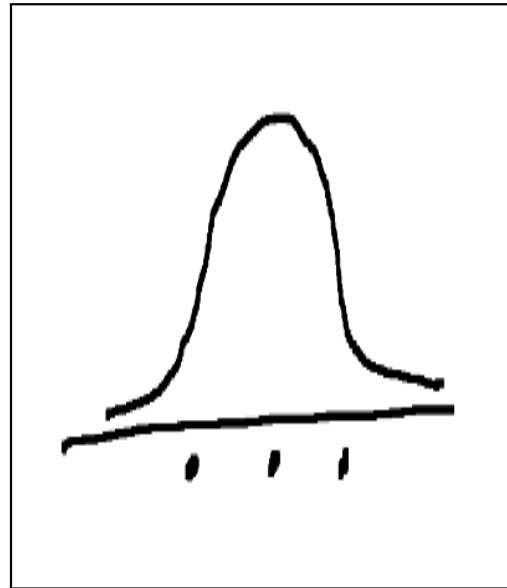
Hierna moet de *mogelijkheid* tot tegenzin getemd worden \mapsto *M*

3.6 Mogelijke verklaring voor bhanga: uitvergroting ceta's

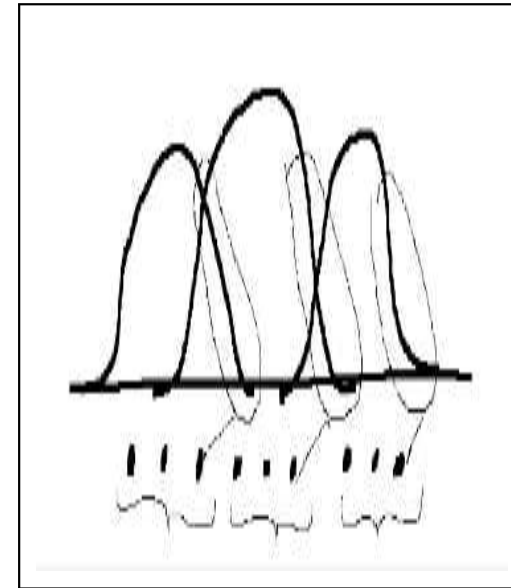
Iedere ceta heeft 3 onderdelen: begin, aanwezigheid, einde:



1. Een ceta ●



2. Dezelfde ●



3. Drie ceta's ●●●

‘begin’ en ‘einde’ in Abhidhamma; ‘aanwezigheid’ in commentaren

Bhanga zou kunnen bestaan uit aandacht steeds op het einde (zie 3)

Lehmanns mentale atomen

EEG met 64 kanalen weergegeven als bewegende kaart

iedere ca. 100ms is er een relatief stabiele configuratie

3.7 Getuigenissen en symptoom bestrijding

De drie fundamentele karakteristieken van het bestaan

Drugsgebruiker	<i>oneindige turbulentie, bliksem voor microben</i> (H. Michaux)
Patiënt	<i>alsof ik een op hol geslagen computer ben;</i> <i>levend, maar niet bestaand</i>
Existentialist	<i>walging</i> (Sartre), <i>het Grote</i> (Rilke)
Mysticus	<i>donkere nacht van de ziel</i> (Joh. van het Kruis); <i>afgrond van de geest</i>
Meditator	<i>ondragelijk</i>
Dhamma	<i>niet-blijvendheid, lijden, zelfloosheid</i>

Symptoombestrijding:

onderdrukking van de 3 karakteristieken door

input, voelen, denken, of doen

Heeft veel bijwerkingen:

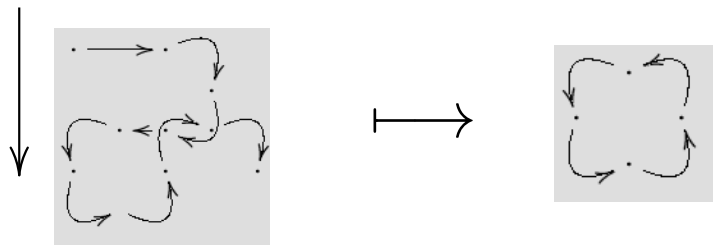
we raken verslaafd aan onze gewoontes
of aan drugs (medische of recreatieve)

3.8 Loslaten

Ieder punt . staat voor een drietal (i, s, a)

- beperking zintuigelijke input; beperkte output
- mentale beperking: aandacht op adem

-



$(i_1, s_1, a_1) \rightarrow (i_2, s_2, a_3) \rightarrow \dots$ wordt $(s_1) \rightarrow (s_2) \rightarrow \dots$

- observeer de stroom van de states
- inzicht in onze vicieuze cirkels: eruit stappen (deconditionering)

Indien de stand een aantal malen hetzelfde is geweest dan stopt het proces (denk aan het schaakspel),

doordat er dan even **niets** is, **nibbāna**, 'reset'

3.9 Factoren van de verlichting

Belangrijke stappen

1. de dansende ceta's, cetasika's en vīthi's zien:
objecten in ons bewustzijn zijn fundamenteel onstabiel
onze gehechtheid om stabiliteit af te dwingen
2. Ontwikkel voldoende moed ('*courage deluxe*', Rilke)
met name nieuwsgierigheid, gelijkmoedigheid, kalmte en vreugde
<<http://shinzen.org/Articles/PowerofGone.pdf>>
3. Dan kunnen we de flipperkast voldoende aankijken:
de enge tijger blijkt een lief poesje te zijn

Dat aankijken kan niet actief gebeuren

'het gebeurt' na **overgave** en **wens**

Daarvóór zegt leraar: dit is het 'einde van de vipassana'

TOEGIFT

1. Abhidharma (ca. 400 na Chr.)

Alaya	latent bewustzijn, geheugen
Manas	reïficatie
Paratantra	interactie tussen ceta lijnen
Bodhicitta	Boeddha natuur zuivere ceta

Alaya verklaart de action op een afstand van het kamma

Hierdoor is er geen karmische actie op afstand meer

Manas creëert 'zelf': visie, illusie, trots, gehechtheid

Paratantra van 'autistisch' Abhidhamma tot een interactieve versie

Bodhicitta kan met 'zuivere ceta' en nibbana geïdentificeerd worden

Twee visies op de 3K:

Theravada: anicca—**dukkha**—anatta **relatieve visie**

Mahayana: anicca—**nibbana**—anatta **absolute visie**

2. Gedicht

Vroeg Indiaas standpunt over kamma en vipakka (actie en resultante)

Goede daden resulteren in goed effecten

slechte daden resulteren in slechte effecten

Handel daarom goed

Na Boeddha

De ontmaskering van de begoocheling

Niemand die iets doet

Niemand die iets ontvangt

Alle fenomenen komen alleen

Dit is de juiste visie

Kammassa kāraṇa natthi

Vipākassacca vedako

Suddha dhamma pavataṇṭi

Evetam sammadassanam

Buddhagosa, ca. 400 na Chr

Maar we zijn wel verantwoordelijk!

TRADITIONELE JAPANESE MUZIEK

Inori (kikubue) (2':56")

Kofu Kikusui (1907-1974)

Disque Vogue

