



**Meditation**  
&  
the transformation  
of Mind

**Meditatie en de  
transformatie van de  
geest**

*door Vessantara, Kamalashila,  
Nagabodhi en Subhuti*



de   
3 juwelen

Meditatie en de transformatie van de geest

Naar het Nederlands vertaald en uitgegeven door Stichting de 3 juwelen, Amsterdam,  
met toestemming van Windhorse Publications, Vessantara, Kamalashila, Nagabodhi en Subhuti.  
© Stichting de 3 juwelen, Amsterdam 2004

Oorspronkelijk uitgegeven in het Engels door Windhorse Publications, Birmingham,  
Verenigd Koninkrijk, onder de titel 'Meditation and the Transformation of Mind'.  
© Engelse uitgave: Windhorse Publications

# Inhoud

Een meditatie-systeem.....	5
De hindernissen overwinnen.....	11
Een ervaring waar je haren van overeind gaan staan.....	15
Meditatie en actie.....	19



# Een meditatiesysteem

door Vessantara

## 1 Waarom meditatie?

‘Het doel van meditatie is om jezelf te veranderen, niet om goede meditaties te hebben.’ Dit citaat uit Sangharakshita’s ‘Peace is a Fire’ vat het hele doel van meditatie binnen de boeddhistische context samen. Meditatie is geen doel op zich, geen vlucht in ontwijkende fantasieën, zelfs geen toestand van opperste vreugde of extase, wat men als doel van de meditatie kan gaan zien. Het is een hulpmiddel voor transformatie en moet daarom gezien worden in samenhang met activiteiten zoals het leven in een woongroep, projecten van ethisch levensonderhoud, samenwerken in projecten, studiegroepen, creatieve activiteiten, die dingen die ons helpen ons te ontwikkelen als individuen. Dit is wat Sangharakshita, bij het vertalen van de traditionele boeddhistische leer in Westerse termen, de ‘Hogere Evolutie’ van de mens noemt. Wat is de essentie van deze ‘Hogere Evolutie’ en waarom speelt meditatie er een zo belangrijke rol in?

Terwijl de evolutie van de mens zich tot nu toe vooral heeft voltrokken op het biologische en psychologische niveau, vindt de ‘Hogere Evolutie’ plaats op wat we, bij gebrek aan een beter woord, het ‘spirituele’ niveau noemen. Het betekent dat het proces van zelftransformatie waaruit de Hogere Evolutie bestaat een proces van ontwikkeling is van steeds hogere niveaus van bewustzijn. Deze hogere bewustzijnsniveaus worden gekenmerkt door de aanwezigheid van wat het boeddhisme ‘vaardige geestestoestanden’ noemt en de afwezigheid van ‘niet-vaardige geestestoestanden’. Vaardige geestestoestanden zijn gebaseerd op tevredenheid, liefdevolle vriendelijkheid en helderheid, niet-vaardige zijn gebaseerd op de tegenhangers: begeerte, afkeer en onwetendheid. Spirituele beoefening dient om deze vaardige geestestoestanden te bevorderen (ze zijn van nature plezierig en vervullend) en om de niet-vaardige uit te roeien (ze zijn van nature onbevredigend en vaak pijnlijk).

Het begrip ‘meditatie’ kan gebruikt worden om deze vaardige geestestoestanden aan te duiden of de beoefening aan te duiden – speciaal in de zitmeditatie – van specifieke methoden om dat

te bereiken. In dit artikel houden we ons voornamelijk bezig met het laatstgenoemde begrip, steeds in gedachten houdend dat de beoefening van zitmeditatie geen doel op zich is, maar een poging om vaardige geestestoestanden te ontwikkelen en te onderhouden in ideale condities. Zulke toestanden vloeien geleidelijk over in ons hele leven, totdat we ze voortdurend ervaren als een constante stroom onder alle omstandigheden.

In de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde (VWBO) leggen we grote nadruk op het beoefenen van meditatie omdat het de *directe* methode is tot het ontwikkelen van vaardige geestestoestanden. In meditatie werken we direct ‘aan de geest met de geest’. Alle andere methoden zoals hatha yoga of kunstzinnige waardering zijn indirect – ze bereiken de geest door middel van de vijf zintuigen. Hoewel ze zeer nuttig zijn en een plaats zouden moeten hebben in een uitgebalanceerd programma van spirituele ontwikkeling, hebben ze niet de kracht en directheid van meditatie. Alle VWBO-centra hebben meditatiegroepen als een integraal deel van hun programma en in al onze woongroepen beginnen we de dag met meditatie.

## 2 Het proces van transformatie

Meditatie bevordert, zoals we gezien hebben, een proces van zelftransformatie. Terwijl de ervaring met meditatie bij verschillende personen kan variëren, kunnen we sommige gezamenlijke karakteristieken aanduiden die we zien bij iedereen die regelmatig mediteert, omdat de grondstructuur van de geest in alle mensen hetzelfde is. Het hele proces valt globaal uiteen in drie stadia, die we de stadia van concentratie, absorptie en inzicht noemen.

Als mensen beginnen met het beoefenen van meditatie merken ze al snel dat het moeilijk is om hun focus te houden op het object van meditatie. Het is alsof ze geen compleet individu zijn maar een ‘bundeltje zelden’. Eén ‘zelf’ heeft besloten om te mediteren, een ander wil een kop thee, een ander zit te denken aan een toneelstuk dat het gisteravond gezien heeft enzovoort. Het lijkt vaak alsof er een

eindeloze rij van verschillende ‘zelden’ is, die allemaal de geest in verschillende richtingen trekken. Het gevolg is dat onze energie verstrooid en versnipperd is door de tegenstrijdige eisen van deze concurrerende ‘zelden’. Het eerste stadium van meditatie is daarom het ontwikkelen van concentratie – die al deze energieën tot een harmonieuze stroom samenbrengt, dit ‘bundeltje zelden’ samenbindt en hun een duidelijke richting geeft. Als alle ‘zelden’ of energieën waarvan we ons bewust zijn gestroomlijnd en gericht zijn op het object van meditatie dan hebben we, wat we noemen, ‘horizontale integratie’ bereikt.

Deze ‘horizontale integratie’ van alle elementen van onze bewuste geest is – tenminste voor korte perioden – betrekkelijk gemakkelijk te bereiken, zelfs voor een beginner. Maar het gedeelte van de geest waar we ons bewust van zijn is slechts het topje van de ijsberg. Onze volgende taak is om tot ‘verticale integratie’ te komen door de energieën van zowel de bewuste als de onbewuste geest te stroomlijnen. Dit is veel moeilijker te bereiken dan ‘horizontale integratie’; het proces van meditatie heeft tijd nodig om door te ‘sijpelen’ en een effect te krijgen op de hoogten en diepten van onze geest. Als deze verticale integratie is bereikt, beginnen we verder te gaan dan het stadium van concentratie en bevinden we ons meer en meer in het stadium van absorptie.

De absorptie die we hier bedoelen is een absorptie in hogere bewustzijnsstaten dan degene die we meestal ervaren. Deze hogere staten kunnen worden ondergebracht in vier opeenvolgende hogere niveaus, hoewel we moeten onthouden dat elk niveau voortkomt uit de ‘volheid’ van zijn voorganger. Zelfs het praten over niveaus is het plaatsen in een rigide structuur van een natuurlijk en dynamisch proces. We kunnen het eerste stadium het stadium van ‘integratie’ noemen. Hier hebben we zowel horizontale als verticale integratie van onze energieën bereikt, we voelen ons gelukkig en opgewekt en er is een totale afwezigheid van neurotische mentaal geklets, hoewel er nog steeds wat afleidende gedachten kunnen zijn. We kunnen zeggen dat dit het ware menselijke niveau is.

Als we dit niveau ten volle kunnen ontwikkelen beginnen we het niveau van ‘inspiratie’ te bereiken en voelen we dat we contact hebben met een frisse bron van creatieve energie. Dit

is het niveau van echte artistieke creativiteit. Vanaf dit niveau verdwijnen de afleidende gedachten. Dat betekent niet dat de geest blanco is of dood. De geest is juist in een staat van enorm toegenomen gewaar zijn, in wat je een ‘geestdriftige vrede’ zou kunnen noemen die veel bevredigender is dan onze normale staat.

Uit de volheid van dit niveau komt de fase van ‘doordringing’ voort. Op dit niveau ervaren we de energie niet zozeer als opborrelend ‘vanuit’ onszelf, maar als ons hele wezen doordringend. Onze hele geest en onze omgeving lijken ook te worden veranderd door het hogere bewustzijnsniveau. Dit kunnen we het niveau van mystieke ervaringen noemen.

Uiteindelijk kunnen we zelfs voorbij dit niveau naar het niveau van ‘uitstraling’ gaan. Op dit niveau is onze staat van geest zo positief dat we niet geraakt kunnen worden door enige vorm van negativiteit. Onze concentratie is inderdaad zo sterk en onze emoties zijn zo krachtig positief dat ze onze omgeving kunnen beïnvloeden en zelfs op een afstand een bovennatuurlijk effect kunnen hebben. Dit is traditioneel het niveau waarop we verscheidene bovennatuurlijke vermogens zouden kunnen ontwikkelen. We kunnen dit dan ook het magische niveau noemen.

Tegen de tijd dat we dit niveau bereiken is ons proces van transformatie al een lange weg gegaan. Dit niveau van ervaring wordt door verschillende religieuze tradities als het uiteindelijke doel van het spirituele leven gezien. Maar de kenmerkende bijdrage van de boeddhistische traditie is het inzicht geweest dat zelfs op dit niveau het proces van transformatie nog niet ver genoeg is gegaan. Iemand die zo ver gekomen is en verder geen inspanningen meer doet, kan langzamerhand alles wat hij bereikt heeft weer verliezen, omdat de onderliggende oorzaken van de ongelukkige geestestoestanden niet verwijderd zijn. Het is als het afsnijden van hardnekkig onkruid aan de grond: hun wortels zijn er nog en als men er niet meer op let komt het terug, vaak verrassend snel. Het is slechts met het ontwikkelen van Inzicht in de Werkelijkheid dat men in staat is de wortels die de oorzaak zijn van ons existentiële lijden of ontevredenheid voor altijd bloot te leggen. Met een gelouterde geest, sterk gefocust en gezuiverd van alle subjectieve vervormingen door onze eerdere beoefening, keren we ons naar de reflectie op de Werke-

lijkheid zelf, waarvoor we als een gids een van de traditionele formuleringen van het boeddhisme gebruiken, een formulering van de aard van de Werkelijkheid.

Het is normaal dat als mensen proberen een antwoord te vinden op existentiële vragen zoals ‘wie ben ik?’ ze niet ver kunnen komen omdat hun denken verstrooid en weinig geconcentreerd is. Op zijn best komen ze tot puur intellectuele antwoorden. Maar de geest van de mediterende die de fase van het ontwikkelen van inzicht heeft bereikt is echt geconcentreerd, als een krachtig zoeklicht dat het duister doordringt. Zijn emotionele toestand is totaal positief, zodat hij bereid is om de Werkelijkheid te verwelkomen, wat dat ook moge zijn.

Het ontwikkelen van inzicht is geen je knus installeren in comfortabele ideeën, het is een overweldigende ervaring die ons hele wezen transformeert. Eerst kan het in flitsen komen, maar als we doorgaan met de beoefening worden die flitsen van inzicht langer, totdat uiteindelijk onze geest doorlopend in een staat van stralende verlichting zal zijn, gekenmerkt door het volledige opbloeien van de kwaliteiten van Wijsheid en Mededogen, datgene wat we Verlichting noemen, het doel van het spirituele leven.

### 3 Het ‘systeem’ van meditatie

Doordat we enig begrip gekregen hebben van het doel van meditatie en van de belangrijke fasen waar we doorheen gaan als we ons wijden aan de beoefening, kunnen we nu beginnen aan het bespreken van specifieke methoden. Want meditatie omvat de systematische ontwikkeling van positieve geestestoelstanden en is niets vaags en wolligs, niet je ogen sluiten en gaan dromen. Het bevat eerder een systematische ontwikkeling van positieve geestestoelstanden. We moeten daarom beginnen met het leren van een specifieke methode of techniek.

Binnen de boeddhistische traditie zijn er letterlijk duizenden verschillende manieren om meditatie te beoefenen. Alle zijn ontworpen om specifieke resultaten teweeg te brengen, zoals het uitroeien van een bepaalde negatieve emotie en het cultiveren van zijn tegenhanger. Sommige worden aanbevolen voor mensen met een bepaalde persoonlijkheidsstructuur, alle zijn gedurende eeuwen door mediterenden

beoefend en getest – en sommige zelfs gedurende ten minste tweeduizend jaar, dus weten we dat ze werken! Binnen de VWBO en de Westerse Boeddhisten Orde zijn er methoden die we als bijzonder waardevol beschouwen en deze vormen de elementen van wat we een ‘systeem van meditatie’ noemen.

Op een introductieavond in een van onze centra leren we de belangstellenden twee basismethoden: het Gewaar zijn van de ademhaling en de Metta bhavana. Gewaar zijn van de ademhaling ligt aan de basis van alle meditaties in het boeddhisme. Het is een concentratieoefening, maar ook een ‘tegengif’ tegen rusteloosheid, nerveuze bezorgdheid en zorgen. Omdat de meeste van onze centra in een drukke omgeving liggen is het essentieel dat mensen beginnen te leren hun geest enigszins te kalmeren en tot bedaren te brengen. Maar het belangrijkste effect van deze meditatie is integratie. Het helpt mensen om al hun verschillende energieën samen te brengen en te harmoniseren, ze te richten; om ze uit de chaos van verschillende ‘zelden’ te brengen tot een besturend zelf. Dit is essentieel, omdat het proces van ontwikkeling dat gestart wordt als men met meditatie begint toewijding vraagt: het heeft elk stukje energie nodig dat we hebben om een radicale verandering te kunnen brengen in onze hele manier van zijn en bewustheid. Dus als we leren ons te concentreren leren we ook om energie te sparen, om het niet te verspillen, en we ontwikkelen een gevoel voor wie we zijn, van individualiteit, wat ons de motivatie geeft om te oefenen zonder steeds afgeleid te worden door andere bezigheden.

Tegelijkertijd met het Gewaar zijn van de ademhaling leren we ook de Metta bhavana – een Pali term die ruwweg vertaald kan worden als: ‘het ontwikkelen van universele vriendelijkheid, liefdevolle vriendelijkheid’. Deze beoefening heeft haar grond in het begrip dat de mens niet zomaar een rationeel dier is, in feite brengen zijn denkprocessen vaak niet meer dan rationalisaties van gevoelens voort. Als het proces van zelftransformatie meer wil zijn dan een intellectuele fantasie, moeten we werken aan het transformeren van onze hele emotionele aard. Door deze beoefening ontwikkelen we langzamerhand gevoelens van warmte, vriendelijkheid en goede wensen voor onszelf (want liefdadigheid begint bij onszelf), voor onze naasten en dierbaren en geleidelijk

voor alles wat leeft. Dit gevoel is niet exclusief, niet gebaseerd op wat men voor ons doet en ook niet gericht op zekere persoonlijkheidstypen waar we het goed mee kunnen vinden. Metta is, als het volledig ontwikkeld is, een gevoel dat niets uitsluit, dat naar iedereen toe gelijk is en dat voortkomt uit onze eigen emotionele volheid die niet afhankelijk is van externe omstandigheden.

Veel mensen merken dat het hen enige tijd kost om enig gevoel van metta te ontwikkelen, maar als zij daar geleidelijk in slagen is het niet overdreven te zeggen dat hun ervaring van henzelf en de wereld is veranderd. Veel mensen in deze moderne wereld voelen zich afgesneden van hun gevoelens of voelen dat hun emoties volledig afhankelijk zijn van de plezierige of onplezierige ervaringen die ze hebben. Veel religies zijn erg sterk in morele aansporingen tot vriendelijkheid en naastenliefde. Maar aansporingen in zichzelf hebben weinig effect. Door het systematisch beoefenen van deze meditatie is het mogelijk om onze emoties werkelijk te transformeren, somberheid in vreugde te veranderen en haat in liefde.

Deze twee meditatiemethoden vormen de basis voor alle verdere groei. Zij vullen elkaar aan en versterken elkaar, zodat zowel ons gewaar zijn als onze concentratie en positieve gevoelens geleidelijk sterker worden. Dan zal meer en meer van onze zitmeditatie overvloeien in al onze activiteiten tot ons hele leven meditatie wordt in de breedste zin van het woord.

Maar zelfs als we onze energie geconcentreerd hebben en sterke positieve emoties ontwikkeld hebben, kunnen we nog veel verder gaan. We hebben nog geen inzicht in de Werkelijkheid ontwikkeld en daarom zijn de oorzaken van lijden en negatieve mentale staten nog niet ontworteld. In deze fase kunnen we dus een van de meditatieoefeningen op ons nemen die ontwikkeld zijn om ons te helpen inzicht te ontwikkelen. De meest gebruikte van deze oefeningen binnen de Westerse Boeddhisten Orde (want deze oefeningen worden alleen beoefend door diegenen die een duidelijke toewijding naar het spirituele leven hebben geuit) wordt de meditatie op de Zes Elementen genoemd. In deze meditatie analyseren we alle elementen, fysiek zowel als mentaal, waaruit wat we 'onzelf' noemen bestaat. Als we dat doen zien we dat er geen deel van ons is dat we ons 'persoonlijk eigendom' kunnen noemen, alles verandert voortdurend.

We zien bijvoorbeeld dat de fysieke elementen waaruit wat we ons 'lichaam' noemen bestaat alleen maar geleend zijn van het fysieke universum, ons lichaam verandert voortdurend. Eens zullen we sterven en zullen die elementen 'teruggaan' naar het Universum. Dit inzicht in de Werkelijkheid heeft de kracht van een soort van doodgaan, een spirituele dood, waarin het idee van een onveranderlijk 'zelf', hoe positief en gewaar ook, wordt opgegeven. Maar deze 'spirituele dood' is niet het einde, want men 'sterft' om herboren te kunnen worden, getransformeerd in een stralend wezen, een Verlicht wezen.

De laatste grote groep meditatiemethoden beoefend binnen de Orde is die van de visualisatie van Boeddha's en Bodhisattva's.

In deze meditaties beginnen we gewoontegetrouw met het visualiseren van een oneindige, heldere blauwe lucht; men zou kunnen zeggen dat deze de grenzeloze openheid, de totale vrijheid en de onbegrensde mogelijkheden symboliseert, die de dood van ons 'lagere zelf' met al zijn gelimiteerde concepten mogelijk heeft gemaakt.

Dan visualiseren we in het midden van de blauwe lucht het verschijnen van een stralende figuur, helder en kleurrijk, een glimlachende en kalme verschijning, die symbolen vasthoudt die verschillende kwaliteiten van de Verlichting vertegenwoordigen, zoals Wijsheid, Mededogen en Energie. Als we op deze figuur reflecteren absorberen we geleidelijk meer en meer van zijn kwaliteiten, we vereenzelvigen ons er meer en meer mee totdat we ons er totaal een mee voelen. Verlichting is niet langer een veraf doel maar een levende ervaring.

Het is moeilijk om in een kort artikel recht te doen aan zo'n belangrijk onderwerp als meditatie. Maar ik hoop dat de lezer heeft begrepen dat meditatie dynamisch en systematisch is, dat mediteren niet alleen zitmeditatie betekent, maar als doel heeft de doorlopende ervaring van vaardige geestestoestanden teweeg te brengen bij alles wat we doen. Het is bovenal een groot avontuur, het grootst mogelijke avontuur wat we kunnen ondernemen: een proces van zelftransformatie dat ons leidt van concentratie, door hogere niveaus van bewustzijn tot Inzicht en uiteindelijk tot Verlichting.

Dat kan nooit een zelfzuchtige onderneming zijn en hoe verder men komt des te groter



wordt het verlangen om te delen wat men ervaren heeft. Al onze centra bieden de mogelijkheid om mediteren te leren, begeleid door ordeleden van de Westerse Boeddhisten Orde, die ervaring hebben in meditatie. Je kunt langskomen om wat meer rust te vinden of je kunt komen vastbesloten om Verlicht te worden. Het belangrijkste is dat je komt en oefent.



# De hindernissen overwinnen

door Kamalashila

Hoe maakte de primitieve mens vuur? Door een vuurstok rond te draaien, een puntige stok van hard hout die zich in een stuk zacht, droog hout boort. Door die puntige stok gedurende een lange tijd tussen de handpalmen rond te draaien wordt de punt heet. Heel kleine stukjes aanmaakhout worden aan het boorgat toegevoegd en als je de stok blijft ronddraaien worden die uiteindelijk ook heet. Door zorgvuldig aanblazen gaan ze gloeien. De gloed wordt geduldig gevoed met nog meer van het kostbare droge materiaal, tot uiteindelijk een heel klein tongetje van vuur knisperevend tevoorschijn komt uit de droge bladeren. Het belangrijkste punt waar een meester-vuurmaker een leerling op zou wijzen is: 'Je moet er echt voor gaan! Je moet echt beginnen met de methode waarmee je verder kunt. Wat heel belangrijk is, is dat je alles klaar moet hebben – het droge aanmaakhout, de twijgjes en de stukken hout – en je moet bereid zijn er echt voor te werken. Het kan lang duren voor je zelfs maar een zwakke gloed ziet; en gedurende al die tijd is er geen mogelijkheid om het langzaam aan te doen, je moet steeds doorgaan!' Als hij van de Dharma gehoord had, zou hij gezegd kunnen hebben: 'Het is net als meditatie.' De kunst van het maken van vuur en de kunst van het mediteren vragen om dezelfde benadering.

Het was hetzelfde voorbeeld van het maken van vuur dat Chi-i, de grote meditatieleraar van het China van de zesde eeuw, in gedachten kwam toen hij probeerde woorden te vinden die konden uitdrukken wat meditatie werkelijk is. Om te kunnen mediteren moeten we eerst weten wat we eigenlijk willen. Dan moeten we beginnen – en doorgaan zonder te stoppen, totdat we krijgen wat we willen!

Chi-i zegt: '[Dit] ... is gekenmerkt door een serieuze en zoekende geest. Het betekent de voorschriften volgen met een volhardende gretigheid van geest; het betekent het opgeven van de vijf hindernissen en volhardend zijn in onze beoefening, ijverig en oprecht zowel in de avond als in de vroege morgen. Als je probeert een vuur te ontsteken met de ronddraaiende stok dan verwacht je niet te slagen als je het

met tussenpozen doet, je moet het met toenemende inspanning doen tot het vlammetje komt. Zo moet je ook de Verlichting zoeken met serieuze ijver.'

Meditatie vraagt veel energie, veel oefening, veel doorzettingsvermogen en veel uithoudingsvermogen. Van een andere kant bekeken lijkt het een beetje op een veldslag: om een veldslag te winnen heb je een grote vastberadenheid nodig en je moet weten wat je doel is. Ons doel is in dit geval het bereiken van hogere, meer gelukkige staten van bewustzijn, de jhana's. Tussen ons en de jhana's staan vijanden die overwonnen moeten worden: de vijf grove hindernissen (*nirvarana's*).

We zullen ons met ieder van hen op zijn beurt bezighouden. Laten we ons eerst proberen te herinneren wat de vijf hindernissen zijn. De eerste is: verlangen naar zintuiglijke ervaringen. In de meditatie werken we niet met de zintuigen. Maar we vinden het moeilijk ze met rust te laten, we verlangen nog steeds naar zintuiglijke ervaringen. Daarom kunnen we niet aan ze ontsnappen, we kunnen niet geconcentreerd raken. Wat we dan doen is fantaseren, we gebruiken onze verbeelding om te spelen met beelden en zintuiglijke indrukken die al in onze geest aanwezig zijn. We hebben seksfantasieën, fantasieën over voedsel, fantasieën over mensen en plaatsen – alles wat maar ons verlangen naar zintuiglijke ervaring kan bevredigen – allerlei dingen die ons op een relatief oppervlakkig niveau van ervaring houden en ons verhinderen te mediteren. Eigenlijk, ons gevoel zegt dat ook, willen we niet mediteren.

Hoe kunnen we deze hindernis overwinnen? Het eerste en belangrijkste is dat we het herkennen als een hindernis. Anders zullen we niet merken dat er iets verkeerd is. Maar er is iets verkeerd, we hadden kunnen mediteren! En echte meditatie is veel plezieriger dan fantasieën.

De tweede hindernis, haat, is eigenlijk hetzelfde. De geest zit vast aan een object dat het niet wil loslaten, maar deze keer is het een object dat ons lijden veroorzaakt.

We zijn vreemde wezens, nietwaar? We willen niet mediteren, omdat dat betekent dat we dan de pijnlijke fantasie waar we aan vastzitten los moeten laten! Dus ook hier is de activiteit van onze geest voornamelijk fantasie – deze keer over wat we zouden willen doen, wat we willen zeggen tegen degene die erbij betrokken is – en we denken ook na over hun enorme fouten, die alleen wij blijkbaar zien.

We zullen het moeilijk vinden om toe te geven, maar deze soort fantasie is erg pijnlijk, zelfvernietigend en het brengt ons nergens. Om deze hindernis te overwinnen moeten we haar eerst als een hindernis herkennen. Alleen dan zijn we in staat om enkele hulpmiddelen te gebruiken om haar te laten verdwijnen, zoals de Metta bhavana-meditatie.

Deze eerste twee hindernissen vormen een paar, ze hebben beide met begeerte te maken. De volgende twee vormen ook een paar, ze hebben te maken met heel verschillende vormen van energie.

Rusteloosheid en nerveuze bezorgdheid, de derde hindernis, heeft twee componenten. De eerste, rusteloosheid, is het onvermogen om tot rust te komen. De geest rent alle kanten op. We hebben geen bepaalde richting, geen doel, er is alleen maar energie die ongecontroleerd is. De tweede component, nerveuze bezorgdheid, is irrationele bezorgdheid; er is eigenlijk niets concreets om ons zorgen over te maken. We voelen ons bezorgd, gespannen, ongerust, geprikkeld en dit alles verhindert ons ook om de rust van de meditatie te vinden of er zelfs maar naar te gaan zoeken. We zijn veel te veel aan de oppervlakte van de dingen, in een verstrooide, snelle en geprikkelde geestestoestand.

Opnieuw is het tegengif, de manier om uit deze hindernis te komen, het herkennen dat het een hindernis is en dan, op alle mogelijke manieren te proberen kalmer en geconcentreerder te worden. Het lijkt tegenstrijdig, maar de meest effectieve manier om deze hindernis te overwinnen is meditatie, daarom zouden we onze inspanningen kunnen verdubbelen en met kracht besluiten om ons te concentreren op wat we zouden moeten doen.

Tegenovergesteld aan te veel energie is de hindernis van traagheid en slaperigheid: matheid, zwaar voelen, stilstand, het geblokkeerd zijn van zowel de lichamelijke als geestelijke energie. Traagheid is mentale

matheid, slaperigheid is lichamelijke loomheid, het soort gevoel dat we krijgen na een overdagige maaltijd. Dit geeft ons natuurlijk een weinig veelbelovende start voor om het even welke soort meditatie. Om het te laten verdwijnen moeten we het eerst herkennen als een hindernis, wat niet gemakkelijk zal zijn. Het herkennen ervan als een hindernis heeft gevolgen! Het houdt in dat we er iets aan moeten doen en de traagheid en slaperigheid zullen dit tegen proberen te houden. Wat er gebeurt met alle hindernissen is dat we onszelf met die geestestoestand gaan identificeren – dus moeten we ons er altijd aan blijven herinneren dat er hogere geestestostanden bestaan net voorbij wat we nu zien.

De vijfde hindernis, twijfel en besluiteloosheid, staat op zichzelf. Misschien is het de basis van alle anderen, omdat het meestal op grond van een gebrek aan vertrouwen in onze meditatie – en onszelf – is dat de andere hindernissen ontstaan.

We zijn slechts kleine mensen met beperkte mogelijkheden, denken we. We twijfelen eraan dat Verlichting een reële mogelijkheid voor ons is. Als onze meditatie zich tot een bepaald niveau heeft ontwikkeld twijfelen we eraan of we er nog wel verder mee kunnen komen. En natuurlijk, als we eenmaal onze verwachtingen op die manier beperkt hebben, is verdere vooruitgang onmogelijk geworden.

Besluiteloosheid is de andere component van deze hindernis – we nemen de beslissing niet om door te gaan met de meditatie, omdat elke beslissing die we maken van ons vraagt er iets mee te doen. We deinzen terug voor daden omdat we geen zelfvertrouwen hebben, we blijven vastzitten in twijfel en besluiteloosheid. Daarom moeten we echt iets doen aan die twijfel en besluiteloosheid. Eerst moeten we het herkennen als hindernis. Dan vragen we onszelf: ‘Wil ik me ontwikkelen of niet? Is het voor mij mogelijk om me te ontwikkelen of niet?’ We moeten dan antwoorden: ‘Ja, ik wil me ontwikkelen. Ja, het is mogelijk voor mij om me te ontwikkelen.’ Op deze manier zullen we meer vertrouwen krijgen en op grond daarvan zullen we besluiten door te gaan en dan zullen we de hindernis van twijfel hebben overwonnen.

Nu we door alle vijf hindernissen zijn heen gegaan, hebben we gezien dat het meest effectieve middel om de hindernissen te overwinnen *herkenning* is: het zien dat de

hindernis een hindernis is en dan besluiten haar achter ons te laten. Omdat we de neiging hebben ons te identificeren met de mentale staat waar we ons op een zeker moment in bevinden, zal dit verbeeldingskracht en vertrouwen van ons vragen.

De hindernissen achter ons laten vraagt van ons dat we een methode vinden die voor ons werkt. De geest van ieder mens is uniek en slechts heel algemene richtlijnen kunnen gegeven worden voor het vinden van een methode. Het volgende rijtje van vier traditionele tegengiften kan ons enig idee geven. Als eerste is er het cultiveren van de tegenovergestelde tendens – bijvoorbeeld metta (liefdevolle vriendelijkheid) tegenover haat; ten tweede kunnen we de consequenties overdenken die er zijn als we de hindernis toestaan ons volledig over te nemen (wat een kalmerend effect kan hebben); ten derde, ‘passieve weerstand’ – de hindernis toestaan op te komen en weer te verdwijnen, maar er geen bijzondere aandacht aan schenken (aandacht geven maakt dat het niet verdwijnt); ten vierde, als alleruiterste, is er onderdrukking, het wegduwen uit onze geest.

Terwijl we mediteren, moeten we doorlopend kijken of we echt wel mediteren of niet. Er moet een element van doelgerichtheid zijn, van weten waarom we doen wat we doen, weten wat we willen en of we het ook bereiken: we moeten onszelf continu controleren. Dit moet onze strategie zijn. Zonder enige vorm van strategie zullen we nooit in staat zijn de hindernissen te overwinnen.

Of we nu de Metta bhavana, een visualisatie of enige andere meditatie doen, deze benadering is noodzakelijk. Het is net als de kunst van het maken van vuur – je kunt je niet veroorloven je aandacht ook maar voor een moment te laten verslappen, want alles gaat dan verloren en dan moet je opnieuw beginnen. Je kunt alleen voor een kort ogenblik stoppen als er een groot vuur is.



# Een ervaring waar je haren van overeind gaan staan

door Nagabodhi

**Zoals een ervaren badmeester, of zijn leerling, zeepoeder in een kom doet, het in water weekt, het mengt en bewerkt zodat het schuim er compleet van doordrongen is en het van binnen en van buiten vochtig is, zodat er uiteindelijk niets overblijft, op dezelfde manier doordringt, vult en doordrenkt een monnik zijn lichaam met uit afzondering geboren plezier en vreugde, waarbij er niets in zijn lichaam onaangeeraakt is door het plezier en de vreugde die voortkomen uit afzondering...**

**Zoals een meer met een ondergrondse bron, waar geen beekje in uitmond vanuit het oosten of westen, of vanuit het noorden of zuiden, of waar de wolken geen regen in laten vallen, maar waar slechts de frisse bronnen van de bodem opwellen en het compleet doordringen, vullen en doordrenken, zodat zelfs geen klein stukje van het meer overgeslagen wordt, zo doordrenkt de monnik zijn lichaam met het plezier en de vreugde die voortkomen uit concentratie...**

**Zoals in een meer met lotusplanten sommige lotusbloemen in het water ontstaan, in het water zich ontwikkelen, onder het wateroppervlak blijven en hun voeding uit de diepten van het water halen, en hun wortels en bloemen doordringen, gevuld en doordrenkt zijn met fris water, zodat zelfs niet een klein stukje van enige lotusbloem zonder fris water is, zo doordrenkt de monnik zijn lichaam met geluk zonder vreugde...**

**Zoals een man zichzelf van hoofd tot voeten zou kunnen kleden in een witte mantel, zodat zelfs niet het kleinste deel van zijn lichaam onbedekt zou blijven door de witte mantel, zo zit de monnik terwijl hij zijn hele lichaam bedekt met een zuivere, gelouterde geest... (Digha-Nikaya XI, 82)**

Pijnlijke knieën, een stijve nek, lange perioden gevuld met dagdromen; gedachten, herinneringen en onrustige afleidende gedachtestromen, dat is soms de inhoud van onze meditaties. Tenminste, in het begin. Meditatie is niet gemakkelijk. Het vraagt energie en doorzettingsvermogen. Iedereen die regelmatig

mediteert, is bekend met die meditaties waarin je bijna tevergeefs probeert wakker te blijven, probeert bij de meditatietechniek te blijven al is het maar een paar minuten of zelfs maar een paar momenten.

Natuurlijk, zelfs als onze meditatiebeoefening slecht lijkt te gaan heeft zij enige waarde. Het is in ieder geval een ontsnapping aan het normale geraas – een verandering die net zo goed kan zijn als een rustperiode. Al die afleidingen en fantasieën kunnen een therapeutisch effect hebben, het geeft onze geest de kans om er even uit te stappen en zich een beetje te ontwarren. En de vernedering dat we naar onszelf moeten toegeven dat we onze geest bijna niet kunnen controleren, kan een positief en zuiverend effect hebben. Omdat we steeds weer falen, beginnen we ons te realiseren dat we onszelf moeten vermennen, dat we niet zo helder en duidelijk zijn als we graag denken. Zo kan onze meditatiebeoefening een nuttige gids worden als we een meer ethische grondslag voor ons leven proberen te bewerkstelligen.

Maar de beoefening van meditatie is niet altijd zo. Het hoeft zeker niet zo te zijn. Als we vastberaden blijven en er de nodige inspanningen instoppen kunnen we meestal een verscheidenheid van ervaringen hebben. Soms voelen we spanningen in ons lichaam als door magie wegvallen en we ervaren een alles doordringend gevoel van ontspanning en vredigheid. Een nerveuze bezorgdheid in onze geest wordt minder en verdwijnt. Plotseling voelen we ons rustig, alsof lawaai dat we eerst niet hadden opgemerkt is opgehouden, ons rustig zittend achterlatend, volkomen wakker, volkomen helder en volkomen in harmonie met onze beoefening. Soms wordt een opgewonden stroom van boosheid of bittere herinneringen veranderd in een stralende kracht van pure energie; we voelen ons gevuld met nieuwe kracht, energie en helderheid.

Als we de hindernissen overwinnen zal het object van onze beoefening – onze ademhaling, een gevoel van liefdevolle vriendelijkheid, of een visualisatie van een bodhisattva – dat we nagejaagd en gevolgd hebben langs de

uiteinden van onze geest, zich duidelijk naar het centrum van ons bewustzijn bewegen. Het zal het centrum van ons bewustzijn *worden*, al de andere elementen van ons bewustzijn zullen op hun plaats vallen en zich eromheen schikken. In plaats van een hindernis te zijn voor onze beoefening maken zij haar nu meer compleet, krachtig en meer verfijnd. We ervaren een groot gevoel van vrijheid van conflicten en afleiding en een simpel voelen van vervulling en waardigheid ontstaat.

Dit soort ervaring kan vele minuten duren, of slechts een paar momenten. Het kan erg subtiel zijn, als een nieuwe smaakmaker voor onze beoefening, maar het kan ook erg krachtig zijn, zo vrolijk en gelukzalig dat de haren op ons hoofd letterlijk overeind gaan staan.

Wat er gebeurt in onze meditatie is dat onze beoefening het ons mogelijk heeft gemaakt al de elementen van ons alledaagse bewustzijn in harmonie met elkaar te brengen; en nu brengt het ons nog verder. De factoren en krachten van onze onbewuste hoogten en diepten, die worden aangetrokken door onze geconcentreerde staat, beginnen ook betrokken te raken. Zo komen we in de *jhana's* (Sanskriet: *dhyana*) van de *samatha*-meditatie.

Meditatie heeft in de boeddhistische traditie twee belangrijke aspecten. Het hoogste aspect, het uiteindelijke doel van de meditatiebeoefening, is *vipassana*, of Inzicht in het Ongeconditioneerde. Een dergelijk Inzicht kan spontaan opkomen, als een reflex op de wisselwerking tussen onze meditatie en ons dagelijks leven, of het kan 'opkomen' (Inzicht in het Transcendentale kan niet worden afgedwongen of geforceerd) in de context van een bepaalde inzichtmeditatie zoals de Contemplatie van de zes elementen of de Contemplatie van vergankelijkheid.

In zijn *samatha*-aspect heeft meditatie tot doel het stoppen en kalmeren van het habituele en reactieve proces van het lagere bewustzijn, maar ook het versterken en verrijken ervan. De *jhana*-staten zijn daarom ons doel als we ons bezighouden met de beoefening van methoden als de ademhalingsmeditatie en de *Metta bhavana*.

Volgens de Leer van de Boeddha kunnen er acht *jhana's*, of categorieën van meditatieve absorptie, worden geïdentificeerd langs wat, in feite, een schaal van ononderbroken toename van concentratie en mentale verfijning is. De

Boeddha beschreef niet alleen de psychologische bestanddelen van elk stadium maar hij gaf ook, misschien om de Leer nog meer toegankelijk te maken, een serie voorbeelden die de kwaliteiten van de eerste vier oproepen. De tweede groep van vier, de *arupa jhana's*, de vormloze *jhana's*, met namen zoals 'de sfeer van niets-zijn' en 'de sfeer van noch waarneming noch niet-waarneming', kunnen misschien niet eens door beelden opgeroepen worden.

Het is waardevol om elk van de Boeddha's vergelijkingen even kort te bekijken. Net zoals het waardevol is dat we elk van de hindernissen die we tegenkomen kunnen identificeren, is het ook waardevol om ten minste een indruk te hebben van de manier waarop het succes zich uit dat door al onze inspanningen wordt voortgebracht.

Als een vergelijking voor de eerste *jhana* gaf de Boeddha het voorbeeld van een perfect mengsel van zeepoeder en water (zeepoeder wordt in India al duizenden jaren gemaakt van een geraspte boomvrucht). De zeep en het water zijn zo goed gemengd dat geen enkel korreltje van het poeder niet doordrenkt is, terwijl er ook geen druppel water overblijft.

Een kleine reflectie zal ons doen opmerken dat dit een beeld is dat de oplossing van tegengestelden oproept. Het poeder is droog, het water is nat. De twee elementen zijn in perfecte eenheid samengebracht, wat ons een beeld van eenwording geeft, van integratie en balans. Zo is de eerste *jhana*: een staat waarin we geen conflict voelen, geen weerstand, geen trekken naar tegenovergestelde richtingen en we ervaren geen irrelevante mentale activiteit: een staat van vredige, stralende kalmte en evenwicht.

Deze geestestoestand moet niet gezien worden als iets dat nog ver weg ligt of in een vage toekomst. Hij kan gemakkelijk bereikt worden door iedereen die oprecht en regelmatig mediteert. Volgens de Eerwaarde Sangharakshita is het feitelijk de geestestoestand waarin we moeten proberen doorlopend te zijn: een gelukkige, gezonde menselijke geestestoestand.

Voor de tweede *jhana* gebruikte de Boeddha de vergelijking van een ondergrondse bron die opwelt in een diepe, koele vijver. De suggestie is hier dat het geconcentreerde, eengeworden bewustzijn van de eerste *jhana* wordt gevoeld



vanuit een nog hoger – of dieper – niveau van bewustzijn. Dit stadium wordt het stadium van ‘inspiratie’ genoemd, omdat het vergelijkbaar is met de staat waar scheppende kunstenaars over spreken. Nieuwe rijkdom, nieuwe mogelijkheden, nieuw leven ontstaat of stroomt in de geest alsof het van buiten komt. De krachten die ‘instromen’ zijn in feite aspecten van onze eigen onbewuste hoogten en diepten, maar omdat ze boven onze normale ervaring uitgaan en ze van buiten onze normale bewuste persoonlijkheid komen, kunnen we zelfs de indruk hebben dat ze *letterlijk* van buiten ons komen. Omdat dit gevoel van inspiratie zich kan uiten in visioenen of profetische bewoordingen denken we misschien dat we boodschappen ontvangen van een muze, een god of van de engelen, terwijl we in werkelijkheid verrijkt worden door onze eigen diepere en meer verfijnde aspecten.

Een lotusbloem, die op het oppervlak van een meer drijft, is de vergelijking voor de derde jhana, die Sangharakshita ‘de staat van doordrenking’ heeft genoemd. Terwijl in de tweede jhana het hogere bewustzijn bij ons binnen lijkt te stromen, bevinden we ons in de derde jhana er middenin. We worden erdoor bedekt, erdoor doortrokken, ons hele wezen bevindt zich erin. Er is niet langer een gevoel van afscheiding tussen ons en de staat van helder, stralend bewustzijn. We ervaren op zijn minst in ons voelen, in onze onmiddellijke ervaring, een verzwakking van de tweedeling tussen subject en object, zelfs een vluchtig verdwijnen ervan. Dat onderscheid het van de condities van Inzicht of welke duurzame transformatie dan ook. Daarom kan de derde jhana ‘het mystieke stadium’ genoemd worden.

Voor de vierde jhana, ten slotte, hebben we het beeld van een man die een koel bad heeft genomen op een hete dag en nu, compleet gewikkeld in een zuivere, witte mantel gezeten is. Hier is het water als symbool achtergelaten; het is overstegen. De hogere staat van bewustzijn is zo sterk geworden, zo krachtig, dat het bijna voelbaar wordt. Het beschermt ons niet alleen tegen alle negatieve invloeden, maar het kan ze zelfs actief bestrijden. In de vierde jhana worden verschillende vormen van bovennatuurlijke krachten mogelijk, zoals helderziendheid, helderhorendheid en genezende krachten.

Het is niet gemakkelijk je deze geestestoestanden voor te stellen. De beelden kunnen alleen

maar een soort gevoel ervoor doen ontstaan. Het is nu eenmaal zo dat, wanneer we de eerste jhana achter ons hebben gelaten en we ons verder door de jhana’s voortbewegen, het denken ook wordt achtergelaten. Onze ervaringen hebben steeds minder verbinding met het niveau van zintuiglijke ervaringen – en daarom met woorden en zelfs beelden. Maar het moet nu wel duidelijk zijn dat meditatie ons tot in erg krachtige en creatieve geestestoestanden kan leiden. Daar is niets passiefs of slaapverwekkends aan!

Natuurlijk zijn deze geestestoestanden alleen maar van tijdelijke aard, kortdurend ondersteund door onze inspanningen in de meditatie. Zij garanderen geen blijvende transformatie of contact met het Transcendentale. Alleen Inzicht kan dat doen. Maar het regelmatig ervaren van de jhana’s is uitzonderlijk verfrissend en geeft energie. Het verbindt ons met de bronnen van vitaliteit en creativiteit. Het helpt ons verder om de greep die onze negatieve en egoïstische gewoontes op ons hebben, te verzwakken. Zo creëren we de basis waarop Inzicht kan opkomen en een openheid ernaartoe.

Maar er is een ander vitaal aspect van de jhana-ervaring. Sangharakshita heeft gezegd: ‘Een jhana is niet een “staat” waarin “we” zijn, maar een manier waarop we ons wezen kunnen reorganiseren.’ (Peace is a Fire, Windhorse Publications.) De staat van jhana is niet iets dat aan onze gewone, onveranderlijke ‘zelden’ wordt toegevoegd. Veeleer is de staat van jhana een ervaring van onszelf als we de verschillende factoren van ons wereldse (in tegenstelling tot het transcendentale) bewustzijn reorganiseren, sublimeren en verfijnen. De staten van jhana zijn onze ervaring van onszelf zoals we zouden kunnen worden, levend in steeds hogere niveaus van zijn.

Als mensen hebben we de mogelijkheid om op verschillende niveaus te leven. We kennen die tijden wel wanneer we leven op een niet zo menselijk niveau: als we in de greep zijn van begeerte of haat, als we in een dierlijke loomheid belanden of wanneer we zonder doel rondlopen, en ons leven heel oppervlakkig is. We kunnen ons ook de perioden herinneren toen we een meer echt, compleet mens waren, toen we zelfbewust waren en handelden met verantwoordelijkheid, niet-neurotisch en met een duidelijke richting.

Door de beoefening van meditatie krijgen we de gelegenheid om steeds meer op deze hogere niveaus te gaan leven. Terwijl we onze ervaring van de jhana's versterken, beginnen we daadwerkelijk sommige van deze hogere kwaliteiten te belichamen: we *worden* goden – *dev's* – stralende wezens die gevoed worden door vreugde.

Als we vertrouwd raken met deze staten worden we ons met meer vertrouwen bewust van onze multi-dimensionaliteit. We beginnen ons te realiseren dat we een keuze kunnen maken in het niveau van zijn waarop we willen leven. Aan het eind van het Pad, voorbij die flitsen van Inzicht, wacht het Transcendentale: Boeddhachap. Maar al veel eerder, nu, vandaag, als we gaan zitten voor een periode van meditatie, kunnen we onze levens verrijken en stralend maken door, al is het maar voor een moment of een paar minuten, wezens van licht te zijn.

## Meditatie en actie

door Subhuti

Het leven lijkt soms alleen maar te bestaan uit onoplosbare tegenstellingen. Steeds opnieuw worden we geconfronteerd met de onmogelijkheid om alle tegengestelde krachten van onze natuur in enig moment bij elkaar te brengen. Mannelijk en vrouwelijk, hoofd en hart, introvert en extrovert; elk uiterste van onze psyche schijnt het andere uit te sluiten en we worden vaak gevangen in de eisen van onze omstandigheden op de verkeerde manier en op de verkeerde tijd.

Een van de moeilijkste tegenstelling om in harmonie te brengen is die tussen de eisen en verlokkingen van de innerlijke en uiterlijke werelden. Elk van hen is op zijn eigen manier rijk en verlokking en bied ons fascinaties en aantrekkelijkheden aan. De wereld om ons heen is complex en veelvormig, zijn duizelingwekkende verscheidenheid kan niet in algemene termen gevat worden. De wereld in ons belooft nieuw uitzicht op vrijheid, verse bronnen van vitaliteit, duizelingwekkende inzichten en pure gevoelens. We vinden het vaak moeilijk om deze twee in balans te houden, zodat we de vervulling en zelfkennis krijgen die handelen ons geeft, samen met de helderheid en integratie die door meditatie tot stand komen. Heel vaak brengen we onze tijd door in een dolle en wat oppervlakkige activiteit of in een verdedigende, zelfs dierbare isolatie. Deze voortdurende beweging tussen onze introverte en extroverte polen is een symptoom van ons gebrek aan integratie en ware individualiteit. We hebben onze levens niet in de hand en hebben van de verschillende krachten die door ons heen razen geen bevredigende eenheid gemaakt, zoals de verschillende noten in een muziekstuk verbonden worden tot een enkele melodie. Vol wanklanken struikelen we van handelen naar meditatie en terug, zonder veel bewuste controle.

In de leer van de Vijf Spirituele Vermogens wordt ons getoond dat het harmoniseren van deze verschillende polariteiten – meditatie en energie (introvertheid en extrovertheid) en geloof en wijsheid (of emotie en rede) – de taak is van gewaar zijn. Wat dit in de eerste plaats betekent, is dat we de verantwoordelijk-

heid moeten nemen voor onze levens. Dit wordt ‘het initiatief in je leven behouden’ genoemd, er zeker van zijn dat we niet de passieve slachtoffers worden van ons leven en dat we niet reageren als marionetten op de gebeurtenissen in ons dagelijks leven. We moeten de teugels in de hand nemen, de chauffeursplaats bezetten en ons leven op onze manier leven.

Het Pali woord *sati*, dat meestal met ‘gewaars zijn’ wordt vertaald, betekent zowel herinnering als voorzorg. Gewaars zijn betekent je herinneren, in de betekenis van het leren van onze ervaringen in het verleden. Voorzorg betekent dat we kijken naar de gevolgen van onze daden, zover mogelijk voorzien wat we op ons nemen voor we een handeling verrichten. In dit geval betekent het dat we ons gewaars zijn van de noodzaak meditatie en actie in balans te houden door te kijken naar wat er op dit moment gebeurt, wat misging in het verleden en waar onze toekomstige daden ons brengen.

Als we gewaars zijn op die manier toepassen zullen we beter in staat zijn meditatie en actie dialectisch in harmonie te brengen. Dit zal waarschijnlijk voor de meeste mensen perioden van intense activiteit inhouden, gevolgd door perioden van intense meditatie. Het interval tussen elke fase en de afstand tussen de uitersten zal van persoon tot persoon verschillen. Sommigen houden ervan gedurende perioden heel hard te werken – zes maanden, een jaar, of zelfs langer – terwijl ze alleen een minimale meditatiebeoefening doen; gevolgd door een periode van een maand of langer in solitaire retraite of in een meditatiecentrum. Anderen houden er meer van een rustig evenwicht te vinden in iedere dag. Weer anderen kiezen ervoor om lange perioden van voortdurende meditatie te hebben met af en toe een uitstapje in de actieve wereld.

De verschillen in aanpak worden veroorzaakt door temperament, omstandigheden en spirituele volwassenheid. Het is een zaak van eerlijkheid en gewaars zijn om uit te maken welke manier jou het beste past en je helpt om je volledige potentieel te integreren en in

harmonie te brengen. Binnen de context van je totale toewijding en speciale verantwoordelijkheden en van je verbondenheid met anderen in de spirituele gemeenschap, moet je je gewaar zijn van deze altijd aanwezige slingerbeweging die zich van het ene uiterste naar het andere beweegt. Deze slingerbeweging moet je in gedachten houden als je aan het werk gaat.

Als het individu in zijn eigen leven erin slaagt een uniek en natuurlijk samenvloeien van meditatie en actie te bereiken zullen ze voor hem het middel tot gestage vooruitgang worden, die betrekkelijk vrij is van innerlijke conflicten. Hij zal zowel de vreugde van de actie als de verrukking van meditatie kennen.

Actie die goed gedaan is heeft zijn eigen speciale vreugde. Er is de bevrediging van het bereiken van ons doel, van het gebruiken en testen van spieren en hersenen, hart en handen. Door ons handelen brengen we krachten naar buiten waarvan we niet wisten dat we die bezaten. Er wordt een beroep gedaan op doorzettingsvermogen, moed en geslepenheid die tot nu toe latent in ons aanwezig waren. Het handelen maakt ons groter, zorgt dat we ons helemaal geven en brengt onze zwakheden en sterke kanten naar buiten. Ons handelen, mits goed gericht, vraagt van ons dat we voorbij onszelf gaan en dat we nieuwe niveaus van energie en integratie bereiken. En het belangrijkste: handelen is objectief. Het brengt ons in de arena van deze wereld die ons dwingt tot openheid, omdat hij ons weerstaat. Met elke gedachte, elk woord en elke daad leren we onszelf beter kennen, terwijl we onze indruk achterlaten op het donkere oppervlak van de buitenwereld.

Het aspect van de wereld wat we het minst kunnen controleren is andere mensen. Hoezeer we het ook willen, ze zullen niet gemakkelijk doen wat we zeggen. Materiaal kunnen we in de door ons gewenste vorm maken – we kunnen klei kneden, metaal buigen – maar we kunnen andere mensen niet zo gemakkelijk laten doen wat we willen. Als we handelen *met* en *voor* anderen komen we onszelf vierkant tegen. Hoeveel geven we werkelijk om hen? In hoeverre gaan hun wensen voor onze eigen wensen? Onze inspiratie en onze metta worden het meest op de proef gesteld in ons werk met anderen. We moeten de voordelen van handelen niet overwaarderen ten koste van het middel. Het cruciale punt van handelen is zeker dat het bijdraagt aan het welzijn van de

wereld. De wereld heeft de inspanningen van mensen met zuivere motivatie heel hard nodig en hij heeft ook de Dharma hard nodig. Vaardig handelen is nodig.

Meditatie brengt ons echter in contact met onszelf op nieuwe niveaus. Als we doorbreken naar ‘echte’ meditatie ervaren we onszelf als meer dan sterfelijke klei. We zien dat we, als het ware, spirituele wezens zijn die bestaan in een dimensie van een tot nu toe onvoorstelbare helderheid en schittering. We ontdekken dat we een bestemming hebben die ver voorbijgaat aan ons aards bestaan. We hebben toegang tot inspiratie en verrukking, die onophoudelijk in ons omhoog komen. We zijn niet langer het slachtoffer van conflict en tegenstellingen, we voelen ons heel en doelgericht, in contact met onze eigenheid en betekenis. We voelen ons vervuld en evenwichtig, tevreden en onbesmet. Het grootste voordeel van meditatie is natuurlijk dat het de basis voor Inzicht geeft. Door middel van onze meditatie kunnen we onszelf systematisch brengen tot het zien van de dingen zoals ze werkelijk zijn.

Handelen en meditatie hebben ieder hun eigen aantrekkelijkheden en voordelen. Waarom slingeren we dan steeds van de ene naar de andere? Het punt is dat we niet in staat zijn om onszelf in een van de twee naar tevredenheid staande te houden zonder ook iets van de andere te ervaren. Handelen zonder meditatie leidt tot handelen zonder doel. We verliezen alle perspectief en, hoe edel ons oorspronkelijke doel ook moge zijn, we merken dat we steeds meer vanuit een onechter motief gaan werken met steeds minder visie en inspiratie. We vergeten wie we zijn en identificeren onszelf steeds meer met de details van ons handelen en steeds minder met het grotere doel en betekenis. Het licht verdwijnt uit onze ogen en we worden loom en lusteloos of hard en agressief. Al onze edele idealen zijn verloren gegaan en we helpen anderen niet meer.

Meditatie zonder handelen leidt uiteindelijk tot een verlies van energie. De meeste mensen kennen zichzelf zo weinig dat als ze niet daadwerkelijk iets doen ze zichzelf niet kunnen ervaren. Meditatie is te verfijnd, niet fysiek genoeg om voor lange tijd beoefend te worden als men niet al in een zekere mate zijn energieën verfijnd en gezuiverd heeft. Rusteloosheid en verveling komen dan op en de geest wordt beziggehouden door dagdromen en fantasieën.

En zo zwaaien we heen en weer tussen handelen en meditatie: handelen tot we het contact beginnen te verliezen met onze inspiratie en ons doel, meditatie tot we niet meer de pure stroom van meditatieve staten gaande kunnen houden en bedenken dat we ons maar weer bezig moeten houden met handelen.

Tot nu toe heb ik gesproken over meditatie en handelen alsof zij twee aparte condities zijn die elkaar uitsluiten. Maar het is duidelijk dat ze dat niet hoeven zijn en niet moeten zijn. Het is mogelijk om te handelen vanuit een staat van concentratie en helderheid. Het is mogelijk om te allen tijde een gevoel van een hoger doel en een hogere betekenis vast te houden, om je volledig betrokken te voelen en toch steeds verkwikt en versterkt. Met andere woorden, ons handelen kan een uitdrukking zijn van een hogere staat van bewustzijn.

Aan de andere kant is meditatie in zichzelf een vorm van handelen. Als we mediteren spannen we ons in en bewegen we ons naar steeds hogere niveaus van bewustzijn. Dat niet alleen, maar in de hogere bereiken van meditatie beginnen onze eigen positieve mentale staten van ons uit te stralen en een duidelijk effect te hebben op degenen om ons heen. Als we goed kijken zien we dat de lijn tussen meditatie en handelen een beetje dun is. Het is eigenlijk een weerspiegeling van onze eigen relatieve spirituele onvolwassenheid die ons een spanning laat ervaren tussen de twee. We hebben niet genoeg visie om voortdurend vanuit inspiratie te handelen en we hebben niet genoeg zuivere energie om in staat te zijn om voortdurend effectief te zijn in meditatie. Terwijl we moeten proberen de twee samen te brengen moeten we ook voortdurend de onbalans corrigeren die er is, door bijzondere aandacht te geven aan het ene of het andere als dat nodig is. Als we handelen moeten we proberen zo positief mogelijk te blijven en als we mediteren moeten we proberen zo energiek en levendig te zijn als we kunnen. Als het motief voor ons handelen meer en meer oppervlakkig wordt, moeten we ons contact met de diepte van de meditatie versterken. Als mediteren moeilijk wordt door gebrek aan vitaliteit hebben we de verkwikkende werking

van actie nodig. Voortdurend gewaar zijn zal ons leren hoe we de twee in ons leven kunnen mengen, zodat we altijd in een zoveel mogelijk positieve en effectieve staat kunnen zijn.

Maar uiteindelijk moeten we toch helemaal door dat onderscheid heen breken. Ons handelen moet zo compleet worden dat het de perfecte uitdrukking is van de hoogste mentale helderheid. Onze meditatie moet zo krachtig zijn dat het allen die er open voor zijn voorbij zichzelf kan brengen. Handelen en meditatie, meditatie en handelen, zijn samengebracht in het leven van de Bodhisattva. Als hij rust mediteert hij, zijn meditatie is de uitstraling van mededogen voor alles dat leeft. Als hij in actie is, houdt hij zich bezig met mededogend handelen dat nooit gescheiden is van de gelukzaligheid en wijsheid van meditatie. In hem zijn alle tegenstellingen opgelost en overstegen en hij is een stroom van zuiver gevoel voor alle levende wezens geworden, hij handelt onvermoeibaar voor hun welzijn.

Deze eenwording van handelen en meditatie wordt traditioneel uitgedrukt in het beeld van vele Bodhisattva's die gezeten zijn met het linkerbeen opgetrokken in meditatiehouding en met het rechterbeen naar beneden om in de wereld van het lijden te stappen. Hoewel zij naar beneden lijken te stappen verlaten ze in werkelijkheid nooit hun transcendentale zitplaats. Zij zien de wereld met al zijn frustraties, onzuiverheden en lijden, maar zij weten ook dat het in werkelijkheid niet zo is. Hoewel ze met vreugde handelen in de wereld zijn ze in de kern van hun wezen er niet door geraakt.

Dus meditatie en handelen zijn, vanaf het begin, eigenlijk niets anders dan de onaangename tegengestelde eisen van de innerlijke en uiterlijke werelden. Met gewaar zijn nemen we ze op in onze levens zodat ze met en voor elkaar werken. Als we dieper gaan wordt de spanning minder en ervaren we meer en meer de ene in de andere. Uiteindelijk, met Transcendentiaal Inzicht, breken we de grenzen helemaal af en dan wordt meditatie handelen en handelen meditatie en de innerlijke en uiterlijke werelden vloeien samen tot een enkel geheel.