



Dharma trainingscursus voor mitra's – basis jaar I

Deel 3: verkenning van de
boeddhistische praktijk: meditatie

de  3 juwelen

Dharma trainingscursus
voor mitra's – basis jaar I

Deel 3: verkenning van de boeddhistische praktijk: meditatie

© 2012 Stichting de3juwelen

Afbeelding kaft: © Chris Michielsen

Voorwoord van de vertalers

In Nederland en Vlaanderen leeft sterk de wens het werk van Sangharakshita in de eigen taal te kunnen lezen. Wij houden deze wens voor vanzelfsprekend. Aan de uitvoering ervan willen wij met deze Nederlandse vertaling bijdragen. Wij hebben ervoor gekozen bij het vertalen zo dicht mogelijk bij het oorspronkelijke Engelse werk te blijven.

Sangharakshita is de oprichter en eerste leraar van de *Triratna Buddhist Order & Community*, in Nederland en Vlaanderen *Triratna boeddhistische beweging* genaamd. De lezer is naar ons idee het meest gediend met het historische woord van deze grondlegger, waarmee hij zijn eigen mening kan vormen.

Er is in deze vertaling voor gekozen de zogenaamde diakritische tekens in de tekst niet weer te geven. De schrijfwijze van woorden uit het Pali en Sanskriet in Romaans schrift wijkt daardoor af van die in het oorspronkelijke Engelse werk.

De vertalers

de  3 juwelen

Inhoud

WEEK 1: DE PLAATS VAN MEDITATIE OP HET PAD.....	4
INLEIDING.....	4
ACHTERGRONDSCHETS.....	5
WEEK 2: HET TRITATNA MEDITATIE-SYSTEEM	13
INLEIDING.....	13
HET GEWAARZIJN VAN DE ADEMHALING.....	13
DE METTA BHAVANA	15
DE ZES ELEMENTEN MEDITATIE.....	15
VISUALISATIES.....	17
SAMENVATTING VAN DE VIER STADIA.....	18
DE PLAATS VAN ORDINANTIE.....	19
BODHICITTA.....	19
ALLEEN ZITTEN.....	20
NOTITIES.....	21
VRAGEN VOOR REFLECTIE EN DISCUSSIE.....	21
WEEK 3: HULP EN HINDERNISSEN BIJ MEDITATIE.....	23
INLEIDING.....	23
HET WAARDEREN VAN EEN GECONCENTREERDE GEESTESTOESTANDEN.....	24
DE ELEMENTEN VAN MEDITATIE.....	25
HINDERNISSEN VOOR DE MEDITATIE.....	26
LEREN UIT DE HINDERNISSEN.....	29
HET TEGENGIF CREATIEF GEBRUIKEN.....	30
EVENWICHTIGE INSPANNING.....	32
VEELBELOVENDE TEKENEN.....	32
VRAGEN VOOR REFLECTIE EN DISCUSSIE.....	34
WEEK 4: MEDITATIEVE STATEN.....	35
INLEIDING.....	35
HORIZONTALE EN VERTICALE INTEGRATIE.....	37
TOEGANGS-CONCENTRATIE.....	38
BEELDEN BIJ DE EERSTE VIER DHYANA'S.....	40
DE COMPONENTEN VAN <i>DHYANA</i>	42
HET POSITIEVE STIMULEREN.....	43
DE EIGENLIJKE ERVARING.....	44

VRAGEN VOOR REFLECTIE EN DISCUSSIE.....	45
WEEK 5: HET GEWAARZIJN VAN DE ADEMHALING.....	46
INLEIDING.....	46
AANDACHTIG GEWAARZIJN.....	46
STADIA I EN 2.....	47
STADIUM 3.....	49
STADIUM 4.....	50
TUSSEN DE STADIA DOOR.....	52
EEN MEDITATIE-GEREEDSCHAPSKIST.....	52
WAAROM ZOVEEL NADRUK OP CONCENTRATIE?.....	54
VRAGEN VOOR REFLECTIE EN DISCUSSIE.....	55
WEEK 6: DE METTA BHAVANA.....	57
INLEIDING.....	57
WE ONTWIKKELEN VOORTDUREND EMOTIES.....	58
WAT <i>METTA</i> IS.....	58
WAT <i>METTA</i> NIET IS.....	59
EMOTIES ZIJN ALS EEN RIVIER.....	60
EMOTIES EN JE OMGEVING.....	61
EMOTIES EN JE LICHAAM.....	61
EMOTIES EN JE WIL.....	61
EMOTIES EN JE GEDACHTEN.....	62
EMOTIES EN JE COMMUNICATIE.....	62
ZAADJES VAN EMOTIE VOEDEN.....	63
WOORDEN GEBRUIKEN OM <i>METTA</i> TE ONTWIKKELEN.....	63
HERINNERINGEN GEBRUIKEN.....	64
CREATIEVE VERBEELDING GEBRUIKEN.....	65
HET LICHAAM GEBRUIKEN.....	66
VRAGEN VOOR REFLECTIE EN DISCUSSIE.....	67

Week I: de plaats van meditatie op het pad

Inleiding.

Om dit deel over meditatie te beginnen, zullen we een uittreksel uit een van de Boeddha's leerredes uit de Pali Canon, genaamd 'De vruchten van het thuisloze leven' bekijken. Deze tekst werd gekozen omdat het meditatie in een context plaatst die aantoont hoezeer het past binnen het boeddhistische pad. Het beschrijft de houdingen en mentale staten die we nodig hebben om meditatie doeltreffend te maken alsook de effecten van meditatie, die verder reiken dan onze ervaring op het meditatiekussen.

Meditatie is datgene wat velen in eerste instantie bij de Dharma brengt en soms kunnen we het zien als het belangrijkste element van het Boeddhisme, zelfs als een losstaande beoefening die we kunnen doen op zich. Maar oorspronkelijk werd meditatie niet op deze manier gezien. Het werd gezien als deel van een compleet proces van transformatie, dat dikwijls wordt samengevat in het drievoudige Pad van ethiek, meditatie en wijsheid. De tekst die we zullen bekijken, brengt dit drievoudige Pad tot leven. Ze beschrijft een compleet proces van innerlijke transformatie, dat wordt teweeggebracht door een combinatie van meditatie en veranderingen in de manier waarop we leven en handelen. Het toont hoe de combinatie van deze oefeningen geleidelijk onze houding, onze emoties en de manier waarop we naar de wereld kijken, transformeert. En het beschrijft hoe dit transformatie-proces tenslotte uitmondt in volledige bevrijding.

De tekst doet dit in de geest van de Boeddha's aanbevolen stijl van beoefening voor diegenen die thuisloze asceten konden en wilden worden in een tijd toen er nog veel jungle was voor thuisloze zwervers om in te leven, toen gewone mensen met huishoudens meestal blij

waren om spirituele beoefenaars te ondersteunen door hen voedsel te geven en het klimaat het gedurende nagenoeg het hele jaar mogelijk maakte om buiten te zijn en te slapen. We zullen wellicht niet willen of in staat zijn om op precies dezelfde manier te beoefenen, zelfs als het mogelijk zou zijn in onze sterk verschillende sociale, economische en klimatologische condities. Maar dit betekent niet dat we dezelfde principes niet kunnen toepassen in onze eigen spirituele beoefening, en het zijn de principes die onderliggend zijn aan deze levensstijl die we in deze tekst terug kunnen vinden.

Achtergrondschets.

Er zijn geen vragen voor discussie bij deze tekst. Je kunt de tekst doorlezen in de groep en ze aldoende bespreken. Hier wordt de achtergrond geschetst waarbinnen we de tekst kunnen situeren:

De Boeddha en 1250 van zijn volgelingen verblijven in het mangobos van de arts van koning Ajatasattu van Maghada. De koning is berucht omdat hij de troon heeft verworven door zijn vader te vermoorden. Hij heeft een bezwaarde geest omwille van deze misdaad en heeft spiritueel advies gezocht, maar zijn praktische no-nonsense manier van denken maakt het moeilijk voor hem om te aanvaarden dat zuivere spirituele voordelen het op zich waard zijn te worden nagestreefd. Dus vroeg hij aan verschillende spirituele leraren welke voordelen, zichtbaar hier en nu in dit leven, we kunnen verwachten van het volgen van het spirituele leven, maar niemand kon hem ervan overtuigen dat er voordelen waren. Het is een mooie maanverlichte nacht en de Koning erkent dat dit heel aangenaam zou moeten zijn, doch hij is rusteloos. Hij zegt: 'kunnen we niet een of andere ascet bezoeken, die vrede in ons hart zou kunnen brengen?' Verscheidene ministers suggereren een aantal spirituele leraren, maar de beschrijving van de Boeddha door de koninklijke arts, die, zegt hij: 'vrede in zijne Majesteits hart zou kunnen brengen' draagt duidelijk meer overtuigingskracht dan de andere suggesties. Dus beveelt de koning zijn rij-olifanten klaar te maken en gaat op weg naar het mangobos

van de arts met een groteske processie van honderden rij-olifanten die, onder andere, zijn honderd vrouwen meevoeren. Wanneer hij in de wildernis aankomt, van zijn olifant moet stappen en te voet verder moet gaan, wordt hij doodsbang door de duisternis en stilte en moet hij door zijn arts overgehaald worden verder te gaan. Wanneer hij de volgelingen van de Boeddha aantreft, zittend in 'stilte als een helder meer', is hij verbaasd en diep onder de indruk. Hij wenst dat zijn zoon – die hem ooit zal vermoorden om zijn troon – dezelfde kalmte kon bereiken.

De Koning stelt zichzelf voor en vraagt de Boeddha dan, net zoals hij reeds aan anderen gevraagd heeft, welke voordelen, zichtbaar in dit leven, te verwachten zijn voor iemand die het spirituele pad volgt. Het uittreksel dat we bestuderen is een deel van het antwoord van de Boeddha, dat zo'n diepe indruk maakt op de koning dat hij zichzelf als lekenvolgeling verklaart en de moord op zijn vader met spijt bekent.

De plaats van meditatie in het spirituele leven

*(tekst uit de Samannaphala Soetra: 'de leerrede over de vruchten van het thuisloze leven', aangepast van de vertaling van Maurice Walsh in de 'The Long Discourses of the Buddha')
Zie ook: De verzameling van lange leerredes (Digha Nikaya) vertaald door Jan de Breet en Rob Jansen, Uitgeverij Asoka.*

1. Deze Dhamma werd gehoord door een huishouder of de zoon van een huishouder. Na deze Dhamma te hebben gehoord, wint hij vertrouwen in de Tathagata. Na dit vertrouwen te hebben gewonnen, reflecteert hij: 'Het huiselijke leven is gesloten en stoffig, het thuisloze leven is vrij als de lucht. Het is niet gemakkelijk, tijdens het huiselijk leven, het volledig perfecte edele leven te leven. Stel dat ik mijn haar en baard zou afscheren, het gele gewaad zou aantrekken en van het huiselijke leven het thuisloze leven in zou gaan!' En na enige tijd laat hij zijn bezittingen achter, laat hij de kring van zijn verwanten achter,

scheert zijn haar en baard af, trekt het gele gewaad aan en trekt het thuisloze leven in.

2. Na het thuisloze leven te zijn ingetrokken, blijft hij beheerst door de beheersing van de regels, het juiste gedrag volhoudend, gevaar ziend in de minste fout, de geloften die hij op zich heeft genomen navolgend, toegewijd tot het vaardige en gezuiverde leven, volmaakt in ethisch gedrag, de poorten van de zintuigen bewakend, vaardig in aandacht en helder gewaarzijn, tevreden.

3. En hoe, Sire, is een monnik volmaakt in ethisch gedrag? Het nemen van leven opgevend, blijft hij zich onthouden van het nemen van leven, mededogend, bevend voor het welzijn van alle levende wezens. Het nemen wat niet is gegeven opgevend, aanvaardt hij wat is gegeven zonder te stelen. Onkuisheid opgevend, leidt hij een leven ver van de seksuele dorpspraktijken. Valse spraak opgevend, is hij een waarheidsspreker, iemand die vertrouwd kan worden. Kwaadsprekerij opgevend, herhaalt hij hier niet wat ergens anders werd gehoord. Hij is een verzoener, zich verheugend in vrede en opkomend voor de vrede. Ruwe spraak opgevend, is zijn spraak aangenaam voor het oor, het hart treffend, hoffelijk. Ijdele spraak opgevend, spreekt hij op het juiste moment, correct en gevat. Aldus wordt hij volmaakt in ethisch gedrag.

4. Dan, Sire, ziet deze monnik die volmaakt is in ethisch gedrag van geen enkele zijde gevaar meer. Net als een naar behoren gezalfde koning van geen enkele zijde gevaar meer ziet nadat hij zijn vijanden verslagen heeft, zo ziet de monnik nergens gevaar meer door zijn ethisch gedrag. Hij ervaart in zichzelf de onbezoedelde gelukzaligheid die voortkomt uit het houden van een edele moraliteit. Op deze wijze, Sire, is hij volmaakt in ethisch gedrag.

5. En hoe, Sire, is hij een bewaker van de poorten der zintuigen? Bij het zien van een voorwerp met het oog, grijpt een monnik er niet naar. Omdat onvaardige geestestoestanden hem zouden overstelpen als hij zijn oogzintuig onbewaakt zou laten, ontwikkelt hij beheersing

van het oogzintuig. Bij het horen van een geluid met het oor, bij het ruiken van een geur met de neus, bij het proeven van een smaak met de tong, bij het voelen van een voorwerp met het lichaam, bij het denken van een gedachte met de geest, grijpt hij er niet naar. Hij ontwikkelt beheersing van de geest. Hij ervaart in zichzelf de onbezoedelde gelukzaligheid die voortkomt uit het bewaken van de zintuigen. Op deze manier, Sire, is de monnik een bewaker van de poorten der zintuigen.

6. En hoe, Sire, is de monnik vaardig in aandacht en helder gewaarzijn? Een monnik handelt met helder gewaarzijn in het voorwaarts en achterwaarts gaan, in het vooruit of achteruit kijken, in het buigen en strekken, in het dragen van zijn gewaad en zijn bedelnap, in het eten en het drinken, in het ontlasten en urineren, in het wandelen, staan, zitten, liggen, in het spreken en in het houden van stilte. Op deze manier wordt een monnik vaardig in aandacht en helder gewaarzijn.

7. En hoe is de monnik tevreden? Een monnik is tevreden met een gewaad om zijn lichaam te beschermen, met aalmoezen om zijn maag tevreden te stellen, enkel nemend wat hij nodig heeft. Net zoals een vogel nu eens hier dan weer daar naartoe vliegt, met niets anders beladen dan met zijn vleugels, zo is hij tevreden. Op dezelfde manier, Sire, is de monnik tevreden.

8. Dan vindt hij, uitgerust met deze edele moraliteit, met deze edele beheersing van de zintuigen, met deze edele tevredenheid, een eenzame woonplaats, aan de wortels van een woudboom, in een berggrot, op een begraafgrond of in het struikgewas van de jungle. Dan gaat hij met gekruiste benen zitten, zijn lichaam rechtop houdend en legt zich toe op het behouden van de concentratie die hij voor zich heeft gevestigd.

9. Wereldlijke verlangens opgevend, houdt hij zijn geest bevrijd van wereldlijke verlangens en wordt zijn geest hiervan gezuiverd. Kwaadwilligheid opgevend, wordt zijn geest door mededogende liefde

voor het welzijn van alle levende wezens gezuiverd van kwaadwilligheid. Traagheid en loomheid opgevend, licht ziend met helder gewaarzijn, wordt zijn geest gezuiverd van traagheid en loomheid. Onrust en verwarring opgevend, wordt zijn hart door een rustige geest gezuiverd van onrust en verwarring. Twijfel opgevend, laat hij twijfel voortaan achter zich.

10. Net als een man die een lening heeft aangegaan om zijn bedrijf op te bouwen, zijn schulden kan afbetalen denkende: 'voorheen bouwde ik mijn bedrijf op door te lenen, maar nu is het een bloeiende zaak'. En deze man zou zich hierover verheugen en blij zijn.

11. Net als een man die ziek was, zonder eetlust en zwak van lichaam, na een tijd kan herstellen en zijn eetlust en lichaamskracht kan herwinnen. En deze man zou zich hierover verheugen en blij zijn.

12. Net als een man in de gevangenis kan zijn, en na een tijd bevrijd zou kunnen worden van zijn boeien. En deze man zou zich hierover verheugen en blij zijn.

13. Net als een man een slaaf kan zijn, niet in staat te gaan waar hij wil, en na een tijdje bevrijd kan worden uit de slavernij, in staat te gaan waar hij wil. En deze man zou zich hierover verheugen en blij zijn.

14. Net als een man een tocht kan ondernemen door de woestijn, en na een tijdje veilig in een dorp kan aankomen, denkende: 'voorheen was ik in gevaar, nu ben ik veilig in een dorp', en deze man zou zich hierover verheugen en blij zijn.

15. Zo lang, Sire, een monnik niet het verdwijnen van de vijf hindernissen in zichzelf waarneemt, voelt hij zich alsof hij in schulden, in ziekte, in boeien, in slavernij, op tocht in de woestijn is. Maar wanneer hij het verdwijnen van de vijf hindernissen in zichzelf waarneemt, is het alsof hij verlost wordt van schulden, van ziekte, van boeien, van slavernij, van de gevaren van de woestijn.

16. En wanneer deze vijf hindernissen hem hebben verlaten, ontstaat vreugde in hem, uit vreugde ontstaat verrukking, uit verrukking in zijn geest komt zijn lichaam tot rust, met een rustig lichaam voelt hij blijdschap en met blijdschap wordt zijn geest geconcentreerd. Aldus onthecht van schadelijke geestestoestanden, gaat hij de eerste jhana in, welke met overdenking en beschouwing is, geboren uit onthechting, gevuld met vreugde en (fysieke) verrukking. En met deze verrukking en vreugde voortkomend uit onthechting, overgiet hij, doordrenkt hij, vult hij, doorstraalt hij zijn lichaam zodanig dat er geen plekje op zijn lichaam is dat onaangeraakt is door deze verrukking en vreugde voortkomend uit onthechting.

17. Net als een vaardige badmeester, het zeepoeder met water knedend, een zachte homp vormt zodat het een olie-achtige massa wordt, zo overgiet, doordrenkt, vult en doorstraalt de monnik zijn lichaam, zodat geen plekje onaangeraakt blijft. Dit, Sire, is een vrucht van het thuisloze leven, zichtbaar hier en nu.

18. Verder gaat een monnik, met het tot rust komen van het overdenken en beschouwen en het verwerven van innerlijke rust en eenpuntigheid van geest de tweede jhana in, die vrij is van overdenken en beschouwen, uit concentratie geboren is, vol van vreugde en (fysieke) verrukking. En met deze vreugde en verrukking geboren uit concentratie, doordrenkt hij zijn lichaam zodat geen enkel plekje ervan onaangeraakt blijft.

19. Net als bij een meer dat wordt gevoed door een bron, het water van onderaan opwelt en het hele meer doordringt, vult, doorstraalt met dat koele water, zodat geen plekje van het meer erdoor onaangeraakt blijft, zo doordrenkt de monnik met deze verrukking en vreugde geboren uit concentratie zijn lichaam zodat geen plekje ervan onaangeraakt blijft. Dit, Sire, is een nog uitstekender en verhevener vrucht dan de vorige.

20. Verder gaat een monnik de derde jhana in die, met het wegvallen van (fysieke) verrukking onverstoort blijft, aandachtig en helder

gewaar, in zichzelf de vreugde ervarend waarvan de Edelen zeggen: 'gelukkig is hij die zich in gelijkmoedigheid en aandachtig gewaarzijn bevindt'. En met deze vreugde ontdaan van (fysieke) verrukking doordrenkt hij zijn lichaam zodat geen enkel plekje ervan onaangeraakt blijft.

21. Net als in een vijver met lotusbloemen, waarin de bloemen worden gevoed door de wateren uit de diepte, deze lotusbloemen doordrenkt zouden worden met het koele water, zo doordrenkt de monnik zijn lichaam met vreugde ontdaan van verrukking zodat geen enkel plekje ervan onaangeraakt blijft. Dit is een vrucht van het thuisloze leven die zelfs uitstekender en verhevener is dan de vorigen.

22. Verder gaat een monnik, voorbij gegaan aan vreugde en pijn, en met het verdwijnen van eerdere blijheid en droefheid, de vierde jhana in, welke voorbij gaat aan vreugde en pijn en gezuiverd is door gelijkmoedigheid en aandachtig gewaarzijn. En al zittend doordrenkt hij zijn lichaam met geestelijke zuiverheid en helderheid, zodat geen enkel plekje van zijn lichaam ervan onaangeraakt blijft.

23. Net als een man van top tot teen gewikkeld zou zitten in een wit gewaad, zo dat geen enkel deel van zijn lichaam niet door het gewaad aangeraakt wordt, zo wordt zijn lichaam doordrenkt door geestelijke zuiverheid en helderheid. Dit is een vrucht van het thuisloze leven, die nog uitstekender en verhevener is dan de vorigen.

24. En met deze geconcentreerde, gezuiverde, vlekkeloze, plooibare, kneedbare geest en na onverstoortbaarheid te hebben verworven, richt hij zijn geest naar het kennen en zien. Net als wanneer een man een juweel, helder, schitterend, zuiver, in zijn hand houdt en het duidelijk beschrijft. Op dezelfde manier richt een monnik zijn geconcentreerde en gezuiverde geest naar het kennen en zien. Dit is een vrucht van het thuisloze leven die zelfs uitstekender en verhevener is dan de vorigen

25. En wanneer zijn geest geconcentreerd is geworden, richt hij deze op het scheppen van een geesteslichaam. En uit dit lichaam vormt hij

een ander lichaam, met een door de geest gemaakte vorm. Het is net als een man die een slang uit haar oude huid trekt. Op dezelfde manier richt een monnik zijn geconcentreerde geest op het scheppen van een geesteslichaam. Hij trekt dat lichaam, gemaakt door de geest, uit dit lichaam. Dit is een vrucht van het thuisloze leven die zelfs nog uitstekender en verhevener is dan de vorigen.

26. En met een geconcentreerde geest, gezuiverd en gereinigd, plooibaar en na onverstoortbaarheid te hebben verworven, richt hij zijn geest tot de kennis van het vernietigen van de vergiften. En door zijn kennen en zien wordt zijn geest bevrijd van het vergif van het zintuigelijk verlangen, van het vergif van worden, van het vergif van onwetendheid en de wetenschap komt in hem op: 'dit is bevrijding!' en hij weet: 'geboorte is vernietigd, het edele leven is geleid, er is gedaan wat moest gedaan worden, hier is verder niets meer.'

27. Net alsof, Sire, er in het midden van de bergen een meer ligt, helder als een spiegel, waar een man vanop de oever oesterschelpen, kiezelbodems, en scholen vis kan zien. En hij zou kunnen denken: 'dit meer is helder, er zijn oesterschelpen...' en zo verder. Net zo weet hij, met geconcentreerde geest: 'geboorte is vernietigd, het edele leven is geleid, er is gedaan wat moest gedaan worden, hier is verder niets meer' Dit, Sire, is een vrucht van het thuisloze leven, hier en nu zichtbaar, die zelfs nog uitstekender en verhevener is dan de vorige vruchten. En, Sire, er is geen vrucht van het thuisloze leven dat uitstekender is dan deze.

Week 2: het Tritatna meditatie-systeem

Deze tekst is een bewerkte versie van 'Een systeem van meditatie' door Sangharakshita, uit 'Een gids voor het boeddhistische pad.' (zie www.de3juwelen.org)

Inleiding.

Boeddhisme groeide uit meditatie. Het groeide uit de Boeddha's meditatie onder de Bodhiboom, 2500 jaar geleden. Het groeide derhalve uit meditatie in de hoogste zin: niet eenvoudigweg meditatie in de zin van concentratie, zelfs niet in de zin van de ervaring van hogere bewustzijnsstaten, maar meditatie in de zin van contemplatie – een directe, totale, alomvattende visie en ervaring van de ultieme werkelijkheid. Het is hieruit dat het Boeddhisme groeide en hieruit heeft het zich ook voortdurend vernieuwd doorheen de eeuwen.

Uit de vele meditatie-methodes die zich binnen de boeddhistische traditie hebben ontwikkeld, heb ik een paar methodes geselecteerd om, wat een systeem genoemd kan worden, te vormen. De belangrijkste en gekendste methodes van meditatie in dit systeem zijn het Gewaarzijn van de Ademhaling, de *Metta Bhavana*, de beoefening van Visualisatie, de reflectie op de Zes Elementen en de beoefening van Alleen Zitten. We hebben een progressieve ordening van meditatie-methodes nodig, een duidelijke opbouwende reeks die ons stap voor stap verder brengt.

Het Gewaarzijn van de Ademhaling.

In zo'n reeks komt het Gewaarzijn van de Ademhaling eerst. Dit is gewoonlijk de eerste methode die we binnen de Triratna beweging aanleren, om verschillende redenen. Men hoeft geen bepaalde

boeddhistische leringen te kennen om ze te beoefenen. En het is het startpunt voor de ontwikkeling van aandachtig gewaarzijn in het algemeen. We beginnen met het aandachtig gewaar zijn van onze ademhaling, maar dit is enkel het begin. We breiden dit aandachtig gewaar zijn uit tot we ons bewust zijn van elke beweging van ons lichaam. We worden ons ook meer bewust van de wereld en andere mensen. We worden ons – uiteindelijk – bewust van de Werkelijkheid zelf. Maar we starten bij het gewaarzijn van de ademhaling.

De ontwikkeling van aandachtig gewaarzijn is de sleutel tot psychologische integratie. Al te dikwijls hebben we geen echte individualiteit. We zijn een bundel tegenstrijdige verlangens, zelfs tegenstrijdige zelden, losjes met elkaar verbonden door de draad van een naam en een adres. Deze verlangens en zelden zijn zowel bewust als onbewust. Het aandachtig gewaarzijn van de ademhaling helpt hen samen te binden, het spant het koordje aan, zo dat ze niet meer zo los zitten in het midden. Het bundelt al deze verschillende verlangens en zelden tot een meer herkenbaar geheel.

De beoefening van aandachtig gewaarzijn helpt om meer eenheid en harmonie te scheppen tussen de verschillende aspecten van onszelf. Door aandachtig gewaarzijn beginnen we werkelijke individualiteit te ontwikkelen. Individualiteit is in wezen geïntegreerd, een ongeïntegreerde individualiteit is een contradictio in terminis. Tenzij we geïntegreerd worden, tenzij we werkelijke individuen zijn, is er geen echte vooruitgang mogelijk. Er is geen echte vooruitgang omdat er geen toewijding is, en je kan jezelf niet toewijden tenzij er een individu is om zich toe te wijden. Enkel een geïntegreerd persoon kan zich toewijden, omdat al zijn of haar energie in dezelfde richting stroomt: één energie, één interesse, één verlangen, is niet in conflict met een andere. Bewuste aandacht, gewaarzijn op verschillende niveau's, is daarom van essentieel belang, het is de sleutel tot alles. Maar er bestaat het gevaar dat we in de loop van onze beoefening van aandachtig gewaarzijn een vorm van wat ik 'vervreemd gewaarzijn' heb genoemd, gaan ontwikkelen. Dit ontstaat wanneer we ons gewaar

zijn van onszelf zonder emoties te ervaren. Daarom is het belangrijk dat we, naast het beoefenen van aandachtig gewaarzijn, contact maken met onze emoties, wat ze ook mogen zijn. In het ideale geval maken we contact met onze positieve emoties, maar het is beter om werkelijk, levend contact te maken met onze negatieve emoties (wat wil zeggen dat we ze erkennen en ervaren, maar dat we er niet aan toegeven) dan in een vervreemde staat te blijven en helemaal geen emoties te ervaren.

De Metta Bhavana

Op dit punt komen de *Metta Bhavana* en gelijkaardige oefeningen in de beoefening: niet enkel het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid, maar evenzeer mededogen, medevreugde, gelijkmoedigheid, alsook 'sradha', vertrouwen. Deze zijn allemaal op *metta* gebaseerd. *Metta*, liefdevolle vriendelijkheid, vriendelijkheid, is de fundamenteel positieve emotie. Door mijn vele contacten met ordeleden, mitra's, vrienden en mensen buiten de Beweging, zie ik steeds duidelijker het belang van positieve emoties in ons leven, zowel spiritueel als wereldlijk. Ik zou zeggen dat de ontwikkeling van positieve emoties als vriendelijkheid, vreugde, vrede, vertrouwen en sereniteit absoluut essentieel is voor onze ontwikkeling als individuen. Het is essentieel voor elk van ons afzonderlijk, en voor iedereen samen in verbinding met elkaar. Daarom is de *Metta Bhavana* als oefening voor het ontwikkelen van de basis positieve emotie van liefdevolle vriendelijkheid, van essentieel belang.

De Zes Elementen Meditatie.

Stel dat je aandachtig gewaarzijn én al deze positieve emoties hebt ontwikkeld. Stel dat je een sterk gewaarvolle, positieve, verantwoordelijke persoon bent, psychologisch gezegd een waar individu. Wat is dan de volgende stap? De volgende stap is de dood!

Het blije, gezonde individu dat je nu bent moet sterven. Met andere woorden: het onderscheid tussen subject en object zelf moet worden overstegen. De wereldlijke individualiteit moet opgedoekt worden. Hiervoor is de belangrijkste oefening het contempleren op de zes elementen.

Er zijn nog andere oefeningen die ons helpen om onze wereldlijke individualiteit op te doeken: het reflecteren op vergankelijkheid, het reflecteren op de dood en de *sunyata* (leegte) meditaties. Maar deze *sunyata* meditaties kunnen wat abstract en intellectueel worden. Het reflecteren op de zes elementen – wat inhoudt dat we het aarde-, water-, vuur-element en andere elementen in ons aan de aarde, het water, het vuur en zo verder in het universum teruggeven, door afstand te doen van elk element, zelfs van ons individuele bewustzijn – is in dit stadium de meest concrete en praktische manier om dit te beoefenen. Het is de belangrijkste oefening om onze zin voor relatieve individualiteit af te breken.

De zes elementen meditatie is op zich een *sunyata* meditatie: het helpt ons de leegte van onze wereldlijke individualiteit te beseffen, het helpt ons te sterven. Er zijn vele vertalingen voor het woord *sunyata*. Soms wordt het vertaald als 'leegte', soms als 'betrekkelijkheid'. Maar *sunyata* kan evengoed vertaald worden als 'dood', omdat het de dood betekent van al het geconditioneerde. Enkel wanneer de geconditioneerde individualiteit sterft kan de ongeconditioneerde individualiteit zich ontpoppen.

Het reflecteren op de zes elementen en andere *sunyata* meditaties zijn *vipasyana* (Pali *vipassana*) of inzichts-meditaties, terwijl het gewaarzijn van de ademhaling en de *metta bhavana* een *samatha* of een kalmerende vorm van meditatie is. *Samatha* ontwikkelt en verfijnt onze geconditioneerde individualiteit, maar *vipasyana* breekt die individualiteit af, of maakt het ons beter gezegd mogelijk om ze te doorzien.

Visualisaties.

Wanneer het wereldse zelf gestorven is, wat gebeurt er dan? In minder gebruikelijke taal uitgelegd, komt uit de ervaring van de dood van het wereldlijke zelf het transcendentale zelf voort. In een visualisatie is de gevisualiseerde vorm voor je, de vorm van een Boeddha of Bodhisattva, hoe glorieus en subliem ook, eigenlijk jij zelf. Het is jouw nieuwe zelf: jij zoals je zou zijn indien je jezelf toestaat om te sterven. Bij sommige visualisatie-oefeningen gaan we eerst de *sunyata* mantra reciteren, die 'Om, alle dingen zijn van nature zuiver, ik ben ook zuiver van nature' betekent, en er ook op mediteren. 'Zuiver' draagt hier de betekenis van Leeg, gezuiverd van alle concepten, gezuiverd van alle condities, omdat we niet kunnen worden herboren zonder door de dood te gaan.

Er zijn veel verschillende vormen van visualisatie-oefeningen. Er zijn veel verschillende Boeddha's, Bodhisattva's, *daka's*, *dakinis*, *dharmapalas* die men kan visualiseren. De meest gangbare visualisatie meditaties binnen de Orde betreffen *Sakyamuni*, *Amitabha*, *Padmasambhava*, *Avalokitesvara*, *Tara*, *Manjughosa*, *Vajrapani*, *Vajrasattva* en *Prajnaparamita*. Elk ordelid heeft zijn of haar eigen visualisatie-oefening, die wordt beoefend samen met de bijbehorende mantra, en die ze ontvangen op het moment van hun ordinantie. Persoonlijk zou ik het fijn vinden indien alle meer ervaren ordeleden in grote mate vertrouwd zouden zijn met tenminste twee of drie verschillende vormen van visualisatie.

De algemene betekenis van visualisatie-oefeningen wordt heel helder gemaakt in de *Vajrasattva* visualisatie. *Vajrasattva* is wit van kleur: wit voor zuivering. De zuivering bestaat hier uit de realisatie dat je uiteindelijk nooit onzuiver was: je was zuiver van het begin, zuiver van het beginloze begin, zuiver van nature, essentieel zuiver. In de diepte van je wezen ben je vrij van alle conditionaliteit, of, beter gezegd, je bent vrij van het onderscheid tussen het geconditioneerde en het ongeconditioneerde, je bent dus Leeg.

Wanneer we in visualisatie Boeddha's en Bodhisattva's zien, staan deze niet buiten ons; ze zijn een manifestatie van onze eigen Ware Geest, de manifestatie van de *dharmakaya*, we kunnen ons ermee identificeren en zo spiritueel herboren worden in een transcendentale bestaansmodus.

Samenvatting van de vier stadia.

Ik hoop dat we stilaan het hele systeem van meditatie beginnen te zien, of toch tenminste in de hoofdlijnen. Er zijn vier grote stadia, die ik kort zal samenvatten. Het eerste stadium is het stadium van integratie. Dit is het eerste dat moet gedaan worden in verband met meditatie. Integratie wordt hoofdzakelijk bereikt door de beoefening van gewaarzijn van de ademhaling, alsook door bewuste aandacht en gewaarzijn in het algemeen. In dit stadium ontwikkelen we een geïntegreerd zelf.

Het tweede stadium is dat van emotionele positiviteit. Dit wordt hoofdzakelijk bereikt door de ontwikkeling van *metta* en zo meer. Hier wordt het geïntegreerde zelf opgetild tot een hoger, verfijnder en tegelijk krachtiger niveau.

Dan komt het derde stadium van spirituele dood, dat voornamelijk bereikt wordt door de reflectie op de zes elementen, maar ook door reflectie op vergankelijkheid, het reflecteren op de dood en de *sunyata*-meditaties. Hier wordt het verfijnde zelf doorzien en ervaren we de Leegte, ervaren we *sunyata*, ervaren we spirituele dood.

Tenslotte is er het vierde stadium van spirituele wedergeboorte. Dit wordt bereikt door de beoefening van visualisaties en het reciteren van mantra's. Dit is een ruwe schets van het systeem van meditatie. En misschien vraag je je af: 'waar past ordinantie dan in? Waar past het opkomen van de *Bodhicitta* in? Wat met de beoefening van enkel zitten?' Ik zal elk van deze vragen kort toelichten.

De plaats van ordinantie.

Waar past ordinantie in? Ordinantie betekent Voor Toevlucht Gaan. Voor Toevlucht Gaan betekent toewijding. Iemand kan zich niet toewijden tenzij hij of zij behoorlijk geïntegreerd is. Anders ben je vandaag toegewijd, maar trek je dat morgen weer terug omdat je niet met je volledige wezen erbij betrokken bent. Je kunt jezelf ook niet toewijden als je niet een zekere mate van emotionele positiviteit hebt, anders heb je niets dat je aan de gang houdt. Om je toe te wijden, moet er ook een zwak sprankje aan Perfecte Visie aanwezig zijn. Daarom komt ordinantie ergens tussen het tweede en het derde stadium. Je zou kunnen zeggen dat het komt als je net het derde stadium, het stadium van spirituele dood, ingaat.

Bodhicitta.

Ten tweede: waar past het opkomen van de *Bodhicitta* in? *Bodhicitta* wordt dikwijls vertaald als 'de wil tot verlichting', maar het is geen egoïstische wil, het heeft eerder de aard van een boven-individuele aspiratie. Het komt op wanneer de alledaagse individualiteit tot op zekere hoogte wordt doorzien. De *Bodhicitta* is de aspiratie om de Verlichting te bereiken voor het welzijn van allen, zo wordt het gewoonlijk omschreven. Niet dat er een 'echt individu' is die de Verlichting zoekt omwille van 'echte anderen'. De *Bodhicitta* ontstaat voorbij het zelf en voorbij de anderen, doch ook niet zonder het zelf en de anderen. Het ontstaat wanneer het wereldlijke zelf wordt doorzien, maar voor het transcendentale zelf werkelijk naar boven komt. Het ontstaat wanneer iemand niet langer Verlichting zoekt voor het (zogenoemde) zelf, maar zichzelf ook nog niet volledig heeft toegewijd aan het bereiken ervan omwille van (zogenoemde) anderen. De *Bodhicitta* komt dus op tussen het derde en vierde stadium, tussen het stadium van spirituele dood en het stadium van spirituele wedergeboorte. De *Bodhicitta* is het zaad van de spirituele wedergeboorte. De mantra die men krijgt tijdens de private ordinantie

loopt hierop vooruit. De mantra is het zaad van de *Bodhicitta*. Tenslotte is iemand die geordineerd is, voort gegaan, op zijn minst in psychologische zin als het al niet fysiek is. Voor de groep is men gestorven. Men streeft naar de Verlichting. En men streeft er niet enkel naar omwille van zichzelf, maar omwille van het welzijn van allen. Het is dan ook niet verrassend dat op dat moment een zwakke afspiegeling van de *Bodhicitta* kan opkomen, tenminste in sommige gevallen.

Alleen zitten.

Ten derde, wat met de beoefening van ‘alleen zitten’? Het is moeilijk om hierover meer te zeggen dan ‘wanneer je alleen zit, zit je alleen’. In alle andere meditaties is bewuste inspanning vereist. Maar we moeten er voorzichtig in zijn dat deze bewuste inspanning niet al te gewild wordt, zelfs obstinaat en om deze neiging tegen te gaan, kunnen we ‘enkel zitten’ beoefenen tussen de andere methoden. Er is een periode van activiteit, gedurende welke je bij voorbeeld het gewaarzijn van de ademhaling of de *metta bhavana* beoefent, gevolgd door een periode van passiviteit, een periode van ontvankelijkheid. Op die manier kunnen we steeds doorgaan: activiteit – passiviteit – activiteit – passiviteit – en zo verder. Gewaarzijn van de ademhaling – alleen zitten – *metta bhavana* – alleen zitten – reflecteren op de zes elementen – alleen zitten – visualisatie – alleen zitten. We kunnen zo de hele tijd doorgaan, met ritme en evenwicht in onze meditatie beoefening. Er is vasthouden en loslaten, grijpen en openen, er is actie en niet-actie. Zo verwerven we een perfect gebalanceerde beoefening van meditatie en wordt het hele meditatie-systeem compleet.

Notities.

Het woord ‘*Bodhicitta*’ betekent letterlijk zoiets als ‘geest (of hart) van Verlichting’. In het Mahayana Boeddhisme ziet men de *Bodhicitta* als iets dat opkomt wanneer onze motivatie voor onze spirituele ontwikkeling meer om het welzijn van anderen gaat draaien dan om ons eigen welzijn. Dit wordt gezien als de meest belangrijke spirituele gebeurtenis aan deze zijde van de Verlichting, omdat we dan werkelijk beginnen onze egocentrische motivaties te overstijgen

Vragen voor reflectie en discussie.

1. ‘Al te dikwijls hebben we geen echte individualiteit. We zijn een bundel tegenstrijdige verlangens, zelfs tegenstrijdige zelden, losjes met elkaar verbonden met de draad van een naam en een adres.’ Ben je het eens met deze uitspraak? Welke verschijnselen kunnen we verwachten te zien bij iemand voor wie dit waar is? Wat voor een persoon zou iemand zijn die, zoals Sangharakshita beschrijft, een ‘waar individu’ is?
2. Waarom zou gewaarzijn van de ademhaling ons kunnen helpen om onze verschillende delen te integreren en meer individualiteit te ontwikkelen?
3. ‘Ik zou zeggen dat de ontwikkeling van positieve emoties als vriendelijkheid, vreugde, vrede, vertrouwen en sereniteit absoluut essentieel is voor onze ontwikkeling als individu.’ Ben je hiermee akkoord? Waarom of waarom niet?
4. Wat is jouw emotionele respons op het idee van spirituele dood? Denk je dat er een verband zou kunnen zijn tussen spirituele dood en het inzicht in de ware aard van de werkelijkheid?
5. Hoe sta je tegenover het beoefenen van visualisatie? Denk je dat er een verband kan zijn tussen het beoefenen van visualisatie en de

ontwikkeling van een 'door de geest gevormd lichaam' zoals wordt beschreven in de tekst die we vorige week lazen?

6. In deze tekst en in de laatste tekst keken we naar twee verschillende beschrijvingen van het proces van spirituele groei. Denk je dat deze strijdig zijn met elkaar? Zijn er enige gelijkenissen? Welke van beiden is meest toepasbaar in jouw eigen situatie?

7. Aan welk stadium of stadia van het systeem van meditatie van Sangharakshita zou je het meest voorrang moeten geven, denk je? Voor we voorbij de eerste twee stadia gaan, kunnen we onszelf het volgende afvragen:

a: Vind ik het gemakkelijk om mijn voornemens uit te voeren? Kan ik taken en projecten op lange termijn volhouden? Hoe veel energie heb ik en hoe effectief gebruik ik mijn energie? Verander ik gemakkelijk van mening of ruil ik gemakkelijk het ene enthousiasme voor het andere? Hoe veel innerlijk conflict en spanning ervaar ik? (dit alles heeft betrekking op integratie)

b: Hoe positief en blijmoedig is mijn emotionele respons op de wereld en andere mensen? Ben ik over het algemeen meestal gelukkig? Hoe dikwijls klaag ik of voel ik me zwaarmoedig, negatief of wrokkig? (dit alles met betrekking tot positieve emoties).

Week 3: hulp en hindernissen bij meditatie.

Inleiding.

In de eerste tekst van dit deel van de cursus beschreef de Boeddha de hindernissen die ons tegenhouden om ons te focussen op het onderwerp van meditatie. Deze werden beschreven als verlangen naar zintuigelijke ervaringen, kwade wil, luiheid en loomheid, rusteloosheid en angstige spanning en besluiteloosheid en twijfel. Deze vijf hindernissen worden niet door de meditatie veroorzaakt, het zijn gewoonten van de geest waaraan we onderhevig zijn in het dagelijkse leven. Wanneer ons enthousiasme en onze motivatie om te mediteren niet erg sterk zijn, is het erg waarschijnlijk dat ze in onze meditatie naar boven komen. Wellicht ervaren alle mediterenden deze vijf hindernissen wel eens. Ermee aan de slag gaan, is een lonende manier om de processen in onze eigen geest te leren kennen en ook te leren omgaan met onze geest, onze energie en onze emoties. Maar we mogen niet de indruk krijgen dat meditatie enkel draait om het werken met de hindernissen. Wanneer we meditatie op een juiste manier benaderen en de juiste condities scheppen, kunnen we dikwijls onze oude mentale gewoontes voor een poosje ver achter ons laten en zo de poort openen naar mentale staten die we waarschijnlijk nooit hebben ervaren in het dagelijkse leven.

In het volgende fragment beschrijft Kamalashila hoe we de positieve elementen in onze meditatie kunnen gebruiken om ons voorbij de vijf hindernissen te brengen en ook hoe we met de vijf hindernissen aan de slag kunnen gaan wanneer ze opkomen. Meer informatie over hoe te werken in meditatie kan je vinden in het boek 'Meditation' van Kamalashila waaruit dit fragment werd bewerkt. Het boek omvat een appendix met een gedetailleerde lijst van manieren om specifieke hindernissen te overwinnen.

Hoe te werk te gaan in meditatie.

(deze tekst is een bewerkte versie van 'Meditation' van Kamalashila, blz 49-57)

Het waarden van een geconcentreerde geestestoestanden.

Zelfs als je het gewaarzijn van de ademhaling slechts één keer hebt geprobeerd, zal je waarschijnlijk wel iets ontdekt hebben over de aard van concentratie. Zelfs al was het maar voor een fractie van een seconde, je hebt wellicht een sprankje helderheid van geest ervaren. Als dat zo is, dan heb je al enig idee hoe het is om zonder afleidingen, beelden en gedachten die gewoonlijk door de geest ratelen, te zijn. Een geconcentreerde geest is blij; ze is helder als een blauwe zomerlucht. Hoe meer de concentratie toeneemt in meditatie, hoe meer je zal zien dat deze afleidende gedachten zich oplossen. Eigenlijk is er bijna helemaal geen gedachte meer wanneer je erg diep in meditatie bent. Gewoonlijk identificeren we mentale ervaringen met gedachten. Maar de ervaring in meditatie toont ons dat denken niet noodzakelijk de belangrijkste activiteit is die in onze geest plaatsvindt. We kunnen ontdekken dat onze geest het meest helder, rijk en verfijnd is wanneer er vrijwel geen enkele gedachte is.

Een wijd verbreide mythe over meditatie is dat het inhoudt je 'geest blanco te maken'. Maar gedachtenvrij gewaarzijn is een heel positief en natuurlijk gegeven. Het is zeker niet iets dat zich beperkt tot meditatie. We kunnen zo blijmoedig geabsorbeerd zijn, zo verward in een activiteit, dat gedachten eenvoudigweg niet opkomen.

De elementen van meditatie.

Voor we gaan kijken naar mogelijke afleidingen en hindernissen, is het nuttig te weten wat we willen bereiken. Wanneer we mediteren, zouden we moeten streven naar een geabsorbeerde, evenwichtige, blij en geconcentreerde geestestoestand. Het is hierbij behulpzaam te verwachten dat deze blij en geconcentreerde staat van geest 'net om de hoek' of 'net onder het oppervlak' ligt. Eigenlijk is er steeds een zekere mate van concentratie aanwezig, zelfs wanneer we afgeleid zijn! Wanneer we deze houding aannemen, is het veel waarschijnlijker dat een diepere concentratie ontstaat.

Meditatie is net als met een zweefvliegtuig vliegen, met de wind mee zeilen of surfen. We kunnen gebruik maken van de gelegenheden die zich in de elementen van de meditatie voordoen. We kunnen meezweven met de warme luchtstromen, de kracht van de wind benutten, onszelf vaardig op de golven bewegen. Als we dit zo willen doen, kunnen we ons bewust zijn van het positieve potentieel van de mentale staten die in onze geest opkomen. We moeten klaar zijn om 'mee te zweven' met de geestestoestanden wanneer die opkomen.

Een voorbeeld hiervan zijn plezier en vreugde. Wanneer we opmerken dat we een aangename staat van rust ervaren – zelfs al is deze zeer subtiel – temidden van een anders doffe of afgeleide geest, dan moeten we dit gevoel aanmoedigen. We kunnen dit gevoel gewoon toestaan aan te houden en het ervaren en ervan genieten terwijl we ons concentreren op het object van onze meditatie. We moeten vermijden door dit gevoel te worden afgeleid en het alleen gebruiken als ondersteuning voor onze concentratie. Er is een heldere energie in plezier die we kunnen leren kanaliseren in onze beoefening, eerder dan het toe te staan onze aandacht af te leiden.

Dit is ook zo voor inspiratie – diepe vreugde en opwindings – wat zelfs fysiek kan worden gevoeld in de vorm van kippenvel of golven van genot. Opnieuw kunnen we dit aanmoedigen, het in de meditatie opnemen als een aspect van onze concentratie. Een andere vorm van

bezinning die behulpzaam is voor de concentratie is de meer sobere, geduldige vorm van vastberadenheid: we voelen een diep verlangen om te mediteren, we willen niet afgeleid zijn, we willen groeien en ons ontwikkelen. Dit soort motivatie kan diep ontroerend zijn. Een andere hulp kan het gevoel van concentratie zelf zijn. Wanneer concentratie en helderheid van denken toenemen, hebben ze een eigen herkenbare gevoelston die we kunnen leren onderscheiden en aanmoedigen. We moeten deze bondgenoten van meditatie leren kennen, erop anticiperen, hun hulp gebruiken en hun positieve invloed benutten. Hoe meer we gebruik maken van deze bondgenoten, des te minder zullen we ons bekommeren om de hindernissen in de meditatie.

Hindernissen voor de meditatie.

De aandacht bij een enkel object houden, zoals we in meditatie doen, is niet altijd gemakkelijk. Er is dikwijls een half-bewuste weerstand vanuit die delen van onszelf die in de gewone zintuiglijke wereld willen blijven en andere dingen willen doen. Er zijn vijf herkenbare vormen van hindernissen voor de concentratie en iedereen ervaart al deze hindernissen van tijd tot tijd. Als je weet welke ze zijn, kan je ze herkennen wanneer ze opkomen, misschien voordat ze je overnemen!

De vijf hindernissen zijn:

1. verlangen naar zintuiglijke ervaringen
2. kwade wil
3. rusteloosheid en angstige spanning
4. luiheid en loomheid
5. twijfel en besluiteloosheid

Verlangen naar zintuiglijke ervaringen.

Verlangen naar zintuiglijke ervaringen is de meest fundamentele vorm van afleiding. We zijn niet bijzonder geïnteresseerd in de meditatie, dus wordt onze geest steeds teruggetrokken naar de zintuiglijke wereld. We hebben nog niet geleerd hoe we plezier kunnen vinden in meditatie, dus kunnen we niet vermijden het te zoeken in aangename zintuiglijke ervaringen. Wanneer we een geluid horen, klinkt het zodanig interessant dat we er naar gaan luisteren. We kunnen vele aangename gedachten hebben, over wat we deze avond zullen gaan doen, over wat we zouden kunnen eten, of ideeën waar we onlangs over gelezen hebben. Deze prikkels zijn op zich normaal, maar ze maken concentratie onmogelijk.

Kwade wil.

Kwade wil is een variant van de vorige hindernis: deze keer zit onze interesse vast in een pijnlijke ervaring. We zijn geïrriteerd – door iets of iemand – en we kunnen het niet van ons afzetten. We kunnen niet stoppen te denken aan de manier waarop we behandeld zijn en wat we zouden willen zeggen of doen om het betaald te zetten. Of misschien is er een geluid of een geur van buitenaf die ons zodanig irriteert dat we er voortdurend aan moeten denken. Misschien heeft een mening of gedachte ons een onaangenaam gevoel gegeven, alsof er iets fout is en vinden we dat we de fouten ervan tot in het detail moeten analyseren. Zo lang dit voortduurt, is het onmogelijk zich te concentreren op iets anders.

Rusteloosheid en angstige spanning.

Rusteloosheid en angstige spanning geven ons geen rust, we kunnen niet stil zitten en onze geest concentreren. We moeten vertragen. We zijn opgejaagd, gaan te snel. Ofwel is het lichaam rusteloos en friemelachtig, ofwel is de geest gespannen ofwel zijn ze beiden tegelijk

onrustig. Een rusteloos lichaam en een rusteloze geest kunnen het resultaat zijn van onvoldoende voorbereiding. Misschien gingen we te snel zitten om te mediteren na een stimulerende activiteit, of misschien gaat er te veel in onze geest om op dit ogenblik, misschien bezwaard iets ons geweten. Wanneer we geduldig met deze situatie kunnen omgaan, zal de meditatie zelf uiteindelijk een harmoniserend effect hebben op dit soort conflicten.

Luiheid en loomheid.

Bij luiheid en loomheid is de hindernis voor onze concentratie een dofheid van de geest. We voelen ons moe, ons lichaam voelt zwaar aan. Er is een leegte in de geest (dat is de luiheid) en zwaarte in het lichaam (loomheid). Soms kan fysieke loomheid zo overweldigend zijn dat ons hoofd begint te knikken of dat we beginnen snurken! De oorzaak van deze hindernis kan eenvoudig in fysieke of mentale vermoeidheid liggen, of ons spijsverteringsstelsel kan te kampen hebben met de verwerking van een recente maaltijd. Maar soms blijken ook psychologische factoren mee te spelen, soms is er weerstand omwille van een niet erkende emotie. Het kan ook een reactie zijn op de vorige hindernis, waarbij rusteloze mentale activiteit tot uitputting leidt! We kunnen afwisselen tussen rusteloosheid en dofheid, zowel in als buiten meditatie. Als dit zo is, toont dit de noodzaak aan om een nieuw evenwicht te zoeken.

Twijfel en besluiteloosheid.

Kan ik, met al mijn problemen, hopen ergens te geraken met meditatie, en meer specifiek met deze meditatie? Dient deze vorm van meditatie werkelijk ergens voor? Kan het werkelijk iets voor me doen? Deugt deze leraar wel? Weet hij werkelijk waarover hij het heeft? En hoe zou ik dat trouwens kunnen weten? Dit is allemaal twijfel, en het is evenzeer besluiteloosheid gezien we in deze toestand geen besluit kunnen nemen en verder gaan met onze concentratie. We blijven

twijfelen, maken geen keuze en verliezen onze motivatie. Twijfel is in deze zin een ernstige hindernis voor de meditatie. Er is niets mis met de oprechte twijfel die we zeker zullen hebben over meditatie en de effecten ervan. Er is onvermijdelijk een zekere mate aan onzekerheid in onze geest; sommige dingen kunnen we enkel door ervaring te weten komen. Tot op zekere hoogte moeten we in goed vertrouwen aannemen wat ons verteld wordt en de waarheid proefondervindelijk ontdekken. Maar we kunnen dit alleen maar doen door ons volledig aan onze experimenten over te geven. Een twijfelende oversceptische gemoedsgesteldheid vloeit dikwijls voort uit zelf-twijfel of een rationalisatie van zelf-twijfel. We kunnen niet verwachten dat we ons kunnen concentreren wanneer we niet het minste vertrouwen hebben dat we dat ook zullen kunnen.

Leren uit de hindernissen.

Deze vijf hindernissen vormen een bruikbare checklist om te beoordelen hoe een meditatiesessie verloopt. Het belangrijkste hierin is om de hindernis ook te herkennen als een hindernis. Meestal verzwakt de hindernis als ze herkend wordt. Er kan echter ook een tendens zijn om herkenning te vermijden. Bij de meeste mensen hebben de hindernissen een eigen ingebouwde manier om zichzelf te beschermen. Luiheid en loomheid kunnen er bijvoorbeeld in slagen zichzelf helemaal te verbergen voor herkenning. Net als wanneer we niet willen opstaan 's morgens: ten eerste wil onze geest er niets van weten en ten tweede kan ze wel honderd goede redenen vinden om nog vijf minuten te blijven liggen. Wanneer we beheerst worden door kwade wil, willen we waarschijnlijk niet ophouden met door drammen over fouten en met het overlopen in onze geest van alle pijnlijke, onaangename zaken die ons zijn overkomen. En onze twijfels kunnen hun eigen voorspellingen feilloos laten uitkomen.

We moeten duidelijk herkennen dat we een hindernis voor de concentratie aan het onderhouden zijn; het eerste principe is erkennen dat de hindernis er is. Het is niet goed om de meditatie hoe dan ook

verder te zetten, de hindernis proberen te negeren en te wensen dat ze weg zou gaan. Deze aanpak leidt enkel tot hoofdpijn en tot luiheid en loomheid! Je moet verantwoordelijkheid nemen voor de hindernis. Je moet aanvaarden dat het op dit ogenblik je hindernis is en dat je er iets aan moet gaan doen. In meditatie moet je elke nieuwe mentale staat die opkomt erkennen. Schuldgevoelens kunnen een probleem vormen voor sommigen onder ons. Veel mensen houden er niet van te denken dat ze ook emoties als haat, of dierlijke begeertes naar voedsel of seks, kunnen ervaren. Wanneer hun ervaring in meditatie hen geen andere keuze laat dan te erkennen dat ze dat toch doen, kunnen ze zich hierover onnodig slecht voelen. Deze houding is extreem en onrealistisch en ze blokkeert de mogelijkheid tot vooruitgang. In meditatie dienen we een positief beeld over onszelf ontwikkelen om vertrouwen te hebben in ons spiritueel potentieel.

Het tegengif creatief gebruiken.

Er zijn een aantal manieren om de hindernissen tegen te gaan. De eerste is de gevolgen te overwegen als we toestaan dat de hindernissen ongecontroleerd toenemen. Wat als we eenvoudigweg niets deden aan onze neiging tot afleiding, haat of twijfel? Ongetwijfeld zou deze toenemen, en ons karakter zou in toenemende mate worden gedomineerd door deze eigenschap. Wanneer we hier over nadenken, wordt het meteen duidelijk hoe belangrijk het is wat we doen.

De tweede is het ontwikkelen van de tegengestelde kwaliteit. Wanneer er twijfel is, ontwikkel dan vertrouwen. Wanneer er loomheid is, ontwikkel dan energie. Wanneer er rusteloosheid is, ontwikkel dan tevredenheid en rust. Wanneer de geest te gespannen is, ontspan ze; wanneer ze te los is, scherp ze. Met andere woorden, wanneer een negatieve geestesgesteldheid onze concentratie in de weg zit, trachten we een positieve kwaliteit te ontwikkelen die deze geestesgesteldheid overwint en neutraliseert.

Het derde tegengif is een houding als een heldere hemel te cultiveren. Soms wordt een bepaalde mentale staat sterker naarmate we er meer weerstand tegen hebben. Wanneer de twee vorige methodes geen effect hebben, probeer dan de 'heldere-hemel houding' aan te nemen: de geest is net als een heldere blauwe hemel, de hindernissen net als wolken. Met deze manier van werken, accepteren we het feit dat de hindernis is binnengekomen en gaan deze eenvoudigweg observeren. We kijken hoe ze voorbij trekt in onze geest, we kijken naar de fantasieën, de zorgen, de beelden, we kijken naar wat er ook opkomt. We kijken, maar trachten ook om niet betrokken te geraken. Wanneer we erbij betrokken geraken, wordt de hindernis gevoed. Wanneer we geduldig observeren zonder erbij betrokken te geraken, zal de hindernis haar kracht verliezen en oplossen. Ten vierde is er onderdrukking. Dit is zo iets als een laatste toevlucht: we zeggen 'nee' tegen de hindernis en duwen ze opzij. Dit is het meest effectief wanneer de hindernis zwak is en we er van overtuigd zijn dat het zinloos is ze toe te staan. Wanneer de hindernis sterk is, of wanneer er een element van emotioneel conflict in zit, creëert deze methode echter nutteloze neveneffecten. Spanning, gevoelsarmoede en mentale dofheid zijn dan het resultaat van een geforceerde benadering. De beste vuistregel is daarom om onderdrukking enkel te gebruiken wanneer de hindernis zwak is. Wanneer we in een positieve, heldere geestesgesteldheid zijn, kan het gemakkelijk zijn om zo'n hindernis opzij te zetten.

Tenslotte is er Voor Toevlucht Gaan. Soms slagen we er niet in de hindernissen te overwinnen; we brengen de hele meditatie-sessie, of een deel ervan, in afleiding door. Wanneer dit gebeurt, is het belangrijk ons niet te laten ontmoedigen. We moeten deze meditatie-sessie dan zien in het perspectief van onze algehele ontwikkeling. Ieder van ons heeft sterke onbewuste neigingen en dit brengt onvermijdelijk worstelingen met zich mee. Die inspanning geeft zeker goede resultaten, ook al plukken we de vruchten ervan nog niet in die meditatie. Voor Toevlucht Gaan is niet zozeer een manier om de hindernissen tegen te gaan dan wel een houding waarmee we ons trachten te verbinden na een meditatie-sessie. We moeten onze

toewijding tot onze beoefening herbevestigen - in traditionele termen: we moeten Voor Toevlucht Gaan – tot onze ontwikkeling van hogere menselijke kwaliteiten in de richting van Verlichting (gesymboliseerd door de Boeddha), tot zijn leer (de Dharma) en tot al wie deze beoefent (de Sangha).

Evenwichtige inspanning.

Al deze inspanningen moeten op evenwichtige manier gemaakt worden, we moeten de weg van het midden bewandelen tussen te veel en te weinig inspanning. Wanneer je te gemakzuchtig en te lui bent – wanneer je geen inspanning doet om je te concentreren, je de positieve kwaliteiten niet aanmoedigt en de hindernissen niet vermijdt – zal je geneigd zijn af te drijven naar een wazige, ongeconcentreerde staat van geest. Dit is het ene uiterste. Aan de andere kant zal je wanneer je jezelf te hard dwingt, onbuigzaam en stug worden. Dit wordt wellicht gevolgd door een reactie: dwang kan leiden tot dofhed of hoofdpijn. Je kan de middenweg tussen deze twee uitersten vinden door je ervan te verzekeren dat er net genoeg spanning is en net genoeg ontspanning. We moeten ontspannen wanneer de geest te gespannen aanvoelt, aanscherpen wanneer ze te los aanvoelt.

Wanneer we de hindernissen achter ons laten en een gelijkmatige stroom aan gebalanceerde concentratie bereiken, worden we bijzonder ontspannen en tegelijk bijzonder energiek. Wanneer deze twee mentale staten – heldere, vreugdevolle energie en diepe kalmte – samen opkomen, gaan we de staat van absorptie in. Dit is een staat van bewustzijn die traditioneel gekend is als *dhyana* in het Sanskrit (*jhana* in Pali)

Veelbelovende tekenen.

Wanneer we regelmatig beoefenen zullen we snel de voordelen van meditatie merken. We zullen waarschijnlijk reeds tekenen van

voortgang zien tijdens de meditatie zelf, misschien voelen we ons om onverklaarbare redenen gelukkig en rustig. Soms kunnen extatische gevoelens van gelukzaligheid opkomen. We ondervinden dat we ook buiten de meditatie gelukkiger zijn, dat ons leven makkelijker lijkt, meer onder controle. We zullen wellicht ook ondervinden dat onze gedachten en ideeën helderder zijn en dat onze kijk breder en creatiever is geworden. We kunnen zelfs ondervinden dat onze dromen ongewoon levendig en kleurrijk zijn geworden. Dit zijn allemaal typerende resultaten van meditatie.

Onze voortgang kan zich ook tonen in minder herkenbare zin. We kunnen eenvoudig merken dat er een vorm van niet te verklaren verandering heeft plaatsgevonden. Het kan zelfs de reactie van andere mensen zijn die dit onder onze aandacht brengt: we kunnen ondervinden dat mensen zich meer dan vroeger tot ons aangetrokken voelen. Misschien omdat ze aanvoelen dat we innerlijk vrijer en tevredener zijn. Deze innerlijke veranderingen kunnen ook voor een aantal uitdagingen zorgen. Meditatie kan een weelde aan rijke nieuwe gevoelens en emoties doen opvlammen, en we kunnen onzeker worden over wat hiermee aan te vangen. We kunnen ons leven helemaal anders gaan bekijken en een aantal fundamentele veranderingen willen aanbrengen. Zulke ervaringen zijn welkom: ze tonen ons dat we door een aantal van onze dieperliggende psychologische beperkingen breken. Het is hierbij echter belangrijk dat we begrijpen wat er gebeurt. Meditatie kan iemands leven grondig veranderen en we moeten welwillend en actief meewerken in dit proces van verandering, als dit is wat we willen. Wanneer we niet echt willen veranderen – misschien willen we enkel iets dat ons helpt te ontspannen na het werk – is daar niets mis mee, maar we moeten er ons wel van bewust zijn dat de meditatie die we beoefenen in de kern om spirituele transformatie gaat en dat de effecten ervan diep kunnen gaan.

Vragen voor reflectie en discussie:

1. Welke positieve ervaringen – misschien vreugde, inspiratie of de ‘smaak’ van concentratie – heb je tot hier toe gehad in je meditatie beoefening? Hoe zou je deze kunnen gebruiken om jezelf te motiveren en als stimulans voor je meditatie?
2. Welke van de vijf hindernissen ervaar je het meest in je dagelijkse leven? Zijn er veranderingen die je zou kunnen maken buiten de meditatie die de gewoonte-energie die je aan de hindernis besteedt zou verminderen of die zouden helpen om haar tegengif te ontwikkelen?
3. Welke van de vijf hindernissen ervaar je het sterkst of meest in je meditatie. Wanneer dit een andere hindernis is dan in de vorige vraag, is het mogelijk dat er iets in je aanpak van meditatie is die deze hindernis in de hand werkt?
4. Welke van de ‘creatieve tegengiften’ voor de hindernissen vind je het meest nuttig? Zijn er bij die je nog niet hebt geprobeerd maar waarvan je denkt dat je ze nuttig zou vinden?
5. Is het nodig voor je om meer inspanning te doen in meditatie of om minder te forceren. Is je neging eerder om te lui te zijn of te streng? (of misschien zit het helemaal goed?)
6. Heeft de beoefening van meditatie tot hier toe al positieve effecten gehad op je dagelijkse leven?

Week 4: meditatieve staten.

Inleiding.

Vorige week hebben we een aantal mentale gewoonten bekeken die de meditatie kunnen hinderen. Deze week zullen we kijken naar wat voorbij deze gewoonten ligt: de staten waar we in meditatie toegang tot kunnen krijgen. Hierbij gebruiken we een andere tekst uit hetzelfde boek.

Toegangsconcentratie en de eerste vier dhyana's.

(verkorte tekst uit 'Meditation' van Kamalashila, hoofdstuk 4)

Wanneer we mediteren kunnen we soms spontane gevoelens van geluk voelen opkomen. Deze gevoelens kunnen gaan van een mild aangenaam gevoel tot een bijna overweldigende extase – de ervaring kan soms zo mooi zijn dat we er tranen van laten. Mensen gaan blozen, hun haar gaat overeind staan of ze krijgen kippenvel. Maar wat ook gebeurt, is dat hun vermogen tot concentratie een nieuwe dimensie van helderheid en kalmte krijgt. Wat is hier aan de hand? In psychologische termen ervaren deze mensen direct wat bekend is als het proces van integratie: op een gegeven punt vallen de afzonderlijke delen van de psyche samen in een geheel.

In spirituele termen beginnen we een hogere staat van bewustzijn binnen te gaan – het eerste van de acht stadia van ‘dhyana’ die in de boeddhistische traditie worden opgesomd – wat ervaren wordt als een diepe innerlijke harmonie. Het is de overgang naar deze staat van harmonie die zo gelukkig is.

Voor ik de aard van *dhyana* verder uitleg, is het nuttig te begrijpen hoe dit proces van integratie plaats vindt, om het verband tussen *dhyana* en onze dagelijkse staat van geest – die niet altijd zo vol is van gelukzaligheid en innerlijke rust – te zien. Meestal ziet onze geest er

uit als een slagveld van tegenstrijdige voorkeuren, afkeuren, verlangens en angsten. Door aandachtig gewaarzijn te beoefenen worden paradoxen en tegenstrijdigheden in ons karakter blootgelegd. Het is net alsof we niet een enkele persoon zijn, maar alsof we een aantal verschillende zelden hebben. We kunnen, bij voorbeeld, ons heel anders gedragen op het werk dan wanneer we thuis zijn of wanneer we met een bepaald groepje vrienden samen zijn. Dit is zo voor iedereen (in verschillende mate en op verschillende manieren) en dit is perfect normaal. We kiezen wellicht onze activiteiten en onze vrienden omdat ze ons toelaten verschillende kanten van onze persoonlijkheid tot uitdrukking te brengen. Het feit dat we dit doen wijst echter op iets onevenwichtigs, ook al zien we dat niet meteen op die manier.

Stel je voor dat je samen met een vriend aan het wandelen bent en je komt een collega van het werk tegen. Deze twee mensen kennen elkaar niet, beiden kennen jou wel goed, maar uit een verschillende context. De persoonlijkheid die je werkmakkers elke weekdag te zien krijgen verschilt waarschijnlijk in een aantal opzichten van je 'vrijetijds persoonlijkheid'. Iedere vriend kan je op een andere manier zien en een ander gedrag van je ervaren. Zo'n ontmoeting kan dan eerder vreemd aanvoelen, gezien je moeilijk de verwachtingen van beiden tegelijk kan waarmaken.

Dit voorbeeld illustreert hoe we soms een zweem van de verborgen verdeeldheid in de geest kunnen ontwaren. Gewoonlijk merken we deze blinde vlekken niet zelf op, tenzij iemand ons erop wijst. Het is net alsof we een aantal verschillende zelden hebben, of verschillende 'sub-persoonlijkheden', die de geest op verschillende manieren en op verschillende tijdstippen beïnvloeden. Soms lijkt het wel alsof we een hele bus vol hebben van deze verschillende persoonlijkheden en ieder van hen het stuur wil overnemen! Tegenstrijdigheden en conflicten als deze vormen de basis voor de psychologische spanningen die we in het dagelijkse leven ervaren. Deze kunnen heel sterk zijn, dus wanneer deze spanningen door meditatie worden losgelaten, is het geen wonder dat gevoelens van gelukzaligheid en een heldere concentratie

kunnen opkomen. Hoe aangenaam deze *dhyana*-achtige gevoelens ook zijn, ze zijn niet het doel van meditatie. In dit stadium blijven ze gewoonlijk slechts een paar sessies in stand, dus het kan verleidelijk zijn om ze na te streven – we willen ze wellicht opnieuw ervaren. Maar deze benadering zal waarschijnlijk leiden tot meditaties vol afleiding. De aangename gevoelens die we in *dhyana* ervaren zijn een nevenproduct van het integratieproces – het is wat we voelen wanneer innerlijke conflicten een hoogtepunt bereiken en oplossen. Het is heel natuurlijk dat we enige tijd niet meer dezelfde intensiteit van vreugde ervaren, omdat onze beoefening opnieuw bezig gaat met het werken met de minder geïntegreerde delen van onze geest. Onze meditatie gaat voorlopig weer terug naar normaal. Toch zal de algemene toon van onze beoefening zich wat betreft concentratie en emotionele betrokkenheid nu op een nieuw niveau vestigen. En wanneer we blijven beoefenen, zouden we in staat moeten zijn dat nieuwe niveau te handhaven.

Horizontale en verticale integratie.

Integratie is een interessant fenomeen. Het is net alsof ons leven gewoonlijk plaatsvindt in verschillende compartimenten tegelijkertijd en nu begint het momentum van onze beoefening sommige van de scheidingsmuren weg te halen. We beginnen de tegenstrijdige aspecten van ons karakter te harmoniseren, samen met de gedachten en emoties die ermee verbonden zijn. Doorgaans kunnen we werkelijk de veranderingen die plaatsvinden zien: ze bevinden zich min of meer op de oppervlakte van onze geest, op hetzelfde horizontale vlak. Maar soms dringt meditatie dieper door dan dit. Soms kunnen we aan de hindernissen voorbij gaan en de wereld van de zintuigen en de gewone geest overstijgen. Dit is wanneer we de staat van absorptie (*dhyana*) in de volste zin binnengaan. Wanneer we op dit diepere niveau geabsorbeerd zijn, komen sommige inhouden uit onze onbewuste geest naar boven in ons bewustzijn. Dit geeft het begin aan van een verticaal aspect van het proces van integratie.

Dit tweede aspect wordt verticaal genoemd omdat we in contact komen met onze hoogtes en dieptes – we ontdekken onze hemelen en onze hellen. In dit stadium kan een heel nieuwe laag van emoties, gedachten en beelden in ons bewustzijn worden losgelaten. Deze kunnen verband houden met belangrijke gebeurtenissen uit het verleden: gelukkige herinneringen aan onze kindertijd, of misschien pijnlijke ervaringen die reeds lang vergeten waren. Ze kunnen visionair zijn: soms zien mensen hemelse, wondermooie of ontzagwekkende vormen zoals goden, demonen, Boeddha's of symbolische beelden. Deze ervaringen hebben een andere aard dan de *samapattis* (vervorming van de zintuiglijke waarneming) die kunnen voorkomen aan de rand van diepere concentratie. Dit zijn meer zoals visionaire ervaringen – universele beelden uit de hoogtes en dieptes van onze geest, zoals de archetypes die door Carl Jung werden beschreven. Beelden als deze worden gewoonlijk ervaren in diepe meditatie. Er zit duidelijk veel verborgen energie en creativiteit in de diepten te wachten om te worden geactiveerd door meditatie.

Toegangs-concentratie.

Wanneer de vijf hindernissen beginnen weg te sterven, komen we in wat gekend is als toegangs-concentratie (Pali: *upacara samadhi*): we hebben nu toegang tot de *dhyanas*.

Het is erg nuttig te kunnen herkennen of we dit stadium in meditatie bereikt hebben. We weten dat we in toegangsconcentratie zijn wanneer de concentratie significant gemakkelijk wordt. Op dit punt gaan onze gedachten en emoties samen werken met onze inspanning om ons te concentreren, in plaats van ons constant ervan weg te trekken. We ervaren nog steeds wat afleiding, maar deze oefent geen sterke emotionele invloed meer uit zoals de vijf hindernissen dit doen. Deze nieuwe situatie verschaft ons een belangrijke opening. Omdat afleidende gedachten nu minder invloed op ons hebben, hebben we meer energie tot onze beschikking. Dit laat ons toe afleidingen sneller op te merken, voor ze vast komen te zitten, en daarom is het

gemakkelijker om ons ervan los te maken. Het reduceren van de hoeveelheid afleidende mentale activiteit maakt zelfs nog meer energie los, wat ons gewaarzijn nog verder aanscherpt. We gaan een expansieve, progressieve fase in, dit is het begin van echte meditatie.

De term toegangsconcentratie geeft niet enkel de overgang tussen de gewone staat van geest en *dhyana* weer. Het beschrijft een brede band van bewustzijn, gaande van het punt waarop we geconcentreerd zijn maar nog steeds frequent terugglijden in afleiding (i.e. bijna in de hindernissen) tot een staat waarin concentratie moeiteloos opkomt (bijna in *dhyana*). Deze staat ligt binnen het bereik van iedereen die regelmatig mediteert, ze ligt niet zo ver weg van onze gewone staat van geest. Wanneer we deze toegangsconcentratie weten te herkennen, kunnen we leren hoe we deze moeten activeren en hoe we er zo lang mogelijk in kunnen blijven. Hoe langer we de toegangsconcentratie kunnen aanhouden, hoe waarschijnlijker het wordt dat we kunnen doorgaan naar volledige concentratie, naar de eerste *dhyana*.

Het eerste stadium van *dhyana is*, opnieuw, binnen relatief gemakkelijk bereik van iedereen die regelmatig mediteert. We ervaren wellicht op zijn minst een voorproefje ervan binnen de eerste weken nadat we met meditatie begonnen, en zeker wanneer we onze beoefening trakteren op een retraite. We hebben opgemerkt dat het niet erg nuttig is om vast te houden aan de vreugde van de *dhyanische* ervaring, mocht deze opkomen. Dit wil niet zeggen dat we geen moeite meer moeten doen om *dhyana* te ontwikkelen. Het is, in tegendeel, belangrijk dit wel te doen. We moeten er beslist naar streven hogere staten van bewustzijn te ontwikkelen en de voordelen in termen van groei in ontwikkeling en inzicht zijn aanzienlijk. We kunnen *dhyana* ontwikkelen op de manier die we reeds hebben beschreven: door ons aandachtig te concentreren op het object van meditatie, door de hindernissen te herkennen en door er met vertrouwen mee aan de slag te gaan. Herkenning speelt zowel bij de hindernissen als bij toegangsconcentratie een belangrijke rol. Het is ook nuttig te leren hoe we de verschillende aspecten van de staat van *dhyana* kunnen herkennen, zodat we ze actief kunnen laten opkomen.

Beelden bij de eerste vier *dhyana*'s.

Hoe kunnen we ze dan herkennen? Misschien is het gemakkelijkst deze ervaringen door beelden te beschrijven, zoals de Boeddha zelf ook deed (net als in de tekst uit het eerste deel van deze cursus)

1. De ervaring van de eerste *dhyana* wordt vergeleken met het grondig mengen van zeepoeder met water, tot het zeepoeder volledig is verzadigd door het water en het water volledig is doordrongen in het zeepoeder.
2. In de tweede *dhyana* voelt het als een rustig meer dat gevoed wordt door een ondergrondse opwellende bron.
3. De derde *dhyana* voelt alsof lotusbloemen en waterlelies in dat meer groeien, doordrenkt en verzadigd door het water.
4. De vierde *dhyana* is als het nemen van een bad in dat meer op een hete namiddag en daarna uit rusten aan de oever gewikkeld in een perfect zuivere witte doek.

Merk op hoe water, het universele symbol voor de onbewuste geest, deze beelden met elkaar in een volgorde verbindt. In de eerste *dhyana* wordt het water perfect gemengd met haar tegengestelde element, droog poeder. Dit beeld van het homogeen mengen van tegengestelden weerspiegelt het thema van integratie; we hebben al gezien hoe in ons bewustzijn er verschillende vormen van tegenstellingen zijn die moeten worden geïntegreerd. Deze beginnen nu met elkaar in harmonie te komen. *Dhyana* is een ervaring van zuivere vreugde, zuiver in die zin dat ze niet wordt veroorzaakt door iets buiten ons, maar uit onze eigen geest komt. Zo lang ze aanhoudt, voelen we ons wezenlijk onszelf. We kunnen de effecten van deze 'perfecte vermenging van tegengestelden' enige tijd blijven voelen – uren, zelfs dagen of weken – na de meditatie. Toch ontstaat *dhyana* niet noodzakelijk als het resultaat van een bepaalde meditatietechniek. Het is een geestestoestand die op natuurlijke wijze voorkomt bij

iedereen die uiterst gelukkig is. Onder bepaalde condities is het mogelijk om ook buiten meditatie in *dhyana* te blijven voor langere periodes. Het is een algemene regel dat hogere staten van bewustzijn op een natuurlijke manier opkomen in onze meditatie wanneer we gelukkig zijn en vrij van schuldgevoelens. In de tweede *dhyana* is onze concentratie zo zuiver dat we hoegenaamd geen gedachte meer ervaren. Gedachten kwamen nog voor in de eerste *dhyana*, maar zelfs daar waren ze minimaal en waren het voornamelijk gedachten over het meditatie-object. Wanneer we overgaan van de eerste naar de tweede *dhyana*, bevinden we ons in een meer heldere absorptie die – naast een subtiele herkenning van de staat waarin we ons bevinden – volledig zonder gedachte is. Het is onwaarschijnlijk dat de tweede *dhyana* buiten meditatie spontaan, uit zichzelf opkomt, maar het is niet onmogelijk. Naast mensen die mediteren, is het ook denkbaar dat er grote kunstenaars, componisten, of filosofen zijn die regelmatig in dit soort geestestoestanden verblijven, zelfs zonder formeel te mediteren. De tweede *dhyana* is dus een zeer geïnspireerde staat van geest, we worden gedragen door een innerlijke stroom van inspiratie die opwelt vanuit ons binnenste, zoals het voortdurend opborrelen van een ondergrondse bron onder het kalme oppervlak van een meer.

In de klassieke tijd riepen kunstenaars en dichters de Muzen aan – godinnen die verschillende aspecten vertegenwoordigden van deze hogere voeding - wanneer ze nood hadden aan inspiratie. Soms werd inspiratie gezien als een sterke eenwording met krachten die normaal gezien 'buiten' onze bewuste persoonlijkheid zijn. Dus is dit niveau van *dhyana* ook de mentale staat van de geïnspireerde profeet, die 'boodschappen' ontvangt uit een dieper bewustzijnsniveau.

De derde *dhyana* wordt vergeleken met lotusbloemen die in het water van een meer groeien, volledig omgeven zijn door dat water en ervan doordrongen zijn. In onze vooruitgang door de *dhyana*'s worden we steeds meer geïntegreerd met het hogere element van inspiratie (dat in de tweede *dhyana* ervaren wordt doordat het in ons bewustzijn druppelt). Tegen de tijd dat we de derde *dhyana* bereiken, is deze stroom zodanig verbreed dat ze ons volledig omgeeft. Dit is een erg

rijke ervaring van verticale integratie. In deze derde *dhyana* voelen we ons als een deel van iets veel groter dan ons eigen bewustzijn. Het is een mythische staat waarin we volledig worden omgeven, worden doordrongen en waarin we volledig één zijn met een hoger beginsel.

De vierde *dhyana* is de perfectie van menselijk geluk, tenminste gezien van deze kant van de Verlichting. Deze verwezenlijking geeft ons niet de ultieme wijsheid of het ultieme mededogen; we kunnen nog steeds onethisch handelen - zelfs nu nog - en terugvallen in onze vooruitgang. Maar hoewel we niet het volle inzicht bezitten, zijn we in de best mogelijke staat van geestelijke gezondheid. In de vierde *dhyana* werken alle krachtige energiestromen die werden getemd en bevrijd door voorgaande meditatie samen in perfecte, harmonieuze rust. Merk op hoe de Boeddha hier zijn stijl van beeldspraak verandert. Een smetteloos wezen verschijnt, vrij van schadelijke invloeden doordat hij of zij gewikkeld is in een zuivere witte doek. Het is alsof de geïnspireerde bewustzijnsstaat, volkomen gezuiverd door de ervaring van de andere *dhyana's*, nu de onze is om te dragen en met ons mee te nemen, zowel als bescherming en als een invloed die we naar buiten kunnen uitoefenen op de wereld. We zijn zo gelukkig dat onze positiviteit naar buiten straalt, schadelijke invloeden tegen gaat en ook anderen raakt zodat we charismatisch en zelfs magisch worden. Daarom wordt de vierde *dhyana* gezien als de basis voor de ontwikkeling van 'magische' krachten (op water lopen, door muren wandelen enz. toegeschreven aan beoefenaars van vele religies) en verbazend scherpe waarnemingsvermogens.

De componenten van *dhyana*.

Beelden kunnen ons helpen om *dhyana* in onze eigen ervaring te herkennen. Maar een check-list van de voornaamste 'onderdelen' – de mentale staten waaruit *dhyana* bestaat – is eveneens nuttig. Traditioneel worden vijf '*dhyana*-factoren' opgesomd, plus een zesde die enkel in de vierde *dhyana* opkomt. We mogen echter niet denken

dat *dhyana* enkel uit deze factoren bestaat, want we zullen ook veel andere positieve kwaliteiten ervaren.

Dhyana is tegelijk een 'warme' staat van positieve emoties en een 'koele' staat van sterk toegenomen concentratie. Het koele deel bevat eenpuntigheid, ons vermogen om onze aandacht te richten. Het omvat wat traditioneel oorspronkelijke gedachte en toegepaste gedachte wordt genoemd, wat aspecten zijn van helder denken.

In het warme deel van het spectrum liggen de gevoelens van vervoering en geluk waarover we eerder spraken. Vervoering komt op wanneer we het proces van integratie ervaren als lichamelijke vreugde. Het is overwegend fysiek, maar niet helemaal, we voelen ons zowel fysiek opgewonden als ontzettend gelukkig tegelijk. Traditioneel zijn er vijf gradaties van vervoering! We zullen ongetwijfeld het eerste stadium herkennen, het geeft het gevoel van kippenvel, als de haren op ons lichaam overeind gaan staan.

Gelukzaligheid is subtieler dan vervoering, maar op haar eigen stille manier eigenlijk zelfs intenser. Gelukzaligheid geeft een dieper stadium van integratie aan, waarin onze geest de wat wilde, onverfijnde gevoelens van vervoering begint te temmen. Met ervaring wordt men minder gehecht aan deze relatief grove gevoelens en begint men over te gaan tot een diepere, sterkere en zelfs gelukkigere geestestoestand. Wanneer we sterker geconcentreerd worden, assimileert de verdiepende gelukzaligheid de parelende, opwindende energie die vrijkomt in de ervaring van vervoering. Dit is een bijzonder kenmerk van de derde *dhyana*, terwijl de meer fysieke sensaties van vervoering kenmerken zijn van de eerste en de tweede *dhyana*

Het positieve stimuleren.

We kunnen de staat van *dhyana* stimuleren door die factoren van *dhyana* te ontwikkelen die in onze meditatie-ervaring ontbreken.

Door een van de positieve kenmerken van *dhyana* te ontwikkelen, gaan we gelijktijdig een van de vijf hindernissen tegen. Terwijl je bezig bent, kan je ook tussenliggende factoren vinden, zoals bij voorbeeld het opwekken van interesse in de beoefening, eerder dan in de objecten van zintuigelijke verlangens.

De eigenlijke ervaring.

De traditionele indeling in *dhyana*-niveau's is nuttig om de hogere staten van bewustzijn op abstracte wijze te definiëren, maar het is eigenlijk een kunstmatige manier om naar onze ervaring te kijken. Wat we eigenlijk ervaren is het opkomen van verscheidene positieve mentale staten. Deze factoren worden sterker en wanneer we dan dieper in meditatie gaan laten we dwalende gedachten achter ons. Op dit punt bevinden we ons in een staat van heldere, niet-conceptuele concentratie die traditioneel als de tweede *dhyana* ingedeeld wordt.

Vanaf dit stadium ervaren we een sterk toenemende verticale integratie. In termen van de vergelijking van de Boeddha, begint een ondergrondse bron vanuit de diepte op te borrelen. De bron van inspiratie breidt uit en verbreedt tot het in de derde *dhyana* de volledige omgeving wordt waarin we onszelf ervaren. Reeds is alle de wildheid van vervoering geabsorbeerd in gelukzaligheid, zodat de enige overblijvende *dhyana*-factoren deze vredevolle gelukzaligheid en eenpuntigheid zijn. Dit proces van zuivering gaat door in de vierde *dhyana*, waar gelukzaligheid transformeert tot gelijkmoedigheid. Op dit punt gaat onze geest voorbij aan de mogelijkheid van conflict en bereikt ze een piek van emotionele stabiliteit en zuiverheid. Onze eenpuntigheid van geest wordt onwankelbaar zodat we de concentratie ononderbroken kunnen aanhouden zo lang we dat willen.

Vragen voor reflectie en discussie.

1. Het is bijna alsof we niet één persoon zijn, maar een aantal verschillende 'zelden' hebben. Ben je het hiermee eens? Kan je de belangrijkste van je zelden herkennen en ze misschien een naam geven?
2. Heb je al eens iets ervaren van de hogere staten zoals deze in de tekst beschreven staan, meer in het bijzonder toegangsconcentratie en de eerste *dhyana*, tijdens meditatie of daarbuiten?
3. Als je antwoord op vraag 2 'ja' was, wanneer gebeurde dit en wat waren de condities die tot deze ervaring hebben bijgedragen?
4. Als je antwoord op vraag 2 'nee' was, kan je dan aannemen dat mensen deze staten kunnen ervaren en deze ook daadwerkelijk ervaren? Als je je leven vergelijkt met het leven dat door de Boeddha wordt beschreven in de eerste tekst van dit deel van de cursus, kan je bepaalde factoren in je manier van leven zien die je verhinderen om tot een staat van diepe concentratie te komen?
5. Ga terug en kijk naar de manier waarop de Boeddha de *dhyana's* – of *jhanas* – beschrijft in de eerste tekst van dit deel. Kan je een verband leggen tussen de manier waarop de Boeddha ze beschrijft en de beschrijving in de tekst?
6. 'Door een van de positieve kenmerken van *dhyana* te ontwikkelen, gaan we gelijktijdig een van de vijf hindernissen tegen'. Welke kwaliteiten staan tegenover elk van de vijf hindernissen? Welke kwaliteiten moeten volgens jou aanwezig zijn in een staat van meditatief gewaarzijn? Zijn het dezelfde kwaliteiten? Welke positieve factor ontbreekt meest in je ervaring en hoe zou je deze kunnen ontwikkelen?

Week 5: het gewaarzijn van de ademhaling.

Inleiding

Tot hier toe hebben we in dit deel gekeken naar meditatie in het algemeen. Deze week gaan we een gedetailleerde, nuchtere kijk nemen op hoe we eigenlijk een van de twee voornaamste meditatievormen voor mitra's in de Triratna boeddhistische gemeenschap uitoefenen. Hierbij zullen we ons wellicht meer bewust worden van hoe we deze oefening zelf toepassen en we zullen vrijwel zeker een paar tips en technieken oppikken die het gewaarzijn van de ademhaling vruchtbaarder en sterker zullen maken.

Praktisch advies bij het gewaarzijn van de ademhaling.

(verkorte tekst uit "Wildmind" van Bodhipaksa, hoofdstuk 3)

Aandachtig gewaarzijn.

Op korte termijn helpt het gewaarzijn van de ademhaling ons om rustiger en (paradoxaal genoeg) energiever en verfrist te worden. Op lange termijn, helpt het ons om gewaarzijn te ontwikkelen zodat we meer vrijheid hebben om onze respons in elke situatie te kiezen.

In een situatie die ons gewoonlijk onrustig maakt, bij voorbeeld, kunnen we ervoor kiezen om geduldig en kalm te blijven. Na verloop van tijd vormen we vorm onze gewoontes in plaats van dat we onze gewoontes ons laten vormen. Aandachtig gewaarzijn laat ons toe de volle verantwoordelijkheid over ons leven en ons geluk te nemen. Aandachtig gewaarzijn beoefenen verrijkt ons enorm. In plaats van

ons half gewaar te zijn van wat we doen, kunnen we elk moment in ons leven ten volle ervaren.

Stadia I en 2.

Waar dient het tellen voor?

Het tellen heeft een aantal nuttige functies. Het is erg gemakkelijk om weg te drijven in plaats van te mediteren – we worden afgeleid zonder dat we het beseffen. Het tellen helpt ons om een objectiever idee te krijgen van de tijd dat we afgeleid zijn en hoeveel tijd we gewaar blijven. Het geeft ons ook iets om naar te streven. Het is goed om een doel te hebben.

Wanneer je afgeleid bent voor je de tiende ademhaling bereikt, kan je harder proberen om deze te bereiken en daarna om opnieuw tot tien te geraken. Zonder het tellen is het moeilijker de resultaten van je inspanning te zien. Wanneer je je inspant in je meditatie, zal je resultaten zien. Het tellen dient ook als anker. In de ademhalingscyclus is het punt waarop we meestal worden afgeleid de pauze tussen de uitademing en de inademing, waarin niet veel bijzonders gebeurt. Het tellen is een manier om erbij te blijven zodat we door deze pauze kunnen komen zonder te worden afgeleid.

Wanneer het tellen saai lijkt.

Soms wil men het tellen achterwege laten. Hiervoor bestaan goede en slechte redenen. Soms hebben we een sterke stroom van stilte ontwikkeld en lijkt het natuurlijk om het tellen achterwege te laten. Als dit zo is, laat het tellen dan los. Maar dikwijls hebben we gewoon een weerstand tegen structuur of een verlangen om passief te blijven en zouden we liever dagdromen. Wees eerlijk over je motivatie. Wanneer het tellen mechanisch lijkt, denk er dan aan dat dit niet

onvermijdelijk is, het is een product van de manier waarop je geest werkt. Wanneer je het tellen creatief en vriendelijk benadert, zal het ook natuurlijk en vloeiend lijken.

Het verschil tussen stadium I en 2.

De meeste mensen vinden dat de eerste twee stadia verschillend aanvoelen. Dit komt door de verschillende manier van tellen, wat een gestructureerde manier is om onze ervaring te verdiepen. De manier van tellen verandert met het deel van de ademhaling waar je je het meest gewaar van bent. In het eerste stadium zal je geest, omdat je telt na de uitademing, het tellen met de uitademing verbinden. In het tweede stadium ben je, omdat je telt voor de inademing, je meer gewaar van de inademing. Wanneer we spanning loslaten, ademen we helemaal uit of we zuchten. Het voelt aan als loslaten, ontspannen, laten zakken en het heeft een kalmerend effect. Een diepe inademing aan de andere kant voelt als uitzetten, openen, oprijzen en het heeft een energetiserend effect. Dus waar het eerste stadium een stadium is van loslaten, is het tweede stadium een stadium van energetiseren. Loslaten is het beste wat we kunnen doen wanneer we de meditatie aanvangen – we laten de spanningen in ons lichaam los en van de gedachten in ons hoofd. In het volgende stadium ga je je ontspannen geest en lichaam energetiseren. Door de energie van de inademing te voelen, help je de condities voor gewaarzijn te scheppen.

Er is dus een natuurlijke progressie in het ontspannen en dan energetiseren en het is belangrijk om deze stadia in de juiste volgorde te doorlopen. Natuurlijk kan je meteen naar het tweede stadium gaan als je je meditatie in een vermoeide en lome staat begint en wanneer je geest in het tweede stadium doorraast, kan je naar het eerste stadium terugkeren om deze te kalmeren. Deze stadia geven ons twee werktuigen, net als een rem en een gaspedaal, die we op de juiste manier moeten leren gebruiken.

Stadium 3.

Energie balanceren

Waar het eerste stadium ons helpt om kalmte te ontwikkelen en het tweede stadium om meer energie en gewaarzijn te ontwikkelen, legt het derde stadium evenveel nadruk op de inademing als op de uitademing, wat ons helpt om de kalmte van het eerste stadium te vermengen met het geënergetiseerde gewaarzijn van het tweede stadium. In het derde stadium word je je gewaar van de voortdurende oscillatie tussen de kalmerende uitademing en de energetiserende inademing en kan je deze toestaan om in elkaar door te dringen.

Ankerpunten gebruiken.

Wanneer de eerste twee stadia goed verlopen, dan kan het loslaten van het tellen ons toelaten een diepere en meer gebalanceerde concentratie te ontwikkelen. Het tellen trad echter op als een anker voor ons gewaarzijn, dus kunnen we wegdrijven in afleiding wanneer we het loslaten.

Een manier om een anker te behouden wanneer we het tellen loslaten is om een fysiek anker te gebruiken. Ik gebruik soms de fysieke sensaties in mijn handen op dezelfde manier als waarop ik het tellen gebruik. Aan het einde van elke uitademing en inademing breng ik mijn gewaarzijn naar mijn handen. Dit helpt me om gegrond te blijven. Ik blijf bij het gewaarzijn van mijn handen door de hele ademhalingscyclus heen. Ik ben me nog steeds gewaar van mijn ademhaling, maar ik houd ook een deel van mijn gewaarzijn bij mijn handen. Dit is niet zo moeilijk als het klinkt. Ik ervaar dat mijn ademhaling naar mijn handen vloeit en daarna terug van mijn handen wegvloeit, telkens opnieuw. Dit voorkomt dat ik wegdrijf van de ademhaling.

Van welke delen van je handen je je gewaar bent, kan je variëren. Je kan je gewaar zijn van beide handen als geheel, of je kan je enkel gewaar zijn van de toppen van je duimen die elkaar raken. Wanneer je de *dhyana mudra* gebruikt, kan dit een aangenaam gevoel van subtiele energie in je gewaarzijn brengen.

Het fysieke anker is een meer verfijnd anker dan het tellen omdat het niet verbaal is, het beperkt de mate waarin je denkt zodat je geest een dieper niveau van verstillings kan ontwikkelen.

Stadium 4.

De overgang maken.

In het derde stadium zijn we ons gewoonlijk gewaar van een breed gebied van sensaties die met de ademhaling verbonden zijn. We hielden onze aandacht waarschijnlijk eerst op de buik gefocust, of op de borst, of op de sensaties in het hoofd en in de keel. Hierbij zijn grote spieren en anatomische structuren betrokken. In het vierde stadium echter focussen we de aandacht op een zeer smal gebied van sensaties: de rand van de neusgaten.

Ik maak graag een vloeiende overgang van het derde naar het vierde stadium, om een gevoel van continuïteit te behouden en een elegante kwaliteit in de beoefening te brengen. Ik doe dit door mijn focus te vernauwen gedurende zeven of acht ademhalingen, geleidelijk aan inzoemend op de sensaties aan de rand van mijn neusgaten. Dit helpt om de stadia samen te laten vloeien zodat je je concentratie verder kan verdiepen. Gewoon overspringen van het derde naar het vierde stadium is nogal grof.

Subtiliteit behouden.

Omdat de sensaties aan de neusgaten zo subtiel zijn, ontstaat er gemakkelijk een neiging om wat geforceerder te gaan ademen om de sensatie sterker te maken. Tracht dit te weerstaan door de ademhaling toe te laten licht en verfijnd te zijn. In plaats van zwaarder te gaan ademen, tracht de subtiele ervaring te vinden door de geest toe te staan ontvankelijker te worden – dit is het doel van dit stadium van de beoefening.

Wanneer het je niet lukt om de sensaties aan de rand van de neusgaten te vinden, kan je je gewaar zijn van de ademhaling in je neusgaten: koel bij de inademing en warm bij de uitademing. Sommige mensen vinden het gemakkelijker om de sensaties op de bovenlip te vinden. Tracht je gewaarzijn mettertijd te verfijnen zodat je je gewaar wordt van de meest zachte sensaties mogelijk – zij zijn de ware focus van dit stadium. Wanneer je de lucht over de rand van je neusgaten kan voelen vloeien, kan je je meditatie zelfs nog verder verfijnen. Je kan bij voorbeeld opmerken of de sensaties duidelijker zijn in het rechter of linker neusgat, en je kan je gewaarzijn naar ‘dode plekken’, waar sensaties ontbreken, brengen. Of je kan je meer gewaar worden van de sensaties aan de voorkant van de rand van je neusgaten, eerder dan helemaal rondom, om je vermogen om erg subtiele sensaties te ontdekken te verbreden. Er is altijd een hogere mate van verfijning mogelijk waarop we onze concentratie kunnen richten.

Af en toe zal je geest tot rust komen en zal je interessante en subtiele sensaties in verband met de ademhaling gewaar worden. Je kan bij voorbeeld een zacht innerlijk geluid horen dat niet afkomstig is van een fysiek proces. Of je kan een zijde-achtige ervaring hebben die met de ademhaling is verbonden maar er niet helemaal deel van uitmaakt. Of je kan een heerlijk ‘vloeiend’ gevoel opmerken dat het ritme van de ademhaling vergezelt (dit soort ervaringen is moeilijk te beschrijven). Wat schijnt te gebeuren is dat je geest zich naar een subtieler niveau van perceptie beweegt en concentratie-objecten vindt

die zelfs delicateser zijn dan de gewoonlyke objecten. Zulke sensaties zijn allesbehalve afleidingen, maar poorten naar een diepere staat van kalmte en concentratie. Koester ze wanneer ze opkomen en laat je gewaarzijn erdoor worden geabsorbeerd.

Tussen de stadia door.

Het is belangrijk dat je een goede houding aanneemt bij de aanvang van een meditatie. Wanneer je je aandacht wegleidt van je houding om je meer gewaar te worden van je ademhaling, zal je vaak merken dat je houding verzwakt. Je kunt merken dat sommige lichaamsdelen inzakken en dat andere gespannen worden, en deze veranderingen leiden tot mentale en emotionele veranderingen. De spanning in je schouders kan verbonden zijn met wat boosheid die je begint te ervaren. Het inzakken van je ruggengraat kan verbonden zijn met een gevoel van vertwijfeling dat naar binnen sloop. Als je je schouders ontspant, zal de boosheid verdwijnen, als je je ruggengraat opricht, zal je je zelfzekerder voelen.

Als je meer ervaren wordt in meditatie, zal je leren dat je je houding af en toe kan controleren en kleine correcties kan aanbrengen zonder het gewaarzijn van de ademhaling hierbij te verliezen. Een goede manier om deze vaardigheid te oefenen is om je houding tussen de verschillende stadia te controleren. Je zou dit kunnen doen telkens wanneer je van het ene stadium naar het andere overgaat. Later kan je de controle over je houding in je beoefening integreren zoals ik reeds beschreef.

Een meditatie-gereedschapskist.

Hier gaan we kijken naar een aantal manieren waarop we de ademhaling kunnen gebruiken om onze mentale en emotionele staat te veranderen. Deze zullen niet noodzakelijk meteen werken, je moet

het soms wat tijd geven. De methode om de paar minuten veranderen leidt enkel tot frustratie en rusteloosheid.

- Adem een paar keer diep in de buik
- Haal een paar keer langzaam adem voor je ademhaling terug gaat naar een normaal ritme
- Houd je gewaarzijn laag in je lichaam, bij voorbeeld in je onderbuik, zo lang het nodig is om kalmte te ontwikkelen
- Geef aandacht aan het loslaten in de uitademing
- Beeld je bij elke uitademing een golf van ontspanning in die naar beneden in de aarde vloeit en die al je spanningen en zorgen wegspoelt.
- Verbeeld je dat je hele lichaam op warm water drijft, met elke inademing kom je omhoog en bij elke uitademing val je naar beneden.

De ademhaling gebruiken om je geest te stimuleren

- Haal een paar keer diep adem in het bovenste deel van je borstkas (voel de uitzetting)
- Haal een paar keer snel en licht adem en laat je ademhaling dan terug normaal worden
- Houd je gewaarzijn hoog in je lichaam, bij voorbeeld hoog in je borstkas of zelfs in je hoofd
- Let op het gevoel in je lichaam wanneer het uitzet bij de inademing

- Beeld je in dat je bij elke inademing energie van de aarde naar boven trekt waarmee elke vezel in je lichaam gevuld wordt met gewaarzijn
- Beeld je in dat je bij elke ademhaling licht inademt, bij elke uitademing adem je afleidingen uit in de vorm van grijze mist

Waarom zoveel nadruk op concentratie?

Heb je wel eens meegemaakt dat je afgeleid werd terwijl je met een vriend stond te praten en dat je je realiseerde dat je niet hebt geluisterd omdat je afdwaalde in andere gedachten? Dit doen we allemaal van tijd tot tijd. Hoe kunnen we ons inzicht in onszelf vergroten wanneer we niets anders ervaren dan oppervlakkige afleiding?

Concentratie laat ons toe om dieper in onze ervaringen te gaan. Het laat ons toe intenser te ervaren, zodat we meer aanwezig kunnen zijn bij andere mensen en meer aanwezig kunnen zijn bij onszelf. Concentratie laat ons toe werkelijk te genieten van wat we aan het doen zijn, of dit nu wandelen in de natuur is, een boek lezen, schrijven of denken.

Concentratie laat ons toe helderder en dieper na te denken. Als we met onze gedachten bij een onderwerp kunnen blijven zonder af te dwalen, kunnen we indringender vragen stellen aan onszelf en, wat heel belangrijk is, zijn we in staat de diep overwogen antwoorden te horen die uit onze diepte komen. De kracht van reflectieve concentratie is cruciaal wanneer we verder gaan naar het beoefenen van *vipassana* meditatie, waar van ons gevraagd wordt om gedachten en beelden te gebruiken als object van concentratie.

Vragen voor reflectie en discussie

1. Wat is je algemene ervaring met het gewaarzijn van de ademhaling? Geef je er eerder de voorkeur aan de *metta bhavana* of omgekeerd? Waarom?
2. ‘Soms wil men het tellen achterwege laten. Hiervoor bestaan goede en slechte redenen.’ Voel je soms de verleiding om het tellen te laten vallen in de eerste twee stadia? Houden je redenen hiervoor verband met Bodhipaksha’s goede en slechte redenen?
3. Merk je een verschil tussen stadium I en 2? Zo ja, denk je dat Bodhipaksha dit goed uitlegt? Zouden er nog andere redenen kunnen zijn voor dit verschil?
4. Tracht deze week in je meditatie eens meer op de inademing of op de uitademing te focussen. Merk het effect en wees bereid om de groep erover te vertellen.
5. Ben je geneigd meer geconcentreerd te geraken wanneer je het tellen laat vallen en naar het derde stadium van de meditatie gaat of ben je dan geneigd meer afgeleid te worden?
6. Tracht een fysiek anker te gebruiken in het derde stadium. Kunnen je handen voor jou als een anker werken of helpt een ander deel van je lichaam beter?
7. Hoe ervaar je je ademhaling in het 4de stadium van de beoefening? Tracht je ervaring te vergelijken met de beschrijving uit de tekst – voel je bij voorbeeld de adem aan de rand van je neusgaten of ergens anders, voel je meer aan het ene neusgat dan aan het andere, ervaar je soms iets als een ‘innerlijk geluid’ of een ‘zijdechtig’ gevoel of een ‘heerlijk vloeiend gevoel’ zoals in de tekst wordt genoemd?

8. Tracht een paar tips uit Bodhipaksha's gereedschapskist te gebruiken in je beoefening deze week. Vertel de groep over de effecten ervan.

9. Ben je meer geïnteresseerd in het gewaarzijn van de ademhaling na het lezen van deze tekst en het uitproberen van de suggesties? Zo ja, wat zegt dit over een creatieve benadering van meditatie?

Week 6: de Metta Bhavana.

Inleiding.

In dit laatste deel van de cursus krijgen we advies over de beoefening van de *metta bhavana*. Paradoxaal genoeg is het moeilijker om nuttige tips te geven om creatief te zijn in deze beoefening dan voor het gewaarzijn van de ademhaling – tenminste in een korte tekst – precies omdat de waaier aan creatieve mogelijkheden zo veel groter is en de reacties van mensen zo uiteenlopend kunnen zijn. Om de verschillende benaderingen tot deze beoefening bij zelfs een klein aantal ervaren beoefenaars te beschrijven zouden we een boek nodig hebben en vele methoden zouden enkel werken voor iemand met een gelijkaardig temperament.

In dit ingekorte uittreksel geeft Bodhipaksha ons een kader om te experimenteren met de *metta bhavana*, dat voor ieder iets te bieden heeft en ons een opstap geeft om onze eigen creatieve benadering tot de beoefening te ontwikkelen. Hij kijkt ook naar de aard van *metta*, praat over hoe we emoties ontwikkelen en onderzoekt een aantal algemene methodes die we kunnen gebruiken om onze emotionele staat te veranderen.

Liefdevolle vriendelijkheid ontwikkelen

(verkorte tekst uit 'Wildmind' van Bodhipaksha, hoofdstuk 5)

Het idee om emoties te ontwikkelen kan ons vreemd lijken: overkomen emoties ons niet gewoon? Vanuit een boeddhistisch standpunt is dit niet het geval. Emoties zijn gewoonten en worden actief gecreëerd. Het lijkt alsof ze een eigen leven leiden omdat we er ons niet van bewust zijn hoe we ze creëren. Als we meer gewaarzijn in ons emotioneel leven kunnen brengen, kunnen we bewust de emoties die we willen ervaren, ontwikkelen en degenen die we niet willen actief

ontmoedigen. Dit is wat we trachten te doen in de *metta bhavana*, het positieve ontwikkelen en ontmoedigen van het negatieve.

We ontwikkelen voortdurend emoties.

Een voorbeeld van hoe we onbewust emoties creëren is het volgende: beeld je in dat je in een groep mensen bent en je begint te praten over alles wat er verkeerd is in de wereld. Hoe verder het gesprek gaat en hoe meer we betrokken raken, hoe groter de kans dat we boos worden of depressief of ons eigengerechtigd voelen. Door op dingen te focussen die je boos of depressief maken zonder creatief proberen te kijken naar wat je werkelijk hieraan kan doen, ga je deze emoties werkelijk ontwikkelen.

In de *metta bhavana* gaan we bewust gedachten genereren die wellicht tot positieve emoties leiden. Na verloop van tijd en door beoefening heeft dit een voedend effect op ons vermogen tot liefde. We moedigen de ontwikkeling van ons geduld, vriendelijkheid en begrip aan en op die manier worden we meer liefdevol.

Wat *metta* is.

- *Metta* is de herkenning van de basis-solidariteit die we hebben met anderen
- *Metta* is inlevingsvermogen. Het is de bereidwilligheid om de wereld te zien vanuit de ogen van een ander
- *Metta* is anderen goeds toewensen
- *Metta* is vriendschappelijkheid, welwillendheid, vriendelijkheid, vrijgevigheid, geduld, begrip, consideratie, liefde, hulpvaardigheid

- *Metta* is de basis voor mededogen. Wanneer onze *metta* het lijden van iemand anders ontmoet transformeert het tot mededogen

- *Metta* is de meest voldoening schenkende emotionele staat die we kennen. Iemand anders alle goeds toewensen is wensen dat zij zelf in de staat van *metta* zijn

- *Metta* is de vervulling van de emotionele ontwikkeling van elk menselijk wezen. Het is de potentiële emotionele volwassenheid die in elk van ons schuilt

- *Metta* is meer dan enkel een emotie, het is een houding. We kunnen vanuit een houding van liefde handelen, zelfs wanneer we ons zelf niet gelukkig voelen of zelfs wanneer we ons persoonlijk niet liefdevol voelen

- *Metta* is het antwoord op bijna elk probleem waarmee we in de wereld van vandaag geconfronteerd worden. Geld zal het niet doen. Technologie zal het niet doen. Wanneer er geen wil om het goede te doen is, is er geen kans om een positieve verandering tot stand te brengen. *Metta* kan als geen andere kwaliteit de wereld in positieve zin transformeren.

Wat *metta* niet is.

- *Metta* is niet hetzelfde als je goed voelen. Wanneer we *metta* voelen, voelen we ons over het algemeen vreugdevoller en gelukkiger, maar het is ook mogelijk om je goed te voelen zonder dat dit *metta* is. We kunnen ons goed voelen maar tegelijkertijd egoïstisch en onbehouden zijn, bij voorbeeld. *Metta* is een houding van actieve zorgzaamheid voor anderen.

- *Metta* is niet alles of niets. Net zoals onze boosheid zich kan uiten in uiteenlopende intensiteit van milde irritatie tot blinde woede, kan

metta zich laten zien als van beleefd gedrag tot passionele liefde voor alle levende wezens.

- *Metta* is niet iets onbekends of nieuw voor ons. We ervaren allemaal *metta*. Elke keer wanneer je plezier ervaart wanneer je iemand goed ziet doen, of iemand geduldig ziet zijn met iemand die wat moeilijk is, ervaar je *metta*. In de *metta bhavana* ontwikkel je wat er reeds aanwezig is.
- *Metta* is geen ontkenning van je ervaring. *Metta* beoefenen betekent niet 'aardig zijn' op een niet-gemeende manier. Zelfs wanneer je iemand niet mag of zijn of haar daden afkeurt, kan je zijn of haar welzijn toch ter harte nemen. Dit is een van de grootste wonderen in de wereld, omdat het ons bevrijdt van een eindeloze cirkel van geweld en wraak, op persoonlijk of op wereldniveau.

Emoties zijn als een rivier.

Rivieren vormen valleien. Water maakt kanalen die elk jaar dieper worden en het kanaal bepaalt dan de loop van de rivier. De rivier vormt de oevers en de oevers vormen de rivier. Onze emoties volgen ook patronen. Ze brengen gedachten voort en onze gedachten versterken onze emoties. Wanneer we bij voorbeeld geïriteerd zijn, neigen onze gedachten ertoe kritisch te zijn. We merken dingen op die we niet leuk vinden aan onszelf, aan anderen of aan de wereld. Het goede en het positieve ontgaat ons, zelfs wanneer het vlak voor onze neus ligt. Dit gevoel omringd te zijn door wat fout is, versterkt onze irritatie. Dus onze emoties vormen onze gedachten (de rivieroevers), en onze gedachten beïnvloeden onze emoties (de rivier). Het is een versturende circulaire dynamiek.

Hoe kunnen we ooit ontsnappen aan een stemming als we er in geraakt zijn? Waarom geraken we niet in een bepaalde stemming en blijven daar in? Gelukkig zijn er andere invloeden op onze gevoelens die de cyclische patronen die ik hierboven heb geschetst, kunnen

doorbreken. We zullen beurtelings naar vijf ervan kijken: de omgeving, het lichaam, de wil, gedachten en communicatie.

Emoties en je omgeving.

Wanneer je wilt veranderen hoe je je voelt, kan je je omgeving veranderen. Je kunt je omgeving ondersteunend maken voor je inspanningen om *metta* te ontwikkelen door een mooie ruimte te scheppen om in te mediteren. Je kunt een schrijn maken die je idealen uitdrukt. Kaarsen, wierook, bloemen en afbeeldingen die voor jou een betekenis hebben, kunnen allemaal helpen om je emoties lichter te maken. De ruimte netjes houden helpt om in je meditatie tot betere mentale staten te komen en om de positieve staten die je ontwikkelt, te behouden. Wat je ziet wanneer je na je meditatie je ogen opent, kan een sterk effect hebben – we zijn vaak gevoeliger na meditatie dan we zelf denken.

Emoties en je lichaam.

Je lichaamshouding heeft een groot effect op hoe je je voelt. Dus je houding in meditatie is niet enkel een kwestie van comfortabel zitten, je werkt ook op je emoties via je lichaam. Het is belangrijk om je ook gewaar te zijn van je lichaam buiten de meditatie en ervoor te zorgen goede fysieke condities te creëren die je emotionele staten ondersteunen.

Emoties en je wil.

Elk moment van je bestaan heb je een bepaalde mate van keuze over hoe je je voelt. Of je je er nu van bewust bent of niet, je kan negatieve emoties loslaten en positievere antwoorden vinden. Soms zien we het ventileren van emoties als enig alternatief voor het opkroppen ervan. Maar er is nog een optie: het ten volle ervaren van je emoties en leren

om ermee om te gaan: ze transformeren door gewaarzijn of, wanneer dit van toepassing is, leren om ze vaardiger uit te drukken.

Emoties en je gedachten

Gedachten en gevoelens zijn sterk met elkaar verweven. Alles wat we denken heeft een effect op hoe we ons voelen. Daarom is het essentieel dat we meer gewaarzijn leren ontwikkelen zodat we de keuze hebben welke gedachten we moeten aanmoedigen en welke we moeten ontmoedigen. Mettertijd creëren deze duizenden kleine veranderingen een enorme verandering in ons emotioneel leven. Luister naar de verhalen die je jezelf vertelt, en vraag je af of ze helpen. Zo niet, verander ze.

In de *metta bhavana* moedigen we het bewust ontwikkelen van gedachten aan die leiden tot positieve emoties, eerder dan degene die negatieve emoties versterken. De meest gebruikte gedachte in de beoefening van de *metta bhavana* is: 'moge het mij goed gaan, moge ik gelukkig zijn, moge ik vrij zijn van lijden'. De gedachten die we gebruiken om *metta* te ontwikkelen zijn niet altijd verbaal. We kunnen ook visuele beelden gebruiken, zoals dat van licht dat vanuit ons hart straalt. Of we kunnen woorden en beelden samen gebruiken.

Emoties en je communicatie.

Onze communicatie heeft een sterk effect op onze emoties. Een stemming kan veranderen door met iemand te praten. Wanneer de emoties die we uitdrukken positief zijn, worden ze sterker door communicatie. Door communicatie maken we vaak meer contact met onze emoties. Communicatie hoeft niet verbaal te zijn, non-verbale communicatie – een aanraking of een knuffel – kan een enorm effect hebben op hoe we ons voelen.

In de *metta bhavana* beelden we ons in dat we communiceren met anderen en communiceren we eigenlijk met onszelf. We roepen anderen op in onze geest en wensen hen het beste toe. We kunnen ons verbeelden dat we onze waardering voor een vriend uitdrukken. We kunnen iemand in onze geest roepen waarmee we een conflict hebben en verbeelden dat we ons verontschuldigen. We kunnen ons ook non-verbale communicatie inbeelden.

Zaadjes van emotie voeden.

We ervaren allemaal *metta*. Deze beoefening neemt onze zaadjes van *metta* en voedt ze zodat ze groeien en diep wortel schieten in de grond van ons wezen. Om die zaadjes te laten groeien, hebben we aarde en water nodig. De aarde is ons gewaarzijn. De regen is de waaier aan methoden die we kunnen gebruiken om de zaadjes van *metta* te ontwikkelen. Er zijn vier belangrijke methoden die ik nuttig vond: het gebruik van woorden, herinneringen, creatieve verbeelding en lichamelijke herinneringen. Sommige hiervan zullen voor jou werken, andere zullen dat waarschijnlijk niet doen. Het is goed om een paar methoden uit te proberen en te zien welke je liggen, maar zorg ervoor dat je elke methode voldoende tijd geeft om te werken. Zoals zaadjes kiemen in reactie op water, zullen je emoties tijd nemen om zich te ontplooien in reactie op de methode die je kiest.

Woorden gebruiken om *metta* te ontwikkelen.

De klassieke manier om de *metta bhavana* meditatie te doen is door het gebruik van zinnestukjes en ik gebruik deze methode meer dan elke andere. De traditionele zin voor het eerste stadium is: 'moge het mij goed gaan, moge ik gelukkig zijn, moge ik vrij zijn van lijden'. Je moet deze zin tegen jezelf zeggen alsof je het meent. Je moet er ook aan denken om je focus op je emoties te houden: herhaal de zin telkens opnieuw maar observeer het effect op hoe je je voelt. Laat wat tijd

tussen elke herhaling van de zin om het effect op te nemen. Ik reguleer de zin vaak met het ritme van mijn ademhaling en zeg 'moge het mij goed gaan' met een uitademing en ik stem af op mijn hart tijdens de volgende inademing, uitademing en inademing en kijk welk effect het had. Bij de volgende uitademing zeg ik 'moge ik gelukkig zijn'. Twee uitademingen later zeg ik 'moge ik vrij zijn van lijden'.

Wanneer je deze woorden denkt, ben je actief. Wanneer je luistert naar het effect dat ze hebben, ben je receptief. Deze meditatie vraagt van je om zowel actief als ontvankelijk te zijn. Je werkt actief met je emoties en je bent je receptief gewaar van de effecten van je acties. Beiden zijn even belangrijk. Zonder actieve ontwikkeling zal je geest geneigd zijn doelloos te dwalen en je emoties zullen oude, habituele patronen volgen.

Zo nu en dan zou je de zin tot jezelf kunnen zeggen op een inademing in plaats van op een uitademing. Dit zorgt voor een heel ander effect. Probeer beide methoden en kijk welke voor jou het beste werkt.

De traditionele zinnen zijn goed te gebruiken omdat ze heel precies beschrijven waar de *metta bhavana* meditatie over gaat, maar als je hier de voorkeur aan geeft, kan je ook enkel een woord als 'liefde', 'vriendelijkheid' of 'geduld' herhalen. Of je kan een reeks van zulke woorden gebruiken. Of je kan je eigen bekrachtigende zin gebruiken. Ik denk dat het beter is om zinnen te gebruiken die waar zijn. Als je zou zeggen 'ik ben gelukkig en tevreden' wanneer het duidelijk is dat je dat niet bent, zal het moeilijk zijn om dat hartgrondig te doen. Wanneer je een zin gebruikt die een wens inhoudt, zoals 'moge ik gelukkig en tevreden zijn', is dit waarschijnlijk effectiever.

Herinneringen gebruiken.

We zijn allemaal vertrouwd met de kracht van herinneringen om emoties op te roepen. Je herinnert je iets dat tegen je gezegd werd en

een gevoel van warmte en liefde vervult je. Je herinnert je dat je iets stoms gedaan hebt en je bloost van schaamte. De kracht van herinneringen is zo sterk dat ze een sterkere reactie veroorzaken dan het oorspronkelijke voorval.

We kunnen de suggestieve kracht van herinneringen bewust gebruiken om *metta* te ontwikkelen. Laten we zeggen dat we *metta* voor onszelf ontwikkelen. Je kan terugdenken aan een periode waarin je jezelf waardeerde. Je was waarschijnlijk in een goede stemming en voelde je op je gemak met jezelf. Je was misschien in de natuur en had een sterk gevoel van harmonie en rust. Of je had net een belangrijk verwezenlijking in je leven meegemaakt.

Herinner je elk detail uit deze periode. Herinner je wat je aan had, wat je zag, hoe je lichaamshouding was, geuren die je rook, wat mensen zeiden. Haal je de details voor de geest: de stof van je kledij, de helderheid van de kleuren, de buigingen van je stem. Hoe levendiger je je de ervaring herinnert, hoe gemakkelijker het is om de emoties opnieuw te ervaren. Hoe meer zintuigen je hierbij betreft, hoe levendiger en suggestiever de herinnering zal zijn, dus denk eraan om zicht, gehoor, aanraking en geur te gebruiken.

Creatieve verbeelding gebruiken.

Laten we opnieuw stellen dat we *metta* voor onszelf ontwikkelen. Denk aan een ervaring die je gelukkig zou maken. Soms beeld ik me in dat ik aan het snorkelen ben in het Grote Barrière Rif in Australië. Ik heb eigenlijk nog nooit gesnorkeld, maar wanneer ik me het drijvende gevoel voorstel, de warme waterstromen die mijn huid strelen, het licht dat van bovenaf op de prachtige koralen golft en de scholen felgekleurde vissen die voorbij zwemmen, krijg ik een gevoel van welzijn.

In de andere stadia van de meditatie, kan je anderen uitnodigen mee te doen. Je biedt hen gul de voordelen van de omgeving aan, die je voor

hen gecreëerd hebt. Het punt is weer om niet alleen een aangename ervaring te hebben. Denk eraan dat *metta* een verlangen tot welzijn is en niet enkel een aangenaam gevoel. Wat we doen is onszelf het beste wensen en vervolgens ook anderen het beste wensen door onze innerlijke wereld in onze verbeelding met hen te delen.

Door ons in te beelden dat het ons goed gaat, dat we gelukkige zijn, vrij van lijden, wensen we onszelf deze staten daadwerkelijk toe. Onze verbeelding brengt werkelijke veranderingen teweeg in onze geestestoestand. We doen dit de hele tijd – elke keer dat we dagdromen cultiveren we een of andere emotie. Soms zijn ze creatief en nuttig, soms zijn ze destructief en ondermijnend. In de *metta bhavana* laten we bewust de nuttige emoties van liefde, waardering, geduld en zo meer, ontstaan.

Het lichaam gebruiken.

We hebben reeds vermeld dat je lichaamshouding een groot effect heeft op de manier waarop je emoties ervaart. Je kan dit principe gebruiken in de *metta bhavana*: gebruik je houding om *metta* te ontwikkelen door ervoor te zorgen dat je spanningen of inzakken vermijdt. Het is bijna alsof ons lichaam een geheugen heeft. Als je in meditatiehouding zit, denk eraan hoe het is om je vol vertrouwen, gelukkig en energiek te voelen. Laat je lichaam je helpen om in deze staten te komen door te ontspannen en je ruggengraat rechtop te houden met een open borstkas. Beeld je in dat je lichaam vol energie is.

Jezelf toelaten licht te glimlachen zal het je ook gemakkelijker maken om *metta* te ontwikkelen. Wanneer opzettelijk glimlachen onecht aanvoelt, laat dan gewoon je gezicht ontspannen. Wanneer het beoefenen van *metta* begint te resulteren in tastbare en positieve veranderingen in je emotionele staten, zal je wellicht spontaan beginnen glimlachen.

Vragen voor reflectie en discussie.

1. Hoe gaat het met je beoefening van de *metta bhavana*? Als je moeilijkheden ondervindt, welke zijn deze dan?
2. 'Overkomen emoties ons niet gewoon? Vanuit een boeddhistisch standpunt is dit niet het geval. Emoties zijn gewoonten en worden actief gecreëerd'. Ben je het hiermee eens? Als dit waar is, zou dit dan betekenen dat we, hoe we ons voelen, niet zo serieus moeten nemen?
3. 'We kunnen vanuit een houding van liefde handelen, zelfs wanneer we ons zelf niet gelukkig voelen of wanneer we ons persoonlijk niet liefdevol voelen'. Heb je dit al eens ervaren?
4. Is het al eens nodig geweest je te herinneren aan zaken waarvan Bodhipaksha zegt dat het geen *metta* is?
5. Bodhipaksha suggereert vier methodes om onze zaadjes van *metta* te ontwikkelen: het gebruik van woorden, herinneringen, creatieve verbeelding en het lichaam. Welke ervan heb je geprobeerd en welke werkt het beste voor jou?
6. Gebruik je de traditionele zinnen die bij deze meditatie horen? Wat is het effect ervan? Heb je al eens je eigen woorden of zinnen uitgevonden?
7. Probeer de zinnen te coördineren met je ademhaling, zoals Bodhipaksha voor deze week suggereert. Merk de effecten op en breng verslag uit.
8. Gebruik je ooit herinneringen of creatieve verbeelding in je beoefening? Zo ja, deel wat je gedaan hebt met de groep. Zo niet, probeer het eens!
9. Heb je enige ervaring met het gebruiken van het lichaam om emoties op te roepen, hetzij in de *metta bhavana* hetzij in een andere

context? Zo ja, experimenteer hiermee in je beoefening deze week en vertel de groep erover.

