

De Vier Hartskwaliteiten en *Tonglen*, shamatha beoefening

Opmerking vooraf: als je voor het eerst meedoet met een meditatie activiteit van MAPr, dan is het prettig als je deze korte inleiding tevoren leest. Mogelijk kom je veel termen tegen waar je niet vertrouwd mee bent. Dat is geen probleem, laat ze gewoon binnenkomen, ga mee in de flow van het lezen: op de meditatiedag zal een en ander nader toegelicht worden!

Hieronder een paar inleidende opmerkingen bij De Vier Kwaliteiten van het Hart en *Tonglen*.

Naar de Vier Kwaliteiten van het Hart, de Vier Onmetelijken wordt ook wel verwezen als de Vier *Brahmaviharas*: de vier goddelijke verblijfplaatsen. Deze vormen van shamatha omvatten ook denken, redeneren, contempleren en voorstellen. Het gaat hierbij niet om een 'droog' soort redeneren of analyseren - gevoelens en emoties zijn er sterk bij betrokken, het kunnen heel sappige beoefeningen zijn! In veel benaderingen in boeddhisme en taoïsme omvat 'mind' ook 'hart', en worden gedachten en emoties niet gescheiden. De combinatie van de shamatha aandacht meditaties met deze Vier Kwaliteiten brengt een natuurlijke levendigheid in. En natuurlijk kunnen de Vier Kwaliteiten ook zinvol op zichzelf beoefend worden. Bij deze meditaties zijn, net als bij de aandachtsmeditaties, mindfulness en metacognitie twee belangrijke aspecten. De Vier Kwaliteiten worden gezien als beoefeningen van 'deugden' of verdiensten. Je vindt deze kwaliteiten in praktisch alle grote wijsheidstradities terug.

De Vier Kwaliteiten vullen kalmte en inzicht beoefeningen aan. De Boeddha heeft gezegd dat zowel wijsheid zonder compassie, als compassie zonder wijsheid, onvrije gebondenheid inhouden. We hebben wijsheid nodig om niet overspoeld te raken wanneer we een werkelijk besef krijgen van het lijden in de wereld. Als we deze realiteit niet benaderen op een manier dat we er zelf mee om kunnen gaan, zullen we anderen niet kunnen helpen. En we hebben compassie nodig om, wanneer we innerlijke kalmte ontwikkeld hebben, ons dan niet terug te trekken in een diepe meditatieve absorptietoestand van (persoonlijke) verrukking, en om ons grotere vermogen tot concentratie niet alleen maar in te zetten om een scherpere hacker op het wereldwijde web te worden...

Hier onder, op de volgende bladzij, zie je een overzicht van de Vier Kwaliteiten, zoals gepresenteerd door Alan Wallace: eerst een omschrijving, dan iets over de directe aanleiding, dan de 'nabije vijand' ofwel dat waar het op lijkt maar wat een ongezonde variant op die kwaliteit is, en dan noemt hij de 'verre vijand', dat wat er lijnrecht tegenover staat. Daarna noemt hij tekenen van succes: als de beoefening vruchten afwerpt.

	Omschrijving	Directe aanl.	Lijkt, is 't niet!	Tegenovergest.	Succes
1 LIEFDEVOLLE VRIENDELIJK- HEID	Diepe hartewens en visie dat zelf en anderen waar geluk, en de oorzaken van waar geluk ervaren	Zien van de kwaliteiten in de ander en zelf, die maken dat je die persoon waardeert, van houdt	Egocentrische gehechtheid	Kwade wil, haat, intentie de ander te schaden	Afname kwade wil, toename vriendelijkheid warm hart
2 COMPASSIE	Diepe hartewens dat allen vrij zijn van ongemak, angst, stress, lijden, en van de oorzaken daarvan	Zien dat anderen 1 vrij wensen te zijn van lijden, 2 hun hulpeloosheid; 3 je natuurlijke neiging tot helpen	Mede-lijden (neerbuigend), je vasthechten in verdriet en zelf-gehechte rouw	Afkeer, wreedheid, genoegenscheppen in het lijden van anderen	Afname van wreedheid en plezier hebben in ander's mislukkingen
3 EMPATHISCHE VREUGDE	Blij zijn, je verheugen in de vreugdes, successen en positieve kwaliteiten van mensen	Opmerken, zien van de vreugdes, successen en positieve kwaliteiten van anderen en jezelf	Frivole opwinding, oppervlakkige lol	Jaloersheid, cynisme	Afname van jaloersheid en cynisme
4 GELIJK- MOEDIGHEID	' <i>Even-heartedness and even-mindedness</i> ' (gelijk idzv hart en mind), onpartijdigheid bij allen, geen gehechtheid of afkeer	Presentie... Verantwoordelijkheid nemen voor ons eigen gedrag en onze acties	Kilheid, superioriteitsgevoel, onverschilligheid	Alleen gericht zijn op en gehecht aan de mensen 'zoals wij' en afkeer van mensen die 'anders' zijn	Afname van hebzucht, gehechtheid en vijandigheid

(gebaseerd op een overzicht van B. Alan Wallace)

Figuur: De Vier Kwaliteiten van het Hart

Deze vier meditaties kunnen we ook als achtal zien: we kunnen ze doen voor anderen, en voor onszelf.

Bij MAPr bestaat ook een aanbod voor De Vier Kwaliteiten van het Hart met traditionele en eigentijdse perspectieven, onder het motto: crisis = kans. De Vier Kwaliteiten van het Hart worden daarbij gepresenteerd in geleide meditaties, in hedendaagse context, in doorleefde en belichaamde toepassing in onze huidige wereldsituatie. Met aandacht voor klimaat en energie crisis, economische en maatschappelijke crisis en waarden-crisis... en kansen. Welke opstelling kiezen wij, elk persoonlijk, en met elkaar? In hoeverre kunnen deze boeddhistische beoefeningen ons helpen collectieve gehechtheid, afkeer en onwetendheid te verminderen?

Tonglen

Tonglen meditatie wordt vaak verbonden met de Vier Kwaliteiten van het Hart: het is een Mahayana beoefening, - meestal gedaan in Tibetaanse context - die staat voor 'ontvangen en geven'.

Tonglen kan beoefend worden ten aanzien van verschillende mensen (inclusief jezelf) en situaties. Je beoefent de meditatie vanuit een *ruimer bewustzijn*, dat de gebruikelijke beperkte zelf-gehechtheid, het

'kleinere' ego-zelf, overstijgt en omvat. Je ademt in deze meditatie, in de voorstelling, als het ware het ongemak, het lijden van jezelf of iemand anders in, dit 'ontvang' je (iets naars). Op de uitademing 'geef' je, stuur je jezelf of die persoon gemak en geluk toe (prettig, heilzaam). Het helpt om deze beweging te verbinden met zintuiglijke belevingen, om het effect te versterken: je kan bijvoorbeeld visualiseren dat je met compassie de donkerte, de klefheid van lijden inademt, en met liefde het licht, de kracht en de zachtheid van geluk en de oorzaken daarvan zendt. Met de oefening van empathie en verbeeldingskracht, in oprechtheid, wordt dit een heel krachtige beoefening. Zoals Alan aangeeft: 'We gaan lijnrecht in tegen de gebruikelijke neiging ons af te schermen van lijden en ernaar te streven alle goede dingen voor onszelf te krijgen'.

Als we de beoefening voor een aspect in onszelf doen dat lijdt, is het goed te weten dat er óók kanten in onszelf zijn die krachtig, warm, gevend kunnen zijn - ook die zijn er op dat moment, meer of minder bewust. Daarmee kunnen we het pijnlijke aspect in onszelf helende energie sturen. Wanneer we zulke vormen van beoefening een tijdje op de juiste manier doen, gaan ze ons gedrag beïnvloeden en leiden ze tot meer aandacht voor de behoeften van het pijnlijke deel in ons, en de behoeften van anderen. *Het is heel belangrijk deze meditatie, met begeleiding, 'gedoseerd' op te bouwen, en te beginnen met jezelf.*

We kunnen ons zorgen maken bij *Tonglen* over het idee dat we de donkere wolken van pijn en lijden van anderen zouden 'ontvangen', en die last niet kunnen dragen. Laat het dan weer duidelijk zijn dat we niet mediteren vanuit ons 'kleinere' ego-zelf, met de gebruikelijke patronen en zelf-gehechtheid. We doen deze beoefening met de intentie en motivatie voor en vanuit dit ruime bewustzijn, onze beste benadering van onze ware natuur. Dit te weten brengt een verandering in perspectief. Lijden 'verbrandt' restloos in oorspronkelijk puur, tijdloos, grenzenloos bewustzijn, in het licht. Lijden wordt getransformeerd. *Tonglen* beoefening kan de beoefenaar nooit schaden, in tegendeel. *Tonglen* ondersteunt ons in het meer in contact komen met onze ware natuur.

Geluk

In het boeddhisme wordt een onderscheid gemaakt tussen twee nivo's van je goed voelen, of geluk: enerzijds voorbijgaand plezier, 'conventioneel geluk', en anderzijds 'werkelijk geluk'. Conventioneel geluk, verbonden met ons 'kleinere zelf' is afhankelijk van prikkels, stimuli, in de zin dat het zintuiglijke prikkeling nodig heeft, bijvoorbeeld een leuke gedachte, een mooi uitzicht, een lekker hapje, een sensuele aanraking. Werkelijk of waar geluk is verbonden met ons ruimere bewustzijn, ware natuur, het is niet afhankelijk van prikkels. Het wordt niet gevonden in prettige stimuli, maar in het verminderen van innerlijke oorzaken van lijden, stress en ontevredenheid. Waar geluk verbindt zich met het leiden van een betekenisvol leven, met toewijding, en Liefdevolle Vriendelijkheid voor jezelf en anderen. Hieronder een geleide meditatie met deze Hartskwaliteit.

Geleide meditatie met één van de Vier Hartskwaliteiten: Liefdevolle vriendelijkheid, Hartelijkheid

Instructie

'Laat je lichaam haar natuurlijke staat vinden... je ademen haar natuurlijke ritme. Roep nu de ruime pure creatieve dimensie van je bewustzijn op. In het boeddhisme wordt hiernaar verwezen als: ware natuur, Boeddha natuur, oorspronkelijk bewustzijn, de dimensie van ons bewustzijn die van nature puur, helder en onaangetast is. Als je wilt kun je je die pure creatieve ruime dimensie van bewustzijn voorstellen als een *stralend wit licht bij je hart*, als symbool. Met elke uit-ademing kan je je voorstellen dat stralen van licht vanuit je hart komen, door je hart chakra gaan, uitwaaiend, en dat ze je lichaam en mind vervullen en verzadigen met dit licht van liefde. We beoefenen de meditatie van Liefdevolle Vriendelijkheid en hartelijkheid vanuit dit ruimere bewustzijn, dat ons gebruikelijke conventionele zelf-gehechte bewustzijn overstijgt en omvat.

Dit is de omschrijving van Liefdevolle Vriendelijkheid: het diepe hartsverlangen, en de visie, voor jezelf en anderen, dat je waar geluk ervaart, en de oorzaken van waar geluk kent.

Het is een oude traditie in het boeddhisme dat je kunt beginnen met jezelf.

- Aansluitend bij deze visie en motivatie: wens *jezelf*, vanuit het ruime bewustzijn, ruimer dan je dagelijkse vaak zelf-gehechte bewustzijn, prettige, aangename dingen toe:

Moge ik gelukkig zijn, in de zin van veilig, niet in gevaar... moge ik geen honger of dorst hebben

Moge ik gezond zijn, vrij van pijn - en als er gezondheidsproblemen zijn, moge ik op een realistische manier met gezondheidsbeperkingen kunnen omgaan,

Moge ik vrij zijn van verdriet, angst en andere vormen van emotionele pijn of frustratie... Met je eigen formuleringen. (Na korte tijd...)

- Wens nu hetzelfde toe, ten aanzien van een door jou heel *gerespecteerde, gewaardeerde of geliefde persoon*, bijvoorbeeld iemand die veel voor je heeft betekend, voor je gezorgd heeft, van wie je veel geleerd hebt, een leraar of lerares - neem iemand in gedachten die opkomt, eventueel nog iemand als er een tweede, derde komt

- Wens dan het allerbeste toe, aan iemand op wie je heel erg gesteld bent, *van wie je houdt*, een heel goede vriend of vriendin, een partner, kinderen - in je eigen woorden, en wat van toepassing is

- Dan naar een *familielid, een vriend, collega...* zie wie er als het ware 'zich aandient' als je hiervoor opent.

- Wens dan het allerbeste toe aan iemand die je *meer vanuit de verte* kent: bijvoorbeeld een buschauffeur, iemand aan de kassa van een winkel waar je wel eens komt, iemand die meer een 'neutrale' plek in je leven inneemt.

- En nu, als dat kan, neem iemand in gedachten *met wie je het niet zo makkelijk hebt*, met wie je mogelijk onenigheid, of een conflict hebt - en verken hoe het aanvoelt als je deze persoon het beste toewenst. Als je dat liever niet doet, of eerst deze meditatie eens een tijdje wilt proberen zonder je op een 'moeilijk' mens in je leven te richten, sta jezelf dat dan toe, dat is prima. Zorg daarin goed voor jezelf.

- ... En *verruim dan de kring, de kringen*: laat dan iemand opkomen in je voorstelling in het dorp of de stad waar je woont... de provincie, alle landgenoten... werelddeel genoten, alle mensen in de wereld.

- Je kunt de kringen ook uitbreiden met alle levende wezens: dieren - die ook het best gedijen in harmonie, balans, in hun ecologische niche - ... en naar eventueel mogelijke onzichtbare wezens. Allen, die net als jij, op hun manier veilig en gelukkig willen zijn.

Je kunt de meditatie beëindigen met de wens: mogen alle levende wezens inclusief ikzelf gelukkig zijn, vrij van pijn, angst en ongemak... en mogen wij allen de bronnen van waar geluk leren kennen.

Blijf nog even in stilte zitten... en laten we de meditatie hiermee afronden.'

Na de meditatie

Het mogen beginnen bij jezelf, met jezelf alle goeds toe te wensen, dat voelt voor velen als een verrassend geschenk, een benadering waar we in het Westen niet zo vertrouwd mee zijn. En dat zelfde geldt voor: deze pure dimensie van bewustzijn, die we ons kunnen voorstellen als een stralende wit licht bij ons hart, als symbool. Ook al 'zijn we daar nog niet', het gaat om onze 'beste benadering van dit zo ervaren', de intentie werkt door!

In deze begeleide meditatie wordt een duidelijke basis structuur voor deze meditaties van verruimende kringen zichtbaar, met een volgorde in gerichtheid: *zelf, positief, neutraal, negatief, naar steeds omvattender, meer inclusief*. Die opbouw, met variaties, speelt een rol bij alle meditaties van de Kwaliteiten van het Hart.