

Uit: 'Opgroeien en Ontwaken, de integrale benadering – boeddhistische, psychologische en maatschappelijke invalshoeken', 2017, Adeline van Waning

Hier een kort voorbeeld dat toont hoe naar 'uitbreidende kringen van betrokkenheid' van mensen bij anderen en de realiteit gekeken kan worden.

Om te beginnen: vanuit de integrale benadering, zoals beschreven door Ken Wilber. Zie figuur 2-7, met 'Een aanduiding van uitbreidende kringen van betrokkenheid, integraal':

(boek pg 57)

////

Een belangrijk voorbeeld van stadia is: de ontwikkeling van iemands mate van betrokkenheid bij anderen, van *egocentrisch* (alleen op mezelf gericht, emoties en driften die te maken hebben met honger, overleving en zelfbescherming – 'ik') naar *etnocentrisch* of groepscentrisch (toewijding en gehechtheid aan mijn groep, directe familieleden, dierbaren, stam of volk) naar *sociocentrisch* (mijn land), naar *wereldcentrisch* (wij allen, onafhankelijk van ras, geslacht, seksuele gerichtheid, overtuiging). Bij die laatste betrokkenheid reikt je vermogen tot zorg en mededogen dus verder dan je eigen groep of volk. Dan richt je je op alle mensen. Naar *planeetcentrisch* (alle levende wezens omvattend, ook dieren en ook planten en natuurlijke processen); naar *kosmocentrisch*: de hele realiteit (kosmos wordt wel omschreven als het gehele tijdruimtecontinuüm waarin wij bestaan, samen met alle materie en energie).

Deze opeenvolging sluit aan bij de meditatie die in hoofdstuk 1 beschreven werd: Liefdevolle vriendelijkheid, met uitbreidende kringen. In die beoefening kunnen we de verruiming in deze ontwikkelingsniveaus ondersteunen. Bij 'betrokkenheid bij anderen' in deze meditatiecontext kunnen we in eerste instantie denken aan individuele ontwikkeling (I.B). Vele individuen maken een groep: deze ontwikkelingen spelen direct door in het collectieve veld (I.O).

Egocentrisch	Alleen op mezelf gericht: ik
Etnocentrisch, groepscentrisch	Mijn groep, familie, volk
Sociocentrisch	Mijn land
Wereldcentrisch	Wij allen
Planeetcentrisch	Alle levende wezens, ook dieren, ook planten
Kosmocentrisch	De hele realiteit

Figuur 2-7 Een aanduiding van uitbreidende kringen van betrokkenheid, integraal

////

En dan een vervolg: uitbreidende kringen, zoals die kunnen worden gezien in boeddhisme, in de meditaties van de Vier Hartskwaliteiten (de Vier Onmetelijken, Hartmeditaties).

Hieronder een geleide meditatie van Liefdevolle vriendelijkheid met uitbreidende kringen. Met daarbij aansluitend figuur 3-6 'Een aanduiding van uitbreidende kringen van betrokkenheid, Hartmeditaties' (pg 95-97).

////

3.9 Geleide meditatie met uitbreidende kringen:

Liefdevolle vriendelijkheid

Tot slot van dit hoofdstuk een geleide meditatie van een van de Hartskwaliteiten: Liefdevolle vriendelijkheid, hartelijkheid, als derde van de drie basisbeoefeningen die ik in dit boek vanuit verschillende visies presenteer. Een meditatie van uitbreidende kringen, die daarmee aansluit bij de in de integrale benadering genoemde emotioneel-interpersoonlijke ontwikkelingslijn, verbonden met de lijn van 'betrokkenheid bij anderen'.

Meditatie-instructie

'Laat je lichaam haar natuurlijke staat van ontspanning vinden... je ademen haar natuurlijke ritme.

Roep nu de pure creatieve dimensie van je bewustzijn op. In het boeddhisme wordt hiernaar verwezen als: Boeddhanatuur, ware 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. Je best mogelijke benadering van dit pure bewustzijn, op dit moment. Met elke uitademing kun je je voorstellen dat stralen van licht vanuit je hart komen, door je hart chakra gaan, uitwaaierend en dat ze je lichaam en geest vervullen en verzadigen met dit licht van liefde. We beoefenen de meditatie van Liefdevolle vriendelijkheid en hartelijkheid zo goed mogelijk vanuit dit ruimere bewustzijn, dat ons conventionele zelfgehechte bewustzijn overstijgt en omvat.

Liefdevolle vriendelijkheid wordt wel omschreven als het diepe hartsverlangen en de visie, voor jezelf en anderen, dat je waar geluk ervaart en de oorzaken van waar geluk kent.

– Aansluitend bij je liefdevolle motivatie: wens *jezelf*, vanuit het ruime bewustzijn, prettige, aangename dingen toe:

Moge ik gelukkig zijn, in de zin van veilig, niet in gevaar.

Moge ik vrij zijn van honger of dorst.

Moge ik gezond zijn, vrij van pijn – en als er gezondheidsproblemen zijn, moge ik daar op een realistische en zorgzame manier mee omgaan.

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

– Wens nu hetzelfde toe, ten aanzien van een door jou heel *gerespecteerde, gewaardeerde persoon* op wie je heel erg gesteld bent, 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 *van wie je houdt*, een heel goede dierbare vriend of vriendin, een geliefde, partner, kind – 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 je hiervoor opent. Wens ze het beste.

– 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 weleens komt, iemand die meer een neutrale plek in je leven inneemt.

– En nu, als je wilt, neem iemand in gedachten *met wie je het niet zo gemakkelijk hebt*, met wie je mogelijk onenigheid, of een conflict hebt. Het kan goed zijn om eerst deze meditatie eens een tijdje te doen zonder je op een ‘moeilijk’ mens in je leven te richten, sta jezelf dat toe, dat is prima. Als je je dan later op een ‘moeilijk’ persoon zou richten, merk dan hoe dat voelt, wat je tegenkomt als je die persoon goede dingen toe zou wensen. Als er verzet is, dan is dat wat er nu is. Dat mag er zijn.

– ... 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... werelddeelgenoten, 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 kennen.

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

En je kunt, als je wilt, innerlijk de woorden uitspreken: moge deze meditatie ten goede komen, niet alleen aan mij, maar ook aan allen om mij heen.’

Napraten

Het mogen beginnen bij jezelf, met jezelf alle goeds toe te wensen, dat voelde als een verrassend geschenk, toen ik dat voor de eerste keer ervoer.

Met elke achtereenvolgende stap verdiep je je even in de persoon, verbind je je, in milde aandacht. Dat doe je binnen de meditatie en dat kun je natuurlijk ook gewoon door de dag heen doen, met goede wensen voor de mensen op je pad. Zodra we die ander aandacht geven en ons meer met openheid in die persoon verdiepen, vergroten we ons bewustzijn en hebben we meer contact. In de woorden van boeddhistisch leraar Sebo Ebbens: 'Daarvan worden we meteen aardiger. Wonderlijk genoeg worden andere mensen ook aardiger voor ons.'³²

In deze begeleide meditatie word je uitgenodigd de 'pure creatieve dimensie van je bewustzijn' op te roepen – je beste benadering van wat dat kan zijn. Er toont zich een duidelijke basisstructuur voor de Hartskwaliteiten meditaties met 'uitbreidende kringen', met een volgorde in gerichtheid: zelf, positief, neutraal, negatief, naar steeds omvattender, meer inclusief. Die opbouw sluit aan bij de integrale benadering: van egocentrisch via groepscen-trisch naar wereldcentrisch en verder. In het boeddhisme gaat het meestal niet alleen over mensen, maar over 'alle levende wezens'. In de tegenwoordige wetenschap is niet meer de vergelijking tussen mens en dier relevant, maar tussen de ene diersoort – wij – en een breed scala aan andere soorten, zo stelt Frans de Waal, bioloog en etholoog. Gesproken wordt over cultuur bij dieren en over hun empathie en vriendschappen. 'We vergelijken dus niet twee afzonderlijke categorieën van intelligentie, maar bestuderen de variatie binnen één enkele categorie', zo vat de Waal het samen, waarbij hij evolutionaire continuïteit benadrukt. Het zijn verschillende invalshoeken... Hoe dan ook, het lijkt erop dat de wetenschap voor deze inzichten wat langer tijd nodig had dan boeddhisme.

Zelf	Gericht op jezelf
Positief	Gewaardeerd persoon, dierbaar persoon
Neutraal	... die je vanuit de verte kent
Negatief	... met wie je moeite hebt
Steeds omvattender, meer inclusief	... landgenoten, wereldgenoten, dieren, onzichtbare wezens ...

Figuur 3-6 Een aanduiding van uitbreidende kringen van betrokkenheid, Hartmeditaties

////