

kelijke bewustzijn. *Bodhicitta*, zo zegt hij, opent onze harten naar de schoonheid van liefde, compassie en wijsheid, die onlosmakelijk horen bij de oorspronkelijke natuur van de geest. Het is, aldus Khenpo, belangrijk om grenzeloze *intenties* te hebben, ook als je niet in staat bent op dit moment steeds de daarbij horende acties uit te voeren. Verruim je gevoelens van liefde, compassie, vreugde en gelijkmoedigheid voor alle levende wezens totdat je toewijding en intentie onmetelijk zijn. Echter, wat je activiteiten betreft: zorg ervoor dat je compassionele acties aansluiten bij je mogelijkheden – met zelfcompassie. Ga niet over je grenzen heen. Breid je intentie uit, je houding, je attitude.

Met de Hartmeditaties kunnen we dus op een wezenlijke manier onze inzet om iets bij te dragen in de wereld ondersteunen, in een pad van zich uitbreidende kringen in betrokkenheid en waardemperspectieven. De herhaling van deze openvolging kan op zich een vorm van meditatie worden: we beginnen met onszelf en dan richten we ons op de mensen die belangrijk voor ons zijn, die ons dierbaar zijn. Dan volgen mensen met wie we minder verbonden zijn en dan ook mensen met wie we het niet zo gemakkelijk hebben, met wie we mogelijk in conflict zijn. We kunnen uitbreiden naar kringen die voorbijgaan aan 'onze' groep, ons land. We breiden uit naar een betrokkenheid bij alle mensen, ongeacht ras, kleur, sekse of geloof, naar alle levende wezens en verder. Zoals we eerder zagen, in integrale termen: van egoïstische naar ethocentrische naar socioïstische, naar wereldcentrische, naar planeetcentrische, naar kosmoïstische gerichtheid.

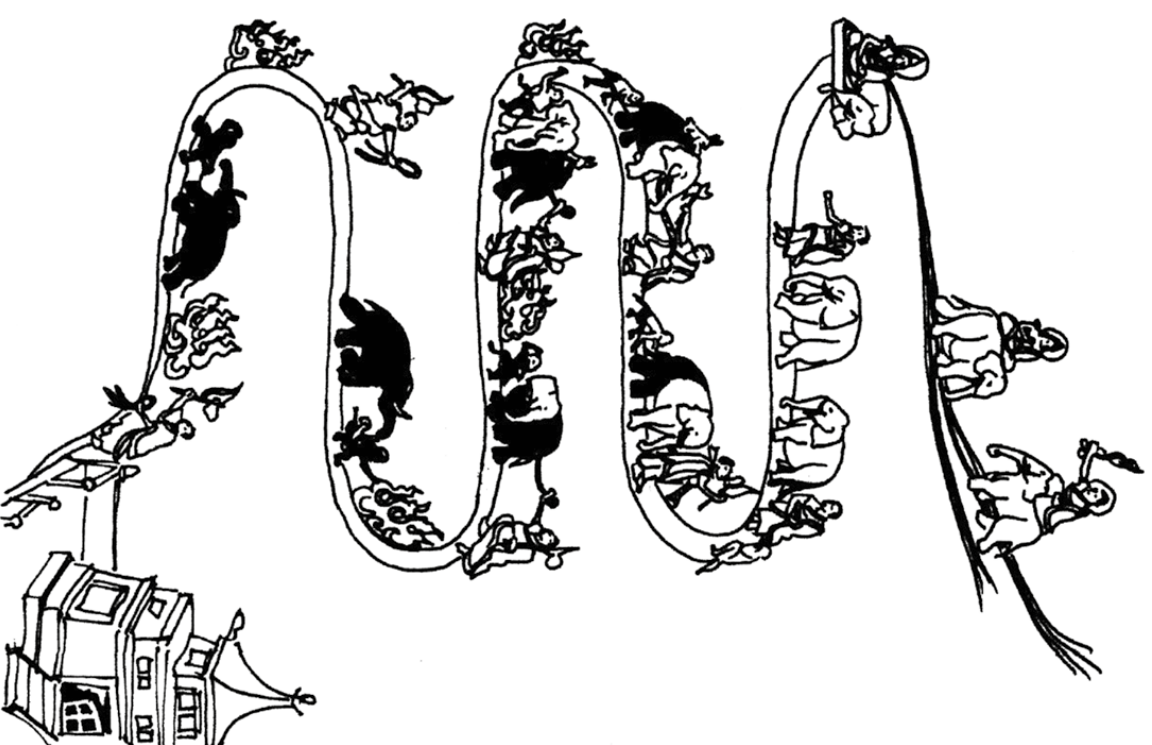
### 3.6 Het Olifantenpad: bewustzijnstoestanden en stadia in gerichte aandacht

Zoals er een pad van uitbreidende kringen in betrokkenheid gecultiveerd kan worden in de Hartskwaliteitsbeoefening (ontwikkelingslijn, niveau, structuurvorming), zo zijn er ook *ruïmes van toenemend verfijnd bewustzijn* waar we toegang toe kunnen krijgen met de shamatha beoefeningen en met verder gaande inzichtmeditaties. Dat geldt ook voor de natuurlijke staameditatie. Het Olifantenpad toont twee aspecten. Om te beginnen kan het aspect van 'ontwikkelen' genoemd worden, van toenemende gerichtheid van aandacht in de meditatie. Dit gaat samen, vaak na langer mediteren, met een verfijning van bewustzijns-toestanden en met het tweede aspect: 'ontdekken' (van grof naar subtiel naar causaal). De verfijning van bewustzijn blijkt zich in stadia te tonen.

Het pad van beoefening, door de eeuwen heen door talloze contemplatieven bewandeld, wordt beschreven als een traject met negen stadia. Het is een mooie beeldende metafoer, dit Olifantenpad. Ontwikkelen en ontdekken: samen leiden ze tot stabielere kunnen rusten in een ruimere, meer verfijnde staat van bewustzijn.

#### En afbeelding van het Olifantenpad

Op veel *thankas* en in veel tempels vind je de kleurige representatie van het pad, met bijbe-



Figuur 3-4 Het Olifantenpad

horende stadia in gerichte aandacht en bewustzijns toestanden. Lhamo, hoe je ook leeft, deze afbeelding heb je mogelijk welens gezien, als je ooit in een tempel kwam. De afbeelding hing ook op de deur van onze meditatiezaal, tijdens de project retraite.

In figuur 3-4 zie je een tempel, in de rechteronderhoek: je hebt een stille plek nodig voor het beoefenen van shamatha. De monnik (of non... over 'haar' of 'zij', bijvoorbeeld Lhamo, wordt niet veel geschreven in de teksten) staat voor de mediterende en het slingerpad voor het traject met de negen stadia.

Het eerste en laagste stadium wordt gesympoliseerd door de *monnik* die een *olifant* en een *aap* volgt. In dit stadium kan de mediterende niet goed concentreren op een gekozen object, met een innerlijke wereld vol rusteloosheid, gedachten en duifheid. De bruine aap staat voor de rusteloze geest, de grijze olifant voor duifheid, laksheid. Het touw en de bijl die de monnik draagt, staan voor de grote noodzaak tot mindfulness en zelfcontrole in de vroege stadia. De vlammen langs de weg met de eerste zes stadia staan voor waakzaamheid, voor metacognitie en kwaliteitscontrole.

In Stadium 2 is er enige vooruitgang in concentratie, wat wordt aangegeven met de witte vlek op zowel de aap als de olifant.

Stadia 3 en 4 tonen dat de monnik nog meer vorderingen maakt doordat de rusteloosheid en duifheid de concentratie minder ondergraven. De monnik kan de dieren nu aan het touw binden. Het verschijnen van een *konijn* op de rug van de olifant toont het optreden van subtiele laksheid. Namelijk, met de geleidelijk toenemende stabilisering kan de geconcentreerde rust leiden tot een verraderlijk gevoel van innerlijk gemak en oplichting (dat er nu mindfulness is zonder onderbreking), waardoor de mindfulness z'n scherpte verliest. De stadia 5, 6 en 7 tonen, met de zich uitbreidende witte vlekken op de dieren, dat de monnik steeds groter kalme bereikt. Bij 8 is er bijna-complete kalme, gesympoliseerd door de bijna helemaal witte olifant en aap. In stadium 9 zie je de monnik, geabsorbeerd in 'Aandacht volkomen in balans', samen met de even rustige olifant. Dit is de grootst mogelijke concentratie-kalme en het meest verfijnde bewustzijn die je met shamatha kan bereiken. Hiermee kun je verder naar volgende stadia, de bovenwereldlijke en transcendente bewustzijns toestanden. Dit zijn nog hogere toestanden van meditatieve absorptie – dan gaat het over de *jhānas* (Pali), de *dhyānas* (Sanskriet). De top van de afbeelding toont twee monniken die op witte olifanten rijden, op twee banden van veelkleurige lichtstralen, die deze hogere concentratieve bovenwereldlijke staten representeren. De ene band met vier staten komt overeen met het bewustzijn in de fijn-materiële vorm dimensie. De andere komt overeen met de immateriële vormloze dimensie. Het zwaard in de hand van de monnik staat voor het zwaard van ultiem weten dat door zelfbedrog heen snijdt. Deze monnik keert terug van het fijn-materiële en vormloze absorptie-pad, een pad dat niet tot ontwakken kan leiden. Het zwaard van ultiem kennen staat voor de noodzaak tot inzicht. Concentratie-kalmeditatie alleen biedt een prachtig fundament, maar dit pad voert niet naar ontwakken.<sup>26</sup>

- De stadia dragen de namen:
1. Gerichte Aandacht
  2. Ononderbroken Aandacht
  3. Terugkerende Aandacht
  4. Geconcentreerde Aandacht
  5. Getemde Aandacht
  6. Tot rust gebrachte Aandacht
  7. Volledig tot rust gebrachte Aandacht
  8. Éénpuntige Aandacht
  9. Aandacht volkomen in balans.

Verbonden met deze stadia van versterking van gerichte aandacht (integraal: ontwikkelingsniveau of stadium) en verfijning van bewustzijns toestanden (integraal: bewustzijns-toestand), worden de vormen van opwinding en duifheid ook steeds subtieler. De stadia en de mogelijke problemen die je op dit pad tegenkomt worden in detail beschreven, aangevuld met manieren om ze te overwinnen. Eindtoestand bij dit pad is wat genoemd wordt 'substraadbewustzijn' of 'opslagplaatsbewustzijn'. Cultiveren van shamatha is een middel om dat subtiele continuüm van bewustzijn te bereiken, waarnaar ook verwezen wordt als de relatieve natuur van de geest.

Dagboek tijdens de project retraite:

*In het begin van de retraite ervoer ik veel duifheid en rusteloosheid, dat werd geleidelijk minder en ook namen voorkeuren en afkeuren af in intensiteit. Er was meer tevredenheid. Ik ben me, naast het verbeteren van concentratie, heel bewust van een gevoel van innerlijke vrede, een diepe vreugde, een blijheid die er eigenlijk steeds is. Die blijheid blijft, als een subtiele onderstroom bij zo nu en dan een voorbijgaande emotionele golf omhoog of omlaag: op weg naar een toenemende mate van 'De geest laten rusten in de natuurlijke staat'.*

### 3.7 Cultuur en betekenisverlening

Hiervoor, in 3.5 keken we met 'uitbreidende kringen van betrokkenheid' naar mogelijke progressieve structuurvorming in de individuele emotionele-interpersoonlijke ontwikkelingslijn, verbonden met de lijn van 'betrokkenheid bij anderen'. Dat ging dus, in integrale termen, over het Linksovenkwadrant, Bewustzijn. Hierna geef ik een voorbeeld dat kan helpen structuren en structuurvorming beter te begrijpen, nu ook in de collectieve zin van betekenisverlening en wereldbeeld, in het Linksonder kwadrant: Cultuur.

Het voorbeeld betreft mediatie-ervaringen en de manier waarop we die interpreteren – individueel en collectief-cultureel. Langdurige meditatiëbeoefening, uren per dag, kan speciale en soms heftige belevingen oproepen. Er worden allerlei vormen van turbulente