

Het temmen van de wilde olifant

De weg van meditatie



The nine stages leading to shamatha

Mindfulness (met aandacht in het hier en nu zijn) en meditatie, zijn ingeburgerde begrippen geworden in onze gehaaste en overprikkelde samenleving. Echter, iedereen die weleens heeft geprobeerd rust te brengen in een overvolle geest, weet dat dit niet zo eenvoudig is. Het Boeddhisme vergelijkt dit met het temmen van een wilde olifant. Een zware, maar noodzakelijke klus: een olifant die je niet onder controle hebt, kan veel schade toebrengen.

TEKST: ANNE-MARIE WEGH

De Tibetaanse thangka (banier) op de pagina hiernaast is een beeldend verslag van de in de inleiding benoemde queeste. Rechtsonder op de afbeelding zien we een monnik die met een touw en een haak achter een olifant en een aap aan rent. De olifant staat voor onze geest en de aap staat voor de onhandelbare, geagiteerde natuur van onze gedachtewereld, ook wel genoemd de 'monkey-mind'. Een aap springt opgewonden van hot naar her en vindt alles interessant. Op de thangka volgt de olifant in eerste instantie niet de monnik, maar de aap. Dit is het beeld van een ongeoefende geest die alle kanten uit gaat, zonder dat je er iets over te zeggen hebt. Het touw en de haak in de handen van de monnik zijn de traditionele middelen om een wilde olifant te vangen en tot gehoorzaamheid te dwingen. Vertaald naar het temmen van de geest, staan deze gereedschappen voor mindfulness en waakzaamheid. Met het touw van mindfulness bindt je de geest vast aan het object van de meditatie, met de corrigerende haak van waakzaamheid zorg je ervoor dat de geest alert en gefocust blijft op het gekozen object.

Aap, konijn, zwaard & vuur

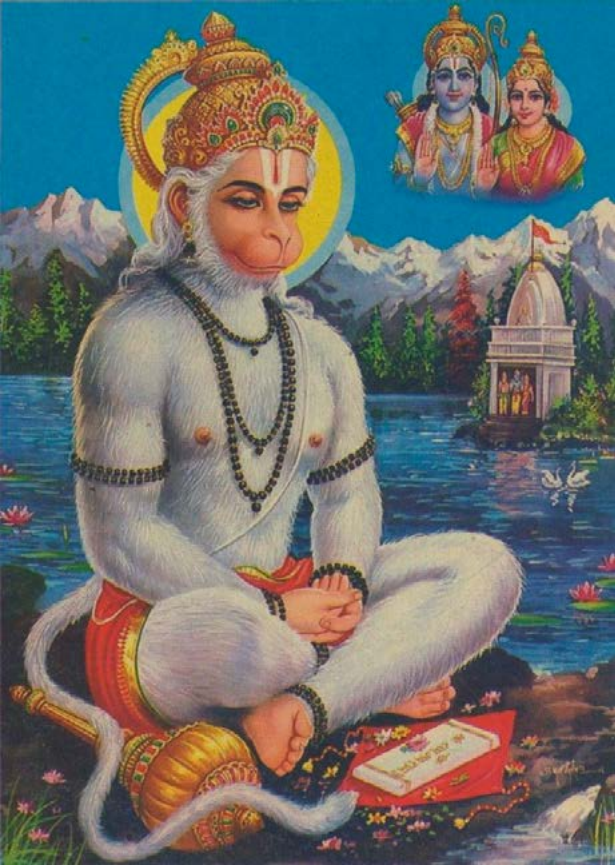
Aan het begin van de reis zijn de olifant en de aap zwart van kleur: het bewustzijn en de gedachtewereld van de beginnende mediteerder zijn troebel, vervuild en lethargisch. Gaandeweg verdwijnt de aap en wordt de olifant steeds witter: het beeld van een heldere, zuivere, kalme geest. De vijf objecten die zich langs de weg bevinden, staan voor de vijf zintuigen en symboliseren de vijf bronnen van mentale agitatie: smaak (vruchten), aanraking (zijde), geluid (cymbalen), geur (schelp) en zicht (spiegel). Zintuiglijke prikkeling stimuleert verlangens, en deze vormen in het Boeddhisme een hindernis op de weg naar verstilling en onthechting. Nadat de monnik er in is geslaagd

om zijn touw vast te maken aan de olifant, voegt zich een konijntje bij het dier. Dit dier staat voor een subtielere vorm van rusteloosheid die de mediteerder pas bemerkt als hij al enige grip op zijn geest heeft gekregen. Het vuur langs de weg symboliseert de hoeveelheid inspanning die nodig is om de geest onder controle te krijgen. Gaandeweg wordt het steeds makkelijker om de focus vast te houden. Linksboven op de thangka zit de monnik in een grot op een berg en de witte olifant ligt naast hem te rusten. De aap en het konijn zijn definitief weg. Hij verblijft moeiteloos in een staat van gelijkmoedigheid, verstilling en innerlijke vrede. Uit het hart van de monnik komt een regenboog met drie afbeeldingen die staan voor wat zich afspeelt in zijn innerlijke wereld. Hij kan, rijdend op de olifant, zijn geest verplaatsen waarheen hij maar wil. Het vuur, rechtsboven, en het vlammeende zwaard staan voor een nieuw doel in zijn meditatie: het verkrijgen van inzicht in de ware natuur van de werkelijkheid. De vliegende monnik staat voor de extase die hij ervaart.

De moderne mens: vol en vast

De op deze thangka geschetste weg van de monnik naar het nirwana is niet zonder meer van toepassing op de moderne westerse mens. Een monnik leidt een teruggetrokken, eenvoudig bestaan, zonder veel bezittingen, verantwoordelijkheden, stress en zintuiglijke prikkels. Een afbeelding van de weg van de westerse mens naar een verstillde, vredige geest zou aangevuld moeten worden met hindernissen als een kantoorgebouw, collega's, kinderen, een wasmachine, computer, supermarkt, aanrecht, televisie, radio, stofzuiger, smartphone, drukke wegen en een file, om maar een paar voorbeelden te noemen. Met onze levensstijl is het helaas geen kwestie van alleen consequent toepassen van meditatie en mindfulness. Daarvoor zitten we te vol en te vast. 'Vol zitten' wil zeggen: overprikkeld zijn, en vol met gedachten en onrust. Je innerlijke wereld voelt 'vol' met alle indrukken en emoties van de dag. Hierdoor is er nauwelijks ruimte voor voelen en weinig momenten van rust in je hoofd. 'Vast zitten' wil zeggen dat de levensenergie niet vrij stroomt, doordat onverwerkte spanningen en emoties zich hebben vastgezet en blokkades vormen in de meridianen. In eerste instantie ervaar je dit als een vage onrust, veel piekeren en een gevoel van uit balans zijn. Als hier geen verandering in komt, kan dit resulteren in een lichamelijke en geestelijke 'verstarring'. In ons zijn voortdurend krachten werkzaam die ons willen terugbrengen naar een staat van heelheid en balans. Dit krachtenveld zet wonden aan tot genezen, zorgt ervoor dat afvalstoffen worden

'Met onze levensstijl is alleen meditatie en mindfulness niet meer genoeg'



In het Hindoeïsme personifieert de halfgod Hanuman een gezuiverde en verstilde geest ('monkey-mind'). Hanuman is volledig toegewijd aan het goddelijke echtpaar Rama en Sita, rechtsboven op de afbeelding, die zich bevinden in zijn hart. Zij symboliseren het 'heilige huwelijk': het versmelten van het mannelijke en vrouwelijke (de dualiteit) in de mens, een proces dat leidt tot een vereniging met God. Hanuman vertegenwoordigt het succesvol afleggen van de weg naar God via meditatie en mindfulness.

verwijderd uit ons lichaam en dat het fysiologisch evenwicht (homeostase) wordt hersteld. Ook op het geestelijke niveau zijn deze krachten werkzaam: de emoties en indrukken van de dag worden verwerkt. Het hart wordt geheeld, de geest komt weer tot rust. Deze algehele zuivering en genezing vindt met name 's nachts plaats, als we slapen en er maar heel weinig energie nodig is om het lichaam te laten functioneren.

Verstilling saai?

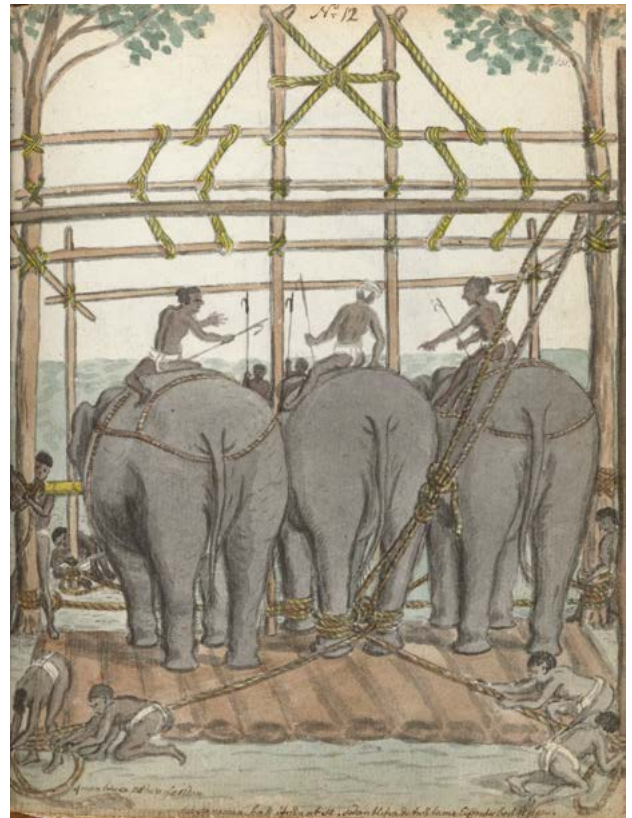
Dat we collectief vol en vast zitten, komt omdat de hoeveelheid indrukken op een dag groter is dan onze capaciteit om deze te verwerken. En door onze jachtige leefstijl is er onvoldoende rust en ruimte om emoties goed te doorvoelen. Het is vergelijkbaar met onze spijsvertering: alles wat we



Anne-Marie Wegh (WWW.ANNE-MARIE.EU) begeleidt stilte retraites in een 14e-eeuwse kerk: WWW.STILTEWEEKEND.NL.

eten en drinken moet verteerd worden. Zo moet ook alles wat we aan zintuiglijke indrukken ervaren en aan informatie binnenkrijgen verwerkt worden. Alles wat niet verwerkt wordt, verdwijnt in het moeras van het onderbewuste. Daar gaat het een eigen leven leiden en als het ware 'gisten'. Als luchtbellen borrelen de hele dag gedachten en gevoelens op uit dit moeras, schijnbaar uit het niets, en zonder dat we het kunnen stoppen. Meditatie ondersteunt ons vermogen om te verwerken. Voor een monnik kan dagelijks mediteren voldoende zijn om op de langere termijn steeds leger te worden, maar met onze levensstijl zullen we ook de hoeveelheid indrukken die we binnenkrijgen drastisch moeten verminderen. Minder tv kijken bijvoorbeeld, minder muziek luisteren, niet alles maar lezen wat los en vast zit, meer zwijgen. Saai? Helemaal niet! Dit is een weg waarbij elke stap die je zet ook al een beloning in zich heeft. Elke keer dat je bewust ervoor kiest om de radio uit te laten, of een gesprek niet te beginnen, ontvang je een moment van vredige stilte. Een moment van verbinding met jezelf.

De witte olifant die naast de monnik ligt te rusten is in feite het beeld van een opgeschoond onderbewuste. Daarom is in deze fase de innerlijke verstilling ook moeiteloos. De monnik hoeft zich niet te concentreren of zich op een andere wijze in te spannen. Er komen simpelweg geen gedachten meer opborrelen. Zijn hoofd is leeg en zijn hart gaat open. Hij is in het hier en nu met al zijn schoonheid en vreugde. •



De wilde olifant wordt met touwen vastgebonden en met een haak tot gehoorzaamheid gedwongen (schilderij van Jan Brandes, 1785).