



De weg van de olifant; de reis van de mediterende

Een meditatiedag met
Ineke Vrolijk op het
Internationaal Theosofisch
Centrum (ITC) in Naarden,
19 november 2016

Deze plaat van het temmen
van de olifant staat symbool
voor meditatie die is gericht op
duurzame kalmte en geestelijk
evenwicht.

Omdat deze meditatiedag voor
een groot deel uit stilte zal be-
staan, volgt hier een korte toe-
lichting door Arend Heijbroek.

De weg van de mediterende

Het plaatje van de monnik en de wilde olifant die getemd wordt komt uit de Tibetaanse traditie. Het is de artistieke weergave van de veel oudere meditatie die is gericht op duurzame kalmte, zoals ontwikkeld door Asanga en Tsongkapa. Naar verluidt zou de afbeelding ongeveer tweehonderd jaar geleden voor het eerst als muurschildering in een klooster zijn aangebracht. De verschillende spirituele tradities kennen eveneens afbeeldingen met mens en dier, hoewel symbolen en betekenissen verschillen. Zo kent China het verhaal van 'de os en zijn hoeder' die de verhouding weergeeft van onze persoonlijkheid (de hoeder) met de boeddha-natuur (de os). De traditie van het alchemisme laat in 'Splendor Solis' witte en zwarte kraaien wegvliegen, waarbij één zwarte kraai een witte kop heeft, als het begin van de overgang van de nigredo (zwarte) fase naar de witte fase. Het verhaal van de olifant doet inhoudelijk sterk denken aan *De Yoga-Sūtra's* van Patañjali: het doel van yoga is om het denken tot rust te brengen.

Sleutels bij het Tibetaanse plaatje

Er bestaan verschillende vergelijkbare Tibetaanse afbeeldingen met slechts kleine onderlinge verschillen, maar de basis en symboliek zijn identiek. De monnik staat voor de pelgrim, de mediterende, met zijn drijfstof van volledig bewustzijn en waakzaamheid, en zijn lasso van mindfulness of geconcentreerde aandacht. Volledig bewustzijn en

aandacht zijn de twee instrumenten waarmee de mediterende zijn denken, of mind, onder controle krijgt. De olifant vertegenwoordigt dat denken; de aap staat voor onrust en afleiding; het afgebeelde konijn voor subtiele apathie en lethargie. Zolang de olifant donker van kleur is staat dit voor laksheid en lethargie. De donkere aap symboliseert de staat van opwinding. De vlam vertegenwoordigt de inzet die eerst heel hard nodig is, maar steeds kleiner wordt naarmate de monnik op zijn pad vordert. Er zijn vijf aantrekkelijke voorwerpen, namelijk voedsel, kleding, muziekinstrumenten, parfum en een spiegel: de vijf bronnen van zintuiglijke afleiding. De wolken zijn op deze plaat mogelijk ter versiering afgebeeld, want ze komen niet voor op andere afbeeldingen.

De fases één tot drie

De monnik rent met zijn drijfstok en lasso achter de wilde olifant, die op zijn beurt achter de rusteloze aap aan rent. De monnik heeft geen controle over de olifant (zijn denken). Tijdens de eerste fases van meditatie heeft de mediterende meer last van onrust (de aap, de 'monkey mind') dan van apathie (het konijn). Aandacht (de lasso) is hier belangrijker dan bewustzijn. Doordat de monnik zich inspant (het vuur) komt hij meer in contact met zijn denken, de olifant. Het begin van helderheid en stabiliteit wordt gevisualiseerd door het eerste wit op de koppen van de olifant en de aap. Als de monnik vervolgens zijn lasso van aandacht en mindfulness over de nek van de olifant gooit, kijkt deze terug; het denken wordt zich bewust van de mediterende, en deze is zich bewust van de afleidingen en richt zich weer op het object van concentratie. Het konijn verschijnt op de rug van de olifant en de mediterende herkent nu zijn lethargie en de onnauwkeurigheid van zijn denken.

De fases vier tot zes

Door aandacht/mindfulness neemt de onrust (de invloed van de aap) af, en neemt de monnik de leiding geleidelijk over, terwijl de afleidingen (de aap) terug wijken. De drijfstok (het volledige bewustzijn, *meta-aandacht*) wordt nu belangrijker dan de lasso van aandacht/mindfulness. Dan richt de monnik zijn aandacht voortdurend op zijn denken en hoeft niet meer terug te kijken naar de afleidingen. Het konijn van lethargie en onnauwkeurigheid is verdwenen.

De fases zeven tot negen

De olifant, het denken, hoeft niet meer met drijfstok en lasso onder controle gehouden te worden, en de aap van onrust neemt afscheid; suffigheid en rusteloosheid zijn mild, en komen weinig meer voor. De olifant wordt dan helemaal wit en volgt de monnik: het denken gehoorzaamt. Ten slotte kan de monnik mediteren terwijl de olifant in rust is. De mind kan zich voor lange tijd concentreren zonder dat dit inzet vraagt. De vliegende monnik vertegenwoordigt fysieke en mentale soepelheid.

