

Hoe Te Mediteren:

Innerlijke Rust voor Beginners

Yuttadhammo Bhikkhu

Inhoudsopgave

Introductie.....	iii
Hoofdstuk Een: Wat is Meditatie?.....	1
Hoofdstuk Twee: Zittende Meditatie.....	7
Hoofdstuk Drie: Lopende Meditatie.....	12
Hoofdstuk Vier: Grondbeginselen.....	16
Hoofdstuk Vijf: Aandachtige Prostratie.....	22
Hoofdstuk Zes: Dagelijks Leven.....	26
Appendix: Illustraties.....	35

Introductie

Dit boek komt voort uit een zesdelige video serie op YouTube (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>). Van origine was het bedoeld voor gebruik in het *Los Angeles Federal Detention Center*, waar het niet mogelijk was om lessen per video te verspreiden, maar sindsdien heeft dit middel om de beoefening der meditatie aan beginners te introduceren, mijn voorkeur. Terwijl de video's in een bruikbare visuele handleiding voorzien, beslaat dit boek veel bij- en uitgewerkte informatie die de video's niet bevatten.

De lessen worden uiteengezet in overeenstemming met de wijze waarop een nieuwkomer, naar mijn verwachting, zich het mediteren stap voor stap zou aanleren. Het kan vreemd lijken dat de hoofdstukken twee, drie en vijf in tegenovergestelde richting worden uitgelegd ten opzichte van de volgorde waarin ze gepraktiseerd dienen te worden. De redering is doorgaans dat voor een beginner zittende meditatie het makkelijkst te appreciëren valt. Eenmaal bekend met de concepten die bij meditatie betrokken worden, kan men de beoefening uitbreiden tot lopende meditatie en zelfs aandachtige prostratie – indien gewenst.

Mijn enige intentie in het volbrengen van deze klus, is dat meer mensen in staat worden gesteld om baat te hebben bij de beoefening van meditatie. Het lijkt passend dat wanneer iemand wenst in vrede en gelukzaligheid te leven, die persoon zal moeten werken om vrede en gelukzaligheid te verspreiden, in de wereld waarin diegene leeft.

Ik zou iedereen willen bedanken die geholpen heeft dit boek mogelijk te maken: mijn ouders en al mijn voorgaande leraren, mijn huidige leraar en leermeester, Ajaan Tong Sirimangalo, en de welgezinde wezens die oorspronkelijk de lessen van de YouTube video's hebben getranscribeerd.

Mogen alle wezens gelukkig zijn.

Yuttadhammo

Opgedragen aan mijn leraar; Ajaan Tong Sirimangalo, wie voor mij een levende nagedachtenis is aan dat de Boeddha deze Aarde ooit bewandelde.

Hoofdstuk Een: Wat is Meditatie?

Dit boek is bedoeld om te dienen als een introducerend verhoog van hoe te mediteren, voor zowel degene met weinig of geen ervaring in de beoefening van meditatie, als degene die ervaren is in andere vormen van meditatie en alsmede geïnteresseerd in het leren van een nieuwe meditatietechniek. In dit eerste hoofdstuk, zal ik uitleggen wat meditatie is, en hoe men zich dient op te stellen in de beoefening ervan.

Allereerst, is het belangrijk om te begrijpen dat de term “meditatie” verschillende dingen, voor verschillende mensen betekent. Voor sommigen, betekent meditatie simpelweg het kalmeren van de geest, het creëren van een vredige of aangename gemoedstoestand als vakantie of vlucht van de dagelijkse realiteit. Voor anderen, impliceert meditatie buitengewone ervaringen, of de creatie van mystieke, zelfs magische, toestanden van bewustzijn.

In dit boek zou ik meditatie willen definiëren gebaseerd op de betekenis van het woord zelve. De term “meditatie” komt voort uit dezelfde linguïstische basis als de term “*medicine*”, oftewel medicatie.¹ Dit is bruikbaar bij het begrijpen van de betekenis van meditatie, omdat medicatie in de geneeskunde refereert aan iets dat wordt gebruikt om lichamelijke ziekte te genezen. Als parallel, kunnen we meditatie zien als iets dat wordt gebruikt bij genezing van ziekte in de geest.

Daarbij, weten we dat medicatie en geneeskunde, in tegenstelling tot drugs, geen ontsnapping in tijdelijke toestanden van genoeg of gelukzaligheid ten doel heeft; toestanden die vervolgens vervagen en iemand even ziek als tevoren achterlaten. Medicatie is bedoeld om een blijvende verandering tot stand te brengen, het lichaam terug te brengen naar de natuurlijke staat van gezondheid en welzijn.

Op gelijke wijze, is het doel van meditatie niet om een tijdelijke staat van vrede of kalmte teweeg te brengen, maar eerder om de geest vanuit het leed –afkomstig van zorgen, stress en kunstmatige conditionering- te doen wederkeren naar een natuurlijke staat van waarachtige en blijvende innerlijke rust en welzijn.

¹ Volgens etymonline.com, stammen beiden woorden af “van PIE basis *med-‘to measure, limit, consider, advise”.

Dus wanneer u meditatie beoefent naargelang dit boek, gelieve dan te begrijpen dat het niet altijd even vredig of aangenaam kan aanvoelen. Het tot begrip komen en verwerken van diepgewortelde toestanden van stress, zorgen, woede, verslaving, etc., kan bij tijd en wijlen een onaangenaam proces zijn, in het bijzonder omdat we het gros van onze tijd besteden aan het ontwijken of onderdrukken van deze negatieve aspecten van onze geest.

Soms kan het zo lijken dat meditatie geen enkele rust of gelukzaligheid teweeg brengt; dit is waarom het moet worden benadrukt dat meditatie geen drug is. Er wordt niet verondersteld dat het u gelukkig laat voelen wanneer u het beoefent, om u vervolgens te laten terugkeren naar uw misère wanneer u het niet beoefent. Meditatie is bedoeld om een werkelijke verandering in de manier waarop men naar de wereld kijkt, tot stand te brengen, om iemands geest te doen wederkeren naar de natuurlijke staat van helderheid. Het dient ons in staat te stellen, om waarachtige en blijvende innerlijke rust en gelukzaligheid te bereiken, door een verbeterde capaciteit in het omgaan met de natuurlijke moeilijkheden des levens.

De basistechniek van meditatie die we gebruiken om deze verandering te faciliteren, is de creatie van helder bewustzijn. In meditatie, proberen we een helder bewustzijn te creëren van iedere ervaring of beleving zoals die voorkomt. Zonder te mediteren, neigen we onze ervaringen onmiddellijk te beoordelen als “goed”, “slecht”, “mij”, “de mijne”, etc., wat vervolgens aanleiding geeft tot stress, leed, en mentale ziekte. Door een heldere gedachte van een object te creëren, vervangen we dit soort oordelen met de simpele erkenning van het object zoals het is.

De creatie van helder bewustzijn wordt bewerkstelligd door het gebruik van een aloud maar bekend meditatie middel, genaamd “mantra”.

Een mantra refereert naar een woord dat of zin die wordt gebruikt om de geest op een object te richten, meestal het goddelijke of het bovennatuurlijke. Hier, gebruiken we de mantra echter om onze aandacht op de alledaagse realiteit te richten, als een heldere erkenning van onze ervaring zoals die is, los van projectie en oordeel. Door een mantra op dergelijke wijze te gebruiken, zullen we in staat zijn om de objecten van onze ervaring helder te begrijpen, en geen hechting of aversie tegenover hen te genereren.

Bijvoorbeeld, wanneer we het lichaam bewegen gebruiken we een mantra om helder bewustzijn van de ervaring te creëren, een mantra die de essentie vat, zoals “bewegen”. Wanneer we een gevoel ervaren, “voelen”. Wanneer we nadenken, “denken”. Wanneer we ons

boos voelen, zeggen we in de geest, “boos”. Wanneer we pijn voelen, herinneren we ons op gelijke wijze in stilte, “pijn”. We kiezen een woord dat de ervaring nauwkeurig beschrijft en gebruiken dat woord om de ervaring te erkennen voor wat die is, zonder toe te staan dat er een oordeel over het object ontstaat als goed, slecht, mij, van mij, etcetera.

De mantra dient niet vanuit de mond of in het hoofd te klinken, maar simpelweg een helder bewustzijn te vormen van het object zoals het is. Daarom moet het woord op dezelfde locatie als het object zelve ontstaan. Welk woord we kiezen is niet zo belangrijk, als het de geest maar concentreert op de objectieve natuur van de ervaring.

Om het proces der erkenning van de veelzijdige objecten van ervaring te vereenvoudigen, onderscheiden we in traditionele zin onze ervaring in vier categorieën². Al dat we ervaren is thuis te brengen in een van deze vier categorieën; ze dienen als leidraad om onze beoefening te systematiseren, ons toe te staan om hetgeen dat al dan niet waarachtig is, rap te erkennen en realiteit te identificeren voor wat die is. Het is gebruikelijk om deze vier categorieën te memoriseren voordat men de meditatie oefening voortzet:

1. Lichaam – de bewegingen en houdingen van het lichaam;
2. Gevoelens – lichamelijke en mentale sensaties van pijn, gelukzaligheid, kalmte, etc.;
3. Geest – gedachten die in de geest ontstaan – van het verleden of de toekomst, goed of slecht;
4. *Dhamma's* – groep van mentale en fysieke fenomenen die van specifiek belang zijn voor de meditator, waaronder de mentale toestanden die iemands bewustzijn vertroebelen, de zes zintuigen waarlangs we realiteit ervaren, en vele anderen.³

Deze vier; het lichaam, de gevoelens, de gedachten, en de dhamma's, zijn de vier grondslagen der meditatie oefening. Ze zijn datgene wat we gebruiken om helder bewustzijn van en in het huidige moment te creëren.

Ten eerste, met betrekking tot het lichaam, proberen we elke lichamelijke ervaring op te merken zoals die plaatsvindt. Als we onze arm strekken, bijvoorbeeld, zeggen we stilletjes

² Deze vier categorieën worden in het Boeddhisme de vier grondslagen van *mindfulness* of aandachtigheid genoemd, en worden in de Boeddhistische teksten in meer detail uitgelegd. Hier, is voor onze doeleinden een simpel overzicht afdoende.

³ Het woord “dhamma” betekent “realiteiten”, en het omsluit verschillende groepen van realiteiten die van belang zijn voor de meditator. Hier beperken we de discussie tot de eerste groep, de mentale obstakels, die het allerbelangrijkste zijn voor de beginnende meditator.

in onze geest, “strekken”. Als we hem buigen, “buigen”. Als we stil zitten dan zeggen we tegen onszelf, “zitten”. Als we lopen, zeggen we tegen onszelf, “lopen”.

Om het even in welke positie het lichaam zich bevindt, we erkennen de houding simpelweg voor wat die is. Om het even welke beweging het lichaam maakt, ook hier erkennen we simpelweg diens essentiële natuur, gebruik makend van de mantra om onszelf te herinneren aan de staat waarin het lichaam zich bevindt. Zodoende, gebruiken we onze lichamen om een helder bewustzijn van de realiteit te creëren.

Ten tweede zijn er de gevoelens die in het lichaam en de geest bestaan. Als we pijn voelen, zeggen we tegen onszelf, “pijn”. In dit geval kunnen we het eigenlijk keer op keer tegen onszelf herhalen, als in “pijn ... pijn ... pijn”, zodat we, in plaats van woede of aversie te laten ontstaan, de ervaring slechts als een sensatie zien. We leren in te zien dat de pijn en onze gebruikelijke aversie er tegenover, twee verschillende dingen zijn; dat er werkelijk niets intrinsiek “slecht” is aan de pijn zelve, noch is het intrinsiek “de onze” aangezien we het niet kunnen veranderen of controleren.

Als we ons vrolijk voelen, erkennen we het op dezelfde manier, onszelf herrinerend aan de werkelijke natuur van de ervaring, als in “vrolijk, vrolijk, vrolijk”. Het is niet zo dat we deze aangename sensatie proberen af te stoten. We verzekeren simpelweg dat we ons er eveneens niet aan hechten, en daarmee vermijden we de creatie van toestanden van verslaving, hechting, of het verlangen naar de sensatie. Zoals met de pijn, komen we tot inzicht dat het vrolijk zijn en onze waardering ervan, twee verschillende dingen zijn, en dat er niets intrinsiek “goed” is aan het vrolijk zijn. We zien in dat onze hechting aan het vrolijk zijn, het gevoel niet langer doet voortduren, maar eerder tot ontevredenheid en leed stemt wanneer het vrolijke gevoel vergaat.

Eveneens, als we ons kalm voelen, zeggen we tegen onszelf, “kalm, kalm, kalm”, terwijl we helder zicht houden op de eventuele hechting aan vredige gevoelens en de hechting vermijden wanneer die opkomt. Zodoende, beginnen we in te zien dat hoe minder hechting we tegenover vredige gevoelens hebben, des te vrediger we in wezen worden.

De derde grondslag is onze gedachten. Als we ons gebeurtenissen uit het verleden herinneren, ongeacht ze met genoegen of leed gepaard gaan, zeggen we tegen onszelf, “denken, denken”. In plaats van hechting of aversie te laten ontstaan, kennen we ze simpelweg voor wat ze zijn – gedachten. Als we de toekomst plannen of erover speculeren,

worden we eveneens bewust van het feit dat we aan het denken zijn, in plaats van de inhoud van onze gedachten te waarderen of minachten, waardoor we de eventuele angst, zorg, of stress die ze met zich mee kunnen brengen, uit de weg gaan.

De vierde grondslag, de “dhamma’s” bevat vele groeperingen van mentale en fysieke fenomenen. Sommigen ervan zouden kunnen worden ingedeeld bij de eerste drie grondslagen, maar ze worden beter bediscussieerd in hun respectievelijke groepen voor het gemak van erkenning. De eerste groep van dhamma’s wordt gevormd door de vijf obstakels voor mentale helderheid. Dit betreft de toestanden die iemands beoefening kunnen belemmeren: verlangen, aversie, ledigheid, afleiding, en twijfel. Ze zijn niet alleen obstakels voor het bereiken van helderheid van geest, maar ook de oorzaak voor al het leed en alle stress in onze levens. Het is voor ons van het uiterste belang om ze doelbewust te leren begrijpen en ze vanuit onze geest te verwerpen, aangezien dit, uiteindelijk, het werkelijke doel van meditatie is.

Dus als we verlangen voelen, als we iets willen dat we niet hebben, of gehecht zijn aan iets dat we doen, erkennen we simpelweg het begeren of waarderen voor wat het is, in plaats van ons verlangen per vergissing te vertalen naar behoefte. We herinneren onszelf aan de emotie zoals die is, dus: “willen, willen”, “waarderen, waarderen”. We komen tot inzicht dat verlangen en hechting hinderlijk zijn en oorzaken zijn voor aanstaande teleurstelling wanneer we de dingen die we willen niet kunnen bereiken of de dingen die we waarderen, verliezen.

Als we woede voelen, verontrust zijn door mentale of fysieke ervaringen die zijn ontstaan, of teleurgesteld door ervaringen die niet zijn ontstaan, erkennen we dit als “boos, boos” of “ongenoegen, ongenoegen”. Als we bedroefd zijn, gefrustreerd, verveeld, bang, depressief, etc., erkennen we eveneens elke emotie voor wat die is, “bedroefd, bedroefd”, “gefrustreerd, gefrustreerd”, etc., en zien we helder in hoe we stress en leed zelf veroorzaken door deze negatieve emotionele toestanden aan te moedigen. Als we de negatieve resultaten van onze woede eenmaal onder ogen komen, zullen we er natuurlijkerwijs van weg neigen in de toekomst.

Als we ons lui voelen, zeggen we tegen onszelf, “lui, lui” of “moe, moe”, en we zullen ondervinden dat we zodoende in staat zijn om onze natuurlijke energie te hervinden. Als we afgeleid zijn, bezorgd of verontrust, kunnen we zeggen, “afgeleid, afgeleid”, “bezorgd, bezorgd”, of “verontrust, verontrust” en zodoende zullen we ondervinden dat we meer geconcentreerd zijn. Als we twijfel voelen of verward zijn over hetgeen we doen, kunnen we

tegen onszelf zeggen “twijfelen, twijfelen” of “verward, verward”, en eveneens zullen we dan als resultaat ondervinden dat we meer van onszelf verzekerd zijn.

Het heldere bewustzijn van deze vier grondslagen vormt de basistechniek der meditatie oefening, zoals wordt uitgelegd in de volgende hoofdstukken. Het is daarom van belang om dit theoretisch kader te begrijpen voordat men begint met de beoefening van meditatie. Het begrijpen en appreciëren van het belang van de creatie der helder bewustzijn ten opzichte van de objecten van onze ervaring, ter vervanging van onze oordelende gedachten, is de eerste stap in het leren hoe te mediteren.

Hoofstuk Twee: Zittende Meditatie

In dit hoofstuk, zal ik uitleggen hoe de beginselen die werden aangegeven in het eerste hoofdstuk, kunnen worden toegepast gedurende formeel zittende meditatie. Zittende meditatie is een simpele meditatie oefening die in kleermakerszit op de vloer of zelfs op een stoel of bank, kan worden uitgevoerd. Voor mensen die geheel incapabel zijn tot het rechtop zitten, kan een soortgelijke techniek worden bewerkstelligd in liggende positie.

Het doel van formele meditatie is om onze ervaring te beperken tot het minst mogelijke aantal objecten, ten behoeve van gemakkelijke observatie, zonder te worden overdonderd of afgeleid. Wanneer we stilzitten, is het hele lichaam bedaard en de enige beweging die plaatsvindt is wanneer de adem het lichaam binnenkomt en verlaat. Wanneer de adem het lichaam binnenkomt, zou er een rijzende beweging in de buikholte moeten plaatsvinden. Wanneer de adem het lichaam verlaat, zou er eveneens een neervallende beweging moeten plaatsvinden. Indien de beweging niet waarneembaar aanwezig is, kan men de hand op de buik leggen totdat die waarneembaar wordt.

Als het zelfs lastig is om de beweging met de hand op je buik waar te nemen, kan men proberen op de rug te gaan liggen totdat je in staat bent om de beweging waar te nemen. Moeilijkheid met het waarnemen van de op- en neergaande beweging van de buikholte, duidt over het algemeen op mentale spanning en stress; als men geduldig en volhardend is in de beoefening, zullen zowel geest als lichaam beginnen te ontspannen, totdat men in staat is om ook zittend op natuurlijk wijze te ademen.

Het allerbelangrijkste om te onthouden is dat we de adem in diens natuurlijk staat proberen te observeren, in plaats van de adem te forceren of op een bepaalde manier te controleren. In het begin, kan de adem oppervlakkig of oncomfortabel zijn, maar wanneer de geest eenmaal begint los te laten en diens pogingen tot het controleren van de adem stopt, zal de op- en neergang van de buikholte duidelijk worden en comfortabele observatie toestaan.

Het is deze op- en neergaande beweging die we zullen gebruiken als eerste object der meditatie. Eenmaal in staat om de beweging van de buikholte zonder moeilijkheden te observeren, zal het dienen als een automatisch object van meditatie, waarnaar we op elk gewenst moment kunnen terugkeren.

De formele methode voor zittende meditatie is als volgt:⁴

1. Zit met de benen gekruist indien mogelijk, met een been voor de ander, en geen van beiden bovenop de ander. Indien deze positie oncomfortabel is, kan je in elke positie gaan zitten die geschikt is voor observatie van de buikholte.
2. Zit met een hand bovenop de ander, de handpalmen omhoog gericht en in de schoot gelegd.
3. Zit met de rug recht. Het is niet noodzakelijk dat de rug perfect recht is indien dit oncomfortabel is; zolang de bewegingen van de buikholte duidelijk waarneembaar zijn, is elke houding in orde.
4. Sluit de ogen. Omdat de focus op de maag ligt, zal het openhouden van de ogen slechts van het object afleiden.
5. Zend de geest naar de buikholte; wanneer de buik rijst, laat dan een heldere gedachtegang rijzen, stilletjes in de geest, “rijzen”, en wanneer de maag valt, “vallen”. Herhaal deze oefening totdat je aandacht naar een ander object van bewustzijn wegvoert.

Wederom is het belangrijk te begrijpen dat de heldere gedachtegang, “rijzen” of “vallen”, in de geest moet plaatsvinden die geconcentreerd is op de buikholte. Het is alsof men de buikholte inspreekt. Deze oefening kan vijf of tien minuten lang worden uitgevoerd, of langer indien mogelijk.

De volgende stap is om alle vier de grondslagen bij de beoefening te betrekken: het lichaam, de gevoelens, de geest, en de dhamma's.

Betreffende het lichaam, is de waarneming van het rijzen en vallen voldoende voor een beginnende meditator. Soms, kan het wenselijk zijn om alsmede de positie van het lichaam te erkennen, als “zitten, zitten”, of “liggen, liggen”, indien dat bevorderlijk is voor heldere observatie.

Betreffende gevoelens dient men, wanneer er een sensatie in het lichaam ontstaat, de aandacht erop te richten, en de focus op de buikholte los te laten. Als er bijvoorbeeld een gevoel van pijn opkomt, neemt men de pijn zelve als een meditatie object.

Elk van de vier grondslagen kan dienen als een meditatie object, aangezien alle vier aspecten van realiteit zijn. Het is niet noodzakelijk om ten alle tijde bij het rijzen en vallen van de buikholte te blijven. In plaats daarvan dient men wanneer pijn opkomt, het nieuwe

⁴ Gelieve illustratie 41 in de appendix te bekijken voor twee traditionele, zittende lichaamshoudingen.

object, de pijn, te observeren, zodat men die duidelijk kan begrijpen zoals het is, in plaats van het te veroordelen of zich ermee te identificeren. Zoals eerder uitgelegd, dient de meditator zich simpelweg te concentreren op de pijn en de heldere gedachte te creëren, “pijn, pijn, pijn, pijn...” totdat het weggaat. In plaats van door pijn van de wijs te worden gebracht, zal men het zien voor wat het is en het loslaten, het laten vergaan.

Als gelukzaligheid ontstaat, dien je de heldere gedachte, “gelukkig”, te creëren. Wanneer iemand zich vredig of kalm voelt, dient diegene de heldere gedachte, “vredig”, of “kalm”, te creëren, totdat het gevoel weggaat. Doel is hier om niet gehecht te raken aan het gevoel, wat afhankelijkheid ervan zou creëren. Als iemand zich hecht aan positieve gevoelens, zal diegene zich onvermijdelijk ontevreden voelen wanneer ze weggaan.

Wanneer de sensatie eenmaal weggaat, dien je terug te keren naar het rijzen en vallen van de buikholte en door te gaan met datgene te observeren als “rijzen” en “vallen”.

Met betrekking tot de geest, dient men wanneer er gedurende meditatie gedachten opkomen, dat te erkennen als “denken”. Ongeacht of de gedachten over toekomst of verleden gaan, goed of slecht zijn; in plaats van de geest te laten dwalen en greep op de realiteit te verliezen, brengt men de geest terug naar de realiteit van de gedachte met “denken”. Daarna keert men terug naar het rijzen en vallen en zet men de oefening als gewoonlijk voort.

Met betrekking tot dhamma's, wanneer de geest waardering doet ontstaan, vergenoegd door een bepaalde ervaring, creëer dan de heldere gedachte, “waarderen, waarderen”. Wanneer ongenoegen ontstaat – woede, verveling, frustratie, etc. – creëer dan de heldere gedachte, “ongenoegen, ongenoegen”, “boos, boos”, “verveeld, verveeld”, of “gefrustreerd, gefrustreerd”. Wanneer luiheid of slaperigheid opkomt, creëer dan de heldere gedachte, “lui, lui”, of “slaperig, slaperig”. Wanneer afleiding of zorgen opkomen, “afgeleid, afgeleid”, “bezorgd, bezorgd”. Als twijfel of verwarring ontstaat, “twijfelen, twijfelen” of “verward, verward”, enzovoorts.

Als bovengenoemde obstakels eenmaal bedaren, breng de geest dan weer terug naar een helder bewustzijn van het huidige moment, door te concentreren op het op- en neergaan van de buikholte.

Formele meditatie heeft vele voordelen⁵, ten eerste dat de geest gelukkiger en vrediger wordt als resultaat. Door de gewoonte van helder bewustzijn der realiteit te cultiveren, wordt de geest gelukkiger, lichter en meer vrij van stress en leed, welke voortkomen uit oordeel en hechting. Indien toegewijd en systematisch in de beoefening, zullen de meeste meditatoren toestanden van heil en gelukzaligheid ervaren nadat ze een paar dagen hebben gemediteerd. Het is natuurlijk belangrijk om te erkennen dat dergelijke ervaringen simpelweg vruchten zijn die zich afwerpen door de beoefening, en geen vervanging voor de juiste beoefening zelve. U dient ze te erkennen zoals u dat met iedere andere ervaring doet, als in “gelukkig, gelukkig”, of “kalm, kalm”. Desalniettemin, zijn dergelijke gevoelens een waarachtig voordeel dat ieder voor zichzelf kan inzien, zelfs na een korte periode van de beoefening der meditatie.

Het tweede voordeel is dat men zichzelf en de wereld om zich heen begint te begrijpen op manieren die niet mogelijk zijn zonder de beoefening der meditatie. Men zal helder gaan inzien hoe iemands eigen mentale gewoonten, leed veroorzaken; hoe externe stimuli geen werkelijke oorzaken voor leed of gelukzaligheid zijn totdat men zich eraan hecht.

Men komt tot inzicht waarom leed bestaat, zelfs wanneer iemand enkel gelukzaligheid wenst; hoe objecten van verlangen en aversie slechts kortstondige ervaringen zijn, die voortdurend ontstaan en verdwijnen, en het gehecht raken aan of streven naar niet waard zijn.

Aanvullend, zal men de geest van een ander op dezelfde manier leren begrijpen. Zonder meditatie neigt men gauw oordeel te vellen gebaseerd op daden en spraak van anderen, waardoor men waardering of minachting, aantrekking of afstoting, jegens hen doet ontstaan. Door de beoefening van meditatie, komt men tot begrip van hoe anderen oorzaak voor hun eigen leed en gelukzaligheid zijn. Zodoende is men eerder geneigd om anderen te vergeven en te accepteren zoals ze zijn, zonder ze te veroordelen.

Het derde voordeel van de beoefening is dat men zich meer bewust van en aandachtiger wordt voor de wereld om ons heen. Zonder de steun van meditatie oefening, kan men de dag automatisch doorlopen zonder zich helder bewust te zijn van de eigen daden, spraak en gedachten. Na het cultiveren van meditatief bewustzijn, zal men zich bewuster worden van de dagelijkse ervaring van realiteit. Als resultaat, zal men in moeilijke situaties beter in staat zijn om er met helderheid van geest op te reageren, ervaringen te accepteren zoals ze zijn in plaats van prooi te vallen aan vergenoegen en ongenoegen, angst, onzekerheid,

⁵ De volgende vier voordelen refereren naar de Sa gītisutta, Dīgha ĩ Nikāya (DN 33).

verwarring, enzovoorts. Men zal in staat zijn om conflict, moeilijkheid, ziekte, en zelfs dood, veel beter te verdragen dan zonder beoefening van meditatie.

Het vierde voordeel, het werkelijke doel van de meditatie oefening, is dat men in staat wordt gesteld om zich te bevrijden van de kwaadheden in iemands eigen geest, die leed veroorzaken voor zowel diegene zelf als anderen; woede, gierigheid, misleiding, spanning, zorgen, stress, angst, arrogantie, ijdelheid, enzovoorts. Men zal alle mentale toestanden die ongeluk en stress voor zichzelf en anderen veroorzaken, helder inzien voor wat ze zijn en vervolgens verwerpen.

Dit is een uitleg van basale, formele meditatie oefening en de voordelen die het met zich mee brengt. Op dit punt, vraag ik u minstens een keer te beginnen met oefenen al naar gelang deze methode, voordat u naar het volgend hoofdstuk of terug naar uw dagelijks leven gaat. Oefen voor vijf of tien minuten, of voor hoe lang u past, voor de eerste keer, nu direct, voordat u vergeet wat u in dit hoofdstuk gelezen hebt. Wees in plaats van iemand die een menukaart leest, iemand die de vruchten van de meditatie oefening proeft, zoals iemand die de menukaart daadwerkelijk gebruikt om een maaltijd te bestellen.

Dank voor uw interesse in meditatie, en ik hoop oprecht dat deze leer vrede, gelukzaligheid en vrijheid van leed, in uw leven brengt.

Hoofdstuk Drie: Lopende Meditatie

In dit hoofdstuk, zal ik de techniek van lopende meditatie uitleggen. Zoals bij zittende meditatie, ligt de focus bij lopende meditatie op het in het huidige moment blijven van de geest en het bewust blijven van fenomenen zoals die voorkomen, omwille van het creëren van helder bewustzijn van realiteit.

Gezien de gelijkenis aan zittende meditatie, kan men zich afvragen welk doel lopende meditatie dient. Als iemand niet in staat is tot lopende meditatie, zal diegene nog steeds baat hebben bij zittende meditatie, maar lopende meditatie heeft verschillende unieke voordelen die het een goed compliment aan en voorganger van zittende meditatie maken. Ik zal de vijf traditionele voordelen hier opsommen.⁶

Ten eerste voorziet lopende meditatie in lichamelijke fitheid. Als we al onze tijd spenderen aan stilzitten, worden onze lichamen zwak en incapabel tot inspanning. Lopende meditatie onderhoudt basale fitheid, zelfs voor een ijverige meditator, en kan gezien worden als een aanvulling voor lichamelijke oefening.

Ten tweede cultiveert lopende meditatie geduld en volharding. Gezien lopende meditatie actief is, vereist het niet zoveel geduld als stilzitten; het is een bruikbare intermediair tussen algemene activiteit en formeel zittende meditatie.

Ten derde helpt lopende meditatie om ziekte in het lichaam te genezen. Waar zittende meditatie het lichaam in een staat van homeostase brengt, stimuleert lopende meditatie de bloedsomloop en biologische activiteit, terwijl het zachtaardig genoeg is om toename van invaliditeit te vermijden. Het helpt ook om het lichaam te ontspannen, door langzaam en methodologisch te bewegen reduceert het spanning en stress. Lopende meditatie is dus bruikbaar als hulp om ziekten als hartkwalen en artritis te overwinnen, als ook in het onderhouden van basale, algemene gezondheid.

Ten vierde komt lopende meditatie een gezonde spijsvertering ten goede. Het grootste nadeel van zittende meditatie is dat het een goede vertering van voedsel kan beletten. Anderzijds, stimuleert lopende meditatie het digestieve systeem, zodoende stelt het u in staat

6 Deze vijf voordelen refereren naar de Anguttara Nikāya, Ca ṅkamasutta (5.1.3.9).

de meditatie oefening voort te zetten zonder uw lichamelijke gezondheid te hoeven compromitteren.

Ten vijfde helpt lopende meditatie je om gebalanceerde concentratie te cultiveren. Als men alleen zittende meditatie zou beoefenen, kan iemands concentratie te zwak of te sterk zijn, wat leidt tot respectievelijk afleiding of onverschilligheid. Omdat lopende meditatie dynamisch is, staat het zowel lichaam als geest toe om natuurlijkerwijs te bezinken. Wanneer het voorafgaand aan zittende meditatie wordt gedaan, helpt lopende meditatie een gebalanceerde staat van geest te verzekeren gedurende het zitten daaropvolgend.

De methode van lopende meditatie is als volgt:

1. De voeten dienen dicht bij elkander te zijn, elkaar bijna aan te raken, en moeten zij aan zij blijven gedurende de gehele meditatie, dus niet de een voor de ander of met te grote ruimte tussen hun paden.
2. De handen dienen vastgehaakt te zijn, rechts houdt links vast, aan de voor- of achterkant van het lichaam.⁷
3. De ogen dienen open te zijn gedurende de gehele meditatie en de blik moet gericht zijn op het pad vooruit, ongeveer twee meter of zes voet vanaf de voorkant van het lichaam.
4. Men dient in een rechte lijn te lopen, ergens tussen drie en vijf meter of tien en vijftien voet in de lengte.
5. Men begint door de rechtse voet een voetlengte vooruit te bewegen, met de voet parallel aan de grond. De gehele voet dient op een moment gelijktijdig de grond te raken, met de achterkant van de hiel in lijn met en aan de rechterkant van de tenen van de linkse voet.
6. De beweging van elke voet dient vloeiend en natuurlijk te zijn, een enkele rollende beweging van begin tot eind, zonder onderbrekingen of abrupte verandering van richting.
7. Dan beweegt men de linkse voet vooruit, na het voorbijgaan van de rechtse voet komt de achterkant van de hiel van de linkse voet met de grond in aanraking, in lijn met en aan de linkerkant van de tenen van de rechtse voet, enzovoorts, een voetlengte voor elke stap.
8. Tijdens het bewegen van elke voet, maakt men mentaal notitie zoals bij zittende meditatie, een mantra die de essentie vat van de beweging zoals die voorkomt. In dit

⁷ Gelieve illustratie 40 te bekijken voor een voorbeeld van geschikte lopende houding.

geval is het woord “stappen rechts” wanneer je de rechtse voet beweegt, en “stappen links” wanneer je de links voet beweegt.

9. Men dient de mentale notitie te maken op het exacte moment waarop de beweging plaatsvindt, dus niet voor of na de beweging.

Indien de mentale notitie, “stappen rechts”, voor het daadwerkelijke bewegen van de voet wordt gemaakt, noteert men iets dat nog niet heeft plaatsgevonden. Indien men eerst de voet beweegt en daarna “stappen rechts” noteert, dan noteert men iets uit het verleden. In beide gevallen kan dit niet als meditatie worden beschouwd, aangezien er geen bewustzijn van realiteit is.

Om de bewegingen op heldere wijze te noteren zoals ze ontstaan, dient men “stap-” aan het begin van de beweging te noteren, net op het moment dat de voet de vloer verlaat, “-pen” terwijl de voet vooruit beweegt; en “rechts” op het moment dat de voet de vloer weer raakt. Dezelfde methode dient in werking te worden gesteld wanneer men de linkse voet beweegt, en het bewustzijn moet bewegen tussen de bewegingen van elke voet, van het ene eind der pad naar de ander.

Wanneer het eind van het wandelpad is bereikt, omkeren en in tegengestelde richting lopen. De juiste methode van omkeren die het helder bewustzijn onderhoudt, is om eerst te stoppen, dan de achterste voet naast de voorste voet te brengen, terwijl men in de geest “stoppen, stoppen, stoppen” noteert naar gelang het bewegen van de voet. Eenmaal tot stilstand gekomen, dient men bewust te worden van de staande positie als, “staan, staan, staan”, en zich daarna als volgt om te keren:

1. Til de rechtse voet geheel van de vloer en roteer deze 90°, om hem vervolgens weer op de vloer te plaatsen, terwijl men eenmaal noteert, “keren”. Het is belangrijk om het woord te verlengen zodat het de gehele beweging dekt, dus “kee” moet aan het begin van de beweging plaatsvinden en “ren” aan het einde, wanneer de voet de vloer raakt.
2. Til de linkse voet van de vloer en roteer deze 90° om hem naast de rechtse voet te laten staan, terwijl men wederom “keren” noteert.
3. Herhaal de bewegingen van beide voeten eenmaal, “keren” (rechtse voet), “keren” (linkse voet), en noteer dan “staan, staan, staan”.
4. Zet de wandelende meditatie in tegengestelde richting voort, terwijl je noteert, “stappen rechts”, “stappen links”, gelijk aan voorheen.

Indien er tijdens de lopende meditatie zich gedachten, gevoelens, of emoties voordoen, kan men ervoor kiezen ze te negeren, terwijl men de geest terugbrengt naar de voeten, omwille van het bewaren van focus en continuïteit. Echter, wanneer ze een afleiding vormen, dient men te stoppen met bewegen en de achterste voet naast de voorste brengen, terwijl men in zichzelf noteert “stoppen, stoppen, stoppen”, en dan “staan, staan, staan”, om vervolgens net zoals bij de zittende meditatie in contemplatie te gaan met de afleiding, als in “denken, denken, denken”, “pijn, pijn, pijn”, “boos”, “bedroefd”, “verveeld”, “vrolijk”, etc., al naar gelang de ervaring. Als het aandachtsobject eenmaal verdwijnt, zet dan het lopen gelijk aan voorheen voort, “stappen rechts”, “stappen links”.

Op deze manier schrijdt men simpelweg heen, en weer, een richting op lopend totdat het einde van het beoogde pad bereikt is, om vervolgens te keren en in de tegengestelde richting verder te lopen.

Over het algemeen dient men de tijd die men spendeert aan respectievelijk lopende en zittende meditatie, te balanceren, om partijdigheid naar de ene of andere houding te vermijden. Als men bijvoorbeeld tien minuten lang lopende meditatie beoefent, dient men dat op te volgen met tien minuten van zittende meditatie.

Dit concludeert de uitleg van hoe men lopende meditatie beoefent. Wederom, dring ik aan om niet tevreden te zijn met het lezen van dit boek; probeer alstublieft de meditatietechnieken zelf uit en onderga de voordelen die ze uzelf brengen. Dank u wel voor uw interesse in de meditatie oefening en opnieuw wens ik u vrede, gelukzaligheid, en vrijheid van leed, toe.

Hoofdstuk Vier: Grondbeginselen

In dit hoofdstuk, zal ik vier fundamentele principes uitleggen die essentieel zijn voor de meditatie oefening.⁸ De beoefening der meditatie omvat meer dan zo maar wat heen en weer te lopen en stil te zitten. Het voordeel dat men uit de meditatie beoefening haalt is afhankelijk van de kwaliteit van geest op ieder moment, en niet van de kwantiteit van beoefening die men onderneemt.

Het eerste belangrijke principe is dat meditatie in het huidige moment beoefend dient te worden. Gedurende meditatie, moet de geest gericht zijn op ervaring die ontstaat in ieder moment, nooit blijven dwalen in het verleden of doorslaan naar de toekomst. Gedachten over hoe lang men al zit of hoe lang men nog moet zitten, dient men te vermijden. De geest moet de objecten ten alle tijde noteren zoals die ontstaan in het huidige moment, zonder zich ook maar een moment tot toekomst of verleden te laten verleiden.

Wanneer iemand het contact met het huidige moment kwijt is, is diegene het contact met de realiteit kwijt. Elke ervaring duurt slechts een enkel moment, dus is het belangrijk om ervaringen te noteren op het exacte moment dat ze ontstaan; hun opkomst, volharding, en vergankelijkheid, te erkennen door gebruik te maken van de mantra om helder bewustzijn van hun essentiële natuur te creëren. Alleen op deze wijze kunnen we de ware natuur der realiteit leren begrijpen.

Het tweede belangrijke principe is dat meditatie voortdurend moet worden beoefend. Meditatie beoefening dient als elke andere training, tot een gewoonte te worden, wil het ons steun betuigen in het overwinnen van slechte gewoonten of hechting en partijdigheid. Als meditatie met tussenpozen wordt beoefend en iemand onaanbachtig is tussen de sessies in, zal elke helderheid van geest verworven door de beoefening, verzwakt worden door opvolgende geestesgesteldheden van afleiding, zodat de meditatie beoefening onbruikbaar lijkt. Dit is vaak een oorzaak voor frustratie en desillusie bij beginnende meditatoren, totdat ze leren om de aandachtigheid te laten voortduren in hun dagelijkse activiteiten, als ook van de ene meditatietechniek op de volgende. Eenmaal in staat om voortdurend aandachtig te zijn, gaat de concentratie erop vooruit en zullen ze zich het werkelijke voordeel van de beoefening realiseren.

⁸ Deze vier belangrijke kwaliteiten van meditatie werden doorgegeven door mijn leraar, Ajaan Tong Sirimangalo.

Men moet proberen om voortdurend te praktiseren, van het ene moment naar het volgende moment. Tijdens formele meditatie, dient men gedurende de hele oefening zo goed als mogelijk de geest in het huidige moment te houden, gebruik makend van de mantra omwille van de creatie van helder gedachtegoed van het ene moment naar het volgende. Wanneer lopend, dient men zorgvuldig en zonder onderbreking de aandacht over te brengen van de ene naar de andere voet. Wanneer zittend, dient men zorgvuldig de aandacht aan het rijzen en het vallen te schenken, terwijl elke beweging wordt genoteerd, de een na de ander, zonder onderbreking.

Verder dient men, in navolging van de beoefening der lopende meditatie, bewustzijn en erkenning van het huidige moment te onderhouden totdat men bezonken is in de zittende houding. Eenmaal zittend, dient men onmiddellijk te beginnen met de contemplatie van het rijzen en het vallen van de maag voor hoe lang de zittende meditatie duurt. Aan het eind van de zittende meditatie, moet men proberen door te mediteren op het huidige moment in het dagelijks leven, en het noteren zo goed als mogelijk voortzetten tot de volgende meditatiesessie.

Meditatie beoefening is als de regen die valt. Elk moment dat men zich helder bewust is van de realiteit, is als een enkele regendrup. Het mag insignificant lijken, maar indien men voortdurend aandachtig is van het ene moment op het volgende, zich helder bewust is van ieder moment, stuk voor stuk, zullen deze momenten van geconcentreerd bewustzijn zich opstapelen en helder inzicht in realiteit doen ontstaan, zoals minuscule regendruppels zich verzamelen tot een groot meer of zelfs een heel dorp doen overstromen.

Het derde belangrijke principe van beoefening betreft de techniek van de creatie van helder bewustzijn. Gewoon, alledaags bewustzijn van ervaring, zoals het plaatsvindt in non-meditators en zelfs dieren, is inadequaat, en produceert niet de mate van inzicht in de natuur der realiteit die nodig is om slechte gewoonten en neigingen te overkomen. Om een dergelijk soort van helder bewustzijn van de ultieme realiteit te creëren –die wel degelijk zulk inzicht faciliteert- dienen drie kwaliteiten van de geest aanwezig te zijn, als volgt:⁹

1. Inzet – om de juiste erkenning van een ervaring zoals die ontstaat te genereren, kan men niet alleen woorden als “rijzen”, “vallen” uitspreken en verwachten enig begrip van de realiteit te verwerven. De geest moet op actieve wijze naar het object gezonden

⁹ Deze drie kwaliteiten komen voort uit de Satipatṭhāna Sutta van de Majjhima Nikāya (MN 10) .

worden en daarbij blijven terwijl het ontstaat, terwijl het volhardt, en totdat het vergaat, wat voor object het ook mag zijn. In het geval van het rijzen en vallen van de buikholte, bijvoorbeeld, dient men de buikholte zelf te observeren, door de geest naar elk moment van rijzen of vallen te zenden. In plaats van de mantra te herhalen in het hoofd of vanuit de mond, dient men de geest naar het object te zenden en notitie te maken op de locatie van ervaring.

2. Kennis – als de geest eenmaal naar het object verzonden is, dient de geest op de bewustwording van het object te worden gericht. In plaats van simpelweg “rijzen” en “vallen” te zeggen terwijl de geest blindelings op het object wordt gericht, dient men de beweging nauwkeurig te observeren zoals die voorkomt, van begin tot eind.

Wanneer het object er een van pijn is, dient men ernaar te streven om de pijn doortastend te observeren; wanneer het een gedachte is, dient men de gedachtegang zelf te observeren, in plaats van verdwaald te raken in de inhoud ervan, enzovoorts.

3. Erkenning – eenmaal bewust van het object, dient men objectief notitie te maken van de ervaring, een helder en accuraat begrip van het object zoals die is te vormen, terwijl partijdigheid en misleiding worden vermeden. Deze erkenning is ter vervanging voor verstrooide gedachten die tot een verkeerde inschatting van het object leiden, zoals wanneer men het gaat beschouwen als “goed”, “slecht”, “ik”, “mijn”, enzovoorts. In plaats van de geest toe te staan een oordeel op het object te projecteren, herinnert men zichzelf simpelweg aan de ware natuur van het object zoals het is, zoals in hoofdstuk een al werd behandeld.

De vierde belangrijke fundamentele kwaliteit van beoefening is het balanceren van de mentale afdelingen of faculteiten. In traditionele zin wordt de geest vijf belangrijke faculteiten voor spirituele ontwikkeling toegeschreven. Deze zijn:

1. Vertrouwen
2. Inzet
3. Aandachtigheid
4. Concentratie
5. Wijsheid

Deze vijf faculteiten zijn van algemeen belang voor de geest, maar als ze niet op de juiste wijze gebalanceerd worden, kunnen ze leiden tot iemands aftakeling. Iemand kan bijvoorbeeld een sterk vertrouwen hebben maar daarentegen weinig wijsheid, wat ertoe kan leiden dat diegene blind vertrouwen cultiveert, dingen simpelweg uit zelfverzekerdheid gelooft en niet vanuit een empirische realisering van waarheid. Resultierend, zal men niet de

moeite nemen de ware natuur der realiteit te onderzoeken, maar in plaats daarvan, het leven leiden aan de hand van geloof in bepaalde overtuigingen die waar of onwaar kunnen zijn.

Dergelijke mensen zouden hun overtuigingen zorgvuldig moeten onderzoeken ten opzicht van realiteit, om zo hun vertrouwen aan te passen naar gelang de wijsheid die wordt verworven middels meditatie, in plaats van de realiteit te bevooroordelen naar gelang hun ongegronde overtuigingen. Zelfs al was het geloof of de hoop in kwestie in lijn met de realiteit, het zal zwak en onbestendig blijven als het niet ondersteund wordt door de eigen, werkelijke realisering van de waarheid.

Anderzijds, kan iemand over veel wijsheid beschikken ten opzichte van weinig hoop, daaruit volgt wantrouwen van het pad dat diegene bewandelt, zonder het een eerlijke kans te geven. Het is mogelijk dat het wantrouwen dan niet genoeg over boord gezet wordt om een adequaat onderzoek te kunnen uitvoeren, zelfs wanneer een theorie door een gerespecteerde autoriteit wordt uiteengezet, kan diegene ervoor kiezen de theorie te betwifelen en betwisten in plaats van deze voor zichzelf te onderzoeken.

Dergelijke gesteldheid maakt de vooruitgang in beoefening der meditatie lastig, wat te wijden is aan een tekort aan vertrouwen van de meditator en wat diegene incapabel maakt tot een juiste concentratie van geest. Een dergelijk persoon moet moeite doen om de twijfel als obstakel voor eerlijk onderzoek te beschouwen, en proberen de meditatie een eerlijke kans te geven voordat het oordeel wordt geveld.

Eveneens, kan iemand een sterke inzet maar zwakke concentratie hebben, waardoor de geest vaak afgeleid raakt en het diegene onmogelijk maakt om zich ergens voor langere tijd op te concentreren. Sommige mensen genieten daadwerkelijk van het nadenken en filosoferen over hun levens en problemen, en beseffen niet welk een stress en afleiding dergelijke activiteit met zich meebrengt. Dit soort mensen zijn niet in staat om stil in meditatie te zitten omdat hun geesten te chaotisch is en te ver in het eigen mentale kader verstrikt zit; als ze eerlijk tegen zichzelf zouden zijn, zouden ze deze onaangename toestand erkennen als een resultaat van mentale afleiding, in plaats van als een resultaat van meditatie, en zichzelf geduldig uit die gewoonte trainen omwille van het inzien van de realiteit zoals die simpelweg is. Hoewel enige mentale activiteit onontkoombaar is in ons dagelijks leven, moeten we selectief zijn in welke gedachten we belang toekennen, in plaats van elke gedachte die ontstaat in een oorzaak voor afleiding te veranderen.

Tot slot kan men sterke concentratie maar zwakke inzet hebben, wat iemand lui en slaperig maakt gedurende de meditatie. Dit weerhoudt een meditator ervan om heldere observatie van realiteit te bewerkstelligen, gezien de geest geneigd is tot afdwalen en indutten. Mensen die merken dat ze afdwalen tijdens meditatie dienen staande of lopende meditatie te beoefenen wanneer ze moe zijn, zodat hun lichaam en geest wordt gestimuleerd tot een meer alerte gesteldheid.

De vijfde faculteit, aandachtigheid, is een ander woord voor de erkenning of het heldere bewustzijn van de ervaring voor wat die is. Het is de manifestatie van een gebalanceerde geest, en dus zowel het middel om de andere faculteiten te balanceren als het resultaat van dat balanceren. Hoe meer aandachtigheid men heeft, des te beter de beoefening zal worden, dus dient men te streven naar zowel het balanceren van de vier andere faculteiten, als naar de voortdurende erkenning van realiteit zoals die is.

Aandachtigheid is in feite het beste middel om de andere faculteiten te balanceren; wanneer men verlangen of aversie heeft, gebaseerd op zelfverzekerdheid, dient men dat aandachtig te erkennen, als in “willen, willen” of “ongenoegen, ongenoegen”, zodoende zal men in staat zijn om door de hechting aan partijdigheid heen te prikken. Wanneer men twijfel heeft, dient men “twijfelen, twijfelen” te noteren; wanneer afgeleid, “afgeleid, afgeleid”; wanneer slaperig “slaperig, slaperig”, en de conditie zal zichzelf van nature corrigeren zonder speciale moeite te hoeven doen, te danken aan de intrinsieke natuur van aandachtigheid om de geest te balanceren.

Wanneer men de faculteiten eenmaal gebalanceerd heeft, zal de geest in staat zijn om alle fenomenen simpelweg in het kader van ontstaan en vergaan te zien, zonder oordeel te vellen op enig object van bewustzijn. Als resultaat, zal de geest alle hechting loslaten en al het leed zonder moeilijkheden overkomen. Zoals een sterke man met gemak in staat zal zijn om een ijzeren pijp te doen buigen, zal men, wanneer de geest gesterkt is, in staat zijn om die geest en de daartoebehorende gesteldheden te buigen, te vormen en uiteindelijk te rechten, het te bevrijden van alle oneerlijke en ongezonde toestanden. Als resultaat van een uitgebalanceerde geest, zal men voor zichzelf een natuurlijke staat van innerlijke rust en gelukzaligheid realiseren, en alle soorten van stress en leed overkomen.

Dus, dit is een basale uitleg van de belangrijke fundamentele kwaliteiten der meditatie beoefening. Ter samenvatting:

- 1) Men dient in het huidige moment te oefenen.
- 2) Men dient onafgebroken te oefenen.
- 3) Men dient helder gedachtegoed creëren, door gebruik te maken van inzet, kennis en erkenning.
- 4) Men dient de mentale faculteiten te balanceren.

Deze les is een belangrijke toevoeging aan de praktische techniek van meditatie, gezien de voordelen van meditatie uit kwaliteit, niet kwantiteit, voortkomen. Ik hoop oprecht dat u in staat bent om deze lessen bij uw eigen beoefening te gebruiken, en dat u in staat bent om meer innerlijke rust, gelukzaligheid en daarmee vrijheid van leed, te vinden. Wederom bedankt voor uw interesse in het leren hoe te mediteren.

Hoofdstuk Vijf: Aandachtige Prostratie

In dit hoofdstuk, zal ik een derde techniek van meditatie uitleggen, welke gebruikt wordt als voorbereidende oefening op lopende en zittende meditatie. Deze techniek wordt aandachtige prostratie genoemd. Het is een optionele oefening, en mag indien gewenst worden nagelaten.

Prostratie is een algemeen bekende oefening onder volgelingen van verschillende religieuze tradities van over de hele wereld. In Boeddhistische landen, bijvoorbeeld, wordt prostratie gebruikt als een middel om respect te betuigen aan iemands ouders, iemands leraren of aan figuren van religieuze devotie. In andere religieuze tradities, kan prostratie worden gebruikt als een vorm van toewijding aan een object van aanbidding – een god, een engel, of bijvoorbeeld een heilige figuur.

Hier, is prostratie een middel om respect te betuigen aan de meditatie beoefening zelve; het kan beschouwd worden als een middel om nederige en oprechte appreciatie voor de beoefening te creëren, iets wat men eraan herinnert dat meditatie niet slechts een hobby of liefhebberij is, maar eerder een belangrijke training, waardig van respect.

Belangrijker is echter, dat aandachtige prostratie een bruikbare voorbereidende oefening is, aangezien het de repetitieve beweging van verschillende lichaamsdelen betreft, waardoor men gedwongen wordt om zich op de momentele activiteit van ieder ogenblik te richten.

De techniek van aandachtige prostratie wordt als volgt opgevoerd:

1. Begin door op de knieën te gaan zitten, leunend op de tenen (A)¹⁰ of op de bovenkant van de voeten (B).
2. Plaats de handen op de dijnen met de handpalmen omlaag (1), houd de rug recht en de ogen open.

Begin met de rechtse hand negentig graden op de dijnen te kantelen, totdat die verticaal ten opzichte van de grond staat, terwijl de geest op de beweging van de hand gericht blijft. Wanneer de hand begint te draaien, noteer dan “draaien”. Als de hand halverwege de draaiende beweging is, noteer dan nogmaals “draaien”, en wanneer de hand de beweging volbrengt, noteer dan een derde maal “draaien” (2). Het woord wordt driemaal herhaald omwille van de creatie der bewustzijn van de beweging, gedurende alle drie de stadia van beweging – begin, midden en eind.

Til vervolgens de rechtse hand naar de borstkas, stop vlak voordat de duim de borstkas raakt, onderwijl noterend “tillen, tillen, tillen” (3). Raak dan met de rand van de duim de borstkas aan, onderwijl noterend “aanraken, aanraken, aanraken” (4). Herhaal vervolgens deze serie met de linkse hand: “draaien, draaien, draaien” (5), “tillen, tillen, tillen” (6),

¹⁰ Haakjes wijzen op een corresponderende illustratie te vinden in de appendix.

“aanraken, aanraken, aanraken” (7). De linkse hand dient niet alleen de borstkas te raken, maar tevens de rechtse hand, palm tegen palm.

Nadien komt de eigenlijke prostratie; buig eerst de rug neerwaarts in een vijfenveertig graden hoek, onderwijl noterend “buigen, buigen, buigen” (12). Laat dan de rechtse hand op de vloer neerkomen, vooraan de knieën, onderwijl uitsprekend “zakken, zakken, zakken” (13), “aanraken, aanraken, aanraken”, nog altijd verticaal ten opzichte van de vloer (14), en ditmaal raakt de rand van de pink de vloer. Draai tot slot de handpalm omlaag om de vloer te bedekken, onderwijl noterend “bedekken, bedekken, bedekken” (15). Herhaal dan deze serie met de linkse hand: “zakken, zakken, zakken” (16), “aanraken, aanraken, aanraken” (17), “bedekken, bedekken, bedekken” (18). De handen zijn nu zij aan zij, terwijl de duimen elkander raken en er tussen de wijsvingers ongeveer tien centimeter ruimte wordt gelaten.

Dan, laat men het voorhoofd neer komen om de duimen aan te raken. Onderwijl het buigen noteert men “buigen, buigen, buigen” (19) en tijdens het aanraken, “aanraken, aanraken, aanraken” (20). Richt dan de rug weer op totdat de armen recht zijn, onderwijl uitspreken “oprichten, oprichten, oprichten” (21). Dit is de eerste prostratie.

Zijn de armen helemaal recht, dan onderneemt men een tweede serie vanaf het begin, ditmaal met de handen op de vloer startend, en terwijl de handen kantelen, noteert men “draaien, draaien, draaien” (22), en vervolgens “tillen, tillen, tillen” (23) en “aanraken, aanraken, aanraken” (24). Nadien volgt de linkse hand, “draaien, draaien, draaien” (25), “tillen, tillen, tillen” (26), “aanraken, aanraken, aanraken” (27). Deze keer dient u terwijl u de linkse hand optilt, ook de rug op te richten vanuit een vijfenveertig graden hoek naar rechtopstaande positie. Het is niet noodzakelijk om deze beweging apart te erkennen; recht simpelweg de rug terwijl de linkse hand de borstkas nadert (zie 26).

Til dan beide handen op totdat ze het voorhoofd raken, onderwijl noterend “tillen, tillen, tillen” (28), “aanraken, aanraken, aanraken” (29), en weer omlaag naar de borstkas, “zakken, zakken, zakken” (30), “aanraken, aanraken, aanraken” (31). Buig dan opnieuw de rug, “buigen, buigen, buigen”.¹¹ Laat tot slot de handen wederom een voor een zakken, “zakken, zakken, zakken”, “aanraken, aanraken, aanraken”, “bedekken, bedekken, bedekken”, “zakken, zakken, zakken”, “aanraken, aanraken, aanraken”, “bedekken, bedekken, bedekken”. Raak dan opnieuw met het voorhoofd de duimen aan, “buigen, buigen, buigen”, “aanraken,

¹¹ Vanaf hier, is de techniek exact gelijk als illustraties 12 tot en met 31, voor een tweede en derde maal opgevoerd.

aanraken, aanraken”, en weer omhoog, “oprichten, oprichten, oprichten”. Dit is de tweede prostratie, waarna een derde prostratie dient te worden opgevoerd op exact gelijke wijze, middels het bovenstaande nog een maal vanaf 22 te herhalen.

Na de derde prostratie, komt men omhoog vanaf de vloer startend met de rechtse hand zoals voorheen, “draaien, draaien, draaien”, “tillen, tillen, tillen”, “aanraken, aanraken, aanraken”, en de linkse hand, “draaien, draaien, draaien”, “tillen, tillen, tillen”, “aanraken, aanraken, aanraken”. Breng dan zoals eerder de handen naar het voorhoofd, “tillen, tillen, tillen”, “aanraken, aanraken, aanraken”, en terug omlaag naar de borstkas, “zakken, zakken, zakken”, “aanraken, aanraken, aanraken”. Maar ditmaal brengt men, in plaats van te buigen om een vierde prostratie te doen, de handen een voor een omlaag om ze op de dijnen te laten rusten, en ze vervolgens terug te brengen naar hun originele positie; beginnend met de rechtse hand, onderwijl noterend “zakken, zakken, zakken” (32), “aanraken, aanraken, aanraken” (33), “bedekken, bedekken, bedekken” (34), en de linkse hand, “zakken, zakken, zakken” (35), “aanraken, aanraken, aanraken” (36), “bedekken, bedekken, bedekken” (37).

Wanneer de prostraties eenmaal voltooid zijn, dient men de lopende en zittende meditatie in die volgorde voort te zetten. Het is belangrijk dat wanneer men van positie verandert, men de aandachtigheid bewaard, zonder haastig of onaandachtig op te staan of te gaan zitten. Alvorens men op begint te staan, noteert men “zitten, zitten” (38), en dan “staan, staan” terwijl het lichaam wordt opgericht tot in de rechtop staande positie (39). Eenmaal staand, zet men direct de lopende meditatie voort zodat het heldere bewustzijn in dat moment, ononderbroken blijft. Zodoende, zal de aandachtige prostratie als een ondersteuning voor de lopende meditatie werken, net zoals de lopende meditatie als een ondersteuning voor de zittende meditatie zal werken.

Gedurende een intensieve meditatiecursus, worden de studenten geïnstrueerd om alle drie de technieken op soortgelijke wijze te praktiseren; na voltooiing, wordt hen geïnstrueerd om een korte poos rust te nemen en daarna vanaf het begin opnieuw te starten, ronde na ronde oefenend zo lang de les duren mag, doorgaans beslaat dit een vierentwintig uren periode. Als dat tijdsbestek voorbij is, ontmoet men de leraar om verslag te doen en de volgende les te ontvangen, waaronder meer ingewikkelde lopende en zittende technieken vallen.

Omdat dit boek de overdracht van de basis der meditatie ten doel heeft, worden gevorderde lessen hier niet besproken. Wanneer men de basistechnieken eenmaal meester is geworden, dient men begeleiding van een gekwalificeerd instructeur te zoeken, indien men

wenst de beoefening voort te zetten. Als iemand niet in staat is om aan een meditatiecursus deel te nemen, kan diegene beginnen met een- of tweemaal per dag deze technieken te beoefenen en op wekelijkse of maandelijkse basis contact op te nemen met een leraar om nieuwe lessen te verwerven, op een meer geleidelijk tempo, al naar gelang een regeling getroffen tussen leraar en student.

Dit besluit de uitleg van formele meditatie beoefening; in het volgende en laatste hoofdstuk zal ik bespreken hoe men sommige van de aangeleerde concepten bij het dagelijks leven kan betrekken. Opnieuw bedankt voor uw interesse, en wederom wens ik u innerlijke rust, gelukzaligheid en vrijheid van leed toe.

Hoofdstuk Zes: Dagelijks Leven

Instructie in de basale techniek van formele meditatie is nu compleet. De lessen in de voorgaande hoofdstukken zijn genoeg voor een nieuwkomer om te beginnen met het pad richting begrip van realiteit zoals die is. In dit laatste hoofdstuk, zal ik een aantal van de manieren bespreken om de meditatie oefening bij het dagelijks leven te betrekken, opdat men zelfs wanneer men niet formeel mediteert, nog steeds een basaal niveau van aandachtigheid en helder bewustzijn kan onderhouden.

Ten eerste is het noodzakelijk om de activiteiten te bespreken die schadelijk zijn voor de mentale helderheid; activiteiten die men dient te vermijden, zodat de meditatie voortdurende positieve resultaten kan genereren.

Zoals ik in het eerste hoofdstuk heb uitgelegd, is “meditatie” het mentale equivalent van “*medicine*”. Wanneer men medicatie neemt, zijn er bepaalde substanties die vermeden moeten worden; substanties die de positieve effecten van de medicatie tenietdoen of, erger, in combinatie met de medicatie vergiftiging creëren. Eveneens, zijn er met meditatie bepaalde activiteiten die, door hun neiging om de geest te bedwelmen, de potentie hebben om de effecten van meditatie teniet te doen of, erger, iemands begrip van meditatie misvormen, wat ten gevolge heeft dat diegene ongezonde in plaats van gezonde geestesgesteldheden cultiveert.

Meditatie is bedoeld om helderheid en begrip te cultiveren, vrij van verslaving, aversie, en misleiding, en daarmee vrij van leed. Gezien bepaalde lichamelijke en verbale daden intrinsiek verbonden zijn met negatieve kwaliteiten van geest, worden ze beschouwd als “contra-indicatief” voor de meditatie beoefening; ze hebben een contrasterend effect met wat gewenst is, cultiveren bevuiling in plaats van zuiverheid. Meditators die er vooralsnog op staan om aan dergelijk gedrag deel te nemen, zullen grote moeilijkheid in hun beoefening tegenkomen, gewoonten ontwikkelen die ongunstig zijn voor zowel meditatie beoefening als persoonlijk welzijn. Om te verzekeren dat de geest helemaal helder en capabel tot het begrijpen van realiteit is, moeten bepaalde gedragingen uit het zogenaamde “dieet” worden verwijderd.

Ten eerste, zijn er vijf soorten actie waarvan men zich compleet moet onttrekken, omdat ze inherent ongezond zijn:¹²

1. *Men moet zich onthouden van het doden van levende wezens.* Om het eigen welzijn te cultiveren, dient men als principe toegewijd te zijn aan welzijn, zich te onthouden van het doden van welk soort levend wezen dan ook, zelfs mieren, muggen en andere levende wezens.
2. *Men moet zich onthouden van diefstal.* Om rust van geest te vinden, moeten we dat anderen ook gunnen; stelen is een ontkenning van het basale recht op veiligheid. Te meer, als we wensen vrij te zijn van verslaving, dienen we in staat te zijn om onze

12 Deze vijf gedragingen corresponderen met de vijf Boeddhistische morele voorschriften.

verlangens onder controle te houden in zoverre dat we de bezittingen van anderen respecteren.

3. *Men moet zich onthouden van het plegen van overspel of sexueel wangedrag.* Romantische relaties die emotioneel of spiritueel schadelijk zijn voor anderen, door bestaande relaties met betrokken partijen, zijn een oorzaak voor stress en leed en gebaseerd op misvorming van de geest.
4. *Men moet zich onthouden van het vertellen van leugens.* Als men wenst om waarheid te vinden, moet men onwaarheid vermijden; het intentioneel misleiden van anderen is zowel schadelijk voor degene zelf als anderen en onverenigbaar met de doeleinden van meditatie.
5. *Men moet zich onthouden van het nemen van drugs of alcohol.* Elke substantie die de geest bedwelmt is vanzelfsprekend contra-indicatief voor meditatie beoefening, gezien het de antithese is voor een natuurlijke, heldere staat van geest.

Complete onthouding van deze activiteiten is noodzakelijk als men wenst dat de meditatie beoefening succesvol wordt, dit is te danken aan hun inherent ongezonde natuur en het immer negatieve effect dat ze op de geest uitoefenen.

Verder, zijn er bepaalde activiteiten die *gematigd* moeten worden omdat ze de meditatie beoefening anders zullen verstoren. Dit zijn activiteiten die niet per se ongezond zijn van zichzelf maar desalniettemin helderheid van geest verdringen en de voordelen van meditatie oefening verminderen wanneer ze in overdaad ondernomen worden.¹³

Een dergelijke activiteit is eten; als men wenst werkelijke vooruitgang te maken in de meditatie beoefening, dient men hierin zorgvuldig te zijn en niet te veel of te weinig te eten. Wanneer iemand constant geobserveerd is met eten, kan dat een groot obstakel zijn voor de vooruitgang in meditatie gezien het niet alleen de geest bedwelmt, maar overeten ook slaperigheid in zowel lichaam als geest ten gevolge heeft. Men moet eten om in leven te blijven in plaats van in leven blijven om simpelweg te eten. Gedurende intensieve meditatiecursussen, eten meditators een hoofdgerecht per dag en ondervinden daar als resultaat geen negatieve lichamelijke consequenties van; terwijl de positieve effecten van dergelijke matigheid, de helderheid van geest en vrijheid van voedselobsessie zijn.

¹³ Het volgende is in overeenstemming met de acht meditator voorschriften die normaliter door Boeddhistische meditators worden meegenomen op vakantie of gedurende intensieve meditatiecursussen, zij voegen de drie voorschriften hieronder dan toe aan de vijf hierboven en leggen het celibaat af.

Nog een activiteit die de meditatie beoefening verstoort is amusement – het kijken van films, luisteren van muziek, enzovoorts. Deze zaken zijn niet inherent ongezond maar kunnen gemakkelijk toestanden van verslaving creëren wanneer ze overdadig ondernomen worden. Verslaving is in zekere zin in tegenstrijd met soberheid, omdat het chemische processen in de hersenen betreft, die helderheid van gedachtegoed en geest verdrücken. Gezien het genot dat uit amusement voortkomt kortstondig en onbevredigend is terwijl de verslaving en obsessie deel worden van iemands leven, zou een serieuze meditator moeten besluiten het maximale uit het korte tijdsbestek van dit leven te halen, door innerlijke rust en genoegzaamheid te cultiveren, in plaats van het te verspillen aan betekenisloze activiteiten die niet leiden tot gelukzaligheid en vrede op de lange termijn leiden. Als men wenst om werkelijk geluk te vinden, moet men de betrokkenheid bij amusement matigen. Sociaal contact op het internet en soortgelijke activiteiten dienen ook met matigheid ondernomen te worden.

De derde activiteit die gematigd dient te worden is slapen. Slapen is een verslaving die vaak over het hoofd wordt gezien; de meeste mensen realiseren zich niet hoe gehecht ze zijn aan slaap als een middel om de realiteit te ontsnappen. Weer anderen worden lijden aan slaaploosheid, geobsedeerd met de gedachte dat ze niet “genoeg” slaap krijgen, wat het niveau van stress doet stijgen en nog meer moeilijkheid om in slaap te vallen teweegbrengt.

Door de beoefening van meditatie, zal men merken dat men minder slaap nodig heeft dan voorheen omdat de geest kalmer wordt. Slaaploosheid is geen probleem voor meditatoren gezien ze zelfs in liggende positie tot meditatie in staat zijn en hun geest vrij kunnen houden van stress. Mensen die moeite hebben om in slaap te vallen zouden zichzelf moeten trainen om op het rijzen en vallen van de maag te letten, en desnoods de hele nacht “rijzen” en “vallen” te noteren. Zelfs al zijn ze niet in staat om in slaap te vallen (wat onwaarschijnlijk is, gezien de kalme staat van geest in meditatie), dan nog zullen ze ondervinden net zo uitgeslapen te zijn als wanneer ze de hele nacht doorgeslapen hadden.

Ten slotte is het goed te benoemen dat, wanneer men werkelijk resultaten in de meditatie oefening wenst te behalen, een meditator ten minste een periode aan tijd opzij moet zetten om zich geheel aan het celibaat te wijden, in plaats van slechts immoreel sexueel contact te vermijden, gezien alle sexuele activiteit enige vorm van bedwelming voortbrengt en een hindernis zal vormen voor het bereiken van mentale helderheid en innerlijke rust.

Wanneer men de activiteiten die helderheid van geest verstoren aan de kant heeft gezet, kan men beginnen met de meditatie bij het dagelijks leven te betrekken. Er zijn twee

manieren waarop men kan mediteren op alledaagse ervaring, en deze twee dienen samen te worden gepraktiseerd, als volgt.

De eerste methode betreft het richten van de aandacht op het lichaam, wat het meest evidente aspect van ervaring is. Zoals bij formele meditatie, is het lichaam altijd beschikbaar voor observatie, dat maakt het een handig middel voor de creatie van helder bewustzijn der realiteit in het dagelijkse leven. Aangezien het lichaam zich over het algemeen in een van vier houdingen bevindt – lopend, staand, zittend, of liggend, kan men zich gemakkelijk bewust worden van de des betreffende houding als een meditatie object om helderheid van geest tot stand te brengen.

Wanneer lopend, bijvoorbeeld, kan men zowel “lopend, lopend, lopend, lopend” als “links, rechts, links, rechts” noteren. Wanneer men stil staat, kan men zich richten op de staande positie en “staan, staan” noteren; wanneer zittend, “zitten, zitten” en wanneer liggend, “liggen, liggen”. Op deze manier kan men op elk moment helderheid van geest ontwikkelen, zelfs zonder formele meditatie te beoefenen.

Verder, kan men dezelfde techniek op elke kleine beweging van het lichaam toepassen – bijvoorbeeld wanneer men de ledematen buigt of strekt, dan kan men “buigen” of “strekken” noteren. Wanneer men de ledematen beweegt, “bewegen”. Wanneer draaiend, “draaien”, enzovoorts. Elke activiteit kan naar gelang deze wijze een meditatie oefening worden; wanneer men de tanden poetst, “poetsen”; wanneer men voedsel kauwt of doorslikt, “kauwen, kauwen”, “slikken, slikken” enzovoorts.

Bij het koken, schoonmaken, trainen, douchen, omkleden, zelfs op het toilet, kan men geconcentreerde aandacht richten op de bewegingen van het lichaam, en zo ten alle tijde helder bewustzijn van realiteit creëren. Dit is de eerste methode waarmee men de meditatie beoefening tot het dagelijkse leven kan, en zou moeten, betrekken.

De tweede methode is de erkenning van de zintuigen – zien, horen, ruiken, proeven en voelen. Alledaagse zintuigelijke ervaring neigt ernaar om waardering dan wel minachting te doen ontstaan; daardoor wordt het een oorzaak voor verslaving of aversie en uiteindelijk leed, wanneer het niet in lijn is met iemands partijdigheden of voorkeuren. Omwille van het helder en onpartijdig houden van de geest, dient men ten alle tijde helder bewustzijn te creëren op het moment van zintuigelijke ervaring, in plaats van toe te laten dat de geest een ervaring veroordeelt naar gelang tot gewoonten verworpen neigingen. Daarom dient men wanneer men

naar iets kijkt, dit simpelweg te erkennen als kijken of zien, onszelf daaraan herinnerend met de notitie, “zien, zien”.

Wanneer we een geluid horen, dient men eveneens te noteren “horen, horen”. Wanneer we een aangename of onaangename geur ruiken, “ruiken, ruiken”. Wanneer we voedsel of drank proeven dient men, in plaats van verslaafd of verafschuwd te raken door de smaak, “proeven, proeven” te noteren. Wanneer gevoelens in het lichaam opkomen, warm of koud, hard of zacht, enzovoorts, dient men “voelen, voelen” of “warm”, “koud” te noteren, en zo voorts.

Als we op deze wijze oefenen, zal men in staat zijn om het volledige spectrum aan ervaring te ontvangen, zonder de realiteit onder te verdelen in categorieën als “goed”, “slecht”, “ik”, “mijn”, “wij”, “hen”, enzovoorts. Als resultaat zijn innerlijke rust, gelukzaligheid en vrijheid van leed ten alle tijde, in alle situaties, mogelijk. Als men eenmaal de ware natuur van realiteit beseft, zal de geest het laten om anders te reageren op zintuigelijke objecten dan dat ze werkelijk zijn, tevens zal de geest vrij zijn van verslaving en aversie, zoals een vliegende vogel vrij is van de behoefte aan een tak of kooi om zich aan te hechten.

Dit is dan een basale gids voor meditatie beoefening in het dagelijks leven, omwille van de mogelijkheid om de meditatie oefening direct bij het alledaagse te kunnen betrekken, zelfs wanneer men niet formeel mediteert. Naast deze twee methoden, kan men ook elk van de objecten die in het eerste hoofdstuk besproken zijn, toepassen – pijn, gedachten, of de emoties. De in dit hoofdstuk bediscussieerde technieken dienen gezien te worden als een aanvullend middel om meditatie beoefening tot een voortdurende ervaring te maken, waarbij men ten alle tijde over zichzelf en over realiteit leert.

Dit besluit de basale instructie van hoe te mediteren. Onthoud dat geen enkel boek, ongeacht hoe gedetailleerd het moge zijn, oprechte en ijverige beoefening van de leer zelve, kan vervangen. Men kan alle wijze boeken die ooit geschreven zijn uit het hoofd leren en nog steeds niet beter af zijn dan een koeherder die het rundvee van anderen bewaakt, indien men niet in overeenstemming met hetgene dat men gelezen heeft, oefent.

Als men, aan de andere kant, de basale grondbeginselen die in een boek als dit omsloten liggen, accepteert als toereikende theoretische kennis en er oprecht mee in overeenstemming oefent, is men absoluut verzekerd om de gelijke resultaten te behalen als

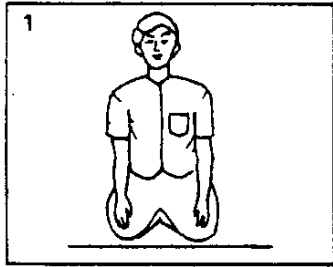
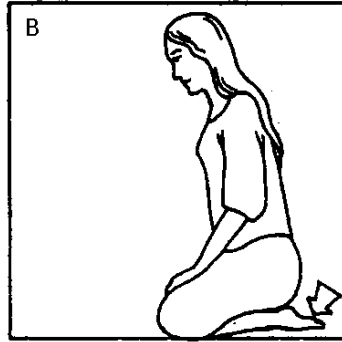
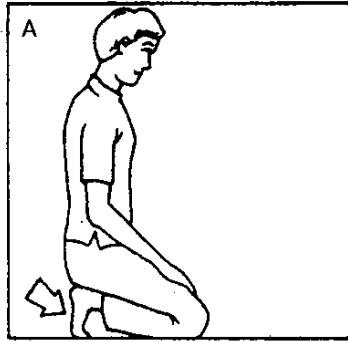
tallose anderen eveneens hebben behaald – innerlijke rust, gelukzaligheid en ware vrijheid van leed.

Dank u nog een laatste keer voor de tijd, geïnvesteerd in het lezen van deze korte introductie van hoe te mediteren, en nogmaals wens ik oprecht dat deze instructie innerlijke rust, gelukzaligheid en vrijheid van leed brengt, voor u en alle andere wezens met wie u in contact komt.

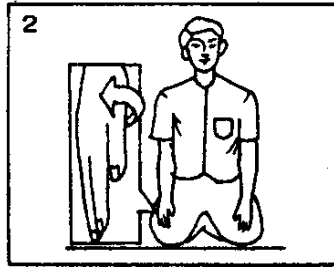
Mocht u vinden dat er iets tekortschiet of onduidelijk is op deze pagina's, of als u meer gedetailleerde of specifieke instructies in de beoefening van meditatie zou waarderen, bent u welkom om contact met me op te nemen via mijn weblog:

<http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>

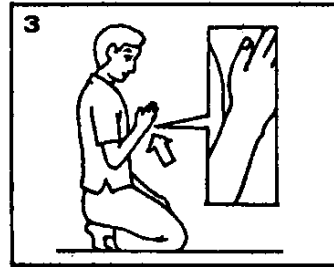
Appendix: Illustrations



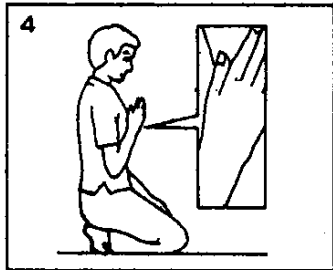
Zitten



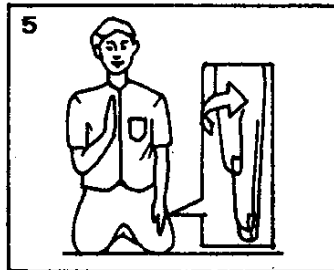
Draaien



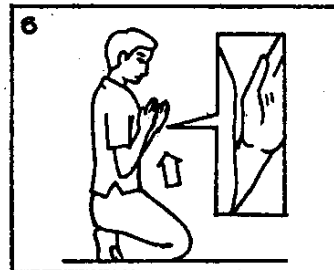
Tillen



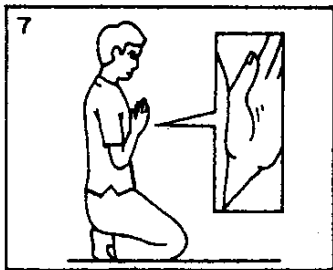
Aanraken



Draaien



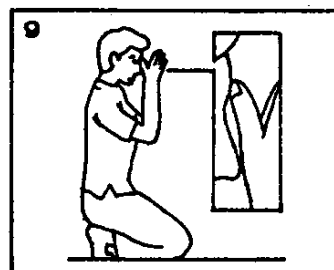
Tillen



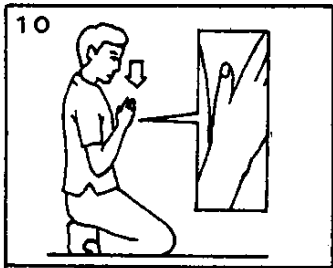
Aanraken



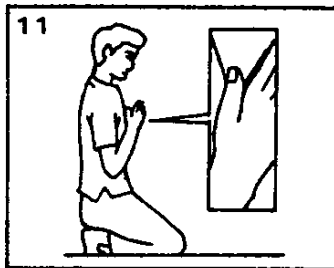
Tillen



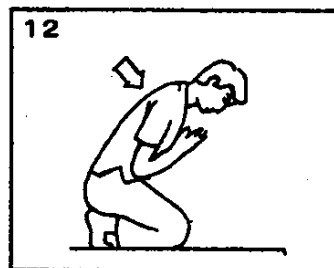
Aanraken



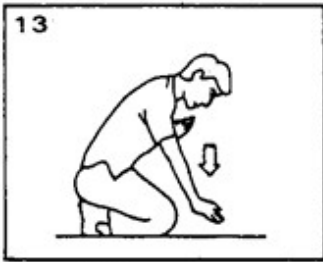
Zakken



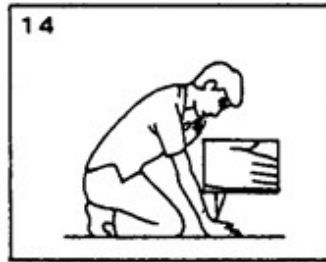
Aanraken



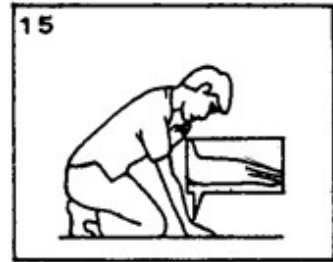
Buigen



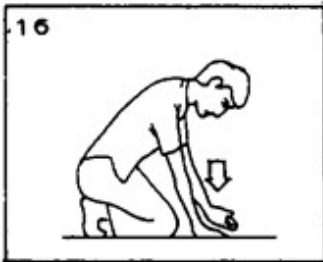
Zakken



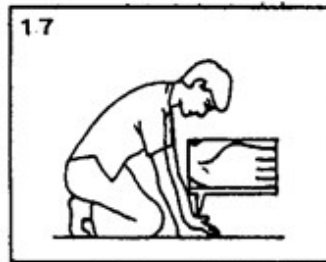
Aanraken



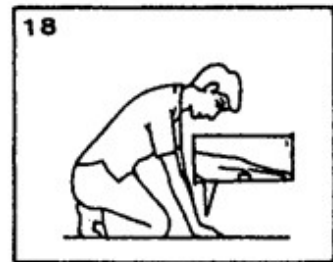
Bedekken



Zakken



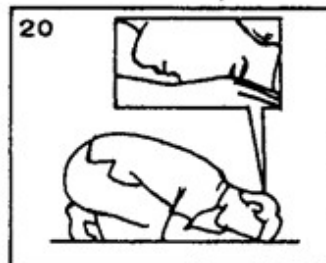
Aanraken



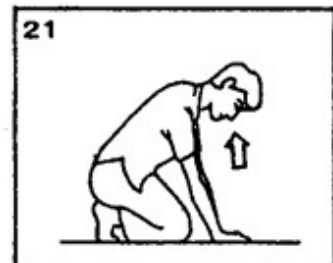
Bedekken



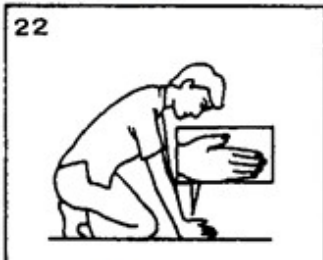
Buigen



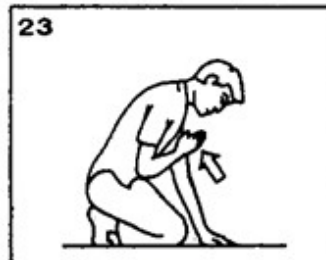
Aanraken



Oprichten



Draaien



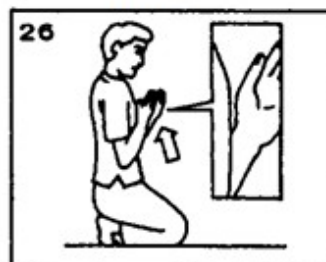
Tillen



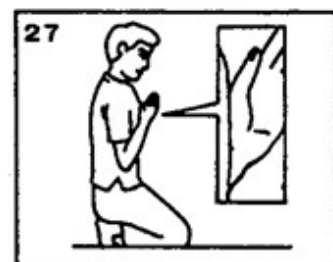
Aanraken



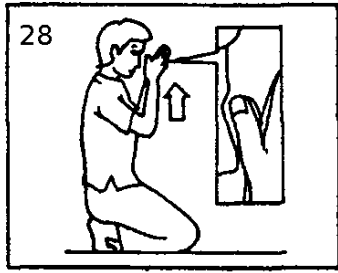
Draaien



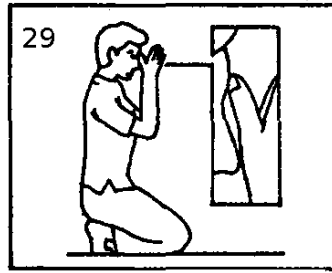
Tillen



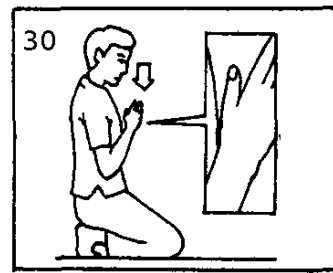
Aanraken



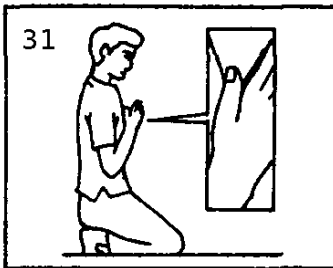
Tillen



Aanraken

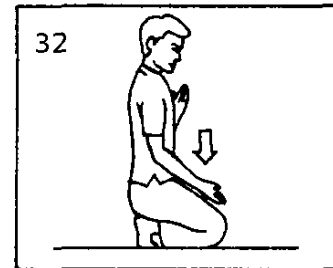


Zakken

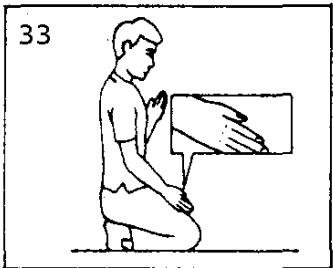


Aanraken

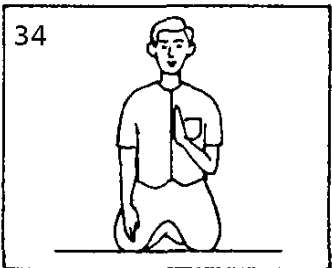
Herhaal 12 tot en met 31 nog twee maal, ga daarna door, startend met 32.



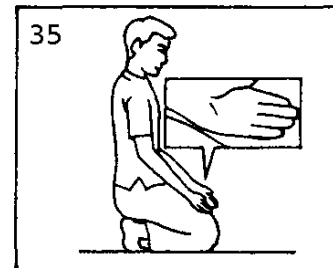
Zakken



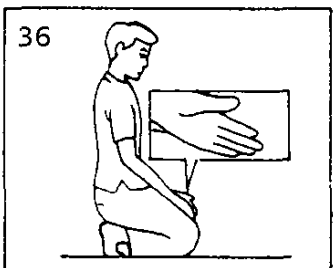
Aanraken



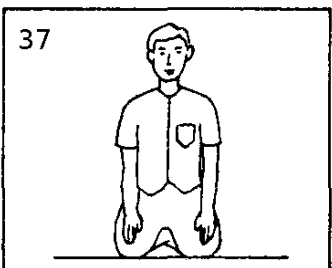
Bedekken



Zakken



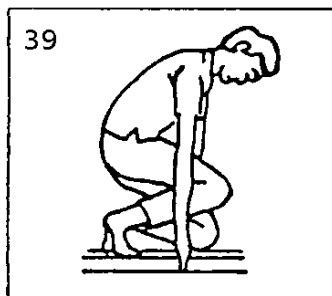
Aanraken



Bedekken

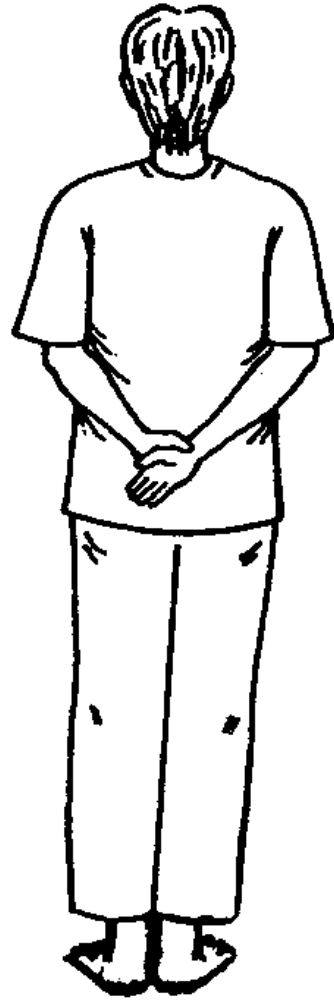
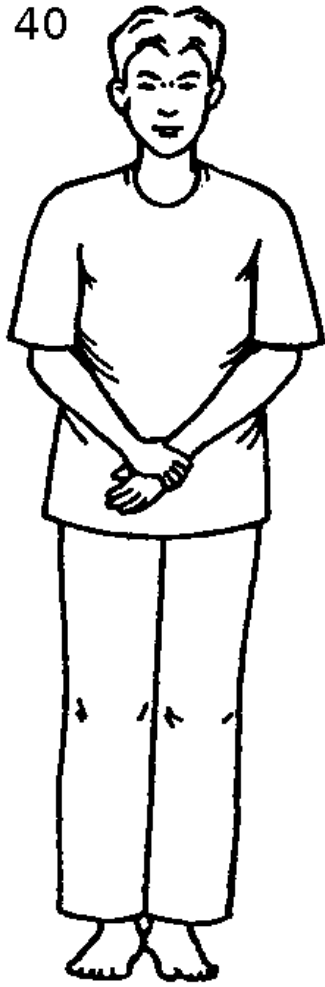


Zitten



Staan

40



41



Sirimangalo International

www.sirimangalo.org