



De essentie van meditatie

Gewaarzijn van de ademhaling
Metta Bhavana
Alleen maar zitten

Leren ontspannen en concentreren, omgaan met hindernissen, energie, positiviteit en aandacht voor anderen ontwikkelen, wijsheid: ervaren dat alles verandert.

Nota's van een meditatieretraite in Padmaloka, begin maart 2020



Satyaraja, Dharmadipa en Surata leiden retraites die voorbereiden op Ordinatie.

De essentie van meditatie

Begin maart 2020 leidden deze mannen een nieuwe retraite in Padmaloka, getiteld 'Essential Meditation'. Het doel was om mensen een fundamentele toolkit van principes en praktische begeleiding te bieden om hen te helpen volledig eigenaar te worden van hun meditatiebeoefening en deze daarom naar een hoger niveau te brengen.

De retraite omvatte alle aspecten van werken in meditatie, van houding, evenwichtige inspanning en het werken aan hindernissen tot toegang tot concentratie, dhyana's en inzicht.

De lezingen zijn van Satyaraja, Dharmadipa en Surata. Sommige meditaties zijn ook opgenomen, wat je misschien leuk vindt om te gebruiken voor begeleide meditatie.

Het was verbazingwekkend om te zien in hoeverre de meditatiepraktijken van mensen in de loop van de week veranderden en rijker werden, gewoon door deze zogenaamde 'basics' te benadrukken en toe te passen.

Op Free Buddhist Audio kun je de lezingen beluisteren en downloaden:
<https://www.freebuddhistaudio.com/audio/details.php?num=LOC4604>

In deze bundel vind je een samenvatting van de cursus. De hoofdstukjes komen overeen met de lezingen op Free Buddhist Audio. Op de laatste pagina vind je alle nuttige 'lijstjes' van de cursus.

dhammavedin@gmail.com

Inhoud

De essentie van meditatie.....	3
Inhoud	3
1. Evenwichtige inspanning, focus en breedte	4
2. Meditatie - Evenwichtige inspanning, focus en breedte.....	4
3. Meditatie - Inleiding tot de ademhalingsmeditatie, verkenning van evenwichtige inspanning en breedte.....	5
4. Ademhalingsmeditatie	5
5. De vijf Viniyata's.....	6
6. Meditatie: opmerkzaamheid van ademen.....	7
7 8. De hindernissen	8
9. De Metta Bhavana	10
10 - 11. Zich gewoon gewaar zijn van anderen	12
12. Werken met moeilijkheden - concentratieniveaus.....	12
14 - 15. Alleen maar zitten (Just Sitting) en wandelmeditatie	14
16. Wijsheid ontwikkelen.....	15
17. Workshop 'zithouding' met Surata.....	16
Essentiële Lijstjes bij de meditatie (Essential Meditation Lists)	17

1. Evenwichtige inspanning, focus en breedte

Mediteren vereist een inspanning; er moet een evenwicht zijn tussen inspanning en ontvankelijkheid; tijdens onze meditatie werken we continu aan deze balans. Onze inspanning mag niet te los zijn (we nemen een duidelijke beslissing om te mediteren), noch te eng, te strak.

Inspanning te smal, te strak

- Onze inspanning is te beperkt: al onze inspanningen gaan naar de adem, we zijn ons niet bewust van wat er werkelijk gebeurt.
- De inspanning is te grof: dat gebeurt als we voor de meditatie een levendig gesprek voeren; we moeten rustig zitten of lopen voordat we gaan mediteren.
- De inspanning is te geforceerd: we proberen terug te gaan naar een eerdere ervaring van grote kalmte en concentratie; dat zal niet werken. Te hard proberen veroorzaakt weerstand.

Juiste inspanning

- Breed gewaarzijn ontwikkelen.
- (Tibettanen: '20% van je gewaarzijn gaat naar de adem').
- Ontdek wat er in je lichaam gebeurt (subtiële energieën), wat je gevoelens en emoties zijn en je gemoedstoestanden (vaardig, onvaardig)
- Lever een subtiële en aandachtige inspanning.
- Je inspanning moet ontspannen zijn (niet te veel moeite.)
- Als je 'terugkomt' van afdrijven: ontspan wat meer.

2. Meditatie - Evenwichtige inspanning, focus en breedte

In deze sessie leidt Satyaraja twee korte meditatie-oefeningen, met hints.

1. Breng gevoeligheid (sensitiviteit) in je meditatie

- Breng je aandacht naar je lichaam, de energie in je lichaam.
- Hoe voelt de geest aan?
- Probeer contact te houden met het lichaam, als basis voor je ervaring.
- Volg de hele ademhalingscyclus binnen het bredere gewaarzijn van het lichaam.
- Voel elke ademhalingsensatie, waar ook in het lichaam.
- Als het moeilijk is om de adem te voelen, stop er dan wat meer energie in.
- Waar voel je de adem het sterkst?
- Wees je ervan gewaar wanneer je het contact verliest.

Bespreek na de oefening je ervaringen met je buurman.

2. Activeer je nieuwsgierigheid, kijk naar de kwaliteiten van de adem

Je wilt betrokken zijn bij het ervaren van de adem. Satyaraja geeft hints tijdens de oefening en legt uit dat hij metaforen gebruikt.

- Stel je open voor je lichaamservaring en een breder gewaarzijn.
- Focus licht op de ademhaling en volg de hele cyclus.
- Is de adem ruw of effen?
- Rustig of opgewonden?
- Oppervlakkig of diep?

- Aangenaam, pijnlijk of neutraal?
- Zijn er veranderingen in je ervaring? Wees je ervan bewust.

Bespreek na de oefening je ervaringen met je buurman.

Satyaraja legt uit dat elke ervaring automatisch verandert door er de aandacht op te vestigen. Vaak wordt ze prettiger.

3. Meditatie - Inleiding tot de ademhalingsmeditatie, verkenning van evenwichtige inspanning en breed gewaarzijn

Beginnen met de Ademhalingsmeditatie

Zit in je ervaring.

Breng je aandacht naar

- het lichaam en de energieën in het lichaam;
- gevoelens en emoties, zoals ze zijn.

Wanneer het moeilijk wordt: keer terug naar een breder gewaarzijn.

Binnen dit bredere gewaarzijn focus je op de subtiele sensaties van de ademhaling.

Zoek naar interesse en nieuwsgierigheid.

Hou de inspanning ontspannen

Experimenteer met het schakelen tussen aandacht voor de adem / breder gewaarzijn.

4. Ademhalingsmeditatie

Algemene bedenkingen tips

Feliciteer jezelf met het opmerken dat je afgeleid bent en terugkomt.

Let op de momenten dat de meditatie 'werkt' in plaats van momenten dat het 'niet werkt'.

Begin niet direct na meditatie over je ervaringen te schrijven. Niets doen, lopen...

Het is nodig om de Ademhalingsmeditatie, de Metta Bhavana en Puja te doen, zelfs als je een voorkeur hebt.

Integratie:

- die trainen blijft nodig tot het moment van Verlichting. We zijn veel meer dan we denken en we brengen daar steeds meer van naar voren in onze praktijk;
- integratie moet gericht zijn op iets hogers: op Voor Toevlucht Gaan tot de Drie Juwelen.

De ademhalingsmeditatie is niet *denken aan* / *over de ademhaling*, maar in contact staan met de sensaties in het lichaam.

De vier fasen

Het tellen in de eerste twee fasen dient om met afleidingen om te gaan.

1ste fase

Laat de adem zijn zoals hij is.

Blijf bij elk moment ervan.
Zoek voldoende belangstelling.
Zoek niet uit hoe je bent afgedwaald.
De uitademing is ontspannend, ze helpt los te laten.
Uitademen zorgt voor ruimtelijkheid.

2de fase

We richten ons op het begin van de inademing: dit geeft energie.

3de fase

Hou je aandacht bij de hele cyclus.
Breng gewaarzijn van lichaam en adem samen.
Ze helpt je om te kalmeren.

4de fase

De sensaties bij de neus of lippen zijn fijn en subtiel.
⇒ Je inspanningen moeten ook subtieler en gevoeliger zijn.
Het kan voorkomen dat je de adem niet kunt vinden. Daarom is subtielere inspanning nodig.
Meditatie kan minder een gevecht worden, er kan kalmte ontstaan; begin van de dhyana's.

5. De vijf Viniyata's

De vijf viniyata's zijn de vijf objecten die mentale gebeurtenissen definiëren: ook wel *versterkers (intensifiers)* genoemd. Het zijn de principes die bepalen hoe we beslissen op welk object we ons gaan concentreren, niet alleen bij meditatie, maar bij elke activiteit in het dagelijks leven.

In meditatie zijn het opeenvolgende stappen om aan te werken.

Ze zijn:

1. Chanda: belangstelling
2. Adhimoksa: vastbeslotenheid
3. Smirti: geheugen, herinnering
4. Samadha: absorptie
5. Prajna: wijsheid

1. Chanda

Belangstelling, fascinatie, emotionele betrokkenheid.

Ze kan niet worden afgedwongen. De geest is van nature nieuwsgierig, nieuwsgierig en expansief. Om *chanda* te laten ontstaan, moeten we onze emoties gebruiken.

- Plezier motiveert ons, dus we willen plezier beleven aan meditatie.
- We moeten het gevoel hebben dat meditatie waardevol is, dat tijd doorbrengen met mediteren lonend is: we kunnen onze geest transformeren.
- Retraites zijn nuttig: ze helpen om een glimp op te vangen van waar meditatie ons kan brengen.

- Buiten meditatie moeten we nadenken over de voordelen ervan. Dan zullen we vertrouwen opbouwen.
- We kunnen zien dat de Boeddha deze praktijken onderwees en hoe mensen er door de eeuwen heen van profiteerden.

2. Adhimokṣa

Beslissing, vastbeslotenheid

We willen onze interesse behouden en versterken door bij het object te blijven. Daarom moeten we de hindernissen het hoofd bieden. We beslissen:

- Ik ga de hindernissen aanpakken;
- ik moet onderscheid maken tussen wat vaardig en onvaardig is;
- ik moet een duidelijke keuze maken: zachtjes keer op keer terugkomen naar het object
- als er twijfel rijst over de voordelen van de beoefening: beslis in ieder geval om deze meditatieperiode te voltooien.

3. Smṛiti (= sati)

Herinnering, geheugen.

We zullen vergeten waar we mee bezig zijn. We checken dat. De bel zal ons daarbij helpen.

4. Samadhi

Absorptie.

Door te werken aan bovenstaande fasen kan absorptie ontstaan. Het mentale geklets kalmeert. Je denkt je gedachte in plaats van dat je gedachten jou denken.

- Plezier, vitaliteit en geluk ontstaan.
- Je komt dichterbij het object.
- Onderwerp en object worden meer verenigd.

5. Prajna

Wijsheid.

Door geabsorbeerd te raken begin je de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn.

Vergankelijkheid wordt duidelijk: we merken dat de adem komt en gaat.

We kunnen een zinnetje laten vallen 'Alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk.' Zoals je een steentje laat vallen in een stilstaande vijver.

Hoe werk je met de 5 fasen?

Als een fase zwak is, ga dan een fase terug en versterk deze.

6. Meditatie: opmerkzaamheid van ademen

Satyaṛaja begeleidt lichtjes de fasen.

Vorbereiding

Let op je lichaam, vooral de prettigheid, bijvoorbeeld in de handen.

Wees je bewust van gevoelens en emoties.

Wees je bewust van de kwaliteit van je geest. Ben je geïnteresseerd in de sensaties in je lichaam en de kwaliteiten van je ademhaling?

Neem een beslissing. Besluit om de praktijk aan te gaan en telkens opnieuw aan te gaan.

Controleer tijdens de oefening of je nog steeds actief betrokken bent.

1ste fase

Wees je bewust van de uitademing. Adem uit, ontspan in ruimte.

2de fase

Gebruik de bel om je je besluit en doel te herinneren:

Laat interesse en plezier in de adem toe.

Concentreer je op de inademing, laat ze je geest energie geven.

3de fase

Gebruik de bel om je je besluit en doel te herinneren:

Laat interesse en plezier in de adem toe.

Breng de adem en de sensaties en bewegingen in het lichaam samen.

Laat de adem, lichaam en geest kalm worden.

4de fase

Gebruik de bel om je je besluit en doel te herinneren:

Laat interesse en plezier in de adem toe.

Houd een breed gewaarzijn, focus op de subtiele sensaties waar de adem komt en gaat.

Maak de inspanning subtieler.

Laat het mentale geklets wegvallen.

Kom in samadhi.

7 8. De hindernissen

Werken met hindernissen is verantwoordelijkheid nemen voor je daden: we ontdekken dat we voortdurend aan iets anders denken. Dus ondernemen we actie om het beter te doen.

(Na meditatie kunnen we zeggen: 'Ik heb een goede meditatie gehad' als we 'goed werk hebben geleverd', niet als het prettig was.)

Het echte werk aan de hindernissen moet buiten meditatie gebeuren. Een zekere hindernis die steeds terugkomt weerspiegelt je algemene levenshouding. (Zie hieronder.)

Houding

Erken dat je niet mediteert: wees eerlijk.

Ontdek wat voor soort afleiding er is, probeer nauwkeurig te zijn.

De vijf traditionele belemmeringen

1. Verlangen naar zintuiglijke ervaring, begeerte

We vervelen ons min of meer door de meditatie, we willen iets aangenaamer: eten, seks, ideeën (bv. Interessante projecten voor je Centrum), boeken ...

2. Kwade wil, haat, afkeer

We zijn geïrriteerd door iemand of iets dat we niet leuk vinden, we vinden het vervelend.

3. Rusteloosheid en angst

Het onvermogen om stil te zitten, gedachten over alles wat fout kan gaan.

4. Luiheid, slaperigheid

In slaap vallen. (Hoewel je voor en na meditatie klaarwakker bent.)

5. Twijfel en besluiteloosheid

Je twijfelt over

- jezelf ('Ik zal nooit goed kunnen mediteren');
- de oefening;
- de methode.

Je weet niet welke oefening op dit moment het nuttigst is.

Twee subtiele hindernissen

'Drifting' (Afdrijven?) (subtiele rusteloosheid).

Zinken (subtiele luiheid): je bent wakker maar een beetje saai.

Tegengif voor de hindernissen

Algemeen

Besluit de belemmering op te heffen. Doe afstand, geef op.

Doe dit met een soort speelse ambitie, als een interessante taak.

Wees niet te hard voor jezelf en niet te zacht voor de hindernissen.

Maak de remedies niet te ingewikkeld.

Voor de meeste mensen zijn de eerste twee remedies waarschijnlijk het meest nuttig.

1. Overweeg de gevolgen

Denk na over de meest fundamentele waarheid: daden hebben gevolgen.

'Als ik vol irritatie blijf, zal ik niet vriendelijker worden.'

'Als ik steeds afgeleid word, zal ik me niet concentreren en de dingen niet zien zoals ze zijn.'

2. Cultiveer de tegenovergestelde kwaliteit

- In het lichaam: ga recht zitten als je in slaap valt; als je rusteloos bent: zit stil.
- in de geest: als je iemand je irriteert: ontwikkel metta; als je je angstig voelt, ontwikkel dan tevredenheid, vreugde.

3. Blauwe lucht houding

Kijk gewoon wat er gebeurt, zie de hindernis als een wolk in de blauwe lucht, raak niet betrokken.

(Deze houding kan passiviteit veroorzaken.)

4. Onderdrukking

'Ik wil dit niet!' Je kunt dit denken met een houding van positieve trots, van zelfrespect.

5. Voor Toevlucht gaan

Nadat we andere remedies probeerden en niets leek te werken, kunnen we de praktijk in de context van ons hele leven bekijken. Contact maken met Voor Toevlucht Gaan; ons lot in Hogere Handen leggen.

Aan de hindernissen werken buiten meditatie

De hindernissen die we tegenkomen bij meditatie zijn zeer **nuttige informatie: een bepaalde belemmering weerspiegelt onze algemene levenshouding.**

We kunnen hier voornamelijk op twee manieren aan werken:

- kijken naar onze input: waar we naar kijken, luisteren en wat we lezen;
- onze spraak: waar we het over hebben en hoe we praten.

Tenslotte

Ga niet op zoek naar hindernissen. Werk ermee wanneer ze zich voordoen.

9. De Metta Bhavana

Dharmadipa zegt dat de grootste moeilijkheid bij deze meditatie wordt veroorzaakt door te veel denken.

Een op de andere gerichte oefening - een 'extatische' emotie

We moeten niet overdreven geïnteresseerd zijn in onszelf. De oefening gaat over het toestaan van een sterk verlangen naar het welzijn van anderen (van alle wezens).

Metta kan ook worden omschreven als een sterke welwillendheid. Het haalt ons uit onszelf, het is een extatische emotie. Het doel van de oefening is niet om een lekker warm gevoel te krijgen. Dat is slechts een bijproduct.

Een rationele emotie - het emotionele equivalent van inzicht

Sangharakshita definieert rationeel als *in overeenstemming met de werkelijkheid*. Dus een emotie als angst voor spinnen zal meestal niet rationeel zijn, omdat ze niet overeenkomt met de realiteit (spinnen zijn niet gevaarlijk). Hij formuleert het ook als *het emotionele equivalent van inzicht*. Inzicht betekent weten dat er geen afzonderlijk, permanent zelf is. Het ervaren van dit sterke verlangen naar het welzijn van anderen betekent dus dat de scheiding tussen jezelf en anderen wordt opgeheven en de realiteit wordt ervaren.

De eerste fase: de metta in mezelf ontdekken als basis om me in te leven in anderen

Dharmadipa geeft de voorkeur aan metta **in**, in plaats van metta **voor** mezelf. Als je metta voor mezelf zegt, kun je dit aanvoelen als een positief beeld van jezelf ophangen. Dharmadipa vereenvoudigt de praktijk met de formule:

Ontdek dat je om jezelf geeft. We hebben een sterke aangeboren neiging om het warm te hebben, om te eten, om beschermd te worden... om lijden te vermijden. Die neiging kun je niet tegenhouden: als we honger hebben, eten we, in gevaar vluchten we...

Dus de eerste fase bestaat erin vast te stellen: ik zorg voor mezelf, die wil is er. Dus deze gemoedstoestand is de basis voor onze bezorgdheid voor anderen: 'Ik weet hoe het is om voor mezelf te zorgen, ik weet hoe het is om problemen te hebben'.

Opmerkingen

1. We zeggen vaak: 'Het is niet mogelijk van anderen te houden als we niet van onszelf houden'. Dharmadipa zegt dat dit een zeer twijfelachtige verklaring is. Deze gedachte helpt misschien niet.

DV: op deze bemerking moeten we misschien wat dieper ingaan.

Onze training van de Metta Bhavana vertrekt van het principe 'eerst metta voor jezelf', daar steunt de metta in de volgende fasen op.

Dat principe geldt ook ten volle in de aanpak van Dharmadipa.

Alleen maakt hij de eerste fase volgens mij eenvoudiger: de opdracht is ontdekken dat je om jezelf geeft; dat je zonder pijn wil zijn, dat je wil eten als je honger hebt, lekker warm wil hebben, vrede wil kennen...

zonder dat metta voor jezelf hoeft te betekenen dat je een hoge dunk moet hebben van jezelf.

Dat neemt niet weg dat we er goed aan doen te erkennen dat de meesten onder ons, Westerlingen, vaak een laag zelfbeeld hebben. 'Doe ik wel genoeg mijn best?' 'Ben ik een goede zoon, vader, vriend, werknemer, voorzitter, boeddhist, Ordelid?' Als boeddhist proberen we in te zien dat dergelijke gedachten, oordelen en labels slechts constructies zijn waarmee we onszelf schaden.

Het lijkt me dus wel zeer behulpzaam in de Metta Bhavana onszelf geluk te gunnen. En ik denk dat we allen ervaren dat naarmate we meer van onszelf houden, we ook meer van anderen kunnen houden. Het lijkt me vanzelfsprekend dat als je vol zelfhaat zit, je veel minder ruimte en energie hebt om iets voor anderen te voelen.

Ik begrijp dus de bemerking van Dharmadipa als: je hoeft je niet onder druk te zetten om heel hard van jezelf te houden. (*Een hoge dunk te hebben van jezelf*, noemt hij het.) Het lijkt me dus best mogelijk niet in vuur en vlam te staan van liefde voor jezelf en je gewaar te zijn van angsten of zorgen en toch je behoefte aan geluk, schoonheid, rust, vrede, vriendschap te ervaren.

Daarnaast waardeer ik ook Dharmadipa's uitdrukkelijke bevestiging: **de Metta Bhavana is een op de ander gerichte praktijk.**

Dat we dat met genoeg energie en nadruk bevestigen. Dat we niet alleen niet te streng maar ook niet te flauw moeten zijn.

2. Als de eerste fase moeilijk is, ga dan naar de volgende.

De andere fasen

Wees je bewust van de ander als iemand die net als jij naar geluk streeft. Wees je bewust van de gelijkheid. Vaak is dat voldoende. Gewaarzijn van de ander als levend wezen.

Wees altijd eerlijk: wees je bewust van de persoon en van je houding jegens hem of haar: aardig - niet aardig - laat je koud. Let op je reactie. Als je dat niet doet blijft je positieve intentie een vervreemde emotie.

Training van ons vermogen om creatief te reageren op gevoelens (vedana)

De Metta Bhavana brengt sympathie / antipathie samen met de wens naar geluk. Het is een training van ons vermogen om creatief te reageren op gevoelens (vedana). Normaal gesproken is onze reactie op gevoelens als volgt:

- een prettig persoon -> verlangen
- een neutraal persoon -> onverschilligheid
- een onaangenaam persoon -> haat

We willen onszelf trainen om verder te gaan dan sympathie en antipathie. We willen ons dus bewust zijn van onze echte eerste reacties. Daarom gebruikt Dharmadipa het woord *vijand*, in plaats van *moeilijke persoon*. Je wilt je eerste reactie voelen, voordat je ze uitdrukt in beschaafde woorden. Daarom zullen we proberen personen te kiezen die echt thuis horen in het stadium waar we in zitten: mensen die deel uitmaken van ons huidige leven. Kies niet altijd dezelfde personen.

Over de vijfde etappe

Neem voldoende tijd voor het eerste deel, met de vier mensen uit de voorgaande fasen. Dit is een oefening om verder te gaan dan voorkeuren en antipathieën.

Haal daarna de remmen weg. Metta heeft de neiging zich te verspreiden. Als je een mens bent, kun je de Metta Bhavana doen.

Nabije vijand van metta - het zelfzuchtige element is onze werkvloer

Als je sentimentele liefde voelt, is je gevoel interessanter dan het welzijn van de ander.

Waarschijnlijk zit er meestal een sterk egoïstisch element in onze Metta Bhavana. Raak er niet over in paniek. Werk ermee. Het egoïstische element is ons werkterrein.

Laatste tips

Ga na elke fase terug naar jezelf.

Neem dan ongeveer twee minuten de tijd om gewoon met aandacht bij de persoon te zitten.

10 - 11. Zich gewoon gewaar zijn van anderen

In deze meditatieoefening denk je aan de traditionele vier personen zonder enige inspanning, alleen maar observerend wat de aanwezigheid met je doet.

12. Werken met moeilijkheden - concentratieniveaus

Omgaan met moeilijkheden

Op retraite ervaren we een grote intensiteit. Het is dus normaal dat we het soms moeilijk krijgen.

Duw de moeilijkheden niet weg, raak niet verstrikt in de verhalen maar wees je gewaar van de ervaring:

- met metta;
- met vindingrijkheid: je oefent al enige tijd, je hebt vaardigheden ontwikkeld. Je kunt dit vergelijken met het beeld van de Boeddha die de aarde aanraakt.

Houd metta en vindingrijkheid in beide handen en realiseer je geleidelijk dat je de verhalen die je worden verteld niet hoeft te geloven.

Meditatie gaat niet alleen over het ontwikkelen van hoge gewaarzijnstoestanden, maar ook over zuivering. We kunnen wat moeilijk lijkt omzetten in iets moois. Dus wat we doen is:

sta ervoor open - ontspan - zit er met metta en vindingrijkheid bij; zit er niet de hele tijd bij, maar af en toe, met metta, sta open voor alles wat er is.

Absorptieniveaus

Omgaan met de subtiele hindernissen

Zodra de vijf grote hindernissen wegvallen, wordt meditatie gemakkelijker, ontstaat toegangsconcentratie. Je kunt de subtiele hindernissen dan bemerken en ermee omgaan.

1. Zinken

Dit betekent dat je energie vrij laag is: bij je adem zijn is een gezellige toestand; je focus is nogal zwak, er is geen vooruitgang; breng dan subtiele energie naar de focus; maak de oefening levendiger .

2. Afdrijven

Dit betekent dat je energie vrij hoog is. Je gaat in gedachten maar (anders dan bij de sterke hindernis (begeerte)) zonder een sterke emotionele kracht. Wat je dan moet doen is je aandacht kalmeren, je energie lager in het lichaam brengen.

Herken losse gedachten, laat ze gaan.

Als de subtiele hindernissen zijn weggelaten, zit je in de eerste dhyana; de vijf factoren zijn aanwezig.

De vijf absorptiefactoren

Vittaka - Opkomende gedachten

Vicara - Aanhoudende gedachte

Deze gedachten zijn verbonden met het meditatieobject.

Citta-ekaggata - Eenpuntigheid van geest

Dit betekent dat al je geïntegreerde energieën in dezelfde richting wijzen.

Piti - Inspirerende vreugde

Het is verrukking, een subtiele vitaliteit, inspiratie; piti is zeer fysiek, als golven van vreugde.

Sukha - Geluk, gelukzaligheid

Een diep geluk, tevredenheid, gelukzaligheid, stiller, dieper dan piti; een gevoel van volledig welzijn. Het kan buiten meditatie gebeuren, bijvoorbeeld door naar een zonsopgang boven de zee te kijken.

Satyaraja vergelijkt piti met de ervaring om bij warm weer langs een stoffige weg te lopen en in een prachtig meer te duiken. Sukha zou dan zijn alsof hij daarna in de schaduw zat.

Werken met piti en sukha

Sta open voor elke inspiratiebron.

Sta open voor de subtiele fysieke vitaliteit in je lichaam.

Wees je bewust van de vitaliteit in je handen.

Piti is ook mentaal: een besef dat je praktisch goed gaat; je hebt vertrouwen, vertrouwen in je beoefening, je bent geïnspireerd.

Sukha is ook liefde, metta. Wees je ervan bewust. Het wordt sterker.

Werken met vittaka en vicara

Kalmeer de geest. Daarom raden we aan om niet te lezen op retraites, om de input te verminderen. Wanneer gedachten buiten het meditatieobject verminderen, ontstaan vittaka en vicara.

Werken met éénpuntigheid

Eénpuntigheid ontstaat door vastberadenheid, door je van harte op het object te richten.

De basis leggen voor elk van de vijf factoren

Gewaarzijn van het lichaam is de basis voor piti.

Gewaarzijn van emoties is de basis voor sukha.

Gewaarzijn van gedachten is de basis voor vittaka en vicara.

Een duidelijk besluit is de basis voor één puntigheid.

Laatste opmerking

De factoren zijn er vanaf het begin. Herken ze en ze zullen groeien.

Soms ben je geconcentreerd, maar niet in dhyana. Zoek uit welke factor zwak is en versterk deze.

14 - 15. Alleen maar zitten (Just Sitting) en wandelmeditatie

Een niet-oefening - noch moeite doen, noch geen moeite doen

In andere meditaties bouw je iets op: je spant je in om concentratie en / of positieve emotie te ontwikkelen. In Just Sitting genieten we van de vrucht van onze inspanningen. We gaan ervan uit dat er iets gaat gebeuren.

In de andere meditaties (of puja's, mantra's...) bouwen we een bepaald momentum op. Wanneer we na meditatie ontspannen, thee drinken, voelen we ons meer aandachtig, meer ontspannen. Je zou kunnen zeggen dat we tijdens een retraite de hele tijd in een soort meditatieve toestand verkeren. Sangharakshita zei dat wanneer je een gelukkig, gezond mens bent, je geen zorgen maakt, tevreden bent met het heden, je in feite in de eerste dhyana bent, wat een natuurlijke staat is. In zo'n staat is het niet nodig om te oefenen.

De oefening

We zitten aandachtig met onze werkelijke ervaring: alle input van de zes zintuigen: geluiden, herinneringen, gedachten, ideeën, wensen. We keren ons er naartoe, observeren ze en laten dan los, als wolken in een blauwe lucht.

Als we merken dat er hindernissen zijn, kunnen we een tijdje naar de adem of naar metta gaan.

De zithouding is heel belangrijk. We willen de sensaties in het lichaam en onze fysieke vitaliteit ervaren. Houd je aandacht laag in het lichaam. Denk aan het beeld van de Boeddha.

Het kan handig zijn om met open of halfopen ogen te zitten.

In gewoon *zitten* kunnen we twee dingen merken:

- alles is vergankelijk, alles verandert voortdurend, niets staat vast;
- in feite bouwen we onze eigen identiteit op door verhalen te verzinnen rond onze ervaringen. We fixeren een 'zelf' dat steunt op sympathie en antipathie.

Hou de oefening eenvoudig, blijf bij het huidige moment en laat iets zich van binnenuit ontvouwen.

Gewoon zitten binnen de andere meditaties en buiten de meditatie

Binnen andere praktijken zijn er ook momenten van Just Sitting: wanneer de inspanning te eng wordt, te gespannen, dan ontspannen we.

Voor je gaat mediteren is het ook aan te raden om even tot rust te komen, een periode niets te doen, rustig na het werk of een andere activiteit een kopje thee te drinken.

Loopmeditatie

Bij loopmeditatie brengen we onze aandacht naar de gewaarwordingen in het lichaam: hoe ons contact met de grond voelt, onze spieren ...

16. Wijsheid ontwikkelen

Wijsheid: vergankelijkheid als de meest centrale boeddhistische waarheid

Wijsheid in het boeddhisme betekent de dingen zien zoals ze zijn, zoals beschreven in de drie laksana's (kenmerken of kenmerken van het geconditioneerde bestaan)

- Onbevredigendheid (dukkha)
- Vergankelijkheid (anicca)
- Zonder vaste kern (anatta)

Vergankelijkheid is in feite de meest centrale boeddhistische waarheid. In de meditatietraining streven we naar een directe ervaring van vergankelijkheid. Geen plotselinge Grootse Ervaring, maar een geleidelijke ontwikkeling: leren zien dat zowel in onze geest als in het universum niets stabiel blijft, alles verandert.

Wijsheid ontwikkelen: leren omgaan met verandering, mee bewegen met de gang van de dingen

In feite doen we in ons 'normale leven' precies het tegenovergestelde: we proberen dingen en mensen vast te zetten: hij, zij of het **is zo**. Zo in het leven staan leidt tot dukkha. Door vaardige gemoedstoestanden te ontwikkelen, worden we gelukkiger, vrijer en minder gericht op resultaten. Satyaraja vertelt dat het hem altijd opviel dat Sangharakshita nooit verbaasd leek te zijn. Het leven zit vol onverwachte gebeurtenissen. We moeten niets als vanzelfsprekend beschouwen. Dan gaan we alles veel meer waarderen.

Om dit te leren, moet je je realiseren dat het leven kort is en dat we niet alles kunnen hebben wat we zouden willen. Dus we moeten prioriteiten bepalen. Het betekent ook je voorbereiden op de dood, dat de angst ervoor vermindert. We moeten ook leren zien dat niet alleen de dingen voortdurend verdwijnen, maar dat er ook voortdurend nieuwe dingen ontstaan.

Mediteren op vergankelijkheid

Voortbouwend op de eerdere stadia van deze cursus zullen we het Gewaarzijn van de Adem doen, met een vijfde fase erbij. In de traditionele vier fasen proberen we toegangsconcentratie te ontwikkelen. Vervolgens zouden we kunnen kiezen om onze concentratie te verfijnen en zich dhyana te laten ontwikkelen. Maar deze keer zullen we de ademhaling blijven observeren en proberen op te merken dat elke ademhaling opkomt en voorbijgaat. Niets is er permanent in. We zitten in deze ervaring van komen en gaan.

We kunnen ook dezelfde vergankelijkheid opmerken in elk deel van ons lichaam, in onze emoties, gevoelens, gedachten. We kunnen observeren wat in elk van de andere zintuigen ontstaat en verdwijnt. Zit midden in vergankelijkheid. Het kan helpen om af en toe een zinnetje als 'Niets is permanent' of 'Alles verandert' te laten vallen

17. Workshop 'zithouding' met Surata

(Uit de audio alleen kan ik niet alle concrete suggesties van Surata over de meditatiehouding begrijpen. Maar hij maakt ook enkele nuttige algemene observaties.)

Surata zegt dat we in feite tijdens ons hele schoolleven veel schade toebrengen aan ons lichaam door urenlang stil te zitten op een stoel. In feite moet het lichaam flexibel zijn, maar voor de meesten van ons is ons lichaam een blokkade. De geest is als een aap en het lichaam kan worden gezien als de onderbewuste geest. Werken met het lichaam betekent flexibel blijven, de krommingen van de wervelkolom behouden en het bekken (de zetel van onze emoties) laten ontspannen. Het bekken wordt gefixeerd door veel spieren, vol knopen, allerlei emotionele brokken. We kunnen een goede houding ontwikkelen door het bekken te kanelen en zo de wervelkolom te bewegen.

Surata raadt ook aan om veel op de grond te zitten om te eten, tv te kijken

...

Evenwichtige inspanning - (Balanced Effort)

- Te los (Too loose)
- Te strak (Too tight)
- Te smal (Too narrow) → breed gewaarzijn (Broad awareness)
- Te grof (Too coarse) → subtiele/gevoelige aandacht (Subtle/sensitive attention)
- Te geforceerd (Too forced) → Ontspan je (Relax)

5 Viniyatas, “Versterkers” (“Intensifiers”)

- Chanda, belangstelling (Interest)
- Adhimoksha, Vastbeslotenheid (Resolve)
- Smrti, Herinnering (Recollection)
- Samadhi, Absorptie (Absorption)
- Prajna, Wijsheid (Wisdom)

5 Hindernissen (Hindrances)

1. Verlangen naar zintuiglijke ervaringen, dorst, begeerte (Desire for sense experience, craving)
2. Kwade wil, haat, afkeer (Ill-will, hatred, aversion)
3. Rusteloosheid en angst (Restlessness and anxiety)
4. Luiheid en slaperigheid (Sloth and torpor)
5. Twijfel en besuiteloosheid (Doubt and indecision)

2 Subtiele hindernissen (Subtle Hindrances):

- Afdrijven (subtiele rusteloosheid (Drifting (subtle restlessness))
- Zinken (subtiele luiheid) (Sinking (subtle sloth))

Tegengif tegen de hindernissen (Antidotes to the Hindrances)

- Denk aan de gevolgen (Consider the consequences)
- Het tegengestelde ontwikkelen (Cultivate the opposite quality)
- ‘Blauwe Lucht Houding (Blue sky attitude)
- Onderdrukken (Suppression)
- Voor Toevlucht Gaan (Going for Refuge)

5 Graden van absorptie (Absorption Factors)

1. Vittaka – Begingedachte (Initial thought)
2. Vicara – Volgehouden gedachte (Sustained thought)
3. Citta-ekaggata – Eenpuntigheid van geest (One-pointedness of mind)
4. Piti – Geïnspireerde vreugde (Inspirational joy)
5. Sukha – Geluk, gelukzaligheid (Happiness, bliss)



Padmaloka, Triratna retraitecentrum voor mannen nabij Norwich, Engeland