

Sint-Denijsbode



Vijf puntjes vóór meditatie

dhammavedin@gmail.com
dhammavedin.be

Deze vijf dingetjes kun je overlopen zo gauw je goed zit

1. Aanwezigheid van de Boeddha oproepen
2. Nagaan: hoe gaat het nu met me? (Lichaam, stemming..., wat is (on)aangenaam?)
3. Dankbaarheid voor een menselijke geboorte
4. Waarom mediteer ik nu?
5. Tegenslag meenemen op het pad



uitknippen en op
een kartonnetje
plakken

Doel: energie (virya), vertrouwen (sraddha) scheppen

- De waarde van de oefening zien;
- je energie geven, het positieve versterken: moed, energie, vreugde, openheid...;
- het negatieve verzwakken: pijn, zorgen, onrust...;
- helderheid scheppen over wat je precies gaat doen.

Je kunt dit op vele manieren doen, naar behoefte

(En dat kan de ene keer anders zijn dan de andere.)

Kort of lang

- De vijf puntjes snel (in één of twee minuten) overlopen en gewoon laten binnenkomen. Ben je met elk van de puntjes vertrouwd? Deze routine kan je energie, vertrouwen, rust schenken.
- Idem maar bij één puntje uitgebreider stilstaan.
- Voor één punt uitgebreid tijd nemen.

In verschillende stijlen

Meer vanuit het hoofd (rationeel, met woorden) of meer vanuit de buik (mythisch, met beelden, met sensaties).

Enkele mogelijkheden

Aanwezigheid van de Boeddha

- Het beeld van de zittende Boeddha oproepen.

- Iets uit het leven en de lessen van de Boeddha voor de geest halen. Bijvoorbeeld: de Boeddha heeft veertig jaar lang anderen geholpen..., de aanvallen van Mara op de Boeddha, de antwoorden van de Boeddha aan Bahi, een uitspraak, bijvoorbeeld 'Vriendschap is de hele beoefening', een regel uit de Dhammapada...
- Een visueel beeld of mantra, gebruiken van een Boeddha die je inspireert.

Hoe gaat het met me?

- Hoe is mijn stemming?
- Gebeurtenissen en gemoedstoestanden overlopen.
- Lichaam doorlopen: wat is aangenaam, onaangenaam neutraal?
- Vedana van verhaaltjes onderscheiden.
- Probeer ik het aangename vast te houden en het onaangename weg te duwen?

Dankbaarheid voor menselijke geboorte

Als mens kan ik ervoor kiezen vaardig te handelen, mezelf te ontplooien, Verlicht te worden.

Overloop je zegeningen: drinkbaar water, genoeg eten, warm huis, warme, schone kleren; gezonde ouders / kinderen; goede gezondheidszorg; democratie, vrijheid om boeddhist te zijn...

Waarom mediteer ik nu?

Pas op

Het gaat er niet over dat je in deze meditatie, vandaag een bepaald resultaat wil bereiken. Bijvoorbeeld: in dhyana geraken, overstroomd van metta, van mijn verdriet verlost worden....

Wel: erbij stil staan dat meditatie de moeite waard is, een essentieel deel is van wat je het dierbaarst is. Naargelang je persoonlijkheid of concrete omstandigheden kun je dit *waarom* anders invullen.

- Heel algemeen: ik Ga voor Toevlucht, ik geef me over aan de Drie Juwelen, met mijn eigen inspanningen groei ik...
- Concreter: ik koester het Bodhisattva Ideaal, ik train om de dingen te zien zoals ze zijn, ik train integratie, ik train positieve emotie. (Zie hierboven: niet dat je nu een resultaat wil boeken, maar dat de oefening leidt naar dit nobel doel!!!)
- Nog concreter: juiste concentratie maakt deel uit van het Achtvoudig Pad. De Boeddha legt uit hoe je die traint. Ik ga die richtlijnen nu volgen. Bijvoorbeeld: evenwichtige inspanning trainen.

Tegenslag meenemen op het pad

Het onaangename opmerken:

lichaam: pijn, spanning, (on)gevoeligheid, te warm, te koud, loom...

geest: onbestemd, lui, angstig, bezorgd, slaperig, rusteloos... en waar voel je dit in je lichaam?

Kijken hoe je op het onaangename reageert

Niet willen opmerken, niet willen voelen, over de oorzaken piekeren, jezelf of anderen schuld geven...

Je voornemen er met gewaarszijn, metta en wijsheid op te reageren