

# Instructies voor “Indachtigheid van Ademen”

*Delen van de Anapanasati Sutta, Sutta 118 uit de  
Majjhima Nikaya*

---

*“Het geschenk der dhamma overstijgt ieder  
geschenk”*

door Ven. Bhante Vimalaramsi, (bhantevimalaramsi@juno.com)



Dhamma Sukha Meditation Center  
[www.dhammasukha.org](http://www.dhammasukha.org)



# Over de Schrijver

Wegens zijn grote interesse in meditatie werd Bhante Vimalaramsi in het jaar 1986 een Boeddhistische monnik. Twee jaar later reisde hij naar Burma om in het bekende meditatie centrum Mahasa Yeiktha te Rangoon meditatie te beoefenen. Gedurende het gehele jaar mediteerde hij wel 20 tot 22 uur per dag. Door sociale onrust werden alle buitenlanders verzocht het land te verlaten. Bhante reisde af naar Maleisië en beoefende zes maanden lang zeer intensief lieve-vriendelijkheid (Metta) meditatie.

In 1990, keerde Bhante terug naar Chanmyay Yeiktha voor meer intensieve *Vipassana* meditatie, ditmaal 16 uur per dag. Hij mediteerde daar soms wel 7 tot 8 uur lang zonder onderbrekingen. Na twee jaar intensieve meditatie ervaarde hij wat door hen het laatste resultaat werd genoemd. Hierdoor raakte bhante gedesillustioneerd met *Vippassana* meditatie. Hij verliet Burma en zette zijn zoektocht voort. Hij keerde terug naar Maleisië en begon les te geven in Metta meditatie.

In 1996 werd Bhante gevraagd om les te geven en te wonen in het grootste Theravada klooster in Maleisië. In dit klooster gaf hij iedere vrijdag en zondag ochtend lezingen die toegankelijk waren voor publiek. Deze lezingen werden bijgewoond door 300 tot 500 mensen. Tijdens zijn verblijf ontmoette hij verscheidene geleerde monniken en had verscheidene discussies over de Boeddhistische leer. Bhante ontdekte dat de *Vipassana* stijl der meditatie stamt van een tekstverklaring die 1000 jaar na de dood van de Boeddha is geschreven. Deze tekstverklaring is niet erg accuraat als men hem vergelijkt met de originele teksten,

Bhante Vimealaramsi begon de originele teksten te bestuderen en meditatie te beoefenen volgens de originele teksten. Na een retraite van drie maanden reisde hij naar Maleisië waar hij het boek “The Anapanasati Sutta-A Practical Guide to Mindfulness of Breathing and Tranquil Wisdom meditation.” schreef. Ondertussen zijn er meer dan 100,000 kopieën van dit boek verspreid. Het boek is verscheidene malen vertaald en wordt door vele leraren en studenten gebruikt als een praktische studiegids voor meditatie.

In 1998 keerde Bhante Vimalaramsi terug naar de Verenigde Staten waar

hij les geeft in meditatie. Momenteel is hij bezig met het vestigen van een meditatie school genaamd *Jeta's Grove* in de buurt van Farmington, Missouri.

# Introductie

Dit boekje is geschreven voor de beginner alsmede de gevorderde meditatie-beoefenaar. De auteur maakt gebruik van de oudste originele leerredes van de Boeddha (suttas) die nog bestaan. Deze instructies mogen misschien een beetje verschillend lijken van andere instructies, maar maakt u zich geen zorgen. Dit zijn de instructies die de Boeddha gaf aan zijn leerlingen zo'n 2500 jaar geleden.

Deze instructies omvatten “de vier fundamenteën van aandachtigheid” (Sattipatthana in Pali). Deze instructies omvatten de aandachtigheid van het lichaam, aandachtigheid van gevoel, aandachtigheid van geest en aandachtigheid van Dhammas. Door het volgen van deze meditatie instructies, gegeven door de Boeddha in deze sutta, zal de meditatie-beoefenaar op natuurlijke wijze de Jhana's ervaren. Jhana is een woord uit het Pali wat staat voor een niveau van meditatie.

Volgens de originele leer zijn de “Vier fundamenteën van aandachtigheid” en “De aandachtigheid van ademhaling” in elkaar geweven en afhankelijk van elkaar. Als de meditatie-beoefenaar deze methode volgt dan kan men inzicht, wijsheid, kalmte en balans noodzakelijk tot het bereiken van het ultieme doel van volledige ontwaking (Nibbāna) ervaren,

## Wat is meditatie ?

Meditatie is een van die woorden die we allemaal kennen, maar echter een verschillende betekenis heeft voor verschillende mensen. Wanneer men iemand vraagt hoe ze meditatie beoefenen kunnen ze veelal geen antwoord geven op wat ze nu precies doen. Daarom geven we eerst een definitie van meditatie volgens de leer van de Boeddha.

Meditatie is de kunst van het observeren van de bewegingen van de geest. De geest is bijvoorbeeld in een vreugdevol en vredig. Plots gebeurt er iets en de geest is in een toestand van woede en angst. “Hoe” is dit nu gebeurt? Hoe beweegt de geest van vreugde en vrede naar angst en woede? Meditatie is het observeren van hoe dit proces zich voltrekt en hoe we deze bewegingen

kunnen loslaten zonder angstig of boos te worden. Meditatie is de kunst van observatie en ontspanning van de bewegingen.

## Tekstverklaring

De instructies die hier worden gegeven lijken misschien anders dan wat ergens anders wordt onderwezen. Dit komt doordat er door de jaren heen door veel geleerden is geschreven over meditatie. Deze geschriften worden tekstverklaringen genoemd.

Deze tekstverklaringen zijn veelal geschreven door mensen die zelf nooit meditatie hebben beoefend, maar louter de teksten hebben bestudeerd. Ze schreven niet over hun eigen directe ervaringen, maar spraken met verscheidene mensen die verschillende vormen van meditatie beoefenden. Ze gebruikten deze informatie voor hun werk. Deze tekstverklaringen zijn erg overtuigend voor geleerden, maar als men ze vergelijkt met wat de originele teksten van de Boeddha zeggen, dan kan men een groot verschil zien in de instructies.

Soms laten de tekstverklaringen volledige secties uit hun betoog of volgen ze hun eigen weg en geven ze hun eigen steil van meditatie en representeren dit als de instructies van de Boeddha.

Dit neemt niet weg dat iedere vorm van meditatie tot groot voordeel kan zijn van de beoefenaar die geregeld mediteert. Maar als men kijkt op een landkaart dan ziet men dat niet alle wegen naar Rome leiden. Sommige wegen gaan naar Parijs, sommige naar Berlijn. Hetzelfde geldt voor meditatie. Door de route kaart van de Boeddha te volgen kunnen we direct de weg volgen naar het einde van al het leiden.

Dit is de reden dat de auteur de moeite heeft genomen om de originele teksten (suttas) te bestuderen, in praktijk te brengen en deze te begrijpen zoals de Boeddha ze onderwees. Dit is door vele jaren van toewijding onderzoek en ervaren.

## Psychotherapie en Boeddhistische Meditatie

Boeddhistische meditatie verschilt op een subtiele en niet altijd even duidelijke manier van Westerse psychologie. Dit wil niet zeggen dat psychologie verkeerd is en Boeddhistische meditatie correct is. Beide hebben hun voordelen en verschillende eindresultaten. Het zijn verschillende wegen op de kaart en de eindpunten zijn dus ook verschillend.

Westerse psychologie en therapie proberen een persoon die mentaal uit balans is meer in balans te brengen. Ze laten zien hoe een persoon een meer

gebalanceerd bestaan kan leiden. Boeddhistische meditatie probeert een mentaal gebalanceerd persoon te laten zien hoe hij of zij volledig kan ontwaken. Het laat men zien hoe men volledig gelukkig kan zijn en hoe men zich kan bevrijden van elke vorm van lijden.

Psychologie en psychotherapie handelen met gedachten en gevoelens. Ze spenderen tijd aan de analyse van deze gedachten en gevoelens. De therapeut helpt de cliënt met de identificatie en de inhoud van de gevoelens of emoties. Dit is wat de psycholoog noemt het gezond maken van het *ego*.

In het Boeddhisme leert men p, in te zien dat ervaringen niets anders zijn dan een altijd veranderend proces<sup>1</sup>. Men leert dat het laten meeslepen door gedachten en gevoelens, het persoonlijk nemen ervan, de oorzaak is van veel leed en ongeluk. Het ultieme doel van de Boeddhistische leer is om te laten zien hoe men het idee dat er een permanent zelf of ego is, kan loslaten. De Boeddhistische meditatie-beoefenaar leert alles te zien als een deel van een proces (afhankelijk ontstaan) dat altijd verandert (anicca), pijnlijk (dukkha) en ego- of zelfloos (anatta) is.

## Waarom versus Hoe

Zowel de westerse psychotherapie alsmede Boeddhistische meditatie hebben als doel om een einde te maken aan het menselijk leed. Beiden zijn uniek in hun aanpak en hebben extreem verschillende eindresultaten. Beiden vertellen hoe een persoon meer bewust kan worden van gedachten en gevoelens. De perspectieven zijn echter behoorlijk verschillend.

De westerse psychotherapie richt de aandacht op ervaringen in het verleden. Het doel is om uit te vinden waarom deze ervaringen ontstonden. Door een persoon te leren omgaan met deze ervaringen proberen ze te laten zien hoe deze persoon gebalanceerd kan leven.

Boeddhisme daarentegen richt zich op het observeren van de ervaring en hoe het proces van deze ervaring ontstaat. Het boeddhisme doet dit middels het zien en begrijpen van afhankelijk ontstaan. Hierdoor leert men dat alles een onpersoonlijk proces is. Het grote verschil zit hem in dat het boeddhisme gaat om “hoe” een ervaring opkomt, terwijl westerse psychologie zich bezig houdt met “waarom” deze ervaring opkomt. Dit laatste gaat over concepten en de redenen waarom ze verschijnen.

Boeddhistische meditatie laat ons zien hoe we een geest kunnen ontwikkelen met zuivere observatie van iedere ervaring. Het boeddhisme leert ons hoe we het ontstaan van deze ervaring beter kunnen begrijpen. Dit handelt

---

<sup>1</sup>In het boeddhisme wordt dit afhankelijk ontstaan genoemd

direct met de realiteit. De leer van de Boeddha laat ons zien hoe iedere ervaring onpersoonlijk is. Het is onnodig om ons met de ervaring te identificeren of er zelfs over na te denken.

De Boeddha leert ons om om de ervaring te observeren, los te laten, ontspannen en dan rustig onze aandacht terug te brengen naar een object der meditatie<sup>2</sup>. Zonder dat we ons in beslag laten nemen door de gedachten en gevoelens.

Deze twee verschillende perspectieven hebben verschillende doelstellingen. De verschillende aanpakken kunnen geluk en balans brengen in ons leven. De Boeddhistische aanpak neigt verder te gaan dan het alledaagse bewustzijn en het laat ons zien hoe we alle ego identificatie los kunnen laten zodat we uiteindelijk iedere vorm van lijden kunnen loslaten.

Wanneer iemand de tijd en energie neemt om meditatie te beoefenen zoals hier beschreven is, dan zal men inzicht verwerven en begrijpen waarom het pad van de Buddha een ongelofelijk manier is om het leven te ervaren. De Boeddha claimde dat “Wij de gelukkigen zijn”. Door het beoefenen van de meditatie die hier is beschreven zal men weldra zien waarom.

## Anapanasati Sutta

De kern van de instructies die men vindt in “De Anapanasati Sutta” zijn slecht een paragraaf lang. De uitleg neemt echter wat meer ruimte in beslag. Deze instructies zijn tot op de letter na herhaald in andere leerredes (suttas). Men kan ze terugvinden in “De vier fundamenteën van indachtigheid”<sup>3</sup> en in “Indachtigheid van het lichaam”<sup>4</sup> om er enkele te noemen.

Na het lezen en beoefenen van de instructies zal men beginnen te begrijpen hoe de geest werkt. Dit is een spannende en leuke ervaring. Als men ervaring heeft met andere vormen van meditatie dan zal men ontdekken dat hoofdpijn, ringende oren of duizeligheid niet meer zullen voorkomen. Deze meditatie stijl kan men niet alleen formeel beoefenen, maar ook tijdens onze dagelijkse activiteiten.

Men boekt de beste resultaten als men de instructies nauwgezet volgt. Het is ook verstandig om slechts een vorm van meditatie te volgen. Als men constant meditatie technieken wisselt verwacht men de geest. Als de ene vorm van meditatie niet het gewenste resultaat geeft, wisselt men de ene meditatie voor de andere. Het uiteindelijke resultaat is dat et helemaal niet word gemediteerd.

---

<sup>2</sup>In dit geval de ademhaling en ontspanning van het lichaam

<sup>3</sup>Satipatthana Sutta, Majjhima Nikaya nr. 10

<sup>4</sup>Kayagatasati Sutta, Majjhima Nikaya nr. 118



Bereid u dus voor op een plezierige reis naar het einde van het lijden!

Maha-Metta zoals gewoonlijk,  
*Eerwaarde Bhante Vimalaramsi*

Dhamma Sukha Meditation Center  
Arcadia. MO. 63621  
Dec.2003 Gregoriaanse kalender  
Dec. 2547 Boeddhistische kalender

# Meditatie Instructies

## *Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa*

Hier en daar zal gebruik worden gemaakt van woorden uit het Pali. De schrijver zal proberen om deze woorden te vertalen naar begrijpend Nederlands. Deze leerrede komt uit de “Anapanasati Sutta”, “Anapana” is een woord uit het Pali dat staat voor in en uit ademen. “Sati” betekent aandachtigheid. “Anapanasati” kan dus worden vertaald als aandachtigheid van het in en uitademen. Het woord “Sutta” betekent draad. Alle “Suttas” tezamen weven dus het mooie kleed van de “Dhamma” (“Dharma” in Sanskriet). Dhamma is een woord met vele betekenissen, sommige hiervan zijn : waarheid, de leer van de Boeddha, de ware aard van zaken, etc. Deze Sutta (draad) is genaamd “De Anapanasati Sutta” en zal worden gedrukt in vette letters, waarna een uitleg volgt.

*16] “En hoe, monniken, wordt de indachtigheid van ademen ontwikkeld en gecultiveerd, zodat het van grote vrucht en van groot voordeel is?”*

*17] “Hierin, monniken, zit een monnik neer die naar het woud is gegaan, naar de voet van een boom, of naar een lege ruimte, buigt zijn benen kruiselings in zijn schoot, houdt zijn lichaam rechtop en wekt indachtigheid op omtrent het object van meditatie, namelijk, de adem die recht voor hem is.”*

Dit deel van de Sutta spreekt over de voorbereidingen die men treft alvorens men met meditatie begint. Het zegt niet meer dan dat de meditatiebeoefenaar een rustige plaats opzoekt waar weinig of geen afleidingen zijn. Schakel de radio, tv en telefoon uit en ga op zoek naar een plaats waar weinig geluid is.

Voor beginners kan geluid een grote afleiding zijn! Geluid trekt de aandacht weg van het observeren van de ademhaling en het ontspannen van het lichaam. Naarmate men vaker mediteert, wordt geluid minder en minder een obstakel. Geluid is dan geen probleem meer en wordt een onderdeel van de meditatie.

Het tweede deel van de tekst beschrijft hoe een monnik met zijn benen kruiselings in zijn schoot zit. De schrijver heeft ontdekt dat voor veel mensen in het westen het zitten op de vloer, met de benen gekruist, niet eenvoudig is. Er ontstaat veel onnodige pijn in het lichaam. De meditatie-beoefenaar kan op een kussen zitten of in een stoel.

Sommige meditatie leraren verlangen van hun studenten dat ze in een zogenaamde “volledige of halve lotus” plaatsnemen. Dit is echter niet noodzakelijk. Er is niets bijzonders aan het zitten op de grond en het opvouwen van de benen. Een comfortabele positie waarbij de benen niet in slaap vallen is het beste.

De reden waarom de Boeddha adviseerde om op de grond te zitten kwam doordat er in zijn tijd nog geen stoelen waren. Iedereen zat toen op de grond. Tegenwoordig zitten wij echter bijna nooit op de grond en zijn we het ook niet zo gewend. Het kan dan ook een lange tijd duren voordat het lichaam gewend raakt aan het zitten op de vloer.

De meditatie-beoefenaar kan kiezen om op de vloer te zitten of niet. Het is echter belangrijk dat je rug recht is. Het is niet de bedoeling dat de rug voor- of achterover hangt. Ben echter niet te rigide aangezien dit weer kan leiden tot onnodige pijn en rugklachten. Veel mensen geloven dat meditatie draait om pijn. Dit is echter niet het geval. Het is belangrijk dat men de bewegingen van de geest observeert. En dat men ziet hoe de geest van de ene naar de andere gedachte beweegt.

De sutta gaat verder met :

***18] Wanneer hij lang inademt, dan weet hij : 'Ik adem lang in'; wanneer hij lang uitademt, dan weet hij : 'Ik adem lang uit'; wanneer hij kort inademt, dan weet hij : 'Ik adem kort in'; wanneer hij kort uitademt, dan weet hij : 'Ik adem kort uit.'***

Het belangrijkste deel van deze paragraaf is de betekenis van het woord weten. Deze paragraaf zegt niets over het richten van je aandacht op het puntje van je neus of buik. De instructies spreken ook niet over het tellen van de adem noch over het volgen van de adem in fases.

De instructies zeggen eenvoudig dat de meditatie-beoefenaar “weet” wat er met de adem gebeurt in het huidige moment. Nimmer wordt er gesproken over het richten van de aandacht op een specifieke plaats. De instructies zeggen dat de meditatie-beoefenaar “weet” dat de ademhaling lang of kort is. Dus waar richt men de aandacht op? Het antwoord is dat men simpelweg weet wanneer de ademhaling lang, kort, snel of langzaam is. De meditatie-beoefenaar weet wat de ademhaling doet in het huidige moment. Net zoals een turner weet wanneer hij een korte of lange draai maakt.

Het is dus niet relevant dat de meditatie-beoefenaar zich richt op een specifiek aspect van de ademhaling. *Weten* wat er in het algemeen met de ademhaling gebeurt is genoeg. We gaan nu verder met :

– *Zo traint hij zichzelf : 'Ik zal inademen en het hele lichaam ervaren'. Zo traint hij zichzelf : 'Ik zal uitademen en het hele lichaam ervaren'. Zo traint hij zichzelf : 'Ik zal inademen en de activiteit van de formatie van het lichaam kalmeren '. Zo traint hij zichzelf : 'Ik zal uitademen en de activiteit van het lichaam kalmeren.'*

Wanneer we lezen : “hij traint zichzelf” dan wordt bedoeld dat de meditatie-beoefenaar zichzelf traint in het observeren zodanig dat gehele lichaam wordt ervaren tijdens het in en uitademen. Het is **nooit** de bedoeling dat de meditatie-beoefenaar de ademhaling probeert te controleren. De ademhaling gaat volledig vanzelf, daar hoeft niets voor gedaan te worden.

Het is belangrijk dat je merkt dat er spanning in het lichaam is tijdens het in- of uitademen. Deze spanning kan zich overal in het lichaam bevinden. Er kan spanning zijn in de schouders, rug, handen, etc.

Het is belangrijk, misschien zelfs wel het meest belangrijke, om deze spanning los te laten. Ontspan de aangespannen spieren bewust tijdens het in- en uitademen. Als er bijvoorbeeld spanning in de schouders wordt opgemerkt, dan is het de bedoeling om deze spieren in de schouders te ontspannen. Het lichaam is het gehele lichaam, niet slechts datgene wat zich onder de nek bevindt. Het hele lichaam begint bij het puntje van je hoofd.

Bij het observeren van spanning in het lichaam is het belangrijk om eerst de spanning in het hoofd te observeren. Iedere gedachte en iedere beweging van de geest begint namelijk met een subtiele spanning in het hoofd. Het is belangrijk om je hiervan bewust te worden en deze spanning los te laten, door te ontspannen, tijdens het in- en uitademen. De ademhaling helpt je te herinneren om te ontspannen.

## Glimlach op je gezicht

Men begint de meditatie door zachtjes de ogen te sluiten en een glimlach op het gezicht te plaatsen. Probeer te glimlachen met je ogen, geest en har, zelfs al zijn de ogen gesloten.

Een glimlach is een belangrijk onderdeel van deze meditatie. Er is onderzoek gedaan naar de hoeken van je mond. Het blijkt dat als deze hoeken naar beneden gaan dat de geest de neiging heeft naar zwaarmoedigheid, rigiditeit en niet makkelijk neigt naar vreugde. Als de geest neigt naar sloomheid en stijfheid dan beweegt de geest niet zo gemakkelijk.

Als de mondhoeken echter naar boven gaan dan neigt de geest naar meer vrolijkheid. De geest is lichter en makkelijker te observeren. Vreugde is tevens een van de factoren van verlichting! Als je kijkt naar beelden van de Boeddha dan zul je ook merken dat hij een glimlach op zijn gezicht heeft. De kunstenaar laat ons zien dat meditatie een vreugdevolle ervaring is. Dit is zeer zeker een vreugdevolle meditatie waarin een glimlach niet mag ontbreken!

De meditatie gaat dus als volgt : tijdens het inademen, ontspan je de spanning in het lichaam (en zeker in het hoofd) en glimlacht. Tijdens het uitademen, ontspan en glimlach. Inademen, ontspan en glimlach. Wanneer je je ontspant voel dan hoe je geest zich opent en verruimt. Net als een hand die zich opent na het vasthouden van steen. Na dit ontspannen is de geest erg kalm en helder. Het is alsof de geest een klein stapje terug heeft gezet. Deze open geest heeft geen gedachten in zich en er is slechts zuivere, alerte en heldere observatie.

De meditatie-beoefenaar probeert zoveel mogelijk te ontspannen en bij de ademhaling te blijven, zonder deze te controleren of vast te houden aan iets. Observeer en ontspan. Dit is de meest eenvoudige en plezierige vorm van meditatie die de schrijver ooit heeft beoefent.

## Opkomende Gedachten

Veel mensen zijn ervan overtuigd dat tijdens de meditatie de geest vrij moet zijn van gedachten. Dit is echter niet het geval. Vooral in het begin zal de geest van links naar rechts rennen en over van alles en nog wat gaan nadenken. Dit is *absoluut* geen probleem!

Gedachten zijn niet de vijand die onderdrukt moet worden. Gedachten hoeven niet gestopt te worden. Gedachten zijn slechts gedachten en niets meer. De meditatie-beoefenaar behandelt ze als een kleine afleiding. Als men merkt dat er gedachten zijn, dan laat men de gedachten simpelweg los. Besteed er geen aandacht meer aan. Ook als de geest denkt dat deze gedachten erg belangrijk zijn. Laat ze los, laat de subtiele, of niet zo subtiele, spanning veroorzaakt door deze gedachten gaan (door je te ontspannen). Plaats de verdwenen glimlach terug op het gelaat en breng de aandacht rustig terug naar de ademhaling en het ontspannen.

In het begin kan de meditatie-beoefenaar merken dat de geest lang in gedachten is verzonken. Zo snel als men de gedachten opmerkt, laat men deze los en ontspant men de spanning in het hoofd en de rest van het lichaam. Men brengt de aandacht weer terug op het object der meditatie (dat is de ademhaling, ontspanning en glimlachen). Er is geen reden om streng te zijn en men hoeft zichzelf niet te bekritisieren voor deze afleidingen. Dit is een

---

onderdeel van het trainen van indachtigheid. Dit kan een leuk spel zijn als de meditatie-beoefenaar het allemaal niet te serieus neemt. Lach erom als het niet allemaal gaat zoals gepland!

## Stilzitten

Als men begint de mediteren is het de bedoeling dat men zich niet beweegt. Het is de bedoeling dat men volledig stilzit. Het is niet de bedoeling dat men met de tenen gaat wiebelen, gaat krabben, wrijven of verzitten. Zit zo stil als een stenen Boeddha beeld!

Wanneer men zo zit kunnen er allerlei soorten sensaties ontstaan. Jeuk, kriebel in de keel, kriebel in de neus, men krijgt het warm of zelfs pijn kan ontstaan. Probeer niet te vergeten dat bewegen niet is toegestaan!

Wat nu te doen? Ten eerste merk op dat de impuls om de sensatie te laten verdwijnen erg sterk is en dat de geest er over begint na te denken. Deze gedachten kunnen bijvoorbeeld zijn : “oh, wat een vervelend gevoel, ik zou willen dat dit gevoel ophoud, waarom gaat het niet gewoon weg?, de instructies zeggen dat ik niet mag bewegen!” of “Wat een martelgang”.

Gedachten over deze sensatie zijn het eerste wat een meditatie-beoefenaar opmerkt. Hoe meer men de sensatie probeert te controleren door middel van gedachten, des te groter en des te intenser deze sensaties worden. De instructies vertellen ons om de gedachten los te laten, de spanning op te merken en te ontspannen.

Hierna zal men opmerken dat er een mentale vuist is om deze sensatie. Dit is het verzet dat men heeft tegen deze sensatie. De waarheid (dhamma) van het huidige moment is dat wanneer een sensatie opkomt deze sensatie daar is. Als men in gevecht gaat met de sensatie, de sensatie probeert te controleren of de sensatie probeert te laten verdwijnen dan zal deze slechts groter en intenser worden.

## Sta sensaties toe

Men leert door te mediteren om sensaties toe te staan. Men leert deze gespannen mentale vuist te openen en om de sensatie te laten doen wat de sensatie wil. Het is slechts een sensatie en het is ok dat deze sensatie er is. Dit moet wel, want dat is immers de waarheid.

Telkens als men in gevecht gaat met de waarheid, de waarheid probeert te controleren, probeert te maken in wat men wil dat de waarheid is, veroorzaakt dit slechts meer en meer leed.

Men laat de sensatie eenvoudig voor wat ze is en laat de sensatie doen wat ze wil, net als een ballon die zweeft in de wind. De ballon drijft in de richting van de wind. Als de wind van richting veranderd dan volgt de ballon zonder weerstand. De ballon zweeft waar de wind ze blaast. Op dezelfde manier staat de meditatie-beoefenaar toe om de sensatie te laten zweven waar de sensatie wil. Deze meditatie gaat over het observeren van de bewegingen van de geest en het observeren van hoe de geest de sensaties probeert te controleren.

Meditatie gaat over het leren van het liefdevol accepteren van wat er opkomt in het heden. Het gaat om het leren accepteren van sensaties zonder verzet. Is er wel verzet, en geen acceptatie van het huidige moment, dan is er een subtiele (of niet zo subtiele) spanning in het lichaam en specifiek in het hoofd. Laat deze spanning gaan, door te ontspannen, en glimlach. Voel hoe de geest zich ontspant en opent. De geest neemt een stapje terug, wordt helder en alert. Nu brengt men de aandacht weer terug naar het object der meditatie. In dit geval is dat de ademhaling, ontspanning en glimlachen.

Uiteraard ligt het in de aard van deze sensaties dat ze niet per direct verdwijnen. De geest richt zich weldra weer op de sensatie en men herhaalt het eerder beschreven proces. Het maakt niet uit hoe vaak dit gebeurt, men voert altijd hetzelfde proces uit. Eerst laat men de gedachten los, men ontspant, glimlacht, ontspant de mentale vuist rond de sensatie, wederom ontspant men het lichaam, glimlacht en men brengt de aandacht rustig terug naar de ademhaling, ontspanning en glimlach.

## Conclusie

Dit zijn de instructies voor indachtigheid van het ademen. Deze instructies, als men ze nauwgezet volgt, werken voor iedere afleiding die ontstaat terwijl men het object der meditatie observeert (ademhaling, ontspanning en glimlach).

Een ding wat men zich moet realiseren is dat dit een meditatie is die men altijd kan beoefenen. Wanneer men in de rij staat voor de kassa, in de trein zit, of aan het wachten voor de bus, wat doet de geest?

De geest denkt aan ditjes en datjes, leuke dingen, vervelende dingen. Dit is het moment om te zien dat de geest aan de wandel is geslagen. Laat de gedachten gaan, ontspan het lichaam, glimlach en breng de aandacht rustig terug naar het object der meditatie (het ademen, ontspannen en glimlachen). Doe dit zoveel mogelijk. Dit is hoe men de meditatie voortdurend beoefend.

Moge dit boekje behulpzaam zijn voor eenieder die op zoek is naar het pad der ontwaking. Mag eenieder succesvol zijn in het bereiken van Nibbana. Mag dit snel en zonder problemen gedurende dit leven bereikt worden. De auteur deelt de heilzaamheid van het schrijven van dit boek met zijn moeder, vader en alle wezens. Het is een gebruik om na het lezen of delen van Dhamma met een ander om de heilzaamheid met alle wezens te delen. Dus :





*Mag eenieder in pijn, zijn zonder pijn  
En eenieder vol angst, zijn zonder angst  
Mag eenieder vol verdriet, zijn verdriet laten zijn  
En mogen alle wezens verzachting vinden*

*Mogen all wezens deze heilzaamheid delen die we  
hebben verkregen  
Voor het verkrijgen van allerlei vormen van geluk*

*Mogen wezens levend in de ruimte en op aarde  
Devas en nagas met grote macht deze  
heilzaamheid van ons delen*

*Mogen zij de leer van de Boeddha nog lang  
beschermen*

*Sadhu ... Sadhu... Sadhu...*