



Een Praktische Handleiding voor Liefdevolle- Vriendelijkheid Meditatie

De gave van Dhamma overtreft alle gaven

Dhamma Sukha Meditation Center

Jeta's Grove
RR 1 Box 100
Annapolis, MO 63620

Phone (573) 546-1214

www.dhammasukha.org



Sayadaw Gyi U Vimalaramsi

DHAMMASUKHA MEDITATIE CENTRUM

Jeta's Grove
RR 1 BOX 100
Annapolis, MO 63620
www.dhammasukha.org
e-mail: bhantev4u@yahoo.com

Table of Contents

| | |
|--|----|
| Voorwoord..... | 3 |
| De Vertaling..... | 4 |
| Over de Auteur..... | 5 |
| Voorwoord..... | 6 |
| Liefdevolle-Vriendelijkheid..... | 7 |
| Ontspan Spanning..... | 7 |
| Hoe te zitten?..... | 8 |
| Opkomende Gedachten..... | 8 |
| Begeerte en Ego-identification..... | 10 |
| Vijf Geledingen..... | 11 |
| Stralen van Liefdevolle-Vriendelijkheid..... | 13 |
| Visualisatie..... | 13 |
| Traagheid van Geest..... | 15 |
| Actieve Meditatie..... | 15 |
| Voordelen van Liefdevolle-Vriendelijkheid..... | 16 |
| Liefdevolle-Vriendelijkheid en Nibbāna..... | 16 |
| Delen van Heilzaamheid..... | 17 |

Mag iedereen in pijn, zijn pijn laten gaan
En iedereen vol angst, zijn angst laten gaan
Mag iedereen vol verdriet, zijn verdriet laten
gaan
En mogen alle wezens verzachting vinden
Mogen alle 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.

Voorwoord

De Boeddhistische leer is zeer geschikt voor iedereen die op zoek is naar vrede en geluk, ongeacht zijn godsdienstige achtergrond. Met deze universele traditie kunt u zoete Liefdevolle-Vriendelijkheid beoefenen ("Metta" in Pali) en een ware zegen voor de gehele wereld zijn

Liefdevolle-Vriendelijkheid is de eerste van vier verheven bewustzijnsstaten van de geest. De andere staten zijn mededogen, sympathische vreugde en gelijkmoedigheid. Deze meditatie is grenzeloos en kent vele toepassingen in ons dagelijks leven. Men kan bijvoorbeeld Liefdevolle-Vriendelijkheid naar zichzelf, naar familieleden, vrienden en medewerkers stralen. Het kan zelfs naar alle levende wezens onder de zon en verder worden uitgestraald. Wanneer u iemand Liefdevolle-Vriendelijkheid wenst kunt u hen heling, vrede en geluk brengen.

Liefdevolle-Vriendelijkheid biedt eveneens zijn zoete zegen aan het prettige en onplezierige, aan de rijken en de armen, aan wrede en vriendelijk, aan vrouwen en mannen, en alle andere wezens. Deze meditatie-instructies zijn eenvoudig te volgen en kan door iedereen worden beoefend wie de sterke wens heeft om meer rust en vreugde te ervaren dan ooit tevoren. Wij allen streven op verschillende manieren geluk na. Dit is een onmiskenbare pad naar het ware geluk dat ver voorbij materiele wereldse geluk gaat.

Enkele jaren geleden in Maleisië ontmoette ik Ven. Vimalaramsi. Ik was zo onder de indruk van zijn stijl van onderwijs in meditatie dat ik deze altijd glimlachende monnik uitnodigde om in de Boeddhistische Vihara te Washington les te geven. Hij is niet een meditatieleraar die de populaire en gewijzigde meditatie technieken van sommige Boeddhistische commentaren onderwijst. Deze buitengewone leraar gebruikt en verwijst altijd naar de originele suttas zoals die door de Boeddha in de oorspronkelijke teksten wordt onderwezen.

Ik zie hem als een ware volger van de "Kalama Sutta." Deze sutta raad ons aan dat wij niet iets zomaar zonder duchtig onderzoek moeten volgen. Hij controleert en praktiseert voortdurend om te

kijken of zijn onderwijs in overeenkomst is met het onderwijs in de suttas is die door de Boeddha wordt gegeven.

Ven. M. Dhammasīrī
President van de Washington Buddhist Vihara

De Vertaling

Dit boekje is uit het engels vertaald door Dr. Erwin Jansen. Sinds 2001 leeft hij in de Verenigde Staten. Hij is een student van Bhante Vimalaramsi sinds 2002 en volgt de meditatie instructies zoals hier zijn beschreven.

Mocht u fouten of opmerkingen hebben bij deze vertaling kunt u contact opnemen met hem middels het volgende e-mail adres: ejansen@cise.ufl.edu

beoefenaar tot de vierde Jhāna (meditatie stadium). De Boeddha probeerde al zijn studenten om minstens de vierde jhāna te bereiken. De vierde jhāna is een meditatie niveau waar de beoefenaar diepe staten van gelijkmoedigheid ervaart.

Volgens de suttas, zijn er drie verschillende wegen die kunnen worden genomen zodra meditatie beoefenaar dit niveau bereikt. Een weg is het ontwikkelen van de brahma viharas. Wij zullen hier nu niet in meer detail treden, omdat dat wat verwarring kan veroorzaken. Maar als u nieuwsgierig bent kunt u de volgende suttas lezen: sutta nummer 62, “*Maharchulovada Sutta*”, of nummer 27, “*Culahatthipadopama Sutta*” in de verzameling van middellange leerredes³ (Majjhima Nikaya). Ik hoop oprecht dat deze meditatie instructies nuttig voor u zijn en dat u door het volgen van deze instructies een echt gelukkig en gezond leven zult leiden.

Delen van Heilzaamheid

Traditioneel sluiten we het delen van de Dhamma met het delen van de heilzaamheid. Laten we deze heilzaamheid delen voor het goede werk dat we verrichten voor het zuiveren van onze geest, zodat we allen werkelijk gelukkig mogen zijn.

³ Vertaling door “de Breet & Jansen”, beschikbaar bij uitgeverij Asoka, Rotterdam.

trein zit? Waar als u naar de winkel gaat? “Bla bla bla,” waarschijnlijk meer onzingedachten.

Dit is de tijd om op te merken waar uw aandacht op is gericht. Laat deze afleidende gedachten gaan. Ontspan de strakheid in het hoofd/geest en wens iemand geluk! Het maakt niet uit aan wie u de liefdevolle gedachten stuurt. Het kan aan de persoon zijn die naast u staat, uw geestelijke vriend, uzelf, of alle wezens. De sleutelwoorden zijn hier “liefde verzenden”, glimlachen en het voelen van deze oprechte wens. Probeer dit veel mogelijk te doen gedurende de dag.

Hoe meer wij ons richten op het verzenden en uitstralen van Liefdevolle-Vriendelijkheid, hoe meer wij de wereld om ons heen op een positieve manier beïnvloeden. Dientengevolge wordt uw geest opgewekt tezelfdertijd en gelukkig. Uiterst plezierig!

Voordelen van Liefdevolle-Vriendelijkheid

Er zijn vele voordelen verbonden aan het beoefenen van Liefdevolle-Vriendelijkheid: u valt gemakkelijk in slaap en slaapt diep. U ontwaakt gemakkelijk en snel. De mensen houden van u. Uw gezicht wordt stralend en mooi. Liefdevolle-Vriendelijkheid meditatie zuivert de geest sneller dan ieder ander type van meditatie. De Boeddha vermeldde dit type van meditatie meerdere malen dan “Aandachtigheid van de Ademhaling” (*Anapanasati*). Dit is hoe belangrijk hij deze meditatie achtte.

Liefdevolle-Vriendelijkheid en Nibbāna

Het beoefenen van Liefdevolle-Vriendelijkheid kan u rechtstreeks tot de ervaring van Nibbāna (nirvana) leiden als u elk van Brahma Viharas volgt: dat is het beoefenen Liefdevolle-Vriendelijkheid, Mededogen, Sympathieke Vreugde en Gelijkmoedigheid. Dit wordt vele malen vermeld in de suttas (de originele verhandelingen van Boeddha).

Vaak zullen andere leraren zeggen dat deze meditatie niet direct tot de ervaring van Nibbāna leidt. Dit is waar. Liefdevolle-Vriendelijk, beoefent als onderdeel van Brahma Viharas, leidt de meditatie

Over de Auteur

Wegens zijn grote interesse in meditatie werd Bhante Vimalaramsi in het jaar 1986 een Boeddhistische monnik. Twee jaar later reisde hij naar Myanmar (Burma) om in het bekende meditatie centrum Mahasa Yeiktha te Rangoon meditatie te beoefenen. Voor bijna 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 Liefdevolle-Vriendelijkheid (Metta) meditatie.

In 1990, keerde Bhante terug naar Chanmyay Yeiktha voor meer intensieve Vipassana meditatie, ditmaal 16 uur per dag. Twee jaar lang mediteerde hij aldaar, 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 gedesillusioneerd met Vipassana meditatie. Hij verliet Myanmar 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 300,000 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 in de buurt van Farmington, Missouri.

Voorwoord

Deze instructies werden door Bhante Vimalaramsi op 3 Juli 2000, in de Boeddhistische Vihara te Washington DC gegeven. Zij omvatten tezelfdertijd de beoefening van “Meditatie van de kalmte” alsmede de “Vier Grondslagen van de Aandacht”. Deze instructies zijn anders dan wat u misschien gewend bent. Dit komt omdat Bhante nauwgezet de instructies volgt die in de suttas, of verhandelingen, van de Boeddha worden gegeven. Als u op deze wijze praktiseert, kunnen de eindresultaten tot groot voordeel voor u en uw omgeving zijn. Dit zal een waar geluk in uw dagelijks leven brengen.



Een glimlach kan u helpen om uw perspectief over allerlei gedachten en gevoelens te veranderen. Probeer alles met een glimlachen te accepteren. Glimlach zo veel en zo vaak als u kunt herinneren.

Traagheid van Geest

Als u oprecht en enthousiast bent in het verzenden van Liefdevolle-Vriendelijkheid naar uzelf en uw geestelijke vriend, zal u minder traagheid of luiheid van uw geest ervaren. Wanneer traagheid of luiheid ervaart kan uw lichaam beginnen te hangen. Dit is de enige tijd wanneer u uw lichaam kunt bewegen en recht kunt zetten. Doe dit echter niet te vaak.


Als u ziet dat uw geest stroef en lui begint te worden is het van belang om meer interesse te nemen in uw vriend(in); zie hem of haar dingen doen die u echt waardeert. U kunt bijvoorbeeld tijdens herinneren dat hij/zij vriendelijk en grootmoedig waren, of tijdens visualiseren toen uw vriend(in) u gelukkig maakten en u lachte met hen. Dit kan helpen om uw interesse en energie te verhogen, en dan zal de luiheid afnemen.

Als u met deze meditatie begint, begin dan minstens voor een half uur te zitten. De eerste tien minuten straalt u Liefdevolle-Vriendelijkheid naar uzelf. De rest van de tijd, straalt u liefde naar uw spirituele vriend(in) (vergeet niet dat dit altijd dezelfde vriend(in) is). Wanneer uw meditatie beter wordt en u zich comfortabele voelt, kunt u voor een langere tijdspanne zitten. Begin met minimaal dertig minuten per dag! Hoe meer tijd u kunt mediteren, hoe beter.

Actieve Meditatie

Dit is geen passieve meditatie die u slechts beoefent wanneer u in een stoel of een kussen zit. Het is een meditatie die u ieder moment van de dag kunt beoefenen, vooral tijdens uw dagelijkse activiteiten. Zo vaak lopen wij rond in een geestelijke nevel van willekeurige onzingedachten. Op deze momenten kunnen we juist Liefdevolle-Vriendelijkheid beoefenen. Wat doet uw geest als u in de auto of

De visualisatie kan enigszins moeilijk zijn. Het kan ver weg of verward zijn of het kan voor enkel een ogenblik daar zijn en weer verdwijnen. Probeer niet te hard omdat het u een hoofdpijn zal geven. Sommige mensen kunnen eenvoudig visualiseren en anderen niet. Het is niet erg om uw vriend in uw hart te brengen door hun naam te gebruiken. U wilt ongeveer 70% van uw tijd die aan het gevoel van Liefdevolle-Vriendelijkheid, ongeveer 20% aan het maken van een oprechte wens en het voelen van de wens in uw hart, dit het gevoel voor het geluk van uw vriend helpt te groeien. Slechts 10% van uw tijd zou bij het visualiseren van uw vriend moeten worden doorgebracht. Zo kunt u zien dat het gevoel van Liefdevolle-Vriendelijkheid veruit het belangrijkste deel van de meditatie en de visualisatie het minst belangrijk is. Maar spant u zich een klein beetje in voor de visualisatie. Uiteindelijk zal het beter en gemakkelijker worden.



*Aandacht:
70% Gevoel
20% Wens
10% Visualisatie*

Dit is een meditatie met een lach. Glimlach met uw geest terwijl u zit en liefde naar uw spirituele vriend (of naar u zelf) straalt. Glimlach met uw ogen, al zijn deze tijdens de meditatie gesloten. Dit helpt met het loslaten van spanning in uw gezicht. Zet een kleine glimlach op uw lippen en plaats een glimlach in uw hart. Glimlachen is aardig en zeer praktisch om continue te oefenen, maar vooral wanneer u in meditatie zit. Hoe vaker we kunnen glimlachen des te eenvoudiger het wordt om gelukkig te zijn.

Het kan wat vreemd klinken, maar wetenschappers hebben ontdekt dat de hoeken van onze mond zeer belangrijk zijn; de positie van de lippen komt overeen met de verschillende geestelijke gemoedstoestanden. Wanneer de hoeken van uw lippen naar beneden gaan neigen uw gedachten naar zwaarmoedigheid. Wanneer de hoeken van uw lippen omhoog gaan neigen de gedachten naar opgewektheid. Als de geest opgewekt is kan vreugde zich vaker voordoen.

Liefdevolle-Vriendelijkheid

U begint de meditatie van Liefdevolle-Vriendelijkheid met het sturen van vriendelijke gedachten naar uzelf. Begin door een tijd te herinneren toen u gelukkig was. Wanneer het gevoel van geluk opkomt, is dit als een warme gloed in het centrum van uw borst.


Zodra dit gevoel opkomt, maakt u een zeer oprechte wens voor uw eigen geluk. "Mag ik gelukkig zijn"... "Mag ik vreugdevol zijn"... "Mag ik vreedzaam en kalm zijn"... "Mag ik vrolijk en vriendelijk zijn", enz. Maak een oprechte betekenisvolle wens. Voel de wens in uw hart.

Het sleutelwoord is hier "oprecht". Als uw wens niet oprechte is, dan zal het een mantra worden. Een betekenisloze zin die wordt herhaald. U herhaalt op de oppervlakte een zin terwijl u aan andere zaken denkt.

Het is van groots belang dat wat u zichzelf, en later uw spirituele vriend, toewenst uw gehele onverdeelde aandacht krijgt. Herhaal de wens niet voortdurend: "Mag ik gelukkig zijn... mag ik gelukkig zijn... mag ik gelukkig zijn... mag ik gelukkig zijn." Maak de wens voor uw eigen geluk wanneer het gevoel van Liefdevolle-Vriendelijkheid langzaam begint te verdwijnen.

Ontspan Spanning

Het volgende is een zeer belangrijk deel van de meditatie:



Ontspan de spanning na het maken van een wens!

Merk op dat er na het maken van een wens een lichte spanning of strakheid in uw hoofd en geest is. Laat deze spanning los. U doet dit door het hoofd en geest volledig te ontspannen. Ontdek hoe de geest zich openstelt en kalm wordt. Doe dit slechts één keer.

Als de spanning niet volledig verdwijnt is dat geen probleem. U zult deze spanning loslaten terwijl uw aandacht op het meditatievoorwerp (uw thuisbasis) is gericht.

Hoe te zitten?

Wanneer u in meditatie zit beweeg uw lichaam alstublieft niet. Zit met uw rug keurig recht. Probeer om elke ruggenwervel comfortabel op elkaar te stapelen. Deze positie heeft de tendens om uw borst omhoog en naar voren te brengen zodat het gemakkelijker is om het gevoel van Liefdevolle-Vriendelijkheid uit te stralen.

Zit met uw benen in een comfortabele positie. Als u ze te strak kruist kan de bloedsomloop in uw benen ophouden en zullen ze in slaap vallen. Als u op een kussen of stoel moet zitten, is dat geen probleem. Als u in een stoel zit is het zaak niet te leunen. Het achterover leunen houdt de energiestroom in uw rug tegen en kan u slaperig maken. Zit enkel op een comfortabele manier.



Gelieve uw lichaam niet te bewegen tijdens het zitten. Wiebel niet met uw tenen of voeten; kras niet; wrijf niet; schommel uw lichaam niet; verander uw houding niet. Als u kunt zitten zoals het beeld van Boeddha voor u, zou dit het beste zijn! Als u zich beweegt, wordt het een grote afleiding voor uw meditatie en u zult niet of nauwelijks vorderen.

Terwijl u zit maak een oprechte wens en voel deze wens in uw hart, straal het warme gevoel van Liefdevolle-Vriendelijkheid vanuit het centrum van uw borst. Als u zo zit zal uw geest aan de wandel gaan en over andere dingen zal beginnen te denken. Dit is normaal.

Opkomende Gedachten

Gedachten zijn nooit uw vijand. Probeer ze niet weg te duwen, ga niet in gevecht met gedachten. Merk op dat u niet het gevoel van Liefdevolle-Vriendelijkheid ervaart en geen wens voor uw eigen geluk maakt wanneer u afdwaalt en er een reeks gedachten opkomt. Laat eenvoudig de gedachten los. Zelfs als u in het midden van een zin bent, laat de gedachte gaan, steek er geen energie meer in.

Stralen van Liefdevolle-Vriendelijkheid

Vergeet niet dat het oké is dat gedachten, fysieke of mentale (emotionele) gevoelens op komen. Dat is immers de waarheid van het huidige ogenblik. Sta de gedachte en het fysieke of mentale gevoel toe zonder het proberen te controleren. Ontspan de subtiele (en soms niet zo subtiele) strakheid of de spanning in het hoofd/geest, breng nu rustig de kalme aandacht terug naar uw voorwerp van meditatie.

Na ongeveer 10 minuten begint u met het sturen van liefdevolle en vriendelijke gedachten naar uw spirituele vriend(in). Een spirituele vriend(in) is iemand die, wanneer u aan hen en hun goede kwaliteiten denkt, u gelukkig maakt. Dit is een vriend(in) die in leven, van het zelfde geslacht en niet een lid van uw familie is. Later zult u Liefdevolle-Vriendelijkheid naar alle leden van uw familie kunnen sturen, maar voor deze trainingsperiode gelieve een spirituele vriend(in) gebruiken.

Verander niet van spirituele vriend(in) als u begint met het zenden van Liefdevolle-Vriendelijkheid. Blijf bij dezelfde geestelijke vriend(in) tot u het derde meditatiestadium (Jhāna) bereikt. Het zenden van Liefdevolle-Vriendelijkheid gaat als volgt. Maak een oprechte wens voor uw eigen geluk, dan bedenkt u: "Aangezien ik dit gevoel van vrede (geluk, vreugde, enz.) voor mezelf wens, zo ook wens ik dit gevoel voor jou." "Mag het goed met je gaan, mag je gelukkig en vreedzaam zijn." Stuur dit gevoel van liefde en vrede naar uw vriend. Maak deze wens oprecht en plaats het gevoel in uw hart.

Visualisatie

U kunt uw vriend ook visualiseren in de geest. U kunt uw vriend visualiseren als een foto of bewegend als in een film. Het is niet van belang dat deze visualisatie exact. Maar wanneer u uw vriend ziet, zie hem of haar gelukkig met een glimlach. Dit kan helpen om u eraan te herinneren om en te glimlachen gelukkig te zijn

dit gevoel. Dan moet zich u bewegen. Als u in meditatie zit en u uw lichaam zelfs een klein beetje beweegt breekt het de continuïteit van de meditatie. U moet dan weer opnieuw beginnen.

Het laten van de gedachten over het gevoel betekent dat u de behoefte laat gaan om het gevoel met uw gedachten te controleren. Het betekent dat u de begeerte laat gaan. Dit is het opheffen van het lijden.

Daarna, merkt u de strakke geestelijke vuist om het gevoel op, en laat de afkeer tegen het gevoel gaan. Sta eenvoudig het gevoel toe en laat het daar op zichzelf staan. Zie het alsof het een zeepbel in de lucht. De zeepbel drijft in de richting van de wind. Als de wind verandert en in een andere richting blaast, gaat de zeepbel zonder enige weerstand in die richting.

Deze meditatie leert ons om liefdevol te accepteren wat zich in het huidige ogenblik voordoet. Merk op dat de subtiele strakheid of de spanning in uw hoofd en geest, ontspan en breng rustig uw kalme aandacht terug naar het maken van een wens voor uw eigen geluk en het gevoel van het uitstralen van Liefdevolle-Vriendelijkheid vanuit uw hart.


De ware aard van deze gevoelens is dat zij niet direct weggaan. Zo zal uw aandacht afwisselend van uw voorwerp van meditatie en de afleiding stuiten. Telkens als dit gebeurt, behandelt u de afleiding op de zelfde wijze:

- **Laat los:** Laat de gedachte, fysieke of mentale gevoelens los. Besteed er eenvoudig geen aandacht meer aan.
- **Ontspan:** Ontspan de strakheid en spanning. Open de mentale vuist om het gevoel en sta het gevoel zonder verzet toe.
- **Keer Terug:** Kom terug naar het voorwerp van meditatie. het maken van een wens voor uw eigen geluk en het gevoel van het uitstralen van Liefdevolle-Vriendelijkheid vanuit uw hart.

Besteed geen aandacht meer aan de gedachte, hoe belangrijk deze ook mogen lijken.

Op dit punt is er een andere zeer belangrijke stap:

- **Ontdek Spanning:** Merk de strakheid en de spanning in uw hoofd/geest op. Ontspan deze spanning. Voel hoe de spanning verdwijnt. Voel hoe de geest zich verruimt en ontspant. De geest wordt rustig en kalm. Op dit moment zijn er geen gedachten, en de geest is uitzonderlijk helder en waakzaam. Breng deze geest terug naar uw voorwerp van meditatie, namelijk het gevoel van Liefdevolle-Vriendelijkheid en het maken van een wens voor uw eigen geluk.



*Ontdek en
ontspan de
spanning in
hoofd & geest.*

Het is niet van belang hoe vaak u afdwaalt en over andere dingen denkt. Wat werkelijk van belang is dat u ziet hoe de geest door een gedachte wordt afgeleid. Het is om het even of deze afleiding een fysiek of mentaal (emotioneel) gevoel is. Merk dat de geest is afgeleid van het meditatie voorwerp. Ontspan de strakheid en spanning in uw hoofd en geest. Breng rustig uw kalme aandacht terug naar het voorwerp van meditatie en begin opnieuw.

- **Versterk Gewaarwording:** Telkens als u een afleiding loslaat en nieuwe wens voor uw geluk maakt, de strakheid laat ontspannen die door beweging van aandacht wordt veroorzaakt, en u rustig uw kalme aandacht terug naar het gevoel van gelukkig zijn brengt, versterkt u uw gewaarwording¹ (mindfulness). Bekritiseer uzelf niet voor deze afleiding. Uw gedachten en emoties zijn geen vijanden die verpletterd moeten worden.

¹ Sati in Pali ook wel vertaald als indachtigheid en oplettendheid.

Deze kritische strenge gedachten bevatten afkeer, en de afkeer is het tegengestelde van het gevoel van "Liefdevolle-Goedkeuring". Liefdevolle-Vriendelijkheid en Liefdevolle-Goedkeuring zijn verschillende woorden die fundamenteel het zelfde ding zeggen. Ben vriendelijk en aardig tegen u zelf. Zie dit als een spel, niet als een gevecht met een vijand.

Meditatie is geen gevecht. Zie het als een leuk spel.

Het is van zeer groot belang om de strakheid of spanning die ontstaat na elke gedachte te ontspannen. Wanneer u van deze strakheid laat gaan laat u de begeerte los. Het is zeer belangrijk om dit te begrijpen, omdat begeerte de oorzaak van al het lijden is. Deze strakheid of spanning is waar ons verkeerd idee over ego-identificatie is.

Begeerte en Ego-identificatie

Begeerte en het verkeerde idee van een zelf manifesteert zich *altijd* als strakheid of spanning in uw hoofd/geest. Wanneer u deze strakheid laat gaan laat u het de begeerte naar het verkeerde idee van een "zelf" los. U laat "de ego identificatie" met de gedachten, fysieke en mentale (emotioneel) gevoelens gaan. Zo zuivert u uw geest en wordt u gelukkiger en meer opgewekt.

Terwijl u stil zit kunnen er sensaties zijn die zich in uw lichaam voordoen. U kunt jeuk, hitte, spanning, kriebel in de keel, of pijn voelen. Beweeg uw lichaam in geen geval! Wanneer een dergelijk gevoel zich voordoet, zal uw aandacht onmiddellijk naar dat gevoel gaan. U hoeft hier niets voor te doen, dit gebeurt volledig vanzelf. De geest produceert weldra gedachten over het gevoel: "Moet dit nu?"... "Kan dit gevoel niet weggaan?"... "Ik haat dit gevoel"..."Ik wil dat dit gevoel ophoud."

Telkens als u deze soorten gedachte toelaat, wordt de sensatie groter en intenser. Het wordt uiteindelijk een noodsituatie. Dan zult u er niet meer tegen kunnen en u moet zich bewegen. Maar de instructies zijn: beweeg uw lichaam voor geen enkele reden. Let op de bewegingen van de aandacht.

Wat nu te doen? Wij moeten het gevoel accepteren en ons openstellen voor het gevoel:

- **Open uzelf:** Merk op dat uw aandacht naar de afleiding (jeuk, kriebel, hoest, enz.) is gegaan. U hebt nu allerlei gedachten over deze sensatie. Laat deze gedachten gaan. Besteed er eenvoudig geen aandacht meer aan. Merk de spanning en strakheid in uw hoofd/geest op en ontspan deze. Telkens als een fysiek of mentaal (emotioneel) gevoel zich voordoet vormt de geest een strakke vuist rond dit gevoel. Deze strakke geestelijke vuist is afkeer. Sta dit fysieke of mentale (emotioneel) gevoel toe. Ontspan de mentale vuist en open deze. Vergeet niet dat het o.k. is als de strakheid niet onmiddellijk verdwijnt.

Open de geestelijke vuist en accepteer het gevoel.

De "Waarheid (Dhamma) van het huidige ogenblik", is dat wanneer een fysiek of mentaal (emotioneel) gevoel zich voordoet, het daar is. Wat u met de Dhamma doet dicteert of u onnodig of zult lijden. Als u zich verzet tegen het gevoel en probeert weg te denken veroorzaakt het meer subtiele en grove pijn.

Vijf Geledingen

Dit lichaam/geest proces bestaat uit vijf verschillende zaken die in het Boeddhisme de vijf geledingen worden genoemd. Deze zijn:

Fysiek lichaam, gevoel, cognitie, gedachten, perceptueel bewustzijn

Zoals u kunt zien zijn gevoelens² één ding en de gedachten zijn een andere. Als wij proberen om ons gevoelens met onze gedachten te controleren, dan zal de weerstand die u tegen dit gevoel hebt zorgen dat het gevoel groter en intenser wordt. Uiteindelijk wordt het zo groot dat het een ware noodsituatie wordt (Dukkha), en u kunt niet tegen

² Gevoelens omvat zowel fysieke als mentale (emotionele) gevoelens. In het Boeddhisme worden alle gevoelens op dezelfde wijze behandeld.