

INSTRUCTIES VOOR MEDITATIE met LAMA ZEUPA

De lichaamshouding in zeven punten

1. Kies een comfortabele houding, hetzij met gekruiste benen of zittend op een stoel.
2. Leg je rechterhand op je linkerhand, de palmen naar boven gedraaid en de duimen lichtjes tegen elkaar, net onder de navel.
3. Of houd je handen op je knieën, de palmen naar beneden gedraaid.
Open de borstkas om te ontspannen en gemakkelijk te ademen.
4. Houd het hoofd recht met de kin lichtjes naar binnen gekanteld.
5. Houd de ruggengraat recht.
6. Open je ogen lichtjes wanneer je begint en wanneer ze zich nadien spontaan sluiten, laat het dan gebeuren.
7. Glimlach zachtjes vanuit je hart en de 42 spieren van je gezicht zullen zich volledig ontspannen: een glimlach is de fysieke uitdrukking van een geest bevrijd van spanningen.

Je kunt pijn voelen tijdens deze oefening: dat is normaal als je niet gewend bent aan dit soort houdingen. Regelmatige training zal je helpen een oplossing voor deze pijn te vinden. Om dit probleem te verlichten, dien je de situatie op dit moment te accepteren. Concentreer je niet te veel op de ongemakken: accepteer ze en adem rustig door.

De essentiële punten voor de geest: je geest tot rust brengen

Shinee (Tib.) / *Shamatha* (Sk.). **Shi**: rust, vrij van afleidingen. **Nee**: focus, blijven. Deze instructies komen van de mondelinge instructies van grote meditatiemeesters als Karmapa Wangchug Dorje

1. Houd je geest vrij van afleidingen: streef het verleden niet na, denk niet aan de toekomst, verblijf in de cognitieve doch niet-conceptuele staat van het huidige bewustzijn: "Als je niets in de geest verzint, is hij helder. Als je het water niet roert, is het transparant."
2. Houd je geest rustig: houd hem eenpuntig gefocused op de neusvleugels, laat hem niet afdwalen.
3. Focus je geest eenpuntig op één object: de ademhaling.
4. Als je wilt, kan je de ademhalingscycli tellen (bv. opbouwen tot 21, 84 of 100): elke inademing, uitademing en pauze vormen samen één cyclus.
5. Stel je geest open voor alles wat komt, maar klamp je er niet aan vast en wijs het niet af; beschouw het niet als een verstoring als er onophoudelijk veel gedachten opkomen. Cultiveer vreugde terwijl je denkt: "Laat de gedachten vrijelijk opkomen". Als je al deze bewegingen herkent en ze in hun grondeloosheid aanvaardt, zonder je mindfulness te verliezen, worden de gedachten zelf een steun om de geest te concentreren. Wanneer de gedachten zichzelf bevrijden in hun grondeloosheid, ontluikt rust in de geest.

6. Wanneer je voor het eerst begint te mediteren, duurt een sessie even lang als één ademhaling. Ze wordt slechts geleidelijk aan verlengd. Als je de sessies vanaf het begin te lang aanhoudt, loop je het risico dat je meditatie-objecten door elkaar lopen en onduidelijk worden, en dat je ontmoedigd raakt. Voor beginners is het belangrijk om korte en veelvuldige sessies aan te houden, zonder je interesse voor meditatie te verliezen, en vanuit een zacht evenwicht naar een vreugdevolle geest te streven.

Het trainen van het mededogen

1. Begin met mededogen voor jezelf. Dit heeft niets te maken met zelfmedelijden of egoïsme: je begint met het erkennen van je eigen potentieel. Mededogen voor jezelf betekent ook dat je voor je lichaam zorgt en een gezonde levensstijl aanhoudt.

2. Pas dan kun je mededogen naar anderen uitbreiden: eerst naar je familie, dan naar je vrienden. In een volgende stap kun je je mededogen zo wijd mogelijk naar anderen uitbreiden.

Ten slotte, gelijkmoedigheid

1. Houd je geest in evenwicht, zonder hunkering of afkeer.
2. Tijdens de meditatie kunnen zich ervaringen van plezier of pijn voordoen.
3. Als je fysiek of mentaal pijn of plezier ervaart, bestaat de oplossing erin om het juiste evenwicht te vinden, zonder hunkering of afkeer.