

HET BLOEIEN VAN EEN LOTUSBLOEM

GELEIDE MINDFULNESSMEDITATIES

THICH NHAT HANH



BBNC
uitgevers
Amersfoort, 2014



INHOUD

VOORWOORD 7

INLEIDING 11

EEN MINDFULNESS VAN HET
LICHAAM **21**

TWEE BEELDEN **43**

DRIE BEWUST CONSUMEREN **57**

VIER GEVOELEN EN GEEST **67**

VIJF OBJECTEN VAN DE GEEST **82**

ZES DE BOEDDHA VERTEGEN-
WOORDIGEN **128**

ZEVEN MIJN OUDERS, IKZELF **145**

APPENDIX DE VIJF AANDACHTSOEFENINGEN
RECITEREN **145**



VOORWOORD

DE FUNCTIE VAN MEDITATIEBEOEFENING IS GENEZING EN transformatie. In de visie van mijn traditie van het boeddhisme helpt meditatie ons om heel te zijn, diepgaand in onszelf en om ons heen te kijken en zo te zien wat daar werkelijk is. De energie waar we in meditatie gebruik van maken wordt mindfulness genoemd; diepgaand kijken is het verlichten van de uithoeken van de geest met behulp van mindfulness, of in het hart van de dingen kijken om hun ware natuur te zien. Wanneer er volle aandacht is, is er meditatie. Volle aandacht helpt ons de ware kern van het meditatieobject te begrijpen (of dit nu een waarneming, emotie, actie, reactie of de aanwezigheid van een persoon of object is).

Door diepgaand te kijken komen we als meditatiebeoefenaar tot inzicht, *prajña* of wijsheid. Dit inzicht bezit de kracht ons van ons lijden te bevrijden en onze ketens af te schudden. In het meditatieproces worden hindernissen tenietgedaan; pijnlijke blokkades zoals angst, boosheid, wanhoop en haat worden getransformeerd; relaties met mensen en de natuur verlopen soepeler; er begint vrijheid en vreugde binnen te dringen. We worden ons bewust van wat er in en om ons heen gaande is; we staan frisser en vitaler in het leven. Naarmate we vrijer en gelukkiger worden, stoppen we met gedragingen waar anderen schade van ondervinden, weten we in onze directe omgeving dingen te

veranderen en helpen we een ander om vrij te worden.

Tijdens de meditatie wordt de energie van mindfulness aanhoudend opgewekt, gevoed en versterkt. De meditatiebeoefenaar is als een lotusbloem in bloei. Boeddha's zijn volledig tot bloei gekomen menselijke bloemen, mooi en verfrissend. Allemaal hebben we het in huis om een boeddha te zijn. Vandaar dat mensen die in een meditatiecentrum bijeenkomen gezamenlijk met hun handpalmen een lotus vormen en elkaar, al buigend, begroeten met: 'Een lotus voor jou, een boeddha in spe.' Als ze op een inademing zeggen: 'Een lotus voor jou,' en op een uitademing met een glimlach: 'een boeddha in spe,' zien zij eruit als een bloeiende bloem.

Het is heel wel mogelijk om in je eentje te mediteren, zonder leraar of Sangha, een boeddhistische oefengemeenschap. Maar het spreekt voor zich dat oefenen met een leraar en een Sangha de voorkeur verdient en een stuk gemakkelijker is. Een leraar heeft een lange ervaring met beoefening en heeft die volbracht. Omdat iedereen binnen een Sangha zich min of meer aan dezelfde soort beoefening wijdt, wordt het voor jou een stuk gemakkelijker om ook te oefenen, want de collectieve energie is sterk en heel ondersteunend. Ook kun je veel opsteken van individuele Sangha-leden, vooral wanneer die een zeker niveau van vrede en transformatie gerealiseerd hebben. Er zijn misschien veel dingen die jou in je eentje zwaar vallen, maar je in aanwezigheid van de Sangha juist

gemakkelijk afgaan. Iedereen die met een Sangha geoefend heeft, weet dit uit ervaring.

Maar mocht het zo zijn dat je geen leraar of vrienden op het pad hebt, dan kan dit boek je in het begin een handje helpen. De uitgekozen onderwerpen voor de meditatieoefeningen zijn afkomstig uit de elementaire dhyana-soetra's van het Bron-boeddhisme en Mahayana-boeddhisme. De in dit boek onderwezen meditatie is de beoefening zoals die door de Boeddha vervolmaakt en onderwezen is. Alle oefeningen zijn in de praktijk gebracht voordat deze met een bredere gemeenschap van meditatiestudenten gedeeld werden. Wanneer je hierin je vertrouwen stelt, kun je de hele meditatieperiode door geborgen voelen omdat ze van een vervolmaakte beoefening komen. Schroom niet er nu meteen aan te beginnen, ook al heb je nog geen kans gezien een leraar te ontmoeten of een Sangha te vinden.

In de boeddhistische traditie beschouwen we de Sangha als een van de Drie Juwelen. (De Drie Juwelen zijn de Boeddha, de Dharma en de Sangha.) In onze visie zijn de Drie Juwelen reeds in je hart aanwezig. Wellicht leidt de Sangha binnenin jou je naar de Sangha ergens bij je in de buurt. De leraar en de Sangha zijn misschien heel dichtbij, alleen heb je dat nog niet in de gaten gehad. Doe de oefeningen in dit boek en je wekt de energie van mindfulness op, die jou misschien de kant van een leraar en een oefengemeenschap op stuurt. Dit boek kan tussen jou en een leraar, jou en een Sangha bemiddelen. Stel je hiervoor open, laat het zijn werk doen.



INLEIDING

MEDITEREN KAN NAGENOEG OVERAL – TERWIJL JE ZIT, loopt, gaat liggen, staat en zelfs onder je werk, onder het eten en drinken. Zitten is weliswaar de bekendste vorm van meditatie, en wij zijn zo bevoorrecht om ons hiermee bezig te kunnen houden, maar er zijn nog talrijke andere vormen te leren. De afgelopen vijftientig jaar zijn er duizenden mensen naar Plum Village gekomen om te mediteren. Van tijd tot tijd kregen zij tijdens de zitsessies geleide oefeningen aangeboden. Aanvankelijk voelen mensen die gewend zijn om in stilte te mediteren zich daar ongemakkelijk bij, maar door te oefenen ondervinden ze de vele voordelen van geleide meditatie en komen als gevolg hiervan op een heel fundamenteel niveau tot transformatie. Door de jaren heen hebben meditatiestudenten van over de hele wereld mij gevraagd deze oefeningen meer beschikbaar te stellen.

De inhoud van de geleide meditatie

De geleide meditaties in dit boek hebben verschillende doelen. Sommige oefeningen maken vreugde in je wakker; door andere ontdek je je ware natuur, vind je genezing, wordt in jou het licht van gewaarzijn aangestoken of word je van pijnlijke emoties verlost. Sommige oefeningen willen meerdere dingen zien te bereiken. De oefeningen die je lichaam en geest voeden en verkwikken moeten met regelmaat gedaan worden. Deze worden het

voedsel van vreugde genoemd. (In de dhyana-school bestaat de uitdrukking ‘meditatie als het voedsel van vreugde,’ wat betekent dat het gevoel van vreugde dat als gevolg van de beoefening in je opwelt jou voedt en schraagt. Bij de rijstofferande die we in de middag doen, zeggen we: *‘Wij ontvangen deze rijst en bidden dat iedereen gevoed zal worden door het genoeg van de meditatiebeoefening en de Dharma, die hen tot de realisatie van de volle waarheid zal brengen.’*) De oefeningen een tot en met vier zijn hier speciaal voor geëigend en verbinden je met verkwikkende en heilzame elementen, zowel in jezelf als in de omringende wereld. Verstrooide gedachten komen ten einde doordat je naar het huidige moment terugkeert. In dit huidige moment herken je de eenheid van lichaam en geest. Deze oefeningen worden weliswaar voedingsoefeningen genoemd, maar ze herstellen ook je innerlijke balans, door zowel het lichaam als de geest aan te moedigen om een begin te maken met het genezende werk. Andere oefeningen herstellen niet alleen het contact met het zelf, het lichaam en de geest, maar ook met de wereld in het algemeen, de familie en de samenleving. Je leert gevoelens van afgescheidenheid, eenzaamheid en isolement te overwinnen en krijgt oog voor een nieuwe manier van in de wereld staan, een nieuwe manier om er deel van uit te maken. Sommige oefeningen bevorderen je gevoel van heelheid, in weer andere leer je los te laten. Beoefenaars voelen uit ervaring aan welke oefeningen het beste bij hun behoeften en hun situatie passen.

De meditatiebegeleider

Zij die zijn uitgekozen om de zitmeditatieoefeningen te leiden, dienen ervaring met meditatie te hebben, wat betekent dat zij zelf een innerlijke transformatie doorgemaakt moeten hebben. Tijdens de meditatie nodigen zij de bel op een resolute en rustige manier uit¹, zodat de klank een stabiele en kalme staat van geest vertolkt en opwekt. De stem van de begeleider moet niet te luid en niet te zachtjes zijn, en werkt zowel inspirerend als kalmerend. Hij of zij heeft oog voor de behoeften van de deelnemers. Net als de dokter vaststelt met welke medicijnen de patiënt geholpen is, zo kiest de meditatiebegeleider de geschikteste oefeningen uit voor de aanwezigen. De inhoud van de geleide meditatie en de tijdsduur ervan zijn op dit begrip geënt. Als de deelnemers zich na elke sessie opgetogen en in hun element voelen, kun je zeggen dat de begeleider prima geslaagd is in zijn taak.

De beste manier om te oefenen

Voor je aan een oefening begint, is het belangrijk eerst te begrijpen waar deze toe dient. Meestal zal de meditatiebegeleider de eerste vijf à zeven minuten van een sessie uitleg geven. In dit boek vind je voorafgaand aan elke oefening enige richtlijnen. Je kunt een enkele oefening doen gedurende een aantal meditatieperioden. Na afloop van elke gelei-

1 We spreken niet van het 'luiden' van de bel, omdat we de bel als een vriend beschouwen die ons bewust kan maken van volledig begrip. We spreken van het 'uitnodigen' van de bel, wat zoveel betekent als het uitnodigen van de bel om geluid te maken.

de sessie staat de meditatiebegeleider open voor reacties van de deelnemers, zodat de meditatie in de daaropvolgende sessies nog beter op hun behoeften afgestemd kan worden. Beoefenaars horen voldoende tijd te krijgen om zich elk stadium van de meditatie eigen te maken. Zo gaat de inademing altijd vergezeld van een beeld en de uitademing van weer een ander beeld, dat op het voorgaande is geënt. Het is veel gemakkelijker en nuttiger om met een beeld te werken als je mediteert dan met een abstract idee. De begeleider zou iedereen de ruimte moeten geven om tien à twaalf keer, of zelfs meer, te ademen om zich te focussen. Elke sessie wordt bij voorkeur begonnen met enkele minuten bewust ademen, zodat de deelnemers hun geest tot rust kunnen brengen en ontvankelijk worden voor de vreugde van meditatie. Bij het uitnodigen klinkt de bel niet voluit, want dat doet mensen schrikken. De bel² wordt gewoon gewekt, waarna we doorgaan naar het volgende stadium van de oefening. In de stem van de begeleider zou iets van de spirit en het beeld waar de aanwezigen zich op concentreren mee moeten resoneren. Dit vereist enige oefening en alle deelnemers horen de begeleiderrol dan ook een keer op zich te nemen, zodat zij in de toekomst in staat zijn anderen te helpen.

2 Het ontwaken van de bel betekent het stevig raken van de bel met de uitnodiger zonder deze weer weg te halen. Hierdoor wordt het geluid gedempt. Een 'ontwaking' wordt altijd gevolgd door een inademing en een uitademing, waarna het volledige geluid kan worden gemaakt. Het laten klinken van het volledige geluid noemen we het uitnodigen van de bel.

Diep ademen en diepgaand kijken

Ademen en weten dat je ademt is een elementaire beoefening. Niemand kan met succes de kunst van het mediteren beoefenen zonder door de poort van de adem heen te gaan. Bewust ademen is de poort openen naar het *stoppen* en *diepgaand kijken* om zo toegang te krijgen tot het domein van concentratie en inzicht. De meditatiemeester Tang Hoi, de eerste patriarch van de dhyana-school in Vietnam (derde eeuw n. Chr.), zei dat: ‘*Anapananusmriti* (bewust zijn van de adem) het grote voertuig is, door de Boeddha’s aan levende wezens aangereikt’. (Uit het voorwoord bij de *Apanananusmriti* soetra.) Bewust ademen is de toegang tot elk soort meditatieve concentratie. Bewust ademen brengt ons ook tot het fundamentele begrip van de vergankelijkheid, de leegte, het onderling afhankelijk ontstaan, de zelfloosheid en non-dualiteit van al wat is. Natuurlijk kun je ook best zonder bewust te ademen stoppen en diepgaand kijken oefenen, maar wel is dat eerste het veiligste en zekerste pad dat je kunt volgen. Vandaar dat alle oefeningen in dit boek het voertuig van bewust ademen aanwenden. De adem draagt het beeld, en het beeld zet de poorten open die door onze verkeerde waarnemingen dichtgevalen zijn.

Je hoeft alleen maar te zitten.’

Terwijl je zitmeditatie doet, zou je je volledig op je gemak moeten voelen. Elke spier in je lichaam moet ontspannen zijn, ook die in je gezicht. De beste manier om de spieren te ontspannen is door bij het ademen lichtjes te glimlachen. Houd je rug-