

2.2 Liefdevolle vriendelijkheid naar jezelf

Zingen of luisteren naar de cd:

*Adem in, ik ga terug naar het eiland in mijzelf.
Er zijn prachtige bomen op dit eiland.
Er zijn heldere waterstromen.
Er zijn vogels, zonneschijn en frisse lucht.
Adem uit, voel me veilig
Ik geniet van terug te gaan naar mijn eiland.*

(A basket of plums, liedboek nummer 10,
cd nummer 2)

Bel uitnodigen

De Bel uitnodigen is een ontwaakt wezen uitnodigen dat ons wekt en naar huis roept. Het is ons eigen ontwaakte wezen dat ons uitnodigt om terug te keren in hier-en-nu.

*Luister, luister
Dit prachtige geluid brengt me weer terug
bij mijn ware zelf.*



(Stepping into Freedom, Thich Nhat Hanh, pagina 73
Present Moment Wonderful Moment, Thich Nhat Hanh, pagina 19)

Ik adem in en voel dat ik inadem

In

Ik adem uit en voel dat ik uitadem

Uit



Ik adem in en voel dat mijn adem verdiept

Verdiept

Ik adem uit en voel dat mijn adem vertraagt

Vertraagt



Mindful movements.

Bewust gaan zitten.

Geleide meditatieoefening

We kunnen ons laten meenemen naar een vredige en stabiele plek. De meest kalme en stabiele plek waar we naar toe kunnen is naar onszelf. Toevlucht nemen in onszelf en in niets anders.

Ik adem in en ga terug naar mezelf

Ga terug

Ik adem uit en neem toevlucht in mijn eigen eiland

Mijn eigen eiland



Mijn eigen eiland is juiste oplettendheid, het ontwaakte wezen, de basis van kalmte en stabiliteit, dat in ieder van ons aanwezig is.

Ik adem in en het ontwaakte wezen is mijn aandacht

Ontwaakt wezen = aandacht

Ik adem uit en mijn aandacht schijnt breed en zijd

Schijnt breed en zijd



Dit eiland is juist onderricht, dharma, dat het pad wat we bewandelen verheldert. Juist onderricht helpt ons zien wat noodzakelijk is om wel en niet te doen.

Ik adem in en juist onderricht is mijn bewust ademen

Juist onderricht = bewust ademen

Ik adem uit en bewust ademen beschermt mijn lichaam en geest

Beschermt lichaam en geest



Onze skandhas² zijn de vijf elementen waaruit een menselijk wezen bestaat:

- ❖ vorm (ons lichaam, fysieke vorm)
- ❖ gevoelens
- ❖ waarnemingen
- ❖ werking van de geest
- ❖ bewustzijn

Dit wordt ook wel de vijf aggregaten of de vijf dharma's van de geest genoemd. Hierbij omvat bewustzijn al de andere vier, bewustzijn is de basis van hun bestaan.

² In het boeddhisme wordt het bestaan vaak onderverdeeld in vijf groepen, de vijf skandhas (= Sanskriet) of khandhas (= Pali), de vijf geledingen of aspecten van de mens. Soms spreekt men ook wel van de 'vijf groepen waaraan gehecht wordt': pancupadanakhandha (Pali).

Onze skandhas zijn in ons voortdurend in beweging. Geen van deze vijf kan op zichzelf bestaan, ze moeten inter-zijn met de andere vier. Voordat je met anderen in harmonie kunt leven moeten de skandhas in jou in harmonie zijn.
Als de vijf skandhas in harmonie zijn dan is er vanzelf de juiste handeling die vrede brengt.

We bemerken dan dat het zenuwstelsel en hart hun gelijkmoedigheid en kalmte herontdekken. Het met aandacht ademen brengt deze gelijkmoedigheid teweeg. Als we ons bewust kunnen worden dat wat we doen het meest passend is voor wat we op dat moment nodig hebben, zullen we zien dat we geen enkele reden meer hebben om bang of zenuwachtig te zijn.

Terwijl ik inadem is de sangha (gemeenschap) mijn skandhas Gemeenschap is vijf skandhas

Terwijl ik uitadem oefenen mijn skandhas in harmonie Oefenen in harmonie



Een ontwaakt wezen is als de heldere maan die zich door de oneindige leegte van het heelal voortbeweegt. De geest komt als een meer tot rust en weerspiegelt de maan in al haar schoonheid.

Ik adem in en voel ruimte Ruimte

Ik adem uit en voel me vrij Vrij



(The Blooming of a Lotus, Thich Nhat Hanh, pagina 29-30)



Mindful movements. Bewust gaan zitten.

Geleide meditatieoefening

Liefdevolle vriendelijkheid naar onszelf kunnen we oefenen.

Een mens zou zo fris als een bloem kunnen zijn; wij zijn inderdaad 1 soort bloem in de tuin van alle verschijnselen. We hoeven alleen maar naar de schoonheid van kinderen te kijken, om te zien dat mensen bloemen zijn. Twee ronde ogen zijn bloemen. De heldere gelaatskleur van het gezicht met z'n zachtaardig voorhoofd is een bloem. De twee handen zijn bloemen. Het is alleen omdat we ons zorgen maken, dat ons voorhoofd rimpelig wordt. Het is alleen omdat we zoveel huilen en zoveel slapeloze nachten hebben, dat onze ogen somber zijn. We ademen in om de bloem in ons te herstellen. Deze inademing brengt de bloem in ons weer tot leven. De uitademing helpt ons beseffen, dat we het vermogen hebben om fris als een bloem te zijn. Dit besef geeft onze bloem water. Dit is een oefening van liefdevolle vriendelijkheid naar onszelf.

Inademend zie ik mezelf als een bloem

Bloem

Uitademend voel ik me fris

Fris



Als we wanhoop, angst of woede voelen, zijn we als een boom in een storm.

Als we omhoog kijken, zullen we onze takken zien buigen alsof ze op het punt van afknappen staan en meegenomen worden door de storm. Maar als we naar beneden kijken zullen we weten dat de wortels van de boom stevig vastgehouden worden in de aarde en we zullen ons stabiel en rustiger voelen.

Als we ons wanhopig voelen of angstig en bang, of kwaad lijkt het vaak wel een orkaan in ons, die ons makkelijk meesleurt. We kunnen dit overstijgen door onze aandacht naar een plek in onze buik te brengen, vier centimeter onder onze navel.

Leg je hand op die plek, houdt je aandacht daar en zeg in stilte bij het inademen berg en bij het uitademen stevig.

Als je dit doet bij heftige emoties zul je zien, dat je niet alléén je emoties bent. Emoties komen en gaan, maar wij zijn hier altijd. Het is handig om deze oefening iedere dag te doen, zodat je hem niet vergeet als pijnlijke gevoelens opkomen.

Breng en houd je aandacht in je buik, vier centimeter onder je navel (2^e chakra³).

Inademend zie ik mezelf als een berg

Berg

Uitademend voel ik me stevig

Stevig



³ Een chakra is een centrum van activiteit dat levenskrachtenergie ontvangt, afstemt en afgeeft. Het woord chakra verwijst naar een ronddraaiend veld van bio-energetische activiteit die door de belangrijkste zenuwknopen van de ruggengraat stroomt. Zes grotere chakra's vormen samen een reeks energievelden van het stuitje tot het midden van het voorhoofd. Een zevende chakra bevindt zich boven het lichaam. De zes belangrijkste chakra's komen overeen met de basistoestanden van hoger bewustzijn.

Als onze geest niet kalm is als een rimpelloos meer zijn onze waarnemingen gewoonlijk vertroebeld. Wat we zien, horen en denken weerspiegelt niet de waarheid van dingen. Net zoals het onrustige oppervlak van een meer, bedekt met golven niet de wolken erboven helder kan terugkaatsen. Ons verdriet, onze pijn en kwaadheid komen voort uit onze foute waarnemingen. Om deze foute waarnemingen te vermijden, hebben wij oefening nodig om de geest zo stil als het oppervlak van een rimpelloos meer te maken. Het ademen doet dat werk.

Inademend zie ik mezelf als kalm, rustig water

Kalm, rustig water

Uitademend weerspiegel ik alles wat er is

Weerspiegelen



Wanneer we teveel zorgen en voorwerpen van zorg hebben zullen we geen helderheid, vrede en vreugde ervaren. We kunnen oefenen om in onze harten voor onszelf en om ons heen ruimte te scheppen en ons los maken van angsten en zwaarwegende plannen, verdriet en kwaadheid.

We kunnen oefenen om de dingen los te laten, die we nodeloos bij ons houden. Als we hieraan door oefening een einde maken zullen we vrijheid, geluk, blijdschap en voldoening, tevredenheid ervaren.

Inademend zie ik mezelf als ruimte

Ruimte

Uitademend voel ik me vrij

Vrij



(*The Blooming of a Lotus*, Thich Nhat Hanh, pagina 23-27)

Kleine theeceremonie en dharma delen (voor uitleg zie pagina 16).

Zingen:

1)
Ik adem in, ik adem uit, ik adem in, ik adem uit
Ik bloei open als een bloem, ik ben fris als de dauw.
Ik ben stevig als een berg, ben de aarde gelijk.
Ik ben vrij.

2)
Ik adem in, ik adem uit, ik adem in, ik adem uit
Ik ben water dat weerspiegelt al wat werkelijk is en waar
En ik voel diep van binnen de ruimte in mij.
Ik ben vrij, ik ben vrij, ik ben vrij.

(*A basket of plums*, Thich Nhat Hanh, cd nummer 7, liedboek nummer 2)

