

## TOELICHTING BIJ DE STILLE AVONDMEDITATIE VIA ZOOM

Als leidraad gebruikt Lama Zeupa de meditatie op **de vier grenzelozen**:  
liefdevolle vriendelijkheid (skr, *maitri*; tib, *dzjampa* ),  
compassie (skr, *karuna*; tib, *njingdzjee* ),  
meevoelende vreugde (skt, *mudita*; tib, *gawa*)  
gelijkmoedigheid (skt, *upeksha*; tib, *tang njom*) om al deze kwaliteiten in evenwicht te houden.

Twee ademhalingsmethodes ondersteunen onze meditatie.

1. De geest focussen op het tellen van elke in- en uitademing volgens een natuurlijk ritme, ontspannen.
2. De 'vaas-ademhaling', de geest focussen op het innerlijke vasthouden van de ademhaling op het niveau van het abdomen, onder de navel. Dit gebeurt in vier fasen: *drawing in* (inademen) – *saturating* (tot verzadiging) – *diffusing* (verspreiden of naar beneden duwen) en *darting like an arrow* (schieten als een pijl). Als deze vier etappen niet worden gevolgd, loopt de beoefenaar het risico een afwijkende praktijk te volgen.

**Drie obstakels** kunnen zich voordoen: agitatie, afleiding, gebrek aan helderheid.

Agitatie en afleiding zijn nauw met elkaar verbonden en het is belangrijk ze te herkennen, met name voor beginners.

Agitatie (*agitation*) is als dorst, nooit tevreden zijn, nooit gelukkig, onverzadigbaar, is de niet constructieve vorm van verlangen die alleen kan leiden tot ongelukkig zijn, meer en meer willen. Afleiding (*distraction*) kan gelijk wat zijn: gedachten, uiterlijke omstandigheden, emoties, familiale gebeurtenissen, sociale media en zo meer.

Gebrek aan helderheid (*dullness*) wordt niet onmiddellijk waargenomen. De geest is niet geagiteerd, maar de beoefenaar is zich evenmin volledig bewust van, bij voorbeeld, het in- en uitademen. Luciditeit ontbreekt. Dit obstakel toont zich in een subtiele of een grove vorm.

**Vaardige middelen** om deze hindernissen te overwinnen:

De focus weer leggen op het gekozen object (b.v. de ademhaling), de ogen lichtjes openen, een diepe bewuste ademhaling inlassen, zorgen voor een rustige, schone en strakke omgeving, een matige temperatuur, de juiste voeding, fysieke oefeningen, het algemene gedrag in het dagelijkse leven.

Alles telt en is belangrijk, niet alleen de meditatieoefening zelf.

**Tot slot:**

Mediteren begin je best met een opgewekte, blij geestesgesteldheid. Als je herhaaldelijk het gevoel ervaart van verveling en sterke rusteloosheid, dan is dit een signaal dat je een rustperiode dient in te lassen. Neem enkele dagen de vrijheid om je te ontspannen en je geest te verfrissen.

Onze beste eindejaar wensen: een Vrolijke

Kerst en een Gelukkig Nieuwjaar

