



zen centrum eindhoven
Breng licht in je bestaan

Meditatie Masterclass 24 maart 2019

Metta meditatie

De beoefening van de Metta Bhavana (liefdevolle vriendelijkheid) gaat over het ontwikkelen van een positieve grondhouding. Het is het leren erkennen van wie we echt zijn en hoe we ons verhouden tot onze omgeving. Hieruit ontstaat een levenshouding van mildheid, acceptatie en een zachtmoedige relatie met onszelf en anderen. Ten diepste ga je zo na verloop van tijd ervaren dat we werkelijk één zijn in ons verlangen naar geluk en innerlijke vrede.

Ga in je gewone meditatiehouding zitten. Richt je een paar minuten op je ademhaling zodat je een basisrust voelt.

1. Begin vervolgens de oefening met het ontwikkelen van een innerlijke houding van vriendelijkheid in en naar onszelf. Daarbij worden traditioneel vier zinnen gebruikt.

Moge ik vrij zijn van gevaar (binnen en buiten).

Moge ik gelukkig zijn.

Moge ik gezond zijn.

Moge ik met gemak leven.

Oefen dit ongeveer 5 minuten totdat je de warmte van deze vriendelijkheid echt ervaart.

2. Neem daarna iemand in gedachten die je dierbaar is. Je partner, een goede vriend of vriendin, een familielid. En wens ook hem of haar toe dat hij/zij gelukkig is:

Moge hij/zij vrij zijn van gevaar. (etc)

3. Neem vervolgens in gedachten iemand die neutraal voor je is, bijv. een medewerker in een winkel bij je in de buurt. Wens ook hem of haar toe dat hij/zij gelukkig is.

4. Richt daarna je aandacht op iemand met wie je moeite hebt, iemand die je minder sympathiek vindt. Wens nu ook hem/haar toe dat hij/zij gelukkig is.

5. Breid tenslotte je liefdevolle vriendelijkheid uit naar jezelf, de dierbare, de neutrale persoon, de niet/dierbare, iedereen die je kent en tenslotte alle levende wezens. Moge allen gelukkig zijn!



zen centrum eindhoven
Breng licht in je bestaan

Tonglen

De meditatietechniek Tonglen laat je negatieve energie inademen en positieve energie uitademen. We zuiveren de negatieve energie van anderen door er liefde voor in de plaats te brengen. Tonglen is het innemen van pijn en uitstralen van liefde, gekoppeld aan de ademhaling. In de beoefening van tonglen nemen wij, door de kracht van mededogen, alle verschillende mentale en fysieke vormen van lijden van alle wezens op ons: hun angst, frustratie, pijn, boosheid, schuldgevoel, bitterheid, twijfel en woede en geven we door de kracht van liefde, al ons geluk en welzijn, al onze gemoedsrust, geneeskracht en vervulling.

Ga in je gewone meditatiehouding zitten. Richt je een paar minuten op je ademhaling zodat je een basisrust voelt.

Dan mediteer je op mededogen. Gebruik die oefening die je het meest inspireert en die voor jou het beste werkt., zoals bijv de metta-meditatie en daarin stap 1.

stap 2

Neem iemand in gedachten waar je veel van houdt en die lijdt. Visualiseer diegene in de ruimte voor je. Probeer je elk aspect van zijn pijn en ellende zo levendig en duidelijk mogelijk voor te stellen. Wanneer je voelt dat je hart zich vol mededogen voor hem/haar opent, stel je je voor dat al diens lijden zich tegelijkertijd manifesteert en samenbalt in een grote massa zwarte rook.

stap 3

Terwijl je inademt, visualiseer je dat deze massa zwarte rook oplost in je hart. Belangrijk in deze stap is te beseffen dat de negatieve energie niet in jou zal beklijven. Alleen als je er een identificatie mee maakt zal de energie invloed op jou hebben.

stap 4

Door de negatieve energie belangeloos in te ademen en vanuit je hart te zuiveren zorg je ervoor dat de wens tot verlichting volledig vrijkomt. Dan, terwijl je uitademt, stuur je stralen van schitterend, verkoelend licht van vrede, vreugde en geluk naar je vriend die pijn lijdt, en zuivert daarmee de bron van de negatieve energie.

stap 5

Op het moment dat jouw positieve energie je lijdende vriend raakt, is het essentieel dat je er vast van overtuigd bent dat al zijn lijden gezuiverd is, en dat je een blijvende vreugde voelt over het feit dat hij volledig bevrijd is van pijn en lijden. Terwijl je rustig doorgaat in en uit te ademen, vervolg je de beoefening.



zen centrum eindhoven
Breng licht in je bestaan

Tonglen beoefenen voor een vriend helpt je een begin te maken met het geleidelijk uitbreiden van de kring van mededogen, bijvoorbeeld gericht naar slachtoffers van een misdrijf of oorlog. Neem daarna ook de daders mee in je beoefening. Zo kun je de kring van mensen uitbreiden naar alle mensen en uiteindelijk alle levende wezens. Doe dat echter niet te snel, want het is veel gemakkelijker om je hart te 'openen' voor lijden dat ver weg is, dan voor het lijden dat je van dichtbij kent. tot je uiteindelijk in staat bent het lijden van alle wezens op je te nemen en hun karma te zuiveren, en hun al je geluk, vreugde en gemoedsrust te geven. Dit is het prachtige resultaat van de beoefening van Tonglen, en in ruimere zin, van het hele pad van mededogen.

Tonglen voor jezelf

Je kunt ook een situatie nemen die voor jouw pijnlijk was. Je kunt ook tonglen doen voor de mensen die jij onrecht hebt aangedaan, door boos uit te vallen of onredelijk te zijn of erger. Neem een situatie waarin je jezelf ziet lijden. Neem een situatie die relationeel is, dus er is iemand anders in het spel die je onrecht aandoet of die je niet uit kunt staan of waar je razend op wordt. Op de inademing adem je dan het lijden (zoals pijn, angst, razernij) in. Je opent echt heel je hart, je opent je volledig en zonder terughoudendheid voor de pijnlijkheid. En dan op de uitademing stel je voor dat er ruimte en liefde in je adem zit en die stuur je naar de persoon in kwestie. Het gaat erom dat je niet probeert de ander te veranderen. Dus je stuurt liefde en de ander blijft wie hij/zij is. Dit is geen middelje om het lijden zelf ongedaan te maken. Het kan zijn dat je na afloop voelt dat er nog een concrete actie naar de ander van jou uit nodig is.

→ Verder lezen en luisteren:

Achtergrondinformatie Metta: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Mettameditatie>

Achtergrondinformatie Tonglen: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Tonglen>

Metta meditatie in het Engels, begeleid door Sharon Salzberg:

<http://www.diydharma.org/metta-meditation-sharon-salzberg>

Metta meditatie in het Nederlands, begeleid door Barbara Doeleman-van Veldhoven:

<https://bfcmind.nl/index.php/mindfulness-en-compassie-meditaties/>

Tonglen meditatie in het Engels, begeleid door Pema Chödrön:

<https://www.youtube.com/watch?v=QwqlurCvXuM>

Ook via de app InsightTimer kun je naar metta en tonglen meditatie luisteren.