

Wat is de juiste houding om te mediteren?

Sayadaw U Tejaniya

www.sayadawutejaniya.org

1. Meditatie is het op een ontspannen manier onderkennen en observeren van wat er dan ook maar gebeurt – plezierig of onplezierig.
2. Meditatie is het observeren en geduldig wachten in aandacht en begrip. Meditatie is NIET proberen iets te ervaren waarover je hebt gehoord of gelezen.
3. Wees slechts opmerkzaam op het huidige moment. Verlies je niet in gedachten over het verleden. Laat je niet meeslepen door gedachten over de toekomst.
4. Als je mediteert, moeten zowel geest als lichaam op hun gemak zijn.
5. Als geest en lichaam moe worden, dan is er iets niet in orde met de manier waarop je oefent, en is het tijd om je wijze van mediteren te controleren.
6. Waarom concentreer je je zo hard terwijl je mediteert? Wil je iets? Wil je dat er iets gebeurt? Wil dat er iets ophoudt? Ga na of één van deze houdingen aanwezig is.
7. De mediterende geest moet onspannen en rustig zijn. Je kunt niet mediteren als je geest gespannen is.
8. Concentreer niet te hard, en stuur niet. Forceer jezelf niet, en beperk jezelf niet.
9. Probeer niets teweeg te brengen, wijs niet af wat er gebeurt, wees alleen maar aandachtig.
10. Proberen iets teweeg te brengen is hebzucht. Afwijzen wat er gebeurt is afkeer. Niet weten of er iets gebeurt, of is opgehouden, is onwetendheid.
11. Alleen voorzover de observerende geest vrij is van hebzucht, afkeer en bezorgdheid ben je werkelijk aan het mediteren.
12. Heb geen verwachtingen, wil niets, wees niet bezorgd, want als deze gesteldheden zich in je geest bevinden dan wordt mediteren moeilijk.
13. Je probeert niet de dingen te laten gebeuren zoals jij wilt dat ze gebeuren. Je probeert te weten te komen wat er gebeurt zoals het zich voordoet.
14. Wat is de geest aan het doen? Denken? Aandachtig zijn?
15. Waar is de geest nu? Binnen? Buiten?
16. Is de opmerkzame of observerende geest werkelijk gewaar of slechts oppervlakkig gewaar?

17. Oefen niet met een geest die iets wil of wil dat er iets gebeurt. Het resultaat is slechts dat je jezelf vermoeit.
18. Accepteer en wees opmerkzaam op zowel positieve als negatieve ervaringen. Wil je alleen positieve ervaringen? Wil je zelfs niet de geringste negatieve ervaring? Is dat redelijk? Is dat de weg van de Dhamma!?
19. Kijk altijd goed met welke houding je mediteert. Een lichte en vrije geest stelt je in staat goed te mediteren. Heb je de juiste houding?
20. Raak niet verstoord door je denkende geest. Je oefent niet om het denken te voorkomen, maar veel meer om het denken te herkennen en erkennen zodra het opkomt.
21. Wijs geen enkel object dat zich in je aandachtsveld voordoet af. Leer de hindernissen kennen die samen met het object opkomen, en blijf de hindernissen onderzoeken.
22. Het object van aandacht is niet echt belangrijk; de observerende geest die op de achtergrond werkzaam is, is werkelijk belangrijk. Als het observeren wordt gedaan met de juiste houding, dan is ieder object het juiste object.
23. Alleen als er vertrouwen(saddha) is, kan inspanning ontstaan. Alleen als er inspanning (virīya) is, zal opmerkzaamheid continu worden. Alleen als de geest is gestabiliseerd (samadhi), zul je de dingen gaan begrijpen zoals ze zijn. Zodra je de dingen gaat begrijpen zoals ze werkelijk zijn (panna), zal het vertrouwen groeien.

Nederlandse vertaling: Arjan Lelivelt