meditatie

In het boeddhisme betekent meditatie 'moeiteloos verblijven in dat wat is'. Deze toestand kan bereikt worden door het kalmeren en vasthouden van de geest, het verwerkelijken van medegevoel en wijsheid, door het werken met de energiekanalen in ons lichaam en door het mediteren op lichtvormen van boeddha's. De meest effectieve methode is voortdurende identificatie met je eigen boeddhanatuur en de ervaring altijd in een 'rein land' (een toestand voorafgaand aan verlichting) te verblijven. Beide worden in het Diamantweg-boeddhisme onderricht.

In het groeiproces naar bevrijding ontdek je eerst dat je lichaam, gedachten en gevoelens in een constante toestand van verandering en beweging zijn. Er is daarom geen basis voor een bestaand ego of 'zelf'. Je voelt je niet langer een doelwit en neemt niets persoonlijk. Als je denkt 'er is leed' in plaats van 'ik lijd' word je onkwetsbaar en vrij.

Verlichting is de ultieme stap. Het heldere licht van de geest straalt door alle ervaringen heen. Verleden, heden en toekomst, hier en daar; het zijn allemaal uitdrukkingen van de tijdloze rijkdom van de geest. In de toestand van verlichting drukt de geest onbevreesdheid, vreugde en medegevoel uit en verblijft hij moeiteloos en spontaan in alles wat er gebeurt.

Introductie en instructie van de volgende basismeditaties worden in alle Diamantwegcentra aangeboden:

meditatie op de 16de karmapa

Methode om de natuur van de geest te realiseren door een directe identificatie met de leraar en zijn verlichte kwaliteiten. Deze methode is de basismeditatie van de Diamantwegscholen van de Karma Kagyu-linie en wordt in elk van de 530 centra als een geleide meditatie aangeboden.

meditatie op de boeddha van grenzeloos lichtMeditatie op de rode Boeddha van het Grenzeloze Licht (Tib. Eupame) dient als voorbereidende oefening gedaan te worden voor het doen van de beoefening van Bewust Sterven (Tib.

Phowa). Phowa betekent letterlijk: 'bewustzijnsoverdracht' en is een onderdeel van de Zes Methoden van Naropa.

korte toevlucht-meditatieDe eerste meditatiebeoefening als introductie op de Vier Basisoefeningen (Tib. Ngondro). Boeddhistische toevlucht nemen is de ontmoeting met de eigen boeddhanatuur. Degene die toevlucht neemt, richt zich op waarden waar men werkelijk van op aan kan. Men neemt toevlucht tot de drie 'Juwelen': tot de toestand van de Boeddha als het doel, tot de Dharma -Boeddha's leer- als de weg en tot de Sangha als de vrienden en helpers op de weg. Op de Diamantweg neemt men bovendien toevlucht tot de drie 'Wortels': Lama, Yidam en Beschermer. Zij zijn de bronnen van zegen, inspiratie en bescherming op de weg.

de vier basisoefeningenDe Vier Basisoefeningen vormen de basis voor het herkennen van de geest: de toestand van Mahamudra. De oefeningen bestaan uit vier algemene en vier bijzondere voorbereidende onderdelen. De oefeningen worden na elkaar gedaan en bevatten per oefening een herhaling van 111.111 mantras of specifieke wensen.

De eerste oefening is Toevluchtname en Ontwikkelen van de Verlichtingsgeest. Hierbij worden fysieke oefeningen gedaan en dient de meditatie als lichamelijke reiniging en het verminderen van trots.

Meditatie op Boeddha Diamantgeest is de tweede oefening. Meditatie op de boeddha van de reiniging houdt in dat men al zijn onhandige, negatieve handelingen en houdingen erkent en is er op gericht de gewoontepatronen waaruit ze ontstaan definitief te verwijderen.

De derde beoefening is Mandalaschenkingen. Een mandala is een complex symbool voor alle energieën, aspecten en manifestaties van een bepaalde belichaming van verlichting.

De laatste van de Vier Basisoefeningen is Guru Yoga. Een meditatie waarin door visualisatie en herhaling de mediterende de zegen van de Lama en de linie ontvangt.