

Mediteren voor geluk

Het Tibetaans boeddhisme heeft wereldwijd miljoenen aanhangers, van wie de Dalai Lama en Richard Gere wel de bekendsten zijn. Een aantrekkelijke stroming door haar kleurrijke mandala's, vriendelijke monniken en filosofie van mededogen en geweldloosheid.

Tekst: Hidde Tangerman, beeld: Corbis



Eerwaarde Kaye Miner is docent aan het Maitreya Instituut in Amsterdam en directeur van het Maitreya Instituut in Emst. Ze werd geboren in Australië en is al zo'n dertig jaar bezig met het boeddhisme. Achttien jaar geleden trad ze toe als boeddhistisch non. In Amsterdam geeft ze drie keer per week cursussen over Tibetaans boeddhisme. Meer informatie: www.maitreya.nl

Hoe is het ontstaan?

Vanaf de tijd van Boeddha, zo'n 2500 jaar geleden, heeft het boeddhisme zich geleidelijk aan door Azië verspreid. In Tibet werd in de zevende eeuw na Christus de eerste boeddhistische gemeenschap gesticht, tijdens de regering van koning Songtsen Gampo. De koningen na hem waren nagenoeg allen boeddhist. In de vijftiende eeuw bracht de Tibetaanse filosoof Lama Tsong Khapa het Tibetaans boeddhisme verder tot bloei.

Aangezien Boeddha verschillende soorten spiritueel onderwijs gaf – al naar gelang de capaciteiten van de mensen die hij onderwees – omvat elke boeddhistische stroming weer andere methoden en technieken. Het bijzondere van het Tibetaans boeddhisme is dat de volledige leer van Boeddha erin bewaard is gebleven, vertelt boeddhistisch non Kaye Miner. 'In Tibet waren niet alleen de algemene leerstellingen bekend, maar ook de meer gevorderde meditatie-methoden, die slechts aan een beperkt aantal mensen werden onderwezen.'

Waar doe je het voor?

Het doel van het Tibetaans boeddhisme is verlichting bereiken ten bate van anderen. 'Het Tibetaans boeddhisme gaat ervan uit dat we allemaal de potentie hebben om een Boeddha te worden,' zegt Kaye Miner. 'Je kunt je beperkte kijk op jezelf en de wereld en het lijden dat je daardoor ervaart, transformeren naar een staat van verlichting. Wij handelen meestal uit begeerte, woede of onwetendheid, in het Tibetaans boeddhisme "de drie vergiften van de geest" genoemd. Een verlichte persoon is iemand met volmaakte wijsheid, volmaakt mededogen en grote bekwaamheid. Zo iemand is vrij van ego en zelfzuchtigheid en is zuiver gemotiveerd om anderen van dienst te zijn.'

Meditatie wordt gezien als de manier om deze transformatie te bewerkstelligen. Als je dagelijks mediteert, ontwikkel je een aandachtige geest, vertelt Kaye Miner. Je bent dan in staat om op moeilijke situaties kalm en positief te reageren. De meditaties helpen ook bij het ontwikkelen van positieve kwaliteiten, zoals liefde en mededogen. En ze dragen bij aan een gevoel van eigen verantwoordelijkheid. 'Mensen wijzen niet meer zo snel met hun vinger naar anderen. Ze leggen de schuld van hun problemen niet langer buiten henzelf.'

Kaye Miners werkweek komt geregeld boven de honderd uur uit. Zonder meditatie had ze waarschijnlijk allang een burn-out gehad, zegt ze. Zelf vergelijkt ze haar meditatiebeoefening – zo'n drie uur per dag – met een boekensteun: het houdt al haar activiteiten op hun plek. Toch blijft ze uiterst bescheiden. 'Ik mag dan een boeddhistisch non zijn, ik ben ook maar een gewoon mens. Mijn belangrijkste reden om te mediteren is dat ik genoeg wijsheid en begrip wil ontwikkelen om op een positieve manier om te gaan met alle dagelijkse problemen en situaties. Gewoon gelukkig zijn, in welke omstandigheid ook, en niet te lijden. Dat is de grondgedachte van het boeddhisme. Je hoeft geen boeddhist te zijn om dat te bereiken. Iedereen die mediteert, kan het ontwikkelen.'

Vijf minuten mediteren kan
al genoeg zijn om een gevoel
van mededogen op te roepen

Hoe doe je het?

Kaye Miner adviseert om dagelijks te mediteren. De duur van de meditatie is niet zo belangrijk, het gaat meer om de intentie en de motivatie. Vijf minuten kan al genoeg zijn om in een meditatief bewustzijn te komen en een gevoel van mededogen op te roepen. Voor de lezers van *Yoga* geeft ze een speciale visualisatieoefening om thuis te doen.

'Stel je in de lege ruimte vóór je een beeld voor dat betekenisvol voor je is. Dat kan een beeltenis van de Boeddha zijn, maar ook van Jezus of Maria of iemand uit een andere religieuze traditie. Het beeld dat je voor de geest haalt moet voor jou liefde, mededogen en wijsheid belichamen.

Stel je voor dat vanuit dit beeld een wit licht komt, dat via de kruin van je hoofd bij je naar binnen stroomt. Dat licht vult en zuivert je hele lichaam en geest. Voel dat het alle moeilijkheden en problemen die je hebt, wegneemt. Het verlicht alle begeerte, woede en onwetendheid. Zo mediteer je een poosje. Dan stel je je voor dat er opnieuw een wit licht vanuit die beeltenis komt, dat je geest vult met positieve energie, kracht, mededogen en wijsheid. Je raakt geheel vervuld van dit witte licht en stelt je een gelukkig gevoel voor.

Visualiseer vervolgens dat je bent getransformeerd in een welwillend, vriendelijk, liefdevol wezen. Vanuit je lichaam straalt een helder licht en iedereen die je ziet, je aanraakt, aan je denkt of zelfs maar over je hoort spreken wordt onmiddellijk bevrijd van al het lijden. Dan stel je je voor dat de geestelijke beeltenis volledig in je oplost. Je kunt ook visualiseren dat het beeld altijd vlak bij je in de buurt is.

Na de meditatie is het belangrijk om de positieve energie die je voelt bewust op te dragen. Daarvoor kun je de volgende zin uitspreken, hardop of in stilte: Moge ik in staat zijn om mijn potentieel te vervullen, ten bate van alle levende wezens.' ●