

Sproeinevel-oefening

9 augustus 2012, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).



Een eenvoudige maar krachtige oefening, als zelfstandige expressie-oefening of als onderdeel van je meditatie.

Onderstaande oefening is een combinatie van de **3 dimensies** (zuiver, groot, open - een oefening voortgekomen uit de aikido-praktijk) en de **4 richtingen** (de vier onmetelikheden: *brahma-vihara* - een oorspronkelijk vedische oefening).

Vormt tevens een parallel met de 3 toevluchten en de 4 geloften (zie [expressieboekje](#), pdf, 750 kb). Meer oefenmateriaal: [wisgids \(pdf\)](#).¹

3 dimensies

Start met bijeengevouwen handen (*gassho, anjali-mudra*²); laat de drie gebaren in één vloeiende beweging via drie complete ademingen verlopen.



1. **ZUIVER** (*bron*)

Op inademing de gevouwen handen stijgen laten, op uitademing zaken laten en voor je buik laten kantelen tot neerwaartse gerichtheid.

2. **GROOT** (*rivier*)

De armen van onderop zijwaarts openen en inademend links en rechts als een grenzeloos

brede cirkel laten stijgen, dan van bovenaf op uitademing de handen weer bijeenbrengen voor je borst.

3. **OPEN** (*oceaan*)

Vanaf plexushoogte de handen geleidelijk openvouwen terwijl ze op een inademing voorwaarts bewegen, aan eind op uitademing beide handen, palmen omhoog wijzend, zijwaarts bewegen als in een cirkelvormig blad tot ze weer bijeenkomen voor je centrum, in gasho-houding.

Grootheid en openheid zijn uitbreidingen van zuiverheid. ('Zuiver, groot en open' is ook te vinden in de drie toevluchten³, onderdeel van de anonieme oefening⁴)

4 RICHTINGEN

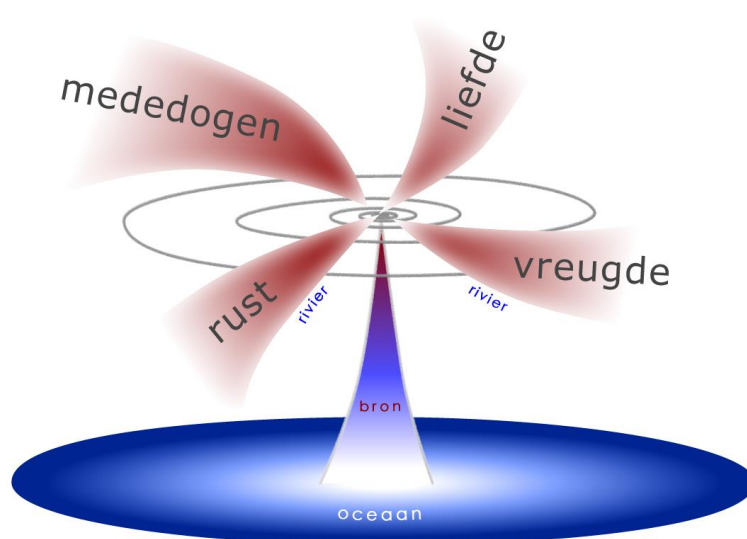
Aansluitend op het extensiegevoel (bronwerking) van de drie dimensies, handen gevouwen, reciteren (1. in voorwaartse richting visualiseren, 2. naar links, 3. naar rechts, 4. naar achteren):

1/ bron van **LIEFDE**,
rivier van liefde,
oceaan van liefde

3/ bron van **VREUGDE**,
rivier van vreugde,
oceaan van vreugde

2/ bron van **MEDEDOGEN**,
rivier van mededogen,
oceaan van mededogen

4/ bron van **GELIJKMOEDIGHEID**,
rivier van gelijkmoedigheid,
oceaan van gelijkmoedigheid



*(de 4 brahma-vihara, lett. goddelijke verblijfplaatsen;
ook bekend als de 4 onmetelikheden)*

In meditatie kan deze oefening worden opgenomen in je anonieme oefening⁵, na de zandbuiging en voor de tekstrecitaties.

N.b.: meer details over en verdere uitbreiding van deze oefening zijn te vinden in het [artikel 'Alarm'](#) (pdf, 14 april 2014) en in [deze Stiltijdharma-video](#)



Toelichting door Sojun Mel Weitsman:

<http://info.stiltij.nl/vervolg/weblog/2013/Sojun-Mel-Weitsman-Four-views-of-love.pdf> (pdf, 39 kb)

Toelichting door Pema Chödrön:

<http://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/leraren/chodron/brahmavihara-pema-chodron.pdf> (pdf, 1,2 mb)

Meer over Brahma-vihara:

- Maitreyanatha/Aryasanga (Thurman): *The Universal Vehicle Discourse Literature (Mahayanasutralamkara)*. New York 2004, p. 227-23
- Buddhaghosa (vert. Bikkhu Nanamoli): *The path of purification; Visuddhamagga*. Onalaska 199, p. 288 e.v.

¹ <http://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/expressieboekje.pdf>

² <http://www.stiltij.nl/meditatie/verdieping/visie/studie-hulpmiddelen/terminologie#mudra>

³ <http://www.stiltij.nl/weblog/weblog/meditatie/intern/retraites/2009-januari/2009-01-11-winterschool11>

⁴ <http://www.stiltij.nl/meditatie/verdieping/praktijk/anonieme-oefening>

⁵ <http://www.stiltij.nl/meditatie/verdieping/praktijk/anonieme-oefening>