

DE ANONIEME OEFENING

Voorbeeld van dagelijkse meditatie-oefening (<https://stiltij.nl/anonieme-oefening/>).

'Anoniem' wil in deze context niet zeggen 'van onbekende herkomst' maar 'onteigend'.

In het Expressieboekje vind je teksten en muziek: <https://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/expressieboekje.pdf>



Avalokiteshvara,
de bodhisattva van mededogen

Oefenen is een zegel. Het bezegelt onze verbinding met waarheid, onze eenheid met het universum. Zo bezien heiligt het ons leven - maar in een heel reële zin: wat heilig lijkt wordt doorzien, wat vanzelfsprekend lijkt blijkt heilig, wonderlijk werkzaam.

Beoefening is "expressie van je ware aard" (Suzuki roshi). Om te beginnen maak je gebruik van onderricht, informatie van leraren. Gaandeweg integreer je alle materiaal vanzelf tot jouw eigen bezieling. Belangrijk: gebruik in je meditatie slechts één oefenvorm.

REINIGING

■ *Buiging*

Staande buigen naar een of meer plekken in de ruimte (bijv. portret, altaar, zitplaats, de wereld, etc.). Zakken tot kniezit (seiza), en 3 handklappen maken.

■ *Deelname* [recitatie]

(gassho - handpalmen bijeenbrengen - voor voorhoofd, omhoog wijzend:)

*O zonnegloed, voedend leven en vergaan:
ik ben het universum.*

(gassho op plexushoogte, naar voren wijzend:)

*Goede meesters, gidsen van verwerking:
ik ben het onderricht.*

(gassho op schoothoogte, naar de grond wijzend)

*Wijze boeddha's, heersers van de vrije geest:
ik ben het vormenspel.*

(vlinder-mudra op het hart:)

*Lieve God, kracht van alle zijn:
ik ben het onbekende.*

■ **Adem-oefening** - in seiza (kniezit)

3 x **INTERN**: armen inademend zijwaarts openen en omhoog bijeenbrengen als twee antennes; dan uitademend de handpalmen naar elkaar wijzend - als een magnetische borstel die alle vervuiling uit je lijf trekt of een helende zalf die je lichaam zuivert - langs beide zijden van je lichaam omlaag laten zakken.

3 x **EXTERN**: armen inademend in een schepbeweging voor je centrum omhoog brengen; dan de handen uitademend naar buiten of naar voren laten zakken en harmoniserende energie verspreiden door de zes bestaansgebieden (van godenrijken tot en met hellenrijken), totdat de handen de grond weer raken.

■ **Zandbuiging** - 9 buigingen & ademingen

- staande de handen uitademend voor borst vouwen (gassho)
- in- en uitademend van stand naar kniezit (seiza) zakken
- in kniezit eenmaal in- en uitademen, handen in gassho
- handen inademend openen en naar voren buigen tot voorhoofd de grond raakt, handen schuiven met de rug over de grond voorwaarts
- uitademend handen omhoog achterwaarts tillen/werpen, je bestrooiend met het zand dat de Boeddha heeft betreden; hier begint het ademtellen (bijv. bij 5e buiging 5 ademingen tellen).
- handen terug omlaag laten zakken, onderarmen naar binnen scharen tot voor de borst en beide handen naar hart laten wijzen, vingers bijeen
- Boeddha's (immateriële) zandenergie gedurende elke ademhaling inademend opnemen naar je buik en uitademend doorsturen via armen en vingers naar het hart (tweevoudige werking: reiniging en voeding); Boeddha's boeddhaschap versmelt met jouw boeddhaschap (visualiseer: het zand met de schilfers van zijn huid verschilt niet van mijn eigen huid).
- inademend omhoog komen tot zit; uitademend opstaan (in het zand)
- 10 ademingen: rechtop staand, handen in *uttarabodhi-mudra* bijeen voor borst; van onder naar boven de in- en uitademing volgen, de zandenergie door de chakra's laten trekken: voetzolen, knieën, bekken, onderbuik, plexus, hart, keel, voorhoofd, kruin, boven je hoofd.
- afsluiten met kleine hoofdbuiging in gassho; daarna gaan zitten op je zitplek, desgewenst met schootdoek, duimmala, etc.

(**korte variant**: voorover liggen, zand werpen, negen ademingen lang verbinding met de Boeddha maken via zandenergie; opstaan en afsluiten met 10 ademingen)

DEVOTIE

■ **Eregroet [lied]** - *wiegend rechts-links; handen in gassho*

*Edele boeddha's en pure bodhisattva's
maak me vertrouwd met dit boeddhadomein
laat mijn lichaam, adem en geest ontvangen
de bevrijdende werking van dharmaverband*

*de wens van verlichting schenkt mij tot toevlucht
juwelen van boeddha, dharma en sangha,
al wat ik denk en doe in verdienste
kome ten goede alle levende wezens.*

■ **Opdracht [lied]** - *handklappen*

*In dienst van wijsheid / liefde / kracht
beloof ik te overwinnen
in mezelf en om mij heen
elke vorm van houvast / afstand / gemis.*

■ **Hartsintentie [lied]** - *gestrekte open handpalmen*

*Mogen alle wezens
vrij zijn van vijandigheid,
droefenis en onrust,
en leven in vervulling.*

■ **Drie dimensies** - *armgebaren, steeds eindigend in gassho*

*Zuiver (verticale dimensie), groot (horizontale dimensie) en
open (circulaire dimensie).*

■ **Sproeiveel-oefening** - *handklappen*

*bron / rivier / oceaan van liefde
bron / rivier / oceaan van mededogen
bron / rivier / oceaan van vreugde
bron / rivier / oceaan van gelijkmoedigheid*

zuivere / grote / open kracht
zuivere / grote / open warmte
zuivere / grote / open lichtheid
zuivere / grote / open ruimte
zuivere / grote / open vorm

■ **Wijding [lied]** - cirkelende lichaamsbeweging; handen in gassho

*Boeddha's hart is weidse werking,
dharma's klank is overvloed,
sangha's kracht is warme basis,
aan de Weg wijd ik dit leven.*

VESTIGING

■ **Volmaakt** [recitatie; drie bel- of gongslagen]

*Waarheid stroomt van binnenuit, zachte voeling: Een
Waarheid vult alle vorm, lichte ruimte: Een
Waarheid zingt in overgave, warm geheim: Een*

■ **Bronzang** [recitatie]

(handen in uttarabodhi-mudra:)

*O ene onvergankelijke geest van alle ware leraren,
schenk me uw kracht,
moge verlichting ons voeden,
in vrede, vrijheid en vreugde.*

(vlinder-mudra op het hart:)

*O puur wezen van de hartegrond,
tijdloos, vormloos, naamloos,
mijn geest huist in uw leegte,
mijn stem zingt op uw licht,
mijn lijf leeft van uw liefde,
er is niets dat niet voortkomt
uit uw woordloze werkelijkheid.*

■ **Toevlucht** [recitatie; handklappen]

(buiging met gassho; eenmaal "omgekeerde" handklap [rug in palm slaan])

*Leven is een warme bron, reine vrede van ontvang.
Wijsheid is een lichtend veld, grote vrijheid van verspreid.
Eenheid is een zachter oord, open vreugde van dedoog.*

■ **Welkom** [recitatie]

(buiging met gassho; verticaal gericht: handen zijwaarts omhoog openen [alsof je koepel afwerpt], palmen naar binnen, wijsvinger en duim rakend)

*[ZUIVER] Van leraren ontbonden,
verwelkom ik het stroomland. [= verticale kracht]*

(horizontaal gericht: armen blijven omhoog, onderarmen voorwaarts schroeven [alsof je de coconwanden opent], wijsvinger en duim loslaten, handen open)

*[GROOT] Met adem gezegend,
betreed ik het lichtruim. [= horizontale ruimte]*

(ruimtelijk: armen circulair omlaag brengen [alsof je door bodem stoot met ellebogen], handen eindigen in schoot met eenheidsgebaar: *dhyani-mudra*)

*[OPEN] In eenheidsbezieling,
vervult het zichzelf. [= totale werking]*

MEDITATIE

Het zitten is de kern van oefening, met als centrale oefenvorm het *tellen, volgen* of *gewaarzijn* van de adem.

DE ENE GEEST

[zuiver / shila]	vóór de woorden	[cellenspul - eerder]
[groot / samadhi]	in alle wezens	[ademocean / groter]
[open / prajna]	wonderlijk werkzaam	[hartsbewustzijn / sterker]

AFRONDING

■ *Intrede (lied)* - *wiegende lichaamsbeweging, handen in gasho:*

*Leven in de wereld is als ruimte,
een lotusbloem die nergens water raakt,
mijn geest in puurheid overstijgt alle vorm,
ik buig mijn hoofd voor de eeuwig eerbiedwaardige.*

■ *De vier geloften* [recitatie; handklappen]

(buiging met gasho; tweemaal "omgekeerde" handklap [rug in palm slaan])

*Levensvormen ongeteld, ik zweer hen te behoeden.
Wensen onverzadigbaar, ik zweer hen te bedaren.
Bronnewerking onbegrensd, ik zweer hem te bevatten.
Eenheidswegen eindeloos, ik zweer hen te begaan.*

■ *Hart-soetra* [recitatie]

De Anonieme oefening wordt afgesloten met een recitatie van de Hart-soetra (zie Expressieboekje: <https://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/expressieboekje.pdf>).

OPMERKING

Mocht je als variant een korte versie van deze oefening wensen, dan is bijvoorbeeld bruikbaar:

- Staande buiging
- Eregroet-lied + Toevluchten-recitatie
- Meditatie
- Intrede-lied + Geloften-recitatie
- Staande buiging



Manjushri, de bodhisattva van wijsheid