

Vorbereiding op ziekte en sterven

mahayana-sutrayana niveau – meditaties

Aanbevolen meditaties

- Vorbereidende meditaties: meditaties 1-2.
- Meditaties voor de beoefening van liefde/mededogen: meditaties 3-7.
- Meditaties voor het zuiveren van het bewustzijn: meditaties 8-9.
- Meditatie op de acht stadia van het stervensproces: meditaties 10.

Vorbereidende meditaties

Meditatie 1 Negen-ronden ademhalingsmeditatie

Naar de uitleg van Geshe Rabten in *Treasury of Dharma* (Londen: Tharpa Publications, 1997), p. 30-34.

Vorbereiding:

- Adem een paar keer wat dieper in door de adem naar de onderbuik te brengen. Laat alles op de uitademing wegstromen wat je op dit moment niet nodig hebt.
- Ervaar hoe je stevig zit, waar je lichaam in aanraking is met de stoel of met je kleren.
- Heb aandacht voor je houding, hoe je zit.
- Ervaar dat je ruimte inneemt, sta jezelf toe deze ruimte te mogen zijn.
- Breng je aandacht dan naar je ademhaling bij de neusvleugels of onderbuik, wat voor jou het prettigst is. Weet als je inademt dat je inademt, weet als je uitademt dat je uitademt.
- Ervaar je lichaam als een open ruimte. Wees in de ervaring, wees thuis in je lichaam

Stel je eerst twee kanalen voor die vier vingers onder je navel beginnen en vlak voor je ruggengraat naar boven lopen tot onder je schedeldak. Hier maken ze een bocht, zoals de bocht in de stok van een paraplu, en lopen vlak onder de schedel verder door. Ze komen uit bij de neusgaten. Visualiseer de kanalen als recht en glad, soepel en zacht, zo dik als een rietje en hol. Het kanaal wat links van je ruggengraat loopt visualiseer je als wit. Het kanaal dat rechts van je ruggengraat ligt als rood. Een derde, iets dikker kanaal, blauwig, ligt centraal tussen deze twee kanalen in en loopt ook voor langs je ruggengraat tot onder je schedeldak en maakt daar een bocht. Ze eindigt niet bij de neusgaten maar bij het punt tussen de wenkbrauwen. Dit centrale kanaal is het belangrijkste kanaal in je lichaam. De kanalen zijn van heel subtiele materie en moet je niet verwarren met fysieke aderen. Stel je voor dat het witte kanaal vier vingers onder de navel in het rode kanaal steekt zoals de ene holle buis in een andere, iets grotere holle buis.

Adem de hele oefening langzaam, rustig en diep in en uit, zo normaal en regelmatig als mogelijk.

- Adem in door het linker neusgat. Blokkeer daarbij het rechterneusgat met je rechter wijsvinger. Volg de inademing helemaal door het witte linker kanaal naar beneden tot waar het vier vingers onder de navel in het rode rechterkanaal steekt. Vanaf hier blokkeer je met je rechter wijsvinger je linker neusgat en ga je de lucht uitademen via het rode kanaal en je rechter neusgat. Je stelt je hierbij voor dat de lucht dit rode kanaal schoonmaakt van alle onzuiverheden (boosheid), zoals wind het stof wegwaait. Visualiseer dat de onzuiverheden als zwarte rook uit je rechter neusgat komen. Doe deze ademhaling drie keer. Daarna stel je je voor dat het rechterkanaal schoon en stralend is als een kanaal van subtiel rood licht.
- Visualiseer nu dat het rode kanaal in het witte kanaal steekt. Adem in door het rechter neusgat. Blokkeer daarbij het linker neusgat met je linker wijsvinger. Volg de inademing door het rode kanaal tot waar het in het witte kanaal steekt. Blokkeer met je linker wijsvinger het rechter neusgat en adem uit via het witte linker kanaal. Stel je voor dat alle onzuiverheden (gehechtheid) uit het witte linker kanaal worden weggeblazen en als zwarte rook uit je linker neusgat komen. Doe deze ademhaling drie keer. Daarna stel je je voor dat het linker kanaal schoon en stralend is als een kanaal van subtiel wit licht.
- Visualiseer nu dat het rode en witte kanaal in het middelste, centrale blauwe kanaal steken. Adem in door beide neusgaten en volg de inademing tot aan het punt waar ze overgaan in het blauwe kanaal. Begin dan de uitademing en stel je daarbij voor dat de adem via het centrale blauwe kanaal naar het punt tussen je wenkbrauwen gaat. Het neemt alle onzuiverheden (onwetendheid) in dit kanaal mee die er als zwarte rook uitkomen. Doe deze ademhaling drie keer. Daarna stel je je voor dat het centrale kanaal schoon en stralend is als een kanaal van subtiel blauw licht. Adem dan nog enige tijd rustig en gelijkmatig verder terwijl je je voorstelt dat de adem vrijelijk door alle kanalen stroomt.

Meditatie 2 Negenronden meditatie

Ook wel genoemd: Negen contemplaties van Atisha. Drie grondslagen – negen redenen – drie besluiten

1^e grondslag: de dood is definitief - *Redenen:*

1. Er is geen kracht die het kan voorkomen.
2. Je kunt niets aan het leven toevoegen.
3. Je leven is zo kort, je hebt nauwelijks tijd om de dharma te beoefenen en dan sterf je.

1^e besluit: Ik ga de dharma beoefenen, daarmee kan ik me voorbereiden.

2^e grondslag: de tijd van sterven is niet bepaald - *Redenen:*

1. Sterven kan ieder moment gebeuren.

2. Er zijn meer zaken die bijdragen tot sterven dan tot leven.
3. Het leven is erg fragiel.

2^e besluit: Ik moet NU beginnen met beoefenen, ik kan het niet uitstellen.

3^e grondslag: alleen de dharma kan helpen op het moment van sterven - *Redenen:*

1. Rijkdom kan niet helpen.
2. Vrienden en familie kunnen niet helpen.
3. Zelfs je lichaam kan niet helpen.

3^e besluit: Ja, ik wil mij op het sterven en mijn volgende leven voorbereiden door de dharma te beoefenen.

De eigenlijke meditatie

- Adem een paar keer wat dieper in door de adem naar de onderbuik te brengen. Laat alles op de uitademing wegstromen wat je op dit moment niet nodig hebt. Kom thuis in je lichaam.
- Stel je voor en ervaar dat je door alle poriën van de huid van je hele lichaam in- en uitademt.
- Stel je voor en ervaar dat je lichaam meer en meer transparant wordt voor de adem. Contouren worden onduidelijker, en je lichaam verschijnt binnen je bewustzijn als een soort ruimte.
- Wees als ruimte aanwezig, zonder je erin te verliezen, in heldere aandachtigheid.
- Stel je voor en ervaar dat de ruimte die je bent een soort van middelpunt heeft ter hoogte van het midden van je borst.
- Stel je voor en ervaar dat dit middelpunt iets warmer en zachter is dan de rest van de ruimte. Dit wordt het hartcentrum genoemd. Wees nu vanuit dit hartcentrum aanwezig in de ruimte die je bent.
- Maak vanuit het hartcentrum een motivatie om deze beoefening te doen.

1e grondslag: De dood is definitief.

Redenen:

1. Er is geen kracht die het kan voorkomen. Zelfs de Boeddha stierf. Niets kan mij beschermen.

- De laatste woorden van de Boeddha waren: *“Jullie moeten weten dat alles in deze wereld tijdelijk is, wat is gekomen zal ook weer vertrekken”*. Hoe zou IK daar een uitzondering op zijn? Er is dus wat dat betreft geen hoop voor mij.
- Over het algemeen denken en handelen we of we het eeuwige leven hebben. Herken je dit? Hoe ga je daar mee om?
- Kijk eens om je heen: hoe gaan we met het sterven om?
- Natuurlijk weten we dat we moeten sterven. Ons denken weet het, maar ervaar je het ook als zodanig? Wat roept het in mij op om dit echt te ervaren? Kan/durf ik het binnen te laten?
- Als je aan een dood lichaam denkt, wat roept dat in je op?
- Als je aan je eigen dode lichaam denkt, wat roept dat in je op? Eens zal ik zijn als dat lichaam in ontbinding.

2. Je kunt niets aan het leven toevoegen.

- Probeer één reden te vinden waarom jouw lichaam niet zou sterven. Is die reden juist?

3. Je leven is zo kort, je hebt nauwelijks tijd om de dharma te beoefenen en dan sterf je.

- We brengen de helft van ons leven slapend of etend door. Een deel van je leven ben je te jong, een deel ben je te oud om te beoefenen. In de periode daartussen is het leven vol zorgen, lijden en verdriet, met hier en daar wat vreugde. Kortom, je hebt nauwelijks tijd om te beoefenen. Voor je er erg in hebt is dit leven voorbij.

Als je hierover nadenkt, wat betekent dat voor mijn leven op dit moment?

Ziekte, zwakte, ouderdom en dood zijn als vier onbedwingbare bergen. Als we naar een vreemd, ver land gaan bereiden we ons zorgvuldig voor. We lezen boeken over de cultuur etc., kopen landkaarten, laten ons inenten en nemen van alles mee.

Wat zou mij een goede toekomst kunnen brengen? Wat geeft me de mogelijkheid me voor te bereiden? Vanuit het boeddhisme gezien is dit de beoefening van de drie hoofdzaken op het pad naar verlichting – lamrim.

Kijk of deze overdenking je tot het 1^e besluit brengt: Ik ga de dharma beoefenen; daarmee kan ik me voorbereiden.

2e grondslag: De tijd van sterven is niet bepaald.

Redenen:

1. Sterven kan ieder moment gebeuren.

- Er is geen leeftijdsvolgorde, kinderen kunnen eerder sterven dan ouders.
- Als ik 's avonds naar bed ga is er niets dat me garandeert dat ik 's morgens weer opsta. Niets garandeert me als ik begin aan een brief dat ik deze ook af kan maken.

2. Er zijn meer zaken die bijdragen tot sterven dan tot leven.

- Welke bescherming hebben we tegen ziekten, welke middelen om ze te voorkomen?
- Als ik iets verkeerd eet kan ik sterven.
- We zijn omgeven door oorzaken om te sterven. Ons leven is als een kaarsvlam in de tocht.

3. Het leven is erg fragiel.

- Ons leven is als een zeepbel. We denken misschien dat we een sterk lichaam hebben, we zijn gezond. Maar een klein wondje kan ons lichaam zwak maken. We kunnen ons verslikken. Het hart kan zo maar ophouden te kloppen.

Als ik me wil voorbereiden, kan ik dat dan uitstellen? Nee. Ik kan niet plannen: ik doe eerst dit en dan ga ik me bezig houden met de dharma. Ik kan er niet op vertrouwen dat ik dan nog de mogelijkheid zal hebben om dat te doen.

Kijk of deze overdenking je tot het 2^e besluit brengt: Ik moet NU beginnen, ik kan het niet uitstellen.

3e grondslag: Alleen de dharma kan helpen op het moment van sterven.

Redenen:

1. Rijkdom kan niet helpen.

- Rijkdom kun je niet meenemen als je sterft. Je kunt er geen bescherming mee kopen tegen de dood.
- Verzekeren helpt als je ziek bent of om je uitvaart te betalen, maar daar heb jij zelf niets aan op het moment van sterven.

2. Vrienden en familie kunnen niet helpen.

- Je zult het alleen moeten doen. Er is niemand meer om raad te vragen of steun te krijgen.

3. Zelfs je lichaam kan niet helpen

- Wat je het meest nabij is laat je in de steek. Je moet het lichaam achterlaten.

Er is niets meer om op terug te vallen dat vertrouwd is.

Als ik me dit allemaal realiseer, wat gebeurt er dan? Als ik zo maar ergens gedropt word zonder de taal te kennen of te weten in welk land ik ben, volledig vreemd.

Hoe voel ik me dan?

Niet het sterven op zichzelf is moeilijk, maar het alleen verder moeten. Er is niets waar ik op kan vertrouwen en ik weet niet wat er gaat gebeuren. Wat voel/ervaar ik dan? Er kan angst of paniek opkomen.

Stel dat het waar is dat er toekomstige levens zijn. Hoe zou ik die dan willen invullen? Wil ik dit hele proces van sterven en wedergeboorte lijdzaam laten gebeuren, zijn als een blad op de wind? Of wil ik een koers uitzetten?

Wat kan helpen?

Dharmabeoefening. De dharmabeoefening is de landkaart, de gids en het voedsel. Ik draag een enorm potentieel in mij, anders was ik niet als mens geboren. Wil ik sterven zonder dat ik het heilzame in mijzelf heb versterkt?

Kijk of deze overdenking je tot het 3^e besluit brengt: Ja, ik wil mij op het sterven en mijn volgende leven voorbereiden door de dharma te beoefenen.

Meditaties voor de beoefening van liefde/mededogen zodat het bewustzijn er vertrouwd mee kan worden

Meditatie 3. De vier onmetelijke gedachten.

Deze beoefening kan ook binnen de Ganden Lha Gyema worden gedaan.

- Adem een paar keer wat dieper in, door de adem naar de onderbuik te brengen. Laat alles op de uitademing wegstromen wat je op dit moment niet nodig hebt.
- Ervaar hoe je stevig zit, waar je lichaam in aanraking is met de stoel, of met je kleren.
- Heb aandacht voor je houding, hoe je zit.
- Ervaar dat je ruimte inneemt, sta jezelf toe deze ruimte te mogen zijn.
- Breng je aandacht dan naar je ademhaling bij de neusvleugels of onder-

buik, wat voor jou het prettigst is. Weet als inademt dat je inademt, weet als je uitademt dat je uitademt.

- Wees in de ervaring, wees thuis in je lichaam.
- Breng je aandacht naar je hartcentrum en wek van daaruit een mahayana-motivatie op: ik wil een boeddha worden om alle levende wezens van lijden te bevrijden.
- Stel je een open zuivere ruimte voor met een met juwelen versierde troon, gedragen door acht sneeuwleeuwen. Zij zijn manifestaties van bodhisattva's. Alleen uit bodhicitta, de altruïstische mind, kan een Boeddha geboren worden; daarom dragen zij de troon.
- Visualiseer op de troon een open lotus, een zon- en een maankussen – de symbolen van de drie voornaamste realisaties van het pad tot verlichting.
- De lotus is de motivatie tot bevrijding. De maan is de verlichtingsgeest/ bodhicitta en de methode-kant – liefde/mededogen. De zon is wijsheid, inzicht in de onderlinge afhankelijkheid van alles wat ontstaat en vergaat.
- Op de troon zit Boeddha Shakyamuni in volledige lotushouding, en hij draagt monniksgewaden. Hij heeft geen gewoon lichaam maar een lichaam opgebouwd uit stralend licht. De palm van zijn rechterhand rust op zijn rechterknie en raakt het maankussen. De linkerhand ligt in zijn schoot en draagt een bedelnap gevuld met nectar. Licht straalt vanuit zijn lichaam tot de uithoeken van het universum, met ontelbare miniatuurboeddha's, waarvan sommige erop uitgaan om levende wezens te helpen, terwijl anderen zich weer oplossen in zijn lichaam nadat zij hun taak hebben volbracht.
- Ervaar zijn stralende aanwezigheid, hij is blij dat je er bent. Ervaar dat je volledig opgenomen bent in zijn sfeer vol van kwaliteiten: groot liefde/mededogen, alomtegenwoordige wijsheid, en de vaardigheden om alle levende wezens te helpen verlost te worden van lijden.
- Desgewenst kun je hier toevlucht nemen tot Boeddha, Dharma en Sangha.
- Stel je voor/visualiseer om je heen degenen waar je van houdt; zij vertegenwoordigen alle levende wezens.
- Terwijl het licht van Boeddha Shakyamuni naar alle richtingen uitstraalt zenden we op dit licht de Vier Onmetelijke Gedachten mee.

Mogen alle wezens geluk vinden en de oorzaken van geluk.

Mogen alle wezens verlost worden van lijden en de oorzaken van lijden.

Mogen alle wezens de vreugde van de bevrijding ervaren.

Mogen alle wezens in gelijkmoedigheid verkeren,

zonder gehechtheid aan naasten en afkeer van anderen. (1 of 3x reciteren)

- De eerste gedachte is de uitdrukking van geven om en zorgen voor alle levende wezens.

De tweede gedachte drukt het gevoel van mededogen uit, je ervaart lijden als een steek in je hart. Daaruit komt de wens voort alle wezens van lijden te willen bevrijden.

De derde gedachte drukt vreugde uit: we verheugen ons over de mogelijkheid alle levende wezens te kunnen bevrijden van lijden.

De vierde gedachte is die van begrijpen hoe lijden ontstaat – het inzicht dat

- al onze handelingen voortkomen uit het feit dat IK gelukkig wil zijn.
- Het concentratiepunt zijn alle levende wezens.
 - De invalshoek is de wens te helpen.
 - Aangeraakt worden door de ervaring van pijn, waardoor je je verbonden voelt.
 - Als het licht zijn werk heeft gedaan trekt het zich terug in het hart van Boeddha Shakyamuni
 - Hij wordt kleiner en kleiner, en komt naar de kruin van je hoofd.
 - Stel je voor dat er een kanaaltje loopt van de kruin van je hoofd naar je hartcentrum.
 - Vanuit de kruin van je hoofd gaat de stralende kleine boeddha naar je hartcentrum en verbindt zich daar met je eigen subtielste bewustzijn, maakt dit krachtiger.
 - Concentreer je enige ogenblikken op de mogelijkheden die in je eigen bewustzijn aanwezig zijn.
 - Haal dan weer een paar keer wat dieper adem door de adem naar de onderbuik te brengen en beëindig in je eigen tempo deze oefening.

Meditatie 4 Tong-len – geven en nemen

Inleiding

Lijden van jezelf en anderen op je nemen, liefde en al je verdiensten geven. Op de inademing neem je het lijden van jezelf en anderen op je, op de uitademing geef je liefde en je verdiensten. De tonglen-beoefening begint met het op je nemen van je eigen toekomstige lijden (oefening 5). Zo maak je het bewustzijn gaandeweg met de beoefening van geven en nemen vertrouwd (oefening 6 en 7).

Bij tong-len gaat het niet om het opwekken van medelijden maar om de diepgaande ervaring van het lijden van jezelf en anderen. Iedereen kan zeggen: “Arme kleine persoon!”, maar als je er geen gevoelens bij hebt werkt het niet.

Beoefening

- Visualiseer de persoon of personen recht voor je. Roep de kracht van het Hoogste Veld van Verdienste op en vraag dat je door deze beoefening de pijn van die persoon kunt verminderen.
- *Nemen (inademing)*. Stel je voor / visualiseer dat je de pijn van de persoon of personen voor je op je neemt. Je kunt dit visualiseren als een vuile substantie die je inademt, bijvoorbeeld rook. Wat de pijn ook moge zijn, de pijn zelf of de oorzaak van de pijn, adem het in. In je visualisatie pak je deze letterlijk op en brengt ze naar je hartcentrum. En als een krachtig weerlicht raakt dit het ego, de houding van zelfkoestering en grijpen naar een zelf, en vernietigt deze.
- *Geven (uitademing)*. Zonder aarzelen geef je alles wat je hebt. Je geeft drie dingen: je lichaam, rijkdom en verdiensten. Natuurlijk voor zover dit voor jou op dit moment mogelijk is en zonder dat je er iets voor terugverwacht.
- Reciteer dan rustig en met aandacht het volgende vers uit de Lama Chöpa:

- vers 61
*En daarom, grenzeloos liefdevolle Goeroe,
 Geef me inspiratie om zonder dralen ieders lijden,
 Negativiteiten en innerlijke obstakels op mij te nemen
 En hun mijn geluk en verdiensten te geven
 Opdat alle wezens gelukkig mogen zijn (3x)*
- Adem een paar keer wat dieper in door de adem naar de onderbuik te brengen en beëindig in je eigen tempo deze oefening.

Meditatie 5

Vorbereiding

- Adem een paar keer wat dieper in door de adem naar de onderbuik te brengen. Laat alles op de uitademing wegstromen wat je op dit moment niet nodig hebt.
- Ervaar hoe je stevig zit, waar je lichaam in aanraking is met de stoel of met je kleren.
- Heb aandacht voor je houding, hoe je zit.
- Ervaar dat je ruimte inneemt, sta jezelf toe deze ruimte te mogen zijn.
- Breng je aandacht dan naar je ademhaling bij de neusvleugels of onderbuik, wat voor jou het prettigst is. Weet als je inademt dat je inademt, weet als je uitademt dat je uitademt.
- Ervaar je lichaam als een open ruimte. Wees in de ervaring, wees thuis in je lichaam
- Stel je voor / visualiseer in een zuivere ruimte een open witte lotusbloem met daarop een witte maanschijf, symbool voor de verlichtingsgeest/bodhicitta. Op de maanschijf zit Avalokiteshvara, de manifestatie van zuiver en onbelemmerd mededogen, van liefde en wijsheid.
- Zijn lichaam is opgebouwd uit stralend wit licht.
- Hij is gekleed in prachtige meerkleurige zijden gewaden.
- Hij heeft vier armen. De voorste twee handen zijn ter hoogte van zijn hart en houden een juweel vast dat alle wensen vervult. De andere twee handen bevinden zich ter hoogte van zijn schouders. In de rechterhand houdt hij een mala van kristallen kralen, symbool van discipline. In de linkerhand heeft hij een witte lotusbloem, symbool van zuivere geboorte.
- Zijn gelaat straalt vrede uit. Hij glimlacht en vanuit zijn hartcentrum straalt regenbooglicht naar jouw hartcentrum.
- Vraag aan Avalokiteshvara om inspiratie: dat mededogen in je hart geboren mag worden, mag toenemen en krachtiger worden.
- Als antwoord komt vanuit het hart van Avalokiteshvara stralend wit licht en vult daarmee jouw hartcentrum.

Eigenlijke meditatie

- Als eerste: neem op de inademing je eigen lijden van dit moment op in je hartcentrum en accepteer dat het er is.
- Stuur op de uitademing al je warmte naar dit lijden.
- Stel je dan voor dat je op de inademing al je toekomstige lijden van dit le-

ven opneemt in je hartcentrum. Accepteer het en neem er de verantwoordelijkheid voor.

- Stel je nu voor dat je bij de volgende uitademingen al je liefde en mededogen voor jezelf richt op dit toekomstige lijden.
- Stel je op de inademing voor dat je niet alleen het lijden op je neemt in je hartcentrum, maar ook de oorzaken en voorwaarden ervan – waanideeën en vertroebelende emoties.
- Adem samen met de kracht van Avalokiteshvara alle liefde en compassie uit die in je aanwezig is naar al deze vormen van lijden.
- Dan laat je Avalokiteshvara voor je oplossen in stralend wit licht. Dit komt naar de kruin van je hoofd, en via het kanaaltje dat loopt van de kruin van je hoofd naar je hartcentrum komt dit licht binnen. Daar verbindt het zich met je eigen kwaliteiten van liefde en mededogen, maakt deze krachtig en sterk.
- Concentreer je daar enige ogenblikken op.
- Adem dan weer een paar keer wat dieper door en beëindig in je eigen tempo deze oefening.

Meditatie 6

Vorbereiding

- Adem een paar keer wat dieper in door de adem naar de onderbuik te brengen. Laat alles op de uitademing wegstromen wat je op dit moment niet nodig hebt.
- Ervaar hoe je stevig zit, waar je lichaam in aanraking is met de stoel of met je kleren.
- Heb aandacht voor je houding, hoe je zit.
- Ervaar dat je ruimte inneemt, sta jezelf toe deze ruimte te mogen zijn.
- Breng je aandacht dan naar je ademhaling bij de neusvleugels of onderbuik, wat voor jou het prettigst is. Weet als je inademt dat je inademt, weet als je uitademt dat je uitademt.
- Ervaar je lichaam als een open ruimte. Wees in de ervaring, wees thuis in je lichaam
- Stel je voor / visualiseer in een zuivere ruimte een open witte lotusbloem met daarop een witte maanschijf, symbool voor de verlichtingsgeest/bodhicitta. Op de maanschijf zit Avalokiteshvara, de manifestatie van zuiver en onbelemmerd mededogen, van liefde en wijsheid.
- Zijn lichaam is opgebouwd uit stralend wit licht.
- Hij is gekleed in prachtige meerkleurige zijden gewaden.
- Hij heeft vier armen. De voorste twee handen zijn ter hoogte van zijn hart en houden een juweel vast dat alle wensen vervult. De andere twee handen bevinden zich ter hoogte van zijn schouders. In de rechterhand houdt hij een mala van kristallen kralen, symbool van discipline. In de linkerhand heeft hij een witte lotusbloem, symbool van zuivere geboorte.
- Zijn gelaat straalt vrede uit. Hij glimlacht en vanuit zijn hartcentrum straalt regenbooglicht naar jouw hartcentrum.

- Vraag aan Avalokiteshvara om inspiratie: dat mededogen in je hart geboren mag worden, mag toenemen en krachtiger worden.
- Als antwoord komt vanuit het hart van Avalokiteshvara stralend wit licht en vult daarmee jouw hartcentrum.

Eigenlijke meditatie

- Stel je voor / visualiseer in de ruimte voor je iemand waar je van houdt. Hij/zij zit tussen jou en Avalokiteshvara in, en we kijken elkaar aan. Je weet dat deze persoon net als jijzelf lijden ondergaat: klein lijden (frustraties) of groot lijden (problemen, ziekten etc.).
- Laat echte zorg in je hartcentrum opkomen voor deze persoon. Ervaar de steek in je hart, je betrokkenheid voor zijn/haar lijden.
- Adem in en open je hart. Stel je voor/visualiseer dat je al het fysieke en mentale lijden van deze persoon verzamelt op de inademing. Het komt naar je toe in de vorm van vuil waswater of smerige lucht met een donkere kleur. Je neemt het volledig in je op, zonder angst, zonder aarzeling; je sluit niets buiten. In je hart ervaar je de pijn van de ander en als een bliksem-schicht raakt het je ego.
- Dan geef je op de uitademing met volledige aandachtigheid al je geluk en oorzaken van geluk, je vreugde en compassie. Zonder enige gehechtheid, zonder aarzeling, zonder gierigheid. Het gaat naar de persoon uit in de vorm van stralend licht en hij/zij wordt volledig vervuld van geluk en vreugde.
- Dan laat je Avalokiteshvara voor je oplossen in stralend wit licht. Dit komt naar de kruin van je hoofd, en via het kanaaltje dat loopt van de kruin van je hoofd naar je hartcentrum komt dit licht binnen. Daar verbindt het zich met je eigen kwaliteiten van liefde en mededogen, maakt deze krachtig en sterk.
- Concentreer je daar enige ogenblikken op.
- Adem dan weer een paar keer wat dieper door en beëindig in je eigen tempo deze oefening.

Meditatie 7

Vorbereiding

- Adem een paar keer wat dieper in door de adem naar de onderbuik te brengen. Laat alles op de uitademing wegstromen wat je op dit moment niet nodig hebt.
- Ervaar hoe je stevig zit, waar je lichaam in aanraking is met de stoel of met je kleren.
- Heb aandacht voor je houding, hoe je zit.
- Ervaar dat je ruimte inneemt, sta jezelf toe deze ruimte te mogen zijn.
- Breng je aandacht dan naar je ademhaling bij de neusvleugels of onderbuik, wat voor jou het prettigst is. Weet als je inademt dat je inademt, weet als je uitademt dat je uitademt.
- Ervaar je lichaam als een open ruimte. Wees in de ervaring, wees thuis in je lichaam

- Stel je voor / visualiseer in een zuivere ruimte een open witte lotusbloem met daarop een witte maanschijf, symbool voor de verlichtingsgeest/bodhicitta. Op de maanschijf zit Avalokiteshvara, de manifestatie van zuiver en onbelemmerd mededogen, van liefde en wijsheid.
- Zijn lichaam is opgebouwd uit stralend wit licht.
- Hij is gekleed in prachtige meerkleurige zijden gewaden.
- Hij heeft vier armen. De voorste twee handen zijn ter hoogte van zijn hart en houden een juweel vast dat alle wensen vervult. De andere twee handen bevinden zich ter hoogte van zijn schouders. In de rechterhand houdt hij een mala van kristallen kralen, symbool van discipline. In de linkerhand heeft hij een witte lotusbloem, symbool van zuivere geboorte.
- Zijn gelaat straalt vrede uit. Hij glimlacht en vanuit zijn hartcentrum straalt regenbooglicht naar jouw hartcentrum.
- Vraag aan Avalokiteshvara om inspiratie: dat mededogen in je hart geboren mag worden, mag toenemen en krachtiger worden.
- Als antwoord komt vanuit het hart van Avalokiteshvara stralend wit licht en vult daarmee jouw hartcentrum.

Eigenlijke meditatie

- Stel je voor/visualiseer om je heen allen die je lief zijn, waar je van houdt, waar je bevriend mee bent.
- Stel je voor/visualiseer dat ze op dit moment echt aanwezig zijn.
- Stel je voor/visualiseer dat zij de vertegenwoordigers van alle levende wezens zijn.
- Ervaar dat ook zij verdriet, frustraties en pijn hebben. Besef dat ook zij net als jij eigenlijk alleen maar gelukkig willen zijn.
- Stel je voor dat je op de inademing al hun lijden in je hart opneemt; stel je je daarbij voor dat je via hen ook het lijden van alle andere levende wezens in je opneemt met alle oorzaken en voorwaarden. Open je hart voor zover dit voor jou op dit moment mogelijk is.
- Dit betekent niet dat, doordat jij het lijden van anderen in gedachten op je neemt, dit als bij toverslag verdwijnt.
- Neem dus met elke inademing al het lijden op in het hart; je zelfgerichtheid en egogerichte houding wordt hierdoor in de kern geraakt.
- Transformeer met behulp van Avalokiteshvara al dit lijden dat je in je hart hebt opgenomen in liefde, mededogen, vreugde en geluk. Adem dit zonder aarzeling of gierigheid uit naar degenen om je heen en via hen naar alle andere levende wezens.
- Dit bereikt hen in de vorm van licht en zij vinden daardoor geluk.
- Ervaar dat je hart volledig vervuld is van liefde en mededogen voor alle levende wezens.
- Concentreer je daar enige ogenblikken op.
- Adem dan weer een paar keer wat dieper door en beëindig in je eigen tempo deze oefening.

Meditaties voor het zuiveren van het bewustzijn

Meditatie 8 zuiveren in combinatie met de vier krachten

Vorbereiding

- Adem een paar keer wat dieper in door de adem naar de onderbuik te brengen. Laat alles op de uitademing wegstromen wat je op dit moment niet nodig hebt.
- Ervaar hoe je stevig zit, waar je lichaam in aanraking is met de stoel of met je kleren.
- Heb aandacht voor je houding, hoe je zit.
- Ervaar dat je ruimte inneemt, sta jezelf toe deze ruimte te mogen zijn.
- Breng je aandacht dan naar je ademhaling bij de neusvleugels of onderbuik, wat voor jou het prettigst is. Weet als je inademt dat je inademt, weet als je uitademt dat je uitademt.
- Ervaar je lichaam als een open ruimte. Wees in de ervaring, wees thuis in je lichaam

Eigenlijke meditatie

- Neem in gedachten iets dat je zou willen zuiveren, iets dat je liever anders zou hebben gedaan. Iets van vandaag of van een andere keer, iets dat je nu nog dwars zit.
- Eerst kijken we naar de kracht van de basis, een verlicht of niet verlicht wezen. Herinner je de persoon en het voorval.
- Kijk of je verantwoordelijkheid wil nemen voor wat er is gebeurd.
- Laat liefde/mededogen in je hartcentrum opkomen voor jezelf, die persoon en voor de situatie.
- Laat spijt opkomen dat het gebeurd is, dat het op deze manier gebeurd is.
- Realiseer je dat je de mogelijkheid in je hebt om het anders te doen.
- Neem voor jezelf het besluit dat je het niet wilt herhalen.
- Denk na/visualiseer hoe het ook anders had gekund. Dat er een andere manier is om in zo'n situatie te handelen. Vorm je een beeld hoe je het anders had kunnen aanpakken.
- Om onze geest opnieuw richting te geven nemen we toevlucht tot Boeddha Vajrasattva.
- Stel je voor/visualiseer boven de kruin van je hoofd een open witte lotus met daarin een witte maanschijf.
- Daarop zit Boeddha Vajrasattva, gevormd uit stralend wit licht, gekleed in witte zijde gewaden en getooid met juwelen sieraden.
- Ieder aspect van de visualisatie heeft de natuur van licht. Dat is het diamantwezen Vajrasattva.
- In de rechterhand heeft hij een vajra, symbool van liefde, in de linker een bel, symbool van wijsheid. In het hartcentrum is een witte letter HUM met daaromheen met de klok mee de letters van de mantra OM VAJRASATTVA HUM.
- Wees je bewust van de levende aanwezigheid van het diamantwezen dat je in je diepste wezen bent.

- Vanuit de HUM en de mantramala in het hart van Vajrasattva gaan stralen wit licht uit in alle tien richtingen. De lichtstralen verzamelen de zuiverende kracht van alle Boeddha's in de vorm van licht en nectar in de HUM en de mantramala in het hart van Vajrasattva. Zijn hele lichaam wordt ermee gevuld, de schoonheid van zijn verschijning neemt nog toe en het licht van de mantra heeft de kracht van de weerkaatsing van 100.000 manen op besneeuwde bergen.
- Terwijl we de mantra reciteren komen vanuit de HUM en de mantramala in het hart van Vajrasattva witte lichtstralen en nectar als een waterval onafgebroken door de kruin van het hoofd mijn lichaam binnen, reinigen alle negativiteiten, ondeugdelijkheden en blokkades. Alles wordt opgenomen en opgelost in dit stralende witte licht.
- OM VAJRASATTVA HUM (... x)
- Oneindige gelukzaligheid vervult mij en ik ben zelf een stralend lichtwezen geworden, één met Vajrasattva.
- Ervaar dat je gezuiverd bent. Hierdoor gesterkt kun je het voornemen krachtiger maken iets te gaan doen aan al deze hindernissen en zaden planten voor betere gevolgen.
- Voeg er eventueel een concrete belofte aan toe.
- De lotus en maanschijf lossen op in Vajrasattva, Vajrasattva lost op in wit licht. Dit licht daalt via de kruin in je hartcentrum in en versmelt daar met het diamantwezen dat in potentie in je bewustzijn aanwezig is.
- Verheug je tot besluit van deze meditatie in alles wat vandaag goed is gegaan, bewust of onbewust.
- Haal een paar keer wat dieper adem door je adem naar de onderbuik te brengen en beëindig deze oefening in je eigen tempo.

Meditatie 9 Vajrasattva zuiveringsmeditatie

Vorbereiding

- Adem een paar keer wat dieper in door de adem naar de onderbuik te brengen. Laat alles op de uitademing wegstromen wat je op dit moment niet nodig hebt.
- Ervaar hoe je stevig zit, waar je lichaam in aanraking is met de stoel of met je kleren.
- Heb aandacht voor je houding, hoe je zit.
- Ervaar dat je ruimte inneemt, sta jezelf toe deze ruimte te mogen zijn.
- Breng je aandacht dan naar je ademhaling bij de neusvleugels of onderbuik, wat voor jou het prettigst is. Weet als je inademt dat je inademt, weet als je uitademt dat je uitademt.
- Ervaar je lichaam als een open ruimte. Wees in de ervaring, wees thuis in je lichaam

Eigenlijke meditatie

- Visualiseer boven je hoofd op je kruin een open witte lotus, met daarin een witte maanschijf.
- Op deze maanschijf zit een doorschijnend witte figuur, gekleed in zijden

gewaden en getooid met juwelen sieraden

- Deze visualisatie is opgebouwd uit licht. Dit wordt het diamantwezen, Vajrasattva genoemd.
- In de rechterhand heeft hij een vajra, symbool van liefde, en in de linker een bel, symbool van wijsheid. In het hartcentrum is een witte letter HUM met daaromheen met de klok mee de letters van de mantra OM VAJRASATTVA HUM.
- Wees je bewust van de levendige, stralende aanwezigheid van Vajrasattva, het diamantwezen dat je in je diepste wezen bent.
- Vanuit de HUM en de mantramala in het hart van Vajrasattva gaan stralen licht uit in alle richtingen. Zij ontvangen de zuiverende kracht van alle Boeddha's in de vorm van licht en nectarstralen en verzamelen die in de HUM en de mantramala in het hartcentrum.
- Zijn hele lichaam wordt ermee gevuld, de schoonheid van zijn verschijning neemt nog toe. Het licht van de mantra heeft de kracht van de weerkaatsing van 100.000 manen op besneeuwde bergen.

Wit licht, zuivering van het lichaam

- Terwijl we de mantra reciteren komen vanuit de HUM en de mantramala in het hartcentrum van Vajrasattva witte lichtstralen en nectar door de kruin van het hoofd, onafgebroken en als een waterval, het lichaam binnen. Dit reinigt alle negativiteiten, zoals ondeugdelijkheden, blokkades, onmacht, minderwaardigheidsgevoelens en depressies. Dit zuivert alle negativiteiten met betrekking tot het lichaam. Deze verzamelen zich in de vorm van zwarte inkt of rook en verlaten het lichaam door de onderste openingen.

- OM VAJRASATTVA HUM

Rood licht, zuivering van de spraak

- Terwijl we de mantra reciteren komen stralen rood licht en rode nectar vanuit de HUM en de mantramala in het hartcentrum van Vajrasattva naar mijn keel. Alle negativiteiten met betrekking tot de spraak nemen de vorm aan van pek en komen bovendrijven; ze verlaten het lichaam door de bovenste openingen.

- OM VAJRASATTVA HUM

Blauw licht, zuivering van de geest

- Terwijl we de mantra reciteren komen vanuit de HUM en de mantramala stralen blauw licht en blauwe nectar naar mijn hart. Alle verduisteringen en indrukken ervan op het bewustzijn worden onder invloed van dit licht manifest. De duisternis wordt door dit licht en nectar als een bliksemflits in een klap vernietigd. Je ervaart stralende ruimte.
- OM VAJRASATTVA HUM
- We zijn één met Vajrasattva, het diamantwezen. Ervaar dat je hierdoor volledig bent gezuiverd. Je kunt worden gesterkt in je voornemen zaden uit te zetten en er een concrete belofte aan verbinden.
- Haal een paar keer dieper adem door je adem naar de onderbuik te brengen en beëindig deze meditatie in je eigen tempo.

Meditatie op de acht stadia van het stervensproces

Meditatie 10

Vorbereiding

- Adem een paar keer wat dieper in door de adem naar de onderbuik te brengen. Laat alles op de uitademing wegstromen wat je op dit moment niet nodig hebt.
- Ervaar hoe je stevig zit, waar je lichaam in aanraking is met de stoel of met je kleren.
- Heb aandacht voor je houding, hoe je zit.
- Ervaar dat je ruimte inneemt, sta jezelf toe deze ruimte te mogen zijn.
- Breng je aandacht dan naar je ademhaling bij de neusvleugels of onderbuik, wat voor jou het prettigst is. Weet als je inademt dat je inademt, weet als je uitademt dat je uitademt.
- Ervaar je lichaam als een open ruimte. Wees in de ervaring, wees thuis in je lichaam

Eigenlijke meditatie

- Stel je voor / ervaar dat je op bed ligt en weet dat je gaat sterven.
- Visualiseer in een zuivere ruimte voor je het Veld van Verdiensten, je leraar in de vorm van Lama Tsongkhapa. Stel je voor dat hij je begeleidt door deze fasen van het stervensproces.
- Je hebt afscheid genomen van degenen die bij je zijn, alsook in gedachten van hen die afwezig zijn. Je weet dat je nu alleen verder moet zonder de personen die je mogelijk omringen. Je moet ze loslaten, ze kunnen niet verder met je mee. Zelfs je lichaam moet je achterlaten.
- Je ervaart dat je langzaam wegzakt. Dat brengt je in de eerste fase van het proces van afscheid nemen van dit leven.
- Visualiseer in je hartcentrum het blauwe klankteken HUM en concentreer je op deze letter.
- Vanuit het veld van verdienste, uit het hartcentrum van mijn leraar, straalt licht dat zich in mijn hartcentrum, in de letter HUM, verzamelt. Deze HUM gaat steeds meer stralen en vult mijn gehele lichaam met blauw licht. Het straalt door al mijn poriën naar buiten tot aan de uiteinden van alle universa. Alles wordt gezuiverd van hindernissen, wordt transparant en opgenomen in dit krachtige blauwe licht. Het licht trekt zich terug in de HUM in mijn hartcentrum. Het aarde-element begint op te lossen en daarmee ook het bijbehorende bewustzijn.

Het oplossen van het grove bewustzijn (fase 1 t/m 4)

Eerste fase

- De functie van het *aarde-element* degenerereert, waardoor het waterelement op de voorgrond treedt. De consequentie hiervan is dat de vaste aspecten van het lichaam zoals de botten niet langer in staat zijn als basis te dienen van het bewustzijn. De ledematen verslappen en je wordt fysiek steeds zwakker; de vitaliteit en uitstraling van het lichaam nemen drastisch af. Het gezichtsvermogen vermindert. Het lichaam kan zwaar aanvoelen. Je

kunt het gevoel hebben dat je in de grond of modder wegzakt. Het contact met de buitenwereld wordt diffuus.

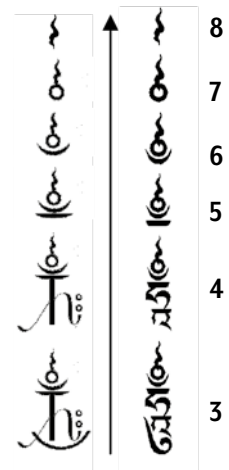
- De aandacht richt zich meer naar binnen en er is de innerlijke ervaring als van een luchtspiegeling. Het kan ook een ervaring zijn alsof je bedolven wordt of wegzinkt.
- Blijf in heldere aandacht aanwezig en weet dat alle verschijnselen die zich voordoen scheppingen zijn van je eigen bewustzijn.

Tweede fase

- Dan trekken de levensenergie en het bewustzijn zich vanaf de voeten en vanaf de kruin terug in het klankteken HUM in het hartcentrum.
- Het *waterelement* degenereert en het *vuurelement* zal nu op de voorgrond gaan treden. De vloeibare aspecten van het lichaam zijn niet langer in staat te dienen als drager of basis van het bewustzijn.
- Je ervaart geen gevoelens meer van genoeg, pijn of neutrale gevoelens. Geluiden dringen niet meer tot je door.
- De huid en de slijmvliezen worden droger. Andere vloeistoffen zoals transpiratie en urine nemen af.
- De innerlijke ervaring is die van rookwolken of rooksluizen. Je kunt de aanwezigheid van water ervaren, als een kleine plas maar ook als een golf die je overspoelt.
- Blijf in heldere aandacht aanwezig en weet dat alle verschijnselen die zich voordoen scheppingen zijn van je eigen bewustzijn.

Derde fase

- Je levensenergie en bewustzijn zijn nu volledig geconcentreerd in het donkerblauwe klankteken HUM.
- De 'u' ('oe') van de HUM lost op in de H. Het *vuurelement* degenereert, het *luchtelement* komt op de voorgrond.
- De aspecten van het *vuurelement* nemen af. Je voelt je lichaamswarmte wegtrekken vanuit je voeten, benen, armen en handen in de richting van je hart. Je wordt kouder en kouder. De spijsvertering stopt en daarmee de warmtehuishouding.
- Dit gaat gepaard met het verminderen van het zintuiglijke gewaarzijn en het onderscheidingsvermogen.
- Praten wordt steeds moeilijker. Je staat van geest is afwisselend helder of verward. Je herkent je dierbaren niet meer.
- Je bent niet meer in staat om te eten of te drinken. Je neemt geen geuren meer waar.
- Je inademing wordt steeds zwakker en de uitademing wordt langer.
- Je kunt de innerlijke gewaarwording hebben van rode vonken, vuurvliegjes of een bosbrand.
- Blijf in heldere aandacht aanwezig en weet dat alle verschijnselen die zich voordoen scheppingen zijn van je eigen bewustzijn.



Stadia van de oplossing van de HUM

Vierde fase

- Je levensenergie en bewustzijn zijn nu geconcentreerd in het liggende streepje/hoofdje van de HUM.
- Het *luchtelement* degenereert en daarmee het aspect van de voortbrengende of samenstellende mentale factoren, onze drijfveren, motivaties, karaktertendensen en strevingen. Je wil wordt zwakker, inclusief het primaire vermogen tot doelgericht handelen.
- Je intellect is verzwakt en je weet niet meer wat je in dit leven gedaan hebt en waarom.
- Je kunt amper bewegen en praten. Je bent je niet langer bewust van wat er om je heen gebeurt. Je tastzin neemt af.
- Het ritme van de ademhaling verandert en stopt uiteindelijk.
- Je hebt de innerlijke ervaring van een zwak flikkerend licht als een kaarsvlam in de tocht, die uiteindelijk dooft.
- Blijf in heldere aandacht aanwezig en weet dat alle verschijnselen die zich voordoen scheppingen zijn van je eigen bewustzijn.
- Wat blijft is een beetje warmte in het hartcentrum.

Het oplossen van het subtiele bewustzijn (fase 5 t/m 7)

Als alle levensenergie en bewustzijn van het grovere niveau zijn opgelost tonen zich de drie subtilere bewustzijnsniveaus. De subtilere stadia van het bewustzijn gaan zich oplossen en daarmee ook de persoonlijkheid.

Vijfde fase

- Het streepje/hoofdje van de HUM lost op in de halve maanschijf.
- De innerlijke ervaring toont zich als wit licht, als een eindeloze ruimte doordrongen van maanachtig licht.
- Je bent dit licht, een lumineuze zuivere openheid. Dit wordt de *witte verschijning* genoemd.
- De ervaring wordt ook leeg genoemd omdat het alle grove en subtiele gedachtestaten overstijgt.
- Ervaar deze eerste leegte van het subtiele bewustzijn als vreugdevol.
- Blijf in heldere aandacht aanwezig en weet dat alle verschijnselen die zich voordoen scheppingen zijn van je eigen bewustzijn.

Zesde fase

- De halve maanschijf lost op in de druppel.
- Binnen de innerlijke ervaring van het witte licht vindt een proces van transformatie naar een rood/oranjeachtige kleur plaats.
- Deze staat wordt het *visioen van de rode toename* genoemd en veroorzaakt een nog transparantere openheid. De vreugdevolle ervaring wordt krachtiger.
- Ervaar deze tweede, intensere leegte.
- Blijf in heldere aandacht aanwezig en weet dat alle verschijnselen die zich voordoen scheppingen zijn van je eigen bewustzijn.

Zevende fase

- De druppel lost op in het vlammetje, de nada. Dit wordt ook wel de tweede dood genoemd, de dood van de persoonlijkheid. Al onze ik-identificaties,

- alle concepten die met dit leven te maken hebben houden op te bestaan.
- Als het visioen van de rode toename oplost in het visioen van het *zwarte-bijna-bereikt*, doet zich op eigen kracht een levendige zwarte verschijning voor. De ervaring is die van de doordringende duisternis als van een herfstlucht vrij van stof en wolken onmiddellijk na het invallen van de schemering. Niets anders doet zich aan dit bewustzijn voor.
 - Al je identificaties zijn nu losgelaten, met je lichaam, met je persoonlijkheid. Alles is teruggebracht tot kiemen.
 - Wees in de ervaring van de grote leegte van het glanzend zwarte-bijna-bereikt.
 - Ervaar deze derde leegte met nog intensere vreugde.
 - Tijdens het eerste deel van het visioen van het zwarte-bijna-bereikt is er nog steeds bewustzijn, maar in het laatste gedeelte raak je buiten bewustzijn en word je omhuld door een zeer dikke duisternis alsof je flauwvalt. Dit stadium wordt bijna-bereikt genoemd omdat het de manifestatie van het heldere licht van de dood dicht nadert. Het wordt ook enorm leeg genoemd, omdat dit het visioen van de witte verschijning en de rode toename overstijgt.
 - Wees niet bang om jezelf te verliezen. Wat nu voortgaat is je bewustzijn dat richting krijgt door je opgebouwde motivatie. Vertrouw op je motivatie, op al je kwaliteiten.
 - Vertrouw op Boeddha, Dharma en Sangha. Vertrouw op je leraar. Zij zullen je geleiden door deze periode.

Achtste fase

- De nada (vlammetje) lost op in een heel klein puntje en dit puntje lost ook op. Nu toont zich het *heldere licht van de dood*, het zuivere meest subtielste bewustzijn dat vanaf het begin van dit leven aanwezig is, maar in het dagelijks leven niet of nauwelijks ervaren wordt. Het is de allersubtielste staat van bewustzijn, zonder mentale constructies en volkomen non-dualistisch. Dit is het continuüm, de werkelijke bron van al het bewustzijn, de Boeddhanatuur genoemd.
- Ervaar dit als leegte of ruimte doortrokken van helder licht, als een frisse dagenraadhemel, vrij van wolken, mist of nevel: gelukzaligheid en leegte als eenheid.
- Dan herinner ik mij vanuit een hoekje van mijn bewustzijn mijn bodhisattva-gelofte om alle levende wezens van lijden te bevrijden. Dit betekent dat ik niet in deze staat kan blijven en weer vorm moet aannemen om anderen te helpen.
- Vervolgens voltrekt zich dit proces in omgekeerde richting.

*Ik ervaar duisternis als een zwarte nachthemel,
deze gaat over in een rode avondhemel,
vervolgens in het koele licht van een witte maanhemel.*

Dan verschijnen de grovere energieën als de elementen:
*het luchtelement: de samenstellende factoren,
het vuurelement: onderscheiding, waarneming,*

*het waterelement: gevoelens van aantrekking, afstoting en neutraliteit,
het aarde-element: je neemt weer vorm aan.*

- Je kunt nu alle positieve energie die je door deze meditatie hebt gekregen toewijden opdat je in staat mag zijn het heldere licht van de dood te benutten om de verlichte staat te bereiken ten behoeve van alle levende wezens.
- Haal een paar keer dieper adem door je adem naar de onderbuik te brengen en beëindig deze meditatie in je eigen tempo.