

# Gatha's voor de meditatie

## De meditatiezaal betreden

In de meditatiezaal,  
zie ik mijn ware zelf.  
Als ik ga zitten,  
ben ik vrij van zorgen.

## Een goede houding vinden

In de lotushouding,  
bloeit de menselijke bloem.  
De udumbara bloem is hier  
met haar ware geur.

## De zithouding aanpassen

Aangenaam of vervelend,  
gevoelens komen en gaan  
als wolken aan een stormlucht.  
Mijn adem is mijn anker.

## Iemand begroeten (1)

Een lotus voor jou,  
Toekomstige Boeddha.

## De klankschaal uitnodigen (versie 1)

Lichaam, geest en spraak zijn één in stilte.  
Ik zend mijn hart mee met de klank van  
deze bel.  
Moge zij die het horen wakker worden  
en het pad van angst en verdriet ontstijgen.

## Luisteren naar de klankschaal (versie 1)

Luister, luister!  
Deze prachtige klank  
brengt me helemaal thuis  
bij mijn ware zelf.

## Gaan zitten

Ik zit hier net zo  
als onder de Bodhiboom.  
Mijn lichaam is een en al aandacht,  
vrij van afleiding.

## De adem kalmeren

Ik adem in en kom tot rust.  
Ik adem uit en glimlach.  
Thuisgekomen in het hier en nu  
is dit moment een wonder!

## De adem als anker

Gedachten komen en gaan  
Als wolken aan de hemel  
Bewuste adem is mijn anker

## Iemand begroeten (2)

Een lotus voor jou,  
Dat je een Boeddha mag zijn.

## De klankschaal uitnodigen (versie 2)

Moge deze klank tot diep in de kosmos  
weerklinken.  
Moge allen die in het duister verkeren het  
duidelijk horen,  
zodat inzicht bloeit in hun hart  
en ze de kringloop van geboorte en dood  
doorbreken.

## Luisteren naar de klankschaal (versie 2)

Ik luister naar deze klank -  
Al mijn zorgen lossen op.  
Mijn geest en lichaam zijn kalm,  
ik ontspan en glimlach.  
Mijn adem brengt me veilig thuis,  
op mijn eiland van aandacht.  
De tuin van mijn hart bloeit  
met mooie bloemen van vrede.

## Ochtendmeditatie

Het Dharmalichaam straalt morgenlicht.  
Stil en geconcentreerd, vrede in ons hart,  
een glimlach verzacht ons gezicht.  
Dit is een nieuwe dag,  
we beloven haar in aandacht te leven.  
De zon van wijsheid is nu gerezen,  
stralend in alle richtingen.  
Edele Sangha, breng je geest in meditatie.  
Namo Shakyamunaye Buddhaya (3 keer)

## Vergankelijkheid

De dag is bijna om,  
en zo gaat ook mijn leven voorbij.  
Laten we zorgvuldig kijken,  
naar de zin van deze dag.  
Laten we in meditatie leven,  
en aan elk moment aandacht geven,  
om ware vrijheid aan te raken  
en uit onwetendheid te ontwakken.  
Laat ons bewust ons leven kiezen  
en onze tijd niet achteloos verliezen.

## De adem volgen (versie 2)

Ik adem bewust in.  
Ik adem bewust uit.  
Mijn inademen wordt diep,  
Mijn uitademen langzaam.  
Ik adem in en voel me prettig,  
Ik adem uit en ik ontspan.  
Ik adem in en mijn geest is stil,  
Ik adem uit en ik glimlach.  
Verankerd in dit moment,  
wordt dit moment een wonder.

## Avondmeditatie

We zitten stevig onder de Bodhiboom.  
Lichaam, geest en spraak zijn één in stilte,  
vrij van ideeën over goed en fout.  
Volledige aandacht verlicht ons pad.  
We laten de oever van illusie achter ons.  
Edele Sangha, breng je geest in meditatie.

## De adem volgen (versie 1)

Ik keer terug naar het eiland in mijzelf.  
Boeddha is volle aandacht,  
die verlicht ver en nabij.  
Dharma is mijn adem,  
die beschermt lichaam en geest.  
Sangha is mijn vijf skandhas,  
die in eendracht samenwerken.  
Adem in, adem uit,  
Bloem, fris,  
Berg, stevig.  
Water, weerspiegeld.  
Ruimte, vrij.

## De adem volgen (versie 3)

Ik ben aangekomen,  
ik ben thuis  
in het hier  
in het nu.  
Ik ben stevig,  
ik ben vrij.  
Ik keer terug,  
naar mijn ware zelf.  
Aangekomen, thuis,  
aanwezig in het hier,  
aanwezig in het nu.  
Stevig als een berg,  
De deur tot geen-geboorte en geen-dood is  
open;  
Ik ben vrij en vastbesloten