

Tratak meditatie

Ga in een donkere kamer voor de spiegel zitten met een kaars naast je, zodat je je spiegelbeeld in de spiegel kunt zien, maar niet de kaarsvlam. Je moet alleen een zacht diffuus licht zien. Staar zonder te knippen 20 tot 40 minuten in de spiegel.

Bij het staren kunnen tranen in je ogen komen maar doe je best om niet met je ogen te knippen gedurende de hele meditatie. Tijdens het staren kun je veel gezichten tegenkomen, vele lagen van je wezen. Die gezichten zijn het afwinden van de afdrukken van je voorouders of je vorige levens. Reageer daar niet op. Observeer gewoon.

Deze meditatie moet je doen als een serie. Op een gegeven moment, misschien na verschillende meditatiesessies, zal de spiegel leeg worden terwijl je erin kijkt. Dan zie je niemand in de spiegel.

Dat is je oorspronkelijk gezicht, het gezicht dat je had voordat je geboren werd. Deze ervaring opent een poort naar je Boeddha Natuur, je ware essentie. Als je het punt bereikt waar je niemand in de spiegel ziet, is je serie Tratak meditaties voltooid. (Misschien heb je wel tien meditaties nodig voordat dit gebeurt). Maar iedereen is uniek, ga dus met de stroom mee en ga door met je serie totdat je de ervaring hebt dat er niemand in de spiegel is.