



Naga Online Meditatieles 1 t/m 3

Les - 01

Vragen:

Vraag: Waarom wil je mediteren of waarom mediteer je?

Vraag: Wat is je kennis en ervaring met meditatie?

Vraag: Hoe ervaar je de onderstaande training in de praktijk?

(Stuur je antwoorden naar nagaonline@xs4all.nl)

Training:

Bij het trainen van het zintuiglijk gewaarzijn, staat het lichaam centraal. Als een rots in de branding.

Voel wat je voelt, zie wat je ziet, hoor wat je hoort, proef wat je proeft en ruik wat je ruikt. Laat daarbij de waarnemer het waargenomene zijn. Zeg dus niet tegen jezelf: Ik weet dat ik proef, ik weet dat ik voel... maar geef je daarentegen 100% over aan het voelen, proeven, e.d..

Alleen op die manier overstijg je direct alle grillen van de geest, zonder deze daarbij te veroordelen!

Ook is het hier belangrijk te begrijpen, dat er geen sprake is van een bepaald patroon die je behoort te volgen. Bijvoorbeeld: dat je als eerste naar je ademhaling gaat of naar het puntje van je neus! Nee, ervaar simpelweg spontaan wat het eerste bij je binnenkomt, en dan... en dan... en dan.. Geef je hier volledig aan over!

(PS Dit alles kun je zittende doen, liggende, lopende. Altijd - in principe - in alle omstandigheid!)

Doel van deze training:

Meer ruimte te scheppen voor lichaam en geest. Dat gewaarzijn zelf

geboren wordt en ervaren zal worden, in je leven hier en nu.
Uiteindelijk zal direct gewaarzijn (waarbij geen object centraal staat dan gewaarzijn zelf - wat weer geen object is of behoort te zijn) voldoende zijn. Wat je een gevoel van tevredenheid zal geven en vrijheid!
Observeer jezelf, is simpelweg de boodschap maar het kan zijn dat je daarbij te vaak en te makkelijk in je hoofd gaat zitten. Dan is het goed om naar je zintuigen te gaan!

Les- 02

Vraag:

Beoefen je het nu in je dagelijkse praktijk en wat zijn je bevindingen?
(*Stuur je antwoorden naar nagaonline@xs4all.nl*)

Training:

Een signaal om de training direct op te pakken is geestelijk lijden. Ga dan direct naar wat je hier en nu - al - spontaan ervaart. Het maakt nimmer uit welk 'verhaal' van een zintuig het eerste bij je binnenkomt! Misschien hoor je en zie je een mus tijlpen of voel je als eerste je zitvlak, et cetera. Geef je volledig over aan deze golf van zintuiglijk ervaren. De geest zal dan moeten verdwijnen.
Vorm nimmer een centrum tegenover dit ervaren maar ervaar volledig!
Er is dan niemand die ervaart. De waarnemer en het waargenomene zijn dan een.

Les - 03

Vraag:

Nu, dat je diverse keren, in diverse omstandigheden, je volledig verbonden hebt aan je zintuigen, dat je op geen enkele manier je zintuiglijke ervaring hebt afgewezen als niet van belang of minderwaardig, kan het zijn dat je je innerlijke gewaarzijn hebt ervaren. Dit keuzeloos gewaarzijn is waar het uiteindelijk hier omgaat: de ervaring van volkomen innerlijke vrede. Een gewaarzijn dat genoeg heeft aan zichzelf. Je bent namelijk niet het brein maar eeuwig bewustzijn. Heb jij voor jezelf hier inzicht in verkregen? Ervaar je dit gewaarzijn inmiddels?

(Stuur je antwoorden naar nagaonline@xs4all.nl)

Training:

Ik vraag je niet iets te ervaren, wat er niet is. Ik vraag je geen bepaalde ervaring te creëren! Ook is het beslist niet de bedoeling dat je een bepaald patroon volgt, bij het zintuiglijk ervaren. Het gaat om die ervaring, die geheel spontaan het eerste bij je binnenkomt. Het maakt dus niet uit, welk zintuig als eerste aan het woord is. En welke ervaring daarop dan weer zal volgen, et cetera.

Het lichaam zal op deze manier een poort blijken te zijn naar een geheel nieuw innerlijk leven.

Met andere woorden: ervaar wat je ervaart. Voel wat je voelt, hoor wat je hoort, zie wat je ziet,... Wees hierin niet afstandelijk maar laat de waarnemer het waargenomene zijn! Hierdoor zal de geest niet zijn programma kunnen doen: van wat het heeft en niet wil hebben. Wat je niet hebt en wel wil hebben. Je geest is gewend de hele dag zijn eigen staart na te jagen, nietwaar?

Bij deze training (praktijk) wordt deze geest niet geoordeeld maar simpelweg direct overstegen! Dat is alles. Daarbij zal dan steeds meer of direct gewaarzijn zelf worden ervaren, zonder poespas! Weet, dat je direct hier en nu jezelf kunt observeren (je aandacht vloeit dan volledig terug naar jezelf als gedachten, gevoelens en het lichaam) zonder enige training maar je kunt dan mogelijk toch vast komen te zitten in denkbeelden over dit keuzeloos gewaarzijn. En dat is niet de bedoeling van bewustzijn zelf. :)

Dit was les 1 t/m 3.

Succes verder met de praktijk.

Nathan Wennegers (*Naga*).

Observatie.blog

Kijkennaarjezelf.nl

(Foto Pixabay.com.)

© 2021