

N A G A M E D I T A T I E

EEN GEHEEL NIEUW LEVEN!



DOOR

NATHAN WENNEGERS

***Deze fantastische nieuwe vorm van verlichtingsmeditatie
belooft niet iets, wat het niet zal kunnen waarmaken. Ook al
sta jij daar zelf aan het roer, van het schip wat leven heet!***

INHOUD

Voorwoord:
pagina 3

Inleiding:
pagina 4 - 5

Naga Meditatatieles 1 t/m 3:
pagina 6 - 8

Naga Meditatatielessen *online*:
pagina 9

Contact:
pagina 10

VOORWOORD

Heb je een meditatieleraar nodig?

Het ligt er maar aan waar je nu staat met jezelf. Misschien gaat het wel heel goed op je zolderkamertje zo alleen maar het kan ook zo zijn dat je al een jaar vastzit en niet echt verder komt met zelfkennis, alles wat daarmee te maken heeft. Maar.. je kunt zo'n situatie ook ervaren omdat je zo'n nodig meteen met een leraar aan de gang moest.

Het gaat immers om de praktijk, de waarheid, nietwaar?

INLEIDING

Deze vorm van nieuwe meditatie omvat twee belangrijke kwesties: zintuiglijk gewaarzijn en puur bewustzijn. Bij de ene gaat een training samen en bij de andere in het geheel niet. Toch vormen zij een eenheid.

Namelijk: je kunt beweren bewustzijn zelf te zijn of keuzeloos gewaarzijn maar de vraag daarbij is natuurlijk of je geen bepaalde theorie daarover aanhangt en slechts een idee hebt, een bepaald concept hebt in je hoofd?

Misschien heb je wel degelijk ervaringen gehad maar dan nog kan het in de praktijk er toch op neerkomen, dat je voornamelijk in je hoofd zit!

Door het eerste deel van Naga Meditatie te bestuderen, na te gaan in de dagelijkse praktijk van je leven, zul je bemerken dat alles helderder voor je wordt.

Het eerste deel gaat over het trainen van je zintuiglijk gewaarzijn: voelen wat je voelt, horen wat je hoort, zien wat je ziet, ruiken wat je ruikt en proeven wat je proeft. Zonder daarbij een bepaald standpunt in te nemen maar gewoon dat de waarnemer het waargenomene is. Ook volg je geen bepaald patroon maar richt je je simpelweg op die zintuiglijke ervaring die het allereerste bij je binnenkomt. Ook zoek je of creëer geen bepaalde ervaring.

Door deze training van het zintuiglijke gewaarzijn zal puur bewustzijn geheel spontaan kunnen gaan opduiken, daar waar jij bent. Liefdevol gewaarzijn zal steeds meer ruimte gaan innemen. Uiteindelijk gaat het om observatie zelf, zonder poespas maar simpelweg direct, hier en nu jezelf observeren. Daarbij is dan tevens de eerste stap de laatste!

Direct gewaarzijn kan altijd hier en nu gerealiseerd worden, daarvoor hoef je dus niet eerst zintuiglijk gewaar te zijn keer op keer. Maar op het moment dat je in je hoofd gaat zitten, betreffende dat gewaarzijn, kan het zijn dat het goed is om terug te keren naar het trainen van zintuiglijk gewaarzijn, hier en nu!

Met andere woorden: Je bent al vrij. Je bent niet het brein maar eeuwig bewustzijn maar het kan zijn dat dat slechts op een theorie lijkt voor jou. Terwijl dat niet zo is. Het is namelijk een dwaalleer te

denken dat je het lichaam bent. Maar denken dat je bewustzijn bent is toch echt iets anders dan direct ervaren dat je bewustzijn bent. *Op de eerste plaats zul je bemerken, dat wanneer jouw geest jou pijn geeft, door een bepaalde vorm van ontevredenheid, dat direct zintuiglijk gewaarzijn je zal helpen deze geest te overstijgen (zonder daarbij deze geest te veroordelen).*

NAGA MEDITATIELES 1/3

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!

NAGA MEDITATIELES 2/3

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 tjilpen 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.

NAGA MEDITATIELES 3/3

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.

NAGA MEDITATIE OOK GEHEEL ONLINE

Drie filmpjes:

<https://observatie.blog/meditatieles-online/>

Volledige training op papier, hier te downloaden:

https://zelfobservatie.files.wordpress.com/2021/09/naga-online-meditatieles-1-t_m-3.pdf





Nathan Wennegers (*Naga*)

nagameditatie@xs4all.nl

NagaMeditatie.nl

Observatie.blog

© 2021