

ABC van Naga Meditatie



VOORWOORD

Nibbana is Pali voor 'uitwaaien' en in het Sanskriet is het Nirvana. Het doel waarover de Boeddha sprak. Natuurlijk heeft iedereen wel zijn idee, uitleg daarover, wat dat dan is Nibbana.

Boeddhisten grijpen dan naar diverse teksten, zoals christenen dat doen bij de leringen van Jezus. Maar begrijpen ze het dan?

Boeddha leerde geen goddelijke zelf, Atman maar Anatman (niet-zelf). Ook ik geloof, heb begrepen, dat er geen goddelijk zelf in de mens huist.

Ik gebruik dan weleens de vergelijking met een stenen vaasje met een ruimte in zichzelf en buiten zichzelf. Maar als het vaasje breekt, is er nimmer sprake geweest van een innerlijke en uiterlijke ruimte: enkel van ruimte.

Innerlijke en uiterlijke Waarheid? Geloof jij daarin?

Het geloof in een apart zelf, in een eigen ik, ligt in het feit dat we het denken als onze comfortzone ervaren. We denken graag over onze problemen, die dan weer door ons denken zijn ontstaan. Denken over het denken en denken dat daarin de oplossing ligt.

Ik nodig je uit om je aandacht te verleggen. Dus niet je aandacht te blijven richten op je denken maar je aandacht te verleggen naar het lichaam, wat het nu ervaart. Voelen wat je voelt, horen wat je hoort, zien wat je ziet, ruiken wat je ruikt en proeven wat je proeft. Hierin bestaat geen bepaalde volgorde. Gewoon: wat komt nu het allereerste bij je binnen! Daarbij is het heel belangrijk dat je het waargenomene bent. Dus niet tegen jezelf zegt: ik weet dat ik iets hoor, ik weet dat ik iets zie,... Nee, laat de waarnemer het waargenomene zijn.

Laat dit je pad zijn. Zolang we ons graag blijven omwentelen in ons eigen denken, is er sprake van een ego. De plaaggeest, die de hele dag zijn eigen staart najaagt in de vorm van: wat het wel heeft en niet wil hebben, wat het niet heeft en wel wil hebben. Daarin ligt teleurstelling in verborgen wanneer onze wensen niet uitkomen!

Door je aandacht niet te vestigen op je eigen geest maar op je eigen lichaam, komt er rust.

Observeer niet je gedachten maar je lichaam. Want je bent je gedachten automatisch bewust als ze opduiken. We voeden enkel ons denken door onze gedachten bewust te willen observeren: ik en mijn gedachten.

Beoordeel niet je gedachten, verleg gewoon simpelweg je volledige aandacht naar het zintuiglijk gewaarzijn. Op die manier ruik je volgens mij ook eerder een brand of hoor je eerder een bel, of voel je eerder een teek kruipen over je huid, et cetera. Met andere woorden: het onderkennen van je zintuiglijk gewaarzijn leid je nergens van af, maar maakt wel einde aan de innerlijke onrust, plaaggeest!

Noem deze innerlijke vrede Nibbana 😊

INLEIDING

Wat je bij Naga Meditatie direct allemaal kunt overslaan:

- a) Je hoeft je niet te concentreren op je ademhaling.
- b) Je hoeft geen bepaald patroon te volgen, zoals: van kruin naar tenen.
- c) Je hoeft niet je gedachten en/of gevoelens te observeren.
- d) Je hoeft geen bepaalde houding aan te nemen, zoals kaarsrecht zitten.
- e) Je hoeft je niet eerst geheel te ontspannen.
- f) Je hoeft geen bepaalde ervaring te zoeken en/of vast te houden.

FAQ

Vraag: Wat betekent het woord Naga?

Antwoord: Het is een Sanskriet woord voor slang en draak.

Vraag: Slangen meditatie?

Antwoord: Nee, net als de rups kruipt de slang door het stof, over de aarde en klimt deze in bomen, nietwaar? Maar is nog onderworpen. Pas als de rups een vlinder is geworden, kan deze de beperking van de aarde overstijgen. Dat geldt ook voor de draak. Bij Naga Meditatie gaat het om overgave: aan al je zintuigen, het lichaam als de rots in de branding. Voelen wat je voelt, zien wat je ziet, horen wat je hoort,... Je dient je volledig daar aan over te geven: de waarnemer is het waargenomene. Maar deze meditatie vertegenwoordigt verlichting (nibbana).

Vraag: Welke verlichting?

Antwoord: Dat je niet langer onderworpen bent aan het denken, noem het het ego in de mens.

Nibbana (verlichting) betekent immers: het uitblussen of uitwaaien. Zoals een vlam van een kaars kan uitwaaien of geblust worden.

Vraag: Wanneer ontstond Naga Meditatie en waar?

Antwoord: Het ontstond in Nederland in de zomer van 2017 en ontwikkelde zich als een echt hulpmiddel tot in 2021.

Sinds de lente van 2023 heeft het het volledige karakter gekregen, namelijk: nibbana. NM niet alleen als hulpmiddel, bijvoorbeeld bij een onrustige nacht of bij je depri voelen maar gewoon voor de volledige innerlijke verlichting. Maar dan dient men wel Naga Meditatie (onderkennen van zintuigelijk gewaarzijn) volledig 24/7 te doen: als pad te gaan. Belangrijke notie daarbij is: beoefen daarnaast geen zelfobservatie in de vorm van: het observeren van gedachten.

Vraag: Waarom, je gedachten observeren hoort er toch bij?

Antwoord: Kun je wel echt je gedachten observeren en wie of wat doet dat dan? Andere gedachten? Het denken dat het denken probeert te kennen of zoiets dergelijks.

Je dient juist je gedachten direct achter te laten, door de aandacht niet te leggen op je gedachten maar op het lichaam.

Je bent normaliter je gedachten bewust. Je hoeft ze niet te gaan observeren. Dat is enkel navelstaren. Juist de meeste problemen worden veroorzaakt door onze eigen gedachten. En wat doen we dan als oplossing: denken over het denken?

Ga voor Naga Meditatie.

NAGA MEDITATIE

Het onderkennen van je zintuiglijke ervaring is van groot belang.

Maar we doen het meestal met een half oor, zogezegd.

We lijken hier om het lichaam eerder te misbruiken vanuit onze geest en verlangens. Terwijl je ook geheel kunt voelen wat je voelt, horen wat je hoort, zien wat je ziet, ruiken wat je ruikt en proeven wat je proeft. Waardoor de waarnemer het waargenomene is. De geest wordt direct overstegen en dat betekent dat je je veilige zone van het denken-denken verlaat.

Nabij het lichaam zullen we rust ervaren voor onszelf en niet in onze denkgeest. Door los te laten, door je aandacht nu geheel te verleggen naar het lichaam zul je ontwaakt zijn, niet langer: Horende doof en ziende blind.

Het denken kunnen we niet door het denken beheersen, uitschakelen. Maar omdat denken ook een vorm van verslaving is, denken we graag van wel.

Onze meest ideale comfortzone is: denken-denken.

Het ego is niets anders dan de kauwgom waarin we zijn gestapt en onder onze schoen is blijven kleven.

De weg uit is het lichaam, de vijf zintuigen.

Maar ieder patroon wat je dan daarbij zoekt komt weer van het denken, nietwaar?

Gewoon het lichaam: voelen wat je voelt, zien wat je ziet, horen wat je hoort, ruiken wat je ruikt, proeven wat je proeft. Er is daarbij geen bepaalde volgorde. Gewoon: wat komt nu het allereerste bij je binnen en wat dan, en wat dan, en wat dan,...

GARANTIE

Garanties?

Naga Meditatie werkt alleen wanneer je er geen ander pad naast bewandeld:

Als je graag zelfobservatie beoefent, ben je naast gedragingen, ook bezig met gedachten en gevoelens.

NM verwijst enkel naar het lichaam, de zintuigen.

Ook als je je aandacht steeds weer terug probeert te brengen naar je ademhaling, sta je eenzijdig open voor de rest van het lichaam.

NM heeft geen voorkeur, de aandacht gaat naar alles van het lichaam.

Mindfulness, MBSR, werkt graag met methodes: zoals het werken van kruin naar tenen.

NM volgt geen patroon, enkel wat komt nu het allereerste bij je binnen.

Ook wordt er niets voorgesteld, waarop men zich concentreert.

NM: Je bent namelijk niets, bij het verleggen van de aandacht naar het lichaam, de lichamelijke gewaarwordingen. De waarnemer is het waargenomene.

Ook wordt er niet gewerkt met hulpinstrumenten, zoals klankschalen, muziek, ..., mandala's,..., voorwerpen, beeldjes,... en dergelijke om daar je aandacht naar toe te laten gaan!

Het lichaam zelf is de rots, de grot en de Boeddha.

En je staat daar helemaal alleen in.

GESCHIEDENIS

Het ontstaan van Naga Meditatie: de ontstaansgeschiedenis!

De eerste periode was 2017 - 2021: NM vooral als hulpmiddel!

Toen ontwikkelde NM zich verder en in de lente van 2023 werd het een Pad!

Aan de ene kant, een tool. Goed voor de hulpverleners onder ons.

Maar uiteindelijk ook een echt pad (24/7). Goed voor de gelukzoekers onder ons, zij die de verlichting zoeken, willen realiseren, geheel verwerkelijken.

Meer informatie: <https://Zelfkennis.blog>