

NAGA MEDITATIE



Diverse stukjes (ontstaan, gebruik, doel) over Naga Meditatie

Wil je je depressiviteit bestrijden?

Wil je direct de onrust van je geest aanpakken?

Vergeet dan deze geest, door direct je aandacht volledig te verleggen naar je lichaam: voel wat je voelt, hoor wat je hoort, zie wat je ziet, proef wat je proeft en ruik wat je ruikt. Laat daarbij de waarnemer het waargenomene zijn. Zeg dus niet tegen jezelf: Ik weet toch dat ik iets hoor?...

Je hoeft dus niet eerst je eigen geest te analyseren! Ervaar wat het lichaam ervaart en dit vraagt volledige overgave. Dat zal geen ruimte meer bieden aan je denkgeest die voor innerlijk leed en onrust zorgt.

De geest jaagt de hele dag zijn eigen staart achterna en zit graag vast in zijn eigen verleden en denkbeeldige toekomst.

Overal en hier en nu kun je het lichaam ervaren: zintuiglijk gewaarzijn, het simpelweg onderkennen wat nu geheel spontaan tot je komt.

Mensen, dieren, dingen en zaken kunnen op elkaar lijken.

De omschrijving: harige viervoeter, met staart, huisdier,... kan je aan een hond doen laten denken maar ook aan een kat, nietwaar? Maar het verschil zit hem echt, in meer details over dit huisdier.

Naga Meditatie (zintuiglijk gewaarzijn meditatie) kan de lezer beslist bekend voorkomen.

Maar een aantal van de bekende verschillen zijn bijvoorbeeld: er wordt geen bepaald patroon gevolgd; de ademhaling speelt geen centrale rol; er is geen bepaalde zit of loophouding; etc..

.....

‘Naga Meditatie’ is een verwijzing naar de reeds lang bekende omschrijving – in diverse meditatiekringen – en beoefening: het zintuiglijk gewaarzijn. Echter ontwikkelde ‘Naga Meditatie’ zich geheel onafhankelijk en spontaan in de periode zomer 2017 tot voorjaar 2023, met een uniek karakter!

Als onze geest vastzit in het verleden en de toekomst, blijkt het lichaam de grote leermeester te zijn, omdat het lichaam altijd hier en nu is. Voel wat je voelt, hoor wat je hoort, zie wat je ziet, ruik wat je ruikt en proef wat je proeft.

.....

Naga Meditatie zegt niet een pad te zijn naar de Waarheid, want er is geen pad. Maar onze eeuwige verstrooiing helpt ons zeker niet. NM heeft een ondersteunde werking, het voorkomt echter vast te gaan zitten in al je concepten over de Waarheid.

De Waarheid is direct, dient zonder enige twijfel gezien te worden. De Waarheid is nimmer tweedehands!

In april 2023 zag ik het licht, zintuiglijk gewaarzijn speelde toen een rol vanaf de zomer van 2017.

Zelfkennis:

- 1) Je bent de persoon.
- 2) Je bent de waarnemer, van deze persoon.
- 3) Deze zijn een en hetzelfde, niet-twee.

Hierin ligt de transformatie.

Hierin ligt het einde van het innerlijke conflict.

Het begin van keuzeloos gewaarzijn.

Ik schreef toen mijn boek De Boodschap:

<https://nathan.contact/boek/>

Hier het interview door een freelance journalist:
https://youtu.be/gPf2bUH7_2o?si=ge6PJA16f4rFOzA_

‘Wat ervaar je nu? Voel wat je voelt, hoor wat je hoort, zie wat je ziet, proef wat je proeft en ruik wat je ruikt. Laat daarbij de waarnemer het waargenomene zijn.’ ...

.....

Faalde Jiddu Krishnamurti?

Mensen die van hem houden, vrienden, zouden deze vraag als aanmatigend kunnen ervaren.

Het is beslist geen aanval op hem. Maar een kritische blik op zijn leven als spreker van de Waarheid. Waarbij niemand verlicht werd: ‘Niemand heeft mij begrepen,’ zei hij dikwijls.

K had een sterke band met de Boeddha, die hij zelfs op latere leeftijd nog zag, als een volledige spontane aanwezigheid (niet opgeroepen door verlangens, geen projectie).

Hij zei net als de Boeddha: ‘Wees een licht voor jezelf.’

Boeddha had echter wel toegewijden om hem heen die ontwaakten. K echter niet.

Toch beweerde, zei K dat hij dezelfde boodschap had als de Boeddha.

In Sri Lanka (boeddhistisch land) was K ook populair, waar hij gezien werd als een nieuwe boeddha.

Wat ontbrak in zijn boodschap, waarin schoten zijn leringen te kort?

Ik zal hier mijn antwoord nauwkeurig omschrijven:

Op de eerste plaats was K zeker ook een heel fysiek mens: hij deed aan lichaamsyoga, hij maakte dagelijks lange wandelingen, at en dronk beslist niet alles, en wees seks niet af in zijn leven,... Dat laatste kostte hem opeens veel aanhang, toen dit gegeven openbaar werd, bekend bij het grote publiek!

Hij was een mens die sterk verbonden was met de natuur, dus tevens zijn lichaam.

Hij zag de natuur als een wezenlijk onderdeel van de mens en zijn heelheid. Maar zijn boodschap leek wel voer te zijn voor alle intellectuelen, waar ook ter wereld. Zijn uitspraken over het niet volgen van een guru of welke autoriteit dan ook, werden gunstig ontvangen.

Zelfs dat hij methodes voor de geest afwees: 'De Waarheid is een land zonder paden.'

Boeddha echter (die ongeveer vijftienghonderd jaar eerder leefde in India en Nepal) kon wel gevolgd worden en hij bood wel een weg aan! Toch wilde hij niet op basis van autoriteit worden gevolgd, iedere volgeling diende alles voor zichzelf te onderzoeken op waarheid.

Ik zie veelvuldig mensen Krishnamurti op een voetstuk zetten en zichzelf daarbij minachten als geestelijk wezen. 'Beslist geen K.'

Ook lijkt het erop dat deze groep van vrienden en geïnteresseerden de fysieke kant van K onderschat. Verder rookte K ook niet en at vegetarisch!...

Als je alles van hem alleen maar intellectueel beziet en benadert, kom je heel gauw vast te zitten tussen je oren, opgesloten in je eigen ivoren toren van gelijk!

Je kunt K overal gelijk in geven: niemand volgen, geen methodes, geen rituelen,... enkel jezelf observeren.

We missen het fysieke lichaam binnen ons intellectueel geneuzel.

We missen de rots, we missen de afdaling in ons fysieke bestaan.

Voelen wat je voelt, horen wat je hoort, zien wat je ziet, proeven wat je proeft en ruiken wat je ruikt. Laat daarbij de waarnemer het waargenomene zijn.

Reserveer niet stiekem een (lui) plekje voor je denkgeest! Verleg simpelweg volledig je aandacht eens naar het lichaam, hier en nu. Ik wil hier niemand de les lezen maar dit is mijn oprechte ervaring!

Pas dan kunnen we eens ontsnappen aan al onze likjes aan het adres van K. Het is zo makkelijk hem gelijk te geven en vervolgens weer verder te gaan met alles, en intellectueel een reus lijken te zijn, ten opzichte van anderen die wel paden volgen en zeggen een leraar te hebben.

Krishnamurti straalde ook tijdens zijn leven als mens en spreker het fysieke uit. Dat gezien dient te worden. Opgenomen in je eigen zoektocht!

Onlangs interviewde de freelance journalist Koen Bugter mij over K:

<https://youtu.be/fUzcq32BDZI?si=3IG6ujC4bpwQ-Xtv>

Missing link: <https://youtu.be/8wdAoqMqsJ8?si=jUCcfLDXeNLypwKj>

.....

Als je een vlinder wilt zijn, behoor je eerst als een rups rond te kruipen.
Als je een draak wilt zijn, behoor je eerst als een slang door het stof te gaan.
Het begrip 'naga' (Sanskriet voor slang/draak) is ook een verwijzing naar de Boeddha. (Zie ook: Lexicon Boeddhisme – Asoka.)

Nagameditatie.nl

Nagameditatie.blog

Nagameditatie@kpnmail.nl

(Afbeelding – Pixabay.com)