



WAT IS NAGA MEDITATIE?

Vraag: Wat is Naga Meditatie?

Antwoord: Het trainen van je zintuiglijk gewaarzijn: je ontkent – zintuiglijk – niet wat je hoort en ziet en dergelijke. Je hoort wat je hoort en ziet wat je ziet, daarbij is dan de waarnemer het waargenomene. Dus, niet op een afstandje bijvoorbeeld horen... Maar je bent wat je hoort.

Vraag: Waar komt deze vorm van meditatie vandaan?

Antwoord: Uit mijn eigen koker, zogezegd. Naga Meditatie ontwikkelde zich geheel spontaan in de periode 2017 – 2021.

Vraag: Lijkt het niet erg veel op zen en/of mindfulness?

Antwoord: Bij zen speelt de lichaamshouding en de ademhaling een belangrijke, centrale rol. En bij mindfulness vaak het patroon van hoofd naar voeten werken met je aandacht! Echter bij NM heeft noch de houding, ademhaling of een bepaald patroon een centrale rol.

Vraag: Wat staat dan wel centraal bij NM?

Antwoord: Wat je geheel spontaan hier en nu zintuiglijk ervaart. Wat komt nu het eerste bij je binnen?

Vraag: Gaat het om een nieuwe ervaring?

Antwoord: Nee, maar om wat je eigenlijk al reeds ervaart, daar waar je bent. Voel wat je voelt, zie wat je ziet,...

Vraag: Wat is het doel van Naga Meditatie?

Antwoord: Keuzeloos gewaarzijn.

Eigenlijk ben je er al: gewaarzijn is reeds het geval maar verdient ook volledige onderkenning! Zeggen dat je keuzeloos gewaarzijn bent is niet voldoende, je komt daarbij dan heel makkelijk in je hoofd terecht.

NM zorgt er dan voor dat je dat bij jezelf ziet, zodat er weer meer ruimte komt binnen geest en lichaam, anders blijf je in je hoofd en is keuzeloos gewaarzijn slechts een idee.

Als meditatieleraar van Naga Meditatie (trainen van je zintuiglijk gewaarzijn) heb ik een lange weg doorlopen!

Ondanks alle kennis en opleiding betreffende bestaande en bekende meditatietechnieken (zoals mindfulness en zen) kies ik toch nu als leraar voor het onderrichten van NM. Deze keuze heeft puur te maken met eigen ervaring. Je gaat immers niet voor zilver maar voor goud, als dat kan, nietwaar?

Een gesprek (intake) over zelfkennis (het zoeken naar waarheid) is gratis maar een sessie betreffende Naga Meditatie niet.

Mijn alternatieve opleidingen en cursussen:

Facilitatortraining (2000) via Stichting voor Attitudinal Healing. Stresscounseling

(2008) via het instituut Civas. Certified Practitioner of NLP (2011) bij NLP-AC.

Practitioner of Hypnotherapy (2011) bij NLP-AC. Mindfulness (2011) via het instituut

Evelp. Mindfulness based cognitive therapy (2013) via het instituut Civas.

Boeddhisme (2021) via NTI.



Het woord naga betekent slang of draak.

De slang is bekend binnen de kundalini: het innerlijk opstijgen van de levensenergie.

De slang met vleugels, is een zogenaamde verhoogde slang: draak.

Zoals een rups door het stof kruipt doet dat ook de slang, tot dat zij beide vleugels ontwikkelen.

Voor mij staat de draak voor goddelijke wijsheid, zelfkennis. Innerlijke transformatie.

Ook het begrip naga is een verwijzing naar wijsheid, dharma.

Keuzeloos gewaarzijn, is de gevleugelde, en het trainen van je zintuiglijk gewaarzijn, is de rups/slang.