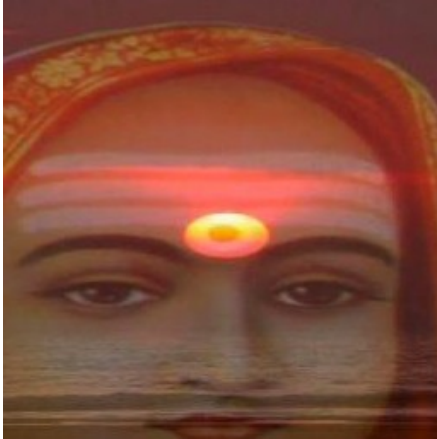




PRATYAHARA - STILTEMEDITATIE

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | pratyahara – stiltemeditatie | pag. 1



Inleiding.

Stiltemeditatie waarbij eerst de grofstoffelijke wereld (inclusief het fysieke lichaam en de ademhaling) geobserveerd wordt en doorzien als niet-echt ("niet-ik"), waarna hetzelfde gedaan wordt met de subtiele wereld (gedachten, emoties). Het worden de objectiveringsstappen genoemd waarbij gezien wordt dat geen enkel object een onafhankelijk bestaan heeft van zichzelf, en dat alles puur bewustzijn (mij) als oergrond heeft waaruit het ontstaat, waar het door in stand wordt gehouden wordt en waarin het uiteindelijk weer verdwijnt.

1 – De Voorbereiding

Mediteer op een plek die niet voor andere activiteiten gebruikt wordt. Zit actief rechtop met een lichte holling in de onderrug; zorg dat je comfortabel zit.

Oogleden raken elkaar lichtjes; ogen gefocust op puntje neus.

Sluit de ogen niet heel stevig. Het sluiten van de ogen moet een bewust proces zijn waarbij de bovenste oogleden de onderste zachtjes aanraken.

Oefening: open je ogen en sluit ze, waarbij je heel geleidelijk, voorzichtig de bovenste oogleden laat neerstrijken op de onderste. Open de ogen weer en herhaal. Zelfs deze simpele handeling kan tot ontspanning leiden.

Voel de tevredenheid over het feit dat je een poging doet om te mediteren.

Realiseer je dat je niet zou mediteren als je zou weten wie je bent. Vraag een hogere kracht om hulp bij een succesvolle meditatie. Wat daarbij kan helpen is een bloem voor je te plaatsen of een altaar te maken en via dit symbool de hogere kracht te begroeten; of een gebed uitspreken.

VB: “Geef me de helderheid en kalmte om blijmoedig en met gratie te accepteren wat ik niet kan veranderen. Geef me de moed, de wilskracht, te veranderen wat ik kan. Geef me de wijsheid om het verschil te zien tussen wat ik niet en wel kan veranderen.”

Welk symbool je ook kiest, de hogere kracht zal je via dit symbool antwoorden en bij de meditatie helpen. Het is overigens via deze kracht dat de meditatiegedachte in de mind gepland werd.

Vedanta



Pratyahara – Stiltemeditatie

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | pratyahara – stiltemeditatie | pag. 2

2 – Het externe extern houden

In deze stap houd je met enkele visualisaties de externe wereld extern.
Visualiseer een serie bergtoppen. Maak contact met de bergen als een niet-eisend, waardierend en bewust persoon.

Op dezelfde wijze visualiseer je de oceaan, waarvan je niet wilt dat deze anders is dan hij is.

Idem een groep bomen in een park. Ook hier ben je weer dezelfde, waarde-rende, objectieve persoon. De bomen raken de “eisende snaar” niet in je.

3 – Objectiveer andere mensen

Doe dit iedere keer dat je gaat zitten om te gaan mediteren.
Visualiseer nu mensen in het algemeen. Mensen van verschillende culturen, rassen, religies en nationaliteiten. Realiseer je dat ze zijn zoals ze zijn.

Als er een persoon is waar je het moeilijk mee hebt, objectiveer die persoon dan: “dit is hoe hij of zij is in mijn waarneming” en geef de ander de vrijheid om te zijn zoals hij of zij is.

Je erkent simpelweg dat dit is hoe je de persoon waarneemt en ontlaadt je hoofd van alles dat met hem of haar te maken heeft, die persoon de vrijheid gevend te zijn wat hij of zij is.

Visualiseer de rollen die je dagelijks speelt zoals die van zoon/dochter, vader/moeder, oom/tante, werknemer/werkgever etc. Besef dat je mind ermee “ge-laden” is, evenals met de mensen waarmee je dagelijks in nauw contact bent.
Observeer hoe de mind zich ervan begint te “ontladen”, zodanig dat deze ge-reed wordt voor meditatie.



Pratyahara – Stiltemeditatie

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | pratyahara – stiltemeditatie | pag. 3

4 – Bodyscan

Ga in alle rust, met volledige aandacht – van beneden naar boven – de afzonderlijke lichaamsdelen langs. Realiseer je dat het lichaam eigenlijk een uitgestrekt bewustzijnsveld is.

Observeer hoe de vingers elkaar raken, en de handen in je schoot of op je benen rusten. Wees je bewust van de boven- en onderlip die elkaar zachtjes raken en van de oogleden die elkaar aanraken.

Neem waar, welke delen van je lichaam de vloer raken en welke elkaar aanraken.

Visualiseer het gehele lichaam. Besef dat "dit is hoe het lichaam is", qua lengte, gewicht, geslacht, leeftijd, gezondheid, kleur en schoonheidskenmerken.

Stel je het lichaam nu voor als een "holle buis" en visualiseer een kristalhelder wit licht dat het hele lichaam opvult, totdat het begint te stralen.

Visualiseer het lichaam dan in een keer met "helikopterview" als een levend standbeeld dat ademt. Als dit lukt ben je na deze stap totaal objectief naar je lichaam toe.

Het idee achter het scannen en ontspannen is om het lichaam erop voor te bereiden dat je het "achterlaat". Je zorgt ervoor dat het comfortabel is en richt dan de aandacht op de ademhaling.

Vergelijk het lichaam met een auto. De chauffeur komt terug thuis van een lange reis, parkeert de auto in de garage en gaat zijn huis binnen om daar de avond door te brengen.



Pratyahara – Stiltemeditatie

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | pratyahara – stiltemeditatie | pag. 4

5 – Pranaviksanam – Het observeren van de ademhaling

Visualiseer iemand waar je veel van houdt en laat een stralenkrans van goud/ wit licht het beeld opvullen; laat het daarna langzaam in de verte verdwijnen. Doe hetzelfde met het beeld van iemand waar je veel moeite mee hebt.

Volg heel bewust de inademing en de uitademing. Het observeren van de ademhaling levert een zekere objectiviteit, kalmte, evenwichtigheid op.

Gebruik, terwijl mind en ademhaling in harmonie komen, extra aandacht om opgekropte gedachten en gevoelens te ontladen met de uitademing.

Probeer de aandacht te synchroniseren met de ademhaling. Als de uitademing naar buiten vloeit, vloeit de aandacht mee naar buiten en met elke inademing komt de aandacht mee naar binnen. De mind zal soms afgeleid worden. Neem haar dan weer terug en synchroniseer met de ademhaling.

Analyseer gedachten en gevoelens die opkomen niet tijdens deze fase.

Je probeert niet om het ego aan psychoanalyse te onderwerpen, doch slechts de druk op de mind af te laten nemen. En overigens zijn uiteindelijk alle gedachten in hun aard nutteloos!

Doe Pranaviksanam 5 tot 10 minuten. Is de mind daarna nog niet rustig geworden stop dan met de meditatie en ga iets anders doen, totdat de mind gekalmeerd is.

6 – Het observeren van de mind

Een mind die geobserveerd wordt is in het algemeen rustig. Laat de mind gewoon zijn. Degene die de mind observeert is de "basale persoon".

Merk op dat je als "basale persoon" geen enkele moeite hoeft te doen "jezelf" te zijn. VB: als je je ogen opendoet dan zullen deze zien wat er voor ze is; daar komt geen wilsinspanning aan te pas. Door simpelweg objectief te zijn ten opzichte van de wereld, het lichaam, ademhaling en mind, ben je een bewust, cognitief en objectief (basale) persoon. Je zintuigen nemen wellicht van alles waar, doch je wil is tijdelijk "opgeschort".

Als een eenvoudige, bewuste persoon ben je bewust van datgene wat in elk moment gebeurt, zonder enige spanning, of inspanning en zonder het gebruik van de wil. Je hebt geen oordeel; bent beschikbaar in het moment simpelweg door jezelf te zijn; je hebt geen bevestiging van buitenaf nodig.

Observeer de ruimte tussen twee gedachten, het moment dus waar het subject zich nog niet geïdentificeerd heeft met het volgende object dat zal verschijnen (de volgende gedachte).

Vedanta



Pratyahara – Stiltemeditatie – Verkorte Versie

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | pratyahara – stiltemeditatie | pag. 5

Stap I – De voorbereiding

Mediteer op een plek die niet voor andere activiteiten gebruikt wordt.

Zit met rechte rug, een lichte holling in de onderrug, zorg dat je comfortabel bent. De oogleden raken elkaar lichtjes; de ogen zijn gefocust op puntje neus.

Voel de tevredenheid over het feit dat je een poging doet om te mediteren.

Realiseer je dat je niet zou mediteren als je zou weten wie je bent. Vraag om hulp aan een hogere kracht bij een succesvolle meditatie.

Stap II – Body-check & visualisatie “holle buis”

Ga – van beneden naar boven - in alle rust met volledige aandacht alle afzonderlijke lichaamsdelen langs.

Stel je het lichaam voor als een holle buis; visualiseer hoe kristalhelder blauw, en/of wit licht het hele lichaam opvult, totdat het begint te stralen.

Stap III – Pranaviksanam – Het observeren van de ademhaling

Observeer heel nauwkeurig de inademing en de uitademing.

Gebruik, terwijl mind en ademhaling in harmonie komen, extra aandacht om opgekropte gedachten en gevoelens te ontladen met de uitademing.

Stap IV – De stilte

Als de stilte haast tastbaar wordt, neem dan je aandacht van de ademhaling weg en richt hem op de stilte.

Visualiseer het beeld van iemand waar je veel van houdt en laat een warm goud-/witkleurig licht het beeld opvullen; blijf je nog even hierop richten en laat het beeld dan langzaam in de verte verdwijnen. Doe hetzelfde met het beeld van iemand waar je veel moeite mee hebt.

Zodra je stevig geankerd bent in stilte, merk dan op hoe de stilte niets verwerpt, en op niets commentaar geeft.

Vedanta



Stilte & Zelfonderzoek

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | pratyahara – stiltemeditatie | pag. 6

Zodra de mind rustiger wordt raak je bewust van allerlei geluiden die je eerder niet opmerkte. Je merkt de geluiden nu op omdat je omringt wordt door een bubbel van stilte. Zodra de stilte verschijnt als een voelbare aanwezigheid, neem dan je aandacht weg van de ademhaling en richt deze op de stilte. Het volgen van de ademhaling heeft zijn werk gedaan, nu laat je het uit je bewustzijn wegvallen.

Soms slokt stilte de mind volledig op en bevind je je plotseling diep naar binnen gericht, onbewust van ademhaling, geluiden in de ruimte, gedachten of wat dan ook, een staat vergelijkbaar met bewuste slaap; tijd lost op, je kunt je extatisch voelen.

Soms activeert meditatie subtiele delen van het causale lichaam en verschijnen er mooie visioenen. Laat het gebeuren, probeer ze niet vast te houden. Ervaringen zijn van voorbijgaande aard en kunnen niet door het ego gecontroleerd worden.

Als de mind actief blijft en de zintuigen informatie doorgeven, dan blijven gedachten en geluiden komen en gaan in de stilte als spoken. Het puur bewustzijn waarin ze verschijnen is rotsvast, echt, stralend, een eeuwige aanwezigheid.

Het ervaren van de stilte is essentieel aan meditatie. Normaal zijn “ervaringen” op de voorgrond, en is de stilte op de achtergrond. Nu is de stilte op de voorgrond en maakt meditatie het mogelijk de voorbijgaande aard – de niet-bestendige natuur – van lichaam, mind, intellect, ego te observeren.

Het lijkt misschien alsof meditatie de stilte creëert, doch stilte is de ondergrond van alle ervaringen. Stilte is niet de afwezigheid van geluid, doch het “IK”-bewustzijn dat de afwezigheid van geluid onthult. Meditatie onttrekt simpelweg voldoende bewustzijn aan lichaam en mind om de altijd aanwezige en schijnbaar verborgen stilte naar de voorgrond te laten komen. Meditatie is bewustzijn in de vorm van eenpuntige aandacht gericht op de stilte, met als uiteindelijk doel het verschuiven van de aandacht van de blissvolle sattvische mind naar de stille “ruimte” eromheen (“directe absorptie in de stilte”). Het is het onderzoek naar hoe en door wie de stilte gekend wordt; het onderzoek naar de ware natuur van het Zelf.

Richt je – terwijl je in de stilte blijft – op onderstaande:

Wie neemt de stilte waar? Wie of wat is de stilte? Wie is degene die mediteert?

Verken de grens tussen mind en stilte.

Wat is het dat de staat van stilte, vrede, bliss in het licht brengt?

Hoe is dit Zelf, dat genegeerd wordt in de waaktoestand, nu plotseling beschikbaar voor ervaring? Is er iets dat het Zelf belicht, of belicht het zichzelf?

Als ik een licht ervaar: welk licht beschijnt dan dit licht?

Wie zag het licht? – de “wie” dat ben jij, het Zelf (ook al weet je wat het antwoord is, het is nodig om het antwoord te “zién!”).

Vedanta