

Vollemaanmeditaties - Marilou Hermens

Sinds 1999 ben ik leerling van de Himalaya Yoga en Meditatie Traditie, waarvan Swami Veda Bharati de huidige spirituele leider is. Al een paar jaar had ik verlangd naar het ontvangen van een persoonlijke mantra, die ik toen door Swami Veda ingefluisterd kreeg in mijn oor. Vanaf die tijd ben ik vrijwel dagelijks gaan mediteren met mijn mantra, op een tijdstip dat ik zelf kan bepalen.

Maar sinds begin vorig jaar is er één keer per maand een speciaal tijdstip waarop ik stilzit en me afstem op mijn mantra. Dat is op de dag van volle maan van 21.00 tot 21.30 uur. Op die tijd mediteert Swami Veda namelijk speciaal om al zijn Europese studenten te ondersteunen in hun beoefening. In Nederland, Duitsland, België, Frankrijk, Engeland, Zweden, Italië en Hongarije zitten er dan vele anderen net als ik stil. Voordat ik begin, roep ik het beeld op van Swamiji en degenen die ik ken in Nederland en in andere landen. Ik stel me voor hoe ze stilzitten, alleen of misschien met een paar anderen. Daarna mediteer ik, zonder enige verwachting.

In mijn yogapraktijk moedig ik mijn cursisten steeds weer aan om gebruik te maken van dit bijzondere halfuur of uur. Ze mogen bij mij komen om gezamenlijk stil te zitten. Eventueel begeleid ik dan de meditatie. Of ik spoor ze aan om het thuis te doen, op de camping of tijdens vakantie. En als ze ergens op bezoek zijn kunnen ze bijvoorbeeld één minuut op het toilet stil zijn. Gedurende die ene minuut, of vijf minuten of langer, kun je stil zijn en je afstemmen op iets dat je naar binnen brengt, naar je innerlijke stilte en vrede.

Ik zal de ervaringen van twee van mijn cursisten vertellen. De ene is een moeder van twee kinderen van twaalf en tien jaar. Deze kinderen gaan heel graag met haar stilzitten en vragen wanneer de volgende keer is. En een dame van 60 jaar doet elke dag trouw een aantal oefeningen. Op een avond bemerkte ze in haar meditatie meer dan anders een gevoel van sereniteit. Een paar dagen later zag ze in haar agenda dat het precies het tijdstip was geweest van de vollemaanmeditatie. Zelf kom ik vaak veel herrie in mijn hoofd tegen. Soms weet ik niet waarom ik die moeite doe om weer stil te zitten. Maar er zijn ook vele flitsen van immense rust, waarin ik minder een speelbal ben van irritante gedachten. Dan vertrouw ik op de wijzen binnen deze traditie die zeggen dat drie dingen van groot belang zijn: 1) oefenen, 2) oefenen, en 3) oefenen, zonder enig resultaat te verwachten.

Swami Veda mediteert niet alleen voor Europa, op bovengenoemde tijd, maar ook voor de andere werelddelen op andere tijden op die dag. Hij verbindt zich met meer dan duizend deelnemers. Hij nodigt iedereen uit om mee te doen, ongeacht eenieders achtergrond. En hij vraagt de bevindingen naderhand naar hem te mailen via tadit369@yahoo.com (maar houd het wel kort).

In 2005 zijn de data: woensdag 22 juni, donderdag 21 juli, vrijdag 19 augustus, zondag 18 september, maandag 17 oktober, woensdag 16 november, donderdag 15 december. Ongeacht zomer- of wintertijd is het tijdstip steeds 21.00 uur.

Hieronder Swami Veda's eigen uitnodiging:

Beste Mediterende,

In 2003 deed ik een experiment met alle geïnitieerden in India, die allemaal in hun eigen huis tegelijk met mij mediteerden. De respons die ik hierop kreeg moedigde me aan om er een Wereld Groeps Meditatie van te maken.

Er zijn twee soorten groepsmeditaties:

1. men zit met z'n allen gezamenlijk op dezelfde plaats en hetzelfde tijdstip;
2. men zit met z'n allen op hetzelfde tijdstip maar op verschillende plaatsen.

Als we allemaal op hetzelfde tijdstip zitten, ook al is dat op verschillende plaatsen over de hele wereld, wordt er een sterk veld gegenereerd, zoals vele magneten samen een sterker magnetisch veld vormen. De kracht van elke magneet wordt dan gelijk aan de kracht van alle gecombineerde velden samen. Zo is het ook wanneer we gezamenlijk mediteren en samen 'the Guru's mind-field' binnengaan. Op bepaalde dagen van het jaar zijn de stromingen van de Golf van Schoonheid en de Golf van Gelukzaligheid heel sterk. Dit zijn heilige dagen.

Ik heb op sommige van deze heilige dagen aparte tijden gereserveerd om samen met jullie te mediteren. Mediteer alsjeblieft samen met mij op deze tijden.

Laten we ons allen verbinden voor dit ontwaken tot innerlijke sereniteit. Laat me via een email naar tadit369@yahoo.com weten wat je ervaren hebt.

Wachtende om jouw aanwezigheid te voelen tijdens deze samenkomst van de Wereld Groep van mediterenden met de Guru-Mind.

Yours in service of Gurudeva,
Swami Veda Bharati

Hoe kunnen beginners meedoen? Tot je geleerd hebt om correct te zitten en correct te ademen, kun je de volgende versimpelde methode hanteren:

1. Zit voor op een stoel of op een meditatiekussen met je hoofd, nek en wervelkolom recht op één lijn.
2. Ontspan je voorhoofd.
3. Ontspan je gezicht en de spieren van je gehele lichaam.
4. Breng je aandacht naar je ademhaling.
5. Adem langzaam, rustig, gelijkmatig, zonder stoten en zonder geluid in.
6. Voel nu de aanraking en het stromen van de adem in je neusgaten.
7. Laat er geen pauze zijn tussen de inademing en de uitademing.

Zodra de in of uit-ademing is voltooid, voel dan aaneengesloten, zonder pauze er tussen, rustig en ontspannen de volgende in of uitademing in je neusgaten komen. Zo ontstaat er een vloeiende adembeweging als in een cirkel.

8. Na enige ademhalingen kies je uit je favoriete geloof of traditie: a) je favoriete naam van God; b) of een kort woord of gebed.
9. Terwijl je inademt denk je aan het gekozen woord. Terwijl je uitademt denk je aan het gekozen woord. Het woord is puur mentaal en komt dus niet in je mond of op de tong.
10. Zoals er geen pauze is tussen de inademing en de uitademing, zo is er ook geen pauze tussen het woord in je gedachten tijdens het uit- en inademen.
11. Als er andere gedachten in je opkomen of je bent het ritme kwijt, begin dan opnieuw.
12. Zit zolang je wilt.
13. Laat de stilte in je geest voortduren na het opstaan.
14. Als je deze methode twee à drie minuten per keer en vele keren per dag beoefent, zullen er subtiele positieve veranderingen in jezelf optreden.
15. Wat je regelmatig mentaal doet, zal op den duur een mentale gewoonte worden. Het herhaaldelijk kalmeren van de geest zal hem terugbrengen naar zijn kalme staat.

Meer informatie: www.swamiveda.org en www.bindu.org.
Veel succes en vooral plezier met de meditaties.

Marilou Hermens

Wil je graag op de hoogte gehouden worden van deze meditaties of andere workshops van de Himalaya Traditie dan kun je je opgeven bij: marilou@yogameditatie.nl ; Yogapraktijk Marilou Hermens, Jan Provostlaan 62, 3723 RD Bilthoven.