

OEFENINGEN OM HET LICHAAM STIL TE LATEN WORDEN

Kaya Sthairyam – Lichaamsstabiliteit

Objectief

De fundering van Dharana is stilte. Volgens de yogi en tantralessen van meditatie kan de geest alleen de focus naar één punt brengen als het fysieke lichaam stil is. Zodra één deel van het lichaam beweegt, beweegt ook de geest. Voordat je start met specifieke concentratieoefeningen moet je eerst 'Kaya Sthairyam', wat letterlijk 'lichaamsstabiliteit' betekent, beheersen. Je zou op zijn minst een half uur moeten kunnen zitten zonder het lichaam te bewegen. Het lichaam zou comfortabel en ontspannen moeten zijn, want pijn zal ook de geest afleiden. Met reguliere oefening zal de stilheid in je lichaam toenemen en het bewustzijn van het lichaam zal zich vanzelf verplaatsen naar de natuurlijke ademhaling. Uiteindelijk kun je je bewustzijn richten op een gekozen object waar je je op focust.

Als je je probeert te concentreren terwijl het lichaam beweegt en de geest afgeleid wordt, zal je geen vooruitgang boeken en geen voordelen ervaren. Je zal enkel frustratie en spanning ervaren. Lichaamsstabiliteit is een oefening op zichzelf, die je, zodra je het beheerst, zal toelaten om concentratie te beoefenen en uiteindelijk een staat van meditatie zal toelaten zonder obstakels.

De simpele waarheid hierachter is dat er een sterke inter-relatie is tussen het lichaam en de geest. Daardoor zal de geest kalm worden zodra het lichaam stil is. Iedere oefening zou dus moeten starten met minstens vijf tot tien minuten Kaya Sthairyam. Zodra je Kaya Sthairyam beheerst zul je een immense vooruitgang zien in alle andere Dharana oefeningen.

Instructies

Vorbereiding:

[Start de oefening door drie *Om* te zingen.]

'Zoek een comfortabele zithouding, met de rug recht en de nek lang.'

'Laat je handen op de heupen of de knieën rusten, de armen en schouders zijn ontspannen.'

'Duw zachtjes de heupen in de vloer en reik met de bovenkant van je hoofd naar het plafond.'

'Houd een zachte glimlach op je lippen, word je bewust van een gevoel van vrede en welzijn om je heen.'

Toewijding:

'Zet de intentie voor jezelf om volledig stil te blijven zitten tijdens de oefening. Beslis dat zelfs als je ongemakken ervaart, als je jeuk hebt of de neiging hebt om te bewegen, je toch stil blijft zitten. Zeg tegen jezelf: "Ik zal geen enkel onderdeel van mijn lichaam bewegen tot het einde van deze oefening".'

Stap 1: Visualisatie van het lichaam:

'Visualiseer je lichaam, alsof je het ziet in een lichaamsgrote spiegel. Start bij je voeten en scan je lichaam van beneden helemaal tot het hoofd. Observeer elk detail, elke vorm en de positie van je voeten, benen, heupen, je rug, buik, borst. Kijk naar de vorm van je vingers, armen, de positie van je schouders, de vorm van je lippen, neus, oren, ogen en voorhoofd.'" [stilte]

‘Ga nu verder en visualiseer je lichaam als een geheel, de voorkant, de achterkant, de rechterzijde, de linkerzijde en langs vanboven. ‘ [stilte]

Stap 2: Sensaties:

‘Breng nu je bewustzijn bij de sensaties van je lichaam. Word je bewust van je houding en de verschillende sensaties in je lichaam:

warmte, kou,

spanning, ontspanning,

zwaarte, lichtheid,

pijn, plezier.

Observeer je hele lichaam op deze sensaties.’ [stilte]

Stap 3: lichaamsdelen stil laten worden:

‘Breng nu je bewustzijn bij je voeten. Word je bewust van je voeten. Voel elke sensatie in je voeten (de druk tegen de vloer, de stroom van bloed, ...) en visualiseer tegelijkertijd de exacte vorm en positie van je voet. Observeer de complete stilte van je voet. [korte stilte]

‘Verplaats je bewustzijn naar je onderbenen. Voel elke sensatie in je kuiten en scheenbenen en visualiseer ze in detail. Blijf je bewust van hun stilte.’ [korte stilte]

[Volg hetzelfde proces voor de knieën, dijen, het bekken, de buik, de borst, de volledige rug, de armen, de handen, de schouders en uiteindelijk de nek.]

Stap 4: Complete stilte:

‘Word je bewust van je fysieke lichaam in zijn zittende houding en houd je focus hierbij en nergens anders. Je lichaam is perfect stil en stabiel als een rots.’ [korte stilte]

‘Word je bewust van hoe stevig en compact je hele lichaam is, stijf als een standbeeld. Voel de gesloten positie van je lichaam. Zelfs als je het zou proberen zou je geen enkel lichaamsdeel kunnen bewegen.’ [stilte]

Stap 5: Ademhalingsbewustzijn:

‘Terwijl het lichaam volledig stabiel en stil wordt, laat je je bewustzijn van het fysieke lichaam los. Nu verplaats je je aandacht naar je ademhaling. Word je bewust van je natuurlijke ademhaling, zonder deze proberen te sturen of te veranderen. Gewoon de ademhaling observeren terwijl deze naar binnen en buiten beweegt. Kijk naar de ritmische beweging met volledig bewustzijn.’ [korte stilte]

De oefening beëindigen:

‘Haal twee keer bewust adem en laat het bewustzijn van je fysieke lichaam langzaam terugkeren. Voel het gewicht van je lichaam op de vloer en word je bewust van de sensaties in je handen en voeten. Haal nog eens diep adem en ontspan.’

[Einde door drie keer *Om Shanti* te zingen]