

# AWARENESS SADHANA

## (be)oefening gewaar zijn

### 1. gewaar zijn

de spirituele praktijk (sadhana) van oefenen in gewaar zijn (awareness) is een vorm van objectloze meditatie die staat voor opperste en toch zachte aandacht - met niets geïdentificeerd realiseer je je 'er zijn' sec - ongescheiden van de tijdruimtelijke omgeving waarin het bestaan, je bestaan, zich voltrekt - omgeving en jij zijn ongeweten één - je bent present - waakzaam - als een wachter op de toren

### 2. instructie moeiteloze variant

neem je gewoonlijke meditatiehouding aan - op een kussentje of op een stoel - kijk met half geloken ogen, over het topje van je neus, op zachte wijze naar de grond - luister, ruik, proef - voel de ruimte om je heen zowel als binnen jezelf - zeg mentaal satchitananda swarupa namaha (1) - louter zijn ben ik (sat) - bewustzijn (chit) - bliss, gelukzalig (ananda) - voeg je bij allen die op dat moment stilte betrachten (2)

adem stilletjes door je buik - volg je adem met je mentale oog - geef speciale aandacht aan de pauze na de uitademing - keer op keer - all pervading presence (3) nu - bewust aanwezig, vloeien outside en inside in elkaar over - je herkent je met niets geïdentificeerde blanco bewustzijn als divine spirit, energy divine - zonder separaat ik ben je het bestaan, je bestaan, zowel als je omgeving - beyond time and space (4)

### 3. instructie bodymind variant

bezet iets je mind, bezwaart iets je, vervolg met gesloten ogen - kijk op zachte wijze naar het scherm dat je voor je ziet - zeg mentaal om (oooo) op de inademing, ah hum (aaahomm) op de uitademing (5) - verschuif op iedere ah hum, van je mala een kraal - gedachten, emoties, die er op je scherm verschijnen, laat ze toe, kom er niet aan - ze zullen vanzelf weer verdwijnen - ook als ze zich associatief aaneenrijgen

ze verdwijnen doordat je steeds terugkeert naar je scherm - terug naar je mala, terug naar de kralen die je verschuift - naar om ah hum - naar de ademhalingspauzes - op die manier (be)oefen je gewaar zijn door inzet van je bodymind - voor even los van wat je mind bezet, vier je je bestaan - stuit je uit - concretiseer je de tijdloos onbegrensde ruimte die je bewustzijn is - zuiver je je hart van wat je bezwaart

### 4. over gesloten ogen en repetitief gebed (japa)

wellicht dat je na verloop van tijd de moeiteloze variant hervat - temeer nu je de ruimte hebt leren kennen waarbinnen alle fenomenen komen en gaan - onszelf en anderen inbegrepen - wat er ook op je scherm verschijnt, je bent het én niet - ook degene die dat ziet, de getuige ervan, ben je én niet - gewaar zijn is wat we wezenlijk zijn .... tenslotte een opmerking over half geloken ogen dan wel gesloten ogen

het is vooral via ons ruimtelijk bewustzijn dat we aanwezig zijn, gewaar zijn, presence ervaren - luisteren speelt daarin een grote rol - je ogen sluiten is dus geen punt - zoals je onder de sterrenhemel de kosmos outside gewaar bent, zo ervaar je met gesloten ogen die kosmos ook inside - voor japa tenslotte, het repetitief bidden van een mantra, shloka of een kort gebed (6), is de bodymind variant heel geschikt (7)

(1) voor details [www.yoga-intervision.com/pdf/satchitananda\\_swarupa.pdf](http://www.yoga-intervision.com/pdf/satchitananda_swarupa.pdf)

(2) voor meer informatie zie [www.yoga-intervision.com/pdf/stilte-tijden.pdf](http://www.yoga-intervision.com/pdf/stilte-tijden.pdf)

(3) presence: het ervaren van divine spirit, energy divine, ook binnen onszelf

(4) voor details [www.yoga-intervision.com/pdf/beyond-time-and-space.pdf](http://www.yoga-intervision.com/pdf/beyond-time-and-space.pdf)

(5) voor details zie [www.yoga-intervision.com/pdf/mantra-om-ah-hum.pdf](http://www.yoga-intervision.com/pdf/mantra-om-ah-hum.pdf)

(6) bijv. 'lord have mercy' ([www.yoga-intervision.com/n-worldprayer-2.htm](http://www.yoga-intervision.com/n-worldprayer-2.htm))

(7) de bodymind variant als vorm van repetitief gebed ligt dicht tegen japa aan

english version see next page

# **AWARENESS SADHANA**

(celebrating all pervading presence)

## **instruction awareness sadhana**

sit in meditation posture – on your pillow or upon a chair - look softly over the top of your nose on the floor - listen - smell - feel the space around as well inside - be as a guard - say mentally satchitananda swarupa namaha: being only (sat), consciousness (chit), bliss (ananda) I am (1) - join those who observe silence at the chosen time (2)

breath through your belly - silently - follow your breath with your mental eye - with special attention to the little gap after the outgoing breath - again and again - presence now (3) - totally present - attent and alert as a guard - knowing our consciousness as no other than the source of all: spirit divine - energy divine - beyond time and space (4)

## **that's 'awareness sadhana' effortless ... now the bodymind way**

something bothers you? - do you regret something? - continue with closed eyes - look at the screen you see - say mentally om (oohmm) at the inhaling, ah hum (aaahoemm) at the exhaling (5) - shift at each ah hum a bead of your mala (rosary) - thoughts, emotions, arising on your screen, let them be - don't touch - they will disappear of their own accord

this will happen by our steady going back to our screen - back to our beadshifting mantra saying - back to the gaps after exhaling - then we practice awareness sadhana by effort - by using our bodymind - celebrating the timeless unlimited space our consciousness is - bouncing out from what bothers us - purifying our heart from what we maybe regret

after some time maybe we restart the effortless way - knowing the room now, our screen, in which all phenomena come and go - including ourselves and what bothers us - whatever appears in that room, on our screen, we are but are not - even the watcher of these phenomena, the witness, we are but are not - essentially awareness we are - all is

## **about closed eyes and repetitive prayer (japa)**

to experience presence, especially listening causes that - so if you prefer to close your eyes, no problem - just as you, lying under the stars, are aware of the cosmos outside, so you will experience with closed eyes the same cosmos inside - finally, the bodymind way is very suitable for repetitive prayer (japa) of mantra's, shloka's, short prayers (6)

(1) for details see [www.yoga-intervision.com/pdf/satchitananda\\_swarupa.pdf](http://www.yoga-intervision.com/pdf/satchitananda_swarupa.pdf)

(2) some more information see [www.yoga-intervision.com/pdf/stilte-tijden.pdf](http://www.yoga-intervision.com/pdf/stilte-tijden.pdf)

(3) presence: a divine spirit, energy divine, felt present, inhabiting ourself as well

(4) for details see [www.yoga-intervision.com/pdf/beyond-time-and-space.pdf](http://www.yoga-intervision.com/pdf/beyond-time-and-space.pdf)

(5) for om ah hum see [www.yoga-intervision.com/pdf/mantra-om-ah-hum.pdf](http://www.yoga-intervision.com/pdf/mantra-om-ah-hum.pdf)

(6) such as 'lord have mercy' ([www.yoga-intervision.com/e-worldprayer-2.htm](http://www.yoga-intervision.com/e-worldprayer-2.htm))