

Vollemaanmeditaties

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

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.

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.

Veel succes en vooral plezier met de meditaties.

Meer informatie: www.swamiveda.org en www.bindu.org.