

Gesloten ogen experiment – en zelfonderzoek. Body awareness met Djhi Marianne.
Advaita Yoga Centrum. www.meditatieyoga.nl

1. Als je af gaat op je eigen, actuele ervaring, niet op je geheugen of wat je weet van horen zeggen of je verbeelding, hoe groot ben je dan?
2. Welke vorm heb je? Zou je eender welke afmeting of vorm kunnen hebben?
3. Je ervaart gevoelens zoals warmte, ongemak, plezier, ademhaling enzovoort. Maken die jou tot 'iets' in het centrum, solide en begrensd – een ding gescheiden van de wereld rondom jou?
4. Geef aandacht aan mentale activiteit – aan je gedachten en emoties. Waar bevinden zij zich? Bevinden zij zich ergens in? Of bevinden zij zich in bewustzijn? Zijn ze voor jou in het centrum, of aan de buitenkant? Laten zij enig spoor na als zij verdwenen zijn?
5. Als je je ogen open hebt zie je het gezicht daar tegenover ruimte hier. Is het nu, met gesloten ogen, niet net zo: gevoel daar tegenover ruimte hier? Je wezen heeft geen grenzen. Jij bent de grenzeloze ruimte waarin lichamelijke gevoelens zich voordoen.
6. We identificeren ons met onze geest, geloven dat we onze gedachten en emoties zijn. Bevindt jouw geest zich in iets? Bevind jij je in iets?
7. Denk aan de naam van een stad.
Wist je welke naam het zou worden vóór je eraan dacht? Waar kwam hij vandaan? Waar dook hij op? Waar ging hij naartoe?
8. Als je gewaar bent van je lichaam, welke sensaties kun je voelen? Over het algemeen zijn we niet in staat een vorm te voelen van ons lichaam, het is een sensatie of gewaarwording. Een indruk. Je 'bedenkt' er een vorm of afmeting bij.
9. Wrijf je handen tegen elkaar aan. Zit met gesloten ogen. Wat voel je nu? Zijn het tintelingen, warmte of straling? Voel je energie?
10. Als je zit met gesloten ogen, en je rechterhand is in je aandacht; hoe groot is dan je rechterhand? Hoeveel vingers zitten er aan je rechterhand? Herhaal dit met je linkerhand. Als je niet fantaseert; hoe groot is je hand? Welke afmeting heeft je hand?