

Vigyana Bhairava Tantra

De meditaties en technieken van Tantra zijn volgens de legende zo'n 5000 jaar geleden geboren uit een gesprek tussen twee geliefden, Shiva en zijn partner Devi. Zij zaten in Yab Yum. Ze bespraken de mysteries van het universum. Shiva, geïnspireerd door de intense behoefte van zijn partner om de essentie van het bestaan te doorgronden, formuleerde 112 sutra's. De sutra's zijn meditatie technieken. Devi stelt vragen en Shiva geeft geen directe antwoorden maar technieken. Deze technieken laten Devi en iedereen die ze toepast tot directe inzichten komen over de werkelijkheid. Shiva's 112 sutra's worden door velen beschouwd als de volledige beschrijving van Tantra. Maak een selectie uit de 112 en experimenteer ermee. Sommigen hebben slechts 1 van de technieken nodig. Maak een keuze en houdt de beoefening een paar weken vol. Kies dan een ander tot er een meditatie 'blijft'....
Namaste

Devi vraagt:

O Shiva, wat is uw werkelijkheid?

Wat is dit met wonderen gevulde universum?

Wat vormt de kiem?

Wie centreert het wereldwiel?

Wat is dit leven achter de vorm die alle vormen doordringt?

Hoe kunnen wij daarin volledig binnengaan,

voorbij ruimte en tijd, namen en beschrijvingen?

Laat mijn twijfels worden weggenomen!

Adem – een brug naar het universum

1. Schitterende, dit kan worden ervaren tussen twee adembewegingen. Als de adem binnenkomt (omlaag) en net voor het weer omhoog (uit) gaat – het heil.
2. Als de adem keert van omlaag naar omhoog en weer als de adem ombuigt van omhoog naar omlaag – tijdens beide wendingen: verwerkelijking.
3. Of, steeds wanneer inademing en uitademing samensmelten, op dit ogenblik, raak het energieloze met energie gevulde centrum.
4. Of, wanneer de adem helemaal uit (op) is en uit zichzelf stopt, of helemaal in (neer) is en gestopt is – in zo'n universele onderbreking lost iemands kleine zelf op. Dat is alleen moeilijk voor wie onzuiver is.

Vijf technieken om aandachtig te worden:

5. Aandacht tussen de wenkbrauwen, laat de mind zijn vóór de gedachte. Laat de vorm vullen met ademessentie tot de kruin van het hoofd en daar neerdalen als regen van licht.
6. Wanneer je in wereldse bezigheden bent verwickeld, houdt je aandacht dan tussen twee ademhalingen en wordt door zo te doen binnen enkele dagen opnieuw geboren.
7. Met ontastbare adem in het centrum van je voorhoofd, als die het hart bereikt wanneer je slaapt, heb de leiding over dromen en over de dood zelf.
8. Concentreer je met uiterste toewijding op de twee keerpunten van de ademhaling en ken de kenner.
9. Lig als dood neer. In toorn ontstoken, blijf zo. Of staar zonder een oogwimper te bewegen. Of zuig ergens op en wordt het zuigen.

Technieken om je tot rust te brengen:

10. Terwijl je geliefkoosd wordt, lieve prinses, ga het liefkozen binnen als eeuwigdurend leven.
11. Sluit de deuren der zintuigen als je een mier voelt kruipen. Dan.
12. Op een bed of in een stoel, laat jezelf gewichtloos worden, de mind voorbij

Technieken om je centrum te vinden

13. Of, verbeeld je de vijfkleurige cirkels van de pauwenstaart als je vijf zintuigen in de onmetelijke ruimte. Laat nu hun schoonheid van binnen in elkaar versmelten. Hetzelfde, met elk punt in de ruimte of op een muur – tot het punt oplost. Dan wordt je wens voor een ander bewaarheid.
14. Plaats je hele aandacht in de nadi, teer als de lotusdraad, in het midden van je wervelkolom. Wees daarin getransformeerd.

Technieken om de innerlijke ruimte binnen te gaan

15. Door de zeven openingen van het hoofd met je handen af te sluiten, wordt een ruimte tussen je ogen allesomvattend.
16. Gezegende, zoals zintuigen worden opgenomen in het hart, bereik de kern van de lotus.
17. Zonder acht te slaan op de mind, blijf in het midden – totdat.

Innerlijk gecentreerd zijn

18. Kijk met liefde naar een voorwerp. Dwaal niet af naar iets anders. Hier, midden in dit voorwerp – de zegen.
19. Zit zonder steun voor handen en voeten enkel op je achterste. Plotseling ben je gecentreerd.
20. Ervaar het ritmisch wiegen in een voertuig dat rijdt. Of in een stilstaande wagen door zelf steeds langzamer cirkelbewegingen te maken.
21. Prik met een speld in een deel van je met nectar gevulde vorm en ga in alle rust het insteken binnen en kom tot innerlijke zuiverheid.

Zie het verleden als een droom

22. Laat je aandacht verblijven bij een plaats waar je iets uit het verleden ziet gebeuren en zelfs je vorm, die haar huidige eigenschappen heeft verloren, is getransformeerd.
23. Voel vóór je een voorwerp. Voel de afwezigheid van alle andere voorwerpen behalve dit ene. Dan, terwijl je de aandacht voor het voelen van het voorwerp en het voelen van de afwezigheid laat vallen, word je bewust.
24. Als er een stemming tegen iemand of voor iemand in je opkomt, projecteer die dan niet op de persoon in kwestie, maar blijf in het centrum.

Enkele stoptechnieken

25. Zodra je de drang voelt om iets te doen, stop.
26. Komt er een verlangen op, overweeg het. Dan, plotseling, geef het op.
27. Ren rond tot je uitgeput bent en neervalt, en wees heel in je val.

Een techniek voor een verstandsmens en een techniek voor een gevoelsmens

28. Veronderstel dat je geleidelijk je kracht of kennis verliest. Op het moment van verlies, ontstijg eraan.

29. Toewijding bevrijdt.

Kijktechnieken

30. Zie met gesloten ogen je innerlijk wezen in bijzonderheden. Zie aldus je ware natuur.
31. Kijk naar een schaal zonder de rand of het materiaal te zien. Word je binnen enkele ogenblikken bewust.
32. Zie een mooi iemand of een gewoon ding alsof je het voor de eerste keer ziet.
33. Door gewoon in de blauwe lucht voorbij de wolken te kijken, de heldere kalmte.
34. Luister terwijl de ultieme mystieke leer wordt meegedeeld. De ogen stil, zonder te knipperen. Word opeens onvoorwaardelijk vrij.
35. Kijk over de rand van een diepe put rustig in de diepte tot – het wonderbaarlijke.
36. Kijk naar een voorwerp, trek dan je blik langzaam terug, trek dan langzaam je gedachte eraan terug. Dan.

Van woorden naar pure klanken naar zijn

37. Devi, stel je de Sanskrietletters in deze met honing gevulde brandpunten van bewustzijn eerst als letters voor, dan subtieler als klanken, dan als het meest subtiele gevoel. Wees vervolgens door ze los te laten vrij.
38. Baad in het centrum van geluid, als in het aanhoudende geluid van een waterval. Of hoor, met je vingers in je oren, het geluid der geluiden

Geluidloosheid, geluidvolheid en totaal bewustzijn

39. Breng langzaam een geluid voort, bij voorbeeld de klank AUM. Als het geluid de geluidvolheid binnengaat, doe jij dat dan ook.
40. Bij het begin en de geleidelijke zuivering van elke letter, ontwaak.
41. Terwijl je luister naar snaarinstrumenten, hoor dan hun gezamenlijke basisklank; aldus alomtegenwoordigheid.

Methodes om de mind te laten vallen

42. Hef een geluid hoorbaar aan, dan steeds minder hoorbaar naarmate het gevoel zich verdiept tot die stille harmonie
43. Houd, met je mond een beetje open, je aandacht op het midden van de tong. Of, terwijl de adem zachtjes binnenkomt, voel het geluid “hhh...”
44. Concentreer je op de klank A U M zonder de A of de M.

Van geluid naar innerlijke stilte

45. Hef zachtjes een woord aan dat eindigt op “ah”. Vervolgens ongedwongen in de “hhh”, de spontaniteit.
46. De oren dichtstoppend door erop te drukken en het rectum door het samen te trekken, ga het geluid binnen.
47. Ga de klank van je naam binnen en via die kolk alle klanken.

De spiritualiteit van de tantrische liefdesdaad

48. Houd vanaf het begin van de seksuele vereniging je aandacht bij het vuur dat er in het begin is en vermijd door dit te blijven doen de as op het eind.
49. Wanneer in zo'n omhelzing je zintuigen beven als een blad – ga dit beven binnen.

50. Zelfs als je je de vereniging herinnert, zonder de omhelzing – de transformatie.
51. Bij het vreugdevol weerzien van een vriend die lang afwezig was – doordring die vreugde.
52. Wanneer je eet of drinkt, wordt dan de smaak van het voedsel of de drank en wees verzadigd.

Inkeren tot het echte

53. O Lotus-ogige, zoet van aanraking, al zingende, ziende, proevende, wees je bewust dat je bent en ontdek het altijd-levende.
54. Waar ook bevrediging wordt gevonden, in welke handeling ook, verwezenlijk die.
55. Op het punt van slapen, als de slaap nog niet is gekomen en de uiterlijke oplettendheid vervaagt, op dat punt wordt het Zijn geopenbaard.
56. Illusies misleiden, kleuren begrenzen, zelfs deelbaarheden zijn ondeelbaar.

Technieken om getuige te zijn van de vloeiende levensstroom

57. In gemoedsstemmingen van hevig verlangen, wees onverstoortbaar.
58. Dit zogenaamde universum lijkt op een goochelvoorstelling, op een circusvoorstelling. Om gelukkig te zijn, zie het aldus.
59. O geliefde, besteed geen aandacht aan plezier noch aan pijn, maar blijf tussen deze.
60. Objecten en verlangens bestaan zowel in mij als in anderen. Laat ze door dat te aanvaarden getransformeerd worden.

Van de golf naar de kosmische oceaan

61. Zoals golven komen bij water en vlammen bij vuur, zo golft het Universele met ons.
62. Waar je mind ook dwaalt, binnen of buiten, op deze plaats, dit.
63. Wanneer je helder bewust bent door een bepaald zintuig, blijf bij die bewustwording.

Tantrische methoden voor gewaar zijn en “zonder oordeel zijn”

64. Wees ononderbroken bewust: als je moet niezen, bij vrees, bij ongerustheid, als je boven een afgrond staat, als je moet vluchten in de strijd, bij enorme nieuwsgierigheid, als je honger krijgt of als je geen honger meer hebt.
65. De zuiverheid van andere leringen beschouwen we als onzuiver. Weet dat in de werkelijkheid niets zuiver of onzuiver is.

Het onveranderlijke vinden door het veranderlijke

66. Wees de veranderlijke zelfde zowel naar vriend als vreemde, in eer en in schande.
67. Hier ligt het gebied van steeds maar verandering en verandering. Absorbeer verandering door de verandering.

Blijf bij de werkelijkheid

68. Koester, in de werkelijkheid, bepaalde inzichten, bepaalde handelingen, zoals een kloek haar kuikens koestert.
69. Aangezien, in de werkelijkheid, onvrijheid en vrijheid met elkaar verbonden zijn, zijn deze woorden alleen bestemd voor hen die doodsbang zijn voor het universum. Dit universum is een weerspiegeling van minds. Zoals je van die

ene zon vele zonnen in het water ziet weerspiegeld, zie zo ook onvrijheid en bevrijding.

Tantrische lichtmeditatie

70. Zie je essentie als lichtstralen die langs de wervelkolom van centrum naar centrum omhoog gaan en op die manier ontstaat “levendigheid” in je.
71. Of voel het als een bliksemflits in de ruimtes er tussenin.
72. Ervaar de kosmos als een doorschijnende, onsterfelijke aanwezigheid.

Bewust handelen

73. Zie je in de zomer een eindeloos heldere hemel, ga die helderheid dan binnen.
74. Shakti, zie het hele universum alsof het al is opgenomen in de puurheid van je eigen hoofd.
75. Ken jezelf als licht, in de staat van waken, slapen en dromen.

Keer terug naar het bestaan

76. Ga in een pikdonkere regenachtige nacht die donkerte in als de vorm van alle vormen.
77. Als er geen regenachtige nacht zonder maan is, sluit dan je ogen en ontdek de donkerte voor je. Zie de donkerte als je je ogen opent. Zo verdwijnen misstappen voor altijd.
78. Ervaar je aandacht precies daar waar die zich op richt.

Van dood naar onsterfelijkheid

79. Concentreer je op vuur dat vanaf je tenen door je lichaam omhoog komt tot het lichaam tot as vergaat, maar jij niet.
80. Mediteer op de schijnwereld terwijl die tot as vergaat en wordt een bovenmenselijk wezen.
81. Zoals in subjectieve zin letters overgaan in woorden en woorden in zinnen en zoals in objectieve zin groepen overgaan in werelden en werelden in principes, zie tenslotte dat deze bewegingen in ons wezen samenkomen.

Alleen het onechte verdwijnt

82. Voel het: mijn gedachte, ik-heid, innerlijke organismen – mij.
83. Hoe kan ik, voordat er verlangen en voordat er weten is, zeggen dat ik ben?
Zie het, Los op in de schoonheid.

Je bent overal

84. Werp gehechtheid aan het lichaam terzijde en realiseer je dat je overal bent.
Iemand die overal is, is vol vreugde.
85. Aan niets denken maakt het beperkte zelf onbeperkt.

Kijk vanaf de heuvel

86. Veronderstel eens dat je iets in beschouwing neemt dat het waarneembare, het begrijpelijke, het niet zijn te boven gaat – jij.
87. Ik besta. Dit is van mij. Dat is het.
O beminde, laat zelfs daarin je besef onbegrensd zijn.

Technieken om één te worden met het geheel

88. Alles wordt waargenomen door weten.
Het zelf schijnt in de ruimte door weten.
Zie de kenner en de gekende als één wezen.
89. Geliefde, laat mind en weten en adem en verschijningsvorm op dit moment in je opgenomen zijn.

Ga jezelf vorm geven

90. Door je oogbollen vederlicht aan te raken, opent de lichtheid ertussen zich in het hart en daar dringt de kosmos door.
91. Lieve Devi, ga de etherische sfeer binnen die zich ver boven en onder jouw gedaante uitstrekt.

Doe de begrenzings teniet

92. Breng zuivere bewustheid in onzegbare fijnheid boven, onder en in je hart.
93. Beschouw elk gebied van je huidige gedaante ruimtelijk als grenzeloos.

Overstijg mind en materie

94. Voel je stoffelijk lichaam, gebeente, vlees, bloed, verzadigd van de kosmische essentie.
95. Voel de fijne kwaliteiten van creativiteit je borsten doordringen en verfijnde vormen aannemen.

Je bent aan jezelf onbekend

96. Verblijf in een eindeloos uitgestrekte ruimte, vrij van bomen en heuvels en woningen. Zo komt er een einde aan de spanningen van de mind.
97. Beschouw de hele ruimte als ware het je eigen lichaam van gelukzaligheid.

Vergeet de buitenkant

98. Doordring, terwijl je in een gemakkelijke houding bent, een gebied tussen de oksels geleidelijk met grote vrede.
99. Voel hoe je uitdijt naar alle richtingen, ver weg en dichtbij.

Vrees voor transformatie gaat diep

100. De waardering van objecten en subjecten is dezelfde voor een verlichte als voor een niet verlichte. Eerstgenoemde heeft één grootse eigenschap; hij blijft in de subjectieve staat, hij verliest zich niet in objecten.
101. Geloof in alwetendheid, in almacht, in aldoordringendheid.

Zoek het ritme der tegenstellingen

102. Maak je een voorstelling van essentie, tegelijkertijd binnenin en rondom je heen, totdat het gehele universum spiritueel wordt.
103. Met heel je bewustzijn bij het allereerste begin van verlangen, van weten, weet.
104. O Shakti, elke afzonderlijke waarneming is beperkt, en verdwijnt in almacht.
105. In waarheid staan vormen niet los van elkaar. Niet afgescheiden zijn het alomtegenwoordig wezen en je eigen vorm. Besef dat beide gemaakt zijn van dit bewustzijn.

Wordt elk wezen

106. Voel het bewustzijn van ieder wezen als ware het je eigen bewustzijn. Wordt aldus ieder wezen, met terzijdelating van de zorg om het zelf.
107. Dit bewustzijn bestaat als ieder wezen, en niets anders bestaat
108. Dit bewustzijn is de geest van leiding van elkeen. Wees deze ene.

De filosofie van de leegte

109. Veronderstel dat je passieve vorm een lege ruimte is met wanden van huid – ledig.
110. Begenadigde, speel. Het heelal is een ledig omhulsel waarbinnen je mind eindeloos ronddartelt.
111. Liefste, mediteer op kennen en niet-kennen, bestaan en niet-bestaan. Laat beide dan terzijde liggen, opdat je moge zijn.
112. Ga de ruimte binnen, zonder ondersteuning, eeuwig, stil.