Meditatie

De weldaad van innerlijke afstemming en bevrijdende heelheid

Deel 2 - Mediteren: in vrede zijn van lichaam tot ziel

- Anandajay -

Meditatie

De weldaad
van innerlijke afstemming
en bevrijdende heelheid

Deel 2
Mediteren: in vrede zijn van lichaam tot ziel

Auteur: Anandajay (Cor Thelen)
Foto cover: 'Radha & Krishna: © Exotic India
Illustraties: Willemien Min
Energieën in illustraties: Anandajay

ISBN 9789464186505

NUR: 723, 728

Auteursrecht voorbehouden
© Anandajay (Cor Thelen), Büllingen 2021
Uit deze uitgave mag uitsluitend iets worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

Inhoudsopgave

Dankwoord 14
Inleiding 15
Hoofdstuk 1 Inleiding tot de Light of Being-Meditatie 21
De elementaire basis van de Light of Being-Meditatie 22
Een organische beweging van verinnerlijking 22
Meditatie: je innerlijke midden 23
De kracht van het onophoudelijke natuurlijke verlangen 23
Dichter bij jezelf komen 24
Het einde van de strijd 24
Het wonder van de schepping en van jezelf laten samenkomen 25
Mediteren in direct contact met je bron 26
Respect voor de realiteit en jouw realiteit 27
In relatie gaan met je diepste inhoud 29
De vier fases van de Light of Being-Meditatie 31
1. De eerste fase: Het vrijgeven van je gewoonten (vanuit je verlangen naar een andere dimensie) 31
2. De tweede fase: De relatie aangaan met je ziel (vanuit je verlangen naar wie je waarlijk bent) 32
3. De derde fase: Jezelf volledigheid waar laten zijn (vanuit je verlangen naar daadwerkelijkheid) 33
4. De vierde fase: Het geheel dat je bent, laten zijn, bloeien en stralen (vanuit je verlangen naar heelheid) 33
Mediteren in de praktijk 35
Twee keer per dag twintig minuten mediteren 35
Mediteren vanuit verlangen naar je inhoud 35
Mediteren om uit de bron van je essentie te drinken 36
Mediteren spiegelt je leefwijze 36
Mediteren bevrijdt je uit vervreemding 37
Mediteren geeft je het vertrouwen om los te kunnen laten 37
Hoofdstuk 2 De eerste fase van de Light of Being-Meditatie 39
Liberatie: het vrijgeven van je gewoonten 39
Opengaan voor een andere bewustzijnsruimte 40

Ontwaken uit de kracht van conditionering ... 40
Je gemis als leidraad naar geluk ... 41
Mediteren is nergens tegen ... 42
Het leven is altijd nieuw en kent geen gewoonte ... 43
Gedachten als vanzelfsprekende reeksen van woorden ... 43
Weer een vrij mens zijn ... 44
Echt contact maken ... 44
Je bewustzijn bestaat uit veel meer dan gevoelens en gedachten ... 45
Leven zonder focus ... 45
Voelen is breder dan het beeld ... 46
Een open en vrij bewustzijn ... 47
Leven in plaats van overleven ... 48
Mediteren kan nooit lukken ... 49
Het transformatiepunt van onthand zijn ... 49
Vervulling in plaats van invulling ... 50
De bevrijdende waarde van meditatie ... 51
Contact maken in plaats van erboven staan ... 51
Omhulde vrijheid ... 52
Meditatie is het gebaar van Ja zeggen naar jezelf ... 52
Het verschil tussen jezelf en de omstandigheid ... 52
Het essentiële draagt ... 53
Vrij zijn van wat je gelooft ... 54
Echtheid is geen geloof ... 54
Elke voorstelling schiet te kort ... 54
Ontdekkend contact maken ... 55
Gevoelens loslaten om waarde te voelen ... 56
Gevoelens zijn gevolgen en voelen maakt stil ... 56
Gevoelens vertroebelen de echtheid ... 57
Je gewoonten vrijgeven is niets anders dan leven in het nu ... 58

Mediteren is leven 58
Leven is stromen 59
Stromen is vrijheid 60
Mediteren laat je buiten het bekende kader treden 60
Veranderen door inzicht en verlangen 60
Ben je bereid je te laten begeleiden? 61
Het verlangen naar waarde 62
Van vervreemding naar vertrouwen 62
Van vertrouwen naar affectie 63
Ben ik gelukkig 64
Leven in ruimte 65
Vrijer in het leven staan 65
Verlangen naar vervollediging 66
Meditatie: je gewoonte loslaten 66
Hoofdstuk 3 De tweede fase van de Light of Being-Meditatie 69
Relatie: je verlangen naar vervollediging 69
Jezelf als levend mens aannemen 70
Jezelf liefhebben 70
Een nieuwe ruimte opent zich 71
Contact zoeken met de gevoelsmatige diepgang in jezelf 72
Een innerlijke relatie 72
De waarde van affectie 73
Ontvankelijk zijn voor andere belevingsruimten 73
De vrijheid om je te openen 73
Grenzen achter je laten 74
Je verlangen als drijfveer 75
Je verlangen liefhebben 75
Je gemis doorvoelen 75
Je gemis is de stem van je innerlijke geliefde 76

Je mist wat je eigenlijk bent ... 77
Verlangen of gemis ... 78
Leven of lijden? ... 78
Laat je geroepen worden ... 78
Ruimte in plaats van beperking ... 79
Gemis zet aan tot ontwikkeling ... 80
Van opvulling naar vervulling ... 80
Jij bent het waardevolle leven ... 80
Je mist jezelf ... 81
Open je voor je bron ... 82
Je kwetsbaarheid respecteren ... 82
De wens om te ontwapenen ... 82
Je onzekerheid maakt je respectvol ... 83
De twee krachten van wijsheid ... 84
Verlangen naar je innerlijke geliefde ... 85
Het vreugdevuur van je verlangen ... 85
De emotionele kracht van je diepste levenswens ... 85
Wederzijds verlangen ... 86
De vrijheid om contact te maken ... 87
Leven is in relatie staan ... 87
De tederheid van meditatie ... 88
De stem van je ziel ... 88
De waarde van ontvankelijkheid ... 89
De mantra als stem van je verlangen ... 90
Je innerlijke geliefde roepen ... 90
Vrijer worden ... 91
Het verlangen naar heelheid ... 92
Op zoek naar je bron ... 92
In je verlangen ben je niet alleen ... 92

Samenkomen 93
Meditatie leert je in relatie te gaan 94
Volledig zijn 94
Het echt waar laten zijn van de heelheid die je bent 95
Meditatie: van verlangen tot ontmoeting 96
Hoofdstuk 4 De derde fase van de Light of Being-Meditatie 99
Incarnatie: het indalen en waar mogen zijn 99
Het verlangen naar vrede 100
Je verlangen naar thuiskomen 100
De spirituele dimensie van meditatie 101
De waarde van het indalen 101
Liefde en feitelijkheid samen laten komen 101
De energie van je hart en bekken samen laten komen 102
Afdalen van worden naar zijn 104
Het zijn als drager 105
Geef jezelf een andere woonplaats 105
Het zijn als liefdevolle, vrije ruimte 106
Het bekken als vruchtbaarheidsruimte 107
Echt waar laten worden 107
Het verschil tussen identiteit en eigenheid 108
Van relatie aangaan tot het samengaan als liefdespaar 109
Anders samenzijn 109
Je heelheid aannemen 110
In jezelf thuiskomen 111
Ervaren dat je welkom bent 111
Het zijn verlangt ook naar jou 112
Door het leven gedragen worden 113
Een veranderde levenshouding toelaten 113
De waarde van het leven zelf 113

In relatie gaan met de feitelijkheid ... 114
Indalen en incarneren ... 115
In de feitelijkheid plaatsnemen ... 115
De wens om bewust als mens te leven ... 117
Een vruchtbaar leven leiden ... 118
Je aura krijgt ruimte ... 119
Lichter en intuïtiever worden ... 119
Energie de vrijheid geven ... 120
De mantra als stem van je geruststelling ... 121
Je innerlijke afdaling liefdevol begeleiden ... 121
Ruimtelijk vrij worden ... 123
Het verlangen naar echtheid ... 124
Je bereidheid om voluit te leven ... 124
Zijn is een bijzondere intimiteit ... 125
Incarneren leidt tot deelnemen ... 125
Verdeeldheid laten vervallen ... 126
Stilte als vrucht ... 127
Meditatie: plaatsnemen in het leven ... 129
Hoofdstuk 5 De vierde fase van de Light of Being-Meditatie ... 133
Realisatie: stralend, volledig en vredig jezelf zijn ... 133
Het verlangen naar samenzijn en samen zijn ... 134
Dankbaarheid ... 134
Samen waar zijn ... 134
Vanaf je ik tot en met je ziel jezelf zijn ... 136
Spirituele intimiteit ... 136
Spirituele gelijkwaardigheid ... 137
Spiritueel drinken ... 138
De vrede van heelheid ... 140
Als de lotus bloeit ... 140

Als de bloeiende lotus weer bij zijn omgeving hoort 141
Als de bloeiende lotus weer bij de hele schepping hoort 142
De relatie met het grotere 144
Je inbedding omarmen 144
Bij het sieraad van de schepping horen 145
Vrij zijn 146
Alles hoort bij elkaar 146
De cirkel is rond 147
Leven in de harmonie van de ziel 149
Ziel en god zijn belevingsruimten 149
De ziel is de spirituele zee van het leven 149
De ziel als zetel van harmonie 150
Harmonie bevrijdt 151
Leven in het koninkrijk van god 152
Je kent dit koninkrijk al 152
Je wenst een eigen koninkrijk 152
Welkom in het koninkrijk van je ziel 153
Leven in de vrijheid van het jezelf zijn 154
Vrijheid is liefdevolle toestemming 154
Vrijheid is de ruimte voor uitbreiding 155
Vrijheid is de ruimtelijkheid van je open bewustzijn 155
Leven in het licht van het zijn 157
Ontvang 'het licht van het zijn' 157
Laat 'het licht van je zijn' door alles heen 158
Laat 'het licht van het zijn' naar alle kanten uitstralen 159
Laat 'het licht van het zijn' je beschermen 160
Laat 'het licht van het zijn' het kosmische licht ontmoeten 161
Laat 'het licht van het zijn' de kracht van je verlangen zijn 161
De stilte als de stem van het geheel 163

De stilte als mantra ... 163
De stilte van alles tegelijkertijd ... 164
Van vernauwing naar heelheid ... 165
Van gewoonte naar vrijheid (fase 1) ... 165
Van vrijheid naar liefde (fase 2) ... 166
Van liefde naar zijn (fase 3) ... 167
Van zijn naar licht (fase 4) ... 167
Meditatie: vrij, volledig en waarachtig je stralende zelf zijn ... 169
Hoofdstuk 6 De mantra van de Light of Being-Meditatie ... 173
Vibratie: ruimte creëren door klank en betrokkenheid ... 173
De betekenis en waarde van de volledige mantra ... 174
Wat is een mantra? ... 174
De volledige mantra van de Light of Being-Meditatie ... 175
De betekenis van de mantra Om ... 176
De betekenis van de mantra Anandajayajaya ... 180
De waarde van de volledige mantra Om Anandajayajaya ... 184
Andere bewoordingen voor de waarde van de volledige mantra Om Anandajayajaya ... 186
Het je eigen maken van de mantra ... 189
De ademhaling als het levende midden van je bestaan ... 189
De adem: het evenwicht tussen verlangen en terughoudendheid ... 190
Je verlangen bekrachtigt de helende trilling van je mantra ... 191
Dezelfde mantra, maar met een individuele, heilige waarde ... 192
De hoge mantra in de tweede fase van de meditatie ... 193
De lage mantra in de derde fase van de meditatie ... 194
De melodie van je mantra ... 196
Reciteren van de mantra ... 197
Je mantra hardop reciteren ... 197
Je mantra innerlijk reciteren ... 199
Je mantra stil herhalen is het toegankelijkst ... 200

Je mantra reciteren, chanten of zingen 201
Het stilvallen van de mantra 202
De duur van de meditatie en het aantal recitaties 203
Reciteren met een mala 204
De Light of Being-Meditatiemala 205
Mediteren met een bedekt hoofd 208
De mantra en je diepgang 209
Sanskriet of Nederlands: de taal die je mantra diepgang geeft 209
De mantra helpt je om je relatie met je innerlijk te eren 210
Een goede relatie wenst aandacht en die kun je via je mantra geven 211
Laat de volheid van je inhoud je oppervlakte gelukkig maken 212
Meditatie: laat de mantra je begeleiden naar dat wat je mist 213
Hoofdstuk 7 De vier fases van de Light of Being-Meditatie en hun kernwaarden 217
De vier fases als meditatiebegeleiding 218
Algemeen 218
Meditatie: voorbereidende Light of Being-Meditatie 219
Meditatie: het hardop gebruiken van je mantra 220
Meditatie 1 met hoge en lage mantra 222
Meditatie 2 met hoge en lage mantra 223
Meditatie over de eerste fase: voelen doorbreekt de bedompte geest 224
Meditatie over de tweede fase: inhoud voelen doorbreekt de oppervlakte van het bekende 225
Meditatie over de derde fase: mogen zijn doorbreekt de op verandering gerichte geest 226
Meditatie over de vierde fase: alles er tegelijkertijd laten zijn doorbreekt de gelimiteerde geest 228
De vier fases van de Light of Being-Meditatie en hun diverse waarden 230
De vier fases als golf van transformatie 230
De vier fases als vormen van bevrijding 231
De vier fases als ondersteuning van je belangrijkste levensvragen 231
De vier fases als fases van opengaan 232
De vier fases als bewegingen naar spirituele intimiteit 232

De vier fases als ontwikkelingsfases ... 232
De vier fases en hun reinigende kwaliteit ... 233
De vier fases en hoe ze je in je dagelijkse leven ondersteunen ... 234
De vier fases als verschillende vormen van relaties ... 234
De vier fases en hoe ze jou als mens aanspreken ... 235
De vier fases en hun kern-kwaliteiten ... 235
De vier fases en hun gevoelsmatige gevolgen ... 235
De vier fases als antwoord op je verlangen ... 236
De vier fases en wat ze je aan belevingsruimte geven ... 236
De vier fases als het proces van steeds dieper ontmoeten ... 236
De vier fases van verlichting ... 237
Hoofdstuk 8 De vier fases van de Light of Being-Meditatie als puja (dankgebed) ... 239
De Dhyana (Meditatie) Puja ... 240
De Dhyana Puja: Het eren van de vier lichten van je zijn ... 240
De kernbetekenis van de Dhyana Puja ... 240
De uitgebreidere betekenis van de Dhyana Puja ... 240
De vier mantra's van de Dhyana Puja en hun interpretatie: Shanti Atmajyoti Murtidhara Ekabhava ... 241
Het Gayatri-gebed na de woord-mantra's ... 242
De diepere betekenis van de woord-mantra's onderling ... 244
De vier gebaren van de Dhyana Puja ... 245
De energiestromingen bij de vier gebaren van de Dhyana Puja ... 250
Kort overzicht van de Dhyana Puja ... 257
De muziek van de Dhyana Puja ... 258
Afronding ... 261
Meditatie boeken, mp3-albums en mala ... 267
Publicaties ... 268

Meditatie
geeft je zegeningen vanuit je hart.
En dat zijn kwaliteiten zoals
de stabiliteit van de aarde,
de intensiteit van het verlangen,
de uitstraling van je kracht,
de barmhartigheid van liefde,
de expressie van schoonheid,
de helderheid van licht,
de rust van harmonie
en de vrijheid van open ruimte.

Laat ze toe
voel je zacht gezegend en
ben met je ziel.

Dankwoord

Bij deze bedank ik alle leraren, leerlingen, vrienden, intuïtieve inzichten en tastbare levenservaringen voor hun bijdrage aan het rijpen van deze kennis en spirituele begeleidingsvorm, die je de mogelijkheid geeft om in contact te komen met je essentie. Ik ben slechts degene die het oppakte, herkende en het de ruimte gaf om op die manier in me te mogen weerklinken zoals het uiteindelijk vorm heeft gekregen. Ik deed dat met toewijding, eerbied en uit liefde voor iedereen die het wenst te ontvangen en voor de waarheid die erachter ligt en die, vanwege haar sacrale dimensie, het meer dan verdiend heeft om dit boek te ontvangen.

Anandajay

Inleiding

Voor je ligt het tweede deel van mijn boek ´Meditatie - De weldaad van innerlijke afstemming en bevrijdende heelheid´. Na zelf al meer dan vijftig jaar te mediteren en het al veertig jaar aan anderen te hebben aangereikt, voelt dat heel speciaal voor me. Het boek is onder één titel in twee afzonderlijke delen uitgebracht, omdat het als geheel te dik was geworden en het qua opbouw duidelijk ook al uit twee delen bestond.

Dit tweede boek over meditatie met de subtitel ´Mediteren: in vrede zijn van lichaam tot ziel´ ga ik specifiek in op het leggen van de meditatieweg die jou steeds weer naar je eigen meditatiebeleving zal brengen. Meditatie is een heelheidsbeleving die voor iedereen anders is maar toch ook hetzelfde. De vrijheid, liefde en openheid die je erdoor ervaart, komen uit dezelfde diepte, bron of kosmos, maar iedereen beleeft zowel de weg er naartoe als het er in zijn op zijn eigen manier. Als je eenmaal hebt gevoeld wat meditatie voor je kan betekenen, wens je een waardige plek voor die beleving in jezelf te scheppen en er steeds vaker en gemakkelijker het contact mee aan te gaan. De gestructureerde en inzichtelijke weg van de in dit boek beschreven Light of Being-Meditatie biedt je daartoe een zeer gedetailleerde handleiding met brede ondersteuning in aan. Door met regelmaat en via steeds dezelfde weg van rust, schoonheid en openheid in je meditatiebeleving aan te komen, geef je die waarden een respectabele plaats in je bestaan en verrijk je eveneens de beleving en waarde van jezelf.

In mijn eerste boek over meditatie met de subtitel ´Ontdek de helende reikwijdte van meditatie´ ben ik ingegaan op het verkennen van de diepgang van je meditatiebeleving en kon je daar op allerlei manieren mee in contact komen. Meditatie gaat over ruimte geven aan dat wat zich vanuit creatie vrij wenst te ontvouwen om gelukkig te zijn. Leven, liefde en wijsheid worden als in geen ander onderwerp dan in meditatie in een praktische vorm samengebracht en aangereikt, waardoor zij de meest uitgelezen vorm is om je leven meer met die waarden te laten samengaan.

In dit tweede boek over meditatie reik ik je op een uitgebreide manier de Light of Being-Meditatie aan. Deze meditatievorm is het gevolg van mijn eigen meditatie ervaringen die al meer dan vijftig jaar konden rijpen, mede ook door de feedback van diverse spirituele leraren. Het is een meditatievorm die via vier organisch op elkaar aansluitende fases verloopt en per keer ongeveer twintig minuten duurt. Het doorvoeld hebben van de achtergronden en kernbewegingen van meditatie die ik in het eerste boek over meditatie beschreven heb, zal zeker bijdragen aan het gemakkelijker aanvoelen van deze vier fases van de Light of Being-Meditatie. Alles wat in het eerste boek besproken en doorvoeld is, zul je nu in deze uitgewerkte meditatievorm herkennen. De bedoeling van de voorbereidende meditaties en invoeloefeningen uit het eerste boek was om het bezig gaan met mediteren dichter bij je menselijke verlangen naar innerlijke vrede

te brengen. In dit tweede boek over meditatie vind je dan een gestructureerde weg om meditatie definitief als een dagelijks ritueel een waardige plaats in je leven te laten krijgen.

In dit tweede boek over meditatie ga ik dus uitgebreid in op de Light of Being-Meditatie. Hier kom ik ook nog even terug op de overeenkomsten van de kernwaarden van de Light of Being-Meditatie met de acht aandachtspunten van de Yoga Sutra, de klassieke brontekst over meditatie waar ik in het eerste boek uitgebreid op inga. Elke fase van de Light of Being-Meditatie wordt vervolgens van alle kanten benaderd, zodat je ze diep kunt doorvoelen en herkennen. Daarna ga ik uitgebreid in op de inhoud en betekenis van de mantra die bij deze meditatie hoort en reik ik je een meditatie aan om met je mantra vertrouwd te raken. Ook geef ik je korte overzichten om de meditatie in haar verschillende kernbewegingen goed te kunnen herkennen. Na de grootsheid, weidsheid en diepgang van de verschillende fases te hebben doorvoeld, kan het waardevol zijn om de fases van je meditatie ook in hun eenvoud en kernwaarden in jezelf te voelen. Door daar verschillende bewoordingen aan te geven, kun je ervaren wat nu bij je past en naarmate je langer mediteert, kunnen ook andere kernachtige bewoordingen je gaan aanspreken. Dat hangt maar net af van de belevingsfase en ontwikkeling waarin je bent.

In dit boek wordt ook de meditatie puja beschreven om ook op die manier vertrouwt te raken met de vier fases van de Light of Being-Meditatie. De Dhyana Puja is een 30 minuten durend mantra-ritueel, waarbij je, gelijktijdig met mantragezang, sierlijke gebaren met je armen en handen maakt, om de gevoelswaarden van de vier fases van de meditatie uit te beelden en te doorvoelen. Deze puja kan je ondersteunen om, voorafgaand aan het bezig gaan met de Light of Being-Meditatie, in een passende gemoedsgesteldheid en sfeer te komen, zodat de overgang van je dagelijkse bezigheid naar het mediteren wat gemakkelijker verloopt. Deze puja staat op het muziekalbum 'Dhyana - meditation part 2: Puja & Raga' (zie pagina 267), dat apart verkrijgbaar is via onze website. Het andere muziekstuk op dat album, de Dhyana Raga, is een klankmeditatie, die je via stemklanken door de vier sferen van de vier fases van de meditatie heen voert. Een uitgebreide beschrijving daarvan wordt als muziekboekje samen met het album meegestuurd.

De kern van de Light of Being-Meditatie is dus verinnerlijking. Meditatie zorgt ervoor dat je niet het belangrijkste van het leven over het hoofd ziet, namelijk dat het om jou gaat, dat jij het meest bijzondere in je eigen leven bent en dat menszijn het meest bijzondere van deze schepping is. Meditatie brengt je in contact met diepe levenswaarden en bijzondere feitelijkheden, die het leven mysterieus maken en het zijn spirituele diepgang geven.

Door regelmatig te mediteren ontstaat er steeds meer vrijheid om bewust te zijn van alles waar je je maar voor opent, maar ook om onwetend te blijven over dat waar je je niet voor opent. Daarbij ben je je vaak niet volledig bewust van het gegeven dat alles wat je ervaart in jou ervaren wordt, ook al heeft het met de wereld om je heen te maken. Een andere fascinerende waarheid is dat je alsmaar op zoek bent naar vrijheid en liefde, terwijl dat kwaliteiten zijn die je de hele tijd al in je meedraagt. Ook zo mooi is het gegeven dat

alles vergankelijk, veranderlijk en tijdelijk is, zodat jij die alles ervaart, daarin jezelf als een blijvend iets kunt ervaren. En wat heel erg de spirituele achtergrond van alles beklemtoont is dat de inhoud van dat wat jou uitmaakt niets anders is dan oningevulde ruimte, die waardevol aanvoelt, waardoor je het heilige besef krijgt dat er iets eeuwigs aan het geheel ten grondslag ligt. Al deze bijzondere en diepgang gevende ervaringsruimten zorgen ervoor dat meditatie te allen tijde steeds weer door veel mensen, op allerlei verschillende manieren, opgezocht wordt.

Vanuit mijn eigen vrijheid op spiritueel gebied en de daaruit voortkomende ervaringen is er in de loop van de jaren deze vorm van Light of Being-Meditatie ontstaan, waarin alle andere meditatievormen en religieus georiënteerde vormen van verinnerlijking waar ik in mijn leven mee kennis heb gemaakt, vanzelf zijn geïntegreerd. Daarnaast rust deze vorm van meditatie voor mij op de organische structuur van natuurlijkheid, waardoor haar verloop vreedzaam blijft. Als je er bij het mediteren last van zou krijgen dat het moeilijk verloopt, realiseer je dan dat dat nooit de bedoeling is. Dat geeft dan eerder aan dat je te veel probeert om ergens aan te voldoen en je te veel met je ik wil mediteren in plaats van dat je de meditatie zich laat voltrekken door ontvankelijk aandacht te geven aan de vier fases die ik aanreik. Spirituele diepgang en organische natuurlijkheid dienen op een fijne manier samen te gaan, want ze hebben dezelfde essentie en onderliggende harmonische structuur.

Op dit moment ligt deze hele ontwikkelingsweg dan uitgekristalliseerd voor je in de vorm van een boek en dat voelt speciaal. Nu is een boek misschien niet het meest precieze middel om meditatie mee door te geven, maar het kan wel veel aanreiken over de ruimte waarin meditatie zich dient af te spelen om tot echte verinnerlijking te leiden. Je kunt hier vooreerst zeker goed mee op weg en als je meer verdieping of verfijning wenst op een persoonlijke basis, kun je altijd bij The Light of Being aankloppen.

De voorkant van dit boek toont een oude tekening van Krishna en zijn geliefde Radha. Ik heb daarvoor gekozen, omdat meditatie in feite over niets anders gaat dan over de liefde voor je essentie. Anders gezegd is het de spirituele waarde van meditatie, dat ze je weer in een liefdevolle relatie, intimiteit of eenheidsbeleving met je ziel brengt. Een mooiere liefdesrelatie dan die van Radha met Krishna kon ik, als symbool voor de relatie met de ziel, niet vinden. Ook symboliseert deze afbeelding de voor beide boeken gekozen titel 'Meditatie - De weldaad van innerlijke afstemming en bevrijdende heelheid'.

In mijn beide boeken over meditatie heb ik het in mijn beschrijvingen over meditatie vaak over je relatie met je ziel. Nu is het woord ziel niet voor iedereen even gemakkelijk of misschien is het woord zelfs wel beladen. Het is ook een bijzonder woord, want het heeft ook etymologisch geen duidelijke herkomst. De herkomst van het woord wordt wel vanuit etymologische vermoedens geassocieerd met woorden zoals zee, zijn, zich, innerlijke levenskracht, wat op zich mooie en volgens mij passende begrippen zijn. De zee is immers het beginsel van alle leven, en woorden zoals zijn, levenskracht en zich, geven toch een duidelijke verwijzing naar het meest eigene van je bestaan, van jezelf. Vanwege de onduidelijkheid die rondom het

woord ziel kan bestaan, benoem ik in dit boek regelmatig dat het niet uitmaakt hoe jij dat meest eigene het liefst noemt, want het gaat erom dat het woord dat je voor 'het meest eigene of innerlijke van jezelf' gebruikt, jou optimaal ondersteunt om er ook contact mee te kunnen maken. Het woord ziel mag dus naar believen eindeloos verwisseld worden met woorden zoals essentie, hart, hartchakra, kern, bron, wezen, eigene, zelf, lotus, het goddelijke, het grotere, het echte, het waardevolste etcetera. We hoeven immers niet met dezelfde woorden te spreken, als we elkaar maar verstaan in wat we bedoelen.

Dat elkaar of je wezen werkelijk verstaan, komt ook naar voren in de titel van dit boek. Met de subtitel, - De weldaad van innerlijke afstemming en bevrijdende heelheid -, geef ik aan dat het om het werkelijk verstaan van je innerlijke waarde gaat, want pas als je die verstaat, kan je leven en jouw manier van handelen daarop afgestemd raken. Een grotere vorm van innerlijke vrede dan die, die door innerlijke afstemming plaatsvindt, bestaat er niet. De meest belastende spanning in een mens komt namelijk voort uit de vaak diepe kloof tussen wie hij werkelijk is en wat hij werkelijk voelt en het niet daarmee in overeenstemming mogen, kunnen of durven te leven. Om te voelen of je op je ziel of je eigenheid afgestemd bent, heb je vrijheid en de heelheid nodig die je door meditatie ervaart en je daar steeds weer naartoe brengt. Aan de hand van meditatie kom je in een steeds grotere heelheidsbeleving waardoor je je bevrijd voelt van het vastzitten aan of gericht zijn op fragmenten van jezelf die niet met je wezen, ziel of essentie overeenstemmen. Daarom geeft de subtitel van dit boek aan dat meditatie je weer in verbinding brengt met de weldaad van innerlijke afstemming en bevrijdende heelheid.

Meditatie begint, net als alle spirituele ontwikkeling, met het weer bewust worden van jezelf, zodat je weer echt met jezelf in contact bent, met jezelf leeft en je weer vrij voelt om van daaruit met alles wat het leven je aanreikt om te gaan. Je bent dan vrij om, los van verwachtingen en vanzelfsprekendheden, weer te voelen wat jij vanuit jezelf voelt en je van daaruit te openen voor wat jij als passend bij jezelf ervaart, zodat je leven niet meer wordt bepaald door alle impulsen die onbewust op je beleving inwerken. Deze vrijheid maakt je ook bewust van de gedachten, overtuigingen en drijfveren die je van binnenuit willen beïnvloeden, zodat je weer bewust kunt voelen of je daar wel of niet op mee wilt gaan. In deze vrijheid opent zich ook de mogelijkheid om met het licht en de liefde van je innerlijk in relatie te gaan.
De schoonheid van bewust te leven, je spiritueel te ontwikkelen of je te openen voor meditatie komt voort uit de kracht van deze levende vrijheid. Door deze vrijheid ervaar je eigenwaarde, neem je jezelf gevoelsmatig serieus en voel je wat echt op je aansluit. Vanuit deze vrijheid voel je hoe fijn het is om echt van jezelf en het leven dat je bent, te houden.
Moge het verlangen naar deze, de schepping erende, vrijheid en het van daaruit voelend verder opengaan voor wat jou heel en gelukkig maakt, ook jouw liefdevolle en vrede georiënteerde levensweg zijn. En mag je daardoor genieten van de helende werking die deze meditatie je als voeding aanbiedt, want ze begeleidt je vanuit die lichtende vrijheid via vrede, liefde en echtheid naar de heelheid die eigen is aan de diepste waarde van het leven en van gelukkig zijn.

Het voor je liggende boek 'Mediteren: in vrede zijn van lichaam tot ziel', staat vol met nauwkeurige beschrijvingen, duidingen en inzichten vanuit het meditatieve bewustzijn en de innerlijke belevingswereld van de ziel. Lees het daarom rustig en lees niet te veel in één keer. Steeds als je met voelende aandacht in dit boek leest, brengt het je al in meditatie en in een ander bewustzijn. Ook is het zinvol om over een tijdje hetzelfde nog een keer te lezen, want je zult zien dat je dat wat er geschreven staat dan weer heel anders verstaat. Je kunt immers alleen maar in je opnemen en verstaan wat er in je huidige openheid past en op zijn plaats kan vallen en juist die openheid verandert, naarmate je meer mediteert. Lees daarom ook af en toe wat ik geschreven heb in de 'Afronding', op het eind van het boek, omdat ik daar in het kort nog een keer aangeef wat mediteren zo belangrijk en waardevol maakt.

Ik wens je heel veel plezierige en verlichtende momenten samen met dit boek, want daarvoor is het geschreven. En weet, dat steeds als je mediteert, je met alle mensen die op wat voor manier dan ook mediteren, die bijzondere en spirituele levenskwaliteit en levenswaarheid deelt. Dat je dan met iedereen samen bent, die zich ook in stilte even voor die laag van het leven geopend heeft, ook even uit die bron drinkt en ook even, net als jij, door die liefdevolle vleugels omhuld wordt.

Anandajay, Hergersberg 2021

Een bevrijde geest
Is niet een geest die 'klaar' is,
maar een geest die niet gevangen is.

Uit respect voor ons werk, gelieve niet kopiëren.

Hoofdstuk 1
Inleiding tot de Light of Being-Meditatie

De elementaire basis van de Light of Being-Meditatie

Een organische beweging van verinnerlijking

De 'Light of Being' vorm en benadering van meditatie die in dit boek beschreven staat, is gebaseerd op mijn eigen meditatie ervaringen. Ik heb mijn ervaringen, en de feedback van meerdere spirituele, yoga- en meditatieleraren uit de tienjarige periode waarin ik veel in India verbleef, vervolgens getoetst aan de in 1998 door mij vertaalde klassieke tekst over yoga en meditatie, de 'Yoga Sutra' van Patanjali.

Het Sanskriet woord 'yoga' betekent verbinden, verenigen, samen laten gaan en 'sutra' betekent draad, waardoor de Yoga Sutra kan worden omschreven als 'de geweven eenheid'. Deze tekst wordt ook wel de brontekst van de Raja yoga genoemd. De Raja yoga staat voor 'de koninklijke weg van meditatie'. Het Sanskriet woord 'raja' betekent koning of kroon en 'yoga' betekent verbinding, vereniging, samengaan, waardoor Raja yoga kan worden vertaald als 'de kroon van spirituele verbondenheid'. De Yoga Sutra is volgens mij een universele en op allerlei levensgebieden toepasbare beschrijving van de potentiële natuurlijke beweging van hoe de mens met zichzelf in relatie en overeenstemming kan komen. Het bestuderen en vertalen van deze tekst bekrachtigde nogmaals mijn eigen meditatie-ervaringen en leidde tot de ontwikkeling van de Light of Being-Meditatie.
Elke begeleiding van meditatie zal zich daarom dan ook oriënteren aan de natuurlijke en organische volgorde van als eerste de liefde voor je ziel, dan de liefde voor de aarde en daarna ook de liefde voor de schepping. In deze volgorde leidt oprechte ontvankelijkheid je vanzelf naar het stilvallen van alle mentale, emotionele en fysieke beweeglijkheid en voert meditatie je moeiteloos en daardoor vreedzaam naar een verruiming van je bewustzijn en de invloed van het daar schijnende Licht van het Zijn. Meditatie begeleidt je dan via een natuurlijke beweging vanuit de storm (beweeglijkheid, turbulentie) naar het stille centrum daarvan, zodat je daar contact kunt maken met die andere kwaliteit, die je ziel, zelf, god, echtheid, wezen of innerlijk noemt. De bijzondere waarde van meditatie is dan ook dat ze je weer opent voor de invloed van deze andere kwaliteit, die jouw bestaan opnieuw of diepgaander met de meest waardevolle en daardoor zingevende dimensie verbindt.

De Light of Being-Meditatie nodigt je uit om je weer met je eigen natuurlijke essentie te verbinden. Dat doe je gevend, door vertrouwend en verlangend in te gaan op deze tot vier fases vereenvoudigde vorm. Maar ook ontvangend, door bereid te zijn om de inzichten die uit deze ervaringen voortkomen, dankbaar aan te nemen en in je werkzaam te laten zijn. Tenslotte wordt jouw waarde en diepgang niet door meditatie veroorzaakt, maar is meditatie enkel een middel om de deur te openen naar het vrij ervaren van de natuurlijke diepgang die al vanaf je geboorte in je aanwezig is. Een liefdevolle en dragende diepgang die op je wacht en waar meditatie een dienende deur of brug toe is.

Meditatie: je innerlijke midden

Voordat we de Light of Being-Meditatie gaan verkennen, wil ik graag eerst even met je stilstaan bij enkele relevante aandachtspunten van deze meditatievorm.

Meditatie wordt in oneindig veel contexten gebruikt om aan te geven dat iets een verstillende of kalmerende uitwerking op je bewustzijn heeft en daardoor nieuwe ruimten van je bewustzijn aanspreekt of vrijmaakt.

Het begrip meditatie stamt van het Latijnse 'medi' dat midden betekent. Meditatie heeft dan ook te maken met het gecentreerd raken in jezelf, zodat je een gevoelsmatig centrum of midden in jezelf ervaart. Maar het betekent ook dat je door dingen te overwegen tot de kern ervan komt of dat je energie gecentreerd raakt door voelend te zijn, zodat je een vorm van verstilling ervaart. Door je zo te centreren, kom je in een andere beleving terecht, net zoals ook het oog van een storm een geheel andere kwaliteit heeft dan de turbulentie eromheen. Het woord meditatie wordt meestal geïnterpreteerd als concentratie (het Latijnse 'con' betekent samen en 'centrare' betekent in het midden brengen, kortom een vorm van mentale gerichtheid en eenpuntigheid).

Een minder gebruikte, maar misschien net zo belangrijke interpretatie van het woord meditatie is contemplatie (het Latijnse 'con' betekent samen en 'templum' betekent gewijde grond of ruimte voor andere dimensies, kortom een plek voor mentale openheid en intuïtieve ontvankelijkheid). Verder wordt het begrip meditatie ook vaak omschreven als spirituele of godsdienstige oefening (vooral vanuit het boeddhisme en hindoeïsme). Hoe dan ook gaat het bij al deze interpretaties over een speciale en spiritueel (dit woord stamt van het Latijnse 'spiritus' dat adem, maar ook geest en ziel betekent) georiënteerde verbinding met het meer kernachtige in jou of van het leven en de aandacht of toewijding die je daarvoor hebt. Daarbij hebben we soms concentratie nodig om in contact te kunnen gaan met die aspecten van het leven, die we dieper wensen te ontmoeten en hebben we ontvankelijkheid nodig om er werkelijk mee te kunnen uitwisselen. Beide dragen op hun manier bij aan het aangaan en ervaren van de relatie met de spirituele, zielsgeoriënteerde en wezenlijke aspecten van je bestaan.

De kracht van het onophoudelijke natuurlijke verlangen

Het belangrijkste element dat de Light of Being-Meditatie zijn kracht geeft, is het maken van contact met je spirituele verlangen. Dit aangeboren, intrinsieke gevoel van verlangen, dat iedereen en de hele wereld van levenskracht voorziet, voortdrijft en tot ontwikkeling aanzet, is eigenlijk niets anders dan het verlangen naar wat je al de gehele tijd bent. Je verlangt spiritueel gezien onophoudelijk naar wat je al bent, naar wat je in wezen bent, naar wat te midden van al het vergankelijke waarin je leeft de ware en blijvende inhoud

van jezelf, van het leven dat jij bent, is.
Datgene wat ik zojuist benadrukte, namelijk dat je onophoudelijk verlangt naar jezelf, is verbonden met een groot misverstand waar de meeste mensen in geloven. Velen gaan er namelijk vanuit dat hun verlangen hen juist naar iets laat hunkeren wat ze niet hebben en moeten zien te vinden of bereiken. Het maakt natuurlijk veel uit of je naar iets op zoek bent wat je al bij je draagt of naar iets wat je nog ergens moet zien te ontdekken. Dit verschil heeft een enorme invloed op hoe je het leven en al zijn ontwikkelingen waarneemt en verstaat en welke waarde je daardoor wel of niet in het leven herkent.

Dichter bij jezelf komen

Voor mensen die al mediteren of geïnteresseerd zijn in meditatie is het feit dat je naar je wezen verlangt niet meer zo'n vreemde gedachtegang. Zij hebben immers al ervaren, dat als je door meditatie dichter bij je feitelijkheid, bij jezelf, bij dat wat je bent komt, je meer rust en een minder 'wild' om zich heen grijpend verlangen ervaart. Net als wanneer je door iemand bevestigd wordt, als de dingen die je doet voorspoedig lopen of als je je geliefd voelt, ontstaat er ook door meditatie rust in je verlangen en voel je je daardoor alweer dichter bij dat wat je bent. Alle dingen die je doet omdat je die fijn vindt, brengen je dichter bij je gevoel en dus bij jezelf, want je beantwoordt en erkent daarmee wie je bent en komt zo tegemoet aan je verlangen, ook al is dat niet meteen de kern van je verlangen, waar meditatie aandacht aan wenst te geven.

Het einde van de strijd

Ook ten aanzien van het overlijden van mensen hoor je vaak dat iemand wel of juist niet in rust of vrede is heengegaan. Wat is dan die vrede? We tenderen te zeggen dat ze dan vrede met hun situatie van heengaan hebben gevonden, maar is dat werkelijk datgene wat hen vrede geeft? Of is het zo, dat als je niet meer tegen die feitelijkheid strijdt, je dan eindelijk de ruimte krijgt om in contact met jezelf te zijn en dat dat je in vrede met je onophoudelijke verlangen naar jezelf brengt? Een innerlijke vrede, die je dan vindt doordat je thuiskomt in wat je bent, wat je al die tijd al was en al die tijd al in je meedroeg. Hoe dan ook is het zo, ook als het niet over sterven gaat, dat er meer ruimte ontstaat om jezelf te voelen als je stopt met het strijden tegen de feitelijke omstandigheden. Als je niet meer strijdt tegen hoe jij jezelf of een situatie dan ook maar ervaart en daardoor die beleving eerst eens aanneemt, kom je in contact met dat wat je al was en ontstaat er een bepaalde gevoelsherkenning van vrede in je. Als je ook die weer aanneemt, kan dat gevoel van vrede verder of duidelijker in je waar worden en kom je steeds dichter bij het beleven van de werkelijkheid van jezelf. Dat maakt ook meteen duidelijker waarom in de Yoga Sutra van Patanjali als eerste aspect van meditatie voor het allesomvattende thema ahimsa, geweldloosheid, is gekozen. De andere vier begrippen, die hij onder de noemer yama aanreikt, namelijk eerlijkheid, eigenwaarde, ingetogenheid en geduld, komen daar dan weer uit voort.