

# Meditatie

*De weldaad van innerlijke afstemming  
en bevrijdende heilheid*



*Deel 1 - Ontdek de helende reikwijdte van mediteren*

*- Anandajay -*

# Meditatie

De weldaad  
van innerlijke afstemming  
en bevrijdende heelheid

Deel 1

Ontdek de helende reikwijdte van mediteren

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

ISBN 9789464186499

NUR: 723, 728

Auteursrecht voorbehouden

© Anandajay (Cor Thelen), Büllingen 2021

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets worden veelevoudigd 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 .....	10
Inleiding.....	11
Afbeelding: thuis zijn in jezelf .....	16
Hoofdstuk 1 Wat is meditatie?.....	17
Kernwaarden van meditatie .....	18
Meditatie: je innerlijke midden.....	18
Meditatie: van onrust naar rust .....	19
Meditatie brengt harmonie in je gevoelsbeleving .....	20
Meditatie als antwoord op vrijheid.....	21
Meditatie: zelfkennis door dieptebeleving.....	22
Meditatie: harmonie te midden van het imperfecte .....	23
Mediteren voorbij de methode.....	24
Leren thuiskomen in jezelf.....	25
Meditatie wenst jou iets te geven.....	25
Meditatie verhoogt je levenskwaliteit .....	26
Meditatie eert je eigenwaarde .....	27
Meditatie verbindt drie kerngebieden .....	28
Meditatie bekrachtigt je incarnatie.....	29
Meditatie: van verdeeldheid tot heelheid.....	30
Meditatie: een zegen voor je ego.....	31
Meditatie en de waarde van het onzichtbare.....	32
Meditatie: een gebaar van liefde.....	33
Meditatie: een gevoelige kracht.....	34
Meditatie laat je innerlijk stralen .....	35
Meditatie omarmt je lichaam .....	36
Meditatie laat je hart ontluiken.....	37
Meditatie en verlichting.....	39
Meditatie geeft je ontvankelijkheid.....	40

Inbedding vinden in het grotere .....	43
Meditatie: van dagelijks naar kosmisch bewustzijn.....	43
Meditatie leert je te leven in openheid.....	44
Meditatie: levende stilte .....	45
De waarde van licht.....	47
De elementaire vraag van wie of wat ben ik? .....	47
Innerlijk licht.....	47
Uiterlijk licht .....	48
Innerlijk en uiterlijk licht .....	49
Beide lichten tegelijkertijd ruimte geven .....	49
Het Licht van het Zijn.....	50
Innerlijk en uiterlijk licht in de Light of Being-Meditatie .....	51
De waarde van meditatie voor je eigen groeiproces .....	52
Meditatie brengt je in een andere dimensie .....	52
Meditatie verbindt je met je ziel.....	53
Meditatie is een door jezelf toegestane zegening .....	54
Meditatie brengt je in een liefdevolle dankbaarheid .....	54
Meditatie opent je voor je hart-energie en het relationele bewustzijn.....	55
Vanuit de cocon naar relationele openheid en spirituele echtheid .....	56
In relatie met de liefdesenergie van de schepping .....	57
Meditatie gaat over spirituele vrijheid.....	57
De inhoud bij de oppervlakte laten .....	60
De vriendschap van je ego met je ziel.....	61
De waarde van jouw mediteren voor de samenleving.....	63
Echt zijn en echt deelnemen.....	63
Meditatie: een sociale geste .....	64
Meditatie en wereldvrede .....	65
Meditatie maakt je een bode van wezenlijkheid.....	66
Meditatie is zo gewoon als alle leven.....	67

Afbeelding: zelfliefde.....	70
Hoofdstuk 2 Meditatie verdiept de liefdesrelatie met je Ziel.....	71
Patanjali's Yoga Sutra in relatie tot de Light of Being-Meditatie.....	72
Anandajay over zijn vertaling van de Yoga Sutra .....	74
De waarde van de Yoga Sutra.....	74
Mijn vertaling van de Yoga Sutra.....	74
Een tekst over spirituele vrijheid.....	75
Anandajay's meditatieve vertaling van de Yoga Sutra.....	77
De Yoga Sutra als brief.....	77
Vertaling van de Yoga Sutra per strofe.....	88
1. De eerste pijler: Het contact met je innerlijk.....	89
2. De tweede pijler: De praktische scholing.....	96
3. De derde pijler: De spirituele ontwikkeling.....	105
4. De vierde pijler: De bevrijding.....	114
De Yoga Sutra en je persoonlijke beleving.....	119
De koninklijke weg van meditatie en de acht herkenningpunten op dit koninklijke pad.....	120
1. Het eerste herkenningpunt is yama.....	121
2. Het tweede herkenningpunt is niyama.....	121
3. Het derde herkenningpunt is asana.....	122
4. Het vierde herkenningpunt is pranayama.....	122
5. Het vijfde herkenningpunt is pratyahara.....	122
6. Het zesde herkenningpunt is dharana.....	123
7. Het zevende herkenningpunt is dhyana.....	123
8. Het achtste herkenningpunt is samadhi.....	124
De acht herkenningpunten als levensbewegingen vanuit inzicht.....	125
Inzicht als de geweldloze weg.....	125
1. Inzichten als gevolg van yama.....	126
2. Inzichten als gevolg van niyama.....	126
3. Inzichten als gevolg van asana.....	127

4. Inzichten als gevolg van pranayama .....	127
5. Inzichten als gevolg van pratyahara .....	128
6. Inzichten als gevolg van dharana .....	129
7. Inzichten als gevolg van dhyana .....	129
8. Inzichten als gevolg van samadhi .....	130
De acht herkenningspunten en hun bewustzijnsniveaus .....	132
Spiritualiteit: de zich openende beleving van je bewustzijn.....	132
De bewustzijnslagen die in meditatie worden aangesproken .....	132
1. Karmisch bewustzijn .....	133
2. Devotioneel bewustzijn.....	134
3. Fysiek bewustzijn .....	135
4. Energetisch bewustzijn.....	136
5. Emotioneel bewustzijn.....	138
6. Relationeel bewustzijn.....	139
7. Tantrisch bewustzijn.....	140
8. Kosmisch bewustzijn.....	141
De acht bewustzijnslagen zijn onderliggend aan elkaar .....	142
De acht bewustzijnslagen verrijken elkaar .....	142
Hoe de Light of Being-Meditatie de acht bewustzijnslagen aanspreekt .....	143
Afbeelding: energiestroming bij open chakra's.....	146
Hoofdstuk 3 De Light of Being-Meditatie .....	147
De elementaire basis van de Light of Being-Meditatie.....	148
De kracht van het onophoudelijke natuurlijke verlangen.....	148
Dichter bij jezelf komen.....	149
Het einde van de strijd.....	149
Het wonder van de schepping en van jezelf laten samenkomen .....	150
Mediteren in direct contact met je bron.....	151
Respect voor de realiteit en jouw realiteit .....	152
In relatie gaan met je diepste inhoud.....	154

De vier fases van de Light of Being-Meditatie.....	156
1. De eerste fase: Het vrijgeven van je gewoonten (vanuit je verlangen naar een andere dimensie).....	156
2. De tweede fase: De relatie aangaan met je ziel (vanuit je verlangen naar wie je waarlijk bent) .....	157
3. De derde fase: Jezelf volledigheid waar laten zijn (vanuit je verlangen naar daadwerkelijkheid).....	158
4. De vierde fase: Het geheel dat je bent, laten zijn, bloeien en stralen (vanuit je verlangen naar heelheid)...	158
De overeenkomsten tussen de Light of Being-Meditatie en de Yoga Sutra van Patanjali .....	160
Eerste overzicht .....	160
Tweede overzicht.....	163
Derde overzicht .....	166
Vierde overzicht.....	168
Vijfde overzicht.....	169
Meditatie begeleiding van de vier fases met Raja yoga duiding.....	169
Afbeelding: meditatie als heelheid.....	172
Hoofdstuk 4 Begeleide meditaties en muziek meditaties .....	173
Mediteren in de praktijk .....	174
Twee keer per dag mediteren .....	174
Mediteren vanuit verlangen naar je inhoud.....	175
Mediteren om uit de bron van je essentie te drinken.....	175
Mediteren spiegelt je leefwijze .....	176
Mediteren bevrijdt je uit vervreemding.....	176
Mediteren geeft je het vertrouwen om los te kunnen laten.....	177
Meditaties ter verinnerlijking.....	178
1. Meditatie: een ingang naar jezelf.....	178
2. Meditatie: beginnen met meditatie .....	179
3. Meditatie: openheid en ruimte ervaren.....	181
4. Meditatie: harmonie vinden - het leven als je partner.....	183
5. Meditatie: het waardevolle in jou.....	186
6. Meditatie: in relatie gaan met je behoefte.....	188
7. Meditatie: een heelheid van licht en liefde zijn .....	191



Meditaties over het innerlijke en uiterlijke licht.....	198
1. Meditatie: ja-zeggen tegen het licht .....	198
2. Meditatie: innerlijk licht - in waarheid leven.....	200
3. Meditatie: uiterlijk licht - de spirituele bescherming.....	205
4. Meditatie: mediteren in het licht .....	210
Meditaties over de vier fases van de Light of Being-Meditatie.....	214
Algemeen.....	214
Meditatie over de eerste fase: voelen doorbreekt de bedompte geest.....	215
Meditatie over de tweede fase: inhoud voelen doorbreekt de oppervlakte van het bekende .....	216
Meditatie over de derde fase: mogen zijn doorbreekt de op verandering gerichte geest .....	217
Meditatie over de vierde fase: alles er tegelijkertijd laten zijn doorbreekt de gelimiteerde geest.....	219
Ondersteunende Mantra-Meditaties .....	221
Algemeen.....	221
1. De Sat Chid Ananda Mantra .....	222
2. De Om Shanti Om Mantra.....	222
3. De Om Mani Padme Hum Mantra .....	223
4. De Kyrie Eleison Mantra .....	223
5. De Being Mantra.....	223
6. De Amen Mantra .....	224
Soul Resonance & Chakra Resonance ragas.....	225
Wat is een raga? .....	225
Soul Resonance: Music for Meditation .....	226
1. Dhyana raga - Oneness .....	226
2. Ananda raga - Happiness .....	227
3. Shanti raga - Peace .....	228
4. De Chakra Resonance raga's .....	230
Afronding .....	231
Meditatie boeken, mp3-albums en mala.....	235
Publicaties.....	236

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 eerste deel van mijn boek 'Meditatie - De weldaad van innerlijke afstemming en bevrijdende heelijkheid'. 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 hoofdtitel in twee afzonderlijke delen uitgebracht, omdat het als geheel te dik was geworden en het qua opbouw eigenlijk ook al uit twee delen bestond.

Dit eerste deel met de subtitel 'Ontdek de helende reikwijdte van meditatie' gaat over het leren aanvoelen van wat meditatie is en wat het wel en niet voor jou zou kunnen betekenen. Het boek geeft je de mogelijkheid om de diepgang en waarde van meditatie te ontmoeten, door de achtergrond ervan te verkennen en via diverse invoelende meditaties de invloed die meditatie op je kan hebben, te doorvoelen. Meditatie heeft immers betrekking op een open en weidse bewustzijnsbeleving, waar je vanuit je dagelijkse gewoonte om steeds ergens op gericht te zijn, vaak nog niet zo vertrouwd mee bent. Voordat je aan het mediteren als een dagelijkse spirituele verzorging begint, is het zinvol om eerst te ervaren hoe je reageert op de ruimte, stilte, liefde en vrede, die zich als gevolg van die grootsere meditatiebeleving zullen aandienen.

Als je eenmaal voelt dat meditatie jouw behoefte aan echtheid, inhoud en thuiskomen werkelijk beantwoordt, kun je in mijn tweede boek over meditatie met de subtitel 'Mediteren: in vrede zijn van lichaam tot ziel' een geordende weg naar de harmonie van je innerlijk vinden. De daarin beschreven en aangereikte Light of Being-Meditatie zal je helpen om steeds vertrouwder te raken met een liefdevol en open bewustzijn en laat je ervaren hoe het dagelijks mediteren een helende invloed heeft op jezelf, je leefwijze en je naaste omgeving. In dat tweede deel leer je hoe je via vier fases naar het meest wezenlijke in jezelf afdaalt om daar weer mee in overeenstemming te komen en je weer een harmonieus geheel te voelen.

De Light of Being-Meditatie is ontstaan vanuit mijn jarenlange meditatie-ervaring. Ze integreert, net als het klassieke werk 'De Yoga Sutra' van Patanjali over Raja yoga, een andere term voor meditatie, de acht bewustzijnsgebieden die bij spirituele ontwikkeling een rol spelen. In dit deel van het boek zal ik mijn inzichten in al deze levensverblijdende en verinnerlijkende waarden van meditatie met je delen en in het tweede deel van het boek kun je lezen hoe je je wens om te mediteren een vaste plaats kunt geven via een allesomvattende en gestructureerde vorm van mediteren.

In dit eerste boek over meditatie dat nu voor je ligt, reik ik je de dieper liggende, levenskwaliteit verhogende waarden van meditatie aan en kun je ervaren welke helende waarden het mediteren met zich meebrengt. Je krijgt inzicht in waarom je in je leven het gevoel hebt steeds iets te missen, hoe je meer in

overeenstemming kunt leven met wie je bent en hoe meditatie de waarde van je leven kan vergroten en verrijken. Het woord leven en het woord liefde hebben dezelfde oorsprong, ook al voel je dat misschien niet altijd zo. Beide gaan over de waarde van ruimte geven aan dat wat zich vanuit creatie vrij wenst te ontvouwen om je gelukkig te laten zijn. Leven en liefde worden in meditatie in een praktische vorm samengebracht. Meditatie is dan ook de meest uitgelezen vorm om je leven meer met de waarde van liefde te laten vullen en samengaan.

In dit eerste boek over meditatie heb ik ook een speciale plek ingeruimd voor de Yoga Sutra (yoga betekent verbinden en sutra betekent de rode draad uit een mondeling of schriftelijk overgeleverde tekst) van Patanjali uit circa de tweede eeuw voor Christus. Deze overleveringen gaan over het aangaan van de verbinding met je essentie en Patanjali zette deze als eerste geordend, helder en zonder sentimenten of culturele stempels in zijn elementaire kern op schrift. Zijn tekst wordt dan ook over de gehele wereld als een brontekst aangaande de Raja yoga, oftewel meditatie, gezien. Velen waren zich er misschien niet van bewust dat yoga, wat tegenwoordig vooral met lichaamsbewustzijn wordt geassocieerd, oorspronkelijk een bezinnend stilzitten en contact maken met het essentiële in jezelf, dus meditatie, is.

Alle andere yogavormen, die overeenkomen met de basisenergieën van de chakra's, zijn daar pas later als geordende werkvormen aan toegevoegd. Ik heb de originele Yoga Sutra tekst in zijn traditionele strofenvorm, zowel in het Sanskriet als in het Indiase Devanagari schrift daaraan toegevoegd, samen met mijn vertaling per strofe. Zo kun je de tekst goed vergelijken met andere vertalingen en de strofen lezen en bestuderen als kralen van de rode draad (sutra), door de diepe en brede betekenis van wat yoga eigenlijk is.

Naast alle achtergronden en waarden van meditatie te hebben aangereikt, ga ik in dit boek in het kort over naar de uitleg en het aanreiken van de Light of Being-Meditatie. Deze meditatievorm is het gevolg van mijn eigen meditatie ervaringen, gerijpt door feedback van diverse spirituele leraren en daarna getoetst aan de beschrijvingen van de Yoga Sutra tekst van Patanjali. Het voorheen hebben gelezen van de achtergronden en kernbewegingen van meditatie zal daarom zeker bijdragen aan het verstaan en aanvoelen van de vier fases van de Light of Being-Meditatie. Veel van wat in de achtergronden besproken is, zul je nu herkennen in de uiteindelijke vorm die ik het heb gegeven en ik hoop meditatie hiermee eenvoudig en dichterbij je menselijke verlangen naar innerlijke vrede te hebben gebracht.

Via diverse begeleide meditaties en mantra meditaties kun je vervolgens leren omgaan met het voelen van jezelf en het een tijdje stil samenzijn met je innerlijke beleving. Alle invoeloefeningen en begeleide meditaties kun je eventueel zelf inspreken en op die manier een tijd lang dagelijks doen, voordat je met de Light of Being-Meditatie van het tweede boek gaat beginnen.

Uit al de beschreven achtergronden en de ervaringen die je vanuit de aangereikte meditaties hebt opgedaan, wordt hoe dan ook duidelijk dat meditatie eigenlijk een verzamelnaam is voor alles wat met verinnerlijking te maken heeft. Beknopt gezegd betekent het dat je weer teruggaat naar je midden, naar dat wat je als jezelf ervaart. De kern van meditatie is dus verinnerlijking, op welke manier die dan ook maar wordt vormgegeven. 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.

Zo is het bijzonder dat je over de vrijheid beschikt 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.

De voorkant van beide boeken over meditatie 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 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 et cetera. 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 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 nodig en de heelheid die je door meditatie ervaart, brengt je daar steeds weer naartoe. 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 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.

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





Afbeelding: thuis zijn in jezelf

# Hoofdstuk 1

## Wat is meditatie?

# Kernwaarden van meditatie

## **Meditatie: je innerlijke midden**

Voordat we de diepgang van meditatie gaan verkennen, wil ik graag eerst even met je stilstaan bij enkele relevante aandachtspunten van meditatie. Het is namelijk niet overbodig om in een tijd waarin zoveel over meditatie wordt aangeboden, bewust na te gaan welke ideeën je, misschien wel ten onrechte, over meditatie hebt en gelooft, die juist een ondermijnend effect hebben op de werkelijke waarde en beleving ervan.

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.

## **Meditatie: van onrust naar rust**

Nu je je via dit boek in die wonderbaarlijke waarde van meditatie wilt verdiepen, weet je waarschijnlijk al het een en ander over meditatie. Je verlangt er misschien nu echt naar om met een bepaalde regelmaat te gaan mediteren, want tot nu toe is dat wellicht nog niet een vast bestanddeel van je dag geworden. Dat komt vaak omdat je, als je begint met mediteren, nogal wat onrust in jezelf tegenkomt en dan niet weet hoe je met die onrust om moet gaan. Mediteren is niet moeilijk, maar de vraag is of je je op je gemak voelt met wat je tegenkomt als je activiteiten erdoor stilvallen. Misschien verwacht je dat je geest, juist door de begeleiding van de meditatie, onmiddellijk rustig wordt, maar meditatie is geen oplossing voor je onrust maar een mogelijkheid om een ander, diepgaander contact met jezelf aan te gaan. Als je met meditatie alleen maar je innerlijke onrust ongedaan zou willen maken, heeft dat niets met de werkelijke betekenis en waarde van meditatie te maken, maar is dat slechts de wens van je ego om op die manier gedaan te krijgen wat het wenst. Meditatie is niet bedoeld om het ego te laten winnen van de herrie in je hoofd, van de onzekerheid in je gevoel of van de angst in je emotie, die de onrust in je veroorzaken. Meditatie gaat over de relatie met jezelf en het organisch laten ontluiken van de liefde voor je ziel, voor je innerlijk, voor je wezen. Juist door die ontmoeting aan te gaan, wordt het stiller, opener en liefdevoller in je. Het is deze transformatie in je bewustzijn die meditatie moeilijk kan maken. De omschakeling van het willen doen van meditatie, omdat je controle wil krijgen over je onrust, naar het werkelijk gevoelsmatig plaatsmaken voor je verlangen om met je ziel samen te willen zijn, vraagt even wat tijd, geduld en inzicht.

Meditatie heeft met ontvankelijkheid te maken en zal je begeleiden om de onrust die je in jezelf tegenkomt als een feit aan te nemen en het idee los te laten dat je onrust moet zien weg te krijgen, voordat er rust kan ontstaan. Onrust en rust zijn geen strijdende partijen, maar bestaan naast elkaar, zoals wind en luwte. Meditatie leidt je door of langs de onrust heen naar de diepgang van je bestaan, de gevoeligheid van je menselijkheid of de beweging van je adem en laat je ontdekken dat je niets hoeft te bestrijden om tot een andere levenskwaliteit te komen. Elke vorm van meditatie biedt steeds weer zulke bruggen, openingen en gevoelsruimten aan, die je weer verbinden met het gevoelsmatige midden van je aanwezigheid. Niet door je ogen te sluiten voor de onrust maar door contact te maken met wat er nog meer is.

In het woord aanwezigheid geeft het voorzetsel ‘aan’ een verbondenheid aan, het woordje ‘wees’ stamt van het woord zijn en het woordje ‘zig’ betekent jij. Aanwezig kan dan ook omschreven worden als: ‘ben in verbinding met jezelf’. Meditatie is geen bestrijdingsmiddel tegen drukte, onrust, gedachten of wat dan ook maar. Alle leven is in volledige juistheid geschapen en niets dient bestreden te worden. Je kunt je daarnaast wel openen voor de levenskwaliteiten die verdiepend, helend en harmoniserend zijn en daardoor een positieve invloed hebben op die aspecten van je beleving die nog niet vrij, harmonieus of passend voelen. Bewust om leren gaan met het leven begint altijd met dit eerste principe dat je niet tegen iets bent, maar altijd weer bereid bent je te openen voor wat heelt, aanvult en harmoniseert. Een spiritueel leven kenmerkt zich door, vanuit respect voor het goede in het leven, je steeds weer te openen voor de

levensondersteunende krachten in plaats van de levensvernietigende krachten van het bestaan. Meditatie helpt je om duidelijker te voelen en eerlijker in te zien wat jouw bestaan en het wonderbaarlijke leven om je heen werkelijk in waarde bekrachtigt of juist onderuithaalt.

## **Meditatie brengt harmonie in je gevoelsbeleving**

Er zijn nogal wat mensen die hopen dat meditatie hen helpt bij het loskomen van ongewenste emoties of het zich emotioneel overbelast voelen. Dan lijkt het fijn om wat neutraler te kunnen zijn, ook al is dat maar tijdelijk. Zij hebben dan het idee dat de ruimte, leegte of rust, die menigeen bij meditatie ervaart hen dichterbij die neutraliteit brengt. Voel daarom eens waarom je eigenlijk wenst te mediteren. Is dat om jezelf te veranderen vanuit een ego-drijfveer? Als dat zo is, verandert er door je mediteren niet echt iets in je leven, omdat je je handelen al je hele leven lang daarop baseerde. Of mediteer je vanuit je verlangen om aandacht te geven aan de diepgang die jij en het leven in zich dragen? Anders gezegd: mediteer je omdat je ergens vanaf wil of omdat je een gemis wenst te beantwoorden en bereid bent ergens voor open te gaan? Of nog anders: wil je dat meditatie je verrijkt en voller maakt of dat meditatie ongewenste elementen uit je wegneemt?

Meditatie gaat over de waarde van het ontvankelijk durven zijn en nodigt je uit om je door iets wat groter is dan jou, omhuld, gevoed en gedragen te laten worden, om je zo weer geborgen en thuis te voelen in het leven en jezelf. Neutraliteit maakt je gevoellozer, afstandelijker en heelt je behoefte aan innerlijke en gevoelsmatige geborgenheid niet. Emotionele belasting wordt niet geheeld door neutraliteit maar door positieve gevoelswaarden. Positieve gevoelswaarden zorgen dat je emotionele energieën weer gaan stromen in je communicatie, terwijl belastende emoties zich in je vastzetten, de neiging tot onderdrukking van je gevoelens aanwakkeren en zo verkrampingen teweegbrengen. Belastende emoties zijn het gevolg van de spanning die je echte gevoel bedekt houden. De diepste gevoelswaarden van de mens hebben met liefde te maken en door weer ontvankelijk te zijn voor je hart, komt de liefdesstroom ook in jou weer op gang. De invloed daarvan werkt veel helender dan wanneer je vanuit boosheid of verontwaardiging allerlei nare gevoelens weg probeert te krijgen of je heil zoekt in de ongevoeligheid van neutraliteit. Meditatie is niet de stem van emotionele neutraliteit, van de stille getuige of van afstandelijk loslaten. Meditatie is het verlangen naar heelheid, volheid en natuurlijkheid, naar de vrijheid van het leven in vrede. Werkelijke emotionele bevrijding komt niet alleen voort uit een opener contact met je hartgebied, maar ontstaat gedurende je meditatie, als je hartgebied mag samengaan met de gevoelswaarden die verband houden met de gebieden van je bekken en hoofd.

## Meditatie als antwoord op vrijheid

Het leven is een evolutionair proces en alles wat leeft, heeft de drijfveer om zich te vervolmaken, zich steeds weer aan te passen aan nieuwe omstandigheden en zo een steeds betere versie van zichzelf te worden. De mens en ook jij dus, is daar geen uitzondering op. Je kunt wel het idee hebben dat je zelf allerlei beslissingen neemt, maar in grote lijnen worden die door je onbewuste genomen. Je kunt wel denken dat je een eigenheid hebt, maar in feite ben je niets anders dan een gevolg van alles wat achter je ligt (miljoenen jaren van evolutie en generaties). Er is in die zin niet zoveel zelfstandigs aan je, maar je hebt wel de mogelijkheid je van die processen bewust te zijn en bewust te zijn van wát je op dit moment ervaart en hóe diep je dit moment ervaart. Door van dit alles bewust te zijn, krijg je de mogelijkheid om je belevingsvrijheid te ervaren, want je verlangen naar vrijheid en vervulling, dat gelukkig altijd voor een deel onbevredigbaar blijft omdat de evolutie eindeloos zal voortduren, draag je in je mee, net zoals bloemen ernaar verlangen om te bloeien en zaad ernaar verlangt te ontspruiten.

Door alle eeuwen heen is het leven al bepaald door zijn evolutie en dat verloopt doorgaans onbewust. Het bewust beleven van je leven maakt maar van een heel klein deel van je hersenen gebruik. Het is niet zo dat delen van je hersenen ongebruikt zijn, maar het bewuste bereikt slechts de toplaag ervan. Net zoals een ijsberg grotendeels onder water ligt, zo ligt ook het grootste gedeelte van je bewustzijn in het onzichtbare en wordt daarom dan ook het onbewuste genoemd. Ons bewuste leven speelt zich dus af in dit kleine gedeelte en het heeft daarbij ook nog eens 'het nadeel' dat het zich via gewoonten voltrekt, vanwege de wederkerigheid van de activiteiten die we doen. Het herhalen van gewoonten werkt niet zo verlevendend op je bewustzijn door en daardoor leeft er, ook in je bewustzijn, constant een wens naar bevrijding. Onbewust zoek je die vrijheid dus op door de in je werkzame en niet tegen te houden bewegingen van evolutie en bewust zie je jezelf die vrijheid opzoeken vanuit een hunkerende behoefte aan een soort verruiming van je belevingshorizon.

Deze behoefte aan verruiming en vrijheid is van alle tijden en kent allerlei vormen, zoals rituelen, bijgeloof, religies, reizen, studeren, idealiseren, fantaseren, drugsgebruik, films, boeken, lezen, muziek, eigenlijk heel veel dus. Alles wat je horizon op wat voor manier dan ook verruimt of zelfs tijdelijk verandert, wordt vanuit je gewoonte al als geestverruimend en bevrijdend ervaren en van daaruit steeds weer opgezocht.

Natuurlijk komt meditatie ook voort uit het verlangen om je gewoonten te doorbreken, waardoor je beleving zich verruimt en je je gelukkiger voelt. Meditatie wordt immers gebruikt om de reikwijdte van het bewuste te verdiepen door het onbewuste en onzichtbare toegankelijker te maken. Met meditatie bevrijd je de hersenen tijdelijk van hun gewoontepatronen en neem je de tijd om zo optimaal mogelijk contact te maken met de gevoelsmatig diepste drijfveren en kwaliteiten van je oorspronkelijkheid. Meditatie is daarbij ook nog heel goed voor zowel je fysieke als mentale gezondheid. Meditatie heeft geen nadelige neveneffecten en het meest positieve ervan is dat ze op een heel directe manier jouw bestaan en het leven

onomwonden eert. Eren is een enorm belangrijk gebaar dat we vaak helemaal vergeten zijn in ons alledaagse functioneren. Eren betekent dat je de diepgang van je bewustzijn even helemaal de ruimte geeft en zijn nobele waarde daarmee respectvol erkent en in zijn bijzonderheid ervaart. Door je diepgang te eren, plaats je de diepgang van je bewustzijn in het licht en omhul je hem met genegenheid en aandacht.

Juist het feit dat meditatie je hersenen geen afleidend thema geeft om zich gericht mee bezig te houden en ook je hersenen niet ergens mee wil verdoven, maakt haar zo anders dan de meeste van je bezigheden. Meditatie is in die zin een uitzondering, omdat ze je uitnodigt ontvankelijk te zijn voor de echtheid van dat wat er gewoonweg is, als zijnde de essentie van alles en jezelf. De invloed die het beleven daarvan op je heeft, is van onbeschrijfbaar waarde. Meditatie is daarbij niet cultuur-, religie- of identiteitsgebonden, maar geeft alleen maar aan hoe de vrijheidswens van het leven zo optimaal mogelijk op een natuurlijke manier beantwoord kan worden. Meditatie begeleidt je daarom naar het samen leren zijn met de essentiële waarde van het leven zelf, zodat leven leven ontmoet, jij jezelf ontmoet, de oorsprong de oorsprong ontmoet, god god ontmoet, liefde liefde ontmoet. Meditatie is daardoor de meest directe ontmoeting met de echtheid van je bestaan en verdient daarom eigenlijk een ereplaats in ieders leven. Ten eerste omdat het de meest waardevolle ontmoeting met het leven is die je aan kunt gaan, ten tweede omdat de waarde van die ontmoeting het meest passende antwoord is op je verlangen naar vrijheid en verruiming en ten derde omdat jij je door die ontmoeting steeds weer op de essentie van het leven herijkt, waardoor zowel de gehele als ook jouw evolutie soepeler zal verlopen. Meditatie is dan ook een uiterst waardevolle uitnodiging om ontvankelijk te zijn voor een helende levensdimensie.

## **Meditatie: zelfkennis door dieptebeleving**

Meditatie heeft dus te maken met een groot verlangen om met de kern van de dingen, het leven en jezelf in contact te komen. Meditatie komt voort uit je behoefte aan essentie, aan echtheid, aan oorspronkelijkheid. Je wenst daar meer zicht op te krijgen en er duidelijker door te ervaren waar het leven, jouw leven, over gaat. Meditatie en zelfkennis gaan dan ook beide over de elementaire waarden van je menselijke bestaan en hebben een wederzijdse, ondersteunende werking op elkaar. Door te mediteren wordt je bewustzijn ontvankelijker en ruimtelijker. Meditatie is vooral ervaringsgeoriënteerd en geeft je van daaruit steeds meer inzicht in de gevoelsmatige, existentiële waarden van jezelf en je bestaan. Doordat je steeds diepgaander de ware aard, diepgang en beleving van jezelf leert kennen, laat zelfkennis je ook steeds gemakkelijker in de ruimtelijkere beleving van meditatie binnengaan. De inzichten die je door je openheid hebt opgedaan, vergroten je vertrouwen in de ontvankelijkheid voor dat wat de meditatie je laat ervaren. Zelfkennis speelt een belangrijke rol bij het loskomen van bepaalde beelden over jezelf, die maatschappelijk of cultureel bepaald zijn. Veel van je gedragingen komen voort uit je ideeën over maatschappelijk wenselijk gedrag en een opvoeding die je vanuit moralistische redenen aangezet heeft tot het onder controle brengen van je ik-kracht. Meditatie ondersteunt de deconditionering en bevrijdt je

daardoor uit illusies, die door menigeen als waarheid worden aangezien. Door die groeiende zelfkennis kom je dan meer in contact met de diepere en spirituelere waarden van jezelf, die geheel anders zijn en anders aanvoelen en je dus een geheel andere zelfbeleving geven. Je leert weer de natuurlijke schoonheid van jezelf te voelen en jezelf lief te hebben en deze vorm van zelfliefde en respect voor je bestaan vervult veel van je diepste spirituele verlangens.

Zelfkennis is echter iets anders dan beseft. Je kunt nog zoveel beseffen, maar het is pas zelfkennis als de waarheid van wat je beseft in je werkzaam is geworden. Dan is die kennis een waarheid geworden en niet een weten, beseffen of begrijpen. Ook voor meditatie kun je wel rust, stilte of harmonie opzoeken, maar je voelt pas echt wat meditatie is, als er door een diep contact met je essentie vanzelf stilte, vrijheid en liefde in je ontstaat en gaat leven. Meditatie opent je voor wat je in je kern bent, voor wie je echt bent en als je opener bent voor wat je in wezen bent, ontvang je de harmoniserende invloed van ‘de kalmte van het midden’, van meditatie.

## **Meditatie: harmonie te midden van het imperfecte**

Vaak blijkt dat mensen die willen leren mediteren, die spiritueel zoekend zijn of die yoga doen, eigenlijk vooral behoefte hebben aan harmonie en perfectie. Ze willen graag dat alles spanningsloos en rond aanvoelt, dat dingen heel, af en gaaf aanvoelen. De wens daartoe is volledig begrijpelijk, maar bestaat er wel zo'n perfectie? Als meditatie daarvoor gebruikt zou worden, zou zij dus, misschien eerst nog onbewust, gebruikt worden als een middel tegen je moeite met imperfectie. Misschien is die moeite dan zelfs een sterkere drijfveer dan het verlangen naar perfectie.

De dingen waarvan jij denkt dat ze perfect zijn, zijn over het algemeen alleen maar die dingen die lopen zoals jij het beheersbaar en goed vindt en die passen bij hoe jij het wenst, zodat het niet meer opvalt dat ze in absolute zin of voor een ander imperfect zijn. Imperfectie valt pas weer op als je dat wat vandaag perfect lijkt, morgen toch weer anders zou willen maken. Omdat alles steeds in ontwikkeling en evolutie blijft, is alles immers blijvend imperfect en als je die feitelijkheid accepteert, hoef je daar ook niet tegenin te gaan en aandacht of energie aan te besteden. Dan hoef je eigenlijk ook niet meer naar je fragmentarische, imperfecte gedachten te luisteren en zou je opeens heel veel ruimte kunnen ervaren, ruimte waarin je zomaar diepgang ontvangt. Het verlangen naar perfectie brengt je daarnaast ook in de verleiding om contact te zoeken met wat er nog niet is en daarmee verlies je de realiteit, en dus ook de diepgang die daarin aanwezig is en waar meditatie toe uitnodigt, uit het oog. Moeite met imperfectie en het zoeken naar perfectie ondermijnen daardoor het openstaan voor de diepgang die juist in je imperfecte bestaan als mens aanwezig is. De waarde van bezieling heeft dan ook niets met perfectie te maken, maar gaat over een helende, liefdevolle en vredige gevoelskwaliteit.