

De ‘Sri Ananda Rasa’ Sacrale Dans

Dansen vanuit Innerlijk Geluk

Een choreografie van Anandajay
van een sacrale dans in vier delen
ter verinnerlijking en bewustwording
van de Bron van Geluk in jezelf
op de muziek van zijn mantra
Sri Ananda Jay Ananda

Colofon

Titel: De 'Sri Ananda Rasa' Sacrale Dans
Subtitel: Dansen vanuit Innerlijk Geluk
Copyright © 2024: Anandajay (Cor Thelen)
Auteur: Anandajay

Eerste druk 2020 (Sri Ananda Rasa - Dansen vanuit Innerlijk Geluk)
Tweede druk 2024

Gepubliceerd en gedrukt via Brave New Books

Foto cover: Krishna & Gopi's: © Yorck Project
Foto achterkant: Raju
Illustraties: Willemien Min (auteursrechtelijk beschermd)
Energie-tekeningen in illustraties: Anandajay

ISBN: 9789465016511
NUR: 726, 728

De inhoud van dit boek is vrij te gebruiken voor eigen gebruik, mits er een bronvermelding met de titel van het boek vermeld wordt. Voor commerciële doeleinden mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Anandajay.

Inhoudsopgave

Dankwoord	11
Proloog.....	12
Voorwoord.....	15
Inleiding.....	22
Deel I De inhoudelijke waarden van de Sri Ananda Rasa.....	25
Hoofdstuk 1 De achtergronden van de Sri Ananda Rasa.....	26
Het hele leven is een sacrale dans.....	26
De Sri Ananda Rasa sacrale dans.....	27
De betekenis van het woord Rasa.....	28
De mythologische achtergrond van de Sri Ananda Rasa.....	29
De betekenis van het woord Ananda	31
De betekenis van de mantra Sri Ananda Jay Ananda.....	34
Hoofdstuk 2 De muziek van de Sri Ananda Rasa.....	35
De indeling van het Sri Ananda muziekstuk	35
Arati - De Innerlijke Afstemming: het voorbereidende meditatieve gedeelte.....	35
Alaap - De Rustgevende Inbedding: het inbedding gevende gedeelte	36
Jhor - De weelderige Devotie: het devotionele ritmische gedeelte	37
Jhala – De bezielde Bloei: het vertrouwensvolle, vrijgevende gedeelte.....	38
Een afrondende arati.....	39
De helende waarde van het Sri Ananda muziekstuk	39
‘Sri Ananda Rasa’ Sacred Dance Mantra.....	39
Hoofdstuk 3 Energetische aspecten van de Sri Ananda Rasa.....	40
De sacrale dans van de energieën.....	40
De gevoelswaarden van de verschillende lichaamszijden.....	40
Energie uitnodigen en toestemming geven.....	41
Energie laten wegstromen en aanvullen.....	42
Handreikingen voor het vrijgeven van energie	43

De dans van je lichaam en de dans van je energie	43
Dansen in en met je energie.....	44
Invoeloefening: je aura en ziel voelen	44
Invoeloefening: staan en dansen met de steun van de lichtzuil	47
Hoofdstuk 4 De Sri Ananda Rasa dans: een vorm van integrale yoga.....	51
4.1 De sacrale dans als dans van de yogavormen.....	51
4.2 Hatha, karma, jnana en raja yoga in de Sri Ananda Rasa.....	51
4.3 Tantra Yoga: het bekoorlijke in de Sri Ananda Rasa.....	52
4.4 Mantra yoga: het openbloeien in de Sri Ananda Rasa.....	53
4.5. Bhakti yoga: de liefdevolle devotie in de Sri Ananda Rasa.....	55
4.6. De surya namaskar en de puja's als vormen van sacrale dans	56
Deel II De choreografie van de Sri Ananda Rasa	58
Inleiding tot de choreografie van de Sri Ananda Rasa.....	59
De verschillende belevingsgebieden van de Sri Ananda Rasa.....	59
Overzicht van de onderdelen van de Sri Ananda Rasa	60
Waar de choreografie je toe uitnodigt.....	62
Voorbereidende en verdiepende thema's	62
Hoe de choreografie wordt beschreven en afgebeeld	63
De diverse beschrijvingen van het begrip mantra	63
Hoofdstuk 1 Het eerste, arati-gedeelte van de Sri Ananda Rasa Choreografie - de Innerlijke Afstemming.....	64
('het Stromende Leven', 'het Gedragen Zitten')	64
1. Voorbereidende en verdiepende thema's	64
1.1 Je afstemmen op je essentie	64
1.2 Verinnerlijken en verbinden	64
2. De sacrale gevoelswaarden in het arati-gedeelte van de Sri Ananda Rasa.....	65
2.1 De sacrale waarden van de muziek in het arati-gedeelte	65
2.1 De sacrale waarden van de mantra in het arati-gedeelte.....	66
3. Choreografie van het arati-gedeelte.....	67
3.1 Choreografie: 'het Stromende Leven'.....	67

3.2 Choreografie: 'het Gedragen Zitten'	69
Hoofdstuk 2 Het tweede, alaaap-gedeelte van de Sri Ananda Rasa Choreografie - de Rustgevende Inbedding.....	70
('het Stromende Leven', 'het Ontvankelijke Staan', 'het Wiegen', 'het Gebed', 'de Lemniscaat')	70
1. Voorbereidende en verdiepende thema's.....	70
1.1 De klanken van de beek in je aura toelaten	70
1.2 Voelend aanwezig zijn met je voeten op de aarde	70
1.3 De diepgang van het staan.....	71
1.4 Stabiliteit vanuit het bekken	72
1.5 De innerlijke schoonheid van het wiegen	73
1.6 De harmonie van de lemniscaatbewegingen.....	74
1.7 Seksualiteit en bekoorlijkheid in de dans.....	75
1.8 De drie dansstukken van het alaaap-gedeelte	76
2. De sacrale gevoelswaarden in het alaaap-gedeelte van de Sri Ananda Rasa.....	76
2.1 De sacrale waarden van de muziek in het alaaap-gedeelte	76
2.2 De sacrale waarden van de mantra in het alaaap-gedeelte.....	78
3. De choreografie van het alaaap-gedeelte	80
3.1 Choreografie: 'het Stromende Leven'	80
3.2 Choreografie: 'het Ontvankelijke Staan'	81
3.3 Choreografie: de overgang naar 'het eerste Wiegen'	83
3.4 Choreografie: 'het eerste Wiegen'	84
3.5 Choreografie: de overgang naar 'het eerste Gebed'	88
3.6 Choreografie: 'het eerste Gebed'	89
3.7 Choreografie: de overgang naar 'de Lemniscaat'	102
3.8 Choreografie: 'de Lemniscaat'	103
3.9 Choreografie: overgang naar 'het tweede Gebed'	105
3.10 Choreografie: 'het tweede Gebed'	105
3.11 Choreografie: overgang naar 'het tweede Wiegen'	118
3.12 Choreografie: 'het tweede Wiegen'	119
3.13 Choreografie: het einde van 'het Wiegen'	122

Hoofdstuk 3 Het derde, jhor-gedeelte, van de Sri Ananda Rasa Choreografie - de Weelderige Devotie	124
('het Stromende Leven', 'het Zijwaarts Wiegen', 'de Levenspas', 'de Devotionele Groet', 'de Chakra Wave', 'het Afdalen', 'de Heropstanding')	124
1. Voorbereidende en verdiepende thema's	124
1.1 De uitstraling van je hart verbinden met je handchakra's	124
1.2 Het laten stralen van het bovenlichaam	125
1.3 De vier dansstukken van het jhor-gedeelte	125
1.4 De energetische verfijning in 'de Levenspas'	125
1.5 De energetische verfijning in 'de Devotionele Groet'	126
1.6 De energetische verfijning in 'de Chakra Wave'	127
1.7 De waarden van het lichtende engelpunt en het stabiliserende magmapunt	129
1.8 De waarde van het 'beweeg en stil' ritme tijdens 'het Afdalen' en 'de Heropstanding'	130
2. De sacrale gevoelswaarden in het jhor-gedeelte van de Sri Ananda Rasa	132
2.1 De sacrale waarden van de muziek in het jhor-gedeelte	132
2.2 De sacrale waarden van de mantrazang tijdens 'de Levenspas'	134
2.3 De sacrale waarden van de mantrazang tijdens 'de Devotionele Groet'	135
2.4 De sacrale waarden van de mantrazang gedurende 'de Chakra Wave'	136
2.5 De sacrale waarden van de mantrazang tijdens 'de Afdaling'	136
2.6 De sacrale waarden van de mantrazang tijdens 'de Heropstanding'	137
3. Choreografie van het jhor-gedeelte	138
3.1 Choreografie: 'het Stromende Leven'	138
3.2 Choreografie: 'het Zijwaarts Wiegen'	139
3.3 Choreografie: 'de Levenspas'	141
3.4 Choreografie: de overgang naar 'de Devotionele Groet'	147
3.5 Choreografie: 'de Devotionele Groet'	149
3.6 Choreografie: overgang naar 'de Chakra Wave'	155
3.7 Choreografie: schematische weergave van 'de Chakra Wave' bewegingen	156
3.8 Choreografie: 'de Chakra Wave'	163
3.9 Choreografie: de laatste 'Chakra Wave'	181

3.10 Choreografie: overgang naar ‘het Afdalen’	186
3.11 Choreografie: ‘het Afdalen’	187
3.12. Choreografie: overgang naar ‘de Heropstanding’	206
3.13. Choreografie: ‘de Heropstanding’	207
Hoofdstuk 4 Het vierde, jhala-gedeelte van de Sri Ananda Rasa Choreografie - de Bezielde Bloei	220
(‘de Vrije Dans’, ‘het Vrijgeven’, ‘het Samenkomen’)	220
1. Voorbereidende en verdiepende thema’s.....	220
1.1 Je eigen, vrije, sacrale dans.....	220
1.2 Vrijheid als vrucht van de choreografie.....	220
1.3 Een extatische dans	221
1.4 Dansend thuiskomen bij je Zelf	222
1.5 Bevrijd van de gewoonte om te kijken	222
1.6 Vrij om bij het geheel te horen	223
1.7 Vrijheid en rijkdom.....	224
1.8 De vrijheid om te luisteren naar je ziel	225
1.9 Vrijheid in verbondenheid.....	226
1.10. Energetische vrijheid tijdens het dansen.....	227
1.11 Ondersteunende invoeloefening: het ajna chakra ontlasten en vrij zijn.....	229
2. De sacrale gevoelswaarden in het jhala-gedeelte van de Sri Ananda Rasa.....	232
2.1 De sacrale waarden van de muziek in het jhala-gedeelte	232
De sacrale waarde van de muziek bij de vijfde mantra, ‘het Vrijgeven’	233
De sacrale waarde van de muziek bij de zesde mantra ‘het Samenkomen’	235
2.2 De sacrale waarden van de mantrazang in het jhala-gedeelte	237
De sacrale waarde van de vijfde mantrazang: ‘het Vrijgeven’	237
2.3 De sacrale waarden van de zesde mantrazang: ‘het Samenkomen’	238
3. Choreografie van het jhala-gedeelte.....	240
3.1 Choreografie: inleiding tot ‘de Vrije Dans’	240
3.2 Choreografie: ruimte laten ontstaan voor ‘de Vrije Dans’.....	241
3.3 Choreografie: overgang naar ‘de Vrije Dans’.....	242

3.4 Choreografie: ‘de Vrije Dans’	242
3.5 Choreografie: de vijfde mantra ‘het Vrijgeven’	244
3.6 Choreografie: de zesde mantra ‘het Samenkomen’	246
3.7 Choreografie: afronden van ‘de Vrije Dans’	249
Hoofdstuk 5 Het tweede, arati-gedeelte van de Sri Ananda Rasa Choreografie - de Omhullende Meditatie.....	256
(‘het Stromende Leven’, ‘de Omhullende Meditatie’)	256
1. Voorbereidende en verdiepende thema’s	256
1.1 Samenzijn met je essentie	256
2. De sacrale gevoelswaarden in het arati-gedeelte van de Sri Ananda Rasa.....	257
2.1 De sacrale waarden van de muziek in het arati-gedeelte	257
2.2 De sacrale waarden van de mantra in het arati-gedeelte.....	258
3. Choreografie van het tweede arati-gedeelte	259
3.1 Choreografie: ‘de Omhullende Meditatie’	259
Hoofdstuk 6 Overzicht van de Sri Ananda Rasa choreografie.....	260
(Choreografisch, chronologisch)	260
Een choreografisch overzicht.....	260
Overzicht choreografie van de dans	261
Het eerste, arati-gedeelte	261
Arati: de Innerlijke Afstemming.....	261
Het tweede, alaaap-gedeelte.....	261
Alaaap: de Rustgevende Inbedding.....	261
Het derde, jhor-gedeelte	264
Het vierde jhala-gedeelte	272
Overgang naar de Vrije Dans.....	272
Het Vrijgeven	272
Het Samenkomen	273
Het afronden van de Vrije Dans	273
De tweede Arati	274
Overzicht 2: chronologie van de dans	275

Het eerste, arati-gedeelte.....	275
‘het Stromende Leven’ en ‘het Gedragen Zitten’ (pagina 69)	275
Het tweede, alaaap-gedeelte	275
‘het Stromende Leven’	275
‘het Ontvankelijk Staan’	275
Overgang naar ‘het Wiegen’	276
‘het eerste Wiegen’ (pagina 83).....	276
Einde van ‘het Wiegen’ en overgang naar ‘het eerste Gebed’	276
‘het eerste Gebed’ (pagina 89)	277
Einde van ‘het eerste Gebed’ en overgang naar ‘de Lemniscaat’	278
‘de Lemniscaat’ (pagina 102).....	278
Einde van ‘de Lemniscaat’ en overgang naar ‘het tweede Gebed’	278
‘het tweede Gebed’ (pagina 105).....	279
Einde van ‘het tweede Gebed’ en overgang naar ‘het tweede Wiegen’	280
‘het tweede Wiegen’ (pagina 119).....	280
Einde van ‘het tweede Wiegen’	280
Einde van het alaaap-gedeelte en overgang naar het derde, jhor gedeelte	281
Het derde, jhor-gedeelte	281
‘de Levenspas’ (eerste mantra) (pagina 141).....	281
Overgang naar ‘de Devotionele Groet’	282
‘de Devotionele Groet’ (tweede mantra) (pagina 149)	283
Einde van ‘de Devotionele Groet’ en overgang naar ‘de Chakra Wave’	283
‘De Chakra Wave’ (derde mantra) (pagina 155)	284
Einde van ‘de Chakra Wave’ en overgang naar ‘het Afdalen’ (pagina 181).....	285
Toelichting op ‘het Afdalen’	285
‘het Afdalen’ (vierde mantra) (pagina 187)	286
Overgang naar ‘de Heropstanding’ (pagina 206).....	287
Einde van het jhor-gedeelte en overgang naar het vierde, jhala-gedeelte	288
Het vierde, jhala-gedeelte.....	289

‘het Vrijgeven’ (vijfde mantra) (pagina 244)	289
'het Samenkomen' (zesde mantra) (pagina 246).....	289
Meditatie.....	289
De begeleidende arati en mantra voor de ‘Sri Ananda Rasa’ Sacrale Dans	291
‘Sri Ananda Rasa’ Sacred Dance Mantra	291
Appendix	292
Over Anandajay	293
Publicaties van Anandajay	294

Dankwoord

Graag bedank ik bij deze alle mensen, die me hebben laten genieten van de dans die ik in dit boek beschreven heb. Of ze nu de choreografie met me uitwerkten, de muziek ervoor met me maakten, de dans aan anderen doorgaven, een groep tijdens bijeenkomsten voor me begeleidden of als deelnemers aan de dans deelnamen, ze hebben allemaal hun bijdrage aan het rijpingsproces ervan gegeven. Daarnaast bedank ik het hindoeïsme voor alle herkenning die ik steeds opnieuw in de verhalen over Krishna heb gevonden. De vredige combinatie van diepe innerlijkheid en bekoorlijke uiterlijkheid, die daarin steeds naar voren komt, heeft mij diepgaand ondersteund bij het steeds weer loslaten van elke vorm van rechtlijnigheid. Het vertrouwen in de goedheid van het leven dat daardoor ontstond, is een van de dingen die me de spirituele vrijheid heeft aangereikt waar deze dans toe uitnodigt. Ook voel ik me dankbaar voor alles wat tot mijn bestaan heeft geleid, omdat ik daardoor de mogelijkheden heb gekregen om bewust de diepgang van mijn bezieling te ervaren en het mij daardoor gegeven is om die, in onder andere deze dans, om te kunnen zetten. Als laatste bedank ik ook heel hartelijk alle mensen, die geholpen hebben met het redigeren en vormgeven van dit boek. Met name ben ik dankbaar voor de sensitieve tekeningen, die echt onmisbaar zijn bij het beschrijven van deze choreografie. Dank jullie wel. Ik voel me zeer dankbaar dat door dit veelomvattende muziekstuk de zowel intieme als spirituele waarde van de dans en de diep reikende intenties, die bij het zingen van de mantra's in mij vrijkwamen, op deze manier bij elkaar zijn gekomen.

Proloog

Wie wil er ten diepste niet worden aangeraakt in de tederheid van zijn diepste gevoel, in de zachte kern van zijn wezen, in het meest raakbare, meest gevoelige, in het allermooiste en het allerliefste van zichzelf. Dat plekje, dat zachte, dat glanzende, dat mysterie, dat geluk, waar je misschien wel al jarenlang je mooiste jurk of pak omheen drapeert om de delicate echtheid ervan te camoufleren of te beschermen.

Ja, de meesten van ons zijn in de loop ons leven meesters in het camoufleren geworden, maar wie hunkert er eigenlijk niet naar de openbaring van dat dierbaarste. Wie hoopt eigenlijk niet op de dag, op het moment, dat het, dat jij, dat wie jij binnenin bent, gevoeld, gezien, gehoord en geuit mag worden, gestreeld, geleefd en misschien zelfs gedanst mag worden.

Als je dit boek in je handen hebt genomen, of op de website hebt aangeklikt, is de kans groot dat een dergelijk verlangen naar geluk in je leeft en dat je al lezend, kijkend en proevend de open hand voelt die naar jou wordt uitgereikt. Een liefdevolle hand om je mee te nemen door het wonderbaarlijke landschap dat je als mens bent, naar de bron van leven en geluk die je in je draagt, Ananda.

Ik voel me dankbaar en vereerd de proloog te mogen schrijven voor dit nieuwe boek van Anandajay, dat gaat over de gewijde dans die leven heet en dat tevens de choreografie bevat van de sacrale dans op zijn Sri Ananda Mantra.

Al vele jaren dans ik op deze zo diepgaande mantra mijn gewijde dans met het leven, een devotionele dans, een sierlijk gebed, een spirituele vrijpartij. Keer op keer brengen de violen mij in een diepe laag van ontroering, en komt mijn lichaam als vanzelf in beweging, als uitdrukking van verlangen en liefde, als uitdrukking van het leven dat ik ben. De zangstem die mijn hart doet smelten en mij vertelt over nieuwe levensruimten, over eerbied en trouw, over het onnoembare dat het leven zo waardevol maakt. De pauken, de gitaren, de cello's die weten te beroeren en ontroeren tegelijkertijd en de weg voorbereiden voor de ontmoeting met Ananda, het geluk in mij. De ritmische drums die mij roepen, mij uitdagen, vrijzetten. En dat alles steeds gedragen door de bastonen van de zingende tanpura, die ervoor zorgen dat ik met al dit hemelse gevoel op de aarde blijf, in de aarde, met de aarde, de aarde waaruit ik steeds weer word geboren en steeds weer naar terugga. Het water van de stromende beek, dat de hele dans omhult, laat niets en alles aan de verbeelding over, het reinigt, het heelt, het danst en speelt. Het vertolkt met moeiteloze vreugde het eindeloos stromende leven, waar ik deel van ben, wat er ook gebeurt! De aarde draagt, het leven stroomt en ik ben, ik ben middenin, en dank en dank en dank.

Met het schrijven van deze proloog kan ik iets terug laten stromen naar de bron waar deze dans uit voortkomt, naar mijn leraar, Anandajay, die zijn Licht en Zijn steeds opdraagt aan zowel het grotere als

aan de vrede in de mens, en ook steeds opgedragen heeft aan de mens, dus aan jou en mij, waardoor we kunnen ontwaken voor ons innerlijke Geluk.

Als deel van de spirituele groep rondom Anandajay volg ik al jaren zijn retraites, opleidingen en bijeenkomsten. En geniet ik steeds weer van de verhelderende en intieme diepgang die we met elkaar betreden en waar, via ontspannende humor en gevoelige ontmoetingen, pareltjes van liefde en verbinding uit voortkomen. Anandajay heeft een geweldige gave om met mensen verbonden te zijn en met zijn liefdevolle uitstraling en het heldere licht in zijn zachte ogen weet hij menigeen in het hart te raken en daar de ingang te tonen tot de liefde of de diepte in zichzelf.

Ik ben dankbaar voor alle jaren waarin ik met vele anderen in het licht van zijn aanwezigheid heb mogen ontwaken en me heb mogen ontwikkelen. Dankbaar ook voor alle vreugde, oprechtheid en ontroering die we in de groepen met elkaar deelden en delen en die voor mij en voor ons van onschatbare waarde zijn. Ik hoop dat Anandajay's Licht en zijn boodschap van Vrede nog lange tijd zullen mogen antwoorden op de vragen die in ons als leerlingen leven en ook op de vragen die in de wereld van nu zo dringend zijn.

In de loop van de jaren heeft Anandajay een veelvoud aan werkvormen ontwikkeld en heeft zijn spirituele boodschap zich vertaald in talloze mantra's en muziek, en ook in een tiental boeken.

Het nieuwste boek van zijn hand, *De 'Sri Ananda Rasa' Sacrale Dans - Dansen vanuit innerlijk geluk*, gaat zoals gezegd over de door hem ontworpen sacrale dans en de mantra waarop ze wordt gedanst. Eén mantra, één dans, en 303 pagina's vreugdevolle diepgang om je in te begeven, om in te wandelen of te zitten, te mediteren of te dansen. Voor wie in lichtheid wil leren leven in verbinding met zijn diepgang en daarin vooral ook het geluk wil ontdekken, is dit boek een geschenk.

Ook zie ik in dit boek, naast een schitterende choreografie en beschrijving van deze sacrale levensdans, vooral een 'handleiding' voor een spiritueel georiënteerd leven, of anders gezegd, voor een natuurlijk leven. Voor mij was deze dans de sacrale 'oefenruimte' waarin ik me heb laten meenemen en kon ontdekken dat ik natuur ben en daar altijd in ingebed zal zijn. Laagje voor laagje durfde ik mijn camouflage kleding af te leggen. Omdat de klanken resoneerden en mij vertrouwen gaven, de intentie bij mij aansloot, ik gezien werd in zowel het bange ook speelse kind, als in de sensuele volwassene met haar diepte, mocht ik er helemaal zijn en kreeg ik opeens zin in mezelf! Zin in de realiteit van mijn bestaan, zin om te 'zijn'. Ik begon sterker te verlangen naar het contact met mijn lichaam, mijn gevoel, mijn innerlijk, naar contact met hoe het is in plaats van hoe het zou moeten zijn. Van spirituele dromer op zoek naar het nirwana, werd ik een liefhebber van echtheid. Het samengaan van de muziek, de zang en de bewegingen brengt dan ook een optimale situatie teweeg, waarin je je kunt overgeven aan het hier en nu, je besturende ego kunt laten rusten op de klanken van de muziek, je angst voor kwetsbaarheid kunt laten verzachten door de gedragen stem en de omhulling die de mantra je geeft, je hart kunt laten opengaan door de aanrakingen van de woorden, de klanken, de stem en de sierlijke bewegingen.

De mantra biedt een rondom begeleiding, die geen aanspraak doet op je hoofd of je intellect, maar op je gevoel en je bewustzijn. Je ingeboren verlangen wordt wakker gemaakt waardoor je al snel gaat voelen dat iets in jou wil antwoorden, wil meedoen, zich wil laten verleiden, zich wil laten verlossen en bevrijden. En dat is wat er ook gebeurt... in de eindeloze herhalingen van de mantra's die gaan over het Geluk in jou, word je meegenomen in een gevoelsfeer die je herkent als die van jou, van jouw binnenste. Jouw binnenste dat door de mantra en de dans zo respectvol en liefdevol wordt benaderd, dat je vroeger of later je bescherming loslaat en zwicht in overgave. Eindelijk val je in de armen van je geliefde Ziel en sta je toe dat het Geluk in jou mag dansen en jij danst met het Geluk. Jouw levensdans met Ananda.

Lieve Levensdansers en Levensdanseressen. Ik hoop dat je volop zult genieten van deze sacrale dans en gebruik gaat maken van dit boek om je leven waardig, vervullend en sensueel te laten zijn. Mag Sri Ananda Rasa, de smaak van innerlijk Geluk, waar worden in jou en daarmee ook de mensen om je heen verrijken.

Hergersberg, 14 mei 2020, Barbara van der Hoeven

Voorwoord

Voor je ligt de beschrijving en de choreografie van de Sri Ananda Rasa, een gewijde, sacrale dans. Het is een choreografie van innerlijke schoonheid, vol van gracieuze bewegingen als uiting van het verlangen naar spirituele diepgang en een leven vol liefde. Het is een helende en gelukkig makende dans, die over de waarde van het menszijn en dus over jou gaat. Over jou, als een mens die vanuit de bron vorm wenst te geven aan zijn spirituele verlangen. Het is een dans, die je wenst aan te spreken, aan te raken, wakker te maken voor andere dimensies. Hij nodigt je uit om het benauwde jasje van je gewoontegedrag eens uit te doen en te voelen dat je ademt, dat je leeft en te ontdekken dat je een vrije en bezield creatie bent.

Een uitnodiging die van harte welkom is, want ook al ervaar je af en toe een glimp van je innerlijke rijkdom en de pure liefde van je hart, je leven vindt doorgaans vooral plaats vanuit gewoonten en functionaliteit. We durven onze diepere gevoelslagen van echtheid, sensitiviteit, eigenheid en liefde, zelfs in onze relaties, toch niet altijd vrijuit een rol te laten spelen. Zolang je in je leven voelt dat je echtheid, harmonie of liefde mist en in jezelf een oprecht verlangen naar diepgang, vrijheid of geluk ervaart, betekent dat dat je je diepere bestaanslagen nog niet helemaal de vrijheid hebt gegeven. Dat is natuurlijk een evolutionair vraagstuk, maar toch is dat verlangen ook in iedere generatie aanwezig. Het spoort je als mens aan om het licht meer en meer toe te laten en het mooiste van wat je in je meedraagt tot bloei te laten komen. Deze sacrale dans is een mogelijkheid om die verlangens te kunnen ondersteunen en beantwoorden.

Als je van klank en muziek, van sierlijk en sensitief bewegen en van de verbondenheid met anderen en je essentie houdt, dan kan deze Sri Ananda Rasa je in contact brengen met dat waar je naar verlangt. Hij kan je helpen om open te gaan voor de diepgang die je nog mist, om doorstroming te laten ontstaan waar je je doorgaans vasthoudt, om te ervaren dat het leven van je houdt en om contact te maken met de bron van geluk, die al vanaf je geboorte in je aanwezig is. Deze dans helpt je zo om bij jezelf aan te kloppen, alle ballast af te leggen, je liefde weer te laten stromen en het leven te vieren via een intiem samenzijn met het allermooiste, het allerliefste en meest waardevolle in jezelf en in anderen.

Dansen betekent bewegen op muziek en laat een verbinding ontstaan tussen wat je van buitenaf hoort en hoe je dat wat dat binnenin met je doet via je lichaam naar buiten toe tot uitdrukking brengt. Als kind en puber heb ik altijd graag gedanst om de vreugde die ik met me meedroeg tot uitdrukking te brengen. Ik vond het prachtig om te voelen hoe ik de schoonheid die ik door muziek in mijn diepste zijn ervoer, samen kon laten gaan met heel bewust gevoelde en via gestroomlijnde gebaren tot uiting gebrachte bewegingen van mijn lichaam. Dansen kan je dan in een vorm van extase brengen, waardoor je voelt dat de begrenzingen van je lichaam vervagen. Dansen beweegt je innerlijk en uiterlijk, bevrijdt je gevoelsbeleving en geeft je vleugels. Dansen laat je weer ervaren dat het leven een vloeiend en onophoudelijk doorstromend gegeven is, in plaats van iets wat je met je logica kunt indelen en ordenen.

De muziek waarop je danst is daarbij minstens zo belangrijk, want zij dient ertoe je daar aan te raken, waar je vanuit je gewoonten niet voelt of openstaat. Voor het sacrale dansen dient de muziek je zelfs aan te raken in de diep gelegen gebieden van je existentie en levenskracht. Hoe dieper de klanken, melodieën en de intenties die daarmee vertolkt worden, je mogen aanraken, des te dieper word je met je ware zelf en de essentie van je menszijn in contact gebracht en des te waardevoller zullen dan de gevoelens zijn, die zich door je lichaam heen wensen te vertalen in bewegingen. Dit alles om je wakker te maken voor de volheid, waarde en liefdevolle diepgang die al sinds je geboorte in je aanwezig is en die jou graag wenst te verrijken en zegenen. De Sri Ananda Rasa laat bewegingen in je ontstaan, die verfijnd en devotioneel van aard zijn en helend zijn voor jouw gehele menszijn en van daaruit ook tot in je handelen doorwerken.

Op zo'n diepgaande manier raakte ook het componeren van de Sri Ananda mantra in 2003 mij. De inhoud van de Sri Ananda mantra en de muziek die ik daarbij voelde, ging diep door alle lagen van mijn menszijn heen, raakte mijn essentiële waarden diep aan en liet een enorme vrede en vreugde in mij oplichten. Ik voelde er zoveel liefde, geluk en dankbaarheid door, dat ik mijn ervaringen toen gelijk in een gedicht hebt opgeschreven. Ook voelde ik al meteen dat deze muziek, die door alle toonaarden van het gevoel gaat, om een vorm van expressie of uitbeelding vroeg. In 2006 ben ik dan ook begonnen met het maken van de in dit boek beschreven choreografie.

De beschrijving van wat ik bij het componeren van de muziek van de Sri Ananda mantra allemaal ervoer en in welke gevoelsbeelden zich dat voor mij vertaalde, heeft mede de choreografie laten ontstaan en uitgroeien tot wat die nu is. Je vindt 'het gedicht van het eerste uur' op de volgende pagina's, zodat je mee kunt voelen met de diepgang, gevoelswaarden en sferen die daar allemaal een rol in hebben gespeeld. Misschien kan dat bijdragen aan de ruimte van waaruit ook jij de Sri Ananda Rasa in de loop van de tijd mag gaan beleven en ontmoeten. Alle teksten van gedichten in dit boek zijn zonder leestekens maar met sterretjes tussen de strofes weergegeven. De hoofdletter aan het begin en de punt op het eind, zijn wel behouden. De sterretjes zijn bedoeld om even te wachten en te laten bezinken wat je gelezen hebt, voordat je de volgende strofe in je toelaat.

Arati

Oh mijn diepste zijn * oceaan van ananda * bron van geluk * voor jou open ik mij.
Ik buig met respect voor je * ik laat mijn gerichtheid op mijn brein los * en open me voor jouw
weidsheid * waardoor ik diepgaand in contact kom met de echtheid van mijn bestaan.
Jouw weidsheid is het licht * dat mijn vernauwingen wegneemt * en het zijnslicht in mij laat schijnen tot
in mijn hart * ik laat me door je klanken raken * ik laat al mijn begrenzingen los *
mijn adem krijgt de vrijheid * en mijn gemoed wordt zacht.
Oh liefdevol bestaan * dank je voor deze opening * voor deze herinnering aan de oceaan van geluk * die
mijn bestaan draagt * en me weer laat leven in het licht.
Dit verlangen * om jou, ananda, toe te laten * en met je samen te zijn * voelt zoet en warm.
Het verlangen naar dit samenzijn * houdt mij liefdevol, integer, sensitief en open * het verlangen naar
mijn ziel * is als het verlangen naar mijn geliefde.

Gebed

Dat allemaal voelend * opent zich mijn hartstreek *
en breidt die openheid zich van daaruit verder uit tot in mijn bekken.
Voor het dierbaarste wat ik ken * leg ik met dit gebed een liefdesverklaring af * een liefdesverklaring
voor dat waar ik zo naar verlang *
voor dat wat het waardevolste in mij is en waar ik dichtbij wens te zijn.
Oh mijn innerlijke geliefde * jij bent de liefste en schitterendste * jij bent de gelukkigste, vredevolste
waarheid en echtheid die ik ken * naar jou verlang ik met alles wat ik ben.
Je bent er altijd * ook al voel ik je niet altijd even sterk * Juist mijn krachtige, onaflatende verlangen naar
je verbindt ons * en daarom zal onze verbondenheid nooit verdwijnen maar steeds ervaarbaar zijn.
Oh mijn liefste geliefde * alles in mij verlangt naar een intens samenzijn met jou * In dit mensenleven is
dit verlangen het krachtigste wat ons verbindt * daarom, oh geliefde ziel *
geef ik je in duizendvoud deze oprechte liefdesverklaring.

Eerste mantra

Oh mijn geliefde ziel * mijn geliefde lotusbloem van gelukzaligheid * ik voel hoe het verlangen mij zo
laat hunkeren * naar je zijn, waarde en oorsprong.

Ik voel wat je bent * en voel de wens daarin met je samen te zijn * door deze verheven behoefte, oh mijn geliefde ziel * ben ik diep met je verbonden in alles wat ik doe, denk en voel.

Mijn verlangen laat mij zingen * over je schoonheid, diepgang en waarde, die ik in mij voel * zo ervaar ik dat jij in mij bent * en van daaruit bezing ik onze relatie.

Ik bezing onze verbinding * ik bezing dat ik uit je voortkom * dat je mijn oorsprong bent * en als mijn diepste wezen in mij ervaarbaar bent.

Ik bezing dat je altijd bij me bent * met mij mee leeft * dat we onafscheidelijk zijn * en die verbondenheid zo teder en wijs aanvoelt.

Tweede mantra

Ik raak zo gepassioneerd * als ik mijn verlangen naar je voel * Ik voel me zo warm * als ik dat verlangen helemaal in mij toelaat.

Ik voel hoe dit verlangen * door mijn hele lichaam en gevoel heen stroomt * dat het mij naar jou toe opent

om van jou te mogen ontvangen wat je me geeft.

Ik voel hoe ik verlangend naar jou uitreik * vanuit de heimwee die ik naar ons samenzijn heb * ik voel de heelheid die we samen vormen * en het thuiskomen dat ik daarbij ervaar.

Oh liefste ananda * je bent mijn mooiste bloem * mijn zuiverste nectar * mijn dierbaarste waarheid.

Oh eerwaarde ananda * je bent mijn hemelse vader * mijn dragende en inbedding gevende moeder * mijn essentiële oerbron.

Mijn verlangen naar jou * maakt het leven zo waardevol * door al die innerlijke vrede * die ik als gevolg van onze verbinding ervaar.

Derde mantra

Mijn geliefde ananda * mijn zegenend hart * mijn geliefde, gelukzalige ziel * mijn geliefde bron van echtheid.

De gelukkig makende energie van onze verbondenheid * stroomt, als gevolg van mijn verlangen * steeds duidelijker door mijn lichaam en gevoel heen * en ook mijn bewustzijn raakt daar meer en meer door verzacht.

Ik zing over je * ik roep je aan * ik praat met je * ik ervaar je.

Ik ervaar je door mijn verlangen * door mijn heimwee naar jou * naar ons * naar ons samenzijn.

Wat ben ik blij * dat ik naar jou mag verlangen * en daardoor op deze wijze bewust mag zijn * van jou als mijn oorsprong, waarheid en bestemming.

Alles in mij wordt door al dat stromen van verlangen * opener, vrijer en gelukkiger * vanuit mijn hart heeft zich alles tot in mijn bekken en mijn kruin geopend * lieve ziel, ik ben met je.

Vierde mantra

Mijn verlangen begint steeds duidelijker rond te draaien in me * vanuit mijn hart draait de liefdesstroom als een draaikolk door mijn lichaam heen * en alles wordt nog opener voor de liefdesenergie * van mijn verlangen naar onze intense verbondenheid.

Deze liefdesstroming * gaat gepaard * met een intense vrede * die doortintelt tot in al mijn cellen.

Mijn lichaam is vervuld van verlangen * mijn gevoel is zacht van verlangen * en mijn bewustzijn is open vanuit verlangen * waardoor er ruimte is voor vrede.

Het voelen van al die openheid * laat mij nog dichterbij je komen * waardoor jouw gelukzaligheid vrij in mij binnen kan stromen * en we nog intenser verbonden en samen kunnen zijn.

Oh mijn geliefde ziel * je stelt me met je gelukzaligheid en vrede helemaal gerust * ik laat je door de bedding van mijn verlangen stromen * oh geliefde van me, dank je!

Oh liefste ananda, kom en stroom in me * mijn verlangen is groot en heeft meerdere rivieren gevormd * via welke beddingen jij naar mijn wezen toe kunt stromen * dank je voor alles wat je me via mijn verlangende openheid geeft.

Ik ben open voor je * en ontvang je met een uit eerbied geboren buiging * ik voel me, nu ik je zo toelaat, waarlijk in gebed * Ik ervaar je vruchten en voel hoe ze me aan mijn essentie herinneren * oh mijn geliefde ananda, wat een tedere uitwisseling.

Vijfde mantra

Oh lieve ziel in mij * ik voel me in een meer van dankbaarheid * dankbaar voor de waarheid, die nu vrij is, dankzij onze verbondenheid * Dankbaar voor het prachtige verlangen, dat ons zo diep verbindt.

Ik bezing je * ik overlaad je met bloemen * ik overgiet je met melk en honing * ik buig voor je.

Ik geef je eerbiedwaardige gaven * ik brand wierook voor je * ik houd je met beide handen vast * ik leg mijn voorhoofd op je borst.

Ik kus je voeten * ik loop biddend om je heen * ik besprenkel je met wijwater * ik steek kaarsen voor je aan.

Ik speel voor je op de drumbowl * ik bespeel de bellen van de manjeera voor je * ik leg oranje poeder
aan je voeten * en teken met rood poeder een punt op je chakra's.
Ik kus je voorhoofd * ik besprenkel je met de geur van jasmijn * ik gooi dansend kleurige bloemblaadjes
over je heen * en maak met een zwierende doek je aura vrij.
Oh mijn geliefde * ik leg je op een bed van bloemen * ik waaier koele wind rond je hoofd * en ik geef je
zoete vruchten te eten * ik roep je aan * ik overspoel je met mantra's van vrede * ik juich mijn gevoel van
vrede over jou uit * en ik dans uit vrede om je heen.
Oh geliefde Sri ananda * ik houd zo veel van jou * ik ben zo blij met het verlangen dat mij eindeloos met
jou verbindt * en de opening creëert via welke jij mij met je gelukzaligheid overlaadt.

Zesde mantra

Oh geliefde * neem mijn toewijding aan * en neem plaats in mijn menselijke gedaante * waarin dit
samenzijn met jou erfahrbaar is.
Ik ben in extase * door jouw overdadige volheid * en kan alleen nog maar vanuit overgave *
over jou, ananda, zingen.
Oh mijn geliefde * ik weet niet hoe te zeggen * ik houd zo veel van je *
dat ik dat alleen maar kan herhalen.
Liefste ziel * liefste, liefste ziel * ik houd van je * en van het verlangen, dat ons zo diep verbindt.
Ik hoor en voel in deze openheid * mijn innerlijke echtheid jubelen van geluk *
mijn innerlijke echtheid * die nu vrij naar buiten brengt wat ze ervaart en is.
Ik geef haar dansend de ruimte * om vrij tot uitdrukking te brengen wat ze ervaart * ze verspreidt haar
beleving van volkomenheid en eenzijn * ze beweegt zich vanuit goddelijk geluk.
Ze verspreidt haar vrije staat van zijn * ze laat zien hoe ze een is met wat zij in wezen is * en straalt uit
dat ze zich gevuld voelt door de ziel * door de zegeningen en het gelukzalige van ananda.
Dit vrije bewegen * voelt eindeloos en grenzeloos *
en brengt vreedzaam een gevoel van vervulling * in al mijn cellen.
Langzaam gaat deze vrije expressie van mijn innerlijk * over in een diepe en verstillende rust *
alles komt vredig en vervuld terug * naar mijn verbondenheid met ananda.
Door die vervullende waarde te ervaren * blijft mijn verbinding met ananda *
ook in deze stilte * levendig bestaan.
In deze stilte * verblijf ik in de zegen van ananda * in verbondenheid met mijn ziel *
in relatie met mijn liefdevolle hart.

Ik open me diepgaand * voor een innerlijke volheid die nu in mij ervaarbaar is *
en laat al mijn cellen * daaraan deelnemen.

Ik leg als het ware * mijn bevrijde hoofd * in de schoot van mijn zijn *
zodat de ziel vrijuit in mij kan schijnen.

In dit zielelicht * en die gezegendheid * ben ik samen met ananda *
en vloeï ik vanzelf, verstill, in meditatie.

Meditatie * het intiem samenzijn met mijn wezen *
met mijn ziel, hart, met mijn innerlijke geliefde, met ananda *
heeft ons bij elkaar gebracht * om in die vervulling stil samen te zijn * om shanti om.

In deze sacrale dans draag je al je bewegingen derhalve op aan het contact dat je wenst aan te gaan met de bron van je geluk, Ananda. Ananda, de zetel van zegenend geluk, is verbonden met de liefde van je hart en de toewijding voor het leven die daaruit voortkomt. De bewegingen en de choreografie van deze dans zijn dan ook zo vormgegeven, dat ze je helpen om, via respect en toewijding, eerbied voor jouw Ananda-beleving te tonen. Een beleving die steeds diepgaander wordt, juist door de opbouw en het verloop van de choreografie van deze dans. Je ontmoeting met de waarde van Ananda, je bron van geluk, wordt door de bewegingen van deze dans steeds inniger, heler, heiliger en dus sacraler. De choreografie van de Sri Ananda Rasa draagt zo bij aan een vredige ontluiking van je spirituele diepgang.

Het laatste deel van het muziekstuk heeft geen choreografie, zodat er ruimte is voor het vrij vormgeven van je eigen sacrale dansbewegingen. De choreografie heeft je geholpen om contact met je geluksbeleving te maken en in dit deel van de dans kun je dan van daaruit zelf uitdrukking geven aan hoe jij Ananda in jezelf ervaart. Na het voelen van wat de choreografie met je heeft gedaan, geef je jezelf nu de ruimte om vanuit de bron van geluk in jou uitdrukking te geven aan de blijdschap die je ervaart en die je naar buiten toe wenst te laten stromen om je lichaam, gevoel, bewustzijn en aura erdoor te laten beïnvloeden. Dan doet de sacrale dans waar hij voor dient, namelijk innerlijke waarden vrijzetten, zodat ze alles wat je bent weer kunnen voeden, vullen en harmoniseren en jij vanuit die rijkdom met anderen en je leven zult omgaan.

Inleiding

De Sri Ananda Rasa is een sacrale dans die, zoals alle sacrale activiteiten en rituelen, ontstaan is uit de universele, spirituele bron van het leven en al eeuwenlang gekoesterd, bezongen, gevierd en ook als dans tot uitdrukking gebracht wordt. Dit boek is in eerste instantie geschreven om je dichterbij die essentiële waarheid te brengen. De essentiële waarheid van het leven dat je bent en dat, zolang je leeft, onophoudelijk door en om je heen als een soort wonder, creatieproces of alchemie plaatsvindt.

De sacrale dans wenst ruimte te geven aan datzelfde levensprincipe. Ruimte, waardoor je diepgang tot uitdrukking mag komen in je oppervlakte en je de daardoor in jou plaatsvindende transformatieprocessen, vanaf je essentie tot in de vorm, vanaf je echtheid tot in je leefwijze, de vrijheid geeft om helend en voedend op je in te werken. Hierdoor ontstaat er een grotere openheid voor de continue stroming die het leven is en dus ook voor wat het betekent om je als mens van die constante veranderingsstroom bewust te zijn. Het steeds weer bewust doorlaten van deze transformatieprocessen, zowel tijdens het dansen als in hoe je leeft, maken je bewustzijn opener, waardoor je gemakkelijker ook de diepten van je bestaan kunt ervaren en je je minder vast gaat houden aan je identiteit of andere, niet vaststaande aspecten van het leven. Je komt dan met andere waarden dan je zelfbeeld en je overtuigingen in contact en dat maakt je vrijer, creatiever en medemenselijker.

Het herhaaldelijk dansen van de Sri Ananda Rasa zal dan ook bevrijdend doorwerken op je dagelijkse leven en van daaruit zul je met meer vertrouwen in je eigen echtheid en goedheid omgaan met anderen en de wereld om je heen. Het diepgaand leren vertrouwen op die innerlijke waarden in jezelf en het leven is een groots levensthema voor iedereen die een zinvol leven wenst te leiden en is ook de spirituele behoefte van waaruit yoga is ontstaan en ontwikkeld. Daarom ga ik in dit boek ook dieper in op de verschillende yogavormen die heel organisch in deze sacrale dans zijn geïntegreerd.

Naast dat dit boek de handleiding is voor de docenten die hem doorgeven, is het vooral geschreven om je deze dans zo goed mogelijk te laten ervaren en aan te leren, ook al gaat het verfijnd leren kennen van de bewegingen nog beter als je deze dans, naast het boek, ook via tastbare begeleiding aangereikt krijgt. Aan de andere kant is juist het boek een zinvolle aanvulling op de lessen, omdat zijn bewegingen er uitvoerig in beschreven worden en dus steeds weer nagelezen kunnen worden. Daarnaast wordt de basale informatie over de choreografie nog verder ondersteund aan de hand van verdiepende thema's met betrekking tot de mantra's, de muziek, je lichaamshouding, je energetische beleving en de achtergronden van de bewegingen. Ook bevat het extra invoel oefeningen, die niet strikt genomen nodig zijn voor de dans, maar die je wel helpen om aspecten uit de dans diepgaander te ontdekken en te doorvoelen. Op het einde van de uitgebreide beschrijving van de choreografie van de Sri Ananda Rasa staat de choreografie nog een keer beknopt in een tekeningenreeks weergegeven, die kan dienen als een directe handleiding, als je bezig bent

met de dans. Ook vind je daarna nog ter extra ondersteuning een beknopt overzicht met de tijden en de beschrijvingen van de choreografie van de Sri Ananda Rasa.

Omdat je de dans thuis veelal alleen zult doen, wordt er in de volledige beschrijving van de dans ook steeds verwezen naar hoe je met bepaalde choreografie-elementen om kunt gaan als je alleen danst. De beschrijving van de Sri Ananda Rasa is weliswaar gebaseerd op een choreografie voor een groep, maar het beleven van de verschillende lagen van je menszijn en hoe die door deze dans open kunnen gaan, blijft hetzelfde, ook als je de dans alleen danst.

Als je de Sri Ananda Rasa met een groep danst, zal het voelen van de gezamenlijkheid, de intimiteit, de energetische uitwisseling en het loslaten van je individualiteit, waardoor je in een gelijkgestemde energie met de anderen komt, natuurlijk wel extra dimensies en groeiprocessen aan het dansen toevoegen. Er kan daardoor een verfijnde harmonie en een zegenrijke vreugde ontstaan, die mensen diep raakt en liefdevol met hun wezen verbindt.

Het relationele aspect, dat voor het groeiproces van de mensheid als geheel zo belangrijk is, komt in het dansen met een groep dan ook duidelijker naar voren. Het helpt je om weer opnieuw de liefdevolle kwaliteiten van gezamenlijkheid en saamhorigheid te ontdekken en je vanuit die gerijpte individualiteit verder te ontwikkelen. Ook is het verrijkend om er vertrouwd mee te raken dat bekoorlijkheid en sensualiteit, als elementen van intimiteit, met een spiritueel georiënteerde groepsbeleving kunnen samengaan. Daarnaast kun je nog heel veel levensruimte ontdekken, door vrijer te leren voelen in wat voor energetische uitwisseling je met alles om je heen, en dus ook met je mededansers, bent. Al deze relationele aspecten dragen er enorm toe bij, dat je de bijzondere dimensie van het aangaan van een verbinding en de waarde van echt samenzijn betreedt. Je wordt je dan bewust van het geluk dat samengaat met het vrijwillig loslaten van je eigen belangen, om daardoor meer in overeenstemming met anderen te zijn, samen te kunnen zijn en te leven. Deze onderwerpen komen ook regelmatig als elementen van de begeleiding in het boek aan de orde.

De Sri Ananda Rasa is een sacrale dans, die ervoor gemaakt is om in zijn geheel gedanst te worden, zodat je de dans als een kloppend geheel ervaart en je tot een optimale beleving daarvan komt. Om hem aan te leren of bepaalde accenten ervan op zich staand te doorvoelen, leent hij zich er echter ook voor om in gedeelten te worden gedanst. Elk deel van de dans vertegenwoordigt een eigen en op zich staande sfeer en kan tot een waardevolle en meditatieve beleving uitgebreid worden, met behulp van de inleidende thema's en invoel oefeningen die je voorafgaand aan de dans op je in kunt laten werken.

Het boek is samen met een bijbehorend muziekalbum uitgebracht, de Sri Ananda Rasa.



‘Bij het sacrale dansen laat je eerst je innerlijk, je ziel, Ananda, dansen. Haar dans laat je dan tot in al je cellen toe, zodat zij die beweging oppakken en levendiger worden. Vervolgens laat je al die uit Ananda komende energie jouw lichaam in beweging brengen en het sacrale, het heilige, vindt dan een weg via de dans. Je laat zowel jouw liefde voor je ziel als de liefde van de ziel voor jou, haar eigen uitdrukking krijgen. Je laat de rijkdom van binnen via je cellen en lichaam naar buiten toe stralen en tot bloei komen. Je geeft die rijkdom dan steeds meer ruimte, zodat ze je ondersteunt, vult, vrijheid geeft, liefde geeft, gelukkig maakt, rijk maakt, heelt en thuisbrengt bij dat wat je in wezen bent. De Sri Ananda Rasa geeft je de mogelijkheid om uitdrukking te geven aan dit prachtige proces. Een proces waar je al jaren naar verlangt, waar de wereld naar verlangt en waar het leven naar verlangt omdat het leven ernaar verlangt je te laten voelen wat zijn bedoeling is.’



‘Als je ontvankelijk bent voor je ziel voel je je veel rijker. Het leven en jij, kortom alles, is dan mooier, omdat je dan gevuld wordt door de innerlijke rijkdom van vrede, harmonie en liefde. Je bent dan niet meer zo bang, maar wenst die oneindige rijkdom van die liefde, vrede en vreugde tot in al je cellen van invloed te laten zijn. Innerlijke rijkdom betekent dat je je gevuld voelt met de waarden van de diepste schat of zoetste nectar uit je binnenste: Ananda.’



‘Hoe meer je je tijdens de Sri Ananda Rasa door alle energieën laat doorstromen, des te duidelijker ga je voelen om welke bron, om welke kern, al die energieën en stromingen heen bewegen. Ze bewegen om een middelpunt dat ondanks liefde en vrijheid, zachtheid en toewijding, niet losser wordt, niet verdampt of meegenomen wordt door de stromingen van het verlangen en het leven. Voel dan die kern, want daar ben je het puurst, dat is je kern, je bron van geluk, je essentie, je thuis, Ananda. Dan ervaar je wat niet kan vergaan of losgelaten kan worden, wat jij waarlijk bent.’



Deel I
De inhoudelijke waarden van
de Sri Ananda Rasa

Hoofdstuk 1

De achtergronden van de Sri Ananda Rasa

Het hele leven is een sacrale dans

Omdat mijn werk over het attenderen op en toegankelijk maken van innerlijke vrede gaat en ik daarom mensen steeds weer uitnodig om open te gaan voor hun zijnsgrond en de innerlijke vreugde die daaruit oprijst, zou je misschien niet verwachten dat ik aandacht zou geven aan het maken van een dans-choreografie.

Het is natuurlijk altijd de vraag bij een dans of daarbij de uiterlijke vormgeving niet belangrijker gaat worden dan de inhoud, zoals je dat ook bij veel soorten van yogabeoefening regelmatig ziet gebeuren, maar het is ook niet terecht om dan het kind maar met het badwater weg te gooien. Voor mij heeft het ontstaan van deze sacrale dans te maken met de wens om mensen te laten ervaren dat spiritualiteit juist duidelijk waarneembaar is terwijl je leeft, beweegt en handelt in plaats van alleen tijdens meditatie, die doorgaans geassocieerd wordt met stilzitten. Juist in het bezig zijn zou het spirituele mogen integreren, zodat de diepgang ervan niet alleen iets is voor op afgezonderde en stille momenten.

Via de dans kun je de spirituele diepgang tijdens de beweeglijke activiteit van je lichaam ervaren en dat betekent dat deze twee belevingswaarden, die vaak gescheiden blijven, dan heel dicht bij elkaar komen. Je ervaart zo dat een actief leven heel goed kan samengaan met de diepste essentie van je menszijn en dat alles wat je doet altijd met die diepte verbonden kan zijn en erdoor in een verfijndere dimensie kan worden gebracht. Als je een spiritueel leven wenst te leiden, is het van essentieel belang dat de spirituele dimensie meer en meer haar plaats mag krijgen en haar smaak mag afgeven in het omgaan met alles. Door bewust en harmonisch te bewegen, via het sacrale dansen, laat je de verbinding tussen je innerlijke beleving en het handelen in de buitenwereld steeds verder opengaan. Je laat daardoor je beleving van verinnerlijking samenkomen met het jezelf steeds vrijer uitdrukken en dat betekent dat je je diepste waarden niet meer gescheiden houdt van het jezelf zijn in de wereld. Het zou toch jammer zijn dat de diepste waarde van je bestaan, die met vreugde, kracht, liefde en een ongelooflijk groots besef van diepte te maken heeft, alsmaar onbewust geremd zou worden, doordat je de vorm van je gedrag belangrijker bent gaan vinden dan het vertrouwen op de inhoud van het leven, die je waarlijk bent, voelt en in je meedraagt.

Het vrij mogen stromen van je innerlijke bewogenheid, zodat die in overeenstemming kan komen met je uiterlijke manifestatie, laat je optimaal contact maken met hoe het leven bedoeld is. Hoe vrijer je diepste aanrakingen en intenties mogen transformeren, omgezet mogen worden, naar jouw specifieke uitdrukking, des te meer vrede zal er in jou waarneembaar worden. Een vrede die aangeeft dat alles in die grootse beweging

zonder wrijving kan en mag bestaan. Als het proces van leven vanuit de bron tot in de vorm wrijvingsloos mag plaatsvinden, is er ruimte om tegelijkertijd de waarde van de bron en de schoonheid van creatie te ervaren. Je staat dan direct in verbinding met de eenmalige en inhoudsvolle uitdrukking van dat moment. Leven betekent geboren worden, eindeloos blijven transformeren, en in een eenmalig moment even in vorm waar zijn. Dat betekent natuurlijk ook dat het leven, net als het dansen, je steeds weer vraagt om los te laten en het moment te laten sterven, om weer aan een nieuwe creatie ruimte te geven. Zo vormt zich het leven en ook de dans en kan het creatieproces eindeloos blijven doorgaan.

Sacrale dans helpt je om vrijer te leren leven, om elke fase ervan, net als elke levensbeweging, weer vanaf het begin tot het einde te beleven en zodoende verwonderd te zijn over de mate van transformatie die de dans en het leven telkens weer met zich meebrengt. Transformaties die van conceptie tot geboorte, van baby tot volwassene, van zaadje tot bloem, van pitje tot boom, van oerknal tot mensheid, van amoëbe tot de diversiteit van de schepping hebben geleid. En jij, jij leeft in die immense scheppingsruimte en bent er onderdeel van! De sacrale dans probeert deze scheppingsruimte volledig tastbaar, ervaarbaar en genietbaar te maken.

Omdat ik mensen graag weer bewust in verbinding wens te brengen met dit levensproces, maakte ik een aantal choreografieën, waarvan deze nu helemaal is uitgewerkt. Met de choreografie van deze dans hoop ik eraan bij te dragen, dat de zo rijke levensbewegingen vanuit je diepgang tot in je manifestatie op een vreedzame manier steeds dieper mogen plaatsvinden. De Sri Ananda Rasa is een sacrale dans die gewijd is aan de bron van geluk, vreugde en liefde (Ananda) in jezelf. Het ervaren van Ananda, het innerlijke geluk van vrijheid, liefde en kracht, is immers datgene waar iedereen, bewust of onbewust, vanuit zijn eigen bewustzijnsruimte en levensloop naar op zoek is. Op zoek, omdat we het ooit gekend hebben en dus missen. En missen, doordat we de vorm inderdaad belangrijker hebben laten worden dan de inhoud.

Mag deze sacrale dans je weer met het er zijn, met je bron, je levensenergie, je vreugde en met de bijzonderheid van de creatie die jij als mens bent, verbinden? Mag deze dans je laten ervaren hoe het leven bedoeld is, namelijk dat het een spirituele in plaats van een uiterlijke dans is en dat jouw spirituele inhoud door je lichaam en bewegingen heen danst naar de uiterlijke wereld toe? En mag je erdoor ervaren dat jouw spirituele ontwakings betekenis dat je jouw levensloop als je persoonlijke levensdans verstaat?

De Sri Ananda Rasa sacrale dans

Sacrale dansen hebben altijd en in allerlei culturen al bestaan om mensen een diepere, onderlinge en spirituele verbondenheid te laten ervaren. Een verbondenheid, die ontstaat door het gezamenlijk voelen van de krachten of waarden van natuurfenomenen, religieuze gevoelens of andere innerlijke belevingen,

zodat de sfeer die door dit gezamenlijk voelen ontstaat het waardige draagvlak vormt, van waaruit de mensen die met elkaar dansen zich onderling met elkaar verbinden.

Doorgaans vindt de sacrale dans plaats vanuit een kringvorm, om daarmee de heelheid (rondheid) en de onderlinge verbondenheid (als de aan elkaar geregen kralen van een sieraad) te bekrachtigen. Deze verbondenheid, gezamenlijkheid en verwantschap zijn belangrijke aspecten van de sacrale dans, die de deelnemers helpen om, bewegend en genietend, voorbij te gaan aan eventuele onderliggende gevoelens van teruggetrokkenheid, egocentrisme, individualisme en eenzaamheid.

Het woord sacraal, dat heilig, heel of gewijd en dus gezegend betekent, staat tegenover de waarde van het woord profaan, dat werelds betekent, en geeft aan dat door middel van deze dansvorm verlangd en gezocht wordt naar de diepere waarden van het leven en de beantwoording daarvan. Daarnaast verwijst het woord sacraal op lichamelijk gebied naar het heiligbeen, het bekkengebied, het svadhsthana chakra, dat over eigenheid gaat en over de bijzondere en essentiële waarde van seksualiteit en de leven gevende kracht van vruchtbaarheid. Het sacrum, het heiligbeen, is het gebied rondom het onderste uiteinde van je wervelkolom, net zoals het brein het gebied is aan het bovenste uiteinde van je wervelkolom. Bij dieren begint daar de staart, en de energieën die daarmee te maken hebben, werden in beginsel als heilig beschouwd en door de correspondentie met het brein aan het andere uiteinde, als heelmakend ervaren. Gedurende de menselijke evolutie is dit gebied, dat ooit als heelmakend beschouwd werd, steeds verder naar de achtergrond verschoven doordat het belast raakte met schaamte. Schaamte, die ontstond door een veranderende moraal over seksualiteit, vruchtbaarheid en dierlijkheid, heeft een schaduw geworpen over het ervaren van de heelheid die we oorspronkelijk zijn. In de Sri Ananda Rasa sacrale dans, die ons weer in de heelheid wenst te brengen, komen daarom herhaaldelijk bewegingen voor, die de bekkengordel zacht en ritmisch aanspreken, die de fysieke verbinding met de andere dansers bevorderen en die de verbinding tussen de energieën van het hoofd met die van de aarde en je menselijke bestaan bevorderen.

De betekenis van het woord Rasa

Het Sanskriet woord rasa betekent smaak, maar het kan ook sap, essentie, genot, merg, nectar of sperma betekenen en geeft dus altijd een essentiële waarde aan. Volgens sommige oude hindoeïstische geschriften betekent god 'de ultieme smaak' en gaat spiritualiteit over de devotie relatie met deze 'smaak'.

Shrila Bhaktisiddhanta Sarasvati Thakur citeert in de Upanishad een vers om het woord rasa als volgt te verklaren: 'Rasa is dat, wat het verstand te boven gaat, vol van verwondering is en in het hart wordt gekoesterd als de stralende kracht van goedheid.'

De Bhagavad Gita geeft aan dat de waardevolste rasa (smaak) in de menselijke beleving geproefd kan worden in de devotie relatie met het essentiële, zoals in oprechte vriendschappen en liefdesrelaties, ouder-kind relaties en leraar-leerling relaties. Daarnaast wordt ook aangegeven dat vooral mensen die

devotioneel en esthetisch gevoelig zijn deze bijzondere rasa (smaak) kunnen proeven.

Rasa wordt spiritueel namelijk gezien als de diepste ervaringsgrond van de menselijke beleving. Om de smaak van jouw essentie, van de essentie van alles, van de spirituele diepgang van het leven, beter te kunnen proeven, zou je daarom aandacht moeten geven aan de ontwikkeling van de drie belangrijkste sappen, essenties of basale belevingsgebieden van je menselijke bestaan. Daarbij gaat het om de ‘smaken’ vrede (Shanti), kracht (Vira) en harmonie (Sringara). De Sri Ananda Rasa dans voedt deze kwaliteiten en geeft ze extra ruimte.

De mythologische achtergrond van de Sri Ananda Rasa

Ook wil ik graag nog even ingaan op de Indiase mythologische achtergrond van de sacrale dans, die sterk met de dieptebeleving van meditatie en yoga verbonden is.

Uit de titel, Sri Ananda Rasa, en ook uit de voorkant van dit boek, waarop een Indiase afbeelding uit de achttiende eeuw te zien is, maar ook uit de rest van mijn ontwikkeling en werk in de afgelopen vijftig jaar, blijkt overduidelijk hoe sterk ik me in mijn spirituele beleving verbonden voel met de spirituele kernwaarden van de oud-Indiase cultuur. In de tien jaren, waarin ik deels in India en deels in Europa verbleef, absorbeerde ik deze verwantschap met al mijn vezels en vond ik mijn eigen basis erdoor terug. Zeker als het om gevoelsuitingen gaat, gebruik ik het liefst elementen uit die achtergrond, die ik als een diepe herkenning van mezelf en haast als vanzelfsprekendheden in mezelf ervaar. Dit geldt ook voor mijn affiniteit met het Sanskriet.

Ik associeerde deze sacrale dans van begin af aan al met de beschrijving van de Krishna Rasa Lila. Een beschrijving die ik als tiener in de boeken van de Hare Krishna Beweging las en die toen veel indruk op me maakte.

Bij het lezen over de Krishna Rasa Lila, de gewijde dans van Krishna met de gopi's (toegewijden), sprak me dat meteen diep in mijn beleving aan, omdat de verbinding met de diepste bron van geluk daarin symbolisch werd voorgesteld als de verbinding met een hele waardevolle persoon. Het samengaan van liefde, de natuur en de onschuld van spiritueel gevoelige mensen, beantwoordde helemaal aan de gevoelens en verlangens die in mij leefden. Het bevestigde mijn gevoel dat oprechte puurheid de heersende moraal overstijgt en tot een vrij samenzijn, vol van diepgang, spirituele schoonheid en helende liefde, leidt. Dat is ook de reden waarom dit boek ‘Sri Ananda Rasa - Dansen vanuit Innerlijk Geluk’, heet. Rasa betekent namelijk naast essentie ook dat iets zoet en zacht is, mooi en lieflijk is, en dat het over de zuiverheid, zachtaardigheid en verfijning gaat van de emoties die voortkomen uit jouw beleving van die essentie. Het daarnaast gebruikte Sanskriet woord Lila of Leela betekent spel, activiteit of bezigheid. Krishna Rasa Lila wordt gezien als de geliefde vrijetijdsbesteding van Krishna, maar in de Indiase filosofie wordt het ook in verbinding gebracht met het constante, creatieve en alsmaar veranderende leven als het eindeloze spel der schepping.

In het boek 'Shri Krishna Dvaipayana Vyasa -De bovennatuurlijke geschiedenis van Het Spel van Krishna in Vraja en Mathura', werden de oorspronkelijke Sanskriet verzen van het 'Bhâgavata Purâna' door Sri Hayesvar Das (Hendrik van Teylingen, Altamira 1990) op een ongeëvenaarde wijze in het Nederlands vertaald en in de originele strofevorm weergegeven. Het boek beschrijft in hoofdstuk 33 hoe Krishna de herderinnen tot dansen verleidt en uitnodigt, waardoor de Krishna Rasa Lila, de gewijde dans van Krishna met de gopi's, kon plaatsvinden. Ik plaats hieronder enkele strofes uit die tekst, zodat je al even aan de hand van zijn beschrijvingen kunt voelen over wat voor soort sfeer dat samenkomen en die onderlinge verbondenheid gaat.

Strofe 3

Krishna, de Yoga-heer, begon
Het râsa-feest ermee dat Hij
Een arm om elke gopi sloeg,
Staan' in de kring aan ieders zij,
Zodat het mooie meisje dacht:
"Govinda danst alleen met mij." (Zie vers 20)

Strofe 6

Van d' armbanden en belletjes
Aan d' enkels in de râsa-kring
Ruiste 't gerinkel van 't gedans
Der gopi's met hun Lieveling.

Strofe 8

Met hoge pas en sierlijk handgebaar,
[lachend, wenkbrauwen spelend,
Heupwiegend ook, met schommelend gemoed,
[oorbel-gloed in hun lokken,
Wangen bezweet en vlecht en lijfje los,
[loofden z' allemaal kwelend
Govinda's roem, en schitterden zoals
[t bliksemlicht in de wolken.

Strofe 9
Verrukt van Krishna's aanraking
Zongen z' al dansend in die kring
Een zoet en liefdedronken lied
Dat door de hele wereld ging.

Strofe 16
Met al hun belletjes aan armbanden en aan enkels,
Met zweet bepareld, vlechten los, lelies achter d' oren,
Dansten de gopi's zich de bloemkransen uit hun haren
Met d'Alvervalde, bij 't gezang van de bijenkoren.

Tot zover enkele strofes uit de vertaling van Sri Hayesvar Das over de bijzondere sfeer van de dans van Krishna met de gopi's. Een dans die ons de bijzondere waarde laat voelen van het samengaan van essentie en het spelen en bewegen met het lichaam. Een samengaan van lichamelijk vrij en gevoelig mogen zijn met het vanuit vertrouwen in de essentie uiten van de diepste gevoelens van het geluk dat je in jezelf ervaart.

Ik heb dit boek 'Sri Ananda Rasa' genoemd, omdat ik hoop dat ook deze dans zo'n gewijde, devotionele dans zou mogen zijn als de Krishna Lila Rasa. Een dans die innerlijke echtheid en diepgang met uiterlijke bekoring, harmonie, elegantie en schoonheid verbindt en deze kwaliteiten met elkaar laat samengaan. Ook al is er geen externe persoon zoals Krishna in de danskring aanwezig, je eigen essentie, de essentie van het leven, is er altijd als diepste basis van je bestaan. Mag die essentie die je je, als dat je helpt, zou mogen voorstellen als een waardevolle persoon, de waarde zijn, de smaak zijn, waar jij je dans aan toewijdt? Een sacrale dans is immers een spirituele liefdesdans met je Zelf, met de Krishna in jou, in je hart, in je ziel. Een liefdesdans waarin je sensualiteit volop mag samengaan met de immense, spirituele diepgang van je bestaan.

De betekenis van het woord Ananda

Alles in deze sacrale dans is gewijd aan Ananda, omdat alles in het leven bewust of onbewust naar Ananda verlangt, zoekt, streeft en groeit, zoals alle planten die naar het licht groeien. Om deze dans oprecht te kunnen wijden aan de Ananda-beleving in jou, is het zinvol om eerst even bewust stil te staan bij wat Ananda voor jou betekent, waar je het voelt en wat het je geeft, als je je ervoor opent. Neem daarom even de tijd om rustig te doorvoelen over welk geluk het Sanskriet begrip Ananda gaat.

Allereerst is het belangrijk dat je het idee dat je over geluk hebt, loskoppelt van het maatschappelijke idee