

Vrede van lichaam tot ziel door Meditatie

Thuiskomen in je Zelf – deel 2

Colofon

Titel: Vrede van lichaam tot ziel door Meditatie

Subtitel: Thuiskomen in je Zelf, deel 2

Copyright © 2024: Anandajay (Cor Thelen)

Auteur: Anandajay

Eerste druk 2019 (Meditatie, de weldaad van innerlijke afstemming en bevrijdende heelheid)

Tweede, herziene druk 2021 (Meditatie, de weldaad van innerlijke afstemming en bevrijdende heelheid.

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

Derde, herziene druk 2024

Gepubliceerd en gedrukt via Brave New Books

Foto cover: Radha & Krishna: © Exotic India

Foto achterkant: Raju

Illustraties: Willemien Min (auteursrechtelijk beschermd)

Energie-tekeningen in illustraties: Anandajay

ISBN: 9789465016566

NUR: 723, 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 veelevoudigd, 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.....	14
Inleiding.....	15
Afbeelding: meditatie in heelheid.....	19
Hoofdstuk 1 • Inleiding tot de Light of Being-Meditatie.....	20
De elementaire basis van de Light of Being-Meditatie.....	21
Een organische beweging van verinnerlijking.....	21
Meditatie: je innerlijke midden.....	22
De kracht van het onophoudelijke natuurlijke verlangen.....	22
Dichter bij jezelf komen.....	23
Het einde van de strijd.....	23
Het wonder van de schepping en van jezelf laten samenkomen.....	24
Mediteren in direct contact met je bron.....	25
Respect voor de realiteit en jouw realiteit.....	26
In relatie gaan met je diepste inhoud.....	28
De vier fases van de Light of Being-Meditatie.....	30
1. De eerste fase: Het vrijgeven van je gewoonten (vanuit je verlangen naar een andere dimensie).....	30
2. De tweede fase: De relatie aangaan met je ziel (vanuit je verlangen naar wie je waarlijk bent).....	31
3. De derde fase: Jezelf volledig waar laten zijn (vanuit je verlangen naar daadwerkelijkheid).....	32
4. De vierde fase: Het geheel dat je bent, laten zijn, bloeien en stralen (vanuit je verlangen naar heelheid).....	32
Mediteren in de praktijk.....	34
Twee keer per dag twintig minuten mediteren.....	34
Mediteren vanuit verlangen naar je inhoud.....	34
Mediteren om uit de bron van je essentie te drinken.....	35
Mediteren spiegelt je leefwijze.....	35
Mediteren bevrijdt je uit vervreemding.....	36
Mediteren geeft je het vertrouwen om los te kunnen laten.....	36
Afbeelding: niet meer meedoen met de oppervlakte.....	38

Hoofdstuk 2 • De eerste fase van de Light of Being-Meditatie.....	39
Liberatie: het vrijgeven van je gewoonten.....	39
Opengaan voor een andere bewustzijnsruimte	40
Ontwaken uit de kracht van conditionering.....	40
Je gemis als leidraad naar geluk.....	41
Mediteren is nergens tegen	42
Het leven is altijd nieuw en kent geen gewoonte.....	43
Gedachten als vanzelfsprekende reeksen van woorden.....	43
Weer een vrij mens zijn.....	44
Echt contact maken	44
Je bewustzijn bestaat uit veel meer dan gevoelens en gedachten	45
Leven zonder focus.....	45
Voelen is breder dan het beeld.....	46
Een open en vrij bewustzijn	47
Leven in plaats van overleven	48
Mediteren kan nooit lukken	49
Het transformatiepunt van onthand zijn.....	49
Vervulling in plaats van invulling.....	50
De bevrijdende waarde van meditatie.....	51
Contact maken in plaats van erboven staan.....	51
Omhulde vrijheid	52
Meditatie is het gebaar van Ja zeggen naar jezelf	52
Het verschil tussen jezelf en de omstandigheid.....	52
Het essentiële draagt.....	53
Vrij zijn van wat je gelooft.....	54
Echtheid is geen geloof.....	54
Elke voorstelling schiet tekort.....	54
Ontdekkend contact maken.....	55
Gevoelens loslaten om waarde te voelen	56
Gevoelens zijn gevolgen en voelen maakt stil	56

Gevoelens vertroebelen de echtheid.....	57
Je gewoonten vrijgeven is niets anders dan leven in het nu	58
Mediteren is leven.....	58
Leven is stromen.....	59
Stromen is vrijheid.....	60
Mediteren laat je buiten het bekende kader treden	60
Veranderen door inzicht en verlangen	60
Ben je bereid je te laten begeleiden?	61
Het verlangen naar waarde.....	62
Van vervreemding naar vertrouwen	62
Van vertrouwen naar affectie.....	63
Ben ik gelukkig?.....	64
Leven in ruimte	65
Vrijer in het leven staan	65
Verlangen naar vervollediging.....	66
Meditatie: je gewoonte loslaten	66
Mediteren en gehechtheid.....	69
Afbeelding: open zijn voor het mooiste in jou en dat toelaten in al je cellen	70
Hoofdstuk 3 • De tweede fase van de Light of Being-Meditatie	71
Relatie: je verlangen naar vervollediging	71
Jezelf als levend mens aannemen.....	72
Jezelf liefhebben.....	72
Een nieuwe ruimte opent zich.....	73
Contact zoeken met de gevoelsmatige diepgang in jezelf.....	74
Een innerlijke relatie.....	74
De waarde van affectie.....	75
Ontvankelijk zijn voor andere belevingsruimten.....	75
De vrijheid om je te openen.....	75
Grenzen achter je laten	76
Je verlangen als drijfveer.....	77

Je verlangen liefhebben	77
Je gemis doorvoelen.....	77
Je gemis is de stem van je innerlijke geliefde	78
Je mist wat je eigenlijk bent	79
Verlangen of gemis	80
Leven of lijden?	80
Laat je geroepen worden	80
Ruimte in plaats van beperking.....	81
Gemis zet aan tot ontwikkeling	82
Van opvulling naar vervulling	82
Jij bent het waardevolle leven.....	82
Je mist jezelf.....	83
Open je voor je bron	84
Je kwetsbaarheid respecteren	84
De wens om te ontwapenen	84
Je onzekerheid maakt je respectvol	85
De twee krachten van wijsheid.....	86
Verlangen naar je innerlijke geliefde	86
Het vreugdevuur van je verlangen	86
De emotionele kracht van je diepste levenswens	87
Wederzijds verlangen	88
De vrijheid om contact te maken	89
Leven is in relatie staan.....	89
De tederheid van meditatie.....	90
De stem van je ziel	90
De waarde van ontvankelijkheid	91
De mantra als stem van je verlangen	92
Je innerlijke geliefde roepen.....	92
Vrijer worden	92
Het verlangen naar heelheid.....	93
Op zoek naar je bron	93

In je verlangen ben je niet alleen	94
Samenkomen	94
Meditatie leert je in relatie te gaan	95
Volledig zijn	96
Het echt waar laten zijn van de heelheid die je bent	97
Meditatie: van verlangen tot ontmoeting	97
Afbeelding: het waardevolle laten indalen in je hele incarnatie, je basis, je 'ik ben'	100
Hoofdstuk 4 • De derde fase van de Light of Being-Meditatie.....	101
Incarnatie: het indalen en waar mogen zijn.....	101
Het verlangen naar vrede	102
Je verlangen naar thuiskomen	102
De spirituele dimensie van meditatie	103
De waarde van het indalen.....	103
Liefde en feitelijkheid samen laten komen.....	103
De energie van je hart en bekken samen laten komen.....	104
Afdalen van worden naar zijn	106
Het zijn als drager.....	107
Geef jezelf een andere woonplaats.....	107
Het zijn als liefdevolle, vrije ruimte.....	108
Het bekken als vruchtbaarheidsruimte.....	109
Echt waar laten worden	109
Het verschil tussen identiteit en eigenheid.....	110
Van relatie aangaan tot het samengaan als liefdespaar	111
Anders samenzijn.....	111
Je heelheid aannemen	112
In jezelf thuiskomen.....	113
Ervaren dat je welkom bent	113
Het zijn verlangt ook naar jou	114
Door het leven gedragen worden	115
Een veranderde levenshouding toelaten	115

De waarde van het leven zelf.....	115
In relatie gaan met de feitelijkheid.....	116
Indalen en incarneren.....	117
In de feitelijkheid plaatsnemen.....	117
De wens om bewust als mens te leven	119
Een vruchtbaar leven leiden	120
Je aura krijgt ruimte	121
Lichter en intuïtiever worden	121
Energie de vrijheid geven.....	122
De mantra als stem van je geruststelling	123
Je innerlijke afdaling liefdevol begeleiden.....	123
Ruimtelijk vrij worden	125
Het verlangen naar echtheid.....	126
Je bereidheid om voluit te leven.....	126
Zijn is een bijzondere intimiteit	127
Incarneren leidt tot deelnemen	127
Verdeeldheid laten vervallen.....	128
Stilte als vrucht.....	129
Meditatie: plaatsnemen in het leven.....	131
Afbeelding: samen zijn met het grote geheel.....	134
Hoofdstuk 5 • De vierde fase van de Light of Being-Meditatie	135
Realisatie: stralend, volledig en vredig jezelf zijn	135
Het verlangen naar samenzijn en samen zijn.....	136
Dankbaarheid.....	136
Samen waar zijn	136
Vanaf je ik tot en met je ziel jezelf zijn.....	138
Spirituele intimiteit	138
Spirituele gelijkwaardigheid.....	139
Spiritueel drinken.....	140
De vrede van heelijkheid.....	142

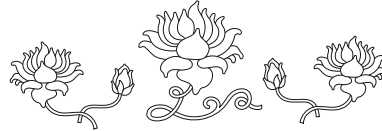
Als de lotus bloeit	142
Als de bloeiende lotus weer bij zijn omgeving hoort	143
Als de bloeiende lotus weer bij de hele schepping hoort	144
De relatie met het grotere	146
Je inbedding omarmen	146
Bij het sieraad van de schepping horen	147
Vrij zijn.....	148
Alles hoort bij elkaar.....	148
De cirkel is rond.....	149
Leven in de harmonie van de ziel	151
Ziel en god zijn belevingsruimten	151
De ziel is de spirituele zee van het leven.....	151
De ziel als zetel van harmonie	152
Harmonie bevrijdt.....	153
Leven in het koninkrijk van god	154
Je kent dit koninkrijk al.....	154
Je wenst een eigen koninkrijk.....	154
Welkom in het koninkrijk van je ziel	155
Leven in de vrijheid van het jezelf zijn.....	156
Vrijheid is liefdevolle toestemming.....	156
Vrijheid is de ruimte voor uitbreiding	157
Vrijheid is de ruimtelijkheid van je open bewustzijn.....	157
Leven in het licht van het zijn	159
Ontvang 'het licht van het zijn'.....	159
Laat 'het licht van je zijn' door alles heen	160
Laat 'het licht van het zijn' naar alle kanten uitstralen	161
Laat 'het licht van het zijn' je beschermen.....	162
Laat 'het licht van het zijn' het kosmische licht ontmoeten.....	163
Laat 'het licht van het zijn' de kracht van je verlangen zijn.....	163
De stilte als de stem van het geheel.....	165
De stilte als mantra	165

De stilte van alles tegelijkertijd	166
Van vernauwing naar heelheid	167
Van gewoonte naar vrijheid (fase 1)	167
Van vrijheid naar liefde (fase 2).....	168
Van liefde naar zijn (fase 3)	169
Van zijn naar licht (fase 4)	169
Meditatie: vrij, volledig en waarachtig je stralende zelf zijn.....	171
Afbeelding: de resonantie van zijn	176
Hoofdstuk 6 • De mantra van de Light of Being-Meditatie	177
Vibratie: ruimte creëren door klank en betrokkenheid	177
De betekenis en waarde van de volledige mantra	178
Wat is een mantra?	178
De volledige mantra van de Light of Being-Meditatie	179
De betekenis van de mantra Aum	180
De betekenis van de mantra Anandajayajaya	184
De waarde van de volledige mantra Aum Anandajayajaya	188
Andere bewoordingen voor de waarde van de volledige mantra Aum Anandajayajaya	190
Het je eigen maken van de mantra.....	193
De ademhaling als het levende midden van je bestaan	193
De adem: het evenwicht tussen verlangen en terughoudendheid.....	194
Je verlangen bekrachtigt de helende trilling van je mantra	195
Dezelfde mantra, maar met een individuele, heilige waarde.....	196
De hoge mantra in de tweede fase van de meditatie	197
De lage mantra in de derde fase van de meditatie.....	198
De melodie van je mantra	200
Reciteren van de mantra	201
Je mantra hardop reciteren	201
Je mantra innerlijk reciteren.....	203
Je mantra stil herhalen is het toegankelijkst	204
Je mantra reciteren, chanten of zingen	205

Het stilvallen van de mantra.....	206
De duur van de meditatie en het aantal recitaties	207
Mediteren met een bedekt hoofd	208
De mantra en je diepgang	209
Sanskriet of Nederlands: de taal die je mantra diepgang geeft.....	209
De mantra helpt je om je relatie met je innerlijk te eren.....	211
Een goede relatie wenst aandacht en die kun je via je mantra geven	211
Laat de volheid van je inhoud je oppervlakte gelukkig maken	212
Meditatie: laat de mantra je begeleiden naar dat wat je mist	214
Afbeelding: meditatie in heelheid.....	216
Hoofdstuk 7 • De vier fases van de Light of Being-Meditatie en hun kernwaarden	217
De vier fases als meditatiebegeleiding.....	218
Algemeen.....	218
Meditatie: voorbereidende Light of Being-Meditatie	219
Meditatie: het hardop gebruiken van je mantra.....	220
Meditatie 1 met hoge en lage mantra	222
Meditatie 2 met hoge en lage mantra	223
Meditatie over de eerste fase: voelen doorbreekt de bedompte geest	224
Meditatie over de tweede fase: inhoud voelen doorbreekt de oppervlakte van het bekende	225
Meditatie over de derde fase: mogen zijn doorbreekt de op verandering gerichte geest	226
Meditatie over de vierde fase: alles er tegelijkertijd laten zijn doorbreekt de gelimiteerde geest.....	228
De vier fases van de Light of Being-Meditatie en hun diverse waarden.....	230
De vier fases als golf van transformatie	230
De vier fases als vormen van bevrijding	231
De vier fases als ondersteuning van je belangrijkste levensvragen	231
De vier fases als fases van opengaan	232
De vier fases als bewegingen naar spirituele intimiteit.....	232
De vier fases als ontwikkelingsfases.....	232
De vier fases en hun reinigende kwaliteit.....	233
De vier fases en hoe ze je in je dagelijkse leven ondersteunen.....	234

De vier fases als verschillende vormen van relaties	234
De vier fases en hoe ze jou als mens aanspreken.....	235
De vier fases en hun kern-kwaliteiten.....	235
De vier fases en hun gevoelsmatige gevolgen.....	235
De vier fases als antwoord op je verlangen.....	236
De vier fases en wat ze je aan belevingsruimte geven	236
De vier fases als het proces van steeds dieper ontmoeten.....	236
De vier fases van verlichting.....	237
Afbeelding: innerlijke harmonie	238
Hoofdstuk 8 • Muziekmeditaties	239
Meditatie-albums van de serie Sacred Sounds.....	240
Meditation Prayers	242
Algemeen	242
1. Prakash-Padma-Sat-Devaya – meditation prayer.....	244
2. Aum-Aim-Hreem-Shreem – meditation prayer	248
3. Aum Mani Padme Hum – meditation prayer	251
4. Shanti-Prema-Sukham-Purnamadah – meditation prayer	255
5. Atma-Jivatma-Mahasatta-Aum – meditation prayer.....	259
6. In Nomine Patris et Filii et Spiritus Sancti Amen – meditation prayer.....	264
Meditation (Dhyana) Puja.....	271
1. De Meditation (Dhyana) puja: Het eren van de vier lichten van je zijn	271
De kernbetekenis van de Meditation (Dhyana) puja.....	271
De uitgebreidere betekenis van de Meditation (Dhyana) puja.....	272
De vier mantra's van de Dhyana puja en hun interpretatie: Shanti Atmajyoti Murtidhara Ekabhava.....	272
Het gayatri-gebed na de woord-mantra's.....	274
De diepere betekenis van de woord-mantra's onderling.....	275
De vier gebaren van de Dhyana puja	276
De energiestromingen bij de vier gebaren van de Dhyana puja	282
De muziek van de Dhyana puja	289
Kort overzicht van de Dhyana puja	291

Meditation Prayer Songs.....	292
2. AUM – meditation prayer song: for oneness.....	292
3: Shanti – meditation prayer song: for peace.....	293
4. Sarvamangalam – meditation prayer song: for wholeness.....	294
5. Ananda – meditation prayer song: for love.....	296
Afronding.....	297
Afbeelding: zijn.....	301
Appendix.....	302
Over Anandajay.....	303
Meditatie boeken en muziek.....	304
Overige publicaties.....	306



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 weerklanken zoals het uiteindelijk vorm heeft gekregen. Ik deed dat met toewijding, eerbied en uit liefde voor iedereen die het wenst te ontvangen en voor de waarheid die erachter ligt en die, vanwege haar sacrale dimensie, het meer dan verdiend heeft om dit boek te ontvangen.

Anandajay



Inleiding

Voor je ligt het tweede deel van mijn omvangrijke werk over meditatie, dat tot stand is gekomen na zelf al meer dan vijftig jaar te mediteren en het al veertig jaar aan anderen te hebben aangereikt. Het boek is in twee afzonderlijke delen uitgebracht, omdat het als geheel te dik was geworden en het qua opbouw duidelijk ook al uit twee delen bestond.

Het eerste boek met de titel ‘Ontdek de helende kracht 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. Dit boek ondersteunt je in dit contact en brengt je dichter bij je menselijke verlangen naar innerlijke vrede.

Als je voelt dat meditatie jouw behoefte aan echtheid, inhoud en thuiskomen werkelijk beantwoordt, kun je in dit tweede boek over meditatie met de titel ‘Vrede van lichaam tot ziel door Meditatie’ een geordende weg naar de harmonie van je innerlijk vinden. Meditatie is een heelheidsbeleving die voor iedereen anders is maar toch ook hetzelfde. De vrijheid, liefde en openheid die je erdoor ervaart, komen uit dezelfde diepte, bron of kosmos, maar iedereen beleeft zowel de weg ernaartoe als het ‘er in zijn’ op zijn eigen manier. Als je eenmaal hebt gevoeld wat meditatie voor je kan betekenen, wens je een waardige plek voor die beleving in jezelf te scheppen en er steeds vaker en gemakkelijker het contact mee aan te gaan. De gestructureerde en inzichtelijke weg van de in dit boek beschreven Light of Being-Meditatie zal je helpen om steeds vertrouwd 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 de Light of Being-Meditatie daal je via vier fases af naar het meest wezenlijke in jezelf, om daar weer mee in overeenstemming te komen en je weer een harmonieus geheel te voelen.

In dit tweede boek over meditatie dat nu voor je ligt, kom ik ook nog even terug op de overeenkomsten tussen de kernwaarden van de Light of Being-Meditatie en de acht aandachtspunten van de ‘Yoga Sutra’, de klassieke brontekst over meditatie, waar ik in het eerste boek uitgebreid op inga. Elke fase van de Light of Being-Meditatie wordt vervolgens van alle kanten benaderd, zodat je ze diep kunt doorvoelen en herkennen. Daarna ga ik uitgebreid in op de inhoud en betekenis van de mantra die bij deze meditatie hoort en reik ik je een meditatie aan om met deze mantra vertrouwd te raken. Ook geef ik je korte overzichten om de meditatie in haar verschillende kernbewegingen goed te kunnen herkennen. Na de

grootheid, weidsheid en diepgang van de verschillende fases te hebben doorvoeld, kan het waardevol zijn om de fases van je meditatie ook in hun eenvoud en kernwaarden in jezelf te voelen. Door daar verschillende bewoordingen aan te geven, kun je ervaren wat nu bij je past en naarmate je langer mediteert, kunnen ook andere kernachtige bewoordingen je gaan aanspreken. Dat hangt maar net af van de belevingsfase en ontwikkeling waarin je bent. In dit boek worden ook twee meditatie-muziekalbums beschreven, die je kunnen helpen om je vertrouwder te maken met meditatie.

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

Door regelmatig te mediteren ontstaat er steeds meer vrijheid om bewust te zijn van alles waar je je wel of 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 alsmat op zoek bent naar vrijheid en liefde, terwijl dat kwaliteiten zijn die je de hele tijd al in je meedraagt. Ook zo mooi is het gegeven dat alles vergankelijk, veranderlijk en tijdelijk is, zodat jij die alles ervaart, daarin jezelf als een blijvend iets kunt ervaren. En wat heel erg de spirituele achtergrond van alles beklemtoont is dat de inhoud van dat wat jou uitmaakt niets anders is dan oningevulde ruimte, die waardevol aanvoelt, waardoor je het heilige besef krijgt dat er iets eeuwigs aan het geheel ten grondslag ligt. Al deze bijzondere en diepgang gevende ervaringsruimten zorgen ervoor dat meditatie te allen tijde steeds weer door veel mensen, op allerlei verschillende manieren, opgezocht wordt.

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

Op dit moment ligt deze hele ontwikkelingsweg dan uitgekristalliseerd voor je in de vorm van een boek en dat voelt speciaal. Nu is een boek misschien niet het meest precieze middel om meditatie mee door te geven, maar het kan wel veel aanreiken over de ruimte waarin meditatie zich dient af te spelen om tot echte

verinnerlijking te leiden. Je kunt hier vooreerst zeker goed mee op weg en als je meer verdieping of verfijning wenst op een persoonlijke basis, kun je altijd bij The Light of Being terecht.

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

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

Meditatie begint, net als alle spirituele ontwikkeling, met het bewust worden van jezelf, zodat je weer echt met jezelf in contact bent, met jezelf leeft en je 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, 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 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 leven, je spiritueel ontwikkelen of je 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 een keer. Steeds als je met voelende aandacht in dit boek leest, brengt het je al in meditatie en in een ander bewustzijn. Ook is het zinvol om over een tijdje hetzelfde nog een keer te lezen, want je zult zien dat je dat wat er geschreven staat dan weer heel anders verstaat. Je kunt immers alleen maar in je opnemen en verstaan wat er in je huidige openheid past en op zijn plaats kan vallen en juist die openheid verandert, naarmate je meer mediteert. Lees daarom ook af en toe wat ik geschreven heb in de 'Afronding', op het eind van het boek, omdat ik daar in het kort nog een keer aangeef wat mediteren zo belangrijk en waardevol maakt.

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

Anandajay

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



Afbeelding: meditatie in heelheid

Hoofdstuk 1

•

Inleiding tot de Light of Being-Meditatie

De elementaire basis van de Light of Being-Meditatie

Een organische beweging van verinnerlijking

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

Het Sanskriet woord *yoga* betekent verbinden, verenigen, samen laten gaan en *sutra* betekent draad, waardoor de 'Yoga Sutra' kan worden omschreven als 'de geweven eenheid'. Deze tekst wordt ook wel de brontekst van de *raja yoga* genoemd. De *raja yoga* staat voor 'de koninklijke weg van meditatie'. Het Sanskriet woord *raja* betekent koning of kroon en *yoga* betekent verbinding, vereniging, samengaan, waardoor *raja yoga* kan worden vertaald als 'de kroon van spirituele verbondenheid'. De 'Yoga Sutra' is volgens mij een universele en op allerlei levensgebieden toepasbare beschrijving van de potentiële natuurlijke beweging van hoe de mens met zichzelf in relatie en overeenstemming kan komen. Het bestuderen en vertalen van deze tekst bekrachtigde nogmaals mijn eigen meditatie-ervaringen en leidde tot de ontwikkeling van de Light of Being-Meditatie.

Elke begeleiding van meditatie zal zich daarom dan ook oriënteren aan de natuurlijke en organische volgorde van als eerste de liefde voor je ziel, dan de liefde voor de aarde en daarna ook de liefde voor de schepping. In deze volgorde leidt oprechte ontvankelijkheid je vanzelf naar het stilvallen van alle mentale, emotionele en fysieke beweeglijkheid en voert meditatie je moeiteloos en daardoor vreedzaam naar een verruiming van je bewustzijn en de invloed van het daar schijnende licht van het zijn. Meditatie begeleidt je dan via een natuurlijke beweging vanuit de storm (beweeglijkheid, turbulentie) naar het stille centrum daarvan, zodat je daar contact kunt maken met die andere kwaliteit, die je ziel, zelf, god, echtheid, wezen of innerlijk noemt. De bijzondere waarde van meditatie is dan ook dat ze je weer opent voor de invloed van deze andere kwaliteit, die jouw bestaan opnieuw of diepgaander met de meest waardevolle en daardoor zingevende dimensie verbindt.

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

Meditatie: je innerlijke midden

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

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

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

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

De kracht van het onophoudelijke natuurlijke verlangen

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

van jezelf, van het leven dat jij bent, is.

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

Dichter bij jezelf komen

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

Het einde van de strijd

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

Het verlangen om weer samen te mogen komen met dat wat je bent, is eigenlijk in alle leven terug te zien. Al je handelingen brengen hun vruchten voort, zodat je je intenties en de mate waarin die met je verlangen in overeenstemming zijn, steeds weer in deze vruchten terug kunt zien. Alles wat je doet, laat je terugzien wie je bent en wat je daartoe bracht. Dat is ook zo als je van iemand houdt, ook al denk je dan dat het om de ander gaat. Door van iemand te houden kom je dichterbij een heel diep gevoel in jou, bij een diepe belevingsruimte in jezelf, je liefde, en dat is nog eens extra zo als je ook voelt dat anderen van jou houden, waardoor je je gezien, aangekomen en geliefd voelt.

Eigenlijk doe je, vaak nog onbewust dus, alles om dichterbij jezelf te komen, meer jezelf te zijn, met jezelf in overeenstemming te komen, in jezelf thuis te komen of rust te vinden in jezelf. Daarom noem ik de beweging van je verlangen onophoudelijk. De bloem maakt haar hele groei door om tot bloei te komen en in haar nectar haar essentie, dat wat ze al ten diepste was en is, te ontmoeten. Je hoeft daarom niet te wachten tot je sterft om dan vrede te vinden met die feitelijkheid, maar je mag nu al, door even in vrede te zijn met je omstandigheden, contact maken met wat je al bent, met je essentie, met jezelf, met waar je naar verlangt.

Het wonder van de schepping en van jezelf laten samenkomen

Het is natuurlijk heel begrijpelijk, dat je door je geboorte als mens en alle verwondering over deze ongelooflijk fascinerende schepping, je essentie wat uit het oog verloren bent geraakt en, als gevolg daarvan, bent gaan missen. Dit gemis maakt een niet te ontberen deel uit van de diepgang van het leven, waardoor alles terug blijft verlangen naar zijn essentie, waardoor de band met de essentie van het leven nooit verloren zal gaan. Dat gemis is dus niet bedoeld om iets te vinden wat aan jou ontbreekt of ingenieus ergens ver weg verstopt is. Ondanks alles wat je tot nu toe in je leven moeizaam tot stand gebracht hebt, tot je genomen hebt of bent gaan bezitten, voel je nog steeds een gemis. Het is echter zeker niet de bedoeling dat dit gemis je blijft frustreren. Het gevoel van gemis geeft alleen maar de afstand of lengte aan tussen waar je je enerzijds mee identificeert, je menselijke gestalte, en anderzijds dat wat je wezenlijk bent, je essentie. Vandaar de letterlijkheid van het woord lang in het woord verlangen. Verlangen gaat over de afstand, een lange weg, tussen waar je bent en wat je bent.

Als je eenmaal weet dat je je essentie mist, dat je je spirituele thuis mist of het vredige samenvallen met wat je al bent mist, ervaar je je verlangen heel anders. Dan ben je zo blij dat iets je onophoudelijk van die verloren, op afstand geraakte diepe liefde voor wat je echt bent, op de hoogte houdt. Als je dan ziet hoe mensen alsmaar van alles willen hebben, najagen of bevredigen omdat ze zo'n sterke liefdesbehoefte, knagend gemis of intense innerlijke heimwee hebben, dan versta je ook dat dat geen einde kan hebben totdat ze het werkelijk transformerende inzicht krijgen dat ze eigenlijk naar zichzelf verlangen en dáár op gaan antwoorden. Dus als je een keer onrustig bent en denkt: wat zal ik gaan doen, wat wil ik toch of hoe ga ik mezelf gelukkig maken, besef dan dat dat eigenlijk alleen maar betekent dat je jezelf mist. Eigenlijk is de onrust over wat je zou moeten doen met je tijd of je behoefte aan iets leuks, alleen maar je behoefte

aan een omarming, erkenning of bevestiging van je bestaan en inhoud. Het is allemaal de behoefte aan liefde, maar niet zozeer vanwege de liefde, maar omdat je door die liefde jezelf weer voelt en daardoor weer een beetje vrede met jezelf ervaart en bij jezelf thuiskomt.

Het verlangen naar en ervaren van jezelf of thuiskomen bij jezelf kent, net als het hele leven, geen definitieve bevrediging, maar zal altijd opnieuw voelbaar worden als je weer door je fascinatie over de schepping van het levende contact met je essentie afgedwaald bent geraakt. Steeds als je weer helemaal ingaat op allerlei omstandigheden, zal de afstand tot wat je wezenlijk bent groter worden, waardoor op zijn beurt je verlangen om met je essentie in verbinding te zijn weer sterker in je gaat leven. Het is natuurlijk niet de bedoeling om die fascinatie voor het leven, waar jij ook een onderdeel van bent, te negeren of iets dergelijks, maar het maakt een groot verschil of je erop meegaat en er helemaal in verzeild raakt of dat je er ontvankelijk voor bent en die schoonheid en wonderbaarheid in je binnenlaat. Als je haar schoonheid ontvangt, verrijkt, verruimt of vervolledigt dat je, maar als je ergens op meegaat of in opgaat, verdwijnt jouw bestaan in dat fragment en word je kleiner, armer en beperkter.

Dit grote verschil hangt af van de ruimte van waaruit je leeft. Als je vanuit je ik-gevoel, je ego, leeft, zul je je met verve op dat wat je fascineert en verwondert richten en bundel je alle levenskracht in je ik dat bepaalt waar het zich mee verbindt of door mee laat slepen. Als je vanuit ontvankelijkheid leeft, verzacht dit ik-gevoel, omdat je zonder deze verzachting datgene wat je wenst toe te laten, geen ruimte kunt bieden. Vooral de Light of Being-Meditatie geeft daarom steeds weer aandacht aan dit belangrijke verschil tussen je ik, dat gevoelens heeft en zich daar doorgaans mee geïdentificeerd heeft en je 'zelf', dat iets in openheid voelt als gevolg van zijn ontvankelijkheid. Dat maakt vervolgens duidelijk waarom in de 'Yoga Sutra' van Patanjali als tweede aspect van meditatie voor het allesomvattende thema *shauca*, zuiverheid, gekozen is. De andere vier begrippen die hij onder de noemer *niyama* aanreikt, namelijk evenwichtigheid, verantwoordelijkheid, zelfkennis en toewijding aan het essentiële, komen daar dan weer uit voort.

Mediteren in direct contact met je bron

Hoe meer het contact met het fascinerende, verwonderende leven in ontvankelijkheid mag plaatsvinden, des te gemakkelijker word je steeds weer bij jezelf thuisgebracht. Je laat je dan, door alles wat je beleeft helemaal naar jou te laten komen en te ontvangen, bij jezelf brengen. Als je vanuit die ontvankelijkheid en het dicht bij jezelf zijn leeft en handelt, zal dat ook meer overeenstemmen met dat wat je innerlijk echt bent en naar verlangt en dat brengt de zoetste en meest harmonische vruchten voort. Door buiten jezelf naar jezelf te zoeken en het dus niet te vinden en daardoor gefrustreerd te raken, zullen je handelingen veel minder overeen kunnen stemmen met dat wat je wezenlijk bent. Mensen die ver van zichzelf en van de vrede met zichzelf vandaan zijn, zijn zich er doorgaans niet van bewust dat zij zelf datgene zijn waar ze eigenlijk naar verlangen. Ze zijn zich er daarbij dan ook niet van bewust dat zijzélf zich al te midden van alles wat er gebeurt, bevinden. Juist de pijnlijkheid van die afstand, die aanvoelt als een groot gemis,

proberen ze dan op allerlei manieren te bevredigen. Dat kan dan wrede, wrange en naargeestige, met pijn of strijd geladen vruchten voortbrengen.

Daarom is het belangrijkste ten aanzien van gelukkig worden en wat meditatie daarin voor je kan betekenen, dat je weer beseft dat je eigenlijk, alsmaar en alleen maar, naar jezelf verlangt en naar niets anders. Al het andere waar je naar kunt verlangen en wat plezierig kan zijn, kan daar aanvullend aan zijn, maar beantwoordt niet je diepste wens, behoefte, hunkering of verlangen. Ook als je in een liefdesrelatie bent, is het waardevolste daarvan dat je door die liefde te delen, dicht bij jezelf kunt zijn, dicht bij dat jij een bron van liefde bent, dicht bij jezelf waar liefde in- en uitstroomt. Als je sport, vrijt of yoga doet, voelt dat zo fijn omdat je dan, door zo dicht bij je lichaam en los van je mentale activiteiten te zijn, ook alweer dicht bij jezelf bent. Als je het fijn vindt om te gaan vissen, in het bos te gaan wandelen of met anderen over je gevoelens te praten, komt dat doordat die activiteiten je op dat moment ook weer dicht bij het contact met jezelf brengen. Als je naar je kerk, moskee, tempel, synagoge, filosofie- of mantra-avond gaat, vind je dat ook alleen maar prettig omdat het je dicht bij jezelf brengt. Zelfs het gebruik van alcohol of andere drugs en bewustzijnsbeïnvloedende middelen, komt alleen maar voort uit het verlangen om los te komen van de pijn en het knagende gemis van het niet bij jezelf zijn, het niet bij jezelf thuis zijn. Alles wat je doet, doe je om weer dicht bij jezelf te zijn en dat verlangen is onophoudelijk en heeft een kracht die net zo sterk is als de afstand die ernaartoe heeft kunnen ontstaan. En als je dan even de tijd neemt om te mediteren en op die specifieke manier te genieten van de stroom van vredevolle zegeningen die je daarin ervaart, komen al die belevingen voort uit het tijdelijk even heel dicht bij jezelf en je eigen waardevolle uitstraling zijn. Meditatie staat dan ook bij uitstek voor het directe contact met jezelf, je bron, je ziel. Mediteren kan heel direct, op een geweldloze en zuiverende manier, beantwoorden aan dat waar je echt naar verlangt. Het ontvankelijk zijn voor dit verlangen is dan ook het belangrijkste en fundamenteelste element van de Light of Being-Meditatie. Dit verlangen bepaalt je hele meditatieproces en loopt als een gouden draad door alle vier de fases van de Light of Being-Meditatie heen. Het contact met jouw levende verlangen naar je essentie bepaalt jouw meditatie, zowel qua beginsel als qua intensiteit en effect, net zoals een liefdesrelatie bepaald wordt door het verlangen van beiden om bij elkaar, met elkaar en er voor elkaar te zijn. Meditatie betekent dan ook dat je ruimte geeft aan de liefdesrelatie met je essentie of innerlijk en dat noem ik graag je ziel, om samen met haar in de vredevolle en inspirerende kwaliteit van afstemming, heelheid, volledigheid en spirituele intimiteit te zijn.

Respect voor de realiteit en jouw realiteit

De Light of Being-Meditatie is dan ook een meditatie die vanuit respect voor je realiteit plaatsvindt. Ze begint met het aannemen van je verlangen om in contact te komen met wat je wezenlijk bent. Als dit verlangen door de gehele meditatie leiding mag geven aan je verinnerlijkingsproces, ontstaat van daaruit vanzelf het aannemen van de realiteit van hoe je je gedraagt, van wat je lichaam en ademhaling je aanreiken en van hoe je emotionele betrokkenheid je wel of niet toegang geeft tot je inhoud, innerlijk of ziel.

Het aannemen van je werkelijkheid is altijd belangrijk, omdat je daarmee als eerste al de spanning van het verschil tussen jouw ideeën en je werkelijkheid ontlast. De grootste belasting van een mens is immers zijn weerstand tegen zijn realiteit en zijn inzet om die te willen veranderen. Echte verandering ontstaat echter niet door een oppervlakkige aanpassing, maar ontstaat door een andere omgang met het leven als gevolg van grensverleggende inzichten. Je kunt geen inzicht in iets krijgen als je daar weerstand tegen hebt en het zodoende verwerpt. Het aannemen van de werkelijkheid zoals die zich aan je voordoet, is op sommige momenten misschien helemaal niet zo fijn, maar het verzet ertegen maakt je tot een slachtoffer ervan of tot een rusteloze vluchteling die niet naar zichzelf durft te kijken. Neem de werkelijkheid daarom, ondanks eventuele moeizaamheden, toch steeds maar weer aan, maak er echt contact mee en leer je realiteit te verstaan in plaats van een goede oplosser te worden die echt contact ermee uit angst vermijdt. Laat uit het ontvankelijke en diepgaande contact met jouw realiteit een zinvol antwoord tot je komen, wat je in een ontwikkeling en groeiproces brengt. Eventueel tijdelijk noodzakelijke oplossingen komen dan wel vanzelf tot stand als gevolg van dat passende antwoord, dat kloppende inzicht en die passende ontwikkeling.

Het voelt als een vorm van eerbied om voor dit proces van meditatie de realiteit niet te verwerpen, maar haar aan te nemen en te leren kennen, net zoals je vanuit meditatie dat wat je al bent niet meer wenst af te wijzen, maar erkent en bereid bent ook dat aan te gaan, te ontmoeten en daar dichtbij te willen zijn. Net zoals in jou al aanwezig is waar je naar verlangt, zo is ook in het leven al aanwezig waar je naar verlangt om mee samen te zijn, om met je bestemming overeen te stemmen. De vorm, de buitenkant, het tastbare en ervaarbare kunnen je verwarren als ze je te veel meeslepen en je daardoor van jezelf vandaan brengen, maar dat neemt niet weg dat de essentie er al in is en niet ergens anders ligt. Ontvankelijkheid zorgt ervoor dat je de schepping ontvangt tot in je aanwezigheid en daardoor blijven vorm en essentie verbonden. De essentie van iets, ook van jou, is altijd in het midden van datgene en nooit erbuiten. Je toont zo je eerbied voor het leven dat zijn essentie in het midden in alles wat het is met zich meedraagt en die eerbied helpt je om de essentie te ontmoeten als het ware en zinvolle, waar je jezelf en je leven door wenst te laten inspireren en verrijken. Dan merk je ook dat je levenswijze zo vorm gaat krijgen, dat de ruimte tussen jou en wat je wezenlijk al bent, vriendschappelijk, helder, schoon, open en respectvol wordt.

Om te leren leven vanuit de diepgang, schoonheid en eerbied reikt Patanjali ons in zijn ‘Yoga Sutra’ de waarde van *yama* en *niyama* aan, die over het menselijke gedrag gaan. Door eerbied te voelen voor het menselijke bestaan worden de energieën van je lichaam, adem en wilskracht vanzelf rustiger, stiller en verfijnder en dat is waarom Patanjali de waarde van *asana*, *pranayama* en *pratyahara* aanreikt. De volgende fases van *dharana*, *dhyana* en *samadhi* gaan ook enkel over de verschillende lagen van het aannemen van je relatie met je ziel, in de zin van dat je zo’n verfijnd relationeel proces kunt ervaren vanaf de prilste vorm van contact tot in de diepste vorm van intimiteit. Meditatie gaat dan ook niet alleen over het aannemen van je verlangen als de diepste kracht van ontwikkeling en spirituele ontwaking, maar ook over het aannemen van jouw specifieke realiteit, waarin zich die ontwikkeling afspeelt. Deze tastbare realiteit is voor

jou namelijk de enige, directe, daadwerkelijke feitelijkheid via welke je de erin aanwezige essentie, je ware zelf of inhoud, kunt ontmoeten. Een inhoud waar je onaflatend naar verlangt, zodat je ermee in verbinding blijft, ermee leeft en zo verstaat wat de bedoeling en waarde van je bestaan is.

In relatie gaan met je diepste inhoud

Er ontstaat hierdoor een enorme verandering in je leef-, denk en oriëntatiewijze, want tot nu toe was je misschien vooral gericht op het zoeken naar afleiding en naar de verzachting en verdoezeling van je realiteit en richtte je je op allerlei doelen om voorbij te komen aan je huidige realiteit. Misschien hield je je vooral bezig met je hoop op een betere realiteit of misschien was je wel op de een of andere manier aan het lijden onder jouw interpretatie of afwijzing van je realiteit.

Als antwoord op je diepste gemis ben je wellicht vooral buiten jezelf gaan zoeken naar oplossingen, wat ervoor gezorgd heeft dat je vooral om je heen bent gaan kijken, dat je bent gaan observeren en analyseren, kortom dat je op die manieren onbewust afstand bent gaan nemen van het echt contact maken met jezelf of met dat wat jouw realiteit je aanbiedt. Er heeft zich daardoor op het gebied van relatie en intimiteit niet zoveel kunnen ontwikkelen. De meeste mensen zijn daardoor nog steeds sterk geïnteresseerd in vluchtige reizen, fascinerende avonturen, meeslepende verhalen en films en dergelijke, wat allemaal kijken en afstand houden bevordert en de intimiteit van relaties aangaan uitstelt. Zelfs degenen die zeggen naar diepgang te verlangen, hebben soms de neiging zich te richten op het analyseren en filosoferen, waarbij ook geen echte intimiteit wordt aangegaan. Geen wonder dat de wereld waarin we leven zo veel geweld, perversiteiten en pijnlijke afstandelijkheid kent en echte intimiteit, waarin liefde, eerbied en respect een rol spelen, zeldzaam is gebleven.

De Light of Being-Meditatie nodigt je daarom uit, ook vanwege deze specifieke huidige tijd waarin daar wel steeds meer bewustzijn over vrijkomt, om je relationeel te ontwikkelen en daarom ruimte te geven aan het aannemen van je realiteit. Via contact maken, in relatie gaan en tot intimiteit komen met je inhoud, ontwikkel je je dan tot een waarde delend en in liefde wonend medemens. Als je je verlangen naar jezelf, als de missende inhoud waar je mee samen wenst te zijn, aanneemt en contact wenst te maken met de inhoud van het leven en je bestaan, zoals die nu voor jouw ogen plaatsvinden, zorgt dat ervoor dat je niet meer meedoet met de collectieve gewoonte om weg te gaan van je realiteit en zijn inhoud. De Light of Being-Meditatie ondersteunt je erbij die misleidende gewoonte te doorbreken, zodat je de mogelijkheid krijgt om te gaan samenleven met de feitelijkheid van jezelf en je bestaan. De Light of Being-Meditatie wenst juist die tot spiritualiteit leidende beweging van de relatie met je realiteit en dus met de essentiële inhoud ervan, je ziel, helemaal centraal te stellen.

Niet alleen jij, maar iedereen mist immers op steeds wisselende wijzen zichzelf, zijn inhoud, de liefde van de schepper, het spirituele licht van het bestaan dat alles compleet en heel maakt, kortom de verbinding met waar het in het leven echt om gaat. Iedereen mist, in ieder geval in zekere mate, de vrede van het in overeenstemming zijn met wat hij werkelijk, wezenlijk, echt is. Dat gemis leidt tot immense, soms radeloos of spastisch aanvoelende bewegingen van zoeken, willen en soms ook om zich heen slaan. Een kat in het nauw, een hongerig dier of een innerlijk leeg en verlaten mens, kan dan rare dingen doen. Er kan daardoor het idee ontstaan dat sommige mensen vreemd of slecht zijn, maar in feite zijn die vervreemde handelingen een gevolg van hun gemis en de daardoor ontstane verdwaasdheid, verwarring en nood.

Mag daarom meditatie weer gaan over je verlangen naar wat je mist. En mag dat wat je mist weer herkend worden als dat wat je wezenlijk bent. Mag het je duidelijk zijn geworden, dat dat wat je wezenlijk bent al in je midden aanwezig is en mag door die bewustwording je verlangen je onmiddellijk diepgaander in relatie brengen met deze wezenlijkheid en de daarbij horende intimiteit. Heel reëel, heel werkelijk (dus dat het werkt) en zo tastbaar als een liefdesrelatie. De Light of Being-Meditatie begeleidt dit proces van deze spirituele liefdesrelatie via de volgende vier fases: doorbreek eerst de gewoonte, die je ongevoelig en onontvankelijk houdt, want daardoor krijg je de ruimte die nodig is om contact te maken met je inhoud, ga vervolgens die relatie met je bezieling aan en kom tot een intiem samenzijn met haar om je weer heel, vredig en thuis in wat je wezenlijk bent, te voelen. Tijdens een Light of Being-Meditatie doorvoel je steeds deze vier fases om uiteindelijk even gewoon of echt met jezelf te zijn.

Een verlichte geest
is niet een geest die door het licht overgenomen is,
maar een geest die door licht gevoed, geliefd en geleid wordt.

De vier fases van de Light of Being-Meditatie

Zoals gezegd vindt de Light of Being-Meditatie vanaf het begin tot het einde plaats vanuit je verlangen naar jezelf, naar het wezenlijke in jezelf, naar je ziel als meest wezenlijke partner in je leven. Dit verlangen naar dat wat je in wezen bent, is in iedereen aanwezig en actief en wordt vaak herkend als het verlangen naar succes, geluk, liefde, harmonie, vrede of god.

Doordat je dit verlangen serieus neemt en je erdoor laat leiden, doorbreek je je gewoonte om er elders naar te zoeken en ga je het verschil voelen tussen wat je in jezelf als inhoud ervaart en wat niet (1). Vervolgens maak je contact met de waarde van je inhoud en hoe jij die ervaart (2) en laat je die liefdesrelatie steeds intiemer in je waar worden en plaatsnemen (3). Uiteindelijk laat je van daaruit alles wat je in vrijheid en als heilheid bent, zijn, bloeien en stralen (4). Om deze vier punten nog even iets duidelijker te maken, beschrijf ik hieronder in het kort hoe de Light of Being-Meditatie je door deze vier fases heen begeleidt, voordat ik op de vier fases afzonderlijk uitgebreid in zal gaan.

1. De eerste fase:

Het vrijgeven van je gewoonten

(vanuit je verlangen naar een andere dimensie)

Als je naar de stem van je verlangen luistert om haar te verstaan, ga je voelen en doorbreek je je gewoonte om je op je omgeving te oriënteren. Als je niet meer naar je gewoonten luistert, heb je ze vrijgegeven, net zoals wanneer je je gedachten niet iedere keer volgt, je deze vrijgeeft en ze vanzelf stiller worden. Je doet daardoor niet meer mee met de gewoonten van je gedrag en je opent je, ontvankelijk voelend, voor waar je verlangen je in je feitelijkheid op attendeert. Je stopt met aandacht geven aan dat wat je van jezelf verwijdert, *yama*, en opent je voor wat je dichterbij je inhoud brengt, *niyama*. Hierdoor voel je wat voor een afstand er tussen jouw functioneren en je ziel heeft kunnen ontstaan. Je wordt je dus bewust van de eventuele vervreemding van je inhoud of ziel die er in je heeft kunnen ontstaan.

Het niet meer meedoen met je gewoonten betekent dat je je conditioneringen doorbreekt en achter je laat om opnieuw, nieuw en in het moment te gaan voelen waar je echt naar verlangt. Deze fase de-conditioneert je en geeft je toegang tot dat wat je echt voelt in plaats van hoe je je gewend was te gedragen.

In deze fase is het belangrijk dat je niet onbewust in een nee-houding terecht komt. Je bent niet tégen je gewoonte en conditionering of afwijzend naar je vervreemding, maar je opent je vóór je verlangen om het contact met jezelf echt aan te gaan. Mediteren doe je met je volle bewustzijn, in de feitelijke wereld, waarin jij feitelijk aanwezig bent en naar jezelf verlangt, want als je je daarvan terugtrekt, breng je een scheiding aan en creëer je verdeeldheid in je beleving.

Juist in deze eerste fase van de meditatie, open jij je voor je realiteit om eventuele afgescheidenheid en verdeling op te heffen en verzoening, relatie en heling toe te laten. De kracht van je verlangen doorbreekt je gewoonten, maakt je ontvankelijk en als je daar dan zo zit, voel je in welke mate je lichaam, adem en energiebeleving open, vrij en ruimtelijk zijn. Het ontvankelijk voelen van je lichaam maakt het zachter en geeft je ruimte voor ontspanning. Patanjali noemt dat het meer aanwezig zijn in je lichaam: *asana*. Ook geeft het bewust voelen van je lichaam je adem meer ruimte.

Het voelen van je lichaam is een erkenning van je bestaan en die geeft je extra ademruimte. Patanjali noemt dat het krijgen van een vrijere ademstroom: *pranayama*. De nu meer open, vrij en gebalanceerd geworden adembewegingen verzachten op hun beurt je wilskracht en harmoniseren zodoende je emotionaliteit. Patanjali noemt dat het voorbijgaan aan het zintuiglijk georiënteerd zijn: *pratyahara*. Al deze doorbroken gewoonten hebben je zowel in je bewustzijn als in je gevoel ontvankelijker gemaakt voor de beleving van je inhoud, van je ziel.

2. De tweede fase:

De relatie aangaan met je ziel

(vanuit je verlangen naar wie je waarlijk bent)

Nog steeds is je verlangen de essentiële basiskracht die jouw meditatie begeleidt, ook als ze je nu uitnodigt om verlangend uit te reiken naar en ontvankelijk te zijn voor je inhoud, voor dat wat in jouw bestaan waardevol aanvoelt, voor je ziel. Verlangend en zelfs hunkerend naar wat je mist, naar wat er aan je volledigheid ontbreekt, open je je voor dat gebied in jou waar die gevoelswaarden leven. Het is een gebied waar je doorgaans voor afgesloten was of je steeds weer uit terugtrok, maar waar je nu wel contact mee aan wenst te gaan om er de dieper gelegen waarden die je mist in te ontdekken. Om dat contact aan te gaan en die diepere, niet zo bekende lagen van je inhoud vrijer, opener en herkenbaarder te laten worden, maak je in deze fase gebruik van een mantra.

Via deze mantra, die in deze fase van de meditatie vanuit een emotioneel verlangende toon hardop gezongen of innerlijk herhaald wordt, roep je als het ware je inhoud of je ziel toe om met je in contact te treden. Patanjali noemt het uiten van dat verlangen om voorbij aan je gerichte zintuiglijke oriëntatie tot de beleving van heelheid te komen *pratyahara*. Hier is een veel grotere openheid voor nodig, zoals al eerder gezegd is bij het doorbreken van de gewoonte.

Tussen de mantra's door ben je ontvankelijk voor het horen, voelen of opmerken van haar antwoorden, die uit je diepere lagen van je gevoel voortkomen. Patanjali noemt het voelen en opmerken van die innerlijke echtheid *dharana*. Het verlangend roepen naar de inhoud van je ziel en het ontvankelijk

openstaan voor haar bevestigende en beantwoordende reacties zorgt ervoor dat er een verbinding ontstaat tussen jou en je diepere waarheid en door daar een tijdje aandacht voor te hebben, verdiept zich de ontstane verbinding en wisselwerking. Het roepen leidt zo tot echt contact en het opmerken van haar antwoorden leidt tot een ware verbinding, die steeds meer kracht krijgt en zich verder verdiept. Hierdoor ervaar je steeds duidelijker de bijzondere en waardevolle sfeer en invloed van de relatie met je ziel en van dat wat er vanuit je ziel naar je toekomt.

3. De derde fase:

Jezelf volledig waar laten zijn (vanuit je verlangen naar daadwerkelijkheid)

De relatie met je inhoud, innerlijk of ziel heeft je dat laten vinden wat je miste en heeft je weer heel en volledig gemaakt. Dat samenkomen van jou en je ziel, van je oppervlakkige ik en je dieperliggende ik, voelt bijzonder en intens aan. Het kan je aangeraakt en geïnspireerd hebben en vanuit je dankbaarheid voor de hervonden volledigheid, voel je de wens om de waardebeleving van je relatie met je ziel diepgaander in je toe te laten. Je wenst die waarde een waardige plaats in je bestaan te geven en voelt het verlangen, de kracht die nog steeds deze meditatie leidt, om deze verrijkte zelfwaarde tot in je eigenheid toe te laten. Je opent je daarom met elke cel, met elk lichaamsdeel, met alles wat je bent, om de inhoud van de relatie met je ziel nog dieper in je toe te laten, dichterbij jou, bij je basis, bij wat je bent.

Daarvoor gebruiken we in deze fase van de meditatie dezelfde mantra als in de vorige fase, maar dan op een geruststellende en vertrouwen gevende toon. De gevoelde relatie met je ziel en de al toegelaten waarde daarvan, laat je op die manier dieper in je cellen, maar ook dieper in je zijn, in je bestaan, in je bekken en basis indalen. Je laat als het ware de volheid van die relationele gevoelswaarde samen met je ziel indalen tot in je tweede chakra van eigenheid en menselijk bestaan, om het op die manier ook in je tastbare menszijn waar te laten worden. Als je de heelheid die je bent in je zijn gedragen laat worden en daar ontvankelijk voor openstaat, noemt Patanjali dit *dhyana*.

4. De vierde fase:

Het geheel dat je bent, laten zijn, bloeien en stralen (vanuit je verlangen naar heelheid)

Als nu de geest verstild is, doordat je ontvankelijk voelt in plaats van je gewoonten en gedachten volgt, en deze waardevolle beleving van volledigheid in je zijn en fysieke menszijn mag bestaan, dan blijft er niets anders meer over dan deze kloppende en heilige (hele) waarheid helemaal te laten plaatsvinden. Net als de