

# Spirituele Vrijheid

Ontmoet je Essentie

Werkboek 3

## Colofon

Titel: Spirituele Vrijheid, werkboek  
Subtitel: Ontmoet je Essentie, deel 3  
Copyright © 2024: Anandajay (Cor Thelen)  
Auteur: Anandajay

Druk: Gepubliceerd en gedrukt via Brave New Books

Foto omslag: Raju  
Illustraties: Willemien Min (auteursrechtelijk beschermd)

ISBN: 9789465016573  
NUR: 723, 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 gegevens bestand, 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

Voorwoord.....	8
Proloog.....	11
<b>Deel 1 • Inleiding .....</b>	<b>15</b>
De twaalf werkvormen .....	16
1. LightMessenger – Inzicht.....	19
Openstaan voor je spirituele boodschappen en inzichten .....	19
2. Zijnsmeditatie – Bezieling.....	20
Je essentie eren.....	20
3. ShantiYoga – Aanwezigheid .....	21
Je innerlijke diepgang met je tastbare echtheid verbinden .....	21
4. PeaceBreathing – Ruimte.....	22
Jezelf als geheel in vrede omarmen.....	22
5. MantraPrayers – Devotie .....	23
De spirituele liefde van je toewijding tot bloei laten komen .....	23
6. HeartSinging – Vrijheid.....	24
Je spirituele hart de ruimte geven zich vrij te uiten .....	24
7. LovesharingTantra – Liefde.....	25
De helende kracht van relatie toelaten .....	25
8. ChakraHealing – Kracht.....	26
De harmoniserende waarde van pure levensenergie verwelkomen .....	26
9. KoshaMassage – Bewustzijn .....	27
Je bewustzijn tastbaar liefhebben.....	27
10. AuraAwakening – Intuïtie .....	28
De taal van jouw energetische beleving ontdekken .....	28
11. SacredDance – Vertrouwen .....	29
Bewegen vanaf je ziel tot in gracieuze vormen.....	29
12. SoulGuidance – Verlangen .....	30
Je innerlijke stem als je spirituele gids aannemen .....	30
Handleiding voor de werkboeken.....	31
De trilogie ‘Ontmoet je Essentie’ .....	31
Algemene aandachtspunten bij het gebruik van het boek.....	31
Aandachtspunten bij de voeloefeningen .....	32
Algemeen .....	32
LightMessenger: de inzichtelijke basislijn van de thema’s.....	33

Zijnsmeditatie: de meditatieve basislijn van de thema's.....	33
ChakraHealing.....	34
SoulGuidance.....	35
Muziek.....	36
Algemeen.....	36
Mantra's.....	36
Mantragebeden.....	37
Raga's.....	37
Muziek die in dit boek wordt gebruikt.....	37
Praktische ondersteuning en verdieping.....	39

## **Deel 2 • Zeven thema's voor je spirituele vrijheid..... 41**

### **Hatha • Dualiteit toont je de polen van heelheid..... 42**

Oefeningen bij dit thema.....	42
1. LightMessenger: hatha – gevoeligheid geeft je de kracht die je naar jezelf brengt.....	43
2. Zijnsmeditatie: hatha – welkom opgenomen worden in de vrede van aanwezig zijn.....	46
3. ShantiYoga: de zittende torsie – ardha sukha-matsyendrasana.....	49
4. PeaceBreathing: de volledige ademhaling – purnam-pranayama.....	56
5. MantraPrayers: Yoga puja – dankgebed voor de zeven poorten van eenzijn.....	58
6. HeartSinging: Aum Mani Padme Hum mantra – lofzang op het juweel in je hart, je ziel.....	65
7. LovesharingTantra: samen één waarde zijn.....	69
8. ChakraHealing: je openen voor de waarde en het samengaan van tegenstellingen.....	72
9. KoshaMassage: polariteitsmassage – laat liefde en je eigenheid samenkomen.....	76
10. AuraAwakening: je aura als energetische tuin tussen jou en het geheel.....	78
11. SacredDance: Shiva Embrace song – je aanwezigheid bekrachtigen.....	82
12. SoulGuidance: licht-punten voor wezenlijkheid te midden van verscheidenheid.....	85

### **Tantra • Energetisch in relatie staan met alles om je heen..... 88**

Oefeningen bij dit thema.....	88
1. LightMessenger: tantra – de gevoelsmatige bevrijding door liefdevol samen te gaan.....	89
2. Zijnsmeditatie: tantra – vrij van verdeeldheid in contact zijn met je essentie.....	92
3. ShantiYoga: de adelaar of mythische vogel pose – garudasana.....	96
4. PeaceBreathing: energiebanen reinigende ademhaling – nadi shodhana pranayama.....	100
5. MantraPrayers: Shiva-Shakti puja – dankgebed voor de Universele Vader en Goddelijke Moeder.....	103
6. HeartSinging: Tattvamasi mantra – dat wat je wezenlijk bent, liefhebben.....	106
7. LovesharingTantra: mensen voelen.....	109
8. ChakraHealing: je openen voor de bezieling in het leven om je heen.....	112
9. KoshaMassage: craniosacrale massage – energetische verbinding tussen kruin en staartbeen.....	115
10. AuraAwakening: mensen voelen in je aura.....	117
11. SacredDance: Shiva-Shakti Embrace song – het spiritueel samenzijn vieren.....	120

12. SoulGuidance: licht-punten voor een grotere ontmoetingsvrijheid .....	124
Karma • Leven in een zich ontwikkelende waarheid.....	127
Oefeningen bij dit thema .....	127
1. LightMessenger: karma – beziel omgaan met de werkelijkheid.....	128
2. Zijnsmeditatie: karma – vrijgeven van de alsmat veranderende levensstroom.....	131
3. ShantiYoga: de halve cobrahouding – ardha bhujangasana.....	134
4. PeaceBreathing: de ademreiniging – kapalabhati.....	137
5. MantraPrayers: Chakra Puja – dankgebed tot de zeven lagen van je existentie .....	138
6. HeartSinging: Gayatri mantra – hymne op het universele, kosmische licht.....	144
7. LovesharingTantra: voelen wat de ander nodig heeft .....	148
8. ChakraHealing: je openen voor waar het leven je toe uitnodigt .....	151
9. KoshaMassage: chakra massage – alle chakra’s bestaansrecht geven.....	154
10. AuraAwakening: de invloed van de omstandigheden op je aura .....	156
11. SacredDance: Sri Ram Embrace song – de volledigheid van spirituele vreugde en kracht ervaren.....	159
12. SoulGuidance: licht-punten voor het handelen vanuit heelheid .....	166
Bhakti • Toegewijd zijn aan de waarde van heelheid.....	169
Oefeningen bij dit thema .....	169
1. LightMessenger: bhakti – de vreugde van het afdalen naar je essentie.....	170
2. Zijnsmeditatie: bhakti – je openen voor je innerlijke waarde.....	172
3. ShantiYoga: de halve ploeg of ploeghouding – ardha halasana of halasana .....	175
4. PeaceBreathing: de goddelijke adem – devayati-pranayama.....	180
5. MantraPrayers: Cittayam puja – dankgebed voor je geboorte en het bewust ervaren van je ziel.....	182
6. HeartSinging: Govinda Jaya mantra – de alles aantrekkende Essentie liefdevol toezingen .....	186
7. LovesharingTantra: elkaar ontmoeten vanuit je innerlijke harmonie.....	188
8. ChakraHealing: je openen voor je innerlijke harmonie.....	190
9. KoshaMassage: anandamaya kosha massage – ontwaken voor de innerlijke harmonie van je hart.....	193
10. AuraAwakening: krijg een ‘goddelijke’ aura .....	195
11. SacredDance: Sat-Ananda Embrace song – afdalen naar je essentie .....	198
12. SoulGuidance: licht-punten voor een leven gewijd aan innerlijke harmonie .....	201
Mantra • Beziel communiceren.....	204
Oefeningen bij dit thema .....	204
1. LightMessenger: mantra – laat je geest ontwaken voor zijn sensitiviteit.....	205
2. Zijnsmeditatie: mantra – laat liefdevolle intenties je bevrijden .....	208
3. ShantiYoga: de halve leeuwhouding – ardha simhasana .....	211
4. PeaceBreathing: de oceaan-ademhaling – ujjayi pranayama .....	215
5. MantraPrayers: Mahadevata puja – dankgebed voor de vier lichten van de schepping.....	217
6. HeartSinging: Bhaje Bhaje mantra – de dankbaarheid voor je innerlijke waarde.....	222
7. LovesharingTantra: luisteren wat je hoort achter de stem van de ander .....	225

8. ChakraHealing: je openen voor innerlijke afstemming.....	227
9. KoshaMassage: vijnanamaya massage – ruimte voor de innerlijke stem .....	229
10. AuraAwakening: de resonantie van je naambeleving in je aura .....	232
11. SacredDance: Surya Embrace song – verfijnd je ziel ervaren.....	235
12. SoulGuidance: licht-punten voor de intenties van je innerlijke stem .....	240
<b>Jnana • Licht toelaten in je inzichtelijke bewustzijn .....</b>	<b>243</b>
Oefeningen bij dit thema.....	243
1. LightMessenger: jnana – leven vanuit en omhuld door openheid .....	244
2. Zijnsmeditatie: jnana – ontvankelijke openheid brengt alles bij elkaar .....	247
3. ShantiYoga: de omgekeerde houding – viparita karani.....	251
4. PeaceBreathing: de gefaseerde ademhaling – viloma pranayama .....	257
5. MantraPrayers: Kriya puja – dankgebed voor de tien elementaire levenskwaliteiten .....	259
6. HeartSinging: Hari-Bhole mantra – buigen voor de zijnsbron van gelukzalige liefde.....	268
7. LovesharingTantra: contact aangaan met elkaars wezenlijkheid .....	270
8. ChakraHealing: je openen voor bevrijdend inzicht .....	273
9. KoshaMassage: vijnanamaya massage – het nog onbekende als thuis herkennen .....	276
10. AuraAwakening: je aura als een lichtende ster aan een donkere hemel.....	280
11. SacredDance: Samadhi Embrace song – je meest spirituele beleving eren .....	283
12. SoulGuidance: licht-punten voor een open bewustzijn.....	286
<b>Raja • Je heelheid ervaren .....</b>	<b>289</b>
Oefeningen bij dit thema.....	289
1. LightMessenger: raja – bezielde vrede in je leven en menszijn brengen.....	290
2. Zijnsmeditatie: raja – de heelheid van het spirituele koninkrijk .....	294
3. ShantiYoga: de halve booghouding op de zij – ardha dhanurasana .....	297
4. PeaceBreathing: de heelheidsademhaling – aura-pranayama .....	302
5. MantraPrayers: Dhyana puja – dankgebed aan de vier lichten van je zijn .....	304
6. HeartSinging: Guru Brahma mantra – ode aan de heelheid die je bent.....	309
7. LovesharingTantra: koning(in) zijn van het rijk dat je als mens bent.....	311
8. ChakraHealing: je openen voor de heelheid van jezelf .....	315
9. KoshaMassage: nadi massage – energetisch evenwicht in je bewustzijn brengen.....	317
10. AuraAwakening: laat je omhullen door een oceaan van energie en ruimte .....	320
11. SacredDance: Shanti Embrace song – baden in vrede.....	323
12. SoulGuidance: licht-punten voor heelheid en bezieling .....	326
<b>Deel 3 • De diepere waarde van energetisch voelen .....</b>	<b>329</b>
Hoofdstuk 1: ontvankelijk openstaan voor de werkelijkheid.....	330
Energie is altijd stromend, in beweging, levend .....	330
De energieën van ‘er zijn’, ‘verlangen’ en ‘doen’ .....	332

Voeloefening: energieën voelen en laten doorstromen.....	334
Hoofdstuk 2: ontvankelijk openstaan voor het licht .....	341
Energetisch open zijn.....	341
Onze natuurlijke staat .....	342
Van persoonlijk naar energetisch voelen .....	343
Energetisch voelen legt verbindingen .....	344
Door relatie ontstaat stroming .....	345
Transformeren naar de vrijheid.....	345
Vrijgeven in plaats van naar binnen richten.....	346
Geef jezelf de vrijheid.....	347
Voeloefening: licht voelen en laten doorstromen.....	348
Hoofdstuk 3: vertrouwd raken met energetisch voelen .....	352
Energetisch voelend leven.....	352
De taal van energie .....	353
Een nieuwe taal leren .....	353
Stroming.....	355
Kleuring en trilling .....	356
Straling.....	357
Voeloefening: ontvankelijk zijn voor de lichtzuil .....	359
<b>Appendix I.....</b>	<b>365</b>
Boeken ter verdere verdieping van de werkvormen.....	366
Belevingsverhaal Sri Ananda mantra .....	367
<b>Appendix II .....</b>	<b>370</b>
Over Anandajay.....	371
Publicaties van Anandajay .....	372

# Voorwoord

Dit opnieuw lijvige derde boek, met de titel ‘Spirituele Vrijheid’, volgt op de twee andere boeken, ‘Spirituele Ontwikkeling’ en ‘Spirituele Leefwijze’ van de trilogie ‘Ontmoet je Essentie’. Deze drie boeken geven je een enorme hoeveelheid waardevolle voeding om spiritueel te groeien, te rijpen en vanuit vrijheid vruchtdragend te zijn!

Om ons te laten voelen dat het verlangen naar de rijping van onze spirituele diepgang een natuurlijk proces van het eindeloos doorlaten en doorgeven van het leven is, gebruikt Anandajay graag de metafoor van een plant of een boom die door voeding op te nemen, steeds verder rijpt en vruchtdragend wordt en zijn zaden vrij om zich heen verspreidt, zodat nieuwe planten of bomen ook weer kunnen groeien, rijpen en vruchtdragend worden.

Door de jaren heen heb ik door de begeleiding van Anandajay ervaren dat ik een bezield mens ben en het een vrijheid is om wel of niet naar mijn innerlijke stem te luisteren. Zijn begeleiding heeft me dichter bij mijn verlangen gebracht om mij diepgaand voor deze stem te openen, mijn vertrouwen daaraan te geven, me erdoor te laten beïnvloeden en van daaruit te leven. Ik heb me, zoals een plant voor zijn voeding, voor de voeding vanuit mijn innerlijk geopend en ervaren dat ik dan licht voor de groei van mijn bewustzijn ontvang, liefde voor de verzachting van mijn hart ontvang en daardoor ervaren dat vanuit die rijkdom vanzelf waardevolle vruchten ontstaan die ik aan alles om me heen kan doorgeven. Dit derde ‘Ontmoet je Essentie’-boek van Anandajay ervaar ik, net als de andere twee, als een grote beantwoording van mijn verlangen om vanuit mijn innerlijk en essentie te leven en ik hoop dat ze dat ook voor anderen zo diepgaand kunnen zijn.

In alle drie de boeken gaat Anandajay uit van zeven elementaire levensthema’s die hij je wenst te laten doorvoelen omdat ze zo’n grote invloed hebben op de spirituele waarde van je leven. Elk thema gaat dan, via de twaalf speciaal door hem daarvoor ontwikkelde werkvormen, op het ervaren van de kernwaarden van dat thema in. In dit boek zijn de thema’s de zeven belangrijkste vormen van yoga die ook met de spirituele waarden van de zeven belangrijkste chakra’s als de zeven poorten naar eenzijn, verbonden zijn. De thema’s en het ervaren daarvan via de werkvormen, geven je een gedegen en inzichtelijke basis van waaruit je op een vreedzame manier rijpt naar het zo volledig mogelijk jezelf zijn, en die je ondersteunt om mens te zijn. De hier aangereikte thema’s zijn: 1. Hatha: Dualiteit toont je de polen van heelheid; 2. Tantra: Energetisch in relatie staan met alles om je heen; 3. Karma: Leven in een zich ontwikkelende waarheid; 4. Bhakti: Toegewijd zijn aan de waarde van heelheid; 5. Mantra: Bezield communiceren; 6. Jnana: Licht toelaten in je inzichtelijke bewustzijn, en 7. Raja: Je heelheid ervaren.

Al deze thema’s worden diepgaand ervaarbaar door de twaalf werkvormen die gebaseerd zijn op het steeds opener in contact komen met het Licht van het Zijn. Ze helpen je om rechtstreeks af te dalen naar je



diepste basis in je Zijn. Ik citeer Anandajay: “Als je jezelf de vrijheid geeft om te mogen bestaan, zal het Zijnslicht gaan schijnen vanuit jouw liefdevolle, dragende kern en ervaar je hoe waardevol je bestaan is. Deze strijd-loze levenskwaliteit is de grootste bijdrage die je aan de wereld kunt geven!”

Vooraf het thema over *karma* (Leven in een zich steeds verder ontwikkelende waarheid) spreekt me erg aan en maakt me diep dankbaar. Alle meditaties en oefeningen laten je daarin diepgaand ervaren en verstaan dat de waarde van *karma* eigenlijk pas waar wordt als je vanuit je bezieling met de werkelijkheid omgaat. Wat mij daarbij bijzonder inspireert is Anandajay's LightMessenger boodschap, waarin hij zo helder duidelijk maakt hoe belangrijk het is dat je, als je echt ernaar verlangt om vrij en helder te handelen, eerst je denkbeelden, die zo vanzelfsprekend in je aanwezig zijn, loslaat. Door die openheid voel je dan pas je innerlijk, zodat je van daaruit de feitelijkheid die je op dat moment in je leven aantreft, kunt aannemen en aangaan. Je voelt dan dat je op een natuurlijke manier met je feitelijkheid in relatie staat en van daaruit voelt het relatief eenvoudig om antwoord te geven op wat die nodig heeft. Zelf liet ik deze sensitiviteit daarna dan vaak weer uit gewoonte los, maar nu ervaar ik dat de waarde van *karma* juist uit die openheid voor mijn innerlijk voortkomt. Vanuit de verbinding met je innerlijk voel je dan of je handelen de gevolgen heeft die de situatie ook werkelijk beantwoordt en als dat niet zo uitpakt, geef je, vanuit je innerlijk als je kompas, weer opnieuw antwoord op wat de situatie je laat ervaren. *Karma*, in relatie staan met de vruchten van hoe je leeft, vraagt vooral dat je je voor je innerlijk opent, zodat je vanuit die helderheid, liefde en gevoeligheid op alles wat zich in jouw leven voordoet zowel antwoordt als dat je voelt hoe dat antwoord uitwerkt. *Karma*, leven met de vruchten van je handelen, gaat niet over hoe je goed moet omgaan met alles om je heen, maar gaat vooral om je openheid voor het licht van waaruit je met alles, in je en om je heen omgaat. *Karma* brengt je volledig bij jezelf, waardoor je handelen slechts vloeiende bewegingen zijn vanuit je innerlijke kompas. Je handelen vertolkt dan de waarde van je essentie en brengt karmische vruchten voort, waar jij het midden van bent.

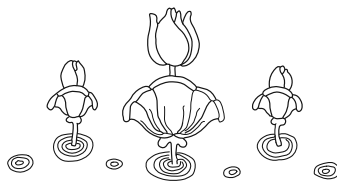
Daar verder op doorgaand met de Zijnsmeditatie die Anandajay voor het thema '*Karma*' aanreikt, voel ik me opnieuw liefdevol uitgenodigd om ook mijn dieperliggende denkbeelden en overtuigingen nog verder los te laten. In die meditatie word je gevraagd om eerst je bewustzijn steeds vrijer te laten bewegen en na een tijdje om daarbij ook de liefde van je hart vrijelijker dan je gewend bent te laten stromen. Vervolgens nodigt hij ons uit om ook de levendigheid in het bekkengebied en vruchtbaarheidsgebied verder de vrijheid te geven. Hierdoor kom je op een liefdevolle manier thuis in jezelf en daal je moeiteloos af naar de diepe stilte van je essentie. Van daaruit stelt hij voor om vervolgens ook alle leven om je heen ongeremd de vrijheid te geven om alsmaar te mogen veranderen. Als ik zijn meditatiebegeleiding zo volg, voel ik me als vanzelf een liefdevol licht te midden van het zich voortdurend om mij heen verder ontvouwende leven, en dat voelt erg weldadig.

Ook bij de werkvorm ChakraHealing ervaar ik steeds weer hoe het sensitief aanraken van de punten die Anandajay ter verheldering van het thema *karma* aanreikt, me ondersteunt om de incarnatie-beleving van

mijzelf veel dieper dan dat ik gewend ben aan te nemen. Steeds als ik deze punten weer aanraak, ervaar ik dat ik me als vanzelf dieper gedragen en ondersteund voel en dat het daarna in mijn dagelijkse leven gemakkelijker voelt om vanuit een ontspannen helderheid, liefde en kracht met de omstandigheden om te gaan.

Alleen al door deze drie van de twaalf werkvormen of beter gezegd ‘ingangen naar jezelf’ voel ik me zo dankbaar. Ze ondersteunen me zo duidelijk bij het beantwoorden van mijn verlangen om vanuit openheid voor mijn innerlijk, de harmonisch vruchten die daardoor ontstaan, vrij en liefdevol aan de wereld om mij heen uit te delen! De begeleiding die deze boeken en Anandajay als mijn leraar me geven en de innerlijke rijkdom waar dat me in mijzelf mee verbindt, maken me gelukkig. Ik hoop van harte dat ze dat ook voor jou mogen doen. Moge de eindeloze stroom van diepgang en de vredige eenvoud van Anandajay’s boodschap die hij ons via zijn talloze boeken, muziekstukken, video’s, satsangs, en de ontmoetingen aanreikt, jou net zoals mij blijvend inspireren om vanuit het Licht van het Zijn te leven. Samen ervaren we dan hoe de rijpe vruchten daarvan een waardevolle bijdrage leveren aan hoe we met zijn allen hier op deze kostbare aarde leven.

Annâme Meletopoulos



# Proloog

Dierbare lezer, voor je ligt weer een nieuw boek van me en ik hoop dat je, als je ermee beziggaat, herhaaldelijk het gevoel krijgt dat je jezelf weer helemaal hebt teruggevonden. Je vindt in deze trilogie een zo volledig mogelijke samenvatting van wat volgens mij behulpzaam voor je kan zijn als je naar een diepgaand en zinvol leven verlangt. Mijn hele leven lang heb ik me gewijd aan het diepgaand in contact komen met wat het meest essentieel aan het leven is, wat het leven, naast alle fijne dingen die het al biedt, wezenlijk de moeite waard en betekenisvol maakt: naar een blijvende waarde te midden van al het vergankelijke. Ik kwam dan, via welke ervaring of weg dan ook, steeds weer uit in de verlichtende beleving van de stille, vredige en liefdevolle diepte van mijn aanwezigheid, mijn bezieling of hoe je dat ook maar wenst te noemen. Vanuit mijn innige wens om deze diepgang voor anderen toegankelijk te maken, geef ik mijn hele leven al satsangs, retraites en opleidingen en begeleid ik mensen op een relationele manier op hun individuele levensweg. Ik heb er daarom diverse boeken over geschreven, er muziek voor gecomponeerd en tijdenlang voor het welzijn van de wereld gemediteerd.

Omdat het bezig zijn met de essentie van het leven doorgaans spiritualiteit wordt genoemd, wens ik bij deze graag aan te geven dat ik dit woord heel weids gebruik voor alle ervaringen die jou en je bestaan meer ruimte geven. Spiritualiteit gaat over jouw relatie met de nectar, de essentie van het leven en die komt vanzelf in je tevoorschijn als jij vrij tot bloei kan komen. Spiritualiteit gaat over hoe iedereen met de in zijn essentie aanwezige oorsprong verbonden is en gaat dus over waarden die heel dicht bij je staan, in plaats van dat je je menszijn naar hogere waarden op zou moeten zien te tillen, want dan raak je juist verder van je essentiële inhoud vandaan. Spiritualiteit nodigt je uit om, naast de levensruimte die je al kent, ook de grootse, al in je aanwezige diepgang van invloed te laten zijn op je dagelijkse leven. Je verlangen en het je openen voor de diepgang van het leven en jezelf ontstaan immers vanuit het gegeven dat je die in dat wat je al ervaart, mist. De al in jou aanwezige essentie is dan ook het perfect aanvullende antwoord op dat gemis, net zoals de nectar dat is voor een bloem die haar essentie mist en tot bloei wenst te komen om haar diepgang te ontmoeten, er echt mee in contact te zijn en zo haar essentie eindelijk te kennen.

Alle begeleiding, die Anandajay en The School of Spiritual Awareness aanbieden, brengt je weer in verbinding met jouw diepe verlangen om open te gaan voor wat je in wezen bent en je wens om vanuit die sensitieve openheid te leren leven. Zo ont-dek je wie of wat je in wezen bent en hoe je dat op een waardevolle manier tot uitdrukking kunt brengen in de wereld en in je relaties met de mensen om je heen.

Er ligt geen visie, geen religie, dogma, of overtuiging ten grondslag aan de begeleidingen die we aanbieden. Alles gaat enkel over de vrijheid om, door je open en ontvankelijk te voelen, diepgaander in contact te komen met de elementaire lagen van het leven in je en om je heen. Die vrijheid begint bij jou, bij de mens die jij op dit moment bent. Die vrijheid betekent ook dat je even ophoudt met je gewoonte om dingen af te wijzen of te willen veranderen, want dat brengt je verder van jezelf en je openheid voor je oorsprong

vandaan. Veranderingen zijn normaal, maar om je dichter bij je essentie te brengen, dienen ze voort te komen uit de ruimte van inzicht. In de vrede die dan ontstaat, zul je ontdekken dat de levensvreugde, het geluk, de liefde of de vervulling waar je altijd al naar verlangde, al die tijd al in jezelf op je lagen te wachten en dat, als je je daarvoor opent, jouw zoeken ernaar in de buitenwereld vanzelf tot rust komt. Er schijnt dan zowel licht op wat je in essentie bent als op jouw specifieke, unieke maar tijdelijke bestaan en dat licht, die ruimte, die verblijdende, vredige en liefdevolle helderheid noem ik ‘The Light of Being’.

## **Thema’s voor spirituele vrijheid**

De aangeboden thema’s in dit derde deel van de boekenserie ‘Ontmoet je Essentie’ gaan dieper in op de weldaad die spirituele vrijheid heeft op jezelf en je leven. De thema’s dragen bij aan het breder, rijker en doorleefder in het leven staan, vanuit een diep besef van de waarde die je vanuit je sensitieve openheid ontvangt en je vertrouwen daarin. De thema’s laten je dieper plaatsnemen in de waarheid van samenzijn, de samenhang van alles, de waarde van je innerlijk en de immense waarde van de heelheid van alles.

De aangeboden thema’s begeleiden je om je vrijheid nog diepgaander lief te hebben. Je spirituele vrijheid om zowel de heelheid van alles als de polen van die heelheid, de dualiteit, diepgaander lief te hebben als de onbegrensde speelruimte van je diepgang en spirituele rijping. Het is bevrijdend om de dualiteit van het leven echt te verstaan en zowel de schoonheid van creatie te zien als de heelheid van haar oorsprong te ervaren. De Sanskriet benaming van je liefde voor zowel de dualiteit als de mogelijkheid van het samengaan daarvan als heelheid is het eerste thema in dit boek: *batha*.

Door verschillen, tegengestelden, aanvullingen als delen van heelwording te onderkennen en aan te nemen kun je vrijer deel gaan nemen aan de bijzondere waarde van het, vanuit je wezen, in relatie staan met anderen en alles om je heen. Je ervaart dan dat je ook de grenzen van jezelf als vaststaande identiteit of als losstaand van de rest van het leven, laat vallen. Je verlaat dan vanuit verlangen naar heelheid en vrijheid je cocon nog vollediger en ervaart hoe fijn het is om je weer bij een ander aan te sluiten of bij de heelheid van een samenzijn te horen. Het tweede thema is de Sanskriet term voor dit verweefde samengaan: *tantra*.

Door zowel in de onderverdeeldheid als in de heelheid van alles de essentie en samenhang te herkennen besef je ook veel diepgaander hoe alles wat je doet een antwoord is op voorafgaande situaties. Omdat je hierdoor ook duidelijker inziet en aanvoelt wat de handelingen die je doet in de toekomst teweeg zullen brengen, kun je daar veel heilzamer en dus vreugdebrengender mee omgaan. De steeds verder rijpende uitwerking van je spirituele diepgang op je handelen en leefwijze wordt in het Sanskriet samengevat in de term *karma*, het derde thema.

De geluksbeleving, die door het verder spiritueel vrij zijn in jou neerdaalt, heeft ook te maken met dat je dieper, los van ego-verkrampingen, in contact komt met je bezieling en het liefdeslicht van haar uitstraling, dat je dan steeds meer vervult. Het vierde thema gaat dan ook over *bhakti*, de Sanskriet benaming voor de energie die vrijkomt als je met toewijding leeft vanuit de waarde van je innerlijke heelheid.

Je zult daardoor vanzelf ook steeds oprechter en vrijer over je innerlijke geluk en je waardebeleving daarvan gaan spreken en je zult verstedd staan hoe dat in al je communicatie en creativiteit zijn weerklank vindt. Dit hele innerlijke proces van openstaan voor je innerlijk en het in je denken en spreken terugzien, is het vijfde thema met de Sanskriet term *mantra*.

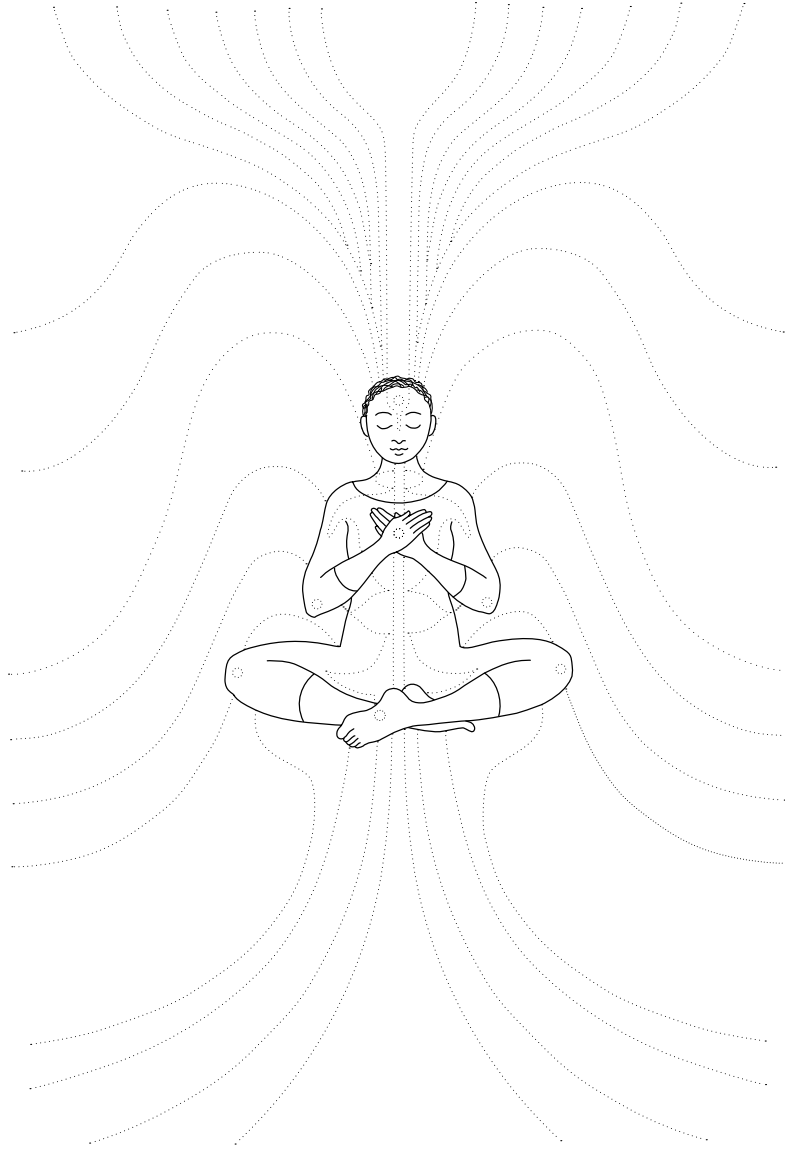
Door al deze vormen van bevrijding ben je vanzelf lossder komen te staan van je ego. Je bent je ervan bewust geworden dat inzichten niet dienen om je meningen, doelen of reageren scherper te maken, maar om je te bevrijden van alles wat je nog niet in zijn rondheid, heelheid en volledigheid zag of ervoer. Het zesde thema begeleidt je dan ook om nog verfijnder bevrijd te raken van onvrije, relatieve waarheden en die bevrijdende energie noemen ze in het Sanskriet *jnana*.

Spirituele vrijheid betekent dat je steeds meer de heelheid van alles en jezelf ervaart, dat je steeds diepgaander thuiskomt in de essentie daarvan. Dat je vervolgens in die echtheid waarachtig en vorstelijk plaatsneemt om vanuit die essentie en vrijheid van zijn om te gaan met het leven dat zich aan je voordoet. Deze bijzondere levenskwaliteit wordt in het Sanskriet *rāja* genoemd en is het zevende onderwerp van dit derde 'Ontmoet je Essentie' boek.

Spirituele vrijheid voelt als het in warmte rijpen van fruit, als het vanuit bezieling bloeien van bloemen, als het vanuit onvoorwaardelijke liefde delen van het zaad van rijping, als een eindeloos doorlopend, veranderende stroom van bezielt en schatrijk leven. Mag jij, ondersteund door de verreikende en tijdloze waarde van de thema's uit dit derde boek, spiritueel verder bevrijd raken en daarin rijpen, vruchtdragend en vruchtgevend worden en vanuit deze bijzondere, innerlijke vrijheid deze vruchten van geluk aan het leven om je heen doorgeven.

Als afronding van dit derde boek wordt na de zeven thema's nog een keer dieper ingegaan op de waarde van het energetisch voelen. Het eerste boek van deze trilogie begint met een introductie in energetisch voelen, omdat deze verfijnde vorm van waarnemen, aanwezigheid en diepgang je de ruimte geeft om de aangereikte thema's in een grotere openheid tot je te kunnen nemen en hun waarde met je basale bestaansbeleving in contact te laten komen. Het geeft je een concreet draagvlak om met de twaalf Light of Being ingangsvormen te werken en de transformerende uitwerking die de oefeningen in je leven kunnen hebben, ook werkelijk te laten plaatsvinden. Op het einde van deze trilogie is een deel toegevoegd over de achtergrond en waarde van energetisch voelen, als extra ondersteuning en verdieping om je, na het meer vertrouwd en thuis te zijn geraakt met de verschillende thema's, nog verder, ter ondersteuning van je spirituele vrijheid, voor die schoonheid te openen. Mogen deze drie boeken je door al je levensfasen en -ervaringen heen begeleiden door je steeds weer met je diepste waarheid, met je liefdevolste harmonie en met je vredigste zijn te verbinden.

Anandajay



Zelfliefde

Deel 1

•

Inleiding



# De twaalf werkvormen

Al zolang ik leef, voelt het als mijn diepste wens om mensen te laten ervaren dat een vrediger leven met jezelf en anderen (en wat heeft de wereld dat nodig!) zeker mogelijk is. Vrede houdt eenvoudigweg verband met het respectvol omgaan met je echtheid en het steeds, vanuit je vertrouwen daarin, overeenkomstig daarmee handelen. Dan zijn er in ieder geval in jou geen of zo min mogelijk wrijvingen en discrepanties en dat geeft rust aan je leven, waarin verschillen en veranderingen altijd zullen voorkomen, als bewijs van de constante stroom van creatie, die eigen is aan het leven.

Mijn boodschap van vrede houdt zich dan ook bezig met het ervaren van je diepste authenticiteit, die met zowel je spirituele bezieling als je menselijke identiteit en seksualiteit te maken heeft. Om je vertrouwd te laten raken met die diepgang en die waarden, heb ik twaalf verschillende werkvormen ontwikkeld. Al deze werkvormen laten je op een energetische manier, meditatief en inzichtelijk, in contact komen met de verfijnde diepgang van je diepste waarden en vormen ook de basis van deze serie werkboeken.

Alle werkvormen en de manier waarop ik die heb vormgegeven, geven je ingangen tot die essentiële waarheden van je bestaan en werpen, als je ze speels ontdekt, een vreedzaam licht op jouw specifieke manier van zijn en het bewust worden daarvan. Ze helpen je zo om bewustwordingen en inzichten niet mentaal te laten blijven maar levensvatbaar te laten worden. Ze dragen ertoe bij dat ervaringen van liefde, licht en vrede, die je kent tijdens speciale momenten van meditatie, bij muziek, in het bedrijven van de liefde, of tijdens wandelen in de natuur, diepgaander in je kunnen incarneren. Als die essentiële kwaliteiten in je dagelijkse leven een plaats kunnen krijgen, zul je, door je aanwezigheid en handelen, licht en vrede doorgeven, ook aan de wereld. Niet zweverig, niet als een ideaal of beeld, maar heel concreet en tastbaar door de dingen die je doet en zegt en van waaruit je die doet en zegt.

Alle werkvormen van The Light of Being zijn bedoeld als spiritueel georiënteerde levensbegeleiding. Ze geven je een realistische houding ten opzichte van al je potenties en gewoonten en zullen je helpen om vrijer en met meer vreugde te leven. Als je het 'Levenslicht' zowel van binnenuit als van buitenaf weer in je toelaat, ervaar je hoe waardevol je bestaan eigenlijk is en hoe deze rijkdom je op alle niveaus helend beïnvloedt. Je bent dan uitgenodigd om je bezieling te ervaren als je natuurlijke staat, die moeiteloos is, heel gewoon is en je meest eigen thuis is. Je wordt uitgenodigd om je eigen inhoud je dagelijkse leven te laten verrijken en ondersteunen.

De twaalf werkvormen die in deze boeken aangeboden worden, zijn liefdevolle en de schepping erende ingangen tot zelfbewustzijn en maken de essentiële levens- en zijnswaarde, die van nature in je aanwezig is, duidelijker ervaarbaar. Dit rijke boeket van werkvormen zal de verbinding tussen je innerlijke essentie en je uiterlijke functioneren weids openen en je een dieper vertrouwen geven in de bijzondere en verrijkende waarde van je menszijn.



Vanuit de vrede die dat voortbrengt, is er pas echt ruimte voor relatie, uitwisseling en ontmoeting, zodat de nu met elkaar samengaande waarden in je, zich met elkaar kunnen gaan verweven. Door je bezielde inhoud samen te laten gaan met je dagelijkse leven, krijgt je levensweg een geheel andere, waardevolle kwaliteit, net zoals geweven draden samen één doek vormen. Als jij jezelf weer als een geheel ervaart, sta je open voor een harmonisch samen laten gaan van alles wat je bent en ervaar je, los van wrijving of strijd, de kwaliteit van vrede en spirituele geborgenheid. De innerlijke stilte en rust die voortkomen uit dit vredige samengaan, geven je de ruimte om diepgaander in contact te komen met de waarden van oprechte liefde en bezieling, waar je zo naar verlangt.

Deze werkvormen zijn daarnaast ook verbonden met de elementaire verbinding in het lichaam tussen je kruin (cranio: de schedel) en heilig-been (het sacrum: het heiligbeen). Deze cranosacrale verbinding ontwikkelt zich cellulair al in de eerste weken na de conceptie en legt op het fysieke vlak een uiterst subtiele bodem voor de integratie van de spiritualiteit in je menselijke ervaring. Het wonderbaarlijke proces van je geboorte getuigt van een ongelooflijke graad van perfectie en voltrok zich organisch binnen de natuurlijke en warme geborgenheid van het moederlichaam. Spiritueel gezien gaven deze tastbare feitelijkheden je de eerste spirituele ervaringen, namelijk die van een diepgaande en vredige harmonie en van een allesomvattende omhulling.

De cranosacrale samenhang in je lichaam is de meest elementaire verbinding die zich in het moederlichaam ontwikkelt en vanaf dan embryo (Grieks voor ongeboren vrucht) genoemd wordt. Tussen de 21ste en 28ste dag van de zwangerschap ontstaan er na diverse celdelingen een soort hoofdje, een rug en een staart. Vanuit het midden van dit zogenoemde neurale kanaal ontstaan dan verbindingen met de beide uiteinden, waarbij eerst het hoofd (dag 29) en een dag later de stuit (dag 30) aansluiting vindt. Het neurale kanaal ontwikkelt zich daarna verder tot het ruggenmerg, van waaruit alle zenuwen, ook naar alle andere gebieden en organen dan het hoofd en het bekken, ontspringen. De buis die daar omheen ontstaat, ontwikkelt zich dan later tot de wervelkolom.

Vanaf acht weken is in deze elementaire cranosacrale basis alles in aanleg aanwezig en groeit de foetus (Latijn voor 'dat wat geworpen gaat worden') naar zijn geboorte toe. Ook na de geboorte gaat de ontwikkeling van dit cranosacrale gebied, dus van het brein, het zenuwstelsel en de hormoonproductie, nog een hele tijd door. Gedurende de ontwikkeling van zowel de baby als het kind speelt het vanuit de naaste omgeving ervaren van geborgenheid, het je omhuld voelen door een groter, voedend, verzorgend en omhullend geheel, een heel belangrijke rol, want de mens is het enige zoogdier dat de eerste jaren volledig afhankelijk is van verzorging. Deze geborgenheid vervangt als het ware de functie die het moederlichaam tijdens de zwangerschap vervulde. Op latere leeftijd komen de beleving van je aura en het bewust ervaren van de omhullende heelheid van het geheel waar je deel van uitmaakt, daarbij en samen vervullen ze op tastbaar spiritueel gebied de rol van dit elementaire beginsel over.

Het craniosacrale systeem verbindt je met de onbewuste herinneringen aan dat je, als gevolg van het diepste, natuurlijke verlangen van je vader en moeder, zowel het krachtige begin (bevruchting en embryo) als de in haar volgroeide vrucht (foetus) bent geweest. Deze spirituele ervaringen herken je nu in de harmonische vrede van je essentie en je meditatieve beleving van heelheid, god of een alom aanwezig bewustzijn. Je onaflatend zoeken naar geluk, naar menselijke en spirituele vervulling, is eigenlijk een zoeken naar het weer opnieuw deel mogen zijn van een vredige en natuurlijke harmonie en een grote, alom aanwezige heelheid.

Binnen het craniosacrale systeem zorgen de belangrijkste neurologische verbindingen in je lichaam voor de samenwerking tussen de essentiële energieën van je hoofd- en je bekkengebied. Een harmonische craniosacrale uitwisseling zorgt dan ook voor balans tussen je spirituele en menselijke verlangens. De craniosacrale verbinding gaat over de speciale gevolgen van de verbinding tussen je hoofd (kruin) en je bekken (heiligbeen), tussen het gebied van je kruin- en voorhoofdchakra en het gebied van je identiteit- en wortelchakra, tussen je inzichten (light) en je zijn (being), tussen je actuele bewustzijn en je embryonale en/of foetale celbewustzijn (onbewuste herinneringen), tussen je menselijke besef en je natuurlijke oorsprong, tussen het onbegrensde kosmische en het tastbare aardse, tussen het goddelijke en het menselijke, tussen het eeuwige en vergankelijke, tussen de ziel en het lichaam.

De werkvormen zijn dan ook diepliggend fysiek gegrond, zijn verfijnd energetisch waarneembaar en werken spiritueel bevrijdend. Ze hebben allemaal een eigen resonantie, kleur, klank, ruimte en van daaruit een diepgaande inwerking op je fysieke, energetische, emotionele, mentale, inzichtelijke en spirituele levensruimte. Hieronder lees je hoe ze je allemaal een ingang tot je innerlijke rijkdom kunnen geven.

# 1. LightMessenger – Inzicht

Openstaan voor je spirituele boodschappen en inzichten

Een LightMessenger brengt je, op diverse manieren, spirituele boodschappen en waardevolle inzichten, die het bewustzijn verlichten en je hart vrijmaken voor een vrede- en liefdevol bestaan. Een LightMessenger reikt je, vanuit een diep respect voor jouw bezielde, menselijke verlangen naar ontwikkeling en vrijheid, inzichten aan over een alles en iedereen dragende waarheid. Hij of zij reikt deze inzichten aan als mensen dieper met hun essentie in verbinding wensen te komen en deze inzichten gaan over echtheid, over het verlangen naar liefde, over de kracht van het leven, over het hart dat in iedereen de bron van liefde is en over de vrede die in iedereen en alles de bron van zijn essentie is.

Voorbij aan spirituele en religieuze overtuigingen, wenst de LightMessenger je vooral diepgaander in contact te brengen met je eigen zijnsgrond. Vanuit die grond voel je immers zelf dat al het leven hetzelfde fundament heeft. Alleen als we alles van onszelf en van elkaar via dit onderliggende en gemeenschappelijke fundament erkennen en ontmoeten, zullen we vrede als onze ware grond en oorsprong herkennen en ervaren dat verlichtende liefde daarin de belangrijkste boodschapper is.

Een LightMessenger nodigt je uit om je te openen voor die inzichten die je ruimte en vrijheid geven (licht). LightMessages zijn inzichten die je in ontvankelijkheid laten ervaren dat vrede ten grondslag ligt aan alle leven en stijgen daardoor boven de beperking van meningen, ideeën of overtuigingen uit, om antwoord te geven op je diepe verlangen naar vrijheid, liefde en echtheid.

LightMessages hebben de bijzondere craniosacrale verbinding in je lichaam nodig om het licht van je inzichten vrij naar je vruchtbare en creatieve basis van je ‘er zijn’ te laten stromen, zoals dat ook tijdens de foetale fase in de baarmoeder van nature al plaatsvond.

De LightMessenger:

- gaat voorbij aan persoonlijke verschillen, belangen en interpretaties
- brengt je bij je levenskracht
- laat je ervaren dat dat wat aansluit op je ziel je leidraad kan zijn
- geeft je een alles dragend fundament
- verkleint de afstand tussen wie je bent en wie je denkt te moeten zijn
- toont je dat de enige boodschap van vrede, alomvattende liefde is

## 2. Zijnsmeditatie – Bezieling

### Je essentie eren

Zijnsmeditatie is een thematisch begeleide vorm van Light of Being-Meditation, die je via vier verinnerlijkende, in elkaar overvloeiende fases (vrijheid, liefde, zijn en heelheid) uitnodigt om contact te maken met dat wat, achter alle veranderingen, wezenlijk en waardevol in je aanwezig is en om in een diepgaandere relatie te komen met je volledigheid. Vanuit de gewoonte om vanuit je ego alsmat overal op gericht te zijn, daal je begeleid af naar de vrede van het diepe en allesomvattende zijn. Je ervaart dan steeds duidelijker een omhullende stilte en innerlijke vrede omdat je op een natuurlijke en vloeiende manier even helemaal samen bent gekomen met jezelf, je essentie en met het gehele bestaan.

Het is je liefde voor je innerlijk, die je ernaar laat verlangen om de weldaad van de hierdoor ontstane, liefdevolle stilte ook je ‘er zijn’ te laten beïnvloeden. Jij, je bestaan en alles wat bestaat, komen dan samen in een beleving van heelheid en volledigheid.

De Light of Being-Meditation is een vorm van meditatie, waarin je vanaf je hoofd, via je hart en je bekken, het samenzijn met de heelheid van alles wat bestaat, aangaat. De meditatie herstelt een vrije, craniosacrale doorstroming en verbindt je met de uit je foetusperiode nog in je aanwezige herinnering aan de heelheidsbeleving van zowel jezelf als van de eenheid die je toen met het moederlichaam ervaren hebt.

In dit boek worden de meditaties beschreven, zonder gebruik te maken van mantra’s. De mensen die in deze werkvorm geïnitieerd zijn en met de bij deze meditatie horende mantra vertrouwd zijn, kunnen de hoge en lage mantra, als ze dat willen, hier ook gebruiken.

#### De Light of Being-Meditation:

- is een vorm van meditatie, waarin je vanaf je hoofd, via je hart en je bekken, weer het samenzijn met de heelheid van alles wat bestaat, aangaat
- maakt gebruik van een mantra, die je helpt om in een affectievere relatie met je innerlijk te komen
- brengt je van de oppervlakte naar je inhoud
- vertolkt je verlangen naar een dieper contact met je essentie en haar wijsheid
- laat je ziel weer je dierbaarste partner zijn
- werkt verbroederend door op je omgang met anderen

### 3. ShantiYoga – Aanwezigheid

Je innerlijke diepgang met je tastbare echtheid verbinden

ShantiYoga is een meditatieve vorm van lichaamsbeleving, die je in contact brengt met de in iedereen aanwezige innerlijke vrede (*shanti*). ShantiYoga begint met het aangaan van een affectieve relatie met jezelf en je lichaam. Omdat jij het middelpunt bent en alles dankzij je lichaam beleeft en omdat een toegankelijk lichaam je de mogelijkheid biedt om in die openheid samen te zijn met je essentie (yoga).

Het beleven van ShantiYoga zorgt voor een vredig samengaan van je bezieling en je lichaam, je weten en voelen en van de energieën van je kruin- en wortelchakra.

Elke bewuste beweging of yogahouding en de daarbij horende adembeweging bevordert dan zowel een grotere doorstroming van de levensenergie als dat ze je in een grotere openheid voor je essentie brengt. Dit brengt veranderingen teweeg in zowel je lichamelijke, energetische als spirituele bewustzijn en brengt je in contact met de tijdloze zijnsgrond achter al je belevingen. De houdingen worden ter verdieping nog verder aangevuld met elementen uit de andere elf werkvormen, zoals meditatie, mantra, klank en aurabewustzijn.

De houdingen die in de ShantiYoga gebruikt worden, stemmen overeen met de belangrijkste fases van de ontwikkeling die je al als foetus, in de omhullende heelheid van het moederlichaam, en als kind vanaf de geboorte tot aan het zelfstandig bewegen doormaakt en ze zijn voor je algemene gezondheid belangrijk omdat ze ervoor zorgen dat je soepel bent en blijft. Al deze houdingen zijn craniosacraal georiënteerd en werken helend en bevrijdend in op zowel je fysieke als emotionele, mentale, affectieve en spirituele beleving.

De ShantiYoga:

- werkt diepgaand in op de craniosacrale samenhang in het lichaam
- laat je op een invoelende en rustige, vloeiende wijze met je lichaam samenzijn
- reflecteert hoe je met bepaalde ervaringen omgaat en verrijkt daardoor je zelfbewustzijn
- brengt je in contact met de tijdloze zijnsgrond achter al je belevingen
- helpt je om te incarneren en een vroegdevol leven te leiden

## 4. PeaceBreathing – Ruimte

Jezelf als geheel in vrede omarmen

PeaceBreathing is een adembegeleiding, die de begrenzings van je adem laat vervagen, zodat je adem zich vanuit verlangen naar vrijheid en ruimte organisch diep kan ontvouwen en vloeiend in zijn stiltepunt terug kan stromen. De innerlijke vrede die je daardoor ervaart, bevrijdt je hart, harmoniseert je algehele energie en brengt helderheid in je aura.

Je adem verlangt ernaar, net als jij, om vrij te zijn, want alles wat vrijheid krijgt, voelt zich geliefd omdat het de ruimte krijgt om voluit te mogen bestaan. Als je adem weer vrij en gevoelsmatig onbegrensd mag plaatsvinden, voel je je oprecht geliefd door het leven. Het leven waar je deel van uitmaakt en waar je, samen met alles wat leeft, je leven lang in ademt.

Daarbij is de uitademing zo geschapen dat ze je weer helemaal naar binnen tot bij jezelf brengt en je aan een diep gevoel van innerlijke vrede herinnert, terwijl de inademing je alles geeft wat je nodig hebt om te leven, bewust te zijn en je krachtig te voelen en je daardoor herinnert aan de schoonheid van het bestaan. De adem brengt je via het ervaren van deze schoonheid en vrede bij de essentie van het leven.

PeaceBreathing verzacht en bekrachtigt zowel je innerlijk, je lichaam, je huid als je aura. Het verbindt je, naast dat het je ruimte en openheid geeft, met de in je craniosacrale bewustzijn opgeslagen herinnering aan de eb en vloed bewegingen van de adem van je moeder, zoals je die ervaren hebt toen je als foetus in haar jou omhullende lichaam naar je geboorte toegroeide.

De PeaceBreathing:

- brengt de waarden van westerse ademtherapie en oosterse *yoga-pranayama* terug tot één helend adembewustzijn
- laat je de natuurlijke heling ervaren, die plaatsvindt als je je weer gedragen laat worden door de beweging van je adem
- verbindt je met alle leven, omdat alle leven uit dezelfde ‘adem-bron’ drinkt
- brengt je met elke inademing in je heelheid en kracht
- brengt je met elke uitademing tot bij je wezen
- zorgt voor verinnerlijking, verstillings en vrede

## 5. MantraPrayers – Devotie

De spirituele liefde van je toewijding tot bloei laten komen

MantraPrayers zijn uitingen van spirituele diepgang en aanraking. Ze maken gebruik van mantra's, poëzie of gebeden met bijpassende bewegingen en gebaren. Dit alles wordt herhaald op twaalf door mij uitgebrachte muziekstukken (Sanskriet mantragebeden of puja's) van zo'n dertig minuten en geeft je de mogelijkheid om in uitwisseling te gaan met de spirituele waarde van het leven.

MantraPrayers nodigen je uit om je diepe gevoelens van eerbied voor je essentie en van de dankbaarheid voor je leven, bewust te doorvoelen en tot uitdrukking te brengen. Je komt daardoor steeds dieper in contact met de vreugde van je eigen bestaan en de liefde van het spiritueel in-gebed zijn.

Dankbaarheid is een van de meest helende gevoelswaarden, omdat het bekrachtigt wat je allemaal wél ervaart, wél beseft en waar je wél van geniet. Dankbaarheid laat je dan ook nog verder opengaan voor dat wat jij in je bestaan als waardevol ervaart en zet je aan om die ontroering, verstillig, blijdschap, liefde of vreugde tot uiting te brengen. De twaalf MantraPrayers die ik heb gemaakt, bestaan uit korte Sanskriet mantra's, omhuld door passende muziek en gebaren en brengen je emotioneel, fysiek, energetisch en spiritueel in harmonie en verstillig.

Daarbij herinneren ze je, via de in het onbewuste opgeslagen ervaringen, aan de fijne sfeerbeleving van het horen en voelen van de toegewijde, steeds herhaalde, woordelijke of gevoelsmatige liefkozingen van de moeder en eventueel vader of anderen, toen je als foetus in de baarmoeder was en deze aandacht als helend (heilig) ervoer. De MantraPrayers verbinden je daarnaast ook met de in je cellen opgeslagen herinnering van ontzag en dankbaarheid voor de wonderbaarlijke kracht van de natuur, die je als foetus via het moederlichaam ervoer.

De MantraPrayers:

- verdiepen je devotionele bewustzijn
- verfijnen die kwaliteiten, waarvan jij ervaart dat ze jouw leven verrijken
- eerbiedigen je diepste innerlijke aanrakingen
- bekrachtigen wat je allemaal wél ervaart, wél beseft en waar je allemaal wél van geniet
- laten dankbaarheid je gevoelsevenwicht herstellen
- brengen je in een communicatie met het alomvattende

## 6. HeartSinging – Vrijheid

Je spirituele hart de ruimte geven zich vrij te uiten

HeartSinging is het vanuit je hart en je innerlijke bewogenheid zingen van woorden, klanken en mantra's, die betrekking hebben op ervaarbare waarden van liefde, innerlijkheid en geluk. HeartSinging nodigt je uit om liefdevol in verbinding te gaan met de diepgang en essentie van je hart, zodat die rijkdom als vanzelf zingend gaat stromen.

Door de gevoelswaarden van die belevingsgebieden via diverse klanken te laten klinken, laat je horen hoe jij op dat moment je innerlijke diepgang beleeft. Je bezingt dan als het ware jouw liefdesrelatie met je wezen en je laat de devotieele gevoelens die dan mee naar buiten komen, helend op je inwerken.

In de HeartSinging neem je de tijd om elke klank uit de puurheid van je hart te laten ontstaan en op je ademstroom mee naar buiten toe gedragen te laten worden. Het is een vorm van toewijding aan de schoonheid die je in je innerlijk ervaart en via welke je hoort wat je hart je over haar diepgang, sensitiviteit en inhoud laat horen en voelen.

Of je nu meezingt met bestaande mantra's of een klank, puja of mantra vanuit jezelf ten gehore brengt, HeartSinging is een vorm van vrijheid geven aan de diepe waarde die je in jezelf ervaart. Het vanuit de diepte van je hart, ziel of innerlijk naar buiten toe vrijgeven van klanken, opent je voor de diepgang van je menszijn en vrijheid van zijn, en herinnert je er ook aan hoe je als foetus de stemnuances van je moeder en de geluiden van haar je omringende lichaam, toen je als foetus zo dicht bij haar was, ervaren hebt.

De HeartSinging:

- brengt je in overeenstemming met de vibraties en waarden van je ziel
- kun je ervaren door mee te zingen met bestaande mantra's of puja's of door zelf klanken of mantra's ten gehore te brengen
- heeft betrekking op ervaarbare waarden van liefde, innerlijkheid en geluk
- werkt helend in op je emotionele bewustzijn
- gaat goed samen met het bespelen van de tanpura en haar omhullende kosmische klanken
- is een mooie aanvulling op de PeaceBreathing



## 7. LovesharingTantra – Liefde

### De helende kracht van relatie toelaten

LovesharingTantra nodigt je uit om relationeel zo open te staan voor jezelf, een ander of het leven, dat al je cellen zich met de gevoelswaarde van dat samenzijn vullen. Zulke spirituele en diepgaande uitwisselingen kunnen enkel uit liefde plaatsvinden (Lovesharing) en brengen je op een harmonieuze manier in een grotere, vredige en omhullende heelheid (*tantra*). De diepere waarden van jezelf en van dat waar je mee in relatie gaat, komen zo vanuit liefde verlangend en vreugdevol bij elkaar.

LovesharingTantra biedt je de mogelijkheid om al je verschillende energieën met elkaar tot een eenheid gegeven te laten worden, zoals de energieën van je verlangen en je handelen, van je oppervlakte en je diepgang of van jou en je ziel. Net zoals verschillende draden tot stof geweven worden, zo kunnen ook jouw energieën of, vanuit relatie, jullie energieën, geweven worden tot een nieuwe werkelijkheid.

LovesharingTantra begeleidt je in de relatie met jezelf tot aan de oevers van het liefdesmeer dat stil in je spirituele hart op je ligt te wachten. Ten aanzien van je relaties met andere mensen begeleidt het je naar de schoonheid van nabijheid en geeft het je vertrouwen voor het aangaan van platonische, spirituele en fysieke intimiteit. Beide zorgen ervoor dat je sensitiever omgaat met het leven en daarin zowel je mogelijkheden als onmogelijkheden dankbaar aanneemt en aangaat.

LovesharingTantra verbindt je, naast het diepgaander aangaan van de relatie en intimiteit met alles waar je je voor opent, met de in de diepte van je craniosacrale bewustzijn opgeslagen herinnering van de nabijheid van en de eenheid en samenhang met het moederlichaam, die iedereen tijdens de foetale fases ervaren heeft.

#### De LovesharingTantra:

- geeft vertrouwen in de oprechte schoonheid van het aangaan van nabijheid en relaties
- laat je ervaren dat je vanuit wederzijds respect samen tot heelheid komt
- brengt je naar het liefdesmeer in je spirituele hart
- laat je ervaren dat leven liefde en liefde leven is
- verbindt je met de bijzondere, in iedereen aanwezige ervaring van samenzijn van de moeder met haar nog ongeboren kind
- nodigt je uit om te ervaren hoe delen je opent, bevrijdt en juist verrijkt

## 8. ChakraHealing – Kracht

De harmoniserende waarde van pure levensenergie verwelkomen

ChakraHealing is een relationele healingsvorm, die, vanuit een diep respect voor de helende waarde van pure levensenergie, je chakra's weer afstemt op de kracht van je bestaan en bezieling. Om deze verzamelplaatsen van energie tot bloei te laten komen en hun energieën harmonisch met elkaar te laten samengaan, geef ik 75 aanraakpunten aan die gebruikt kunnen worden om je energieën weer vrij te laten stralen en je in een vredige te brengen.

Deze healingsvorm benadert je menszijn als een kosmos van levensenergieën, waarbinnen zeven chakra's de belangrijkste planeten, de belangrijkste elementaire energiebronnen, zijn. Deze zeven levenssferen dienen jou het best als ze harmonisch met elkaar kunnen samenwerken en jij die helende invloed zo vrij mogelijk in je toelaat.

ChakraHealing kun je, als je daarvoor geïnitieerd bent, als behandelvorm aan anderen geven, maar in deze boeken gebruiken we ChakraHealing enkel als selfhealing. Tijdens zo'n selfhealing open je je eerst voor de vredige basis van je essentie. De pure levensenergie die van daaruit vrijkomt, heeft een natuurlijk evenwicht en werkt van daaruit helend in op je energiebalans. Raak dan de punten die aangereikt worden aan, op een milde, energie doorlatende manier. Open je steeds weer voor die aanrakingen om de aangereikte energie in ontvangst te nemen en van daaruit in dat gebied van je lichaam verdeeld te laten worden.

ChakraHealing heeft een directe verbinding met de craniosacrale samenhang in je lichaam. Het herinnert je aan de, onbewust nog in je aanwezige, vreugde als gevolg van de krachtige energiestromen, die je als foetus door je 'wervelkolom in aanleg' heen voelde gaan.

De ChakraHealing:

- kan ook als selfhealing toegepast worden, zoals we in de voeloefeningen in dit boek doen
- stuurt geen energie, maar vraagt je om via aanrakingen energie in je toe te laten
- opent je voor het leren lezen en verstaan van de verschillende subtiele spanningsvelden en potenties in je energie
- opent de verbinding tussen het kruin- en voorhoofdchakra enerzijds (spiritualiteit) en het heiligbeen en wortelchakra anderzijds (seksualiteit)
- voedt de overige drie, daartussen liggende chakra's, die vooral je relationele ontwikkeling dienen: het keelchakra (verfijning), het hartchakra (liefde) en het maagchakra (kracht)

## 9. KoshaMassage – Bewustzijn

Je bewustzijn tastbaar liefhebben

KoshaMassage is een zachte massage die op de vijf energielagen rondom je ziel (kosha's - mantels) inwerkt en daardoor direct invloed uitoefent op je bewustzijn. Elk kosha dat correspondeert met een bepaalde ruimte van je bewustzijn wordt weer in overeenstemming gebracht met je essentie en haar kracht. De massage harmoniseert op een vloeiende wijze je bewustzijnslagen, zodat een gevoel van allesomvattendheid ontstaat, waarin je bewustzijn en aura vrede vinden. De KoshaMassage kun je, als je daarvoor geïnitieerd bent, als behandelvorm aan anderen geven, maar in deze boeken gebruiken we het als zelfmassage, steeds in maar één aspect van de volledige KoshaMassage of als een voorbereiding daartoe, maar de diepgang is hetzelfde.

De buitenste laag, *annamaya kosha*, heeft betrekking op je fysieke lichaam. De tweede laag, *pranamaya kosha*, heeft betrekking op alle energie die in je beweegt. De derde laag, *manomaya kosha*, heeft betrekking op de vrijheid van je denken, voelen en handelen. De vierde laag, *vijnanamaya kosha*, heeft betrekking op alles wat met inzicht en intuïtie te maken heeft en de laag direct om je ziel, het *anandamaya kosha*, heeft betrekking op je spirituele beleving van liefde, vrede en gelukzaligheid. Geopend en samenwerkend laten ze je ervaren wat voor een ongelooflijke schoonheid het holistische menszijn in zich draagt.

Een KoshaMassage werkt daarnaast ook door op het cranosacrale netwerk van je lichaam. De energetische beleving van openheid en vervulling die deze massage geeft, verbindt je weer met de, in je diepste ervaring aanwezige, herinnering van je geliefd, heel en vrij voelen, zoals je dat gedurende je foetale fase te midden van het je omhullende moederlichaam hebt ervaren.

De KoshaMassage:

- harmoniseert je bewustzijn via haptonomische aanrakingen, energetische strijkbewegingen en uiterst subtiele massages rondom je chakra's
- werkt reinigend door op je aura, de gezamenlijke energetische uitstraling van al deze lagen
- heeft een diepe, ontspannende werking doordat je energieën weer vrijer gaan stromen
- brengt je handelen in overeenstemming met je denken en voelen en laat je vertrouwen op je diepere weten
- brengt je diepgaander in overeenstemming met het geluk van de ziel
- is als een spiritueel bad voor je incarnatie

## 10. AuraAwakening – Intuïtie

### De taal van jouw energetische beleving ontdekken

Met AuraAwakening vergroot je je zelfbewustzijn door ontvankelijk te worden voor de veelzeggende energieën van je aura. Door de sferen en waarden van je aura te herkennen en, als dat aangegeven wordt, in te kleuren in tekeningen van spirituele beleving, versta je haar gevoelige wijsheid beter en zul je steeds verder ontwaken voor de helende vrede van je open aanwezigheid.

In de AuraAwakening leer je te herkennen hoe vrij het licht van je ziel door je menszijn heen mag om als de weergave daarvan, als je aura, om je heen uit te kristalliseren.

Door je sensitief te openen voor wat je in je aura voelt of ziet, word je sensitiever voor die trillingen, kleuren, sferen en energiestromingen en leer je te verstaan wat deze verfijnde reflecties van je bestaan je willen zeggen over hoe het spiritueel gezien met je is.

Door deze energieën, kleuren en stromingen in te kleuren in tekeningen, die menselijke, spirituele beleving uitbeelden, ontstaat spontaan een energetische weergave van je spirituele werkelijkheid. Op deze manier helpt het wakker worden voor en leren herkennen van de taal van je aura je om je bezieling te ervaren, ondanks dat de directe aantoonbaarheid van de ziel altijd een groot mysterie zal blijven.

AuraAwakening verbindt je ook met de, in de diepte van je craniosacrale bewustzijn opgeslagen herinnering van de omhullende ruimtelijkheid, geborgenheid en levenssfeer van het moederlichaam, dat tijdens je foetale groeiperiode als het ware tijdelijk je aura was.

#### De AuraAwakening:

- vergroot je zelfkennis en zelfbewustzijn
- leert je de verfijnde en diepgaande taal van je aura verstaan
- laat je de vrijheid ervaren, die het leven met je aura je geeft
- maakt je ontvankelijker en sensitiever voor je innerlijk en intuïtie
- bevrijdt je van patronen van vasthoudendheid
- laat je leefwijze en gezondheid geheeld worden door het licht van je ziel, van je wezen

## 11. SacredDance – Vertrouwen

Bewegen vanaf je ziel tot in gracieuze vormen

De SacredDance ‘Sri Ananda Rasa’ is een verinnerlijkende, expressieve en helende dans, die je de vreugdevolle energie van spirituele vrijheid laat ervaren. Ze opent de respectvolle en geliefde innerlijke ruimte van Ananda, van je vredige, zegenrijke hart, en laat je die vreugde via diverse choreografische bewegingen, gezamenlijk met je mededansers, tot uitdrukking brengen.

Via SacredDance laat je die bewegingen vanuit jouw innerlijk vrij naar buiten toe vorm krijgen. Door zo ontvankelijk en sensitief te zijn voor zowel je innerlijke aanwezigheid als voor de eerbied waarmee je je bewegingen tot uitdrukking laat komen, komen vanzelf je sacrale, devotionele en spirituele gevoelens van levensvreugde, samen tot expressie.

Je viert dansend het vreugdesfeest van het leven als je die levensvreugde door jouw lichaam en aanwezigheid heen tot vloeiende bewegingen laat uitgroeien. Deze dans werkt emotioneel bevrijdend, waardoor je op een eerlijkere en bezielde manier in het leven komt te staan.

SacredDance verbindt je ook met de in je craniosacrale bewustzijn nog aanwezige herinnering van dat jij, om nu als mens te kunnen bestaan, zowel het krachtige levensbegin (bevruchting) in je draagt als dat je, in het lichaam van je moeder, een tot leven komende vrucht (foetus) bent geweest.

De SacredDance:

- wordt gedanst op de choreografie en het daarvoor gemaakte muziekstuk: de *Sri Ananda Rasa mantra*, een mantra voor spiritueel geluk, waarvan je het mantraverhaal dat de inspiratie vormde voor de choreografie, kunt lezen op blz. 367
- duurt in zijn geheel twee uur en is doorgaans een groepsdans, maar vanuit de oefeningen in deze boeken, dans je individueel op gedeelten daarvan of op andere muziekstukken
- verbindt je met de diepgang van je ware natuur en de vreugdevolle vrijheid van je hart
- laat lichamelijke beweging, gevoelsmatige vrijheid en energetische doorstroming, harmonisch samengaan
- brengt door de bewegingen van je bovenlichaam en je bekken ook de craniosacrale verbinding in je lichaam in evenwicht
- brengt je al dansend in een bad van vreugde en liefde

## 12. SoulGuidance – Verlangen

### Je innerlijke stem als je spirituele gids aannemen

SoulGuidance is een individuele, spirituele begeleiding, die je weer in verbinding wenst te brengen met zowel je diepste verlangen als je bestemming. Ze nodigt je uit om je te openen voor waar je in je leven bent en hoe zich dat verhoudt tot je behoeften, je eigenheid en je zielsbestemming. Ze helpt je om je te openen voor je innerlijke kompas als het enige dat rechtstreeks richting kan geven aan jouw leven. De reflectie van iemand die je zo begeleidt of de spreuken die je in deze boeken krijgt aangereikt, geef je liefdevol de ruimte om met je behoeften, bestemming en innerlijke kompas in wisselwerking te gaan en van daaruit verfijnd duidelijkheid te laten ontstaan over de richting waarin je je leven mag laten bewegen om dichterbij de stem van je ziel te komen.

Het is een begeleidingsvorm waarbij het respect voor jouw eigenwaarde enerzijds en je ontzag voor de grootsheid van het leven anderzijds je de openheid geven, waardoor je je innerlijk als je meest stabiele ondergrond en levensleidraad steeds dieper gaat vertrouwen.

Het doorvoelen van wat jij als mens aan veiligheid en helderheid nodig hebt om de verbinding met je essentiële zijn aan te gaan, zal je, ook door open te staan voor de spreuken in dit boek, inzicht geven in welke handelingen relevant zijn om meer in overeenstemming met je innerlijke stem te leven. Je leert levensvraagstukken dan vanuit zowel de menselijke als de spirituele dimensie te verstaan, zodat je ontwikkeling als een soort reinigende en krachtgevende bedevaartstocht aanvoelt. Als een verinnerlijkende reis, waarin het steeds natuurlijker gaat voelen om in relatie met jezelf te staan en de diepgang daarvan je innerlijke gids te laten zijn.

SoulGuidance verbindt je, naast dat het je vanuit je essentie de weg naar een evenwichtige, harmonische en bezielde leefwijze toont, met de in je craniosacrale bewustzijn opgeslagen herinnering van hoe jij, als foetus, gedurende je moeders zwangerschap de meest essentiële levenswaarde in haar en haar lichaam was.

De SoulGuidance:

- beantwoordt aan je diepe verlangen om in overeenstemming met je bezieling te leven
- brengt je dicht bij jezelf, zoals je als foetus dicht bij de natuur van het moederlichaam was
- laat je bewuster herkennen of je vanuit je innerlijk of vanuit je gedrag met jezelf, anderen en de wereld om je heen, in relatie staat
- wordt vanuit een relationele betrokkenheid aangeboden en verdiept je zelfvertrouwen

# Handleiding voor de werkboeken

## De trilogie ‘Ontmoet je Essentie’

Deze serie werkboeken ‘Ontmoet je Essentie’ is uitgebracht om je op een tastbare manier in contact te laten komen met de diepgang en verfijning van mijn werk. Als jnana yogi sta ik bekend om het precieze duiden van waar iemands waarneming vertroebeld is en hoe diegene weer in verbinding kan komen met de diepgang van zichzelf en het leven. Mijn werkvormen maken op een subtiele manier gebruik van deze verfijnde waarneming en openheid, zonder je al te veel op intellectueel niveau aan te spreken. Het zijn zelfhulpboeken, in die zin dat je jezelf met de aangereikte thema’s en alle daarmee samengaannde oefeningen, je hele leven lang en vanuit allerlei fases diepgaand kunt begeleiden.

Deze serie is in drie delen, met elk zeven elementaire thema’s, uitgebracht. Deel 1 legt via zijn thema’s de nadruk op de waarde van je spirituele ontwikkeling. Deel 2 brengt thema’s naar voren die je spirituele leefwijze bevorderen. Deel 3 reikt thema’s aan die je openen voor je spirituele vrijheid. Het woord spiritueel staat dan steeds voor een inhoudelijk verrijkende verruiming van je innerlijke en relationele belevingswereld.

## Algemene aandachtspunten bij het gebruik van het boek

- Alle op de twaalf werkvormen gebaseerde oefeningen die in dit boek voor je zijn samengebracht, zijn ontstaan vanuit een diepe spirituele hunkering. Het is dan ook de bedoeling dat ook jij, als je met deze oefeningen beziggaat, dat doet vanuit jouw verlangen naar je innerlijk, je spirituele thuis, je bron van liefde, je essentie, je ziel of hoe jij het meest wezenlijke in jou waar je naar verlangt ook maar wenst te noemen. Begin al deze oefeningen steeds weer vanuit jouw wens naar een waardevoller en vervullender contact met jezelf, met je menszijn, met dat je er bent, met de essentie in jou. De oefeningen reiken je dan op de meest passende wijze een begeleiding daartoe aan.
- De oefeningen begeleiden je namelijk op een concrete, gestructureerde manier om alles te laten verzachten wat er tussen jou en het ervaren van je bezield zijn in staat. De oefeningen ondersteunen het diepgaander bewust worden en loslaten hiervan, door de onvrijheden die er tussen het contact met jezelf en je ziel in staan, te laten verzachten en uiteindelijk te laten vervallen, zodat jouw samenzijn met je ziel zich kan verdiepen.

- Maak daarom de vorm van de oefening niet belangrijker dan de inhoud die je wenst te ontmoeten. Natuurlijk raak je dieper vertrouwd met een oefening als je die vaker doet en dat komt het onderliggende levensthema zeker ten goede, maar de oefeningen zijn, net als het leven, niet bedoeld om ergens aan te moeten voldoen of ergens goed in te moeten zijn of worden. De ontmoeting met de inhoud die een oefening toegankelijker wenst te maken, blijft afhankelijk van je openheid ervoor en als je te veel op de buitenkanten let, verlies je de openheid voor de inhoud eronder.

## Aandachtspunten bij de voeloefeningen

### Algemeen

- Alle oefeningen in dit boek zijn zo vormgegeven en geschreven dat je er zelfstandig mee kunt werken. De oefeningen lopen uiteen van eenvoudig tot heel uitgebreid en die laatste vragen dan wel wat meer tijd om er vertrouwd mee te raken. Bij die uitvoerige oefeningen, die uit allerlei elkaar opvolgende bewegingen en fases bestaan, kan het behulpzaam zijn om de begeleiding van tevoren voor jezelf in te spreken. Las dan voldoende stilte-momenten ertussen in, om de verschillende onderdelen van de oefening diep genoeg op je te kunnen laten inwerken.
- Het is zinvol om gedurende een bepaalde periode, bijvoorbeeld een week, maand of half jaar, met een bepaald thema te werken. Bepaalde oefeningen waar je wat moeilijker toegang toe hebt, zou je daarbij wat vaker kunnen herhalen, om daar ook ontvankelijker voor te worden.
- Alle twaalf werkvormen kunnen daarbij los van elkaar gebruikt worden of in zelfgekozen combinaties.
- Zorg dat als je een oefening doet, er altijd genoeg ruimte omheen is, zodat de werkvorm niet vanuit functionaliteit gedaan wordt.
- Luister voorafgaand aan de oefening enkele minuten naar tanpuraklanken om de sporen van wat je daarvoor hebt gedaan te laten wegvloeien en ontvankelijker te worden voor de gevoelswaarden en diepgang die via de oefening in je kunnen ontluiken. Of zit bij bepaalde oefeningen zoals de LightMessenger, AuraAwakening, PeaceBreathing, ChakraHealing of KoshaMassage eerst met de Zijnsmeditatie die bij dat thema hoort, omdat het je in een overeenstemmende zijnstrilling brengt en je ontvankelijkheid voor de diepere werking van de werkvorm vergroot.
- Ga aan het begin van een oefening ergens zitten waar het rustig is, op een schone en opgeruimde plek waar je directe omgeving zoveel mogelijk rust uitstraalt, zodat de energie om je heen meewerkt aan het loslaten van veelheid, drukte en oppervlakkigheid. Zit comfortabel in een houding waarbij je je rug recht kunt houden en die niet uitnodigt tot onderuitzakken of slaperig worden en waarbij je gemakkelijk aanwezig blijft om te voelen waar je toe uitgenodigd wordt. Besef daarbij dat je eerbiedig aandacht gaat geven aan het bezielde wezen dat je bent en dat je via de voeloefening een intieme ontmoeting aangaat met je ziel, je wezen, met je ‘er zijn’. Elk verinnerlijkend contact met jezelf begint



vanuit je verlangen om contact te maken met het leven dat je bent en dat te eren en lief te hebben. Via de werkwijzen in dit boek bevestig je de liefde voor jezelf en je bestaan. Het liefhebben van je bestaan breidt zich dan uit naar het liefhebben van alles wat bestaat en uiteindelijk naar het liefhebben van het beginsel of de schepper van het bestaan. Als de meest onrustige symptomen uit je adem verdwenen zijn en je goed zit, begin je met het doorvoelen van de voeloefening.

- Op het eind van een oefening voel je nog even na wat het begeleid invoelen met je heeft gedaan, om het nog wat dieper in je te laten aankomen, voordat je weer met andere dingen beziggaat.
- Deel dat wat je ervaart niet te snel met anderen, tenzij het onderdeel is van de oefening, om het eerst in jezelf meer diepgang te laten krijgen en meer waar te laten worden.

### **LightMessenger: de inzichtelijke basislijn van de thema's**

- De LightMessenger-begeleiding geeft de inzichtelijke basislijn van een thema aan en nodigt je uit om door de waarde en boodschap van het licht alle donkerte die je in je ervaart te laten verdampen en daardoor open te gaan voor de spirituele zelfbeleving van 'ik ben'. Als je gedurende een periode met een bepaald thema werkt, neem dan regelmatig de tijd om deze begeleiding tot je te nemen, zodat de oriëntatie van het thema duidelijk blijft.

### **Zijnsmeditatie: de meditatieve basislijn van de thema's**

- De Zijnsmeditatie is een thematisch begeleide vorm van de Light of Being-Meditation en geeft de meditatieve basislijn van een thema aan. Als je gedurende een periode met een bepaald thema werkt, zit dan ook regelmatig met de Zijnsmeditatie, als zelfstandige oefening of voorafgaand aan een voeloefening, omdat het je in een overeenstemmende zijnstrilling brengt en je ontvankelijkheid voor de diepere werking van de werkvorm vergroot.
- De Light of Being-Meditation maakt in zijn volledige vorm gebruik van een mantra, in de tweede fase om het contact met je innerlijk, je liefdesgevoel, je zielsbeleving te verdiepen (via een hoge mantra) en in de derde fase om deze beleving, dat wat je als het meest innerlijke van jezelf ervaart, in te laten dalen in je bekkengebied (via een lage mantra) en samen te laten komen met je zijn, je eigenheid, je vruchtbaarheid. De meditaties in deze boeken zijn los te doorvoelen van het mantragebruik, maar als je bent ingewijd in de Light of Being-Meditation, kun je aanvullend aan de meditatie-begeleiding, op het moment dat dat voor jou zo voelt, de hoge mantra gebruiken om het hart te openen voor de diepte die erin leeft, omdat de mantra de innerlijke waarde van het hart, de ziel uitnodigt om aan het daglicht te komen. Voorts kun je de lage mantra gebruiken om de al aanwezige, vredige en liefdevolle ruimtelijkheid in jezelf te laten indalen in je bekken, zodat je steeds duidelijker de vrijheid van heel zijn ervaart.
- Voordat je aan de meditaties in dit boek begint, ga je naar een plek die je daarvoor steeds wenst te gebruiken. Zorg dat het om je heen opgeruimd is want een opgeruimde omgeving helpt bij het laten

ontstaan van een opgeruimde geest. Zorg dat er genoeg verse lucht is of naar binnen kan en dat er zo min mogelijk afleidende factoren zijn. Zit met een rechte rug om je bereidheid aan te geven en niet onderuit te zakken. Zit even een tijdje om je zithouding en het gedragen worden door de ondergrond te doorvoelen voordat je met de meditatie begint. Je kunt de meditatie fase voor fase lezen of voor jezelf inspreken gedurende een periode van 20 minuten, met voor elke fase zo'n vijf minuten.

- Als je meditatie afgelopen is, open dan zacht je ogen en voel nog even na wat de meditatie met je heeft gedaan, zodat de openheid en de andere staat van zijn die je door de meditatie ervaart, zich ook in je dagbewustzijn kan integreren. Bedank jezelf op het einde voor die ervaring, voordat je weer met andere dingen beziggaat. Neem alles bij elkaar zo'n dertig minuten tijd voor je meditatie.

## **ChakraHealing**

- **Aanraken van een healingpunt**

In deze healingsvorm maak je gebruik van het natuurlijke healingsprincipe van het leven. Enerzijds door respect te tonen voor de energieën die in je werkzaam zijn, in plaats van die te veroordelen of weg te willen vagen. Anderzijds door, als je punten aanraakt, zo liefdevol mogelijk je meest pure levensenergie daarnaartoe te laten stromen en die energie liefdevol aan te bieden aan die gebieden, die begrensd, verdeeld of afgescheiden aanvoelen en voeding of aandacht nodig hebben.

- Er worden via ChakraHealing een zeventigtal energiepunten (chakra's) aangereikt. Deze punten zijn portals of deuren die, als ze in aanraking komen met pure zijnsenergie, een bepaalde diepgaande uitwerking hebben op je levensruimte en op de energetische kosmos die je als geheel bent.
- Voor elk thema in deze boeken zijn specifieke healingpunten bij elkaar gebracht en die worden hier dan aangeboden als een vorm van selfhealing. Ze openen je voor de gevoelswaarden en bestaansruimten die dat thema bij zich heeft, zodat je dat thema erdoor diepgaander leert verstaan en ruimtelijker kunt ervaren.
- Tijdens het aanraken van de aangereikte punten, open je je voor de energie die uit jouw wezenlijkheid komt en laat je die energie door je lichaam heen naar je handen toestromen. Vervolgens bied je dan, vanuit die open verbinding met 'ik ben', deze zijnsenergie via je handen aan de aangeraakte punten aan. Als een ander je een ChakraHealing geeft, zal degene die je de healing geeft zich ook eerst meditatief openen voor de zijnskwaliteit die aan zijn of haar bestaan ten grondslag ligt, voordat hij of zij deze pure energie via zijn of haar handen aan de aangeraakte gebieden aanbiedt.
- Neem bij het aanraken van een healingpunt de ruimte om te voelen waar de ingang ervan precies zit. Bij de oefeningen wordt weliswaar aangegeven waar de punten zich bevinden, maar je lichaam en energiesysteem zijn onderdeel van een levende kosmos en daarom zijn er, van persoon tot persoon en ook afhankelijk van de situatie, subtiele verschillen te voelen van waar de ingang van een bepaald punt precies ligt. Het vraagt dus om gevoelig bij het aanraken aanwezig te zijn en ontvankelijk te zijn.

### ○ **Handhoudingen**

- Bij het aanraken van de healingpunten maak je gebruik van allerlei verschillende handhoudingen, afhankelijk van wat voor ondersteuning een gebied nodig heeft om opener en vrijer te worden en weer met zijnsenergie gevuld en door zijnsenergie opgewekt te raken. Elke vinger heeft daarbij een bepaalde energetische kwaliteit bij zich, die van invloed is op hoe de energiestroming door het punt ervaren wordt en hoe daardoor de zijnsenergie in het gebied achter deze poort ontvangen wordt. De waarde van de duim is aardend, identificerend en concretiserend. De wijsvinger is richtend en sturend. De middelvinger is harmoniserend en bewustmakend. De ringvinger is relationeel en verbindend en de pink is spiritueel verfijnd en intuïtie gevend.
- Als je voor de healing gebruik maakt van een trosje, dan breng je alle vingertoppen bij elkaar rond de top van je duim. Door dit trosje vingers zo te gebruiken, worden alle bovengenoemde waarden harmonisch samengevoegd.
  - Als alle vijf de vingers los van elkaar rondom een bepaald punt worden geplaatst, voeg je alle energieën los van elkaar en indirect aan dat gebied toe. De afstand tot het punt kan daarbij variëren van één tot zes centimeter, afhankelijk van wat het gebied of punt nodig heeft of aan kan nemen.
  - Het aanraken van een punt met enkel de wijsvinger kan af en toe te heftig blijken, maar als je er dan je duim en/of middelvinger aan toevoegt, krijgt die aanraking meer aarde en zachtheid en wordt ze gebalanceerder, waardoor ze gemakkelijker kan worden toegelaten en diepgaander in kan werken.
  - Als je een healingpunt met één of enkele vingers aanraakt, dan buig je de overige vingers naar binnen toe, naar de handpalm toe. Dit geldt ook voor de duimen, als je die niet voor de aanraking gebruikt. Op die manier kunnen de vingers hun energie via het handchakra indirect en op een verzachtende manier nog een beetje meegeven ter ondersteuning aan de voor de aanraking gebruikte vingers, in plaats van dat je de energie van die ongebruikte vingers in de lucht laat wegsijpelen.
  - Zie bij de ChakraHealing oefeningen voor het in de healing toepassen van de handhoudingen.

### **SoulGuidance**

- In de SoulGuidance open je je vanuit vertrouwen, vrijheid, stilte en ontvankelijkheid voor de energie van de ziel. Via de zielsbegeleiding vanuit je innerlijk of vertolkt door iemand anders die je ziel kan lezen, raak je dan thuis in andere waarden en dimensies van zijn, van jezelf zijn en het thuis zijn in je eigen harmonie. Begeleiding vanuit je ziel gebeurt door momenten van onmiddellijke openheid en inzicht en voor elk thema heb ik daarom spreuken toegevoegd, compacte vingerwijzingen waarin voelen, begrijpen en aanwezigheid gebundeld samengaan. Door een spreuk een tijdje in stilte op je te laten inwerken, wordt de stem van je ziel steeds duidelijker herkenbaar in je verlangen.

# Muziek

## Algemeen

- In de loop van de tijd heb ik zo'n veertig muziekalbums (mantra's, puja's en raga's) uitgebracht. Al deze muziekstukken zijn devotionele uitingen van diepe, meditatieve aanrakingen en brengen je in verbinding met je essentie en de liefde, dankbaarheid en toewijding die daaruit voortkomen.
- De Chakra Resonance Ragas zijn een vorm van *nada yoga* (*nada* betekent geluid of klank) die je via tonen en klanken met je essentie in verbinding (*yoga*) brengen.
- De mantra's en puja's zijn een vorm van *mantra yoga* (*man* betekent geest en *tra* betekent middel) waarbij het zingend of sprekend herhalen van betekenisvolle woorden, het middel is om je geest tot rust te brengen. Mantra yoga is nauw verbonden met de *bhakti yoga* (*bha* betekent deelnemen aan het grotere) die aangeeft dat mantra's steeds vanuit toewijding aan het wezenlijke dienen plaats te vinden.
- De mantra's, puja's en raga's nodigen je, eventueel aangevuld met ondersteunende gebaren en bewegingen, uit om weer contact te maken met dat kwetsbare deel in jezelf dat je vaak afschermt voor de buitenwereld en daardoor vaak onopgemerkt op den duur ook voor jezelf afschermt.
- Elk thema in dit boek heeft twee of drie werkvormbegeleidingen op basis van een mantra of puja, die je via de klanken en betekenisvolle woorden uitnodigen tot een grotere openheid en gevoeligheid en zo het proces van opengaan voor het wezenlijke en sensitieve in jou ondersteunen.
- De meeste mantra's die ik gebruik zijn in het Sanskriet. De klanken van deze taal zijn sterk met de diepte van je innerlijkheid en oorsprong verbonden. Als ik Sanskriet woorden vertaal, oriënteer ik me op hun diepere Vedische achtergrond, die altijd al met de essentie van het leven verbonden was. Deze oude achtergrond is niet cultureel of godsdienstig beïnvloed, zodat ze universeel, tijdloos en vooral op innerlijke puurheid georiënteerd is. Vanuit deze diepgang zijn ook de in dit boek beschreven universele vertalingen ontstaan.
- Ieder muziekstuk heeft een helende uitwerking op specifieke chakra's, lichaamsgebieden, energiestromingen, zijns- en gevoelsruimten. Bij de HeartSinging begeleidingen in deze werkboeken is de helende kracht en invloed van de mantra steeds aangegeven en ook op de website kun je er bij elk album meer over lezen: [www.anandajay.org/muziek](http://www.anandajay.org/muziek).

## Mantra's

- De mantra's brengen je in contact met de spirituele rijkdom van het menszijn en het bezielde leven, zoals met het eeuwige 'hier' (vishnu) – 'nu' (shiva) – 'zijn' (brahma), de alaantrekkelijke essentie (krishna), het zijnslicht (sat-ananda), het zielelicht (surya en atma), het kosmische licht (gayatri) en het spirituele hart (aum mani padme hum), en de vreugde (sri ananda), liefde (darshan) en vrede (shantisandesa) die via haar aanrakingen vrijkomen.

## Mantragebeden

- De twaalf mantragebeden (puja's) zijn toegewijde uitingen van dankbaarheid naar de essentie van het leven. Deze mantra's met de bijbehorende bewegingen ondersteunen je bij het ruimte geven aan de meest zuivere en devotionele energieën van het leven en jezelf. De puja's brengen je in contact met de vier kosmische oriëntatiepunten (mahadevata), de zeven lichten van je bestaan (chakra), spirituele ontvankelijkheid (savana), devotionele overgave (pranidhana), de waarde van je bezieling (cittayam), de twaalf lichtende waarden van de ziel (surya), de vijf energetische mantels van de ziel (kosha), de tien elementaire levenskwaliteiten (kriya), spirituele heelheid (shiva-shakti), de rijkdom van je ziel (jivatman), de zeven poorten tot heelheid (yoga) en de wezenlijke oorsprong van alles (aum adhara).
- Voor elk mantragebed heb ik een muziekstuk gemaakt dat je openheid voor het ontvangen van de waarden van de puja extra ondersteunt. De gebedsrituelen in deze werkboeken zijn echter ook goed te volgen zonder het bijbehorende muziekstuk. Als je deze ondersteuning of diepgang wel wenst, dan zijn de muziekstukken beschikbaar via diverse muziekstreamingdiensten.
- Als je je uitgebreider wenst te verdiepen in de betekenis van de puja, de mantra, de gebaren, energiestromingen en waarden van de mantragebeden, dan vind je die in mijn boeken: 'Puja's voor Spirituele Ontvankelijkheid' en 'Puja's voor Spirituele Rijkdom'.

## Raga's

- De Chakra Resonance Ragas zijn volledig instrumentale muziekstukken met *tanpura*, *swaramandala* en *nadatarangini*, die je ondersteunen bij het ontvankelijk worden voor een meditatief, open bewustzijn. Via hun frequenties en boventonen, die je gedeeltelijk niet eens kunt horen, hebben de muziekstukken een specifieke, helende uitwerking op je chakra's en van daaruit op de energetische, emotionele, mentale en fysieke lagen van je menszijn.

## Muziek die in dit boek wordt gebruikt

- In de werkboeken wordt bij de mantra's steeds naar de serie Celebrations Mantras verwezen. Dit zijn zeven albums met elk vijf mantra's van ongeveer twintig minuten.
- Alle muziekalbums zijn online te koop of te streamen via muziekstreamingdiensten zoals Spotify, Apple Music/iTunes, Youtube Music en Amazon. De titels kunnen vanwege regels bij de streamingdiensten enigszins afwijken van hoe die in de werkboeken zijn aangegeven, maar voor alle muziekstukken die in dit boek worden gebruikt, is hieronder een link toegevoegd naar het album op de website, waar je de link vindt naar het muziekstuk op de bekendste muziekplatforms.
- Voor een overzicht van alle mantra's, puja's en raga's en aanvullende informatie, zie de publicatielijst achter in dit boek en de website: [www.anandajay.org/muziek](http://www.anandajay.org/muziek).

- De mantra's die in dit boek worden gebruikt, zijn:
  - Aum Mani Padme Hum mantra – lofzang op het juweel in je hart, je ziel  
*www.anandajay.org/albums/celebrations-of-light*
  - Bhaje Bhaje mantra – de dankbaarheid voor je innerlijke waarde bezingen  
*www.anandajay.org/albums/celebrations-of-love*
  - Gayatri mantra – hymne op het universele, kosmische licht  
*www.anandajay.org/albums/celebrations-of-light*
  - Govinda Jaya mantra – de alles aantrekkende Essentie liefdevol toezingen  
*www.anandajay.org/albums/celebrations-of-joy*
  - Guru Brahma mantra – ode aan de heelheid die je bent  
*www.anandajay.org/albums/celebrations-of-living*
  - Hari-Bhole mantra – buigen voor de zijnsbron van gelukzalige liefde  
*www.anandajay.org/albums/celebrations-of-love*
  - Samadhi Embrace song – je meest spirituele beleving eren  
*www.anandajay.org/albums/celebrations-of-light*
  - Sat-Ananda Embrace song – afdalen naar je essentie  
*www.anandajay.org/albums/celebrations-of-love*
  - Shanti Embrace song – baden in vrede  
*www.anandajay.org/albums/celebrations-of-peace*
  - Shiva Embrace song – je aanwezigheid bekrachtigen  
*www.anandajay.org/albums/celebrations-of-grounding*
  - Shiva-Shakti Embrace song – het spiritueel samenzijn vieren  
*www.anandajay.org/albums/celebrations-of-being*
  - Sri Ram Embrace song – de volledigheid van spirituele vreugde en kracht ervaren  
*www.anandajay.org/albums/celebrations-of-living*
  - Surya Embrace song – verfijnd je ziel ervaren  
*www.anandajay.org/albums/celebrations-of-joy*
  - Tattvamasi mantra – dat wat je wezenlijk bent, liefhebben  
*www.anandajay.org/albums/celebrations-of-peace*

- De puja's die in dit boek worden gebruikt, zijn:
  - Chakra puja – dankgebed tot de zeven lagen van je existentie  
*www.anandajay.org/albums/mahadevata-en-chakra-puja*
  - Cittayam puja – dankgebed voor je geboorte en het bewust ervaren van je ziel  
*www.anandajay.org/albums/surya-en-cittayam-puja*
  - Dhyana puja – dankgebed voor de helende waarde van meditatie  
*www.anandajay.org/albums/meditation-puja-en-prayer-songs*
  - Kriya puja – dankgebed voor de tien elementaire levenskwaliteiten  
*www.anandajay.org/albums/kosha-en-kriya-puja*
  - Mahadevata puja – dankgebed voor de vier lichten van de schepping  
*www.anandajay.org/albums/mahadevata-en-chakra-puja*
  - Shiva-Shakti puja – dankgebed voor de Universele Vader en Goddelijke Moeder  
*www.anandajay.org/albums/shiva-shakti-en-jivatman-puja*
  - Yoga puja – dankgebed voor de zeven poorten van eenzijn  
*www.anandajay.org/albums/yoga-en-aum-adhara-puja*
- Voor een overzicht van alle muziekalbums, ga naar: *www.anandajay.org/muziek*

## Praktische ondersteuning en verdieping

- Alle oefeningen in dit boek zijn zo opgezet en geschreven dat je er zelfstandig mee kunt werken, maar als je bij bepaalde werkvormen graag ondersteuning wenst of ze graag in groepsverband wilt ervaren, dan kun je terecht bij de Light of Being Teachers, leerlingen van Anandajay die zijn geïnitieerd om vanuit de werkvormen te werken.
- Vanuit de School of Spiritual Awareness (het Light of Being centrum in België) en de Light of Being praktijken in Nederland worden (online) cursussen, retraites en individuele sessies aangeboden in één of een combinatie van werkvormen. Er zijn ook verdiepingstrajecten, individueel via het SoulGuidance begeleidingstraject en er zijn opleidingen en bijscholingen die dieper ingaan op de basis en de praktijk van een werkvorm. Zie het aanbod bij de School of Spiritual Awareness voor de mogelijkheden: *www.lightofbeing.org*.
- Zelf geef ik jaarlijks het veertiendaagse Light of Being-Retreat waarin ik je bij het afdalen naar de essentie van jezelf via de twaalf werkvormen begeleid. Zo herijk je je weer aan de bron van je zijnslicht en versterk je je verbinding met je bezieling.