Spirituele Ontwikkeling

Ontmoet je Essentie

Werkboek 1

Colofon

Titel: Spirituele Ontwikkeling, werkboek
Subtitel: Ontmoet je Essentie, deel 1
Copyright © 2024: Anandajay (Cor Thelen)
Auteur: Anandajay

Druk: Gepubliceerd en gedrukt via Brave New Books

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

ISBN: 9789465016597
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 10

Deel 1 • Inleiding 13

De twaalf werkvormen 14

1. LightMessenger – Inzicht 17
   Openstaan voor je spirituele boodschappen en inzichten 17
2. Zijnsmeditatie – Bezieling 18
   Je essentie eren 18
3. ShantiYoga – Aanwezigheid 19
   Je innerlijke diepgang met je tastbare echtheid verbinden 19
4. PeaceBreathing – Ruimte 20
   Jezelf als geheel in vrede omarmen 20
5. MantraPrayers – Devotie 21
   De spirituele liefde van je toewijding tot bloei laten komen 21
6. HeartSinging – Vrijheid 22
   Je spirituele hart de ruimte geven zich vrij te uiten 22
7. LovesharingTantra – Liefde 23
   De helende kracht van relatie toelaten 23
8. ChakraHealing – Kracht 24
   De harmoniserende waarde van pure levensenergie verwelkomen 24
9. KoshaMassage – Bewustzijn 25
   Je bewustzijn tastbaar liefhebben 25
10. AuraAwakening – Intuïtie 26
    De taal van jouw energetische beleving ontdekken 26
11. SacredDance – Vertrouwen 27
    Bewegen vanaf je ziel tot in gracieuze vormen 27
12. SoulGuidance – Verlangen 28
    Je innerlijke stem als je spirituele gids aannemen 28

Handleiding voor de werkboeken 29

De trilogie 'Ontmoet je Essentie' 29
Algemene aandachtspunten bij het gebruik van het boek 29
Aandachtspunten bij de voeloefeningen 30
Algemeen 30
LightMessenger: de inzichtelijke basislijn van de thema's 31

Zijnsmeditatie: de meditatieve basislijn van de thema's 31
ChakraHealing 32
SoulGuidance 33
Muziek 34
Algemeen 34
Mantra's 34
Mantragebeden 35
Raga's 35
Muziek die in dit boek wordt gebruikt 35
Praktische ondersteuning en verdieping 37

Deel 2 • Zeven thema's voor je spirituele ontwikkeling 39

Energetisch voelen • Je waarneming, aanwezigheid en diepgang verfijnen 40

Wat is energie? 40
Energetisch bewustzijn 42
Inhoudelijke achtergrond en oefeningen bij dit thema 47
1. LightMessenger: openstaan voor de spirituele boodschap van het licht 48
Voeloefening: licht door je gehele menszijn laten schijnen, tot in je beleving van 'ik ben' 50
2. Zijnsmeditatie: thuiskomen in het licht van het zijn 52
Voeloefening: meditatie-begeleiding van de vier fases 53
3. ShantiYoga: vrede als beginsel voor de verbinding met je essentie 62
Voeloefening: asana – de zithouding 65
4. PeaceBreathing: alle leven ademt vanuit hetzelfde reservoir 70
Voeloefening: de in- en uitgaande ademstroom ontvangen en laten gaan 71
5. MantraPrayers: de energetische waarde van dankbaarheid 74
Voeloefening: Mahadevata puja – dankgebed voor de vier kosmische oriëntatiepunten 75
6. HeartSinging: geeft energetisch ruimte aan de stem van je hart 81
Voeloefening: het energetisch beleven van klanken bij de Govinda mantra 83
7. LovesharingTantra: samenzijn in de energetische omhulling van het 'er zijn' 88
Voeloefening: een tantrische, wevende, levende uitwisseling met het leven dat je bent 90
8. ChakraHealing: het helen van de energetische kosmos die je bent 93
Voeloefening: energie door je heen laten stromen 95
9. KoshaMassage: de omhulling van je ziel in balans brengen 98
Voeloefening: een KoshaMassage geven aan jezelf 101
10. AuraAwakening: ontwaken voor het innerlijke licht dat kleur krijgt in je aura 105
Voeloefening: je aura voelen 106
11. SacredDance: bewegen vanuit de innerlijke dans rondom je bezielde zijn 110
Voeloefening: Sri Ananda mantra – het innerlijk dansen van al je cellen 111
12. SoulGuidance: de energetische taal van je ziel leren ontvangen, voelen en verstaan 114
Voeloefening: spreuken als de stem van je ziel, in stilte op je laten inwerken 116

Verlangen • Je heimwee naar heelheid en volledigheid 119

Oefeningen bij dit thema 119
1. LightMessenger: verlangen als je spirituele kompas 120
2. Zijnsmeditatie: het verlangen naar je wezenlijke thuis 126
3. ShantiYoga: de hondhouding – adho mukha svanasana 128
4. PeaceBreathing: de buik-bekken ademhaling – vasti pranayama 135
5. MantraPrayers: Jivatman puja – dankgebed ter ere van je ziel 137
6. HeartSinging: Brahma mantra en de Hymn of Gratefulness 141
7. LovesharingTantra: leven en samen zijn vanuit je diepe verlangen naar vrede 145
8. ChakraHealing: de energiebronnen van je hart- en identiteitchakra laten uitwisselen 147
9. KoshaMassage: masseren van de uiteinden van de wervelkolom 149
10. AuraAwakening: energetisch verlangend zijn 151
11. SacredDance: Sri Ananda mantra – 'de Heropstanding' vanuit je verlangen 153
12. SoulGuidance: licht-punten voor het leven met de kracht van je verlangen 162

Kwetsbaarheid • De naakte werkelijkheid ervaren, ontmoeten en beantwoorden 165

Oefeningen bij dit thema 165
1. LightMessenger: de kwetsbare werkelijkheid die jij bent 166
2. Zijnsmeditatie: de aanrakende waarde van het leven dat Jij bent 168
3. ShantiYoga: de staartbeenpose in evenwicht – pristhajasana 171
4. PeaceBreathing: je aura vullen met je aanwezigheid – tejas pranayama 173
5. MantraPrayers: Kosha puja – dankgebed voor de vijf energetische mantels van de ziel 175
6. HeartSinging: Shivaya mantra – je laten inbedden in de Bron van Allesomvattend Welzijn 179
7. LovesharingTantra: liefdesuitwisseling met het gebied van je eigenheid en je er zijn 181
8. ChakraHealing: de (affectieve) verbinding met jezelf, anderen en het leven helen 183
9. KoshaMassage: manomaya massage – het verbinden van je hart, kracht en eigenheid 185
10. AuraAwakening: de energiebeleving van het thuis zijn in jezelf 186
11. SacredDance: Shivaya mantra – chakra's laten baden in de affectieve omhulling van je hart 189
12. SoulGuidance: licht-punten voor de aanraakbaarheid van je zijn 192

Vrijheid • De waardevolste gave van je menszijn 195

Oefeningen bij dit thema 195
1. LightMessenger: innerlijke vrijheid – leven met de stem van je wezen 196
2. Zijnsmeditatie: een vrij en waardig mens zijn 199
3. ShantiYoga: de brughouding – setu asana 202
4. PeaceBreathing: de aura-ademhaling vanuit je hartgebied – hirdaya pranayama 205
5. MantraPrayers: Shiva-Shakti puja – dankgebed tot de Universele Vader en Goddelijke Moeder 206
6. HeartSinging: Sarvashanti mantra en I'm Longing to Be 209
7. LovesharingTantra: elkaars waarde delen in de ruimte van de aura 213
8. ChakraHealing: een diepe, vertrouwelijke relatie met je incarnatie en bezieling 217

9. KoshaMassage: vrijheid in je eigenheid, levensweg en levenswijze 220
10. AuraAwakening: de zeven hoofdchakra's als zonnen van wit licht 222
11. SacredDance: Sarvashanti mantra – wiegend in vertrouwen, vrijheid en alomvattende vrede komen ... 225
12. SoulGuidance: licht-punten voor het leren leven in vrijheid 228

Gezamenlijkheid • De omhulling van dragende verwantschap 231

1. LightMessenger: gezamenlijkheid als drager van je sensitiviteit 232
2. Zijnsmeditatie: jezelf laten rusten op het leven 234
3. ShantiYoga: de schoudermangel vanuit de zitpositie – uttan ahrdayasana 237
4. PeaceBreathing: de huid-ademhaling – carman pranayama 239
5. MantraPrayers: Cittayam puja – dankgebed voor het bewust samenzijn met je bezieling 241
6. HeartSinging: Aum Purnam mantra – de alomvattende perfectie van het zijn eren 245
7. LovesharingTantra: liefdesuitwisseling met alles waar je door bent ingebed 247
8. ChakraHealing: je subtiel, zacht en verfijnd openen voor de relatie met buiten 248
9. KoshaMassage: annamaya massage – de inbedding en stabiliteit van je lichaamsvorm en de aarde 250
10. AuraAwakening: de geborgenheidsrijkdom van het leven om je heen 252
11. SacredDance: Aum Purnam mantra – vanuit je bekken opengaan voor alle inbedding om je heen 255
12. SoulGuidance: licht-punten voor het samen zijn met je kern en het leven 257

Het Licht van het Zijn • Leven vanuit liefdevolle ruimtelijkheid 260

Oefeningen bij dit thema 260
1. LightMessenger: de pure levensenergie die vrijkomt als je er mag zijn 261
2. Zijnsmeditatie: bestaansruimte en licht geven aan alles wat je bent 263
3. ShantiYoga: de ontspanningshouding op de rug – savasana 265
4. PeaceBreathing: de zijnsademhaling – sthita pranayama 269
5. MantraPrayers: Chakra puja – dankgebed tot de zeven lagen van je existentie 270
6. HeartSinging: Being mantra en de I am within the Light of Being 275
7. LovesharingTantra: samen hetzelfde fundament delen 281
8. ChakraHealing: vertrouwen in jezelf en het leven 282
9. KoshaMassage: masseren van je heiligbeen, staartbeen en heupen 285
10. AuraAwakening: de kleuren van je 'aura-rok' 287
11. SacredDance: Sri Ananda arati – bewegend naar de helende waarde van je innerlijkheid 290
12. SoulGuidance: licht-punten voor het leren leven in openheid 292

Spirituele openheid • Open zijn voor de onzichtbare waarde en diepgang van het Grotere 295

Oefeningen bij dit thema 295
1. LightMessenger: de waarde van spirituele openheid 296
2. Zijnsmeditatie: openstaan voor je levende essentie 298
3. ShantiYoga: de zittende berghouding – tadasana 301
4. PeaceBreathing: de rondom-ademhaling – sarvata pranayama 303

5. MantraPrayers: Aum Adhara puja – dankgebed aan de wezenlijke oorsprong van alles 305
6. HeartSinging: Hamsa mantra en de Maha mantra 308
7. LovesharingTantra: samen dezelfde ruimtelijke inbedding hebben 313
8. ChakraHealing: helen van innerlijke vastheid, conditioneringen en tegenstrijdigheden 315
9. KoshaMassage: masseren van je voorhoofd, hart en onderbuik 317
10. AuraAwakening: open je voor je aura, het licht rondom je 320
11. SacredDance: het vrije dansen – luisteren naar en het vrijgeven van de energieën van je essentie 323
12. SoulGuidance: licht-punten voor spirituele openheid 326

Appendix I 330

Boeken ter verdere verdieping van de werkvormen 331
Belevingsverhaal Sri Ananda mantra 332

Appendix II 336

Over Anandajay 337
Publicaties van Anandajay 338

Voorwoord

Het is zo verblijdend dat er een mens in mijn leven is, een heel bijzonder mens, die mij de diepte van mijn bestaan kan laten voelen en die mij steeds weer meeneemt in een belevingswereld waar ik liefde, harmonie en vrede ervaar.

Het is al jaren een groot verlangen om als leerling van Anandajay mij te laten inspireren door de twaalf werkvormen die hij heeft ontwikkeld, want het is niet zomaar vanzelfsprekend om vanuit liefde en harmonie te leven. Het vraagt om mijn gerichtheid, geloven en overtuigingen te laten, het vraagt om gevoeliger te worden voor wat ik beleef. Het vraagt ook om energetisch open te gaan voor zomaar een onbewaakt momentje, bijvoorbeeld als de wind mijn wang streelt, of de herfstkleuren in het bos mijn hart verwarmen, want dan besef ik, dat ik het ben die dat ervaart, dat ik het ben die een innige relatie met mezelf en het steeds veranderende leven kan opbouwen. Op die momenten zijn de werkvormen een grote ondersteuning, want ze openen mij dieper voor mijn gevoeligheid en hoe meer ik dat mag toelaten, hoe meer deze waarde samen kan gaan met alles wat ik in mijn leven tegenkom.

Ik voel me dan ook intens dankbaar, dat Anandajay de werkvormen op deze manier heeft samengebracht in drie juweeltjes van boeken. In elk deel helpen deze voeloefeningen me om de zeven elementaire en herkenbare thema's uit het dagelijkse leven diepgaander te verstaan. De levensthema's die in dit deel aan bod komen zijn onder andere kwetsbaarheid, vrijheid en verlangen en Anandajay laat me in dit eerste boek al meteen ervaren wat energetisch voelen nou eigenlijk is. Het beantwoordt volledig mijn verlangen om mijn essentie echt te ontmoeten. Of het nu via de yoga is, in een meditatie, door een ademoefening of puja, of door het zelf aanraken van de healingpunten, alle oefeningen zijn gebaseerd op het ervaren van energie, brengen mij in een liefdevollere verbinding met mezelf en laten me laag voor laag afdalen naar wat ik van nature ben: een bezield mens te midden van een groter universum.

De levensthema's die hij via de werkvormen toegankelijk maakt, maken mij bewust dat het aan mij is in welke kwaliteit ik wens te leven. Dat inzicht heeft mijn leven veranderd, want ik voelde als kind al dat ik verlangde naar harmonie en heb door de jaren heen ontdekt dat dit al lang in mij aanwezig is, ik hoef me er alleen maar voor te openen. En dat raakt mij ten diepste, want dat brengt me bij mijn essentiële waarde van wat ik in wezen ben en dan voel ik mijn innerlijke kracht, rijkdom en potenties ontluiken. Daar word ik stil van en dan kan ik alleen nog maar buigen voor de liefde die vrijkomt en aanvoelt als een eindeloze en warme omhelzing.

Het is precies wat Anandajay mij, maar ook jou, laat ervaren, namelijk dat ontvankelijkheid ons dichter bij onszelf brengt. De thema's met de verdiepende werkvormen bevrijden ons van het willen presteren of bereiken, want ze geven via hun energetische waarde ruimte om de verfijnde energie van onze ziel te ervaren en er vriendschap mee te sluiten. Het paradijs hoeven we niet te zoeken, het zit in ons hart, het is

onze ziel. Dat is een natuurlijk gegeven en eigenlijk heel bijzonder, maar ook zo gewoon, want de natuurlijkheid van het leven is heel gewoon, maar toch beseffen we misschien niet, dat als we onze ziel verwaarlozen, de glans in ons leven verdwijnt.

Zowel de thema's als de werkvormen van The Light of Being leiden je steeds naar de pure waarde van 'Zijn wat je bent', je spirituele basis. Ze dragen allemaal bij aan het opengaan voor *being* als je innerlijke grond en *light* als je levensenergie en komen dan ook voort uit de open, lichte en heldere dimensie die Anandajay in zijn leven ervaart. Hij heeft een uitzonderlijke gave om te luisteren naar de fluisteringen die vanuit de oorsprong, door hem heen, naar buiten stromen en in alle eenvoud laat hij je voelen dat ook jij met die oorsprong verbonden bent.

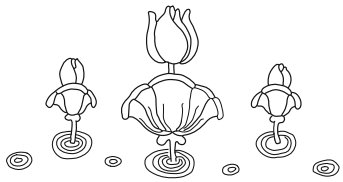
De 21 levensthema's in deze trilogie zijn dan ook een afspiegeling van wat ons vaak zo bezighoudt en de verschillende werkvormen zoals AuraAwakening, HeartSinging, KoshaMassage of SacredDance laten je ervaren in hoeverre deze thema's mogen doorwerken in je beleving, leefwijze en handelen. Ze verdiepen en verrijken je levenskwaliteit en brengen je weer in een natuurlijke balans, waardoor je gaat voelen dat jij het bijzondere, levende leven bent.

In dit eerste deel laat Anandajay je bijvoorbeeld ervaren tijdens de Zijnsmeditatie, dat je je brein de ruimte kunt geven om zich neer te vlijen in een denkbeeldige schaal tussen je oren. Als je brein zich mag laten dragen, is dat een gebaar van liefde voor de schepping die je bent en dat maakt jou weer ontvankelijk, gevoelig en open voor wat het leven jou geeft. Als je dat mag toelaten, ben je ook eerder bereid om elke verdeeldheid op te geven en samen te zijn met de verschillende energieën om je heen en je als een vis in het water te voelen, omdat jij, net als ieder ander, een deel bent van een grotere spirituele omhulling.

Je hebt dus een heel kostbaar boek in je handen, en dat is niet voor niets, want blijkbaar verlang jij ook naar een inniger contact met jezelf om te ontdekken wat je werkelijk bent en wens je ook met het leven in harmonie te zijn.

Laten we dan samen opengaan voor onze pure essentie, door ons te verrijken met wat Anandajay ons in deze waardevolle boeken laat ervaren. Ik hoop dat je je net zo verheugt als ik.

Jeanine Bierens



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 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. Op die manier 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 dat wat we aan begeleidingen 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 alleen maar 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 je spirituele ontwikkeling

De zeven elementaire levensthema's in dit eerste deel van de trilogie 'Ontmoet je Essentie' gaan vooral over het verfijnder open en ontvankelijker worden voor belevingsruimten die een belangrijke rol spelen bij het ontwaken voor wat zich onder alle oppervlakkigheid van het je al bekende aan waarde en kracht aanwezig is.

De aangeboden thema's helpen je om op een andere manier dan dat je kent open te gaan voor jezelf en het leven waarin je aanwezig bent. Je bewustwording is immers afhankelijk van hoe vrij en open je waarneemt. Dat geldt zowel voor de sensitiviteit van je waarneming tijdens het bezig zijn met de aangeboden werkvormen als ook voor de verfijning van je waarnemen van processen in jezelf en in je relatie met alles om je heen. Hoe verfijnder je waarneemt, de dingen aanvoelt en op je in laat werken, des te energetischer wordt je beleving. Het eerste thema van dit boek gaat dan ook over energetisch voelen en helpt je je waarneming, aanwezigheid en diepgang te verfijnen. Op het einde van het derde boek van deze trilogie wordt in het extra deel 'De diepere waarden van energetisch voelen' nog een keer dieper op dit thema ingegaan.

De diepgang van je wens om verfijnder waar te nemen en dingen subtieler aan te voelen komt voort uit een innerlijk verlangen naar of het missen van een verloren gegane harmonie of vrede en het tweede thema 'Verlangen' gaat dan ook diepgaander in op het waarachtig contact maken met de diepte van je spirituele echtheid en haar volledigheid. Het thema gaat dieper in op de kracht die je aanzet om het leven of jezelf dieper en ontvankelijker in je toe te laten dan hoe je het tot nu toe tot je genomen hebt.

Omdat je door al dit openstaan ontvankelijker wordt en omdat die toegankelijkheid vaak als een soort zwakheid wordt gezien, gaat het daaropvolgende thema over 'Kwetsbaarheid'. Hier wordt ingegaan op het bewust worden van dat die gevoeligheid juist extra beschermend en verrijkend voor je kan zijn. Oppervlakkig gezien lijkt openstaan gevaarlijker te zijn dan afgeslotenheid, maar als je afgesloten bent, ontgaat je ook veel en je kunt gevaren pas herkennen als ze plaatsvinden, terwijl je vanuit gevoeligheid al veel eerder voelt dat de energie die zich aan het opbouwen is geen zinvolle ontwikkeling met zich meebrengt en daardoor al veel eerder door je losgelaten kan worden. Ook is het zo dat gevoeligheid je veel

meer nuances laat ervaren en je daardoor dus veel vrijer bent in je waarneming en dus ook in hoe je je van daaruit ontwikkelt.

In het thema over 'Vrijheid' word je dan ook uitgenodigd om te ervaren hoe bevrijdend het is om die vrijheid ook te gebruiken. Als je je vanuit vrijheid wenst te ontwikkelen, gaat het vanzelf nog meer over hoe je op alles in je en om je heen reageert. Je gevoeliger geworden waarneming geeft je vrijheid een veel grotere reikwijdte en daardoor komt ook je relatie met anderen dichterbij.

Aan de hand van het thema over 'Gezamenlijkheid' raak je vertrouwder met de waarde van relationeel openstaan en voel je hoe gezamenlijkheid dienstbaar kan zijn aan je eigen volwaardigheid. Het vanuit liefde samenzijn en het van daaruit delen van liefde verbindt je dan zowel met je eigen bezieling en innerlijke waarde als met die van anderen. Je zult nu verfijnder ervaren dat de essentie van iedereen eigenlijk gelijkwaardig is en ook voel je dan hoe waardevol die ontmoete werkelijkheid is.

Het openstaan voor en het ervaren van deze diepgang laat licht schijnen op de grond waar je naar zocht om je op een zinvolle manier te kunnen ontwikkelen. Je bent dan aangekomen op de essentiële grond van je bestaan, van het bestaan, van Zijn. Het thema over het 'Licht van het Zijn' gaat dan ook nader in op je contact met deze pure levensenergie en laat je daar steeds duidelijker in aankomen. Je hebt op deze manier een ontwikkeling doorlopen via het verfijnder waarnemen naar het licht van het zijn en het zevende thema 'Spirituele openheid' laat je ontdekken hoe je bij alles wat er gebeurt, open kunt staan voor deze essentie en dat je ontwikkeling van nu af aan veel meer vanuit overeenstemming met je eigen essentie kan plaatsvinden.

De onderwerpen uit dit eerste boek van deze serie zijn zo bij elkaar gebracht dat ze je kunnen helpen om zelfstandig de wikkels, die in de loop van je leven om je heen zijn ontstaan en je waarnemen en beleving zijn gaan filteren en verbergen, weer ongedaan te maken. Ontwikkeling gaat vooraf aan groei. Je ontdoet je eerst van de zinloze en onvruchtbare wikkels die om je heen zijn ontstaan, zodat het levenslicht weer tot in jouw ziel kan doordringen. Dan is de ruimte vrijgemaakt voor spirituele groei, want de ziel kan weer als je meest eigen kompas gaan dienen en je ondersteunen bij het tot bloei komen in je eigen Zijn. De eerste twee thema's 'Energetisch voelen' en 'Verlangen' geven je daarbij een concreet draagvlak om zo optimaal mogelijk met de twaalf 'Light of Being'-ingangsvormen te werken, voor alle delen van deze trilogie, en de andere vijf thema's helpen je om in de diepte te ervaren welke wikkels overbodig zijn geworden, je de vrijheid ontnemen en je onbewust van het levenslicht hebben afgeschermd. Mogen deze drie boeken je door al je levensfases en -ervaringen heen begeleiden door je steeds weer met je diepste waarheid, met je liefdevolste harmonie en met je vredigste zijn te verbinden.

Anandajay

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 vertrouwder 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 craniosacrale 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 craniosacrale 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 craniosacrale 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 craniosacrale 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.

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 ervaarbaar 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 alsmaar 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 vreugdevol leven te leiden

4. PeaceBreathing – Ruimte

Jezelf als geheel in vrede omarmen

PeaceBreathing is een adembegeleiding, die de begrenzingen 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, verstilling 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, verstilling, 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 verstilling.

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 devotionele 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 geweven 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 samenhorigheid 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 zachtaardige 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 craniosacrale 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. 332
- 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 dichter bij 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 samengaande 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 twintig 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 healingprincipe 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 verfijnend 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*.

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 (sravana), 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 muziekplatformen 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*.