

# Ontdek de helende kracht van Meditatie

Thuiskomen in je Zelf – deel 1

## Colofon

Titel: Ontdek de helende kracht van Meditatie

Subtitel: Thuiskomen in je Zelf, deel 1

Copyright © 2024: Anandajay (Cor Thelen)

Auteur: Anandajay

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

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

Deel 1 - Ontdek de helende reikwijdte van mediteren)

Derde, herziene druk 2024

Gepubliceerd en gedrukt via Brave New Books

Foto cover: Radha & Krishna: © Exotic India

Foto achterkant: Raju

Illustraties: Willemien Min (auteursrechtelijk beschermd)

Energie-tekeningen in illustraties: Anandajay

ISBN: 9789465016603

NUR: 723, 728

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

# Inhoudsopgave

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

Inbedding vinden in het grotere .....	43
Meditatie: van dagelijks naar kosmisch bewustzijn .....	43
Meditatie leert je te leven in openheid .....	44
Meditatie: levende stilte .....	45
De waarde van licht .....	47
De elementaire vraag van wie of wat ben ik? .....	47
Innerlijk licht .....	47
Uiterlijk licht .....	48
Innerlijk en uiterlijk licht .....	49
Beide lichten tegelijkertijd ruimte geven .....	49
Het licht van het zijn .....	50
Innerlijk en uiterlijk licht in de Light of Being-Meditatie .....	51
De waarde van meditatie voor je eigen groeiproces .....	52
Meditatie brengt je in een andere dimensie .....	52
Meditatie verbindt je met je ziel .....	53
Meditatie is een door jezelf toegestane zegening .....	54
Meditatie brengt je in een liefdevolle dankbaarheid .....	54
Meditatie opent je voor je hart-energie en het relationele bewustzijn .....	55
Vanuit de cocon naar relationele openheid en spirituele echtheid .....	56
In relatie met de liefdesenergie van de schepping .....	57
Meditatie gaat over spirituele vrijheid .....	57
De inhoud bij de oppervlakte laten .....	60
De vriendschap van je ego met je ziel .....	61
De waarde van jouw mediteren voor de samenleving .....	63
Echt zijn en echt deelnemen .....	63
Meditatie: een sociale geste .....	64
Meditatie en wereldvrede .....	65
Meditatie maakt je een bode van wezenlijkheid .....	66
Meditatie is zo gewoon als alle leven .....	67
Afbeelding: zelfliefde .....	70

<b>Hoofdstuk 2 • Meditatie verdiept de liefdesrelatie met je Ziel .....</b>	<b>71</b>
Patanjali's Yoga Sutra in relatie tot de Light of Being-Meditatie .....	72
Anandajay over zijn vertaling van de Yoga Sutra .....	74
De waarde van de Yoga Sutra .....	74
Mijn vertaling van de Yoga Sutra .....	74
Een tekst over spirituele vrijheid .....	75
Anandajay's meditatieve vertaling van de Yoga Sutra .....	77
De Yoga Sutra als brief .....	77
Vertaling van de Yoga Sutra per strofe .....	88
1. De eerste pijler: Het contact met je innerlijk .....	89
2. De tweede pijler: De praktische scholing .....	96
3. De derde pijler: De spirituele ontwikkeling .....	105
4. De vierde pijler: De bevrijding .....	114
De Yoga Sutra en je persoonlijke beleving .....	119
De koninklijke weg van meditatie en de acht herkenningpunten op dit koninklijke pad .....	120
1. Het eerste herkenningpunt is yama .....	121
2. Het tweede herkenningpunt is niyama .....	121
3. Het derde herkenningpunt is asana .....	122
4. Het vierde herkenningpunt is pranayama .....	122
5. Het vijfde herkenningpunt is pratyahara .....	123
6. Het zesde herkenningpunt is dharana .....	123
7. Het zevende herkenningpunt is dhyana .....	124
8. Het achtste herkenningpunt is samadhi .....	124
De acht herkenningpunten als levensbewegingen vanuit inzicht .....	125
Inzicht als de geweldloze weg .....	125
1. Inzichten als gevolg van yama .....	126
2. Inzichten als gevolg van niyama .....	126
3. Inzichten als gevolg van asana .....	127
4. Inzichten als gevolg van pranayama .....	127
5. Inzichten als gevolg van pratyahara .....	128

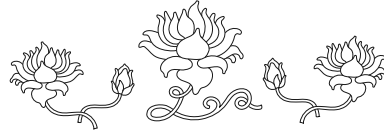
6. Inzichten als gevolg van dharana.....	129
7. Inzichten als gevolg van dhyana .....	129
8. Inzichten als gevolg van samadhi .....	130
De acht herkenningspunten en hun bewustzijnsniveaus .....	132
Spiritualiteit: de zich openende beleving van je bewustzijn.....	132
De bewustzijnslagen die in meditatie worden aangesproken .....	132
1. Karmisch bewustzijn .....	133
2. Devotioneel bewustzijn.....	134
3. Fysiek bewustzijn .....	135
4. Energetisch bewustzijn .....	136
5. Emotioneel bewustzijn.....	138
6. Relationeel bewustzijn.....	139
7. Tantrisch bewustzijn.....	140
8. Kosmisch bewustzijn.....	141
De acht bewustzijnslagen zijn onderliggend aan elkaar.....	142
De acht bewustzijnslagen verrijken elkaar.....	142
Hoe de Light of Being-Meditatie de acht bewustzijnslagen aanspreekt .....	143
Afbeelding: energiestroming bij open chakra's .....	146
<b>Hoofdstuk 3 • De Light of Being-Meditatie .....</b>	<b>147</b>
De elementaire basis van de Light of Being-Meditatie .....	148
De kracht van het onophoudelijke, natuurlijke verlangen .....	148
Dichter bij jezelf komen.....	149
Het einde van de strijd.....	149
Het wonder van de schepping en van jezelf laten samenkomen .....	150
Mediteren in direct contact met je bron .....	151
Respect voor de realiteit en jouw realiteit.....	152
In relatie gaan met je diepste inhoud.....	154
De vier fases van de Light of Being-Meditatie .....	156
1. De eerste fase: Het vrijgeven van je gewoonten (vanuit je verlangen naar een andere dimensie) .....	156
2. De tweede fase: De relatie aangaan met je ziel (vanuit je verlangen naar wie je waarlijk bent) .....	157

3. De derde fase: Jezelf volledig waar laten zijn (vanuit je verlangen naar daadwerkelijkheid) .....	158
4. De vierde fase: Het geheel dat je bent, laten zijn, bloeien en stralen (vanuit je verlangen naar heelheid)...	158
De overeenkomsten tussen de Light of Being-Meditatie en de Yoga Sutra van Patanjali.....	160
Eerste overzicht .....	160
Tweede overzicht.....	164
Derde overzicht.....	167
Vierde overzicht.....	168
Vijfde overzicht.....	169
Meditatie begeleiding van de vier fases met Raja yoga duiding.....	169
Afbeelding: meditatie .....	172
<b>Hoofdstuk 4 • Begeleide meditaties .....</b>	<b>173</b>
Mediteren in de praktijk .....	174
Twee keer per dag mediteren.....	174
Mediteren vanuit verlangen naar je inhoud .....	175
Mediteren om uit de bron van je essentie te drinken .....	175
Mediteren spiegelt je leefwijze .....	176
Mediteren bevrijdt je uit vervreemding.....	176
Mediteren geeft je het vertrouwen om los te kunnen laten.....	177
Meditaties ter verinnerlijking .....	178
1. Meditatie: een ingang naar jezelf .....	178
2. Meditatie: beginnen met meditatie.....	179
3. Meditatie: openheid en ruimte ervaren .....	181
4. Meditatie: harmonie vinden - het leven als je partner.....	183
5. Meditatie: het waardevolle in jou .....	186
6. Meditatie: in relatie gaan met je behoefte .....	188
7. Meditatie: een heelheid van licht en liefde zijn .....	191
Meditaties over het innerlijke en uiterlijke licht.....	198
1. Meditatie: ja-zeggen tegen het licht.....	198
2. Meditatie: innerlijk licht - in waarheid leven.....	200
3. Meditatie: uiterlijk licht - de spirituele bescherming.....	205

4. Meditatie: mediteren in het licht.....	210
Meditaties over de vier fases van de Light of Being-Meditatie.....	214
1. Eerste meditatiebegeleiding van de vier fases.....	214
2. Tweede meditatiebegeleiding van de vier fases.....	217
Afbeelding: innerlijke harmonie .....	224
<b>Hoofdstuk 5 • Muziekmeditaties .....</b>	<b>225</b>
Meditatie-albums van de serie Sacred Sounds.....	226
Mantra-Meditations: muziekmeditaties om eenvoudig tot jezelf te komen.....	229
Algemeen.....	229
Omgaan met de mantra-meditaties .....	230
1. Aum Shanti Aum – mantra meditation: me door vrede gevoed laten worden .....	232
2. Sat Cit Ananda – mantra meditation: de rijkdom van ‘zijn’ uitnodigen .....	234
3. Amen – mantra meditation: Aandacht, Mededogen, Eenvoud en Naastenliefde ruimte geven (AMEN).....	235
4. Aum Mani Padme Hum - mantra meditation: je wezensbloem laten bloeien.....	236
5. Being – mantra meditation: plaatsnemen in het alsmaar voortdurende nu .....	238
6. Kyrie Eleison – mantra meditation: de geborgenheid van liefde uitnodigen .....	241
Meditative Adoration Mantras.....	243
Gebruik van de meditatieve lofzangen .....	243
1. Hamsa – meditative adoration mantra: je ontkleden tot op je ware aard.....	244
2. Hari-Bhole – meditative adoration mantra: de blijdschap van voortdurende vernieuwing bezingen.....	245
3. Guru Brahma – meditative adoration mantra: alle grenzen laten vervagen.....	246
4. Radheshyam – meditative adoration mantra: je meest innerlijke liefde toezingen .....	247
5. Hare Krishna – meditative adoration mantra: de heiligheid (heelheid) van het leven bekrachtigen .....	248
6. Narayanaya – meditative adoration mantra: de waarde van innerlijke vrede huldigen .....	250
7. Sri Ananda – meditative adoration mantra: je innerlijke geluk eren .....	251
8. Shanti – meditative adoration mantra: vrede liefhebben .....	252
Devotional Recitations.....	253
Gebruik van de devotionele recitaties.....	253
1. Surya – devotional recitation: de rijkdom van je ziel bekrachtigen.....	254
2. Brahma – devotional recitation: het universum omarmen .....	256



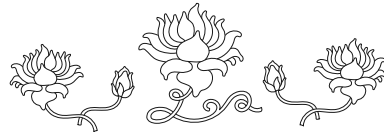
3. Gayatri – devotional recitation: je laten reinigen door licht.....	258
4. Vishnu – devotional recitation: je openen voor transparantie.....	260
5. Shiva – devotional recitation: de vrijheid van vernieuwing vieren.....	262
6. Gurudev – devotional recitation: wezenlijke begeleiding aannemen.....	264
7. Shanti Mangalam – devotional recitation: naar alles vrede laten uitgaan.....	266
8. Aum Mani Padme Hum – devotional recitation: je voor de nectar van je hart openen .....	267
Chakra Resonance Ragas.....	268
De chakra's .....	269
Resonances of Grounding - Ragas for the muladhara chakra - het wortelchakra.....	269
Resonances of Being - Ragas for the svadhithana chakra - het heiligbeenchakra.....	271
Resonances of Living - Ragas for the manipura chakra - het maagchakra.....	272
Resonances of Love - Ragas for the anahata chakra - het hartchakra.....	274
Resonances of Joy - Ragas for the vishuddhi chakra - het keelchakra .....	275
Resonances of Light - Ragas for the ajna chakra - het voorhoofdchakra.....	277
Resonances of Peace - Ragas for the sahasrara chakra - het kruinchakra.....	278
Afronding .....	280
Afbeelding: zijn.....	283
<b>Appendix .....</b>	<b>284</b>
Over Anandajay.....	285
Meditatie boeken en muziekalbums .....	286
Overige publicaties.....	288



## Dankwoord

Bij deze bedank ik alle leraren, leerlingen, vrienden, intuïtieve inzichten en tastbare levenservaringen voor hun bijdrage aan het rijpen van deze kennis en spirituele begeleidingsvorm, die je de mogelijkheid geeft om in contact te komen met je essentie. Ik ben slechts degene die het oppakte, herkende en het de ruimte gaf om op die manier in me te mogen weerklinken zoals het uiteindelijk vorm heeft gekregen. Ik deed dat met toewijding, eerbied en uit liefde voor iedereen die het wenst te ontvangen en voor de waarheid die erachter ligt en die, vanwege haar sacrale dimensie, het meer dan verdiend heeft om dit boek te ontvangen.

Anandajay



# Inleiding

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

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

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

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

In dit eerste boek over meditatie dat nu voor je ligt, reik ik je de dieperliggende, levenskwaliteit verhogende waarden van meditatie aan en kun je ervaren welke helende waarden het mediteren met zich meebrengt. Je krijgt inzicht in waarom je in je leven het gevoel hebt steeds iets te missen, hoe je meer in overeenstemming kunt leven met wie je bent en hoe meditatie de waarde van je leven kan vergroten en verrijken. Het woord leven en het woord liefde hebben dezelfde oorsprong, ook al voel je dat misschien

niet altijd zo. Beide gaan over de waarde van ruimte geven aan dat wat zich vanuit creatie vrij wenst te ontfouwen om je gelukkig te laten zijn. Leven en liefde worden in meditatie in een praktische vorm samengebracht. Meditatie is dan ook de meest uitgelezen vorm om je leven meer met de waarde van liefde te laten vullen en samengaan.

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

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

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

Via diverse begeleide meditaties kun je vervolgens leren omgaan met het voelen van jezelf en het een tijdje stil samenzijn met je innerlijke beleving. Alle invoeloefeningen en begeleide meditaties kun je eventueel zelf inspreken en op die manier een tijd lang dagelijks doen, voordat je met de Light of Being-Meditatie van het tweede boek gaat beginnen. Ter ondersteuning van je meditatiebeleving kun je verder van diverse muziekmeditaties gebruik maken, als voorbereiding op een invoeloefening of begeleide meditatie of als verinnerlijkingvorm om even een tijdje met jezelf samen te zijn (voor meer info, zie blz. 226).

Uit al de beschreven achtergronden en de ervaringen die je vanuit de aangereikte meditatie hebt opgedaan, wordt hoe dan ook duidelijk dat meditatie eigenlijk een verzamelnaam is voor alles wat met verinnerlijking te maken heeft. Beknopt gezegd betekent het dat je weer teruggaat naar je midden, naar dat wat je als jezelf ervaart. De kern van meditatie is dus verinnerlijking, op welke manier die dan ook maar wordt vormgegeven. Meditatie zorgt ervoor dat je niet het belangrijkste van het leven over het hoofd ziet, namelijk dat het om jou gaat, dat jij het meest bijzondere in je eigen leven bent en dat menszijn het meest bijzondere van deze schepping is. Meditatie brengt je in contact met diepe levenswaarden en bijzondere feitelijkheden, die het leven mysterieus maken en het zijn spirituele diepgang geven.

Zo is het bijzonder dat je over de vrijheid beschikt om bewust te zijn van alles waar je je maar voor opent, maar ook om onwetend te blijven over dat waar je je niet voor opent. Daarbij ben je je vaak niet volledig bewust van het gegeven dat alles wat je ervaart in jou ervaren wordt, ook al heeft het met de wereld om je heen te maken. Een andere fascinerende waarheid is dat je alsmaar op zoek bent naar vrijheid en liefde, terwijl dat kwaliteiten zijn die je de hele tijd al in je meedraagt. Ook zo mooi is het gegeven dat alles vergankelijk, veranderlijk en tijdelijk is, zodat jij die alles ervaart daarin jezelf als een blijvend iets kunt ervaren. En wat heel erg de spirituele achtergrond van alles beklemtoont is dat de inhoud van dat wat jou uitmaakt niets anders is dan oningevulde ruimte, die waardevol aanvoelt, waardoor je het heilige besef krijgt dat er iets eeuwig aan het geheel ten grondslag ligt. Al deze bijzondere en diepgang gevende ervaringsruimten zorgen ervoor dat meditatie te allen tijde steeds weer door veel mensen, op allerlei verschillende manieren, opgezocht wordt.

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

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

woorden zoals essentie, hart, hartchakra, kern, bron, wezen, eigene, zelf, lotus, het goddelijke, het grotere, het echte, het waardevolste et cetera. We hoeven immers niet met dezelfde woorden te spreken, als we elkaar maar verstaan in wat we bedoelen.

Meditatie begint, net als alle spirituele ontwikkeling, met het weer bewust worden van jezelf, zodat je weer echt met jezelf in contact bent, met jezelf leeft en je weer vrij voelt om van daaruit met alles wat het leven je aanreikt om te gaan. Je bent dan vrij om, los van verwachtingen en vanzelfsprekendheden, weer te voelen wat jij vanuit jezelf voelt en je van daaruit te openen voor wat jij als passend bij jezelf ervaart, zodat je leven niet meer wordt bepaald door alle impulsen die onbewust op je beleving inwerken. Deze vrijheid maakt je ook bewust van de gedachten, overtuigingen en drijfveren die je van binnenuit willen beïnvloeden, zodat je weer bewust kunt voelen of je daar wel of niet op mee wilt gaan. In deze vrijheid opent zich ook de mogelijkheid om met het licht en de liefde van je innerlijk in relatie te gaan.

De schoonheid van bewust leven, je spiritueel ontwikkelen of je openen voor meditatie komt voort uit de kracht van deze levende vrijheid. Door deze vrijheid ervaar je eigenwaarde, neem je jezelf gevoelsmatig serieus en voel je wat echt op je aansluit. Vanuit deze vrijheid voel je hoe fijn het is om echt van jezelf en het leven dat je bent, te houden. Moge het verlangen naar deze, de schepping erende vrijheid en het van daaruit voelend verder opengaan voor wat jou heel en gelukkig maakt, ook jouw liefdevolle en vrede georiënteerde levensweg zijn. En mag je daardoor genieten van de helende werking die deze meditatie je als voeding aanbiedt, want ze begeleidt je vanuit die lichtende vrijheid via vrede, liefde en echtheid naar de heilheid die eigen is aan de diepste waarde van het leven en van gelukkig zijn.

Het voor je liggende boek staat vol met nauwkeurige beschrijvingen, duidingen en inzichten vanuit het meditatieve bewustzijn en de innerlijke belevingswereld van de ziel. Lees het daarom rustig en lees niet te veel in één keer. Steeds als je met voelende aandacht in dit boek leest, brengt het je al in meditatie en in een ander bewustzijn. Ook is het zinvol om over een tijdje hetzelfde nog een keer te lezen, want je zult zien dat je dat wat er geschreven staat dan weer heel anders verstaat. Je kunt immers alleen maar in je opnemen en verstaan wat er in je huidige openheid past en op zijn plaats kan vallen en juist die openheid verandert, naarmate je meer mediteert.

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

Anandajay

Meditatie  
geeft je zegeningen vanuit je hart.  
En dat zijn kwaliteiten zoals  
de stabiliteit van de aarde,  
de intensiteit van het verlangen,  
de uitstraling van je kracht,  
de barmhartigheid van liefde,  
de expressie van schoonheid,  
de helderheid van licht,  
de rust van harmonie  
en de vrijheid van open ruimte.

Laat ze toe  
voel je zacht gezegend en  
ben met je ziel.



Afbeelding: thuis zijn in jezelf



# Hoofdstuk 1

•

Wat is meditatie?

# Kernwaarden van meditatie

## **Meditatie: je innerlijke midden**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Meditatie als antwoord op vrijheid

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

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

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

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

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

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

## **Meditatie: zelfkennis door dieptebeleving**

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

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

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

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

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

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

Als je door al deze inzichten verstaat dat de strijd tegen het imperfecte niet gewonnen kan worden, blijft er niets anders voor je over dan met de imperfecte, maar essentie dragende realiteit in contact te treden. Bevrijd van alle strijd heb je dan eindelijk tijd om in te kunnen gaan op de inhoudelijke, diepgaande, bezielde en waardevolle essentie van die realiteit.

## **Mediteren voorbij de methode**

Het grote gevaar bij meditatie, maar eigenlijk bij alle spirituele begeleidingsvormen, is dat je haar levende waarde tot een methode, tot een product maakt, en daarmee tot iets reduceert waarmee je zo snel mogelijk resultaat wilt hebben. Dat zou eenzelfde soort ontwaarding zijn als wanneer je diep naar een relatie met god verlangt en dat je, als die relatie met god er eenmaal is, zegt: 'Zeg god, zorg eens dat ik gelukkig ben en dat ik succes heb in mijn relaties'. Dan zou je ego god voor zijn karretje willen spannen en gaat het niet meer over de waarde van meditatie, namelijk het geven van ruimte aan je diepe verlangens om in verbinding te leven met de echtheid van je bestaan, god, je wezen, je ziel. Het is belangrijk om te blijven voelen, dat meditatie bedoeld is voor de transformatie naar ontvankelijkheid in plaats van voor het versterken van doelgerichtheid, ook al komen in het beschrijven en uitleggen van meditatie vaak de positieve gevolgen van meditatie aan de orde. Dat zijn echter de gevolgen van die ontvankelijkheid. Gevolgen hebben altijd de diepgang en kwaliteit van de oprechtheid van waaruit ze zijn ontstaan en daarom gaat het bij meditatie vooral om die oprechte, vanuit je diepste verlangen ontstane omgang met jezelf en je bereidheid om aan de hand van je meditatie ontvankelijk open te staan voor de diepgang van je essentie.

Een belangrijk aspect van de transformatie naar een meditatief of ruimtelijker bewustzijn is dat je de feitelijkheid niet meer verwerpt, maar beseft dat zij de drager is van alles wat bestaat, ook van de diepgang, ook van je ziel. Die diepgang is misschien niet altijd meer meteen zichtbaar en ervaarbaar, maar de feitelijkheid herbergt hem wel. Daarom nodigt meditatie je uit om altijd als eerste in zee te gaan met de realiteit zoals die op dat moment is. Beschouw die feitelijkheid als de enige waarachtige ingang naar de levensbron waar je naar verlangt. Te midden van alle turbulentie leeft ook de diepgang, de sensitiviteit en je aanwezigheid en juist die kwaliteiten kun je in je meditatie als levensondersteunend in je toelaten. Je zoekt zo de puurheid van je diepgang op om er vervolgens ontvankelijk voor te zijn. Het meest zuivere water vind je in de natuur zo dicht mogelijk bij de bron, bij waar zij ontspringt. Meditatie is het verlangen naar essentie en puurheid en net zoals iemand die in de bergen door de rijstvelden loopt en dorst heeft, niet drinkt van de ondergelopen rijstakkers maar uit de in het bos gelegen bron, zo drink jij niet uit de onrust om je heen maar uit het pure midden van je ziel. Meditatie voert je naar de ruimte waar de ziel in je ontspringt en begeleidt je om ontvankelijk te drinken van deze pure levensbron.



# Leren thuiskomen in jezelf

## Meditatie wenst jou iets te geven

Als je mediteert, open je je om in contact te komen met de diepere lagen van je bestaan en leg jij, vanuit vrijheid, als eerste de verbinding voor het contact. Vervolgens laat je de waarden uit de ruimte waar je je mee verbonden hebt, waar je door te mediteren dieper in terechtkomt, iets met jou doen en van invloed zijn op jou. Je laat dan die diepgang en echtheid als gevolg van je ontvankelijkheid zijn effect op je hebben. Het enige wat jij in die relatie blijft doen, is het loslaten van de neiging om op een van de je omringende activiteiten of concentratiepunten in te gaan, omdat je voelt dat de waardevolle invloed van meditatie daardoor weer geremd wordt. Als je de meditatie door dit open en ontvankelijk blijven op die manier iets met jou laat doen, verzacht je ego, want er is geen werk meer voor hem weggelegd. Het ego is namelijk slechts zo lang actief als dat jij gelooft dat het er een belangrijke rol in speelt. Als jij echter inziet dat het daar geen rol in speelt, omdat je voelt dat het erom gaat dat de meditatie jou iets kan geven, wordt het ego zachter. Het is heel bevrijdend als dat zo mag zijn, omdat het je uit een, vaak onbewuste, strijdmentaliteit haalt en je dan voelt hoe geweldloos meditatie eigenlijk is.

Naast deze strijdmentaliteit zijn er meerdere onbewuste patronen van waaruit je brein al jaren functioneert. Het is als het ware één vaste brij met vaststaande groeven geworden. Meditatie laat gaten vallen in die brij, zodat er kleine doorkijkjes kunnen ontstaan naar andere ruimten en diepten van je bewustzijn. Zo kom je er via meditatie meer en meer achter dat je bekende bewustzijn lang niet je gehele of ware bewustzijn is, maar dat er nog heel veel ruimten onontdekt zijn. Het is alsof je door het wolkendek heen eindelijk een keer de kosmos inkijkt en beseft dat er veel meer is, het leven veel groter is, je bewustzijn veel uitgestrekter is. Dat is wat meditatie je geeft. Zonder dat je het bewust probeert, leer je een groter draagvlak kennen en word je je ervan bewust dat je veel meer bent dan je dacht en ga je weer duidelijker voelen dat je een deel bent van een nog veel groter geheel. Het is dan net als hoe men vroeger dacht dat de aarde plat was en met het nieuwe beeld van een ronde aarde een enorme bewustzijnsverandering kreeg, of hoe we tegenwoordig erachter komen dat er niet maar één sterrenstelsel is, maar dat er ontelbaar veel sterrenstelsels blijken te zijn. Zo is het bewustzijn ook niet plat of beperkt tot dat wat je ziet, maar veel groter en ruimer en dat boezemt zowel ontzag als respect in. Ook door die feitelijke ontwikkelingen, die onze horizon verbreed hebben, krijgen allerlei nieuwe en juist ook spirituelere processen meer ruimte om in jou en in de mensheid in het algemeen werkzaam te worden. Door te mediteren en contact te maken met de diepgang en essentie in jezelf, vallen er dus altijd gaten in de ideeën, verwachtingen en concepten die je als normaal beschouwde en dat werkt bevrijdend, verrijkend en helend op jou in, tenminste als je de meditatie iets met jou laat doen, jou iets laat geven.

## Meditatie verhoogt je levenskwaliteit

Je bent als mens natuurlijk niet alleen maar geboren om te mediteren en met je ziel samen te zijn, maar ook om de relatie met de ziel een helende en richtinggevende invloed te laten hebben op je ontwikkeling, bestemming en geluk. De bedoeling van meditatie is dat je als mens weer voelt hoe waardevol de kwaliteit van je ziel is en dat je vanuit die ruimtelijke en liefdevolle levenskwaliteit de energie ontvangt om in de wereld dat te doen wat van nature uit jouw bestaan voortkomt. Deze ontvankelijkheid verzacht je ego, maar dat wil niet zeggen dat je daardoor zogenaamd soft wordt en je je ik-kracht als zinloos aan de kant moet zetten. De krachten waar je alsmaar gebruik van hebt gemaakt om moeilijkheden het hoofd te bieden en te overleven, worden door een paar druppels zijnsenergie uit je meditaties getransformeerd naar krachten die vooral jouw ontwikkeling wensen te dienen. Bij onduidelijkheden of moeilijkheden zal je ego niet meer onmiddellijk met zijn overlevingsstrategieën aan komen zetten, maar dankzij zijn ontspanning verbind je je energie liever met dat wat samenbrengt en je in je ontwikkeling ondersteunt.

Als je reactiepatronen onbewust alleen maar in dienst van je overleven staan, wakkert dat een soort angst aan, waardoor alle systemen in je als het ware oproepen tot terughoudendheid, verkramping en vasthoudendheid, en dat kost veel, en vooral ook onnodige, energie. Als je je via meditatie echter meer en meer opent voor het ervaren van je bezieling en je daardoor je innerlijke rijkdom beleeft, voel je je diepgaander vervuld. In je omgang met het leven draag je dan als vanzelf sporen van die vervulling uit. Dat kost niks, maar geeft je juist energie door het geluk dat dan door je heen stroomt. Als je ik-kracht verzacht en verrijkt wordt door die paar druppels zielsbeleving, zal dit je bestaan in stand houden en beschermen. Voorts zal dit je helpen om de inzichten, die je vanuit je meditaties opdoet, om te zetten in een wijze van leven die in overeenstemming is met de diepgang van wat jij wezenlijk bent. Door zo meer in overeenstemming te zijn, voel je je gelukkig en dat deel je dan vanzelf uit, daar is geen inzet of kracht voor nodig. Je bent dan net als een bloem die haar blijdschap en vreugde over haar bloei moeiteloos en zonder pretenties uitstraalt, als haar bijdrage aan de schepping.

Het leven is er immers voor bedoeld om in zijn waarde tot uitdrukking gebracht te worden, zodat je het leert kennen, zien en ervaren en de essentie ervan vrij in je leeft en je levenskwaliteit vult en verguldt. Meditatie is er dan ook voor bedoeld om je te openen voor de ontmoeting met de ziel, met de essentie van je leven, zodat je zowel in jezelf als naar de wereld toe in een gelukkigere en vredigere sfeer, energie of beleving terechtkomt. Als je via meditatie in relatie gaat met je essentie en er dus momenten zijn waarop je je door je essentie laat bevruchten, dan zal je beleving en leefwijze vanzelf in een geheel andere kwaliteit terechtkomen en geheel andere vruchten voortbrengen.

## Meditatie eert je eigenwaarde

Meditatie gaat over de relatie met jezelf tot in je kern, als basis voor je relatie met de wereld en anderen. Tot nu toe heb je de relatie met jezelf misschien nog niet zo direct voelend aandacht gegeven en is dit misschien een keerpunt. Meditatie is een ode aan je ziel, je wezen, aan je zelf, aan jezelf. Het wezenlijke van het bestaan, waar meditatie een vertolker van is, wenst dat je van jezelf houdt, dat je jezelf als een drager van liefde erkent en die liefde ook als voor jezelf bestemd, erkent. Het is niet mogelijk om gelukkig te zijn als je het beginsel van jezelf, namelijk jij die die liefde en het bijhorende geluk in zich ervaart, niet liefhebt. Meditatie nodigt je uit om met jezelf in relatie te gaan, in plaats van er vooral voor te zorgen dat andere mensen jou waardevol vinden en jij daardoor jezelf hooguit acceptabel vindt.

Meditatie vraagt je je te openen voor je ziel, voor je wezen of je innerlijke liefdesbron. Je bent geboren, je hebt dit prachtige leven gekregen en toch vergeet je om met dit beginsel in contact te gaan, haar diepgang te verkennen en haar je belangrijkste spirituele voeding te laten zijn. Je kunt niet dieper en geruster, ontspanener en onbevreesder bij de bron van jezelf en het leven dat jij bent komen dan via je eigen bestaan! Meditatie laat je weer stilstaan bij dat jij bewuste, bezielde schepping bent, dat jij daardoor alles kunt ervaren en dat jij voor jezelf de enige deur bent naar het beginsel en de diepgang van het bestaan dat jij bent. Ze laat je daarbij stilstaan omdat het de enige werkelijkheid is en omdat je dan weer voelt dat jij inhoud hebt. Die inhoud roept je al jaren en dat roepen noemen we verlangen en mediteren is het bewust creëren van ruimte om vanuit dat verlangen weer contact met je inhoud te maken.

Als je van iemand houdt en je mist die persoon, dan voel je in jezelf dat je die persoon mist. Je voelt dan bijvoorbeeld in je buik je verlangen om dichterbij die persoon te willen zijn. Dus als je verlangt naar liefde en essentie, naar je ziel, verlang je naar een waarde die je kent, maar ook mist. Daar waar je dit gevoel van verlangen voelt als een roepen, zeuren of hunkeren, daar zit ook datgene wat je bent gaan missen en waar je naar verlangt, en meditatie is de begeleiding om de relatie daarmee weer aan te gaan. Meditatie zet je dus niet aan om je gemis of verlangen uit de weg te gaan, maar nodigt je juist uit om diepgaand te voelen wat je mist, want juist in dat gemis is datgene, waar je zoveel van houdt, aanwezig.

Deze andere omgang met gemis, hunkeren en verlangen is een grote verandering, vergeleken met hoe je normaal gesproken gewend bent daarmee om te gaan. Doordat je je alsmaar op de buitenwereld hebt georiënteerd en niet echt in relatie met jezelf hebt geleefd, heb je je eigen inhoud en waarde niet erkend en daarmee niet bevestigd. Dat bekrachtigt dan opnieuw de neiging om op de buitenwereld en andere mensen georiënteerd te zijn en niet van die naar buiten gerichte neiging los te komen. Natuurlijk heeft dat een verwaarlozing van het contact met jezelf, met je inhoud, met je oorsprong, ziel, wezen of essentie tot gevolg en dat brengt dan weer allerlei gevoelens van gemis en tekort teweeg. Door te mediteren, breng je die voor je zelfvertrouwen zo noodzakelijke zelferkenning, dat voor je eigenwaarde zo belangrijke zelfrespect en die voor je heling en geluk zo onmisbare zelfliefde weer als dagelijkse spirituele voeding bij

je terug. Je bent daarbij van niets buiten jezelf afhankelijk, want je beschikt over een eigen bron waar je je enkel maar voor hoeft te openen en van mag drinken. Door die voeding voel je je, zonder pretenties en vanuit een groter gevoel van geborgenheid en ontspanning, weer waardig en betekenisvol, en vanzelf dan ook voor anderen.

## **Meditatie verbindt drie kerngebieden**

In meditatie spelen drie gebieden een belangrijke rol. Het brein, dat door de in meditatie toegestane ontvankelijkheid bevrijd wordt uit zijn vernauwde concentratiegewoonte. Het bekken, dat door ontvankelijkheid bevrijd wordt uit zijn angstige vasthoudendheid. En je hart, dat door ontvankelijkheid tot bloei kan komen en dan zijn volheid kan laten stromen, waardoor jij weer je wezen als liefde herkent.

Als je meditatiebeleving vooral mentaal blijft, zul je je meditatie op zijn mooist als een rustgevende leegte of ruimte ervaren. Als je meditatiebeleving vooral fysiek blijft, zul je je meditatie op zijn mooist als diepe ontspanning en rust ervaren. En als je meditatiebeleving vooral gevoelsmatig blijft, zul je je meditatie op zijn mooist als een vorm van vrede en liefde ervaren. Dat zijn op zich natuurlijk al hele mooie belevingen, maar meditatie wenst je te laten ervaren hoe er een geheel andere bewustzijnsbeleving voelbaar wordt als deze drie gebieden met elkaar verbonden mogen worden. Een bewustzijnsbeleving die je, voorbij aan je fragmentarische gevoelsbeleving, in een heelheidsbeleving brengt.

Door in je meditatie bereid te zijn om te voelen wat er uit de diepte van je hart tevoorschijn komt en die positieve gevoelswaarden van liefde van invloed op je te laten zijn, laat je gemakkelijker spanningen in je bekken los. Door het gemis van liefde en erkenning had je uit angst voor afwijzing en gevoelens van eenzaamheid onbewust spanning in je bekken vastgezet en die kan dan wegstromen. Doordat er energie uit je bekkengebied weg mag stromen naar de aarde ontstaat er in jou ruimte voor nieuwe energie en vulling. Vanuit je opengegangene hartgebied zal energie naar je bekken toe gaan stromen en tegelijkertijd zal je ontvankelijke brein nieuwe kosmische energie aanzuigen, die op zijn beurt je mentale vasthoudendheden zal laten smelten.

Het samengaan van deze drie gebieden is onmisbaar om meditatie in haar volheid en volwaardigheid in je te laten ontspruiten. Tenslotte is meditatie niet bedoeld om iets te ontvluchten en op te stijgen, maar om zo optimaal mogelijk mens te zijn en om met de diepere en spirituelere waarde die daardoor erfahrbaar wordt, gelukkig te zijn in deze nog maar zo oppervlakkig bekende werkelijkheid.

## Meditatie bekrachtigt je incarnatie

Naast dat meditatie je helpt om van een dagelijks gewoontebewustzijn naar een kosmisch, ruimtelijk bewustzijn te ontwikkelen, helpt zij je ook om vollediger mens te zijn. Kosmische proporties zijn namelijk de ware dimensies van je menselijke bewustzijn en het vasthouden aan je gewoonten houdt je bewustzijn alleen maar klein en minimaliseert zijn potenties.

Zoals we bespraken, vraagt meditatie je om diepgaander open te zijn voor je emotionele waarden en het gebied van je hartchakra als kern van je liefdesbeleving. Als je daartoe bereid bent, neem je daadwerkelijk aan dat je inhoud, een ziel of innerlijke waarde in je draagt. Het aannemen daarvan is de eerste stap van incarneren ('carne' is het Latijnse woord voor vlees, dus incarnatie is te vertalen als 'in het vlees binnen treden'), van mens worden.

Aannemen dat je een bezielde wezen bent, is het mooiste wat je als mens kunt doen, omdat je daarmee aangeeft bereid te zijn om de waarde van je oorsprong een rol te laten meespelen in waar je je door laat beïnvloeden, zodat ook je handelingen door die kwaliteit worden verrijkt. Als je vervolgens, door het aannemen van die innerlijke waarde en dus van de inhoudelijkheid van het leven, onnodige vasthoudendheid en angstreacties uit je sacraalchakra (identiteit) en het bekkengebied naar de aarde toe durft los te laten, neem je daarmee de concreetheid van de aarde en je fysieke lichaam duidelijk aan. Dit is de tweede bevestigende stap van incarnatie, waarmee je bekrachtigt dat je, als mens in een mannelijk of vrouwelijk lichaam, de relatie met de aarde aanneemt door je energie aan die aarde over te dragen en je erdoor te laten dragen en ondersteunen. Als je zo samenleeft met de aarde, bevestig je je fysieke incarnatie en neem je echt plaats in de materie die zo duidelijk bij dit leven hoort.

Als je dan ook nog, door het loslaten in je bekken, de ontstane ruimte laat aanvullen door de kosmische invloed die je via je kruinchakra en brein naar beneden toe erin laat binnenstromen, neem je ook de relatie met het grotere aan. Door het licht uit de oneindige ruimte om je heen toe te laten, smelten de vernauwingen en conditioneringen in je brein en erken je de oneindige potentie en reikwijdte van het bewustzijn.

Door deze drie aspecten van menszijn volledig aan te nemen, ben je je menszijn tot in zulke diepe waarheden aangegaan, dat je optimaal bent geïncarneerd. Alles waar je naar verlangt, van bevrediging tot liefde en goddelijke diepgang, blijkt zich dan binnen deze incarnatie te bevinden en meditatie begeleidt je dan steeds weer bij het aangaan en onderhouden van die verbindingen. Als krachtige ondersteuner van incarnatie brengt meditatie zo'n diepgaande rust in je teweeg, omdat ze je verlost van het buiten jezelf zoeken naar wat je denkt te missen of van het weg willen uit je werkelijkheid, waarin je jezelf en de wereld vaak, vanwege hun onvolmaaktheid, neigt af te wijzen. Realiseer je dan dat die mede zo imperfect en liefdeloos op je kunnen overkomen omdat je ze nog niet waarlijk kunt verstaan, als je nog niet volledig

geïncarneerd bent. Het aannemen van je incarnatie als gevolg van liefdevolle meditatie zal je niet meteen alles laten verstaan, maar voldoende met het natuurlijke leven verbinden, zodat je openingen tot verzoening en respect voor alles voelt.

## **Meditatie: van verdeeldheid tot heelheid**

Het meditatieve bewustzijn houdt je fysieke, mentale en emotionele gesteldheid gezond. Ze geeft de noodzakelijke, diepgaande ontspanning aan alle spanningen die zijn ontstaan als gevolg van al je activiteiten en de concentratie die het leven van je vraagt. Het meditatieve bewustzijn brengt alles weer terug in zijn natuurlijkheid, omdat de ontvankelijkheid juist alle cellen opent, terwijl je dagelijkse gedrag met zijn gewoonte om te focussen juist tot vernauwing aanzet. De evolutionaire drang om te overleven gaat ervan uit dat je je sterk naar buiten moet richten, ten eerste om gedaan te krijgen wat je zou willen en ten tweede om alles om je heen goed in de gaten te houden. Er is natuurlijk niets mis met deze basale gewoonte van concentratie. Als deze gewoonte echter niet meer regelmatig losgelaten wordt en de vernauwing van je bewustzijn en de weerslag die dat op je lichaam heeft, alsmaar blijft voortduren, bouw je ongemerkt de psychologische equivalent ervan op in de vorm van onzekerheid en angst. Meditatie herinnert je dan weer aan de natuurlijkheid van je menszijn. Door even nergens op gericht te zijn en de omhulling van alles wat waarneembaar is in je toe te laten, zal het bewustzijn zich weer openen en weer met het grotere verbonden raken.

Naast het gevoel van ruimtelijkheid dat je door dit bewustzijn krijgt, is het ook belangrijk te beseffen dat je door jezelf als een heelheid te ervaren en alles wat je bent tegelijkertijd in je toe te laten, een meer waarheidsgetrouwe beleving van jezelf krijgt. De optelsom van de verschillende aspecten van jezelf geeft je immers een geheel andere waarheid over jezelf dan als je in één keer het geheel dat je bent volledig toelaat. De optelsom van hoe je jezelf kent, bestaat uit allerlei conclusies en benoeringen over jezelf en de eigenschappen die je bij jezelf hebt waargenomen door hoe jij naar jezelf kijkt. Maar als je alles tegelijkertijd toelaat en ontvankelijk ervaart wat je als geheel bent, geeft je dat een beleving die niet beperkt is door hoe je kijkt. Meditatie is de uitnodiging om weer ontvankelijk te zijn voor het geheel, open te staan voor jezelf, de wereld, je omgeving of de ander. Naast de weldaad die ontvankelijkheid je geeft, voelt het toelaten van de heelheid uiterst respectvol naar dat wat je ontmoet en kom je daarmee tegemoet aan je oprechte wens om alles wat het leven biedt, zo waarlijk mogelijk te ervaren.

Vanuit een meditatief bewustzijn beleef je je leven en de wereld heel anders dan vanuit je gewoonte en toch is het dezelfde realiteit. De dingen worden vanuit een meditatief bewustzijn niet meer zo gespecificeerd en daardoor is er veel meer ruimte om te zijn, jezelf te zijn, en alles wat er verder is te laten zijn wat het is. Het gaat er niet om dat je altijd in zo'n bewustzijn zou moeten zijn, maar dat je ook dit