

Hartmeditatie

groeien in spiritualiteit

Werkboek

via het hart contact met het hogere maken

10 lessen theorie en praktijk



een cursus:

- voor jezelf, om je te bekwamen in een diepgaande methode van mediteren
- om cursisten in meditatie te begeleiden

Lammy Reinders

Alleen met een open hart is het contact met het hogere ten volle te ervaren.

Het is het hart waarin de weg naar vrede besloten ligt.

In dit werkboek komen citaten en zinsneden van anderen voor. Je zou dit plagiaat kunnen noemen, maar ze zijn gebruikt waar het eigen denken of de eigen woorden tekort schoten.

5de druk
2008

Inleiding

Citaat:

“Wie esoterische geschriften leest - het Griekse woord *esoteros* betekent ‘verder naar binnen’ - zal het niet zijn ontgaan dat we leven in een tijd dat het met de evolutie zover is gekomen dat wij ons nu dingen eigen kunnen maken die we eeuwen geleden nog niet konden. Wie voor de weg van groeiende zelfkennis kiest, kan nu de sprong van het ego naar het hart-chakra maken en de tijd schijnt er rijp voor te zijn dat ook de gewone mensen, d.w.z. de niet-geestelijken en de niet-filosofen, kunnen begrijpen dat we van Goddelijke herkomst zijn”. De cursus die hier voor je ligt kan je helpen dit alles beter te begrijpen en je een stapje verder helpen op je spirituele pad.

Dit werkboek is, in 2003, voortgekomen uit een cursus voor Hatha-yoga cursisten die de wens te kennen gaven zich te willen verdiepen in meditatie en spiritualiteit. De 10 lessen die hier voor je liggen, zijn een samenvatting van wat er in deze cursus - die een groeiproces werd voor zowel mijn cursisten als mijzelf - is gedaan. Sinds het is geschreven, wordt het door mij als leidraad voor de jaarcursus Hartmeditatie gebruikt.

Over mijn persoonlijke ervaring met mediteren kan ik het volgende zeggen:

De interesse in meditatie is schoorvoetend begonnen. De eerste aanzet waren een aantal meditatielessen die ik in mijn omgeving volgde. Toen ik later bij de Saswitha Stichting voor Yoga en Wijsbegeerte de Hatha-yoga opleiding deed, werd de interesse meer gewekt. Na een opleiding ‘Universele Meditatie’ bij Anandajay * te hebben gevolgd verdiepten mijn meditaties zich en bleek ik in staat om met enige regelmaat thuis te mediteren. Het was in deze periode, dat ik ontdekte hoe moeilijk het is om een dieper contact met het hart te maken en hoe blokkades meditatie in de weg kunnen zitten. Dit resulteerde in het mediteren volgens Sahaj Marg,* een organisatie o.l.v. een Indiase Meester die je voorthelpt op je spirituele (evolutie-)pad.

Tijdens het geven van bovengenoemde cursus mediteerde ik zonder enige vorm van begeleiding, vanuit de behoefte een eigen manier van mediteren te vinden. Inmiddels heb ik geleerd dat mediteren op veel manieren kan. Vanuit een behoefte begin je en groei je ergens naar toe. Mijn behoefte was het hart meer te openen, zeker na het lezen van de boeken van Hans Stolp.* Mijn wens is, dat er met het doornemen van dit werkboek, een goede basis voor meditatie wordt gelegd, die door een eigen, individuele koers zal worden vervolgd.

Met deze cursus kun je persoonlijk aan de slag of onder begeleiding van een (yoga-)docent. Jezelf leren mediteren is niet de gemakkelijkste weg. Met behulp van deze cursus is het wel mogelijk als je aan de volgende criteria voldoet. Je moet:

- **het verlangen naar rust en stilte in je hebben.**
- **geïnteresseerd zijn in spiritualiteit.**
- **weten dat je hart de poort naar je ziel is.**
- **niet teveel van jezelf moeten, maar wel *genoeg gedisciplineerd* zijn.**
- **bekend zijn met visualiseren.**
- **iets weten over de chakra's en de niet-stoffelijke lichamen*** die we met ons meedragen.**

Lammy Reinders, Hatha-yoga docente te Groesbeek

* en ***): Zie bladzijde 56

Voorwoord

Stel, je wilt een vreemde taal gaan leren... Daar zijn methodes voor.

Methodes starten bij 'het begin'. 'Het begin' is de basis van waaruit een woordenschat wordt gevormd die, naarmate je meer en intensiever studeert, steeds verder wordt uitgebreid. Het tempo waarin de uitbreiding plaats vindt is afhankelijk van je persoonlijke interesse, de tijd die je investeert en van je intelligentie. Ook de omvang van je woordenschat heeft hier mee te maken.

Bij mediteren gaat het op soortgelijke wijze:

Er is een methode en een begin. Bij 'het begin' hoort dat je tijd creëert waarin jij jezelf oefent om lichaam en geest in een ontspannen toestand te brengen: vanuit deze basis wordt de verbinding met het spirituele gelegd en d.m.v. oefening verder verdiept. Het niveau van verdieping is persoonlijk en afhankelijk van de eigen motivatie, tijdsinvestering en spirituele intelligentie.

... Stel, je hebt lichamelijke beperkingen waar je vreselijk van baalt. Wie baalt, is in gevecht met zichzelf. Bij mediteren moet 'het vechten' worden losgelaten.

Daarom oefen jij je VANAF NU om je kwalen te accepteren en vanuit acceptatie, waar mogelijk, aan verbetering van de beperkingen te werken...

... Stel, je hebt een hoofd wat maar maalt en maalt en maalt. Daar kun je van balen, maar dat lost niets op! Beter is het te accepteren en je serieus voor te nemen om de inhoud van je hersenpan rustiger te krijgen; om dit tot stand te brengen ga je op zoek naar de juiste middelen (de meditatie cursus, maar er moet meer gebeuren...) en het juiste moment. Hier ga je NU mee beginnen.

Bij mediteren is het van belang dat je jezelf kunt accepteren zo je bent.

Velen kost dat veel moeite.

Het hoort bij het meditatie proces om anders te leren denken.

Laat jouw proces VANDAAG beginnen.

Alleen vanuit acceptatie kan vrede ontstaan.

Werkwijze

- Begin bij het begin en dat is met les 1.
Alles zal bevredigend verlopen als je de volgorde van de opdrachten uit het boek aanhoudt.
In de cursus zit een opbouw en het is belangrijk voor het proces dat je die volgt.
- Aan het begin van elke les wordt aangegeven wat er van je wordt verlangd.
- Tussen twee lessen in neem je in principe *twee tot vijf weken de tijd* voor de opdrachten en de verwerking. De opdrachten die je tegen komt zijn er om *daadwerkelijk* uit te voeren.
- Met elke meditatie die wordt aangeboden ga je als volgt te werk:
 - a) - Je leest de tekst net zo lang door tot je hem begrijpt (= **doorlezen**)
De puntjes (...) staan voor stilte/overdenking.
- In je eigen woorden vertel je de inhoud vervolgens aan jezelf. (= **verwerken**)
- Zodra de tekst eigen is gemaakt wordt deze je meditatie-opdracht voor een bepaalde tijd. (= **doen**)
 - b) - Je spreekt de meditatie rustig en met de juiste pauzes in op een geluidsdrager (MP3, CD, Minidisk of cassettebandje).
Daarna doe je de meditatie met begeleiding van je eigen stem.



Les 1:

Wat doe je hiervoor?

A:

Voor jezelf de juiste meditatiehouding vinden.

B:

Alles lezen wat bij les 1 hoort.

C:

Hartoverdenking: rustig en aandachtig doorlezen en voor jezelf de vragen eerlijk beantwoorden.

D:

Meditatie om het hoofd leeg te maken: doorlezen, verwerken en doen.

Aanwijzingen voor een juiste meditatie houding:

Voor meditatie moet het hele lichaam ontspannen zijn, het gezicht, de ogen, lippen, tong, handen, buik en de rest. Wie yoga-lessen volgt heeft het voordeel dat je daar *in de praktijk* leert hoe je jezelf goed kunt ontspannen.

... De tong ligt losjes in de mond, drukt niet tegen het verhemelte en wil niet praten. Alle organen moeten ongehinderd hun werk kunnen doen; het hart, de longen, maag, lever en darmen moeten voldoende speelruimte hebben en daarom mag het lichaam niet worden gehinderd door te strakke kleding of een passieve, ingezakte houding.

De liezen moeten open zijn, wat wordt bereikt door het bekken rechtop te plaatsen en de benen in de juiste stand te zetten. Als het enigszins kan wordt de rug niet gesteund, zodat die sterk blijft of leert te worden. De achterkant van het zitvlak mag wel leunen, dat houdt de rug mooi rechtop. De plek midden boven op het hoofd - de kruin - wordt licht naar boven gestrekt, terwijl nek en schouders ontspannen blijven. Het zitvlak wordt naar beneden toe losgelaten. Tussen het naar boven gestrekte hoofd en het zitvlak dat naar beneden toe wordt losgelaten, is de houding rechtop en zonder spanning. De houding op de voorpagina is een perfecte houding om in te mediteren. Het gewicht van de voeten rust op de vloer. Het vergt de nodige oefening om goed te leren zitten. Het is een meditatie op zich.

De bovenarmen hangen loodrecht naar beneden. De handen rusten.

In het begin zul je misschien wat gespannen zitten mediteren. Dat zul je moeten accepteren, want je zit in een leerproces. Als je steeds opnieuw de nodige aandacht aan je houding schenkt zal het gaandeweg beter gaan.

Wen je aan om bij '*het afvoeren*' de handen met de handpalmen naar beneden toe neer te leggen en bij '*het ontvangen*' met de handpalmen open naar boven.

Begin pas met mediteren als je goed zit. Alleen een juiste houding kan je naar de innerlijke rust brengen die je voor meditatie nodig hebt.

Wie zichzelf het zitten moet aanleren kan ik aanraden de CD "Lichaam en Geest"*** aan te schaffen. Hierop is te beluisteren hoe je tot 'goed zitten' komt, en er staan een aantal oefeningen op ingesproken die een gunstige uitwerking hebben op de energiestroming waardoor het makkelijker wordt om tot 'goed zitten' te komen.

***): Zie bladzijde 57

Over het lichaam:

Mediteren is een aangelegenheid van de geest *en* het lichaam. Over de juiste zithouding is iets gezegd, een ander belangrijk lichamelijk aspect is dat je in meditatie los moet laten. Er is een relatie tussen het geestelijk loslaten en het lichamelijk loslaten, het afvoeren van ontlasting, urine en vocht. Voor een mediterende is het daarom van belang te zorgen voor een zo goed mogelijke darmfunctie en een goed werkend lymfe systeem. Wat kun je daarvoor doen? Gezond eten en drinken en genoeg in beweging zijn. Hierbij wordt het volgende aangemerkt:

- Streef naar een regelmatige stoelgang, met een ontlasting die niet te hard of te plakkerig is. Is dit wel zo, dan ga je bij jezelf na wat je gegeten hebt en bekijkt of er misschien een eetgewoonte te veranderen is. Hoe ontlasting ruikt en er uit ziet, is een graadmeter voor de gezondheid
- In onze tijd krijgen we met ons voedsel en via luchtverontreiniging vergif naar binnen. Alleen al om dit af te voeren schijnt een mens per dag 1 glas water per 15 kilo lichaamsgewicht te moeten drinken. En dan zijn er nog al de stoffen die van nature in eten of drinken zitten en bij veel gebruik schadelijk voor het lichaam zijn. Dus, weet wat je eet en drinkt en consumeer zoveel mogelijk biologische producten.
- Vlees is een dierlijk product dat er niet aan meewerkt om in een hoger bewustzijn te komen. Een mediterende eet het in elk geval niet in grote hoeveelheden.
- Er zijn nogal wat regels om je aan te houden als je naar een gezond lichaam streeft. Nu is het wel de bedoeling is dat je met plezier je leven leeft, dus laat wat je wel of niet eet geen obsessie voor je worden. Voor elk mens ligt er een persoonlijke taak om een goede balans te vinden tussen lekker en gezond.

Theorie over meditatie (1)

Wat is Meditatie?

Meditatie heeft te maken met spiritualiteit en is te vinden binnen zowel de religies als de yoga.* Yoga, gaat ervan uit dat ieder mens een persoonlijke weg heeft te gaan en dat het verloop van die weg met de eigen daadkracht te beïnvloeden is. In de loop der eeuwen heeft het een systeem van mogelijkheden ontworpen waarin ieder persoonlijk iets kan vinden om zichzelf te ontplooien, ter ondersteuning van het levenspad dat moet worden begaan. Het hoogste doel van yoga is contact te leggen met ‘de plek van stilte’ in jezelf. Met behulp van meditatie kan dit worden bereikt. *Via ‘de plek van stilte,’ legt de mens contact met het goddelijke, het hogere...*
Hoe meer je mediteert, hoe verder je komt op je spirituele weg, in je spirituele groeiproces.

Over spiritualiteit:

**“Het verlangen naar het spirituele is er of is er niet.
Het wordt gewekt door bij anderen te zien hoe het in hun daden tot uitdrukking komt.”**

Het heeft geen enkele zin om aan een niet-spiritueel-bewuste mens breedvoerig over meditatie te vertellen. Iemand die niet spiritueel bewust is, zit wat spiritualiteit betreft op het niveau van een baby en zal niet kunnen bevatten wat het woord spiritualiteit inhoud. Hoe leg je aan een baby uit wat ‘erg’ is? Je legt het niet uit! Het heeft geen zin, omdat een baby het niet kan begrijpen in zijn/haar stadium van ontwikkeling. Hoe leg je aan een kind van vier uit dat oma ernstig ziek is? Door te zeggen ‘oma is ernstig ziek en dat is erg,’ want een kind van vier heeft al enigszins begrip van het woord erg. Een begrip krijgt steeds meer diepgang naarmate je ouder wordt en er omtrent meer van beleeft. Je zou kunnen zeggen dat wanneer je met mediteren begint, je spiritueel gezien op het niveau van een vierjarige zit, er is enigszins begrip van het woord meditatie maar je weet er het fijne nog niet van.

Hoe meer je mediteert, hoe meer diepgang het woord meditatie voor je krijgt. Een bloemzaadje moet in de juiste aarde vallen om te groeien. Zo is het ook met het spirituele zaaigoed. Eerst is er de hang naar het spirituele, dan valt het in goede aarde en kan het groeien, *dan pas* kan het begrepen worden. Uit boeken kan de enorme diepgang die achter het woord meditatie schuil gaat niet worden geleerd. Die kan alleen worden *ervaren*, door steeds langer en intenser te mediteren.

Spiritualiteit is altijd geassocieerd met stilte. Het vervreemdende is dat mensen hiervoor maar al te graag op de loop gaan en steeds nieuwe activiteiten creëren om geen stilte te hoeven ontmoeten. In stilte kom je jezelf tegen met al je angsten en onhebbelijkheden en dat wordt als onplezierig ervaren.

Wie wel stil durft te zijn en dat wat je er in tegenkomt onder ogen durft te zien, die *kan aankomen bij de diepste stilte in zichzelf waar zich de eigen (inspiratie-)bron, de eigen zielenkracht bevindt.* Deze bron is bij de meesten meer of minder dichtgeslibd, wat zich uit in ongelukkige gevoelens van onrust, angst en pijn, in slapeloosheid, verslavingen en het altijd maar bezig moeten zijn van jezelf. Hoe meer de bron is dicht geslibd, hoe moeilijker het wordt om erbij te komen, omdat je door allerlei lagen heen moeten breken die zich er rond hebben gevormd.

Nu is het niet zo dat je al die lagen één voor één moet weg halen om erbij te kunnen. Onze bron is te vergelijken met een waterbron die diep in de aarde verborgen ligt. Als je de plek weet waar die verborgen is en in het bezit van de juiste instrumenten bent, kun je erbij komen. En als je vervolgens zorgt dat je de bron open houdt, zal het water uit zichzelf naar de oppervlakte komen en met zijn stuwkracht de weg van beneden naar boven steeds meer vergroten.

Een mens ontmoet zijn/haar spirituele krachten door:

a) ze aan te boren

b) zich er voor open te blijven stellen.

In de psychologie wordt omtrent de lagen weleens een vergelijking gemaakt met de schillen van een ui en dat je die er één voor één af moet pellen om bij de kern te komen. Een spirituele leraar die ik ontmoette zei hier over het volgende: “Als je de schillen één voor één weghaalt kom je dan aan bij de *kern van het bestaan* van de ui? Overleeft de ui als je dat doet? Alleen door *in* te voelen en te luisteren naar wat het innerlijk aan je openbaart, kom je er achter wat er werkelijk in je leeft. Dan ontdek je dat er zich in jezelf *een eigen waarheid* bevindt die je zegt waarvoor je op aarde bent. En dat heb je te accepteren of je wilt of niet. Met maar blijven doorzagen over wat je is overkomen of overkomt ga je niet gaat varen op je eigen zielekracht, kom je niet verder in spiritualiteit.”

De eerste stap om de weg naar je bron te vinden **is rust te nemen en in die rust stil te durven zijn. Dan volgt het in-voelen** met een ontspannen lichaam en een rustig hoofd.

Dit werkboek gaat er van uit dat je weet hoe het eigen lichaam te ontspannen. Het hoofd rustig krijgen leer je door de meditatie op bladzijde 12 en 13 te doen. Alle lessen die daarna volgen zijn gericht op inzicht krijgen in wie je werkelijk bent: nodig om te kunnen groeien in spiritualiteit.

Tot slot moet nog worden opgemerkt dat je in stilte de uitwerking van je eigen uitstraling voelt en de uitstraling van de omgeving op jou. Als verschillende uitstralingen botsen, wordt spanning ervaren. In de beginperiode van mediteren kan het daarom zo zijn dat je stilte met spanning associeert. De kunst is hier zo neutraal mogelijk mee om te gaan en je niet op de spanning te concentreren.

Gaandeweg, zal de stilte anders voor je gaan voelen omdat je meer **zelfvertrouwen** krijgt. Gaande de weg van de stilte, zal er ook steeds meer uit het onbewuste naar boven komen. Verderop in dit boek word geleerd hoe daar mee om te gaan en er niet bang voor te zijn.

Onderstaande is een gedeelte uit een redevoering van de **Indiase Meditatie Meester Rajagopalachari**,* gehouden in Frankrijk begin jaren negentig.

... Deze vraag, van het zich opnieuw aansluiten bij God, is van uiterst belang ...

Omdat er nooit een opnieuw aansluiten kan zijn, omdat de verbinding nooit verbroken kan worden, omdat jij en ik een deel zijn van de goddelijkheid van eeuwigheid tot eeuwigheid. Anders zouden we niet hier zijn. We voelen het of we voelen het niet.

Als we het niet voelen, zijn we onontwikkeld op dat gebied.

Als we het voelen, is het een begin van spiritualiteit.

Spiritualiteit leert ons om onszelf te voelen in ons Zelf, door onze aandacht naar binnen te richten, ons de goddelijke aanwezigheid in het hart voor te stellen als schitterend licht, goddelijk licht.

Langzaam, door te mediteren, herhaaldelijk te mediteren, dieper en dieper te mediteren, gaan we meer op in die aanwezigheid. Tenslotte heb je niet meer door dat je hier bent, we bereiken dan wat men noemt de staat van *samadhi*.

En dan vraag jij je af wat het allemaal betekent, omdat jij je beter voelt als jij in meditatie zit en de wereld vergeet.

“Het is zo fijn. Waarom stopte je de meditatie?” vragen de mensen, “Waarom eindigde je de zitting? Het was zo geweldig. Het was zo geabsorbeerd. Ik wist niet of ik sliep of dat ik in de staat van *samadhi* was.”

Nou, welke religie heeft je ooit in zo’n toestand gebracht? Die leert je alleen om een standbeeld of een icoon te aanbidden. Het te kussen zelfs. Of iets als zegening op je hoofd te zetten en dan loop je weg en laat het waar het is, en jezelf bent ergens anders.

Religie verbreekt keer op keer de verbinding met onze bron. Spiritualiteit verbindt ons voor eens en altijd, vanaf de eerste zitting. Daarna wordt de verbinding steeds verder verdiept. Verdiept tot je uiteindelijk volledig opgaat in wat Het Absolute wordt genoemd.

Dus je ziet, dat het heel belangrijk is om de verschillen te realiseren tussen religie en spiritualiteit. Hier kun je boeken over vol schrijven. “Gij zult niet zondigen tegen God,” zegt religie. Spiritualiteit zegt, “Zondig niet tegen jezelf.” “Vertel geen leugens tegen God,” zegt religie. “Vertel geen leugens aan jezelf,” zegt spiritualiteit.

Als jij er aan denkt zonder emotioneel te worden, en het kunt omarmen in je religie en je God, wat een andere leugen is - hoe kun jij je religie hebben en je God? Jouw God moet mijn God zijn. De namen mogen verschillend zijn. Jij mag Hem iets noemen, ik mag Hem iets noemen. Maar als er maar één God is, kan er ook maar één Het Absolute bestaan, kan maar één Oneindige zijn. Hoe kan jullie God van de Christenen verschillen van mijn God van het Hindoeïsme, of de God van de Moslims? Zij zijn allen dezelfde, maar wij hebben er al sinds onheuglijke tijden over gestreden -



*): Zie blz. 56 voor meer informatie

Hart overdenking.

Voel rustig een tijdje in je lichaam en je brein... Besteed aan bepaalde onderdelen geen *speciale* aandacht: het is enkel bedoeld als *invoelen*, om meer bij jezelf te komen... Sluit voor een paar minuten je ogen en blijf met bewuste aandacht binnen de grenzen van het lichaam...

Als je genoeg bij jezelf kunt zijn, gaat de aandacht naar het hart dat links in je borstkas ligt. Probeer contact te maken met je lichamelijke hart, niet met je hart-chakra. De kunst is er geen spanning op te zetten en rustig *de plek die het inneemt* te voelen...

Stel je het beeld voor waarin je hart een heleboel poortjes heeft. Al deze poortjes hebben afzonderlijk een verbinding met het universum. Het universum heeft een vibratie in zich waaraan wij te danken hebben dat we bestaan...

Misschien zijn er in jouw hart poortjes voor speciale zaken?

- Voor een kind of een paar kinderen?
Is er in jouw hart ook een poortje voor alle kinderen van de wereld?
- Misschien is er in jouw hart een poortje voor een speciale man of vrouw?
Is er ook een poortje dat leidt naar *alle* mannen en vrouwen van de wereld?
- Misschien houdt je erg van één speciale bloem?
Hoe zit het dan met al die andere bloemen?
- Misschien is er in jouw hart één speciaal voorwerp waar je erg van houdt, bijvoorbeeld een antieke vaas, een mooi horloge, een speciale auto of wat dan ook? Misschien zijn het wel zes of zeven voorwerpen die jouw voorkeur genieten? Misschien is het voor andere voorwerpen gesloten?

Een mensenhart heeft duizend poorten!

Het woord 'duizend' staat hier voor 'heel erg veel'.

Het heeft 7 hoofdboorten:

één naar het plantenrijk, het dierenrijk, het rijk van de mineralen, naar de mensen, de dingen, de onzichtbare wezens en jezelf...

Als jij nu je ogen sluit, in je hart kruipt, en daar van binnenuit de poortjes aftast zonder over jezelf te oordelen in wat je tegen komt: wat kom je dan tegen? Wat is er dan?

Wat zit er aan gevoel onder al je meningen en ideeën over..?

Als je eerlijk bent in de antwoorden ten aanzien van jezelf, zet je een schrede vooruit op het spirituele pad.

Meditatie om het hoofd leeg te maken.

Deze meditatie vergt in het begin veel tijd en moeite. Hoe meer je doorzet en oefent, hoe beter het op den duur zal gaan. Na veel oefening pas je deze techniek automatisch ook toe in je dagelijkse leven, wat je een stuk rust verschaft.

... Zit rechtop, laat het zitvlak stevig rusten, strek de kruin licht naar boven en maak de rug lang met zo weinig mogelijk spanning. Sluit de ogen en laat de handen rusten in de schoot met de linker hand geopend in de rechter...

Met je gevoel maak je nu contact met je hele lichaam; je houding is een ontspannen houding, met de voeten goed geaard op de grond...

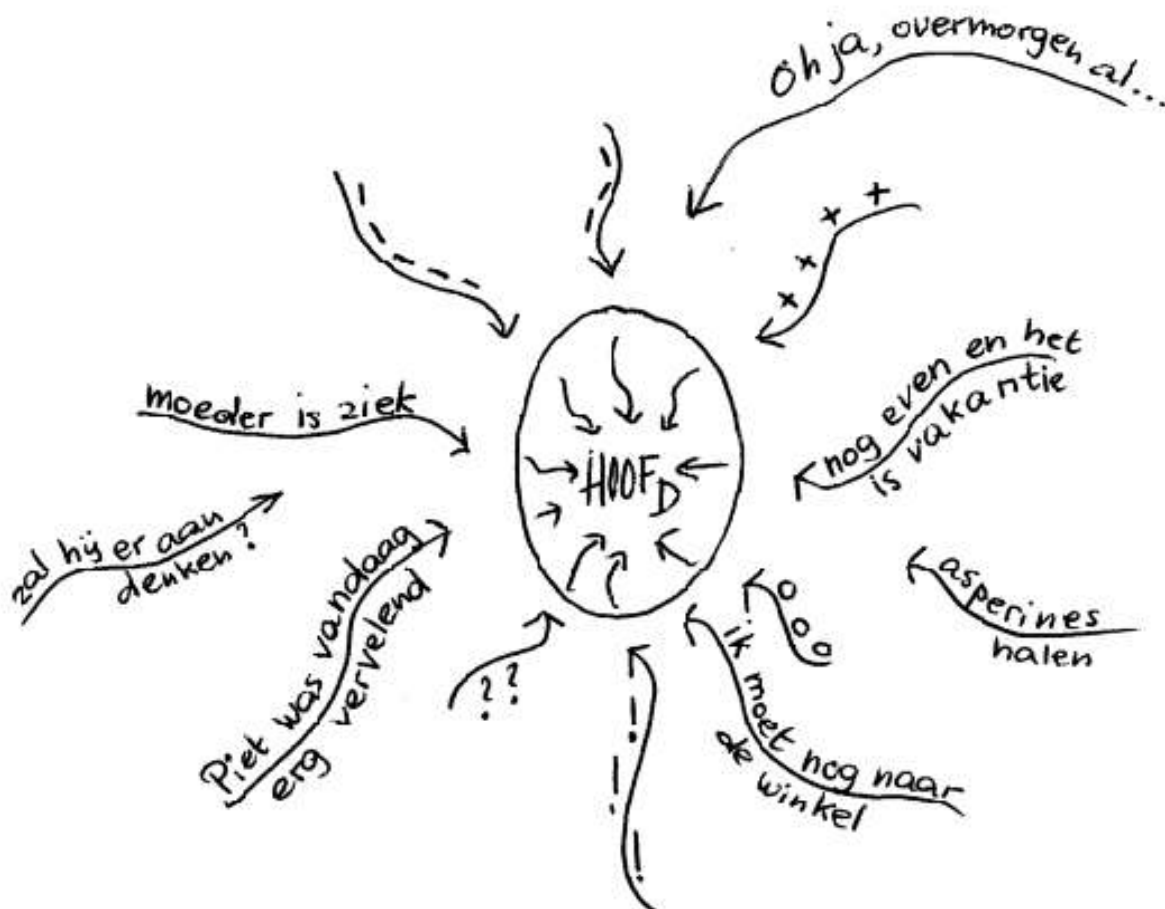
Vervolgens gaat de volle aandacht naar het brein:

Wat speelt zich daar af?

Het is oké! Wat het ook is!

Bewust laat je de gedachten die er toevallig zijn op je afkomen. Laat komen wat je *toe* valt...

Waak er voor om aan van alles te gaan zitten denken, d.w.z. haal er niet van alles bij wat er nog niet is! Wat er *toevallig* binnen komt, daar gaat het om, die gedachten sta je toe en je gaat *niet op zoek* naar gedachten...



Dan kom je aan bij je taks: het moment dat je zelf bepalen moet. Gedachten komen, maar het proces van ‘tot je komen’ kan niet eeuwig doorgaan. Er komt een moment waarop je tegen jezelf moet zeggen ‘nu is het genoeg voor vandaag’: dat is je taks!

Als de taks is bereikt verander je de tactiek in het hoofd:

In je hoofd zit ergens een denkbeeldige schakelaar waarvan de knop stond op ‘actief’ en jij zet die nu op ‘het is genoeg.’ Rustig, trefzeker en met respect voor jezelf, spreek jij jezelf toe met ‘het is genoeg.’

De schakelaar heeft nog een derde mogelijkheid en dat is de verwijderknop die er voor zorgt dat alles wat er bij je binnen kwam in omgekeerde volgorde het hoofd weer verlaat: draai de pijltjes van je gedachtegang gewoon de andere kant op om je hoofd de tijd te gunnen om leeg te stromen... Neem hier zo’n 10 minuten de tijd voor.

Als het hoofd voldoende leeg is geworden, roep je bij jezelf het gevoel van liefde op... Plaatst het in je hoofd en vul het ermee... Dit neemt ongeveer vijf minuten in beslag.

Sta rustig op en ga verder met waar je mee bezig was.

Opdracht 1: Doe deze meditatie een week lang elke dag op een zelf te kiezen moment.

Opdracht 2: Blijf deze meditatie met regelmaat doen, tot je hem voldoende beheerst.

Les 2:

Wat doe je hiervoor?

A:

Houd alles wakker uit *les 1*.

B:

Bloem meditatie: doorlezen, verwerken en doen.

Bloem meditatie.

... Zit stevig geworteld m.b.v. je zitvlak, benen en voeten, rechtop gehouden door je rug, de handen losjes rustend op de bovenbenen of in de schoot. Sluit de ogen en ontspan je helemaal...

... Voel je lichaam...

het instrument dat bestuurd wordt door je geest...

... Je hebt de oefening gedaan om gedachten die bij je binnenkwamen niet te negeren, maar ook niet te lang vast te houden en ze omkeerbaar te maken, zodat er in het hoofd weer ruimte voor nieuwe dingen kon ontstaan. Maar het lichaam is niet alleen een hoofd, het is een geheel van delen die met elkaar verbonden zijn:

Voel daarom nu *het hele lichaam...*

Probeer het compleet, met al zijn onderdelen, als een geheel te voelen, als één 'iets,' met als omhulsel de huid...

Het voelen van het hele lichaam met als omhulsel de huid is een meditatie op zich. Je doet dit niet één twee drie. Je kunt het oefenen door je in gedachten zo'n lijntekening voor te stellen die de politie op de grond maakt wanneer er een ernstig delict heeft plaatsgevonden om te markeren waar het is gebeurd: voel jezelf zo'n contour met niets erin en probeer dit gevoel een paar minuten te behouden...

... Het lichaam is een eilandje in een onmetelijke oceaan van allerlei soorten energieën die je aantrekt, afstoot, of ermee vibreert; een natuurlijk proces dat merendeels buiten het bewustzijn om gebeurt... Ook in het lichaam stromen energieën. Sommige voelen licht en luchtig en maken je blij, andere zwaar en donker waardoor jij je draai in het leven niet vindt...

Voel **in** je lichaam...

Wat jij daar ervaart kunnen energieën zijn die stimulerend werken en je helpen je verder te ontwikkelen, maar het kunnen ook energieën zijn die binnendrongen en nu je ontwikkeling stagneren. Voel in je lichaam...

en alles wat voor jouw gevoel niet in je hoort, dat probeer je als een grijze nevel te ervaren, als een mist in jezelf die je zicht belemmerd, zo de mist in de natuur iemand belet om verder te kijken dan die zou willen. Voel in je lichaam en geef geen naam aan wat je voelt. Interpreteer niet. Voel gewoon...

Voel zonder een oordeel te geven over wat je voelt... en dat wat je voelt vertaal je in 'oké' of 'grijze nevel'...

Laat de grijze nevel uit je stromen:

zie in gedachten voor je dat het als damp of rook je lichaam aan de achterkant verlaat...

Doe dit ongeveer 10 minuten.

Voel vervolgens in je hoofd...

Projecteer in je hoofd een mooie bloem. Het maakt niet uit wat voor bloem, als jij hem maar mooi vindt. De stengel laat je in gedachten door het lichaam naar beneden lopen, helemaal tot in de aarde... **En met het gevoel dat de bloem bij je oproept, vul je nu het hele lichaam op...**

Probeer dit gevoel 5 minuten vast te houden.

Opdracht:

Doe deze meditatie een week lang elke dag aan het eind van je werkdag.

De vette letters zijn je houvast.

Les 3:

Wat doe je hiervoor?

A:

Houd alles wakker wat je tot nu toe hebt gedaan.

B:

De tekst “Meditatie” *rustig en met aandacht doorlezen en in jezelf verwerken*. Hier worden de verschillende fases beschreven waar je in meditatie mee te maken krijgt. Het is een voorbereiding op wat je allemaal te wachten staat.

C:

De meditatie-opdracht met regelmaat uitvoeren.

Wanneer de meditatie volledig wordt beheerst, kun je beginnen aan les 4.

*In de vorige les heb je m.b.v. de Bloemmeditatie in jezelf een beeld oproepen van een mooie bloem. Je hebt hierdoor gemerkt, dat je als mens invloed kunt uitoefenen op het gevoel in je binnenste. In meditatie, wil je in contact treden met wat er in je binnenste leeft. **Zolang je beelden maakt, zul je niet weten wat er werkelijk in je leeft.** Dat wat er werkelijk in een mens leeft wordt overschaduwd doordat er beelden in het hoofd worden gemaakt en het doet er niet toe of dat mooie of lelijke zijn.*

“Meditatie”.

– **Alleen met een actieve, goed geaarde houding kun je actief voelen in jezelf!**

Daarom begint elke meditatie met aandacht voor de (zit-)houding (Asana) die ‘actief en ondersteunend’ hoort te zijn. De benen moeten zo worden ondersteund dat je zonder beenspanning kunt zitten en het zitvlak moet breed rusten. Het onderlichaam geef je het gevoel te rusten in het bekken en tegelijkertijd wordt het hoofd licht naar boven gestrekt zonder dat dit spanning teweeg brengt in rug en/of nek wat langdurige oefening vereist. De rug-houding is rechtop en moet niet inzakken gedurende de meditatie; voor de ruggengraat zoek je de balans tussen de opwaartse en neerwaartse krachten waaraan die onderhevig is. Je ontspant de schouders en armen en laat de handen rusten.

– Door middel van horen, zien, voelen, proeven en ruiken tast een mens zijn omgeving af. Een mens is gewend om zaken/dingen waar te nemen en te beoordelen met behulp van de zintuigen. In meditatie wordt de aandacht van de zintuigen niet langer naar buiten gericht en moet het beoordelen worden los gelaten.

– Als we *in* ons lichaam voelen, wordt de aandacht al gauw getrokken naar allerlei kwaaltjes, pijntjes en gebreken. In meditatie moet je *deze* aandacht loslaten. Het is belangrijk dat je leert **voelen wat er is zonder dat je het lichamelijke voelt.** Als er in meditatie wordt gezegd ‘voel je lichaam,’ betekent dit dat je voelt zonder je te richten op de materie en de reacties van de materie. Je komt dan aan op het niveau van de lichaamsenergieën waaruit de materie voortgekomen is. ‘Voel je lichaam’ is een kreet die al mediterende meer inhoud voor je zal krijgen. Als je de moeite neemt om regelmatig te mediteren zul je steeds beter gaan begrijpen wat ermee wordt bedoeld. Het vergt oefening om door de materie heen te leren voelen, waar je in meditatie naar toe wilt.

– De naar buiten gerichte zintuiglijke waarneming wordt door een mediterende volledig teruggetrokken. In het lichaam worden dan de *vibraties* - ik heb er geen ander woord voor - gevoeld die er aanwezig zijn. Wordt de aandacht naar iets anders getrokken, bijvoorbeeld een pijntje of een gedachte aan een gebeurtenis: laat je er niet door meeslepen! Het ‘je laten meeslepen’ wil je juist afleren in meditatie! Want je wilt aankomen bij je *eigen innerlijke kracht!*

Wanneer de aandacht wordt weggetrokken van ‘het invoelen van de vibraties in je lichaam,’ dwing dan je hersenen om *weer terug* te keren *in het lichaam*, dáár te voelen en de aandacht niet te richten op pijntjes of andere zaken. Het is een training die je aangaat!

– “Voel in je lichaam... en dat wat je voelt vertaal je in ‘oké’ of ‘grijze nevel’...”:

‘Mist’ is alles wat je eigen innerlijke kracht belemmert om te functioneren. Het zijn je lichamelijke ongemakken waar je almaar op let, je sacherijn, je hebberigheid, alle dwangmatige aspecten van jezelf, het gebrek aan wilskracht, geestelijke pijnen, alles wat zwaar op je hart ligt... ‘Mist’ zijn vooral de eigen schuldgevoelens en angsten met de daarbij behorende emoties.

‘Mist’ kun je als mens in jezelf oproepen en ‘mist’ kan zware/donkere/negatieve energie uit de omgeving zijn die bij je binnenkomt. Of het nu werkelijk zwaar of donker of negatief *is*? Daar gaat het in meditatie niet (meer) om! **Waar het om gaat is dat alles wat als negatieve vibratie wordt ervaren, wordt losgelaten, zonder er op dat moment (nog) een oordeel over te hebben.**

– In meditatie wordt een juiste geestelijke houding van je verwacht en dat is een houding waarin je *bereid bent om* los te laten. Wat niet betekent dat het op stel en sprong gebeurt, wel dat wie *bereid is*, stukje bij beetje voorwaarts zal gaan op de weg van het Licht. Zolang je met vragen zit over ‘het hoe en het waarom’ van gebeurtenissen zul je er niet los van komen. *Alleen vanuit acceptatie* kan het losmakingsproces beginnen en *kun* je bereid zijn om je oordelen te laten gaan. Zolang er geen acceptatie is blijf je gehecht aan emoties. Emoties waar je in vast blijft zitten nestelen zich in lichaam en geest en vormen mist/grijze nevel, en elk moment dat je oordeelt, kweek je donker, wat een belemmering is om open te zijn naar jezelf en de wereld. Uit ervaring weet ik dat mensen *denken* bereid te zijn, maar dat het ze toch niet lukt. Het heeft te maken met een emotionele gehechtheid die *geankerd* zit in het zelf en de grootste moeite heeft om vrij te komen. Laat het duidelijk zijn dat je *niet zomaar* loslaat. Het is een lang proces van vallen en opstaan waarbij de hulp van anderen nodig kan zijn. Zoals een boom de dode takken los laat om plaats te maken voor nieuw leven, zo laat een mediterende ‘dat wat als donker wordt ervaren’ los en plakt er geen etiketjes op: het **is** er gewoon.

– **Het** lichaam kent meerdere afvoerkanalen waardoor donker kan worden geloosd. Het kan via de rug (je kent het gezegde ‘laat het maar van je rug afglijden’ en zo werkt het ook), via het letterlijke contact met de aarde, de voeten en het zitvlak. Hoe beter je geaard* bent hoe beter het afvoeren/loslaten lukt.

– **Als** je loslaat raak je leeg. Leegte moet worden opgevuld, anders functioneer je niet goed. Waar vul je jezelf dan mee? Je hebt het gedaan met een bloem. Dat was een oefening om in jezelf te komen. Vanaf nu doe je dat niet meer. Een bloem geeft **een gevoel dat jij zelf oproept**. Mediteren is een spirituele aangelegenheid waarbij de leegte in jezelf wordt opgevuld met een **kracht die iets oproept bij jou!** Het is de meest subtiele kracht die er bestaat: de levenskracht van het universum waar alles uit voortkwam, voortkomt en voortkomen zal en die door zijn verfijndheid *niet door de zintuigen* wordt herkend. Alleen het binnenste weet van zijn bestaan en weet zijn vibratie overal te herkennen. Deze meest subtiele kracht is te vinden voor wie zich er voor opent: *Dat* is wat je in meditatie doet.

Opdracht:

Doe de bloemmeditatie *maar* i.p.v. een bloem te visualiseren, **visualiseer** je nu **licht**: mooi, helder, warm, stralend wit licht. Het ‘gevoel van licht’ komt het dichtst bij de levenskracht van het universum.

*): Voor een goede aarding is een goed functionerend basis-chakra nodig.

Les 4:

Wat doe je hiervoor?

A:

Houd alles wakker wat je tot nu toe hebt gedaan.

B:

Theorie over meditatie (2) doorlezen en begrijpen.

C:

Lees en sta stil bij de Meditatieve Overdenking.

D:

Hartmeditatie doorlezen, verwerken en doen zo vaak je wilt.

Theorie over meditatie (2)

Over de bron en De Bron:

Het hele universum is doordrongen van een **leven gevende substantie** zonder welke wij niet zouden bestaan; zo een menselijk lichaam alleen levend kan zijn door de aanwezigheid van de adem en het leven op aarde afhankelijk is van de regenwouden, zó bevat het universum een **goddelijke kracht** die **de bron van ALLES** is. Hoe meer wij kunnen varen op deze kracht, hoe meer bevredigend en liefdevol wij ons leven beleven. **In meditatie ga je op zoek naar deze kracht** die je niet kunt zien maar wel kunt voelen. Het valt niet uit te leggen *hoe* die voelt. Ergens zul je hem dus moeten herkennen...

Hoe leg je aan iemand die nooit verliefd is geweest uit hoe het *voelt* om verliefd te zijn? Je kunt het proberen uit te leggen, maar de persoon in kwestie zal het pas *weten* wanneer hij/zij zelf verliefd wordt. Zo gaat het met meditatie ook! Iemand kan proberen jou uit te leggen wat het is, maar je kunt het pas werkelijk *weten*, wanneer je het zelf aangaat.

In meditatie, is je doel contact te krijgen met de eigen bron, welke is aangesloten op *de goddelijke bron van kracht* die vele namen kent, te weten De Bron, Het Eeuwig Zijn, Het Absolute, Het Oneindige, Het Licht, God, etc., namen die op zich niet belangrijk zijn, wèl de *kracht* die *er achter* schuilt. Hoe intenser het contact met de eigen bron, hoe meer de goddelijke energie de kans krijgt door je heen te stromen; als je volledig op ‘de goddelijke kracht die de bron van alles is,’ kunt mee vibreren, worden zorgen uit het verleden, heden en de toekomst er door geschoond, en het leven beleefd vanuit ‘het juiste perspectief.’

Niemand kan je zeggen *hoe* je vordert als je mediteert. Een ander kan nooit zo diep in jouw binnenste kijken als jijzelf. Waar het om gaat is *dat* je vordert. Je kunt het meten aan je eigen gevoel, doordat je merkt dat er veranderingen komen in je dagelijkse functioneren, je b.v. vrijer in je handelen wordt omdat het steeds meer vanuit jezelf gebeurt en minder vanuit ‘het moeten.’ Je kunt het ook meten aan het onbewuste dat aan het licht wordt gebracht doordat je langzaam maar zeker doordringt tot de diepere lagen in jezelf. Er komt een zuiveringsproces op gang, wat reacties oproept en tijd voor verwerking vraagt.

Mediteren is niet altijd leuk, wel een mateloos boeiend proces voor eerlijke mensen. Het klinkt zo mooi wanneer er wordt gesproken over rust en stilte en licht, maar aan hen die dit toelaten worden de donkere kanten van zichzelf getoond.

Hoe meer en hoe intenser je mediteert, hoe meer diepgang meditatie krijgen. Meer diepgang is dat je steeds meer de weg naar de eigen bron vrij maakt en er voor zorgt dat je die open houdt, maar het betekent *ook*, dat je *in het dagelijkse leven* alert bent op wat je blokkeert en daar met respect voor jezelf iets aan probeert te doen... (Zonder respect werp je nieuwe blokkades op. Bijvoorbeeld wanneer je constant zegt ‘het lukt me nooit,’ wat simpelweg voortkomt uit een denkpatroon dat je op een dag hebt aangeleerd.) Mediteren is meer dan een half uur per dag stilzitten. Het werkt door in alles wat je doet!

Wie de weg naar de eigen bron vrij wil maken, die zal te maken krijgen met het doorgronden van de werking van het hoofd, het hart, de eigen emoties en de relatie tussen deze drie.

Over hart, hoofd en emotie:

Iedereen weet dat het hart een spier is die het bloed door het lichaam pompt. Wat niet iedereen weet is dat het hart een geheugen heeft. Het bevat zenuwcellen die zelfstandig functioneren en hun

uitwerking hebben op het hart zelf. Uit recent onderzoek is gebleken dat het hart zelf haar hartslag regelt en niet de hersenen zo men vroeger dacht. Het hart heeft invloed op het functioneren van de hersenen.

De hersenen die zijn verdeeld in drie niveaus:

- C) Hersenstam regelt de bloeddruk, het ademen, slapen en waken, honger en dorst.
- B) Middenhersenen staan i.v.m. emotie.
- A) Hersenschors (of cortex) hier vinden de gedachten plaats, worden verklaringen gegeven en verbanden gelegd.

Bij **stress**, schakelt in bovenstaand systeem A over naar B: de middenhersenen worden naar verhouding meer aan het werk gezet. Als je het contact met de hersenschors verliest, neem je niet meer op de juiste manier waar en kun je niet meer goed bij de kennis komen die je hebt vergaard (denk aan een black out bij een examen). Onder stress kun je ook dingen zien of ervaren die er in het echt niet zijn, denk aan een fobie of jezelf dingen inbeelden.

Ook onze **zintuigen** (horen, zien, ruiken, voelen, proeven) hebben in eerste instantie de neiging de verbinding met B te maken, welke vervolgens een signaal doorgeeft aan het hart. Het hart reageert op emotie en ook bepaalde lichamelijke functies worden er door beïnvloed. (Denk aan het koud krijgen bij het zien van een slang, gaan zweten in druk verkeer, of reacties krijgen bij een bepaalde geur, kleur of geluid.)

Onze hersenen reageren dus in eerste instantie emotioneel.

Als de emotionele lading te groot wordt krijgt A) onvoldoende kans en wordt de werkelijkheid vertekend of komen er veranderingen in C).

In meditatie wil je - op zoek naar je bron, of noem het je oorsprong, je ziel - contact leggen met de plek van stilte in jezelf. De plek van stilte, wordt overschaduwed door donkere lagen die zijn ontstaan door gemis aan liefde, opgekropte emoties of verkeerde beeldvorming: je krijgt te maken met hart, hoofd en emotie, die weer in onderling verband staan met elkaar. Je krijgt te maken met een bewustwordingsproces dat zich op meerdere niveaus tegelijkertijd afspeelt en dat wordt *uitgespeeld* in het dagelijkse leven.

Naast het mediteren zul je bewust moeten werken aan:

- het leeg maken van het hoofd om ruimte te creëren voor helderheid, opdat oude, aangeleerde denkpatronen kunnen worden losgelaten.
- je best doen om klaar te komen met de *te* sterke emoties die in je zijn.
- in het dagelijkse leven je best doen om je hart meer te openen.

Samengevat komt het op het volgende neer:

Alle ‘verkeerde’ denkpatronen blokkeren je bron.

Alle emotionele blokkades die zich in jezelf bevinden, blokkeren je bron.

Een hart dat zich afsluit van de rest, blokkeert de eigen bron.

Als je wilt mediteren is de eerste stap dat je rust neemt en in die rust stil durft te zijn.

De tweede is het durven aangaan van wat er in je is en op je af komt. Om het daarna los te laten...

Meditatieve overdenking

“De adem in relatie tot het geheel”

Richt rustig de aandacht op je ademhaling.

Ga die niet sturen om er iets aan te veranderen. Het is zo het is vandaag. Je bent er dankbaar voor dat je ademen mag.

De adem komt en gaat...

Wat jij uitademt ademen anderen weer in. En wat anderen uitademen, adem jij weer in.

Heel de natuur ademt... Overdag geven de bomen hun uitademingen aan jou zodat je 's nachts lekker slapen kunt... Zonder de bomen zou je niet eens bestaan...

Ook het universum ademt...

Onze adem mag mee vibreren op diens adem die men 'prana' noemt en die de kracht van Goddelijke Liefde in zich heeft...

Sta bij bovenstaande stil,

uit respect voor het feit dat je ademen mag en onderdeel mag zijn van een groot geheel...

Stel je nu eens in gedachten voor hoe het zou zijn, wanneer de adem van alle mensen zouden zij verbonden door de kracht van Liefde...

Zolang je ademt kun je werken aan het verlichten van je zelf...

Licht in jezelf, wat je kunt gebruiken ten gunste van de wereld...

Opdracht:

Meditatie vereist besef van bovenstaande.

Probeer hier vanaf **nu** elke dag even bij stil te staan.

Hart meditatie.

... *Zorg voor een goede zithouding* ...

Ga met je aandacht naar je hart* dat links in je borstkas ligt...

Concentreer je er rustig op, zonder er spanning op te zetten.

Probeer dit ongeveer 2 minuten te doen.

Het hart heeft een relatie met liefde... Menselijke liefde kent velerlei soorten: de liefde voor die, dat en dit... De optelsom van al die liefdes komt een klein beetje in de buurt van wat Absolute Liefde wordt genoemd of Het Licht of goddelijke energie...

Het hart heeft een heleboel poortjes...

Die poortjes hebben een verbinding met alles wat er bestaat: planten, dieren, mensen, dingen... ..

Als je met de aandacht naar de wereld van de planten gaat... Vraag je dan eens af waar je van houdt; misschien houdt je van één speciale bloem of plant of struik? Waarom dan van deze ene? Omdat jij er in je hoofd een beeld bij hebt gemaakt dat je gelukkiger maakt? Roept een speciale soort, een speciale herinnering op? Of is het de vorm, de kleur, de uitstraling?

Hoe zit het dan met al die andere bloemen en planten op de wereld die minder belangrijk voor je zijn?

... En hoe zit het met je relatie tot de dieren als je eerlijk bent? Tot alle dieren...

... En je relatie met het materiële? Ben je gehecht aan iets speciaals?

Hoe voelt het als je die hechting los zou moeten laten? Wat blijft er dan over?

... En hoe zit het met je poortjes naar de mensen? Voor wie zijn ze open en voor wie gesloten?

Het Absolute, ook wel de allerhoogste Geest van de volkomen liefde genoemd, kent geen onderscheid.

Het hart heeft duizend poorten.

Het woord 'duizend' staat voor 'heel erg veel.'

Het heeft 7 hoofdpoorten: naar het plantenrijk, het dierenrijk, het rijk van de mineralen, naar de mensen, de dingen, de onzichtbare wezens en jezelf...

De harten van de mensen hebben meer gesloten dan geopende poorten. Doordat wij leven en beleven ontstaat er 'donker.' **Donker sluit poorten af.** Het komt voort uit hebzucht en macht, verdriet en pijn, jaloezie, schuld, angst, boosheid en zo meer. Op een dag ontstaat het! Vervolgens raken we het niet meer kwijt: hechting heet dat! Onbewust nestelt het zich in ons systeem en grendelt aan de binnenkant een deel van de poortjes af.

Kruip in je hart en tast van binnenuit je poortjes af...

Wees eerlijk in wat je voelt..!

Er is een manier om je gesloten poortjes te openen:

Laat licht toe in je hart:

Stel het je er letterlijk in voor... en laat het net zo lang op de dichte poortjes beuken, tot ze er door open gaan...

Weet dat alleen Het Absolute/Het Licht/de allerhoogste Geest van de volkomen liefde/ volledige openheid kent en je kan helpen om opener te worden naar jezelf en de wereld.

*) De bedoeling is dat je een letterlijk contact met je hart krijgt en dit een paar minuten vast blijft houden. Als je moeite hebt om je hart te vinden, loop dan b.v. een stukje hard zodat het gaat bonzen en je goed kunt voelen waar het zit.

Les 5:

Wat doe je hiervoor?

A:

Houd alles wakker wat je tot nu toe hebt gedaan.

B:

- Oefening 1: een paar keer doen en invoelen wat er teweeg wordt gebracht.

- Oefening 2: een paar keer doen en ervaren wat hij met je doet.

- Oefening 3: doorlezen, begrijpen en als meditatie doen.

Wie in het bezit is van de CD “Lichaam en Geest” kan de meditatie op het basis-chakra in een andere versie op de CD vinden.

C:

Opdracht uitvoeren.

Deze opdracht werkt er aan mee dat je op een dag bemerkt dat er zich in jouw hoofd een denkbeeldige schakelknop bevindt waarmee je ‘binnen’ en ‘buiten’ naar believen kunt bedienen.

Oefening 1,

“Het terugtrekken van de zintuigen”:

... Ga rustig zitten met de ogen dicht ...

- Richt je aandacht op je ogen...
en in gedachten zie je nu jouw ogen in de spiegel: Wat zie je?
Zie je vragende ogen..? Dwingende... Rustige... Wilde... Starre... Koude ogen..?
Ogen waar je een warm gevoel van krijgt..? Of ogen die zeggen “schiet op, schiet op”?
Wat roept het op in jezelf, als je naar je eigen ogen in de spiegel kijkt?
Geef een eerlijk antwoord aan jezelf: ogen stralen uit wat het binnenste voelt...
- Nu gaat je aandacht gaat naar de oren...
Wat hoor je op dit moment..? Waarop spits jij de oren, welke geluiden hoor je om je heen,
wat trekt je aandacht..?
Hoor je geluiden van/in jezelf..?
- De aandacht gaat naar de tong...
Hoe ligt die in je mond..? Duwt hij ergens tegenaan..? Is hij teruggetrokken in zichzelf..?
Formuleer voor jezelf hoe jouw tong zich gedraagt in jouw mond.
- En misschien kun je op dit moment ook formuleren hoe jouw tong over jezelf en anderen spreekt?
- De aandacht gaat naar de neus...
Ruik je iets in de ruimte waarin je nu bent, word je aangetrokken door een bepaalde geur..?
Onderscheid je misschien meerdere geuren..?
En heb je een mening over de geuren die je ruikt, of ruik je ze gewoon en hebt er verder geen oordeel over?
- De aandacht gaat naar de huid van je gezicht:
laat je huid de temperatuur van de omgeving voelen...

a) De aandacht gaat terug naar de ogen:

- ... en in gedachten kijk je nu naar een mooie bloem die in een vaas voor je op tafel staat:
- ... Voel wat je oogspieren doen ...

b) Vervolgens richt jij de aandacht op een plek achter je ogen, in het midden van je hoofd: daar is een onzichtbaar ei geplaatst waar je contact mee probeert te krijgen.

- ... Voel wat je oogspieren doen ...

Herhaal a) en b) en ervaar het verschil.

Op dezelfde manier als a) en b) kun je al je zintuigen naar buiten of naar binnen richten:

- Richt je oren naar binnen, i.p.v. naar buiten... : ervaar het verschil.
- Duw je tong nergens tegen aan, maar trek hem terug in de mondholte: ervaar het verschil.

- Laat je neus niet langer ruiken, laat je neusvleugels niet een open beweging maken, maar trek ze naar binnen zonder dat je er een speciale spanning op zet: voel het verschil tussen ruiken en je van het ruiken afsluiten.
- Laat je huid niet voelen wat er aan de buitenkant is: ervaar het verschil tussen 'willen voelen' en 'niet willen voelen.'

Wat je hebt geoefend, is je zintuigen terug te trekken: nodig voor meditatie!



Commentaar bij oef. 1:

Over het terugtrekken van de zintuigen kan niet erg veel worden onderwezen. Het is iets waar je zelf aan zult moeten werken om het je aan te leren. Deze oefening is bedoeld als hulp hierbij.

Bij meditatie is het absoluut noodzakelijk dat je aandacht zich van buiten naar binnen keert!

In het dagelijkse leven staan wij in relatie met andere mensen waardoor wij naar buiten zijn gekeerd.

In meditatie trek je de aandacht volledige terug naar jezelf, in jezelf... Om na veel oefening en geduld, uiteindelijk tot jezelf te komen.

Ook de volgende oefening kan je helpen om de aandacht bij jezelf te krijgen.

Als ik - de schrijfster - zelf mediteer maak ik (denk ik) een soort combinatie van 1) en 2); het punt is dat ik er niet meer bij nadenk. Door jarenlange oefening is er een schakel in mijn hoofd gegroeid die ik naar wens kan omzetten van 'van buiten naar binnen' naar 'van binnen naar buiten' en omgekeerd.

Alles wat je wilt leren vergt oefening. Weet, dat zaken die je vaak genoeg herhaalt op een dag geïntegreerd zijn in jezelf. Voor jou is het zoeken naar *jouw manier* om ook zo'n schakelknop te creëren.



Oefening 2:

... Ga rustig in meditatie-houding zitten met de ogen dicht ...

- Richt de aandacht op het puntje van de neus...
- Blijf 10 minuten zo geconcentreerd en volg gelijktijdig je ademstroom: ervaar de koele adem die in je neus naar binnen stroomt... en de opgewarmde adem die weer naar buiten gaat...
- Voel wat de oefening met je doet...



Oefening 3,

“In contact met het basis-chakra”:

We gaan het hebben over daadkracht. Achter elke handeling zit daadkracht. Ons hele leven hangt van onze daadkracht af. Ook voor meditatie is daadkracht nodig: **zonder zelfdiscipline red je het niet!**

Daadkracht wordt ontleent aan de onderste drie chakra's en is sterk afhankelijk van het eerste, het basis-chakra dat je in de volgende oefening gaat ervaren:

... *Ga rustig in meditatie-houding zitten met de ogen dicht...*

- Je aandacht breng je naar het onderste deel van je onderlichaam:
Ervaar je bekkenbodem... Trek om beurten de sluitspieren rond je openingen krachtig aan... om ze daarna weer te ontspannen: wees er met je aandacht helemaal bij!
- Voel het gebied tussen de twee sluitspieren in, maak er contact mee door met de aandacht helemaal in dit gebied te zijn...
- Voel je beide zit-botten...
- Voel je liezen, uitwendig en inwendig ...
- Ervaar nu alles tegelijk wat is benoemd! In gedachten, maak je van de delen een geheel: heb voeling met dit gebied...
- Zet het gebied in het licht:
Er ontstaat één gebied van licht... Laat het gevisualiseerde licht uitstralen tot in de bovenbenen en tot in het hele onderlichaam...
Ervaar het als een krachtige energie!
Van het gebied wat jij nu ervaart, is je daadkracht afhankelijk: hoe meer het open is, d.w.z. zonder blokkades, hoe meer je de kracht van de aarde toe kunt laten in jezelf, hoe 'gezonder' je daadkracht is.
Is er dan ongezonde daadkracht?
Ongezonde daadkracht is opgelegde daadkracht, die voortkomt uit een opgelegde wil.
- Ga met je aandacht terug in het gebied wat je zonet als licht hebt gevisualiseerd... en breng er met je aandacht het gevoel van openheid...



Opdracht:

Oefen de komende weken, tussen de bedrijven van je dagelijkse leven door, het 'naar binnen keren' op zomaar momenten dat het kan.

Les 6:

Wat doe je hiervoor?

A:

Oefening 1, “Om bij jezelf te komen”, doorlezen, verwerken en elke dag doen.

B:

Oefening 2, Visualisatie “bezieling en daadkracht”, doorlezen, verwerken en doen zo vaak je wilt.

C:

Opdracht uitvoeren zonder eerst naar het antwoord te kijken.

Oefening 1,

“Om bij jezelf te komen”:

... Ga rustig in meditatie-houding zitten met de ogen dicht...

Blijf 10 minuten het volgende doen:

- Keer je aandacht volledig naar binnen....
- Probeer het lichaam als een geheel te voelen...
- Neem waar wat er zich in je afspeelt...: in het lichaam... en in het brein...
- Gaat je aandacht naar één aspect van jezelf, keer dan naar het *hele lichaam* terug...: keer met *liefdevolle aandacht* terug...



Oefening 2,

Visualisatie “Bezieling en daadkracht”:

... Ga rustig in meditatie-houding zitten met de ogen dicht...

Ga ontspannen zitten... en ga in gedachten met het volgende mee:

Stel je voor, dat je zit in een kolom van licht, die van boven komt... en dan door je hoofd, de schouders, de romp, de benen, de voeten naar de grond toe gaat...

... Verder dan onder de voeten gaat, tot in het hart van de aarde...

Vanuit het hart van de aarde, keer jij nu met de aandacht weer terug...

en brengt de *kracht van moeder aarde* mee omhoog, door de voeten, de benen, de buik, tot in je hart:

... Hier, in *het spirituele centrum van je lichaam*, ontmoeten de kracht van de aarde en goddelijk licht elkaar...

Voel in je hart...

En weet dat je daar verbonden bent met zowel het goddelijke, spirituele licht, als met de kracht van de aarde waaraan je daadkracht gekoppeld is...

En in gedachten zie je voor je, dat deze gezamenlijke kracht zich uitbreidt tot in het hele lichaam:

Steeds als je inademt wordt je er meer mee gevuld... Elke inademing is een nieuwe kans!

... En op de uitademing stroomt de kracht uit *naar de ruimte waarin jij je nu bevindt*...

totdat de hele ruimte - met de anderen die zich erin bevinden - is gevuld met krachtige liefdesenergie.

Open rustig de ogen

en kom weer terug in het hier en nu.



Opdracht:

Benoem voor jezelf het **verschil tussen daadkracht, wilskracht en spirituele kracht** zonder meteen naar het antwoord te kijken dat hier onder te vinden is.

Daadkracht is ten dele afhankelijk van het karakter.

Het wordt *gevormd* in de eerste levensjaren en heeft een relatie met het eerste chakra dat met aarding van doen heeft. Een aarding die niet optimaal is kan m.b.v. eerste chakra-oefeningen sterker worden gemaakt, m.a.w. je kunt er aan werken om je daadkracht te vergroten.

Van je daadkracht hangt het af of je voldoende discipline op kunt brengen om te mediteren.

Wilskracht is dat wat wij onszelf opleggen om te doen, wat wij moeten van onszelf.

Spirituele kracht is de kracht die door alles heen loopt.

Een mens kan die alleen ervaren, wanneer die zich ervoor openstelt.

In meditatie zoek je contact met je spirituele kracht.

Spirituele kracht brengt evenwichtigheid in de mens. Ook in je wilskracht dus.

Les 7:

Wat doe je hiervoor?

A:

Visualisatie “Het zielelichtje” doorlezen, verwerken en een week lang elke dag doen.
Na deze week:

B:

De 8-stappen-meditatie en de erbij behorende ‘Theorie over meditatie (3)’ doorlezen en verwerken.

Visualisatie “Het zielelichtje”.

... Je zit ontspannen in meditatie houding met in je hand een denkbeeldig zaklantaarntje...
Je knipt het aan. Het schijnt klein en fel. Het heeft geen groot bereik. De lichtbundel is te vergelijken met die van zo’n klein lampje dat ervoor is bedoeld om in het volkomen donker een sleutelgat te vinden; als je met dit licht op een boek zou schijnen beschijnt het ongeveer drie woorden of vijf als het kleine woorden zijn.

... Kijk naar het schijnsel... en trekt een vergelijking naar je zielelicht, wat jouw geestelijke oorsprong is...

In gedachten ga je nu met deze lantaarn bij jezelf naar binnen... en plaatst hem in je romp!
Ergens! Zie maar waar! Niet over nadenken, de aandacht gaat uit zichzelf ergens naar toe!
Stel je nu voor... dat dit lichtje *werkelijk* jouw zielelicht is, d.w.z. dat dit het licht is dat jou inspireert.

(1 min.)

“Het zielelicht van een mens is gemiddeld niet groot.

Waarom is ons zielelicht niet groot?

Omdat wij gevangen zitten - zo de Boeddha dat noemde - in onze begeerteard.

Begeerte is een instinctieve, dierlijke kracht die menselijk is.

Wat zijn *jouw* begeertes? Waaruit bestaan jouw verlangens naar meer?

Wees eerlijk in je antwoord...

Een ver ontwikkelde ziel kent amper begeertes meer...

Een ziel die goddelijk is... heeft zich er helemaal van los gemaakt.

Omdat onze zielen bij lange na niet goddelijk zijn, mediteren we:

om een beter contact met het goddelijke licht van het universum te krijgen.”

Voel in je lichaam... waarin je een klein lichtje hebt geplant...

Kijk naar het lichtje... En maak het in gedachten groter... In een visualisatie kan alles wat je wilt...

Schakel *de daadkracht van je geest* in, om het lichtje groter te maken... : groter..... en groter..... en groter..... tot het je hele lichaam vult:

de romp, benen, armen, de hals en het hoofd...

Het licht wordt ook sterker! Het wordt zo sterk, dat het naar buiten wil!

Maar voor het naar buiten gaat, concentreert het zich eerst bij je hart

(waar de onzuiverheden worden uitgefilterd, omdat het hart een directe verbinding met het goddelijke heeft)...

En dóór je hart, stroomt het dan naar buiten...

Je hart wordt als een stralende zon...

Jij wordt als een stralende zon! Het licht komt overal om je heen: voor je, achter je, aan beide zijden, boven en onder...

... Voel, hoe een mens *door de daadkracht van de geest aan te boren*, stralen kan...

*Alle visualisaties die tot nu toe zijn geweest, zijn een voorbereiding op wat komen gaat
Van 'visualisatie,' maak jij nu de stap naar 'meditatie.'
Wat is het verschil?*

*⋮
"Visualisatie, werkt als het kijken naar een 3-dimensionale foto. Die wekt de illusie van diepte,
maar het is geen diepte waar jij je hand in kunt steken.
In meditatie ga je werkelijk de diepte in, loop je naar het gras en schuift het opzij als je er iets
achter vermoedt".*

Meditatie.

Ontsprongen aan de 8 stappen van Patanjali* die de grondlegger van de Raja-yoga was.

Elke stap is een meditatie op zich! Samen, vormen ze je toekomstige meditatie.

Neem de tijd om elke stap afzonderlijk in jezelf te integreren.

Ga pas naar een volgende als de voorgaande voldoende is verwerkt.

Ter verduidelijking: zie ‘Theorie over meditatie (3).’

Stap 1: Uit respect voor het geheel de adem volgen.

Vanuit het besef dat je toe wilt naar eenwording, probeer je alvast om je één te voelen door middel van de adem. Het lichaam stelt zich in op meditatie!

Stap 2: De juiste geestelijke houding.

... Als die er niet is heeft mediteren geen enkele zin.

Stap 3: De juiste lichamelijke houding.

Zoek voor jezelf een geschikte meditatie houding.

Stap 4: De zintuigen van buiten naar binnen keren.

Alle aandacht wordt teruggetrokken naar het eigen lichaam en vervolgens *in* het eigen lichaam. Gedachten worden genegeerd.

Stap 5: Voer de stoorzenders af.

Neem hiervoor de tijd...

Stap 6: Vind de kern van *licht* in jezelf.

Ga op zoek naar de lichte gevoelens die in je zijn. Hiervoor boor je zowel het licht aan uit het heden, als het licht dat niet direct aan de oppervlakte te vinden is.

Stap 7: Vergroot je *licht*. Laat het tot in het hele lichaam uitstralen.

Met je geestkracht maak je de *lichtkracht* in jezelf sterker. Je vult al je cellen ermee, laat je vitale organen er vol van zijn, en breidt je licht uit tot aan de grenzen van de huid.

Stap 8: Je licht straalt naar buiten - *via het hart en de huid* - om in wisselwerking te treden met al het licht dat er is.

‘Gevoel van Eén-wording’ kan worden ervaren wanneer het eigen persoonlijk licht opgaat in Het Licht.

*) 1, 2, en 3 werden door Patanjali in de volgorde is 2, 3, 1, gebruikt. In de praktijk van mediteren gebruik ik bovenstaande volgorde.

Bijlage bij De Meditatie.

Stap 1: Uit respect voor het geheel de adem volgen.

ad 1): Rustig richt je de aandacht op de ademhaling en gaat die niet sturen om iets te veranderen.

Het is zo het is vandaag. Je bent er dankbaar voor dat je ademen mag. De adem komt en gaat...

Er is het besef dat wat jij uitademt, andere wezens inademen en wat andere wezens uitademen adem jij weer in.

Je staat er bij stil, dat als jouw adem kan mee vibreren op de goddelijke adem, die men 'prana' noemt, er grote kracht en liefde van je uit zal gaan. Als dat is wat je wilt, dan ga je door met mediteren...

Stap 2: De juiste geestelijke houding.

ad 2): Deze stap heeft met respect voor je 'zelf' te maken.

Er wordt een houding van je verwacht waarin je bereid bent om los te laten. Eigenlijk zeg je in deze fase van de meditatie dat je bereid bent om stap 5) aan te gaan, los van wat je er in tegenkomt.

Je instelling is dat je niet wilt blijven zitten met vragen over 'het hoe en het waarom' van gebeurtenissen die je overkomen of zijn overkomen. Een losmakingsproces kan alleen beginnen als je klaar komt met vragen die acceptatie in de weg zitten. Als er geen acceptatie is, blijf je gehecht aan de eigen emoties en hoe langer je daarin vast zit, hoe meer die zich gaan nestelen in het zelf.

Stap 3: De juiste lichamelijke houding.

ad 3): De meditatie-houding hoort 'actief en ondersteunend' te zijn. (Mediteer b.v. niet als je te moe bent, dan kun je daar niet aan voldoen.) Ideaal is - met of zonder yoga-kussen - op de grond te zitten in yoga-zit*, maar voor veel westerlingen is deze houding niet haalbaar. Als je wel zo kunt zitten, oefen jezelf dan in het verbeteren van je zithouding op de grond en laat stoel of kruk achterwege. Wie 'de perfecte Boeddha-houding' kan bereiken die heeft het voordeel dat de lichaamsenergieën automatisch in balans komen waardoor het denken als vanzelf kan worden losgelaten.

Op een stoel of kruk mediteren is oké! Voel dan of je benen goed op de voeten steunen, de voeten goed op de grond, het bekken op het zitvlak; de romp verticaal en de kruin licht naar boven gestrekt; zoek de balans tussen de opwaartse en neerwaartse krachten langs je ruggengraat, opdat de rug zo weinig mogelijk spanning heeft; de tong ligt losjes in de mond en raakt de tanden of het verhemelte niet. Alleen met een actieve, goed geaarde houding kun je actief voelen in jezelf.

Stap 4: De zintuigen van buiten naar binnen keren.

ad 4): Je neemt waar met je zintuigen en door middel van horen, zien, voelen, proeven en ruiken, vormen zich oordelen. Oor-delen is "een deel van wat het oor hoort", is "van horen zeggen". Alles wat je denkt, heb je *leren* denken door toedoen van wat anderen dachten. De geest verzamelt alles wat de zintuigen waarnemen en destilleert daar een eigen werkelijkheid uit. In meditatie wordt de aandacht van de zintuigen naar binnen gekeerd om niet langer beïnvloed te zijn: je keert terug naar je 'zelf'.

Het lichaam bestaat uit materie en uit meer. In meditatie laat je de materie los en voel je wat er is, zonder dat je het lichamelijke voelt. In het begin word je door de concentratie op jezelf afgeleid door allerlei sensaties die je gaat voelen zoals warmte, tintelingen, handen die gaan gloeien, etc.

*) : Onder 'yoga-zit,' wordt een zit-houding verstaan met ingetrokken benen en de knieën op dezelfde hoogte als het zitvlak, of evt. lager als je op een kussen zit.

Duik daar met je gevoel niet in! Het zijn niet de sensaties waar het om gaat!

Als de naar buiten gerichte zintuiglijke waarneming volledig is teruggetrokken, voel je in het hele lichaam de vibraties van ‘donker’ en ‘licht’ die er aanwezig zijn en laat je aandacht niet meetrokken door zaken die voor meditatie ‘niet terzake doende’ zijn zoals gedachten, pijntjes, geluiden en lichamelijke sensaties.

Het getuigt van innerlijke kracht, van in-zicht, als mensen aan zichzelf gaan werken.

De dichter Kahlil Gibran schreef over inzicht het volgende:

“Een vrouw sprak, zeggende: Vertel ons iets over pijn.

En hij zei: Je pijn is het breken van de schaal die je inzicht omsluit.”

Stap 5: Voer de stoorzenders af.

ad 5): Stoorzenders, zijn dat wat ‘donker’ voelt in jezelf. Ze belemmeren je eigen innerlijke kracht om te functioneren en maken dat je niet open naar jezelf en de wereld kunt zijn. Onder andere schuldgevoelens en angsten drukken zwaar en moeten eruit. Waar het om draait is dat alle ladingen die met bepaalde gebeurtenissen verweven zijn worden gereduceerd tot ‘neutraal.’

Nu zijn er zaken die emotioneel sterk verankerd in mensen wonen, en iets wat sterk verankerd is trek je niet zomaar vlot. Het kan je daarom gebeuren dat je in deze fase van meditatie blijft steken omdat er een *te* sterke emotie, een *te donker*, naar boven komt - *te donker is dat wat onmogelijk lijkt om te verwerken en wat onmogelijk verwerkt kan zijn. Het laatste speelt zich af op onbewust niveau en kan in meditatie naar boven komen. Je kunt b.v. denken dat je de dood van iemand hebt verwerkt, maar dat het toch niet zo is, of dat die aanval van die hond toen je klein was niet zo erg was, maar je lichaam geeft andere signalen af*-. Negeer dit niet, is er iets wat dringend om aandacht vraagt! Rustig en in volledige overtuiging van dat je los wilt laten, neem je de volgende stap die werkt als ‘therapie met jezelf’:

Kruip met je gevoel helemaal in de situatie die naar boven komt en laat alles in je hoofd opnieuw gebeuren. Echter, nu probeer je de situatie niet alleen vanuit jouw eigen perspectief te zien, maar ook vanuit het perspectief van wie en wat erbij betrokken waren; het is jouw emotie, veroorzaakt door... In meditatie vraag je vervolgens ‘de veroorzaker’ naar ‘het waarom,’ en probeert rustig het antwoord te bezien... Dit kost je misschien uren, misschien dagen, misschien maanden, misschien wel jaren!

Waar het om gaat, is dat je de antwoorden die je verneemt leert aanvaarden. Pas als er volledige aanvaarding is kan er verwerking zijn. Bij mediteren hoort dat je de donkere gevoelens in jezelf kunt aanvaarden, en er geen etiketjes (meer) opplakt, omdat die nieuw donker vormen.

Aan wat geweest is kan niets worden veranderd. Wat wel kan veranderen is jouw houding t.a.v. wat is gebeurd. Degenen die meehielpen aan het ontstaan van jouw lading/emotie zaten in de situatie waarin ze zaten en waren op dat moment wie ze waren. Als jij óók vanuit hun perspectief naar de situatie kunt kijken, dan ben je in staat te overzien. Wie kan overzien, die kan afstand nemen.

Wanneer je niet in staat bent te verwerken wat je tegenkomt is het raadzaam een *vorm van therapie** te zoeken die je helpen kan. Aan *te donker* moet hoe dan ook worden gewerkt. Omdat het blokkades vormt waardoor het erg moeilijk wordt om af te voeren.

*) Aan te bevelen zijn lichaamstherapieën die verandering in geblokkeerde energiestromen brengen zoals b.v. shiatsu en acupunctuur dat doen. Een milde vorm van zelfhulp is de Bach-bloesem therapie, waarover Mechtild Scheffer een prachtig boek voor zelfhulp schreef: Bach-bloesems als sleutel tot de ziel (uitgeverij Schors).

Als je met regelmaat mediteert vindt het loslaten in stappen plaats. De reacties die erbij komen horen bij het proces en vergen tijd. Het gaat zo het gaan moet. Dat je in deze fase kunt blijven steken hoort er gewoon bij, er staat geen tijd voor het kunnen beheersen van alle acht de meditatie stappen, de één doet over dit werkboek misschien zes maanden en een ander zes jaar.

Zie het als positief dat je eindelijk daar bij kunt waar je met je bewustzijn eerst niet bij kon komen.

Wat je wilt is - rustig en zelfverzekerd - al het donker dat wordt ontmoet afvoeren via je rug en je aarding *naar beneden*... Zo kun je meemaken dat je rug huilt of dat er een donkere stroop aan de onderkant je lichaam verlaat. Allerlei reacties zijn mogelijk. Dus:

Voel rustig in jezelf... en als er een emotie naar bovenkomt, dan **dwing** jij jezelf om - de lading er omtrent - af te voeren naar beneden, totdat het naar jouw gevoel genoeg is voor die keer.

Voor deze stap van meditatie wordt wilskracht van je verwacht.

De ene keer zal hij een makkie zijn, een volgende keer kom je er bijna niet doorheen.

Met alle stappen van deze meditatie kan het zo gaan, **omdat elke nieuwe meditatie die je aangaat, een nieuwe ervaring is voor een veranderd innerlijk.**

Stap 6: Vind de kern van *licht* in jezelf.

ad 6): Hier begint 'het voelen je in jezelf waar zich de grootse concentratie van lichte gevoelens bevindt. Ergens in jezelf is een plek waar jouw *licht* het sterkst aanwezig is.

Jouw *licht* is een afgeleide van Het Licht. Het heeft te maken met gevoelens van vreugde, vrede, liefde en 'de ruimte krijgen.' Waar je naar op zoek bent is je spirituele kern.

Willen je gedachten met je op de loop? Dwing dan jezelf terug te gaan naar het voelen in jezelf, hoe moeilijk het soms ook is. Steeds opnieuw zul je ervoor moeten gaan zitten om het licht in jezelf aan te boren, om de weg naar je bron open te maken/te houden.

Stap 7: Vergroot je *licht*. Laat het tot in het hele lichaam uitstralen.

ad 7): Je gaat je lichtkracht vergroten.

Nog even voor alle duidelijkheid: "Wat is '*licht*'?":

Bij 'Het zielelichtje' was de opdracht om licht te visualiseren, nodig om je er enigszins een voorstelling van te kunnen maken en te ervaren hoe krachtig het kan zijn. Echter als je *blijft* visualiseren, dan zet je een valkuil voor jezelf, want visualiseren is een eigenschap van 3^{de} chakra, het is 'kijken naar,' zonder iets te maken te hebben met wat er achter zit. Voor mediteren moet de stap naar 4^{de} chakra worden gemaakt en *het gevoel dat licht veroorzaakt* worden aangesproken.

Hoe meer *licht* je toe kunt laten, hoe meer je **spirituele kracht** ontwaakt die maakt dat ervaringen van pijn, verdriet, schuld en angst dragelijker worden beleefd.

Met je *geestkracht* maak je het groter en sterker: voel dit! Indien in deze fase donker verschijnt moet je weten dat licht sterker dan donker is: verdrijf het donker met je licht.

Stap 8: Je licht straalt naar buiten - via het hart en de huid - om in wisselwerking te treden met al het andere licht dat er is.

ad 8): Het inwendige licht is zo sterk geworden dat het naar buiten treden wil. Hoe treedt het naar buiten? Door het hart (de liefdespoort) en de poriën van de huid (de grens tussen binnen en buiten, tussen stoffelijk en niet-stoffelijke). Voel bewust het contact met je hart en je huid.

Jouw *licht* gaat nu de wereld in, waar het *wordt geabsorbeerd door Het Licht*/de allerhoogste Geest van het volmaakte licht/de allerhoogste Geest van de volkomen liefde... Het wachten is op het moment dat jij je *voor één ogenblik één* mag voelen met Het Al en Eénwording plaats vindt.

Wanneer je wat net is gezegd kunt ervaren, ben je aangekomen bij 'de plek van stilte...'

In het begin mag je blij zijn met paar seconden van deze ervaring.
Je streven is deze (slot-)fase steeds langer vast te kunnen houden.

De dichter Kees Stip dichtte: “Hoe bent u, glimworm, zo gaan glimmen?
- Het ging vanzelf, ik had het imme”.

Opmerkingen bij stap 8:

– Als een huid weinig aanraking kent en/of ervaring met verkeerde aanraking heeft, zal het lichaam dat erin zit moeite met voelen hebben. Mocht dit gelden voor jou, probeer dan om hetgeen tot het verminderde voelen leidde achter je te laten (loslaten in meditatie) en *doe* het volgende: De meest eenvoudige en goedkope manier om de huid te stimuleren is de sensatie van zon, wind, regen en kou er direct op te ervaren. Je gaat gewoon door met de cursus en tussendoor ga je lekker buiten wandelen onder zoveel mogelijk verschillende weersomstandigheden waarvan je bewust de invloed op je huid ervaart.

De huid kunnen (in-)voelen is een stap die aan stap 8 vooraf gaat...

– Indien er een goed contact is met de huid, is er een goed contact met het etherische lichaam dat in en rond de huid aanwezig is en waarin zich de kracht concentreert die aan het lichaam het leven schenkt. In dit lichaam wordt in eerste instantie Het Licht opgenomen, om zich van hieruit over het stoffelijke en de niet-stoffelijke lichamen te verspreiden.

Op het moment dat *licht* wordt geabsorbeerd door Het Licht, vindt er een samensmelting plaats en komt er een zuivering van het etherische lichaam tot stand zowel van binnen naar buiten (vanuit jezelf) als van buiten naar binnen (vanuit Het Licht).

‘Eénwording,’ is een energetische gebeurtenis.

Les 8:

Wat doe je hiervoor?

A:

Theorie over meditatie (4) doorlezen en begrijpen.

B:

De meditatie van de vorige keer *een week* lang elke dag doen: het is de meditatie waar het in deze cursus om draait! De 8 stappen (vette letters) prent je in je hoofd.

Laat je niet ontmoedigen als het niet meteen lukt. Denk aan het motto “morgen is er weer een dag”.

In dit stadium van mediteren (les 8) is het (nog) normaal als je gedachten steeds ergens anders willen zijn. Het vergt veel training om ze er niet meer tussen te laten komen. Mensenhersenen zijn op een bepaalde manier geprogrammeerd door opvoeding, gewoontes etc. en laten zich *niet zomaar* omvormen.

Over bewustzijn, doel en spiritualiteit.

Waarom meditatie?

Mediteren op zich, kan nooit het doel zijn. Het is een spiritueel proces dat ergens begint en al mediterende een verloop krijgt. Aan het begin van het proces staat 'stil durven zijn.' Aan het eind is er 'Eenwording,' oftewel het samensmelten van je bron (of noem het je oorsprong) met de mystieke werkelijkheid: Het Licht.

Mediteren is een *middel* om het eigen bewustzijn te vergroten door er steeds meer *licht* in toe te laten. Hoe meer licht, hoe meer het onbewuste aan het licht wordt gebracht.

In meditatie ontmoet je jezelf = je 'zelf.' Het is een zoektocht naar het bereiken van innerlijke harmonie.

Mijn eigen ervaring - van de schrijfster van dit werkboek - is dat je in het begin heel erg aan het aftasten/uitproberen bent. Iemand biedt een meditatiecursus aan en dan denk je 'laat ik het maar eens proberen' en als 'het' dan voor je werkt, ga je met die meditatie door, en na een tijdje merk je resultaat of niet genoeg resultaat. Aan het begin van je meditatieve reis neem je meestal genoeg met wat er in de eigen omgeving aan materiaal, kennis en methodes wordt aangeboden. Wie echter wil vorderen in spiritualiteit, die breidt uit naar een groter territorium van meer meditatie-methodes en theoretische kennis. Over de hele wereld ligt een enorme hoeveelheid aan 'spirituele bagage' opgeslagen.

... Op een dag kocht ik op zaterdag net voor winkelsluiting een bosje bloemen... Dan heb je niet zoveel keus meer... Omdat mijn huiskamer nogal veel kleur heeft, weet ik dat niet alle bloemen er in staan. Sommigen maken de kamer zelfs uitgesproken onrustig. Ik kocht een bosje wat ik maar matig vond, maar er was niets anders en ik wilde persé bloemen! Toen ik ze thuis had neergezet vielen ze tegen, i.p.v. iets toe te voegen deden ze *afbreuk* aan mijn interieur: *zo kan het dus gaan als je iets in je hoofd hebt gehaald.* Mijn ervaring met mediteren is dat het op soortgelijke manier kan werken. Je *wilt* het, en neemt genoeg met wat zich in je buurt aandient. Het is echter wel belangrijk dat jij voor jezelf komt te weten of hetgeen jij aangaat iets ten gunste van jouw geestelijke leven toevoegt of niet. Al doende leer je. En de weg is lang.

Ik vergelijk mediteren wel eens met kleding passen. Je weet ongeveer wat je zoekt, maar dan moet je het nog wel kunnen vinden, en als je het hebt gevonden dan blijft het nog de vraag of het je werkelijk staat waarnaar jij zocht. En wie in de eigen omgeving blijft zoeken, die blijft afhankelijk van de mode daar...

Elk mens heeft bepaald, uiterlijk, aangeleerd beschaafd gedrag. In het woord 'beschaafd' zit 'schaven': alles wat 'te' is wordt er van afgehaald. Beschaving wordt nodig geacht om een vorm van uiterlijke harmonie te creëren; als wij ons op een bepaalde manier gedragen tegenover anderen en de anderen doen hetzelfde tegenover ons, dan zijn er geen oordelen te vellen en leef je 'vredig' samen. Men acht dit nodig om een maatschappij goed te kunnen laten draaien. Het innerlijke gedrag is het echter niet altijd eens met wat de buitenwereld vindt.

In meditatie laat je al het aangeleerde los en ga je op zoek naar *de naakte waarheid* die ergens onder je stroom van gedachtengolven verborgen ligt. Als lichaam en hoofd tot rust worden gebracht komt *de eigen waarheid* aan het licht. Het is niet altijd prettig om die te ontmoeten, want hebzucht, woede, angst, jaloezie, minderwaardigheidsgevoel, zelfmedelijden en zo meer komen uit zichzelf naar boven. Het is de bedoeling dat je daar niet (langer) tegen vecht, omdat, waar je tegen vecht op een zeker moment in alle heftigheid terug komt (actie roept reactie op). Hoe wil je dan loslaten?

Waarom spiritualiteit?

Spiritualiteit heeft te maken met de evolutie van de ziel, die evolueert van donker naar licht. Hoe meer licht we toelaten, hoe verder we geraken op het evolutionaire pad.

De esoterische wetenschap - in het verleden alleen voor ingewijden, maar de kennis er omtrent wordt nu wereldkundig gemaakt - openbaart ons dat de mensheid evolueert van een laag naar een steeds hoger bewustzijnsniveau. Van een dier-mens dat volledig functioneerde vanuit het instinct, groeiden we naar mens, van een mens groeiden we naar een god-mens dat een spiritueel wezen is.

Een diermens kent geen helderheid van geest. Een god-mens ziet alleen De Waarheid.

Of de ziel evolueert, heeft te maken met de (vaak onbewuste) keuze om in het donker te gaan, of te kiezen voor Het Licht. Osho* zei: 'Door het licht er op te laten schijnen zal het donker in jezelf uiteindelijk verdwijnen op de manier zoals insecten die in het donker leven, sterven in het licht.'

In meditatie gaat het om het vergroten van het licht in onszelf. De goddelijke vonk in ons zal gaande de weg groeien voor wie zich ervoor inzet.

De weg naar het licht gaat via het hart. Zij die de gave hebben om te zien, vertellen ons dat als we na de dood naar de geestelijke wereld gaan, wij nog alleen met het hart kunnen 'zien.' Een hart dat weinig licht in zich heeft kan weinig zien.

Zielontwikkeling heeft een relatie met voelen en behelst het hele wezen. Ook de keuze van onze voeding heeft ermee te maken. En hoe sterker de innerlijke zintuigen zich doen gelden - dus hoe meer je in staat bent om in jezelf te keren en te zien wat daar leeft - hoe meer de ziel de kans krijgt zich te ontwikkelen.

Een voorbeeld:

Stel, je krijgt een bord met eten voorgeschoteld en je binnenste weet dat het niet goed voor je is maar je eet het toch omdat het er zo lekker uit ziet, zo'n aangename geur heeft, of omdat het je opgedrongen wordt. Je reageert dan vanuit je *uiterlijke zintuigen*, en schept donker door het toch te eten. Uit ervaring *wist* je hoe het zou vallen. Dus als je naar je gevoel had geluisterd in plaats van op iets anders af te gaan, dan had je met je *innerlijke zintuigen* gewerkt en geen nieuw donker gekweekt.

De weg is werkelijk lang.

Het spirituele bewustzijn groeit als je de volgende stappen zet:

- *In het dagelijkse leven rustige momenten creëren waarin jij helemaal jezelf kunt zijn.*
- *Starten met mediteren om je zelf te ontmoeten: jezelf een haalbaar meditatiedoel stellen.*
- *Alert zijn op geestelijke en lichamelijke blokkades, en er aan werken ze te verlichten (!) zonder dat het een obsessie wordt Obsessie=donker.*
- *Aan jezelf niet te hoge eisen stellen Dwang=donker.*
Lach op z'n tijd om jezelf Lachen=licht.
- *Het dagelijkse leven (proberen) te leven vanuit je 'zelf.'*
- *Boeken lezen die betrekking hebben op bewustzijn (het weten en kennen van het bestaan van iets of van zichzelf), esoterie (het Griekse woord 'esoteros' betekent 'verder naar binnen') en spiritualiteit (betrekking hebbende op onzichtbare, doch voelbare zaken).*

*): Osho is dezelfde als de Indiase goeroe Bhagwan Shri Rajneesh.

Een evenwichtig bestaan, is aan de ene kant gebaseerd op de gerichtheid om het hart meer te openen zodat er kennis komt over wat er verborgen leeft in het zelf, aan de andere kant is er een gerichtheid om het denken te verbreden met kennis die het hart meer opent.

Er zijn twee soorten 'inzicht,' te weten het inzicht dat naar binnen is gekeerd en je diepgang verschaft en het inzicht dat naar buiten is gekeerd en met verbreding van kennis van doen heeft. Het inzicht dat naar binnen is gekeerd (introspectie) heeft met voelen te maken, het andere inzicht met de ontwikkeling van het brein. Voor een evenwichtige ontwikkeling zijn zowel het naar binnen gekeerde, als het naar buiten gekeerde inzicht nodig; als het denken stilstaat kan dit leiden tot een mentaliteit die het zielenleven tot verstarring brengt. Voor de ontwikkeling van de ziel heeft kennis alleen zin als die is toe-gepast/toegesneden op het zelf. Ontwikkelen betekent ook ont-wikkelen, d.w.z. ontdoen van wat er omheen gewikkeld is. Dus kijken wat er onder het aangeleerde zit en dit aandacht geven.

Het doel:

Met behulp van allerlei oefeningen heb je toegewerkt naar een methode waarmee Het Licht kan worden toelaten in jezelf/het 'zelf... Wezenlijke vraag is: roep jij alleen een *beeld* op van licht, of is er meer?

Beelden komen voort uit de *eigen* geest, je hebt ze nodig om ergens te komen. Het visualiseren moet dan ook als niets anders dan een *aanloop naar meer* worden gezien. Het uiteindelijke doel is, dat door het visualiseren heen ook het 4^{de} chakra wordt aangesproken, om de gevoelens die met licht worden geassocieerd gelijktijdig te ervaren. (zie 'Een samenvatting' uit les 9)

Aan de ene kant is er de methode om licht aan te boren en het te vergroten. Aan de andere kant belemmeren blokkades de weg naar het licht. Het is belangrijk te beseffen waardoor je wordt belemmerd in je spirituele groei. Misschien ben je een warhoofd en moet je er eerst aan werken de problemen die onrust in je hoofd veroorzaken op te lossen? Misschien ben je slecht geaard, of zit je vol emoties of ideeën van anderen die je denkt uit te moeten voeren? Kom er achter! Bewustwording heet dat! Bewustwording in het dagelijkse leven en meditatie gaan hand in hand. Blokkades zijn er om op te ruimen. Het heeft geen zin ervoor te gaan zitten om het licht aan te boren, maar je kunt er niet bij omdat je te onrustig of te moe bent, of je emoties zitten er constant tussen. Wie in meditatie verder wil komen moet aan zijn/haar *problemen* werken omdat ze licht in de weg zitten; wie *te* vol zit, zal met mediteren niet veel verder komen. Kleine problemen hebben we allemaal, die horen bij het leven. En het is normaal dat terwijl je mediteert er allerlei gedachten tussen komen, die moet je 'gewoon' negeren (wat geen aandacht krijgt wordt vanzelf minder); je kunt ze ook de beweging van binnen naar buiten geven, opdat ze niet de kans krijgen zich te verankeren in je gestel en tot donker verworden. Alleen als er *toevallig* (= het valt je toe) een *inspirerende* gedachte bij je binnen komt, dan laat je die wel toe! 'Inspirerend' betekent 'direct uit de ziel.'

Als iemand vol innerlijk licht is, is ook het gedrag er van vervuld.
Wie van binnen vredig is kan anderen onmogelijk rusteloos maken.
De Bijbel zegt dat God *liefde* is. Als je het omkeert, is *liefde* God.
Een spirituele interpretatie is: Liefde is God.

Naar Liefde kun je alleen maar streven: dáár is meditatie voor. In het boek ‘Jezus van Nazareth, Esoterische Bijbellezing’ wordt gesproken over het bewust worden van ‘de Christuskracht’ in de mensen...

“Het zoeken van licht in jezelf is de concentratie op het eigen goddelijke zelf, het eigen innerlijk bewustzijn wat vredig is en mooi. Via het hart wordt contact met Het Licht gemaakt, dat ook wel God wordt genoemd. God komt in jou en jij in God, oftewel klein menselijk bewustzijn wordt opgenomen in de oneindige lichtsferen van het goddelijk bewustzijn. DIT te kunnen voelen is wat je in meditatie bereiken wilt. Opdat je kunt putten uit de geest van Het Al waarvan jij je geen beeld kunt maken.”

Als de maatschappij met allemaal Liefde-volle mensen zou kunnen functioneren, is er geen beschaving meer nodig. Dan zijn we in het aardse paradijs.

De Boeddha: “Wij hebben allemaal een volmaakte natuur.”

Een leerling: “Iemand die een been verloren heeft, is die dan ook volmaakt?”

De Boeddha: “Die heeft de volmaakte natuur van een éénbenige man.”

Wie zich meer wil verdiepen in de theorie van meditatie zou ‘The Perfect Way’ van Osho kunnen lezen, in 2003 in het Nederlands verschenen onder de titel ‘Op de weg die geen weg is.’ Als je de schrijffouten en de soms wat lange uitweidingen kunt accepteren is het beslist een interessant boekje.

“Schrijf nog eens op wat ik je al eerder dicteerde:

De strijder van het licht heeft behoefte aan tijd voor zichzelf. En hij benut deze tijd om uit te rusten, te mediteren, om contact te maken met de Wereldsziel. Zelfs midden in een gevecht slaagt hij erin te mediteren.

Soms gaat de strijder zitten, ontspant zich en laat de gebeurtenissen om hem heen gebeuren. Hij kijkt naar de wereld alsof hij een toeschouwer is, en hij doet geen poging om er iets aan toe te voegen of er iets van af te nemen. Hij geeft zich slechts weerstandloos over aan de stroom van het leven.

Langzaam wordt alles wat ingewikkeld scheen, eenvoudig. En de strijder is blij.”

Paulo Coelho

Les 9:

Wat doe je hiervoor?

A:

Mediteer een week lang volgens “M2”: zie volgende bladzijde.

Na deze week:

B:

Afhankelijk van je dag-ritme kies je *vanaf nu* voor de optie “M1” of “M2”.

C:

Theorie over meditatie (5) doorlezen en begrijpen.

D:

Weet dat mediteren een geestelijke training is, een eenzaam avontuur met jezelf dat alleen kan slagen als je onafhankelijk in de geest durft te zijn.

De **acht stappen** die je in les 7 hebt geleerd vormen “**M(editatie)1**”

“**M2**” verdeelt deze in een **ochtend-** en een **avondmeditatie**

“**M2**”:

Voor je werkdag begint, besteed je 15 á 20 minuten aan ‘het licht in jezelf in verbinding brengen met Het Al’ = stap 3, 4, 6, 7 en 8.

Voor je gaat slapen, neem je 10 á 15 minuten de tijd voor ‘het afvoeren van het overtollige aan de aarde’ = stap 3, 4 en 5.

De meditatie die je aanleert telt dus 8 stappen, waarvan elke stap een meditatie op zich is en afzonderlijk moet worden doorleefd. Als alle stappen werkelijk worden doorleefd kan De Meditatie in jezelf verankeren en uitgroeien tot iets moois: een leven vanuit een lichtend hart, wat niet alleen jezelf een gelukkig gevoel brengt, maar ook degenen die jou ontmoeten.

Leren mediteren is als leren autorijden. Eerst moet je flink je best doen om een aantal stappen aan te leren en 'het waarom' van die stappen begrijpen. Op een dag stap je in de auto en rijdt weg zonder nog veel na te hoeven denken. Zo komt er ook een moment dat je gaat zitten en 'zomaar' mediteert.

De bedoeling achter mediteren is een nieuw bewustzijn te creëren waardoor het leven steeds meer een leven wordt vanuit het licht. Mediteren is het middel, leven het doel! De bedoeling is dat wat in meditatie wordt beleefd zijn weg in het dagelijkse leven vindt.

Het licht is je bescherming. Als je in het licht kunt gaan heb je geen last van de vibraties van anderen meer. Elk leven wordt lichter door mediteren.

De praktijk van mediteren:

Stap 1 en 2 behoren al snel een weg in het dagelijkse leven te vinden. Stap 1 b.v. voor het slapen gaan of wanneer je buiten bent. Het kan op elk moment. Stap 2 is een (bewust) voornemen.

Wie daadwerkelijk meditatie beoefent, kan **stap 3 en 4** na een tijdje in een paar minuten doen.

Als je lang genoeg geoefend hebt vallen **stap 6, 7 en 8** steeds meer samen om te verworden tot één 'handeling' waarin de aandacht zowel bij het inwendige licht, als het open hart, als de open huid, als Het Licht is:

ZO moet het uiteindelijk ervaren kunnen worden.

Hoeveel diepgang je meditatie krijgt hangt af van hoe veel, hoe lang en hoe intens je mediteert.

Een samenvatting:

Menselijke gevoelens van *openheid*, komen *een beetje* in de buurt bij dat wat in meditatie 'licht' wordt genoemd...

Menselijke gevoelens van *liefde*, komen *een beetje* in de buurt bij dat wat in meditatie 'licht' wordt genoemd...

Gevoelens van vreugde, vriendschap en wijsheid zijn *lichte* gevoelens...

In meditatie proberen we het licht in onszelf te vinden en in verbinding te brengen met Het Licht wat volledige openheid/liefde/gelukzaligheid/helderheid/vrede is en waaruit wij kunnen putten als we er voor open staan.

In Het Licht worden noch oordelen, noch emoties gekend omdat die een kwaliteit van de aarde zijn...

Via het aardse leven leren we menselijke openheid, liefde, vreugde etc. kennen.

Aan alles wat *wij* als mensen ervaren, zitten oordelen en emoties gekleefd.

Door het leven te leven, doen we ervaringen op en leren we 'goed' en 'kwaad' te onderscheiden. Maar wat jij goed vindt, hoeft helemaal niet goed te *zijn* en wat jij kwaad vindt, hoeft helemaal geen kwaad te *zijn*, omdat onze oordelen zijn gekoppeld aan bepaalde gedachtegangen die door de opvoeding of omgeving zo in onze hoofden zijn geprogrammeerd en naar wiens programma we vervolgens handelen en vanwaaruit we onze beslissingen nemen. Er zijn Moslimmeisjes die leren

dat een hoofddoek dragen goed is, en in Staphorst mocht je op zondag niet fietsen omdat het zondig zou zijn. Wat door mensen goed of kwaad wordt gevonden is gekoppeld aan hun oordelen, die opvoeding- en cultuurafhankelijk zijn. En als we iets wat 'goed' is, toch *niet* goed vinden, dan gaan we onszelf daar schuldig over voelen... Schuld is een emotie. In elke emotie - of die nou bij het 'goede' of het 'kwade' hoort - schuilt donker. Gewoon, omdat een emotie van de aarde is die onder de wet van yin en yang valt.

In meditatie probeer je stap voor stap om bij *het gevoel* te komen *dat Openheid wordt genoemd en het synoniem voor Liefde is*. Hiervoor zullen we al onze emoties en oordelen moeten laten gaan... Dat is moeilijk, want emoties, daar *hechten* mensen aan.

Alle aardse eigenschappen van liefde en openheid zijn een minuscuul klein onderdeelje van De Liefde waarin volledige openheid/helderheid is. Daarom wordt het vaak 'Licht' genoemd. Het is een andere dimensie dan waarin wij leven en we daarom met ons verstand moeilijk kunnen bevatten.

Een glimp van het *Licht-gevoel* kan worden ervaren als je helemaal alleen bent in een stuk ongerepte natuur. Velen zijn hier bang voor, omdat in deze eenzaamheid de angst de kop opsteekt: Openheid maakt alles zichtbaar.

Een glimp van *het Al-gevoel* kan ook worden opgevangen als de nacht in de dag overgaat of de dag in de nacht, en bij volle maan: de beste momenten voor meditatie!

Het Absolute kan alleen *door het gevoel* worden herkend, omdat het is:

- wat ongrijpbaar is / - wat onkenbaar is / - wat onzichtbaar is voor zowel onze lichamelijke als onze geestelijke ogen / - wat onbereikbaar is voor ons denken, omdat het dat ver te boven gaat...

Mediteren moet je leren. Het gaat stapje voor stapje en met vallen en opstaan.

Eerst is er stap 1, dan 2, 3..... t/m 8. Velen blijven steken in de eerste vier, gewoon omdat ze aan deze fases (nog) veel aandacht hebben te geven. En je kunt geen stap overslaan.

Mediteren is een proces waar een hiërarchische opbouw in zit. Wie stap 1 t/m 4 niet beheerst zal het niet lukken om De Meditatie te doen.

De laatste fases hebben te maken met je spirituele ontwikkeling die pas tot bloei kan komen bij voldoende inwendige rust en de bereidheid om werkelijk te onthechten. (= blz. 50, onder D)

Om stappen te nemen heb je het denken nodig. Ook voor meditatieve stappen!

Bij wie alle acht de stappen heeft **doorleefd**, zal het denken overgaan in ervaren/voelen, en hier wordt nogmaals de vergelijking gemaakt met leren autorijden waarbij je eerst moet *weten* waar de rem zit, de koppeling, het gaspedaal, de schakelaars etc.: je moet *eerst denken voor je doet* en dat is zo bij alles wat je moet leren. Vervolgens komt er het samenspel van denken en doen. En als je dat samenspel doorhebt en *het maar vaak genoeg in praktijk brengt*, dan krijg je er routine in en doe je de handelingen op je gevoel. *Het denken integreert dan in het doen*.

Er gaan veel tijd, oefening en doorzettingsvermogen gepaard met het hoogste, spirituele doel van Eénwording te willen bereiken en deze ervaring voor langere tijd vast te houden. Er staat geen tijd voor waarin je dit doel bereikt. Wat je hebt te doen is goed luisteren naar jezelf en eerlijk t.a.v. je eigen gevoelens zijn.

Mediteren mag nooit verworden tot 'nu moet ik er weer voor gaan zitten en ik vind het zo moeilijk': dan staat het ego voorop, terwijl het een hart-gebeuren is. Wanneer het ego *te* sterk is, krijgt het hart onvoldoende kans zich te openen. Dus: blijf geduldig en liefdevol, ook als het moeilijk voor je is. Als jij je voorneemt om open te staan voor Het Licht zul je ervaren dat HET op een dag naar je toe komt en je steeds meer zal steunen bij het meditatieproces.

Les 10:

Wat doe je hiervoor?

A:

De tekst “Open jezelf en de godskracht stroomt toe” doorlezen en integreren in jezelf. Eventueel kun je hem (laten) inspreken en afdraaien voor jezelf. Het is dezelfde meditatie als in les 7, maar in andere bewoording. Bij meditatie gaat het niet om de woorden maar om de betekenis achter de woorden. Voor een vollediger begrip is het daarom niet verkeerd ook eens andere woorden te gebruiken. Hoe meer variaties je hoort hoe beter je zult begrijpen waarover het gaat.

Uiteindelijk vallen alle teksten weg en doe je gewoon wat je voor mediteren doen moet en dat is je intuïtieve, gevoelsmatige kant benutten en het denken m.b.v. woorden laten over gaan in voelen en doen.

B:

Weten, dat als jij gevoelsmatig je hart meer opent, het hart-chakra steeds meer de verbinding van het lagere met het hogere kan maken, of, **weten dat jouw persoonlijkheid via je hart, een steeds beter contact met je bron, je oorsprong, je ziel, tot stand kan brengen omdat je aan hartmeditatie doet.** Je wilt je hart openen, om dichterbij jezelf te komen, om langzaam maar zeker steeds meer zicht te krijgen op de bedoeling die de ziel met je heeft.

Het openen van het hart, is een zachte, liefdevolle bezigheid en kan nooit dwangmatig zijn. Er mag geen sterke concentratie zijn en ‘willen dat het moet.’

Rustig en ontspannen zitten... Je zelf de tijd en aandacht gunnen... Steeds weer opnieuw naar je hart terug gaan als de wervelingen van de geest er tussen komen... Respect voor alle facetten van jezelf, ook voor de donkere lagen die in je zijn, en waarvan jij weet dat je er aan kunt werken om ze van je zelf los te krijgen...

Het is Het Licht dat het verloop van het proces bepaalt!

Licht laat zich niet dwingen. Het komt uit zichzelf naar je toe als het openingen vindt. Het enige wat wij als mens kunnen doen is het hart te openen en bewust afstand nemen van de donkere vibraties die in ons bewustzijn zijn. Wat er onder het bewuste ligt, daar kunnen wij alleen maar naar gissen. Het Licht kan er bij!

“Waar je in meditatie tracht te komen is de plek van stilte in jezelf. Door met regelmaat te mediteren kun je een ander bewustzijn bereiken dan het dagelijkse en belanden in een dimensie waarin je wezen *met behulp van het goddelijke licht*, dat wat verborgen ligt in je diepste innerlijk aan je zal openbaren.”

Meditatie “Open jezelf en de godskracht stroomt toe”.

Bereid je voor op meditatie door de juiste zithouding aan te nemen... Weet voor jezelf dat je bereid bent om alles los te laten wat je belemmert in je ontwikkeling... Observeer rustig je adem wetend dat alle levende wezens op aarde in de adem verbonden zijn en tracht deze *verbinding* te ervaren... Trek je aandacht volledig terug in jezelf..

(*Bovenstaande neemt niet meer dan twee minuten tijd in beslag voor wie bedreven in meditatie is*)

.....

Innerlijk liggen de indrukken van een heel leven opgeslagen, mooie en die belastend waren of op dit moment belastend voor je zijn... Voel in jezelf..

Voel je ruggengraat, je zitvlak, je benen, je voeten... En alles wat belastend voor je is of was, alles wat je daarover op *dit* moment te binnen schiet omdat jij je daar nu op concentreert, dat voer je in gedachten af via rug, zitvlak, benen en voeten naar beneden, de aarde in, wetend dat de aarde alles wat jij loslaat aan kan... Zie wat je afvoert als kleine zwarte korreltjes of verticale lijntjes via je rug en aarding naar beneden gaan...

Komen er emoties aan te pas, *duik daar dan niet nog dieper in, want je wilt ze nu eindelijk wel eens los laten!* Krijg je de neiging te gaan huilen of word je kwaad, doe dan alsof je een buitenstaander bent van jezelf en spreek jezelf toe met: “Het is oké! Het is zo het is! Maar ik wil nu eindelijk wel eens af van deze emotie/herinnering en daarom laat ik de gebeurtenis en wat er bij hoort *absoluut* gaan...”

(*Bovenstaande fase neemt niet meer dan een kwartier in beslag.*)

.....

Staakt nu het afvoeren van het donkere in jezelf. (Als je het niet stoppen *kunt* omdat je verschrikkelijk veel hebt af te voeren, dan kun je er mee door gaan tot je het genoeg vindt. Beëindig daarna het mediteren en begin de volgende dag rustig en vol vertrouwen opnieuw.)

Het *één en ander* ebt nog na... Laat het rustig gaan zonder dat je in de emotie er van kruipt...

(*Bovenstaande fase neemt niet meer dan een minuut tijd in beslag.*)

.....

Voel in jezelf en richt de aandacht op wat er over is. Ergens tussen de resterende donkere lagen moeten er lichte gevoelens te vinden zijn. Met behulp van je geestkracht ga je op zoek om ze te vinden... Je beschikt over voldoende standvastigheid om het *licht* in jezelf te vergroten. In gedachten vul je er je hele lichaam mee... Al je vitale organen worden in het licht gebracht...

En daar waar donker verschijnt, visualiseer je het in kleine brokjes en laat die oplossen in het licht. Je inwendige licht wordt nu zo sterk dat het zich een weg naar buiten zoeken wil... Open daarom je hart, opdat het licht zich erin verzamelen kan; dompel het onder in het gevoel van blijdschap en laat het licht erdoor naar buiten gaan... En open ook in gedachten alle poriën van je huid, opdat het licht erdoor naar buiten treedt... Je wordt als een stralende zon met als middelpunt het hart, wiens stralen vertegenwoordigers zijn van alle fijne gevoelens voor jezelf en anderen en deel uit maken van jouw openheid, van je gevoel voor schoonheid en geluk...

Ervaar nog enkel de sensatie van licht en hart en huid...

... En los van alle lichamelijke dimensies... wordt een nieuw bewustzijn geboren als het kleine, menselijke licht, *Het Grote naar zich toehaalt*...

Ervaar de eenwording met Het Licht.

(*Bovenstaande fase neemt minimaal 15 min. in beslag.*)

.....

Nawoord

Tot slot heb ik de behoefte om de inhoud van dit werkboek in een breder perspectief te plaatsen. Er wordt geschreven over 'het zelf' en over evolutie:

In les 8 staat: 'van een dier-mens dat volledig functioneerde vanuit het instinct, groeiden we naar mens, van een mens groeiden we naar een god-mens dat een spiritueel wezen is.' In andere woorden gezegd betekent dit dat 'het zelf' zich ontwikkelt van een laag naar een steeds hoger niveau.

Een mens bestaat uit een lager en een hoger zelf. De ontwikkeling van het lagere zelf heeft te maken met de ontwikkeling van het ego, d.w.z. van egoïsme, individualisme en levenskracht puur ten bate van jezelf. De ontwikkeling van het hogere zelf met de ontwikkeling van onvoorwaardelijke liefde, eenvoud, vergevingsgezindheid en de weg van het offer in plaats van macht.

Het hogere zelf wordt ook wel onze innerlijke Christus of boeddha-natuur genoemd, en bestaat uit 'heilige energieën.'

Door de inwerking van Het Licht worden het lagere en het hogere zelf naar een hogere staat van bewustzijn gebracht en de drie-eenheid lichaam-geest-ziel met steeds hogere energieën doortrilt. De evolutie-weg van elk persoon gaat via een reis door de chakra's. Het lagere zelf heeft met de ontwikkeling van de chakra's beneden het hart te maken. Het hogere zelf begint zich te ontwikkelen als het hart zich wil openen voor Het Licht.

In het boek "Jezus mijn broeder", beschrijft Hans Stolp de evolutionaire reis door de chakra's, ook wel 'De zeven stappen van Inwijding' genoemd. Wie zijn/haar leven bewust in het teken van deze zeven stappen leeft, groeit uit zichzelf naar een steeds hoger bewustzijn toe.

Hier volgt een samenvatting van de zeven stappen van Inwijding:

- 1 De weg van vergeving en verzoening (leren) gaan vanuit de sterkte van de aardekracht. (stuit-chakra)
- 2 Eerlijk naar jezelf kijken: 'het reinigen en zuiveren van jezelf'. Open oog hebben voor de goddelijke wijsheid die in je is en in stilte aan je wordt geopenbaard. Vanuit de eigen verbinding met de goddelijke wijsheid zoek je naar geestelijke verbindingen met anderen, waardoor het innerlijk wordt verrijkt. (heiligbeen-chakra)
- 3 Geestelijk wakker worden / Tot inzicht komen / Leren verteren = verwerken.
De ware antwoorden op de grote vragen in het leven zijn in het eigen innerlijk te vinden. (milt-chakra)
- 4 De aandacht van het hart richten op Liefde.
Wijsheid en mededogen doordringen steeds meer het hart en de ziel. (hart-chakra)
- 5 Het vermogen tot spreken in dienst stellen van 'het zuiverste woord' wat scheppend is.
De scheppingskracht van woorden komt voort uit verwondering en dankbaarheid; wie deze eigenschappen vanuit het diepste van zichzelf tracht te leven, zal woorden produceren met een trillingsenergie die zowel jezelf als hen die je omringen tot een hoger zijnsniveau brengen. (keel-chakra)
- 6 De weg van waarachtige overgave gaan.
Achter alles schuilt een goddelijk Plan. Vol vertrouwen volg je daarom jouw eigen evolutie-weg.
Deze stap heeft te maken met inzicht verkrijgen, met helder weten en helder zien. (voorhoofd-chakra)
- 7 Het verlangen naar eenwording wordt blijvend vervuld wanneer het kruin-chakra op zijn hoogste niveau werkzaam is. De heilige verbinding met de geestelijke wereld wordt dan blijvend tot stand gebracht. In de geestelijke wereld wordt dit 'thuiskomen' genoemd.

Dit werkboek werkt aan stap vier! Voor wie de zeven stappen van Inwijding wil gaan blijft er dus naast mediteren nog een heleboel over om te doen en niet te doen...

Het ga je goed,
LAMMY

*

- Info i.v.m. **Anandajay** is te vinden via www.anandajay.org.

*

- De huidige meester in **Sahaj Marg** (= de natuurlijke weg) is P. **Rajagopalachari**.
Wie toegewijd is aan Meester Rajagopalachari kan in meditatie via hem Goddelijk Licht ontvangen door zich te concentreren op het hart.
Wie meer van hem en zijn meditatiemethode wil weten kan contact opnemen met:
Shri Ram Chandra Mission (SRCM), postbus 10049, 9400 CA Assen,
of via internet, www.srcm.org.

*

- Hans Stolp is pastor en auteur en schrijft over de esoterische traditie.

- **In het boekje “Hatha-yoga in een breder (yoga-)perspectief geplaatst”** wordt hierover geschreven in hoofdstuk 7.

Een aanvulling op deze cursus kunnen de volgende boeken zijn:

- Sanaya Roman - Leven in vreugde.
- Deepak Chopra - De zeven spirituele wetten van succes.
- Osho - Op de weg die geen weg is.
- Hans Stolp - Jezus van Nazareth, Esoterische Bijbellezing.
- Alice A. Bailey - Stof tot nadenken.
- Alle boeken en geschriften over bewustzijn, esoterie en spiritualiteit die je aandacht trekken.

Via e-mail yoga@reinders is het volgende te bestellen:

**

– **CD: “Lichaam en Geest”**

Het volgende is erop te vinden:

- voorbereiding op meditatie
- meditatie ‘ervaren van je basis-chakra’
- lichamelijke oefeningen i.v.m. losmaken/loslaten
- meditatie ‘ervaren van je hart-chakra’
- een staande meditatie in beweging.

– **Hatha-yoga in een breder (yoga-)perspectief geplaatst (64 blz.).**

Over de doelstelling van yoga in het algemeen en Hatha-yoga in het bijzonder.
Het laatste hoofdstuk is gewijd aan wat yoga voor de chakra’s kan doen.

– **64 Visualisaties (73 blz.).**

Visualiseren is een techniek waarmee je tot meer rust in jezelf kunt komen.

De visualisaties hebben betrekking op verschillende onderwerpen.

Aan bod komen b.v. aarden, ontspannen, de chakra’s, energie en de seizoenen.

© 2008

Werkboek Meditatie is een uitgave van Lammy Reinders, Groesbeek

Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de schrijfster worden verveelvoudigd.



Lammy Reinders, Yoga en Meditatie,
Groesbeek,
www.yogagroesbeek.nl

