

MEDITATIE

Hieronder vind je meditatieoefeningen die je dagelijks kunt doen. Sommige oefeningen werken via het denken en de rede, andere door middel van gevoelens en ervaringen, en weer andere met visualisaties. Kies een meditatie die bij je past. Experimenteer minimaal twee keer per dag een kwartier met de oefening. Wanneer een meditatie niet meer voor je werkt, kies dan een andere. De eerste reeks oefeningen is vooral gericht op het vinden van innerlijke stilte. De tweede reeks op de ervaring van verlichting.

STAPPEN NAAR STILTE

De volgende meditatieoefeningen leiden terug naar de stilte. De stilte die je zult gaan ervaren, is niet een doodse, lege stilte, maar een helende en koesterende stilte. Stilte is niet alleen je eigen diepste oorsprong, maar ook het dragende veld waaruit alles voortkomt en waartoe alles terugkeert is stil.

Wanneer je net met meditatie begint, is het waarschijnlijk makkelijker om je ogen te sluiten tijdens de oefeningen. Wanneer je wat verder komt, is het ook goed om je ogen juist open te houden. Richt ze op een punt ergens voor je, zonder te gaan staren. Je gaat hier snel aan. Het is van belang dat je dit leert, omdat je daardoor onder alle omstandigheden in staat bent om vanuit een meditatief (gecentreerd in jezelf) bewustzijn te leven.

Een ander voordeel van je ogen open houden, is dat de kans minder groot is dat je in slaap valt of dat je onderbewustzijn het overneemt en je bewustzijn wordt overspoeld met alle mogelijke beelden en stemmingen die je geest alleen maar drukker maken.

Meditatie is iets anders dan hypnose, trance of een out-of-body ervaring. Meditatie gaat over helder en wakker zijn, terwijl je tegelijkertijd ontspannen bent en een diepe innerlijke rust ervaart – alert en gewaar, relaxed en verstild.

Train je mind door iedere dag minstens een paar oefeningen te doen. Wanneer je vat krijgt op je gedachten en je innerlijke wereld zul je ervaren dat je niet meer wordt geleefd door al je gedachten, emoties en stemmingen, maar gaat leven. Dat is dé uitdaging van deze tijd: innerlijk meesterschap, waardoor verlichting een praktisch geleefde realiteit wordt, hier en nu op aarde en niet 'straks in de hemel'.

TOESCHOUWER-BEWUSTZIJN

1. Wees allereerst een toeschouwer van je omgeving - van geluiden, indrukken, beelden, enzovoorts. Alles wat er om je heen gebeurt: registreer het bewust en laat het dan weer los. Wees ook een toeschouwer van je lichaam. Wees je gewaar van je ademhaling, van eventuele spanningen of andere sensaties. Blijf bij de ervaringen en sensaties zonder je ermee te identificeren, aanschouw ze vanaf een zekere afstand, alsof het niet om jouw lichaam gaat. Wees aanwezig, beschikbaar, alert, wakker en bewust van alles wat er gebeurt. Wees een stille getuige, zonder oordeel en emotionele voorkeuren en afkeuren.
2. Wees nu op dezelfde manier een toeschouwer van je denkwereld. Stel je voor dat je in een bioscoop zit en van een afstand naar je gedachten kijkt op het scherm van je geest. Laat gedachten aan je voorbij trekken, alsof het wolken zijn die komen en gaan. Grijp niet in, maak je nergens druk over, glimlach en heb geen oordeel. Kijk er alleen maar naar, wees aanwezig zonder je mee te laten slepen door het plot van de film. Geniet ervan. Wees je ook gewaar van je patronen, de manier waarop jouw geest werkt. Kijk naar je denkbeelden zoals een wetenschapper kijkt, enigszins klinisch. Onderscheid de positieve, negatieve, destructieve, bekrachtigende, verspilde en obsessieve denkpatronen. Blijf een waarnemer, een getuige op de achtergrond.
3. Kijk nu naar je gevoelens, stemmingen en emoties. Dat is al weer subtieler dan de gedachten. Blijf in het midden staan, in het oog van de orkaan. Laat je niet meeslepen door je stemmingen. Als het heftig wordt, denk dan: 'Interessant!'. Glimlachen helpt ook. Laat iedere emotie en ieder gevoel er ten volle zijn. Blijf erbij aanwezig zoals een moeder bij haar kind aanwezig kan zijn: met volledige aandacht. Merk op hoe emoties en stemmingen oplossen als je er volledig voor beschikbaar bent. Het verleden wordt op deze manier verwerkt en met iedere meditatie word je een beetje schoner.
4. Wees nu een toeschouwer van degene die toeschouwt. Dit lijkt onmogelijk en dat is het ook, althans voor de mind, ons rationele denken. Het denken is dual van aard. Er is altijd een 'ik' en een 'jij', een 'daar' en een 'hier', een object en een subject, een ziener en het geziene. Achter dit duale denken ligt de wereld van eenheid, de heelheid. Daar ervaar je dat alles verbonden is en kom je thuis in het grote geheel, in het helende veld van de alomvattende liefde.

DIEP LUISTEREN

Doe dezelfde oefening als hierboven staat beschreven, maar niet vanuit een toeschouwerbewustzijn (zien), maar vanuit een luisterende houding (horen). Gebruik nu niet zozeer je innerlijke oog, maar je innerlijke oor. Begin met je omgeving, dan je lichaam, je gedachten, stemmingen en emoties en tenslotte je eigen innerlijke stem, de stem van je ziel. Luister diep en wees er volledig voor aanwezig.

Het kan zijn dat er verschillende andere stemmen spreken, stemmen van pijn van onopgeloste emotionele trauma's uit het verleden. Nodig deze stemmen ook uit en luister naar ze vanuit je veilige innerlijke stiltepunt. Laat alle pijn van iedere afgewezen, onderdrukte en verlaten stem klinken, evenals de vreugde van iedere jubelende en blij stem. Als je werkelijk beschikbaar bent voor iedere innerlijke stem, als die werkelijk wordt gehoord en geaccepteerd, zal die rusten en wordt die geïntegreerd. Dat is verwerking. Leer om steeds stiller te worden en steeds dieper te luisteren, totdat je uiteindelijk de stem van God weer kunt horen. Daarvoor moet je heel stil zijn, want God fluistert.

HARTMEDITATIE

1. Richt je aandacht op je hart. Visualiseer dat je door je hart in- en uitademt. Voel dat je hart het centrum van je bestaan is, dat je volledig vanuit je hart leeft. Je bent als het ware een groot hart. Laat je borstkas opzwellen en voel dat daar steeds meer ruimte ontstaat.

Roep nu een gevoel van dankbaarheid op voor al wat er is: de omstandigheden waarin je je bevindt, de mensen die in je leven zijn, de aarde die je draagt, de lucht die je inademt, de stad om je heen...

2. Laat de dankbaarheid die je voor mensen en omstandigheden voelt nu langzaam overgaan in een algeheel gevoel van dankbaarheid. Wees dankbaar zonder redenen. Waarschijnlijk voel je nu hoe je hart met iedere ademtocht groter wordt en dat alles en iedereen er op een gegeven moment in lijken te passen, alsof jouw liefde en compassie de hele wereld kunnen omarmen en herbergen.

3. Blijf door je hart ademen. Stel je nu voor dat je met iedere inademing al het lijden en alle pijn van de wereld in je opzuigt. Transformeer de pijn in je hart tot pure liefde en schoonheid en blaas deze met de ademdeug weer terug in de wereld. Wees een spirituele alchemist die pijn omzet in liefde.

ZIELSBEWUSTZIJN

Maak jezelf zo klein mogelijk: richt alle aandacht op de 'ster' in het midden van je voorhoofd, tussen- en iets boven je wenkbrauwen. In India spreken ze van het 'derde oog', het onstoffelijke oog van wijsheid. Verzamel alle energie van lichaam en geest samen in dit ene, ondeelbare punt. Heb totale focus.

Kijk als het ware naar binnen in plaats van naar buiten, alsof je ogen spiegels zijn geworden. Identificeer je meer en meer met deze pure levensvonk (de eeuwige ziel, spirit, bewustzijn) en steeds minder met je stoffelijke lichaam, je denken en je gevormde persoonlijkheid. Realiseer je dat je een vonk van pure levenskracht en oneindige intelligentie bent die dit fysieke lichaam van energie en levenskracht voorziet. Jouw lichaam is 'slechts' het voertuig (het ruimtepak) dat je nodig hebt om te kunnen leven op planeet aarde.

Kijk eens hoe ingenieus dit 'ruimtepak' is. Je kunt je erin voorbewegen (benen), je kunt brandstof tanken (door mond en neus), je kunt geluiden maken (mond) en indrukken opnemen (oren). In het hoofd zit een geweldige computer die in staat is ontzagwekkend veel informatie te verwerken, enzovoorts. Maar hoe fantastisch dit kostuum ook is, je bent het niet. Identificeer je nu opnieuw met degene die het kostuum bestuurt: het levende bewustzijn, de ziel in het voorhoofd.

Blijf gericht op dit innerlijke stiltepunt, precies in het midden van je gedachten en voel hoe je hier als het ware in verdwijnt. Je lost op in deze lichtpunt, je wordt er één mee en maakt je meer en meer los van iedere materiële vorm of bewustzijn. Realiseer je wie je bent: een oneindige, liefdevolle, intens krachtige intelligentie uit een dimensie buiten tijd en ruimte (een ET dus eigenlijk) die een tijdelijke rol speelt op planeet aarde. Je bent niet de rol, noch het kostuum. Jij bent het levende bewustzijn.

UITDIJEN EN OMARMEN

Wanneer je jezelf kunt ervaren als piepkleine lichtpunt van sprankelende liefde en intelligentie, maak deze energie vanuit het voorhoofd dan steeds groter. Dij als het ware uit, de ruimte in door het licht van de ziel steeds verder te doen stralen. Stuur bewust licht en liefde door je hele lichaam, naar iedere cel, van je kruin tot je voeten. Dij nu zelfs voorbij de grenzen van je lichaam de ruimte in. Wordt steeds groter, weidser en meer alomvattend. Sluit niets en niemand uit, totdat je uiteindelijk samenvalt met alles wat er is.

HERINNERING

Herinner je een moment in je leven waarin je stil en vredig was. Een moment waarop er geen enkele angst was en je in complete harmonie was met jezelf en je omgeving, in flow met het leven zelf, compleet senang en vol vertrouwen. Haal die ervaring opnieuw omhoog, en maak deze zo levend mogelijk voor jezelf. Voel wat je toen voelde, proef wat je toen proefde, zie wat je zag. Voel dit in iedere vezel van je lichaam, geest en ziel. Zwelg in de ervaring en zie wat het met je doet. Hoe zit je nu? Hoe is je ademhaling? Hoe staan je mondhoeken? Hoe gaat het met je mind? Wat denk je? Wat voel je? Ga iedere dag weer terug naar deze ervaring en maak die steeds groter, net zolang tot je net zo makkelijk in de ervaring kan stappen als dat je je sloffen aanschiet.

DOOR LAGEN VALLEN

Vraag jezelf: wat voel ik op dit moment? Denk er niet teveel over na, ga alleen op je gevoel af. Wat is het meest dominante gevoel? Is het een gevoel van spanning, rust, irritatie, vage onrust? Wat het gevoel ook zijn moge, maak het groter en zwelg er in. Voel het in je lichaam en adem er bewust naar toe. Ga er met heel je aandacht heen en maak de ervaring zo groot mogelijk. Wanneer je het gevoel krijgt helemaal te zijn overgenomen door dit gevoel (niet langer laten duren dan een paar minuten), stel je dan voor dat je door die gevoelslaag heen valt en in een ruimte komt die daaronder ligt.

Kijk eens wat er onder de eerste gevoelslaag verborgen ligt. Denk er niet over na, maar blijf bij het pure gevoel. Benoem het, zwelg erin en – zodra je er één mee bent – val er dan weer doorheen, alsof er een luik in de bodem zit en je er dwars doorheen valt. Blijf dit doen (blijf de ui van egoschillen afpellen), net zolang tot er geen laag meer over is, geen emotie meer in je opkomt en je niet zeker weet wat er is. Het kan een gevoel van leegte zijn, alsof je voor een afgrond staat, of juist een gevoel van compleetheid, een overweldigende gevuldheid. Geef je ook hieraan over en laat je vallen in de kern van je eigen wezen, achter alle lagen die je hebt opgebouwd. Eindelijk ben je thuisgekomen.

Baad in de heerlijke gloed van de Bron die je nu ervaart. Wanneer je je helemaal tot rust bent gekomen en opgeladen, reis dan weer terug door de lagen, terwijl je het Brongevoel bij je houdt en spoel iedere laag van pijn of ongemak waar je doorheen reist schoon met deze helende energie.

Wanneer je onderweg naar beneden door de lagen mensen tegenkomt die je associeert met de emotionele pijn die je hebt ervaren, ga dan op je terugweg door de lagen bewust een gesprek aan met deze mens(en) en vergeef hen voor wat zij jou hebben aangedaan.

Visualiseer degene die je heeft gekwetst (dat kun je ook zelf zijn) en gebruik de Bronenergie die je hebt ervaren (onvoorwaardelijke liefde, begrip en compassie) om te vergeven en los te laten.

WIE BEN IK?

Een krachtige mentale meditatieoefening is jezelf simpelweg deze ene vraag stellen: 'Wie ben ik werkelijk?' Laat alle antwoorden in je opkomen en bekijk ze van alle kanten: 'Ben ik werkelijk een man, vrouw, echtgenoot, christen, moslim, Ajacied? Ben ik mijn lichaam? Ben ik mijn gedachten, overtuigingen, gevoel, intuïtie, geloof, passie, doel, missie? Ben ik mijn karakter? Of zit daar nog iets achter?' Blij net zolang doorvragen tot er geen antwoord meer komt. Als er geen antwoord meer is, heb je alle illusies achter je gelaten en blijft alleen de stilte nog over. Welcome home... Deze stilte is niet leeg en doods, maar gevuld met eindeloze liefde en troost, heling en zinderende kracht.

UIT JE GEDACHTEN STAPPEN

Stap uit je gedachtewereld. Zet bewust een stap achteruit en kijk van een afstandje naar alle gedachten en emoties die voorbij komen. Zet nu nog een denkbeeldige stap naar achteren. En nog een. Voel dat er steeds meer afstand komt tussen jou en je gedachten, tussen jou en je emoties en overtuigingen. Voel hoe rustig je dit maakt... Even wat afstand, even een moment voor jezelf. Voel hoe je aandacht zich steeds meer verplaatst naar degene die toeschouwt, en steeds minder is gericht op je drukke gedachten. Geniet van de afstand. Glimlach naar alle gedachten die je zolang zo serieus hebt genomen. Je zult merken dat drukke gedachten, zorgen en obsessies vanzelf oplossen als je er naar glimlacht en ze niet al te serieus neemt. Hoe minder aandacht je ze geeft, hoe minder bestaansrecht ze hebben. Op een dag zul je merken dat je vrij bent van de zuigkracht van de mind.

DIEP DUIKEN

Stel je voor dat je gedachten en emoties als golven zijn aan de oppervlakte van een oceaan. Aan de oppervlakte is het druk, er is deining, turbulentie. Sta het jezelf nu toe om onder de oppervlakte te duiken. Duik de diepte in, het eindeloze diepblauwe water. Je hoeft niets te doen, alleen maar los te laten en je langzaam maar zeker te laten zakken in een eindeloze, helende oceaan van ruimtelijkheid, rust en vrijheid. Hoe dieper je gaat, hoe verder je afkomt van de deining van de geest, je oppervlakkige zorgen en dagelijkse spanningen. Voel de wereld waarin je je nu bevindt steeds groter worden en ervaar hoe je er helemaal in verdwijnt. Laat je gaan. Laat je meevoeren op de diepere onderstroom. Vanzelf zul je uitkomen bij de diepste kern, bij de absolute stilte op de bodem van je eigen ziel. Daar ligt de schat. Zie je de schatkist? Wat ligt erin verborgen?

OVERAL BOVENUIT GAAN

Stel je nu voor dat jij, de ziel in het voorhoofd, boven je stoffelijke lichaam uitreist. Je laat je lichaam tijdelijk achter op planeet aarde. Maak je geen zorgen om je lichaam, het zit rustig op een stoel of kussen, terwijl jij in gedachten boven de aarde uitreist. Zie de wereld steeds een beetje kleiner worden, de huizen, de stad, het land, de wereld, de planeet... blijf doorreizen, voorbij de maan en de sterren. Reis verder dan de zon en de verste planeten. Voel hoe de atmosfeer om je heen steeds ijler wordt. Steeds minder solide, steeds subtieler en stiller. Met iedere laag die je doorgaat, valt er een last van je schouders, laat je een stukje ballast los en word je lichter. Voel hoe zelfs je subtiele vorm als het ware oplost in deze ijle, zuivere en intense sfeer. Hoe dichterbij de Bron komt,

hoe intenser de energie wordt en hoe stiller het om je heen wordt. Uiteindelijk is er niets meer over van 'wie je was' en word je verenigd met je eigen oorsprong, het zaad van de hele schepping, de Bron zelf. Dit is de spirituele Zon, pure spiritpower, de dragende Liefde van het hele Universum. Open je naar deze spirituele Zon, zoals een bloem zich opent naar de zon en baadt in dit goddelijk licht. Geef je over aan deze ervaring.

VLEUGELS VAN VERLICHTING

Verlichting is een bewustzijnstaat van pure vrijheid. De last die je normaal gesproken met je meedraagt in de vorm van je persoonlijkheid of ego (je voorkeuren, afkeuren, meningen, overtuigingen, conditioneringen) lost op waardoor je het gevoel hebt opnieuw te zijn geboren.

Het lijkt misschien eng om 'jezelf' los te laten, maar in feite krijg je er alles voor terug wat je ooit hebt verlangd: liefde, vrede, geluk, wijsheid, creativiteit. Door je ware zelf terug te vinden achter de denkbeeldige wereld van het ego, kom je in contact met de grotere intelligentie van het leven zelf. Je hoeft het nu allemaal niet meer zelf te doen, maar wordt gedragen en voelt je verbonden met het grotere geheel. Stress en angst verdwijnen en maken plaats voor liefde en vertrouwen. En ineens is het hele leven anders. In plaats van een strijd om te overleven wordt het weer magisch en moeiteloos. De reden? Jij zit niet meer in de weg.

Verlichting is in het verleden vaak afgeschilderd als een zeer moeilijk te bereiken bewustzijnsstaat – slechts weggelegd voor een handjevol asceten in oranje jurken op verre bergtoppen. Dit misverstand heeft velen ervan afgehouden om te pogen die staat van vrijheid te bereiken. Dat is jammer, want verlichting is niet alleen makkelijk, het is ook natuurlijk. Het is wat we zijn – the stuff we are made of. Een verlicht bewustzijn is de meest natuurlijke en oorspronkelijke staat en alles wat je ervoor hoeft te doen is gewoon jezelf zijn.

Wie is die zelf? De zelf is het eeuwige bewustzijn, de spirit, ziel, of wat voor naam je daaraan wilt geven. Het is dat wat achter de gedachten verborgen ligt. Misschien heb je deze kracht wel eens gevoeld op momenten dat je in flow zat en je boven jezelf uitsteeg, of juist tijdens een crisis, waarbij je ineens iets 'bovenmenselijks' deed.

Verlichting betekent uit de beperkingen van de geconditioneerde schijnpersoonlijkheid van de geest stappen en contact maken met het achterliggende veld van heelheid en eenheid. Waar gedachten en emoties altijd tegenstellingen in zich dragen (goed/fout, prettig/onprettig, enzovoorts) vindt je de ware zelf juist terug in het gebied waar geen tegenstellingen en problemen bestaan. Dit is waar je nog heel en intact bent.

Verlichting gebeurt op het moment dat de schijnrealiteit van het denken wordt doorzien. Hierdoor gaat het licht van bewustzijn weer schijnen. Je krijgt weer pure energie en verliest geen kracht meer aan het krampachtig in leven houden van de schijnpersoonlijkheid die je nodig had toen je je ware zelf nog niet kende. Dat is dubbele verlichting!

DE ADELAAR

In de beginstadia van meditatie maak je bewust gebruik van je denken (geest, mind) om je aandacht te richten op verlichtende gedachten en los te komen van destructieve denkbeelden. Vergelijk de beginstadia van meditatie maar met een adelaar die van de grond moet komen. In eerste instantie moet hij veel kracht aanwenden om los te komen van de aarde. Pas later kan hij gaan zweven op de thermiek van verlichting.

Gebruik je mind om je te richten op je oorsprong van licht, liefde en vrede. Richt je aandacht op gedachten en ervaringen die dit gevoel bij je omhoog halen. Focus je bewust op een paar simpele gedachten over je ware zelf, zoals: 'ik ben een vredevol wezen' of 'ik ben de belichaming van geluk' of 'ik ben volkomen vrij'. Herhaal deze gedachten voor jezelf, maar niet als een hersenloze mantra. Doe het begrip en gevoel. Proef ieder woord en laat je steeds dieper in de ervaring van de woorden trekken.

Wanneer de mind gefocust en helder is en je in staat bent een gedachte over een langere periode van tijd vast te houden, zul je merken dat er steeds meer ruimte tussen de woorden in komt. Tussen de woorden ontstaat de ervaring. Je kunt je nu steeds meer overgeven aan het gevoel (je mee laten voeren door de thermiek) en kunt je mind vrijaf geven. Wees als de adelaar die zweeft op een enkele gedachte.

DRIE VUREN

Traditioneel leren de yogi's ons dat er drie vuren bestaan die je moet aansteken als je verlichting wilt ervaren/zijn. Het eerste vuur is het vuur in de onderbuik, ook wel 'chi' of 'prana' genoemd. Het is de levensenergie van de natuur, de energie die door alles heen stroomt om systemen en organismes levend en vitaal te houden.

Visualiseer dit innerlijke vuur in de buikstreek, vlak onder en achter de navel. Laat het vuur steeds krachtiger worden en voel hoe je de levensenergie naar je toehaalt, vanuit de ruimte om je heen. Voel hoe je steeds meer kracht en energie opbouwt. Laat deze levensenergie nu heel bewust door je lichaam stromen, zodat ieder orgaan van vitale kracht wordt voorzien.

Visualiseer nu het tweede vuur in de hartstreek. Richt al je aandacht op de hartstreek. Voel hoe je steeds meer ruimte krijgt rondom je hart en je gevoelens door je borstkas met iedere ademhaling groter te maken. Adem bewust door je hart in en uit en voel hoe je vanuit dit punt verbonden bent met alles en iedereen. Voel hoe je compassie voor al het leven steeds verder toeneemt.

Ontsteek nu de vlam in het voorhoofd, het derde oog, tussen je wenkbrauwen. Volgens de yogi's is dit de plek waar de ziel zetelt, het levende bewustzijn. Het is de ziel die zou incarneren van lichaam naar lichaam en onderweg steeds meer ervaringen opdoet. Richt je aandacht op dit punt en voel – in tegenstelling tot de vorige twee vuren – een koele, heldere levenskracht. Richt je aandacht op dit innerlijke stiltepunt en voel de diepe rust van de ervaring van in het midden van je denken te staan. Ervaar jezelf als een onthechte toeschouwer, een levend licht, stralend, helder, krachtig en volkomen vrij.

STEEDS SUBTIELER

Ervaar om te beginnen heel duidelijk je fysieke lichaam. Span je spieren een voor een aan en laat weer los. Geef jezelf de tijd om helemaal 'in je lichaam' te komen. Let vooral op je ademhaling. Is die lekker diep en rustig, of hoog en gejaagd? Voel hoe je steeds een stukje dieper aankomt in de materie, alsof je opnieuw incarneert.

Wordt je nu bewust van een energie die in je hele lichaam aanwezig is, een subtiele energie die door alles heen vloeit. Voel eens hoe ver die energie reikt. Voel je de energie in alle delen van je lichaam? Leef je in alle delen van je lichaam? Is je lichaam volkomen bezielde?

Maak die subtiele energie nu bewust groter, als een subtiel lichaam van licht. Straal voorbij de grenzen van je fysieke lichaam. Reik uit naar de grenzen van de kamer waarin je je bevindt. Reik verder dan het huis, de straat, de stad, het land. Voel hoe je steeds ijler wordt en steeds verder weg beweegt van de begrenzingen van tijd en ruimte.

Vlieg op deze manier boven alle beperkingen van de materie uit en ervaar jezelf in je eigen meest volmaakte vorm, zonder enige ballast, ziekte of beperking. Ervaar je eigen grootsheid in deze subtiele engelenwereld, de astrale dimensie.

Stijg nu zelfs boven dit subtiele lichaam van licht uit, totdat zelfs die volmaakte jij langzaam oplost. Nu wordt het steeds stiller en wordt je bewustzijn steeds meer omvattend. Het is alsof je persoonlijkheid geheel oplost in het grote geheel, alsof je één wordt met alles dat er is. Hoe meer 'jij' verdwijnt, hoe meer het leven er kan zijn en hoe meer verlichting er wordt ervaren.

SAMENVALLLEN MET VOLMAAKTHEID

Visualiseer jezelf in je meest complete en volmaakte vorm. Neem de tijd om jezelf helder te gaan zien in je geestesoog. Hoe sta/zit je? Hoe kijk je? Wat is je uitstraling? Wat gaat er in je om? Hoe is je stemming? Wat gebeurt er in je lichaam? Wat doen je mondhoeken? Maak de volmaakte jij zo volmaakt mogelijk, zo krachtig, stralend, liefdevol en gelukkig mogelijk.

Beweeg nu langzaam maar zeker vanuit het standpunt waar vandaan je naar deze volmaakte zelf kijkt naar de volmaakte zelf toe en voel hoe je steeds meer één wordt met dit prachtige wezen, dit grootse wezen dat je diep van binnen bent. Resoneer met de energie van de volmaakte jij, omarm je volmaakte zelf en val er compleet mee samen. Neem de tijd om deze extatische, verlichte energie door je hele wezen (lichaam, geest en spirit) te laten stromen. Doe deze oefening minstens een keer per dag, al is het maar voor een paar minuten. Realiseer je dat er een verschil is tussen perfectionisme en volmaaktheid. Bij perfectionisme mag je geen fouten maken en leef je vanuit angst en tekort. Bij volmaaktheid gaat het om inclusiviteit. Alles mag er zijn, alles hoort erbij, ook de 'fouten' als je daar op een volmaakte manier mee om weet te gaan.

BRONBEWUSTZIJN

Ervaar jezelf als het levende licht in je fysieke lichaam. Lokaliseer dit licht. Voor sommigen is dat het derde oog, voor anderen wellicht het hart of in de onderbuik. Ervaar dat jij dit levende licht bent en dat je lichaam slechts een prachtig voertuig is. Verschuif

je aandacht van het fysieke naar het spirituele. Val steeds meer samen met spirit en maak je langzaam los van materie.

Wanneer je jezelf als spirituele energie (bewustzijn) gaat ervaren, zul je merken dat je gevoelig wordt voor de Bron. Net zoals er een fysieke zon is die alles wat leeft van energie voorziet, zo kun je ook contact maken met de spirituele bron, die de ziel van energie voorziet. Wanneer je te weinig contact met deze Bron ervaart, raakt je batterij leeg. Je raakt je inspiratie kwijt, je passie en geestelijk vitaliteit.

Neem iedere dag de tijd om contact te maken met de Bron en laat je in het dagelijkse leven ook leiden door de inspiraties en aanwijzingen die je nu vanzelf gaat ontvangen. Naarmate je meer leert vertrouwen op deze bron van inspiratie en creativiteit, zul je merken dat alles vanzelf zal gaan.

BEWUSTE INTENTIE

Wanneer je jezelf kunt ervaren als een innerlijk licht, dan kun je anderen ook als zodanig gaan herkennen. Je kijkt voorbij de vorm en ziet het stralende innerlijke wezen. Omdat niet veel mensen zich bewust zijn van wie ze werkelijk zijn en zich zijn gaan identificeren met hun vorm, rol, geloof, denkbeelden of bankrekeningen, zul je merken dat dit groot effect heeft op anderen. Het werkt bevrijdend om werkelijk te worden gezien. Voor veel mensen is het de eerste keer. Experimenteer hier iedere dag mee.

Wanneer je in staat bent om vanuit spirit te leven, dan zul je merken dat je niet meer wordt geleefd door wat er om je heen en in je hoofd gebeurt, maar dat jij werkelijk gaat leven. Je gaat van binnenuit stralen en wordt niet meer beïnvloed door je omgeving. Jij gaat juist de omgeving beïnvloeden.

Wanneer je fysiek werk doet waarbij je niet veel hoeft na te denken, stop dan bewust de intentie van het spirituele in je werk. Doe alles wat je doet vanuit een bepaalde intentie, bijvoorbeeld liefde, vrede of geluk. Neem iedere dag een andere intentie. Laat maandag bijvoorbeeld de dag van stilte zijn, dinsdag de dag van liefde en woensdag de dag van geluk. Vul iedere handeling met deze intentie en je zult nooit meer ontevreden zijn met wat je doet. Alles wat je vanuit intentie doet, krijgt vanzelf waarde – voor jezelf en voor anderen. Alles wat niet vanuit intentie gebeurt (maar vanuit gewoonte), heeft geen waarde en draagt alleen maar bij aan meer van hetzelfde.

DANKBAARHEID

Een van de krachtigste meditaties is mediteren op het gevoel van dankbaarheid. Wees gewoon dankbaar voor alles dat er is. Je zult merken dat je hart zich vanzelf opent en dat je ademhaling stabiel wordt. Wat zich ook aandient – of het nu van buiten komt of van binnen – wees er dankbaar voor en kijk eens wat er gebeurt. Je kunt deze oefening ook de hele dag door doen en voortdurend dankbaar zijn voor wat zich aandient. Dit verandert je hele leven.

RUIMTELIJKHEID

Maak bewust zoveel mogelijk ruimte in jezelf. Voel dat de wind door je heen kan waaien, dat het leven door je heen kan stromen, dat andere mensen en gebeurtenissen in en uit je leven stromen zonder dat je de behoefte hebt om ze vast te grijpen en toe te eigenen

als 'van jou'. Maak jezelf steeds ruimer, steeds transparanter. Biedt geen enkele weerstand meer tegen wat zich aandient. Wees de ruimte zelf, de bedding voor het leven.

UITSTRALEN VIA DE ZINTUIGEN

Wanneer je je innerlijke wereld van vrede, stilte, liefde en schoonheid weer gaat ervaren, kun je je zintuigen gaan gebruiken om te geven, om uit te zenden, in plaats van te nemen. Geef bewust licht door middel van je ogen, straal de innerlijke ervaring naar buiten. Gebruik je ogen niet zozeer om je omgeving in je op te nemen, maar om je omgeving toe te stralen. Straal bewust verschillende kwaliteiten de wereld in. Begin bij de basiskwaliteiten van de ziel: vrede, stilte, liefde, kracht, geluk.

Gebruik je oren op dezelfde manier om positiviteit en schoonheid in de wereld te vergroten. Sluit je oren voor roddel en dingen die je geest alleen maar vervuilen. Je hebt een keuze in wat je binnenlaat, net zoals je ook een keuze hebt in wat je eet en drinkt. Dat wat je erin stopt, heeft effect. Garbage in, garbage out. Wees selectief. Neem alleen het goede in je op. En als je merkt dat je vervuilt raakt, transformeer het dan in je hart en straal het schone uit.

INSTRUMENT BEWUSTZIJN

Centreer jezelf in het midden van je gedachten. Ervaar jezelf als een levend, energetisch wezen van enorme intelligentie. Zie je lichaam als het instrument of voertuig voor jou, de stralende ster van puur bewustzijn. Wanneer je gecentreerd bent in jezelf, kun je je gaan openen voor een intelligentie die nog veel groter is, de intelligentie die achter de hele schepping verborgen ligt. Stel je open voor deze intelligentie en laat je inspireren. Laat je dragen. Bedenk je dat je het zelf allemaal niet hoeft te doen of hoeft te bedenken. Je bent 'slechts' een instrument voor de Grote Intelligentie, de Grote Liefde. Laat je leiden. Let go, let God. Get out of the way!

HET LEENHUYS

Het Leenhuys Office

www.het-leenhuys.nl office@het-leenhuys.nl 06 406 822 04

I www.het-leenhuys.nl

E office@het-leenhuys.nl

M 06 406 822 04