

The Light of Being School of Spiritual Awareness

Light of Being-Teachings Retraite

De twaalf werkvormen van Anandajays spirituele scholing



Van 9 tot 22 augustus 2019

School of Spiritual Awareness, Hergersberg (België)

*“The Light of Being is de levensgrond en zijnsgrond,
waarin jij, jezelf als het meest wezenlijke herkent
en vanuit die relatie
met je eigenheid en de wereld omgaat.”*



De Teachings Retraite, een bloemlezing van Anandajays vredeswerk

Alle werkvormen van *The Light of Being*[®] die in deze retraite worden aangeboden, zijn bedoeld als een spiritueel georiënteerde levensbegeleiding. Vanuit een realistische houding ten opzichte van al je potenties en gewoonten zullen ze je helpen om vrijer en met meer vreugde te leven.

Als je het ‘Levenslicht’, zowel van binnenuit als van buitenaf weer in je toelaat, ervaar je hoe waardevol je bestaan eigenlijk is en hoe deze rijkdom je op alle niveaus helend beïnvloedt.

Voor *The Light of Being*[®] staat spiritualiteit niet voor een idealistisch bewustzijnsniveau dat gescheiden is van het zogenaamde dagelijkse leven, maar je wordt uitgenodigd je bezieling te ervaren als de natuurlijke staat, die moeiteloos is, heel gewoon is, je meest eigen thuis is en inhoud aan je dagelijkse leven geeft.

Alle aangereikte werkvormen gaan over het zo dicht mogelijk bij elkaar brengen van de tegengestelden van het leven, zodat jij hun onderlinge oorspronkelijke verbondenheid weer voelt en daardoor in vrede komt.

Vanuit vrede is er dan ruimte voor relatie, uitwisseling en ontmoeting, zodat de, nu vredig met elkaar samen zijnde tegengestelden van jouw leven, zich met elkaar kunnen gaan verweven. Door met elkaar samen te mogen gaan, geven ze een nog rijkere kwaliteit aan je bestaan, net zoals geweven draden samen één doek vormen.

Als jij jezelf op deze wijze weer als een geheel voelt, kom je, los van wrijving of strijd, in een kwaliteit van vrede en spirituele geborgenheid en je bent daardoor opener voor een harmonischer samen laten gaan van alles wat je bent.

Dit tegelijkertijd samen laten gaan van alles wat je bent is de andere, spirituele dimensie van het leven, die meditatie wordt genoemd. De innerlijke stilte of rust die voortkomt uit dit vredige samengaan brengt je diepgaander in contact met de waarden van liefde en bezieling, waar je zo naar verlangt.

Meditatie is het baden in en in relatie staan met je allesomvattende er zijn, en is de ingang tot verdraagzaamheid, compassie en het ontmoeten van je essentie. De daaruit voortkomende spiritueel georiënteerde levenswijze vormt sociaal gezien de ingang tot wereldvrede.

Al de twaalf werkvormen die in deze retraite aan bod komen, zijn liefdevolle en de schepping erende ingangen tot zelfbewustzijn en maken de essentiële levens- en zijnswaarde, die in ieder mens van nature aanwezig is, duidelijker waarneembaar, zodat deze waarde als innerlijke leidraad je dagelijks leven kan gaan verrijken. De verbinding tussen je innerlijke essentie en je uiterlijke functioneren zal door de bloemlezing van deze werkvormen weids geopend raken en je weer vertrouwen geven in de diepgaande potentie van de zo bijzondere en verrijkende waarde van je menszijn.

*“Het zijn het mededogen van genegenheid
en het licht van inzicht,
die je openen voor de diepte van je spirituele hart
en zijn essentiële levenskracht.”*



Wat biedt de Teachings Retreat je

Via deze retraite kun je voor het eerst alle door Anandajay vormgegeven spirituele werkvormen bij elkaar meemaken en doorvoelen en de grootse en diepgaande inhoud van zijn Light of Being-boodschap ervaren.

Gedurende de retraite biedt Anandajay je elke dag een van de twaalf werkvormen aan om via telkens een andere ingang met het ‘Licht van het Zijn’ in verbinding te komen en zo de diepste waarde van jezelf en het leven te ontmoeten. Zo word je steeds weer op een andere manier meegenomen naar de essentie van je menszijn, waar je existentie als bron van licht, kracht en vrede erfahrbaar is.

Deze retraite is zowel bedoeld voor de geïnitieerde leerlingen als voor alle deelnemers van de Light of Being-dagen ‘Genegenheid door Inzicht’. Ook voor de mensen die vanuit de vervolgopleidingen alsnog diepgaander met deze werkvormen kennis willen maken of voor hen die willen doorvoelen in welke werkvormen ze zich zouden willen bekwamen, kan deze retraite relevant zijn.

Praktisch gezien kom je in de retraite op de volgende wijzen in contact met jezelf en je bezieling:



Light of Being-Yoga

In de Light of Being-Yoga via het doorvoelen van lichaamshoudingen, adembewegingen en ontspanningsoefeningen.



Light of Being-LightMessenger

In de Light of Being-LightMessenger via het doorvoelen van in je functioneren geïntegreerd geraakte conditioneringen, overtuigingen en gewoonten.



Light of Being-PeaceBreathing

In de Light of Being-PeaceBreathing via het doorvoelen van de ademstroming in je lichaam, je aura en in het contact met het leven om je heen.



Light of Being-Mantraprayers

In de Light of Being-Mantraprayers via het doorvoelen van de puja's en hun invloed op je beleving van eerbied, toewijding en spirituele openheid.



Light of Being-Meditation

In de Light of Being-Meditation via het doorvoelen van mentale, emotionele en energetische verstillings.



Light of Being-HeartSinging

In de Light of Being-HeartSinging via het doorvoelen van klank, intentie en harmonie.



Light of Being-Tantra

In de Light of Being-Tantra via het doorvoelen van je energetische openheid in je seksuele, relationele en intuïtieve levensgebied.



Light of Being-ChakraHealing

In de Light of Being-ChakraHealing via het doorvoelen van je chakra's en de van daaruit ontstane energiestromingen, -punten en -uitwisselingsvormen.



Light of Being-KoshaMassage

In de Light of Being-KoshaMassage via het doorvoelen van de verschillende bewustzijnslagen die corresponderen met de vijf energetische omhulsels van je ziel.



Light of Being-SacredDance

In de Light of Being-SacredDance via het doorvoelen van de harmoniserende werking van expressie, ritme en gebed.



Light of Being-SoulPainting

In de Light of Being-SoulPainting via het doorvoelen van je aura en het vertalen daarvan in kleur, beweging en vorm.



Light of Being-AngelGuidance

In de Light of Being-AngelGuidance via het doorvoelen van wat als een spiritueel antwoord passend voelt op je levensvragen, levensweg en levensbestemming.

Praktische informatie

- De retraite begint in 2019 op vrijdagavond 9 augustus en eindigt op donderdagochtend 22 augustus.
- Het programma bestaat dagelijks uit een bijeenkomst met Anandajay van minimaal drie uur, waarin hij je in contact brengt met de boodschap van de Light of Being via één van de twaalf werkvormen.
- Voor de mensen die met bepaalde Teachings niet of nog niet voldoende vertrouwd zijn, wordt er in de ochtend een introductieprogramma gegeven door geïnitieerde leerlingen.
- Voor degenen die in een Teaching geïnitieerd zijn, is er op elke avond een groepsinitiatiebijeenkomst met Anandajay.
- Elke dag is er een meditatief ochtendprogramma en een de dag afrondende avondmantra.
- De bijdrage is € 1850 per persoon (inclusief overnachtingen).
- Om voorafgaand of na de Teachings Retreat diepgaand in te gaan op één of meerdere Teachings kun je terecht bij de verschillende geïnitieerde leerlingen. Meer info via het secretariaat.
- Verdere verdieping is mogelijk via Anandajays boeken en cd's, zie daarvoor de folder of de website.

Op de volgende pagina's lees je meer over de twaalf verschillende Teachings, die je het immense spectrum van je eigen spirituele reikwijdte laten ervaren.



Light of Being-Meditation is een vorm van meditatie, die door het gebruik van een specifieke mantra wordt ondersteund en georiënteerd is op je diepe verlangens naar contact met dat wat echt is.

Light of Being-Meditation

De Light of Being-Meditation nodigt je uit om vanuit de gewoonten van het ego af te dalen naar de zijnsbron in jezelf. Deze beweging gaat van de oppervlakte naar je inhoud. Het bijzondere aan meditatie is dat juist in deze verinnerlijkende beweging het ego smelt en je inhoud daardoor sterker ervaarbaar wordt, want meditatie kan niet plaatsvinden als het ego probeert om naar de inhoud te gaan.

In deze meditatie ga je dan ook even apart zitten, om je voor jezelf te openen en te voelen dat je graag in een dieper contact met je essentie wenst te zijn. Vanuit dat verlangen stroomt je levensenergie vanzelf vrijer door je heen, word je opener voor je aanwezigheid en kom je in verbinding met de uitstraling van je innerlijk. In de meditatie maak je gebruik van een mantra, die door deze dagelijks te gebruiken, meer en meer bij jou en je meditatie gaat horen. Via de mantra geef je zowel uitdrukking aan je verlangen naar je Zelf als geef je jezelf toestemming om met je Zelf samen te zijn. Zo helpt deze mantra je om in een innigere verbinding met het essentiële in jou te komen. Het contact met je Zelf kan dan zo diep worden dat er, omhuld door stilte, ware vrede in je ontstaat.

Op deze manier ben je even helemaal samen met je innerlijk, met je essentie, met je Zelf. In jouw voelende openheid zal de meditatie organisch verlopen en de intimiteit van het samenzijn met je wezen het meest passende antwoord op je verlangen naar liefde en vrede zijn. Als gevolg van dat de innerlijke spanningen van afgescheidenheid echt even in je tot rust zijn gekomen, zal een bijzondere stilte deze beleving vergezellen.



Light of Being-Yoga is een meditatieve vorm van yoga, die vanuit genegenheid voor je mens-zijn op reflectie en introspectie is georiënteerd.

Light of Being-Yoga

Light of Being-Yoga begint bij het voelen van de relatie met jezelf en je lichaam en nodigt je uit om daar met affectie in aanwezig te zijn, voordat je er iets mee gaat 'doen'. Deze warmhartige betrokkenheid is relevant om werkelijk de verbinding aan te gaan. Het woord yoga betekent immers verbinden. In deze yogavorm beginnen we dan ook met eerst in yoga te zijn, in plaats van naar yoga toe te werken. Hierdoor verloopt het proces van omgaan met een houding vanzelf op een rustige en meditatieve wijze, zodat je bij elke beweging voelt of je nog in verbinding bent.

Elke yogahouding die je zo aanneemt, wordt daardoor, naast dat ze je een meer open doorstroming van energie geeft, een mogelijkheid om jezelf en het leven tot in hun essentie te ontmoeten. Er is dan steeds opnieuw voelende aandacht voor de reflecties die je vanuit je ervaren ontvangt. De inzichten die je daardoor in je toelaat, brengen vanzelf veranderingen teweeg in je bewustzijn. Deze verinnerlijking laat je dieper in overeenstemming komen met de waarheid die je mede door je lichaam beleeft. Zo ontstaat er een steeds vredigere werkelijkheid, waarin je zowel open bent voor je lichamelijke aanwezigheid als voor de zijnsgrond achter alle veranderingen.

De poses die in deze yoga gebruikt worden, stemmen overeen met de belangrijkste fases van de ontwikkeling, die een kind vanaf de geboorte tot aan het vrij bewegen doormaakt en werken helend op alle van daaruit ontstane spanningsgebieden in, zowel op fysiek als ook op emotioneel, mentaal, affectief en spiritueel niveau.



Light of Being-HeartSinging is het vanuit je hart en innerlijke bewogenheid zingen van mantra's, die georiënteerd zijn op in je zelf ervaarbare waarden van liefde en aanwezigheid.

Light of Being-HeartSinging

HeartSinging vraagt je om in verbinding te gaan met de sfeer van je hart en de essentie van jezelf. Ze nodigt je uit om daar toegewijd mee samen te zijn, iets wat vanzelf gebeurt als je er erg op gesteld bent. Mag je vervolgens door te zingen vanuit de naakte aanrakingen van je gevoel tot in de openheid van de buitenwereld, haarfijn laten horen hoe eerlijk jij je innerlijke waarde weergeeft.

HeartSinging gaat over de liefdesrelatie met je wezen en het toegewijd en zorgzaam zijn voor zijn vrijheid. Door te zingen breng je deze devotionele kwaliteiten, als een vorm van heling, in jezelf en in de wereld. In de Light of Being-HeartSinging nemen we de tijd om elke klank in zijn waarde te voelen, elke zang in zijn ademstroom te voelen, elke mantra in zijn raakbaarheid te voelen en het hart in zijn puurheid te voelen. Door je in je leven te openen voor je spirituele beleving en ruimte te geven aan het vrijelijk uiten daarvan, krijgt devotie een waardige plaats in je leven en verrijk je tevens de wereld met deze energieën.

Of je nu meezingt met bestaande mantra's of een mantra vanuit jezelf ten gehore brengt, het is pas HeartSinging als het een vorm van toewijding is aan de schoonheid die je in je innerlijk ervaart. Devotionele mantra's hebben een gedegen lengte en opbouw nodig om je echt in contact te laten komen met de waarden van je innerlijk. Die tijd heb je nodig om het contact te laten uitgroeien tot toewijding en er zo vertrouwd mee te raken, dat je je vanuit die puurheid uit. Dan zing jij niet, maar zingt je hart.



Light of Being-MantraPrayers is een vorm van mantra-gebed, waarin je, uit eerbied voor je innerlijke waarden en ondersteund door gebaren, je dankbaarheid voor je geboorte en het leven tot uitdrukking brengt.

Light of Being-MantraPrayers

De Light of Being-MantraPrayers zijn mantra-gebeden die ontstaan zijn vanuit de behoefte om gehoor te geven aan de waarde die jij voelt, die jij als de rijkdom van je ervaringen voelt, die jij als dankbaarheid voor je bestaan voelt. Dankbaarheid is een van de meest helende gevoelswaarden, omdat je ermee aangeeft wat je allemaal wél ervaart, wél voelt en wél beseft. Dankbaarheid opent je voor de waarheid van het bestaan. Als je eenmaal de werkelijke waarden van jouw bestaan en jouw aanwezigheid ervaart, geeft dankbaarheid je de mogelijkheid om die aangeraaktheid tot uiting te brengen in termen van blijdschap, verstillig, ontroering, ontzag en nederigheid.

In de Light of Being-MantraPrayers is het uit dankbaarheid uitdrukking geven aan je innerlijke beleving een belangrijk uitgangspunt om je bewust te maken van dat jij zelf waardevol bent, en dat enkel omdat je bestaat. De gebruikte gebeden bestaan uit korte Sanskriet mantra's en zijn omhuld met ondersteunende muziek. Deze mantra's verwijzen steeds weer naar jou en de bijbehorende gebaren ondersteunen je daarbij op energetisch en devotioneel gebied.

Er zijn twaalf van deze mantra-gebeden (puja's) waarmee je uitgenodigd wordt om je toewijding aan de essentie in jezelf en zodoende aan de spirituele kwaliteit van het leven vanuit eerbied vorm te geven. Als je deze mantra-gebeden steeds vaker doet en doorvoelt, helpen ze je om steeds dieper met het gevoel van blijdschap voor je eigen bestaan in contact te komen. Iedere keer als je dankbaar bent voor dat wat je in dit leven ervaart, breng je daarmee op een devotionele manier tot uitdrukking dat je blij bent met je geboorte als mens op deze aarde, en dat is het meest waardevolle gebed dat mogelijk is.



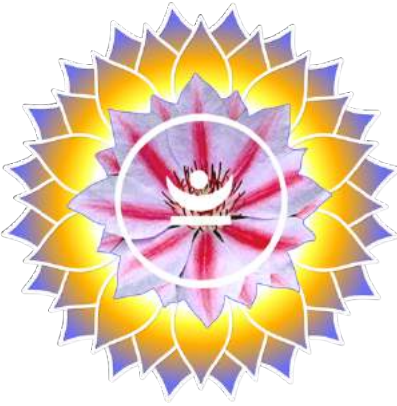
Light of Being-AngelGuidance is een op je spirituele ontwikkeling georiënteerde vorm van individuele begeleiding, die beantwoordt aan je wens om meer met je bezieling in overeenstemming te zijn.

Light of Being-AngelGuidance

De Light of Being-AngelGuidance is een spirituele begeleiding vanuit relationele betrokkenheid in combinatie met een diep respect voor het feit dat je iemands innerlijk niet kunt openbreken, maar dat daarvoor een liefdevolle bedding nodig is waarin het innerlijk kan ontluiken. Door je te ondersteunen in het ervaren van meer helderheid en verbinding met je oorsprong, kan er gezamenlijk doorvoeld worden welke beweging van daaruit voor jou kloppend voelt. Ook de gevolgen daarvan worden gezamenlijk doorvoeld als een nieuwe mogelijkheid om ook de volgende stap weer in overeenstemming met je innerlijk te laten plaatsvinden.

De Light of Being-AngelGuidance nodigt je uit om, los van je doel, te voelen waar je op dat moment in je leven bent en wat daarin de waarheid is van je eigen aanwezigheid. Het doorvoelen hiervan brengt je in contact met je innerlijke kompas dat jouw leven daardoor richting geeft. Deze begeleiding heeft dan ook geen ander doel dan jou te dienen en zo de bloem te worden die jij bent.

Light of Being-AngelGuidance geeft je de mogelijkheid om de wezenlijke of tijdelijke levensvraagstukken van een ander vanuit de spirituele dimensie te leren verstaan. Ze gaat in op hoe je via mails, gesprekken en het aanraden van teksten, puja's en mantra's, iemand intensief en intiem in dat proces kunt begeleiden, als ware het een bedevaartstocht. Zo'n verinnerlijkende reis wens je immers te maken om in een ander soort contact met jezelf te komen en door bezinning en andere spirituele vormen van aandacht de inspiratie op te doen, die je levenswijze meer inhoud en diepgang geeft.



Light of Being-SacredDance is een gewijde vorm van dans, die vanuit onderlinge verbondenheid op verinnerlijking en emotionele vrijheid is georiënteerd.

Light of Being-SacredDance

De Light of Being-SacredDance wordt gedaan op de Sri Ananda Mantra met bijbehorende choreografie. Aan de hand van de mantra en choreografie word je begeleid om de vreugde die je ervaart door je eigen bestaan heen, via je lichaam tot uitdrukking te brengen. Elke uitdrukkingsvorm van de dans brengt je op zijn eigen manier in verbinding met al het andere leven om je heen. Je bent immers onderdeel van een veel omvattendere schepping. Door deze openheid ben je ook in verbinding met de anderen met wie je de dans deelt, omdat jullie vanuit eenzelfde bewogenheid in dezelfde ruimte bewegen, ademen en energieën in stroming brengen.

De Light of Being-SacredDance is alleen oprecht gewijd als ze ook werkelijk met jouw innerlijk verbonden is. Deze dans nodigt je dan ook uit om ontvankelijk en sensitief te zijn voor enerzijds je innerlijke aanwezigheid en anderzijds voor de eerlijkheid (eerbied) waarmee je je aangeraktheid vorm laat krijgen. De dans geeft je de ruimte om, vanuit die diepte tot in de ruimte om je heen, jouw sacrale, devotionele en spirituele gevoelens van dankbaarheid voor je existentie en het leven tot expressie te brengen. Mag de dans je de vrijheid geven om je diepe bewogenheid door jou heen tot vloeiende bewegingen te laten uitgroeien? Dan vier je dansend het feest van het leven, raak je bevrijd van emotionele gebondenheid en komt je lichaam sensitiever tot leven.



Light of Being-SoulPainting is een op je aura-uitstraling georiënteerde vorm van Zelf-ervaring, die je op bestaande tekeningen van spirituele beleving inkleurt en meditatief toelaat tot in je Ziel.

Light of Being-SoulPainting

In de Light of Being-SoulPainting geef je uitdrukking aan iets wat eigenlijk niet als vorm waargenomen kan worden, namelijk je ziel. Je ziel is wel ervaarbaar, maar de energieën die zichtbaar zijn van je ziel, zijn het gevolg van de mate waarin je je in je feitelijke bestaan hebt geopend voor je bezieling. Dit is het gemakkelijkst als stromingen of kleur waar te nemen in het energetische veld (aura) rondom je. Door je te openen voor je aura, word je sensitiever voor deze energieën, voor haar trillingen en kleuren en ga je de boodschappen van deze energieën beter verstaan. Dit geeft je een verfijndere reflectie op jezelf en laat je eerlijker zien hoe het op dat moment met jezelf is gesteld, want in de energie is al eerder waar wat in de materie nog waar moet worden.

Door deze energieën in je te herkennen en ze op te tekenen van menselijke beleving in te kleuren, ontstaat er een schildering van hoe je energetische waarheid er op dat moment uitziet. Zo kun je de energetische uitstraling van je ziel vormgeven, ondanks dat de ziel altijd het grootste mysterie van je bestaan zal blijven.

Door uiteindelijk de gehele kleurentekening via meditatie tot in jouw wezen toe te laten, wordt binnenin je verstaan welke spanningsvelden er tussen je ziel en je levenshouding in blijken te staan. Vanuit een innerlijk weten en je verlangen naar heelheid komen dan vanzelf corrigerende energieën in je in beweging, die helend op de disbalansen tussen je persoonlijkheid en je ziel in gaan werken. De harmonie die dit allemaal vanuit je diepe existentie in je teweeg brengt, zal ervoor zorgen dat je levenswijze en gezondheid meer en meer in overeenstemming gebracht wordt met de trilling van je ziel.



Light of Being-ChakraHealing is een relationele en op een diep respect voor de levensenergie georiënteerde vorm van healing, die je weer verbindt met de kracht van het Zijn.

Light of Being-ChakraHealing

De Light of Being-ChakraHealing benadert de mens als een op zich staande kosmos van energieën. Openheid en vrijheid zijn belangrijke gevoelswaarden waarin deze energieën in je kosmos tot hun volledige recht en bloei kunnen komen. Het gevoel van heilheid, de wens naar healing, waar elk mens naar verlangt, is een gevolg van dat de energieën in jouw kosmos ernaar verlangen zichzelf te mogen zijn, net zoals jij er ook naar verlangt om jezelf te mogen zijn. Vanuit respect voor hoe de levensenergie op een bepaald moment in jou stroomt, wordt er door de Light of Being-ChakraHealing dan ook niet in jouw energie ingegrepen, maar wordt je energie aangeboden.

Degene die jou een healing geeft, zal zich daarom eerst meditatief openen voor de kosmos die jullie beide omgeeft en daardoor duidelijker in overeenstemming komen met de zijnskwaliteit die daaraan ten grondslag ligt. Degene die de healing geeft, laat deze zijnskwaliteit met zijn wezen in verbinding komen en biedt deze zijnsenergie dan aan jou aan, door je op bepaalde punten aan te raken en je uit te nodigen je daar te openen.

Het aan jou aanbieden van deze gave van zijnsenergie en de bereidheid van jou, als ontvanger, om je daarvoor te openen, deze gaven te ontvangen en in je opgenomen te laten worden, maken deze vorm van uitwisseling tot een relationele manier van healing. Deze relationele uitwisseling brengt niets anders teweeg, dan dat deze je weer in overeenstemming brengt met de levens- en zijnsenergie van jouw bestaan, in de gebieden die in je aangeraakt zijn, en van daaruit in jou als geheel. Hierdoor zul je weer stabiel op je zijnsgrond rusten, evenwichtiger in je zijnskracht staan en vanuit verbinding met je zijnsgrond handelen.



Light of Being-KoshaMassage is een zachte vorm van massage, die zich vanuit het verlangen naar harmonie met je wezen, oriënteert op de energetische lagen rondom je ziel en daar helend op inwerkt.

Light of Being-KoshaMassage

De Light of Being-KoshaMassage brengt in de diepere lagen van je zijn, waar in de loop van de tijd verdichting of vastheid is ontstaan, op een zachte manier beweging, openheid, vrijheid en stroming. Ze maakt gebruik van de kosha's, de vijf essentiële lagen van existentie rondom de ziel. De eerste laag is de Annamaya-kosha die betrekking heeft op de cellen van het lichaam. De tweede laag is de Pranamaya-kosha die betrekking heeft op alle ruimte in jou waarin energie beweegt. De derde laag is de Manomaya-kosha die betrekking heeft op je denken, voelen en handelen. Nog dichter bij de ziel is er de Vijñanamaya-kosha die betrekking heeft op alles wat met inzicht, weten en onderscheidingsvermogen te maken heeft en vervolgens de Anandamaya-kosha die betrekking heeft op je spirituele hart en je beleving van gelukzaligheid. Deze massage is dan ook een bewustzijnsmassage.

Om meer in overeenstemming te komen met het licht van de ziel, wat ieders meest ingeboren wens is, wordt tijdens de kosha-massage verfijnd met deze energetische lagen omgegaan om je in een andere kwaliteit te brengen en jezelf als het ware weer vijf-dimensionaal te voelen. Gedurende de massage wordt gebruik gemaakt van harmonische stroming-geleidende bewegingen op je lichaam en worden diverse energiepunten en de chakra's zacht aangeraakt. Ook worden energetische gebieden rondom je lichaam aangeraakt. Je lichaam wordt daar weer ontspannen van, je energieën gaan weer stromen, je handelen komt weer in overeenstemming met je denken en voelen, je gaat je diepere weten weer vertrouwen en je wordt je weer bewust van de ruimte waarin het meest wezenlijke van je, je ziel en haar zo vertrouwde kwaliteit van gelukzaligheid, ervaarbaar is.



Light of Being-Tantra is een respectvolle, heilheid bevorderende en op vrede gebaseerde wijze van contact maken met je elementaire levensenergieën en hun spirituele waarde en die zo volwaardig mogelijk te leren delen met anderen.

Light of Being-Tantra

Light of Being-Tantra nodigt je uit om zo toegewijd en relationeel open voor jezelf, een ander mens of het leven te zijn, dat de waarde daarvan jou tot in al je cellen aanraakt. De energetische heilheid die je als gevolg van deze liefdesuitwisseling (LoveSharing) ervaart, beantwoordt je diepe verlangens naar oprechte liefde en vredig samenzijn. Zulke spirituele ontmoetingen laten je relationele voelhoorns weer wakker worden en verfijnd open gaan, zodat de verschillende energieën die bij een ontmoeting een rol spelen, harmonieus met elkaar samen kunnen gaan.

Tantra weeft alle relationele energieën, zoals die van verlangen en handelen, van oppervlakte en diepgang, van jouw menszijn en die van de ander en van jou met je ziel tot een eenheid, net zoals twee verschillende draden tot stof geweven worden. Tantra nodigt je uit om vanuit affectie de relatie met je innerlijk, de ander of het leven aan te gaan, zodat je het wezenlijke in jezelf eerst als een bloem laat ontluiken om vervolgens deze rijkdom met de ander of het leven te delen. Zo ontmoet je de diepere waarden van zowel jezelf als van dat waar je mee in relatie bent.

In de relatie met je wezen begeleidt tantra je tot aan de oevers van het liefdesmeer dat in je spirituele hart op je wacht, want wie eenmaal aan haar oevers heeft gemediteerd, weet dat in ieder levend wezen zo'n levensbron en liefdesmeer aanwezig is. De oppervlakte van dit liefdesmeer weerspiegelt wie je werkelijk bent en herinnert je aan de essentie waar jij en alles wat bestaat ooit uit voortgekomen zijn. Vanuit die liefde ga je dan ook de relatie met de ander en het leven aan, want het samenzijn en het met anderen delen van die echtheid en liefde is iets wat zowel jou als de ander en de wereld op zijn diepst gelukkig maakt.



Light of Being-PeaceBreathing is een op vrede georiënteerde vorm van ademen, die zich vanuit openheid voor het leven in je en om je heen, op een organische wijze ontvouwt.

Light of Being-PeaceBreathing

In de Light of Being-PeaceBreathing is alle diepgang van ademtherapie en pranayama teruggebracht tot één vredegevende ademvorm. In de PeaceBreathing word je als het ware gedragen door de fundamentele beweging van de adem, die altijd de relatie met de ruimte om je heen en dus ook met al het andere leven om je heen opzoekt. Alles wat naar die verbinding verlangt, wenst in verbinding en dus in vrede te komen. Tenslotte ademt alles in dezelfde ruimte en drinken we allemaal uit dezelfde bron. Ook is het de natuur van de adem dat ze vrijheid opzoekt. Vrijheid om in te bestaan en om in te stromen, want stromen is de essentie van het leven. Zo begeleidt de adem ook jou naar je verlangen om vrij te zijn.

Alles wat ruimte krijgt, wat vrijheid krijgt, voelt zich geliefd omdat het mag bestaan. Een ademstroom die in een open ruimte mag plaatsvinden, zal je dan ook het gevoel geven geliefd te zijn door het leven zelf. Niet voor niets is de uitademing zo geschapen dat ze je weer helemaal naar binnen tot bij jezelf brengt. Dit innerlijk geliefd voelen en uiterlijk met alles in gelijke waarde (adem) wensen te zijn, brengt je in een diep gevoel van vrede. Deze vrede kwam niet tot stand door de adem zo groot mogelijk te maken, maar is het gevolg van je meest innige verlangen om met dat wat je omgeeft in harmonie te zijn.

PeaceBreathing is dan ook een ademhalingsvorm die zich vanuit dit verlangen, zonder enig ingrijpen van het ik, organisch ontvouwt, zoals het tot bloei komen van een bloem. De natuurlijke vrede die daardoor voelbaar wordt, gaat vanzelf naadloos samen met de liefde van het erdoor ontluikte hart en werkt liefdevol door op je beleving van je bestaan en het omgaan met anderen.



'Light of Being'-LightMessenger is een vorm van relationele communicatie die, vanuit een diep respect voor de spirituele oorsprong van het leven, georiënteerd is op het overbrengen van boodschappen van essentie en innerlijke vrede.

Light of Being-LightMessenger

De Light of Being-LightMessenger brengt je waardevolle wijsheid over de vrede die aan het leven ten grondslag ligt. Vrede die onderliggend aan de verscheidenheid die de schepping voortbrengt, elementair waar is. De Light of Being-LightMessenger verkondigt geen boodschappen die met meningen of overtuigingen te maken hebben, maar geeft aandacht aan de onderliggende waarheid, die voorbijgaat aan verschillen, belangen en interpretaties. Zoals het hart in iedereen de bron van liefde is, zo is vrede in iedereen de bron van zijn essentie.

De LightMessenger is een bode die je vanuit een diep respect voor jouw verlangen naar ontwikkeling wenst te ondersteunen met boodschappen van dragende waarheid. Een bode, die is aangeraakt door zijn essentie en de vrede en stilte die daarmee samengaan. Het is vanuit deze aangeraaktheid dat hij met hen, die dieper met hun essentie in verbinding wensen te komen, spreekt over echtheid, het verlangen naar liefde en de waarde van het leven.

Alhoewel spirituele aanwijzingen en religieuze overtuigingen rijkelijk voorhanden zijn, wenst de Messenger je echter alleen maar in contact te brengen met de zijnsgrond in jou. Vanuit deze grond kun je voelen dat alle leven hetzelfde fundament heeft en dat alles door dit fundament met elkaar verbonden is, ook al zijn de torens die erop gebouwd zijn vaak verschillend. Alleen als we elkaar via dit onderliggende fundament ontmoeten, zullen we vrede als onze ware oorsprong herkennen, en dit is de meest intieme boodschap die het leven ons aanbiedt.

*“ De essentie van The Light of Being
ligt, voorbij aan
alle oefening, trend, inwijding,
cultuur, filosofie en religie, geloof, ideaal,
hoop, kunnen, worden en bereiken,
in de spirituele eenvoud van het leven en je Zelf.
De helende werking daarvan is
voor iedereen, overal en altijd
onvoorwaardelijk toegankelijk.”*

The Light of Being
- School of Spiritual Awareness -



Hergersberg 46
4760 Büllingen, België
0032 80 548 640
www.lightofbeing.org
contact@lightofbeing.org