

The Light of Being School of Spiritual Awareness

Light of Being-Meditatie

Supervisie-bijeenkomsten en Meditatie-Retraite met Anandajay



Meditatie supervisie-bijeenkomsten:
21 december 2019 en 24 mei 2020

Meditatie-Retraite:
28 april t/m 3 mei 2019
26 april t/m 1 mei 2020



De Light of Being-Meditatie



“In deze meditatie, die begint bij je verlangen naar wezenlijkheid, open je je aan de hand van een mantra via de intensiteit van je liefde en de stilte van je zijn, voor de spirituele volledigheid van je menselijke bestaan en de helende waarde daarvan.”

Iedereen die meedoet aan de Genegenheid door Inzicht-bijeenkomsten heeft inmiddels kennis kunnen maken met de Light of Being-Meditatie, die Anandajay via twee videobegeleidingen in november en maart toegankelijk heeft gemaakt omdat meditatie zo'n belangrijke ondersteuning kan zijn voor het verkennen en contact onderhouden met je diepere levenswaarde.

In de afgelopen tien jaar heeft Anandajay mensen via jaarlijkse retraiteweken geïnitieerd in deze meditatievorm en zijn er nu leerlingen die de basis van de Light of Being-Meditatie in cursusverband doorgeven. Om verdere begeleiding van deze elementaire tak van zijn onderricht te kunnen blijven krijgen, zal Anandajay jaarlijks twee Meditatie supervisie-bijeenkomsten en een vierdaagse Meditatie-Retraite blijven geven. In de supervisie-bijeenkomsten begeleidt hij middels een meditatie en gesprekken verschillende aspecten van de meditatie en gaat hij in op vragen van deelnemers. In de Meditatie-Retraite komen de vier fases van de Light of Being-Meditatie per dag aan de orde om hen steeds verfijnder te leren verstaan en aan te voelen, zodat je meditatie-ervaringen zo organisch mogelijk in je leven kunnen integreren.

De Light of Being-Meditatie past natuurlijk heel goed bij de rest van Anandajays werk, ze brengt alles terug tot de kern van zijn spirituele boodschap en ze geeft je een bodem om de ontwikkelings- en zijnsruimten die je samen met hem ontdekt tijdens de Light of Being-dagen en in alle activiteiten van 'The Light of Being', ook in je dagelijkse leven een waardige plek te geven. In het kort herhaalt Anandajay hieronder de essentiële waarden van de Light of Being-Meditatie.



De essentie van de Light of Being-Meditatie



Light of Being-Meditatie is een uitnodiging om los van de gewoonten van het ego weer in relatie te gaan met je bezieling en existentie. Deze beweging gaat vanuit de oppervlakte van het gewaarzijn naar de liefdevolle diepte en volle echtheid van het leven. Alle handelingen van deze meditatie zijn ten diepste verzachtend, want meditatie kan niet plaatsvinden als het ego met de felheid van zijn wilskracht de

waarde van het essentiële van het leven probeert te bemachtigen. Het bijzondere van meditatie is dat door de verinnerlijkende beweging het ego smelt, zodat de al in jou aanwezige gelukkig makende rijkdom helderder en vrijer ervaarbaar wordt.

In de Light of Being-Meditatie spelen drie gebieden een belangrijke rol. Het brein, dat door ontvankelijkheid bevrijd wordt uit zijn vernauwde concentratie-gewoonte. Het bekken, dat door ontvankelijkheid bevrijd wordt uit zijn angstige vasthoudendheid. En je hart, dat door ontvankelijkheid tot bloei kan komen en dan zijn volheid kan laten stromen, waardoor jij je wezen weer als liefde herkent.

Het samengaan van deze drie gebieden is onmisbaar om meditatie in haar volheid in je te laten ontluiken. Tenslotte is meditatie niet bedoeld om iets te ontvluchten of op te stijgen, maar om zo optimaal mogelijk mens te zijn en gelukkig te zijn door de diepere en spirituelere waarde die daardoor ervaarbaar wordt.

Meditatie is de uitnodiging om open te gaan voor de in je aanwezige essentie, zodat er weer ruimte in plaats van de bekende vernauwende concentratie in je levensbewegingen kan komen. Er staan zoveel sterren aan de hemel, die allemaal prachtig zijn, maar ze kunnen zo mooi stralen vanwege alle ruimte eromheen. De ruimte om hen heen is vele malen groter dan alle sterren bij elkaar. Als je alleen de sterren ziet, omdat ze met hun schittering zo de aandacht trekken, vergeet je dat ze alleen maar zo kunnen stralen vanwege de ruimte eromheen. De ruimte draagt de sterren, zoals de stilte het geluid en de meditatie jouw zijn. Het is juist het samenspel van de ruimte met al die sterren die de hemel tot hemel maakt!

De Light of Being-Meditatie wordt aangegaan vanuit het oprechte verlangen om de relatie met jezelf, met je ziel, je essentie of hoe je het waardevolste van jezelf ook zou willen noemen, te willen verdiepen. Het weer een heelheid wensen te zijn is de drijfveer, vormt het verloop en geeft je de diepgang van deze meditatie. Je verlangen naar de intimiteit met het essentiële van het leven is de kracht die je in deze meditatie steeds verder open laat gaan voor de helende en gelukkig makende beleving van je essentie.

De meditatie begint bij je verlangen naar het waardevolste in jou. Je bereidheid om dat te voelen, zorgt ervoor dat je niet meer mee doet met de doelgerichtheid van het ego. Dit opent je voor je bestaan en dat brengt je in contact met de waarde van het hier als mens aanwezig zijn.

Door dit contact met je aanwezigheid word je je bewust van de erin geslopen afstand tot de liefde die in je innerlijk leeft. Om dit gemis van de liefde in jou, weer vrijer tot leven te laten komen, nodig je haar aan de hand van een verlangend gereciteerde mantra, als je geliefde uit om diepgaander met je in verbinding te komen. Dit opent je voor je levenskracht van het levende nu.

Door zodoende dieper verbonden te zijn met de liefde in je, voel je het verlangen om die bijzondere levenskwaliteit dieper in je menszijn te laten integreren. Om deze innerlijke rijkdom in je te laten incarneren, nodig je haar aan de hand van een rustgevend gereciteerde mantra, wederom als je geliefde uit om in 'de schoot van je zijn' te komen. Dit opent je voor de gedragenheid van het ruimtelijker gewaar zijn.

Je relatie met het waardevolste in jou is nu uitgegroeid tot een intiem samenzijn met je bezielde en liefdevolle essentie. Omhuld door stilte geniet je van de vrucht van deze meditatie en voel je hoe je in een levende, liefdevolle en gelijkwaardige uitwisseling met je essentie terecht bent gekomen. Dit opent je voor de spirituele inbedding van het zijn en je innerlijke bestaansgrond.



Praktische informatie



De twee supervisie-bijeenkomsten en de vierdaagse Meditatie-Retraite zijn voor deelnemers aan de GdI-dagen of GdI-retraite die een uitgebreidere supervisie van hun Light of Being-Meditatie wensen. Tijdens de avonden krijg je feedback op al je vragen en in de retraite is er aandacht voor waar iedereen staat in zijn meditatieproces en worden de vier fases van de meditatie doorgenomen.

Data

Meditatie-Retraite

2019: 28 april t/m 3 mei

2020: 26 april t/m 1 mei

Aanvang zo. 18.00 en vertrek vr. 12.00 uur.

Meditatie supervisie-bijeenkomsten

2019-2020: 21 december + 24 mei,

van 18.00-21.00 uur.

Locaties

Meditatie-Retraite

Light of Being Centrum

Hergersberg 44-46

4760 Büllingen (België)

Meditatie supervisie-bijeenkomsten

De Vuurvlieg

Tweede Oude Heselaan 179a

6542 VE Nijmegen

Bijdrage

Meditatie-Retraite

€ 595,-

Meditatie supervisie-bijeenkomsten

€ 190,-



The Light of Being - School of Spiritual Awareness

www.lightofbeing.org

contact@lightofbeing.org

tel. 0032 80 548 638