

# DE GENEZENDE KRACHT VAN MEDITATIE



Mike Annesley  
met Steve Nobel

**DELTA** 

‘De natuurkrachten in ons zijn de ware genezers van ziekte.’

Hippocrates

‘Genezing komt enkel voort uit wat de patiënt voorbij zichzelf  
en voorbij zijn verstrengeling met het ego leidt...’

Carl Jung

# I N H O U D



## VOORWOORD 8

door Steve Nobel

## INLEIDING 11

Meditatie en mandala's 12

Mindfulness 14

De chakra's 16

Meditatie: de basisprincipes 18

Hoe kan meditatie je lichaam helen? 20

Hoe gebruik je dit boek? 22



Hoofdstuk 1

## DE BODEM VAN HET ZIJN 25

Chakrameditatie 1: *het wortelchakra* 26

Het skelet en de spieren: *het soepele lichaam* 30

De benen: *ritmes van beweging* 34

De voeten: *de pelgrimstocht* 38



Hoofdstuk 2

## HET CREATIEVE LICHAAM 43

Chakrameditatie 2: *het sacraalchakra* 44

De mannelijke voortplantingsorganen: *zaaitijd* 48

De vrouwelijke voortplantingsorganen: *de vruchtbare maansikkel* 52

Nieuw leven: *moeder en kind* 56

De handen: *uitvoerende machten* 60



Hoofdstuk 3

## DE KERN VAN HET ZIJN 65

Chakrameditatie 3: *het zonnevlechtchakra* 66

Pijn verlichten: *je demonen uitdrijven* 70

Energieboost: *ontwaken in de wereld* 74

Angst verlichten: *de innerlijke storm kalmeren* 78

Hoofdstuk 4

**DE WEBBEN VAN HET LEVEN 83**

Chakrameditatie 4: *het hartchakra* 84

De longen: *een hardwerkend wonder* 88

Het hart en de bloedsomloop: *de pomp en vaten versterken* 92

Meridianen: *het web van het welzijn* 96



Hoofdstuk 5

**PADEN EN POORTEN 101**

Chakrameditatie 5: *het keelchakra* 102

De mond: *smaak en waarheid* 106

De spijsvertering: *voeding en opname* 110

De keel en het middenrif: *het Zelf en het lied* 114



Hoofdstuk 6

**ZIJN EN BEWUSTZIJN 119**

Chakrameditatie 6: *het voorhoofdchakra* 120

De ogen: *licht en waarneming* 124

De neus: *subtiële boodschappen* 128

De oren: *de kunst van de alertheid* 132

De huid: *de brug naar de wereld* 136



Hoofdstuk 7

**HET BEWUSTE ZELF 141**

Chakrameditatie 7: *het kruinchakra* 142

De hersenen: *onze verbindingen afstemmen* 146

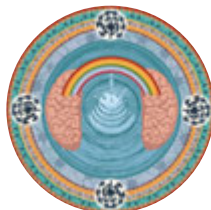
De geest en het geheugen: *bewuste herinnering, bewust doel* 150

Lichaam, geest en ziel: *het geïntegreerde Zelf* 154



Register 158

Dankwoord 160



# INLEIDING



*De dertig mandala's in dit boek werden speciaal ontwikkeld om de relatie tussen de persoon die mediteert en zijn eigen lichaam te verbeteren. Op die manier kunnen symptomen als pijn, vermoeidheid en angst worden aangepakt. Ze verschillen hierdoor qua beeldtaal van traditionele mandalapatronen. Toch zijn de basisprincipes die ze volgen gevestigde waarden: het idee om visuele beelden te gebruiken om de geest te focussen door aandachtig bewustzijn en het alsmaar bekendere verband tussen meditatie en heling. In deze inleiding worden dergelijke belangrijke contextuele onderwerpen behandeld. Ook de chakra's worden beschreven, omdat elk hoofdstuk van het boek begint met een mandalameditatie rond een bepaald chakra. Ten slotte vind je nog nuttige suggesties om dit boek zo efficiënt mogelijk te gebruiken.*

# MEDITATIE EN MANDALA'S

*Enkele meditaties in dit boek gebruiken mantra's en affirmaties. Alle dertig meditaties zijn echter gebaseerd op de gevestigde traditie van de mandalameditatie, waarbij symbolische elementen in een ontwerp worden gebruikt om helende gedachten te stimuleren.*

**M**editatie is een eeuwenoude praktijk voor geest en lichaam die voor allerlei doeleinden wordt toegepast. Niet alleen voor spirituele zelfontwikkeling, maar ook om de innerlijke rust en fysieke ontspanning te verbeteren, psychologische problemen als angst en stress aan te pakken, met ziekten om te gaan en de algemene gezondheid en het welzijn te stimuleren. Er bestaan veel verschillende manieren om te mediteren, maar de meeste hebben vier ingrediënten met elkaar gemeen. Ten eerste is het gebruikelijk om op een rustige en vredige plek met een minimum aan afleidingen te mediteren. Ten tweede wordt een ontspannen, open gemoedstoestand als beginpunt genomen. Het is niet te voorkomen dat er afleidingen de geest binden, maar die moet je laten gaan zonder erover na te denken. Ten derde neem je een bepaalde houding aan. Je kunt zitten, rondlopen of liggen, maar de positie wordt bewust gekozen. Ten slotte vraagt mediteren om een concentratiepunt, iets waarop je je geest kunt richten.

En het is dit laatste waarvoor mandala's nuttig zijn. Een mandala is een beeldend kunstwerk of

grafisch ontwerp waarmee je mediteert. Vaak is dat een schilderij, hoewel ook vluchtige zandmandala's onderdeel zijn van de Tibetaanse traditie. Er zijn ook alternatieven voor een mandala. Zo kun je je focussen op een reeks woorden of geluiden (een mantra), de gewaarwording van je eigen ademhaling of een object of fenomeen (zoals een stuk fruit of een kaarsvlam). Deze laatste twee kunnen echt of denkbeldig zijn.

De mandala werd oorspronkelijk ontworpen als een symbolische afbeelding van het universum, een denkbeldig paleis van de goden waarmee de beoefenaar kon mediteren. In de traditionele mandala's van Tibetaanse boeddhisten vind je een verwarrend scala aan godheden terug, maar in de hindoepraktijk bestond er ook een geometrisch patroon: de Sri Yantra. De mandala's in dit boek zijn meer geïnspireerd door de beeldende traditie dan de abstracte. Toch zijn er in sommige ontwerpen ook semiabstracte symbolen terug te vinden naast meer natuurlijke zoals bloemen en vogels.

In zekere mate is de populariteit van mandala's in het westerse denken rond zelfontwikkeling te

‘Je visie zal alleen duidelijk worden wanneer je  
in je eigen hart kunt kijken. Wie naar buiten kijkt, droomt,  
maar wie naar binnen kijkt, ontwaakt.’

Carl Jung



### SRI YANTRA

De oorsprong van de Sri Yantra ligt in het oude India. Het gaat om een afbeelding van de kosmos op macroniveau en van het menselijk lichaam op microniveau. De afbeelding bestaat uit negen verenigde driehoeken die worden omgeven door twee ringen lotusblaadjes. Het middelpunt wordt de *bindu* genoemd. Eromheen zit een onderbroken rand die bekendstaat als de ‘citadel van de aarde’. De driehoeken die naar beneden wijzen, symboliseren Shakti, het vrouwelijke principe, terwijl driehoeken die naar boven wijzen naar Shiva verwijzen, het mannelijke principe. De Sri Yantra brengt een spirituele pelgrimstocht in kaart, waarbij elke stap je verder van beperking en dichter bij puur bewustzijn brengt.

danken aan het werk van de grote Zwitserse psychoanalyticus Carl Jung. Hij associeerde ze met een harmonieuze en geïntegreerde persoonlijkheid. Geïnspireerd door Jungs voorbeeld werden mandala's gebruikt als hulpmiddel om het innerlijke te verkennen. De jungiaanse psycholoog David Fontana verwoordde het goed toen hij beschreef hoe de symboliek van een mandala een individu kan helpen ‘om gaandeweg toegang te krijgen tot diepere niveaus van het onbewuste, en uiteindelijk een mystiek gevoel van één-zijn te ervaren met de ultieme eenheid waaruit de kosmos in al zijn diverse vormen ontstaat’.

Een dergelijk gevoel van eenheid kun je bereiken door de meest diepgaande soort mandalameditatie. Die zorgt ervoor dat je je bewust bent van de aard van de realiteit. Het is een ervaring van puur en

alleen maar zijn, zonder enige invloed van verleden of toekomst, rationele gedachten of verontrustende emoties. Wanneer je regelmatig een dergelijke diepe meditatie beoefent, word je zelfverzekerder en veerkrachtiger. Je gedachten zijn meer gefocust en je voelt je meer op je gemak ten aanzien van tijd, verandering en de toppen en dalen van het geluk. Je wordt er ook minder kwetsbaar door voor een hele reeks ziekten en aandoeningen (zie blz. 20-22), omdat je stressniveau wordt verlaagd.

Zelfs minder intense vormen van meditatie, waarbij je geest gewoon stilstaat bij een verscheidenheid aan zorgvuldig gekozen beelden en ideeën, zullen al subtiele voordelen opleveren. Ze zullen helpen om stress te verlichten, waardoor je vatbaarheid voor een groot aantal lichamelijke kwalen onmeetbaar zal afnemen.