

Van medicatie naar meditatie

Een krachtig elixer voor de nieuwe tijd

Colofon

ISBN: 978 94 6365 017 5

1e druk 2017

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel

of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Telefoon: 058 - 289 48 57

www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

© Michel Tomaello

Natuurgeneeskundig energetisch therapeut

Centre for conscious creation

www.leefgeinspireerd.nl

Praktijk voor natuurgeneeskunde, persoonlijke groei en ontwikkeling.

Een-op-eensessies, mindfulnessstrainingen, meditatie, yoga, workshops en retraites.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Van medicatie naar meditatie

Een krachtig elixer voor de nieuwe tijd

Michel Tomaello



Meditatie geneest! Meditatie is het gereedschap waarmee je op ontspannen en ongedwongen wijze alle facetten van het leven op een krachtige, positieve en inspirerende wijze kunt beïnvloeden. Meditatie is een instrument waarmee je de grootste ziekte op aarde kunt overstijgen: onwetendheid, gebrek aan juiste kennis en wijsheid over wie je zelf van nature bent. De westerse wereld leert ons focussen op de externe wereld en geeft valse signalen af, waardoor de mens gelooft door uiterlijkheden het ware geluk te kunnen vinden. Terwijl een leven vol vreugde, liefde, acceptatie en inspiratie nu juist de vanzelfsprekende eigenschappen zijn van onze eigen ziel, de ware inwoner van ons lichaam. Dit boek draagt bij aan het oplossen van de mist van onwetendheid. Op heldere wijze wordt inzicht gegeven in de manier waarop we alle barrières kunnen wegnemen, zodat contact met de ziel mogelijk wordt. Het leven is te mooi om een gevangene te zijn van angst, ontevredenheid, lusteloosheid, ziekte of twijfel. Leer voorbij de muur van het verstand te stappen, zodat onwaarheden uit je leven verdwijnen en vreugde en inspiratie deze leegte voor altijd vullen.

Inhoudsopgave

Inleiding	9
Hoofdstuk 1: Het overstijgen van onwetendheid en spiritueel vergeten	
<i>Evolutie zit in onze genen</i>	17
Hoofdstuk 2: Het mysterie voorbij onze gedachten	
<i>Observeren en getuige worden van je eigen gedachten</i>	39
Hoofdstuk 3: Mijn eerste ervaring voorbij het verstand	
<i>Valsspelen met ayahasca</i>	62
Hoofdstuk 4: Gedachtepatronen ontkleuren	
<i>Het begin van grote verandering</i>	83
Hoofdstuk 5: Traceren van de oorsprong van ons bestaan	
<i>Het gedachtenobservatieproces</i>	112
Hoofdstuk 6: De te verwachten obstakels en afleidingen op het pad	
<i>Een gewaarschuwd mens telt voor twee</i>	137
Hoofdstuk 7: Het creëren van een ondersteunende levenshouding	
<i>De opvoeding van het verstand</i>	159

Hoofdstuk 8: Met concentratie wordt alles mogelijk <i>De kracht van een enkelvoudige, laser-achtige focus</i>	188
Hoofdstuk 9: De adem als verbinding <i>Sla een solide brug tussen lichaam, ziel en geest</i>	215
Hoofdstuk 10: De juiste lichaamshouding en ondersteunende voeding <i>Gezondheid komt van meerdere kanten</i>	243
Hoofdstuk 11: Meditatie: een krachtig medicijn <i>De weg naar bevrijding</i>	270
Hoofdstuk 12: Dagelijkse routine <i>Het samenvoegen van alle goede gewoontes</i>	293
Nawoord	313
Over de auteur	319
Literatuurlijst	321

Inleiding

Het leven kan een uitdaging zijn. Niemand is gevrijwaard van moeilijke en lastige levenssituaties waardoor een plezierig leven zomaar kan omslaan in overleven. Overleven is een leven dat wordt geregeerd door het verstand: ons denken dat zich heeft vastgebeten in de problematiek van alledag en oplossingen probeert te bedenken voor allerlei uitdagende of vervelende levenssituaties. De negatieve gevoelens die hierdoor ontstaan, brengen ons in de overlevingsmodus en doven de vlam van een geïnspireerd leven. Een geïnspireerd leven is een leven in verbinding met de ziel. Inspiratie is een fenomeen dat je kunt laten groeien door de weg naar binnen te bewandelen en jezelf werkelijk te leren kennen voorbij gewoontes, gedachten en programmering.

Jezelf leren kennen is het grootste cadeau dat je jezelf kunt schenken. Zelfkennis is de weg naar binnen. Zelfontdekking is de weg waarop je in contact kunt komen met de energie van de bron, de ziel of het goddelijke, van waaruit alles in manifestatie is gekomen. Het is nu eenmaal veel gebruikelijker en eenvoudiger

om het aardse leven in onwetendheid en afleiding te leven, dan op zoek te gaan naar de essentie van je bestaan. Het ‘ont-dekken’ van de stralende diamant in je diepste kern is als het opruimen van de zolder. Alles wat je niet meer gebruikt maar nog niet wilt of kunt weggooiden, leg je op zolder neer. Door de jaren heen is de zolder volledig dichtgeslibd met het verleden. Pas wanneer je gaat opruimen, ontdek je weer wat een mooie en grote ruimte de zolder eigenlijk is, een prettige plek om te vertoeven. Zo is het dus ook met ons als individu. Het gruis van vorige incarnaties bedekt de ziel en versluiert het zicht op de ervaring van wie we in essentie zijn. Met andere woorden: je kunt door de overblijfselen van het verleden het stralende licht van je eigen diamant niet meer waarnemen.

Wie wil er nu eigenlijk de weg naar binnen bewandelen? Een weg die niet eenvoudig is omdat er geen duidelijke handleiding of routekaart voorhanden is? Een weg die waarschijnlijk meerdere levens in beslag zal nemen? Waarom zou je eigenlijk de weg naar de ontdekking van je ware ‘zelf’ willen bewandelen? Als je geen idee hebt waar te beginnen of wat het je zal gaan opleveren? Meestal is het geen vrijwillige keuze om je ware ‘zelf’ te leren kennen. In essentie zijn wij mensen geprogrammeerd met evolutie. Een geprogrammeerde cyclus brengt de mensheid als vanzelf terug naar de oorsprong. De ziel heeft de leiding over jouw persoonlijke vooruitgang en zal

situaties in je leven creëren die je helpen met je persoonlijke en spirituele groei.

De georkestreerde situaties die je helpen met het ontsluiten van je ware ‘zelf’ zijn omstandigheden, ervaringen of gebeurtenissen die niet altijd even gemakkelijk zijn, maar bijdragen aan de verzwakking van het ego. Het ego is een gekunstelde entiteit die wordt gevormd door al je gedachten, overtuigingen en verlangens, maar meestal ver afstaat van je ware identiteit.

Evolutie is dus een geautomatiseerd proces en ieder van ons zal uiteindelijk zijn of haar bestemming bereiken. De een wat eerder of comfortabeler dan de ander. Maar de bestemming zal niemand ontglippen. Nu is het wel zo dat wanneer je weet hoe je je natuurlijke ontwikkeling kunt ondersteunen, de weg naar het einddoel een stuk rustiger, gebalanceerder en plezieriger kan verlopen. Zonder dat moeilijke, lastige of uitdagende situaties telkens weer opnieuw moeten worden uitgespeeld. Dit boek draagt bij aan het brengen van kennis over en inzicht in de manier waarop je met souplesse, efficiëntie, kracht en inspiratie de weg van evolutie kunt ondersteunen.

Dit boek gaat dus over het terugvinden van de inspiratie. Wat is nu eigenlijk inspiratie? ‘Inspiratie’ is een woord dat je tegenwoordig overal en nergens, te pas en te onpas tegenkomt. Het is als het ware niet oké als

je géén geïnspireerd leven leidt. Het woord ‘inspirerend’ wordt in de media vaak verbonden aan uiterlijke zaken, zoals bijvoorbeeld het ondernemen van grote en verre reizen, het hebben van grote, succesvolle bedrijven, of het aangaan van vele uiterlijke uitdagingen waarbij de adrenaline je door de aderen giert.

Op onze social media is het een gewoonte geworden om alleen maar je inspirerende en mooie momenten te posten, zodat ‘vrienden’ kunnen zien hoe inspirerend jouw leven wel niet is. Inspiratie is een hot item geworden. Zelfs op de werkvloer dien je een inspirator te zijn. Een voorbeeld, zodat je anderen aanspoort om net zo bevlogen te werken als jij. Vaak wordt inspiratie opgewekt door wereldberoemde iconen die door hun talenten enorme financiële overvloed weten te vergaren, maar van gekkigheid niet weten hoe in het leven balans te bewaren en hierdoor vaak op een of andere manier ontsporen. In de huidige maatschappij is inspiratie veelal gekoppeld aan de uiterlijke wereld van materie, bezit en identiteit.

Toch is er een kant van geïnspireerd zijn die veel bevredigender, voedzamer en bovenal blijvender is. Inspiratie die losstaat van de buitenwereld, maar een persoonlijke ervaring is, diep in onze innerlijke wereld. De zoektocht naar aards geluk is voor vele mensen een onophoudelijke achtbaan van emoties en opwindings, die nooit datgene aanreikt wat werkelijk wordt gezocht. Inspireren stamt af van het woord

‘inspirare’, wat inademen betekent. Vanuit de oude geschriften werd hiermee het inademen van de geest bedoeld – de grote geest, ook wel omschreven als ‘spirit’ of de allesdoordringende universele kracht die leven doet ontstaan. Met andere woorden: wanneer ik schrijf over inspiratie, bedoel ik de goddelijke kracht die via de adem wordt verbonden met ons leven als mens.

Inspiratie zonder uiterlijk vertoon is dus een heel ander kijk op een geïnspireerd leven. Deze inspiratie zie je niet aan de buitenkant, maar kun je alleen waarnemen als je iemand oprecht diep in de ogen kijkt. Deze vorm van geïnspireerd zijn is leven in het bewustzijn dat er een grotere werkelijkheid is dan het aardse leven. Het besef ontwikkelen dat achter de wereld van de zintuigen en gedachten een waarheid bestaat die altijd bestaand zal blijven – in tegenstelling tot de vergankelijkheid van de materiële wereld.

Onrust, ontevredenheid, angsten, negatieve emoties, depressie of lusteloosheid zijn maar een paar symptomen van een ongeïnspireerd leven, een leven waarin je het belangrijkste aspect van het mens-zijn bent vergeten. Een leven waarin je het verstand, de gedachten en de zintuigen continu naar buiten gericht houdt en daardoor de inspiratie van de ziel of het goddelijke niet meer kunt waarnemen of ontvangen. Alle grote wereldreligies of humanitaire stromingen helpen ons als mensheid ons te herinneren dat alles wat we zoe-

ken, in onszelf ligt. Wanneer je de moeite neemt om het verstand en de zintuigen op te voeden en deze door middel van een dagelijks stiltemoment of dagelijkse meditatie tot rust te brengen, kun je als vanzelf de inspirerende kracht waarnemen die je lichaam in leven houdt.

Vele mensen denken dat voedsel en water ons lichaam levend houden, en in zekere zin is dit gedeeltelijk waarheid. Maar wanneer een persoon is overleden, kunnen we de meest voedzame levensmiddelen in de maag brengen, toch zal de persoon niet meer tot leven komen. Dit omdat de ziel is vertrokken, de inspirerende kracht heeft het lichaam verlaten en zo is het lichaam dus voorgoed levenloos geworden.

Een geïnspireerd leven is dus dagelijks leven met het besef dat ook jij wordt bestuurd door en samenwerkt met deze inspirerende, goddelijke kracht. Dat alles wat je wenst al aanwezig is! Dat je het gewenste als vanzelf zult ontvangen wanneer je alle valse identiteiten, beperkende overtuigingen en valse illusies ontmaskert en durft los te laten. Hoe doe je dit? Door elke dag de stilte in jezelf te bezoeken en van daaruit de verbinding te onderhouden met deze inspirerende kracht die alles creëert en voedt wat leeft en bestaat, en deze kracht te versterken. De innerlijke inspirator is alles wat je mist in het leven en wacht geduldig op je, totdat je klaar bent met het spel der aardse illusie en weer kiest voor duurzaamheid.

Hoe weet je nu of je tijdens je stiltemoment of meditatie echt verbinding hebt met deze kracht? Het is meestal niet zoals je vaak in vage spirituele kringen hoort of leest: flitsend licht, engelen, gidsen en astrale reizen, et cetera, et cetera. Nee, veelal ervaar je een eenvoudige innerlijke rust, een gevoel van vrijheid en acceptatie, dat je totaal loskoppelt van alles wat er zich op dat moment in je leven afspeelt. Een diep gevoel van tevredenheid en vreugde, waarna je weet dat alles goed is zoals het op dat moment is. Door de reflectieve momenten zal je leven als vanzelf veranderen. Dan zul ook jij een geïnspireerd leven leiden. Niet de uiterlijke vorm, maar de ware innerlijke vorm laat ook jou de sprankeling van inspiratie beleven en laat al je problemen wegsmelten als sneeuw voor de zon.

Ik vind het belangrijk om te vermelden dat dit boek losstaat van enige vorm van geloof, religie, kerk, tempel, moskee, synagoge of andere religieuze of sektarische stroming. Toch zul je tijdens het lezen met regelmaat termen zoals ‘goddelijk’, ‘ziel’ of ‘kosmische kracht’ tegenkomen. ‘Goddelijk’ gebruik ik om aan te duiden dat onze realiteit is doordrongen van een universele levenskracht die alles creëert, voedt en uiteindelijk het gecreëerde weer tot stof laat vergaan. De term ‘God’ wordt in dit boek niet gebruikt als concept van een verheven persoonlijkheid die toeziet op het doen en laten van de mensheid. Het goddelijke personifiëren is geloof, en geloof is een gebrek aan ervaring. Dat is ook een van de doelen van dit boek: mensen het

gereedschap in handen geven om zelf de ervaring te ontwikkelen om de overweldigende schoonheid van ons bestaan te leren kennen. Kerken en tempels zijn gebouwd als representatie of kopie van onze innerlijke tempel, een plek van verbinding en samenzijn. Een plek van stilte, bezinning en reflectie. De enige plaats waar je God of de ziel kunt ervaren en kunt voelen dat ook jij deze inspirerende kracht in je draagt.

In mijn eerste boek 'De kracht van zelfkennis' (Uitgeverij Elikser, ISBN: 978 90 8954 722 4) komt mijn persoonlijke verhaal meer aan bod. Een relaas dat wordt ondersteund door vele universele concepten die zelfkennis bevorderen, waardoor we onszelf opnieuw realiseren dat we grotendeels de schepper van onze eigen werkelijkheid zijn. Het boek dat je nu in handen hebt, is overigens goed te lezen zonder dat je 'De kracht van zelfkennis' hebt gelezen. Ook in 'Van medicatie naar meditatie' komen vele mooie concepten naar voren, die een prettige aanvulling zijn op de kunst van het leven in de nieuwe tijd.

Veel leesplezier toegewenst!
Michel Tomaello

Hoofdstuk 1

Het overstijgen van onwetendheid en spiritueel vergeten

Evolutie zit in onze genen

Het gaat erom dat we als mens een soort handleiding ontvangen die we kunnen raadplegen, bestuderen en bevragen om ons leven richting te geven naar een kant die voldoening, zingeving en persoonlijke groei oplevert. Een richting die ons helpt om te ontwaken uit de aardse illusie. Wat bedoel ik nu steeds met ‘aardse illusie’? Alsof het leven niet echt zou zijn hier op aarde. Ik kan je verzekeren dat het leven op onze planeet levensecht is, maar de term ‘illusie’ gebruik ik om aan te duiden dat we een aantal belangrijke zaken over het hoofd zien.

Met dit boek geef ik een leidraad die ernaar streeft om naar het belangrijkste facet van het leven toe te werken. Een boeiend facet dat zijn weerga niet kent en

een leven vol gezondheid en sprankeling creëert. Een onmisbaar onderdeel voor zelfkennis en reflectie, om de stilte voorbij het verstand te ervaren en de gelukzaligheid, liefde en erkenning van de ziel te ontmoeten, je ware essentie! Ik neem je mee langs vele wegen en paden die zich met toewijding en onthechting als vanzelf zullen ontvouwen. Om het ultieme doel van een zingevend en inspirerend leven te bereiken, hebben we de kracht van meditatie nodig. Zweverig? Mooi niet! Een onmisbaar concept dat je oneindige overvloed zal brengen, voor nu tot in de eeuwigheid. De paden die we in dit boek gaan verkennen, zijn onder andere:

- De vier vormen van onwetendheid of spiritueel vergeten.
- Het leren observeren van een enkele gedachte of gedachtestromen met het gedachtenobservatieproces.
- Het ontkleuren van gedachten die zijn gekleurd met voorkeur of aversie.
- De rol van de tien zintuigen.
- De vier functies van het verstand.
- De negen niveaus van toewijding en training.
- De te verwachten obstakels en hun consequenties op de weg terug naar de ziel.
- Leven volgens de tien ondersteunende levenshoudingen.
- De invloed van onze acties, woorden en gedachten op de toekomst.

- De kracht van enkelvoudige concentratie.
- Bewuste ademhaling als brug tussen lichaam, ziel en verstand.
- Het belang van een juiste lichaamshouding en ondersteunende voeding.
- Meditatie als de weg naar bevrijding.

Alle paden zijn gebaseerd op de twee belangrijkste pijlers: training en onthechting. Doe het werk, maar verwacht niets! Het koninkrijk van de ziel of het ‘zelf’ zal zich dan vanzelf voor je openen.

We experimenteren met diverse technieken om de kennis van dit boek om te zetten in ervaring. We experimenteren met:

- Het observeren van individuele gedachten.
- Het observeren van totale gedachtestromen.
- Reflectie op training en onthechting.
- Het labelen van gekleurde gedachtepatronen.
- Het totale gedachtenobservatieproces.
- Concentratietechnieken
- Ademtechnieken.
- Meditatietechnieken.
- Een totaalconcept dat alles in één enkele training samenvoegt.

Alles wat ik in dit boek schrijf, is niet nieuw. Diep van binnen kent iedereen de onderliggende betekenis van wat ik schrijf, ook al lijkt het alsof je het voor de eerste keer leest of hoort. Is het nodig om een boek te schrijf-

ven die een handleiding is voor het leven? Eigenlijk niet. In de huidige tijd zijn er tientallen stromingen die hun eigen geschriften hebben, oude geschriften die proberen de mensheid de 'juiste' richting te wijzen. Deze stromingen kun je religies noemen, maar zijn het veelal niet. Religie wordt vaak vertaald als godsdienst. Religie komt van het Latijnse woord 'religare', wat zoiets als 'vastknopen' betekent. Het is voor de geletterden niet duidelijk wat precies de ware afkomst van het woord 'religare' is, maar de gangbare vertaling is 'geloven in iets heiligs of waardevols'. De meest bekende heilige geschriften zijn de Bijbel, de Koran, de Torah, de Bhagavad Gita, de Vedas, de Upanishads, de Yoga Sutras, de Kabbalah, de Tao Te Ching, om er maar een klein aantal te noemen.

Er zijn dus vele oude geschriften in de wereld die als kompas kunnen dienen om het doolhof van het aardse bestaan te overstijgen. Vele geschriften zijn verontreinigd geraakt door vertalingen en religieuze indoctrinatie. Vele zijn nog onaangetast, omdat ze niet pleiten voor een oppermachtig wezen en niet dwingend of regelgevend zijn. Deze stromingen doen handreikingen, met het verzoek om het geschrevene niet direct af te wijzen of blindelings aan te nemen. Deze stromingen vragen je om te gaan onderzoeken en te ervaren of de concepten op waarheid of onwaarheid zijn gebaseerd. Deze stromingen laten dus ruimte om in je eigen kracht te blijven.