

Leven in het licht



- Anandajay -

Leven in het Licht

Ter ondersteuning van
je diepe verlangen
om het leven in zijn echtheid te ervaren
vanaf de diepste diepte tot in de opperste oppervlakte,
vanaf je bezielde essentie tot in je fysieke manifestatie.

Anandajay

Auteur: Anandajay
Foto cover: Maria van de Ven
Foto achterkant: Raju
Illustraties: Willemien Min

ISBN 9789464186468

NUR 720, 730

Auteursrecht voorbehouden

© Anandajay (Cor Thelen), Büllingen 2021

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	7
Dankwoord.....	8
Leven in het licht.....	10
Wat geef jij aan de wereld door?	14
Avondmeditatie.....	18
Bevrijding.....	19
Denken en danken.....	22
Dragende Liefde.....	26
De kracht van wonderen.....	29
Leven in openheid 3.....	33
Ochtendmeditatie.....	37
Er bestaat slechts één 'ik'	39
Spirituele leidraad.....	42
Verlangen naar inhoud.....	44
Het verlangen naar liefde.....	48
Wie ben ik?.....	51
Gehuwd met de ziel.....	54
Persoonlijke en spirituele ontwikkeling.....	56
Ontwikkeling als spiritueel antwoord op elk levend moment.....	59
Het eeuwige veranderen.....	61
Samen op de spirituele levensweg.....	64
1. Het ontwaken.....	64
2. Het verlangen.....	65
3. Je levenswijze.....	65
4. De liefde.....	66
5. Expressie.....	67
6. Inzicht.....	67
7. Openheid.....	68

De rijkdom van de spirituele levensweg.....	70
De waarde van materie	72
1. De waarde van materie.....	72
2. Geld is materie	73
3. Energie als materie.....	73
4. Bewustzijn als materie	74
5. In relatie met materie.....	75
6. Door materie heen zien.....	76
7. Het Ene achter de materie	77
Het licht van zijn.....	79
Licht is liefde.....	79
De vier Lichten van het Zijn	80
1. Het levenslicht	80
2. Het existentiële licht.....	81
3. Het bewustzijnslicht	82
4. Het essentiële licht.....	84
Ervaren en lijden.....	86
Jij bent de levensruimte	89
De zeven stappen van intimiteit	91
Wat is intimiteit?.....	91
De zeven stappen van intimiteit.....	92
1. Ontmoeten	92
2. Verlangen naar echtheid	93
3. Handelen vanuit verlangen.....	94
4. Uitwisselen van waarde.....	95
5. Aannemen van invloed	96
6. Waar laten worden.....	97
7. Samen Zijn	98
Leven in openheid 4.....	100

Het einde van het vechten	103
Heelheid ervaren	106
Relatie	109
Teleurstelling en frustratie.....	113
Vrede.....	117
Zijn.....	121
De devotionele leefwijze	123
Zijnslicht.....	126
Aangerakt worden	129
Relatie en beïnvloeding.....	132
Mijn ‘spiritueel leraar’ zijn of leraarschap	135
Spiritueel leraar of autoriteit	138
Geluk	141
Je bestemming volgen.....	144
Licht als levensruimte	147
Meditatie vanuit relatie	150
Heling en heelheid.....	153
Stilte 3	156
Leven vanuit energetisch bewustzijn	157
Vriendschap brengt rijkdom.....	159
Waarheid waar laten zijn	162
Spirituele dienstbaarheid	165
Dualiteit	167
Eenzijn.....	169
Darshan en de waarde van een spirituele relatie	171
Lichaamsbewustzijn.....	174
Energetisch bewustzijn.....	175
Devotioneel bewustzijn.....	177
Relationeel bewustzijn	179

Karmisch bewustzijn.....	180
De waarde van aanwezig zijn	181
Hier	181
Nu	182
Gewaar zijn	183
Zijn.....	184
Aanwezig zijn.....	184
Over identiteit, levenskracht en bestemming	186
De spirituele waarde van tantra	190
Schaamte.....	194
Dankbaarheid.....	198
De waarde van het leven ontmoeten	200
Vrijwillig door de zelfgemaakte mand vallen	202
Nawoord.....	204
Appendix.....	205
Over The Light of Being.....	206
Over Anandajay.....	206
Publicaties	208

Voorwoord

In mijn aanwezigheid ervaar ik onbenoembaar veel verbinding, openheid en licht.

Dat is gewoon het leven dat ik ervaar, dat doorgaans onbenoembaar diep en vol is en waarbinnen er momenten zijn, waarop dit wonderbaarlijke en immense in verbinding gaat met datgene in mij wat kan inzien en spreken en dan krijgt het als vanzelf woorden.

Op zo'n moment komen de heelheid van de essentie en de relativiteit van mijn menszijn bij elkaar, komen de immense, open weidsheid van alles wat is en de concentratie van mijn menselijke beperkingen bij elkaar en blijkt het alomvattende toch met woorden, daden of klanken bij benadering uit te drukken te zijn. Bij benadering, want het is vanuit openheid immers zo duidelijk voelbaar hoe beperkt alle uitingsvormen zijn, als het gaat om de vertolking van wat echt en waar is.

In één moment van open ervaren zitten ontelbare lagen en aspecten van waarheid, maar ook even zoveel aspecten die niet volledig waar zijn. Om een aanraking van echtheid in woorden te vatten, is er een heel verhaal of soms ook alleen maar één mysterieuze zin nodig. Eén uit echtheid komende lichtflits die je aanwezigheid slechts een honderdste seconde aanraakt, heeft bijna een heel leven nodig om inhoudelijk via woorden, gebaren en daden verteld te worden. Zoveel waarde heeft de oorsprong vanwaar die essentiële lichtflits komt.

Het is merkwaardig om te merken dat mij ononderbroken een aanwezigheid ondersteunt, die voor velen hoofdzakelijk een diep verlangen is. Ik kan er zelf ook niets aan doen dat het zo is, want ik heb het niet met moeite gezocht, bereikt of zelf gemaakt. Ik weet ook zeker dat de aanwezigheid die ik ervaar, in iedereen is en ook iedereen ondersteunt. Het voelt daarom als een zegen voor me, dat ik iets van die innerlijke waarde kan doorgeven, doordat er in de openheid die mij vergezelt af en toe momenten plaatsvinden, waarin de waarde ervan in een tekst omgezet wordt.

De 'Leven in Openheid' boeken zijn een collectie van dergelijke momenten. Momenten waarin even in woorden vertaald wordt wat uit een veel diepere laag van de werkelijkheid komt. Een diepere laag die echter wel bepalend is voor hoe wij aan de oppervlakte denken en handelen en wat wij daardoor met elkaar meemaken en voor onszelf en onze kinderen scheppen.

Zonder verbinding met deze diepere laag van de werkelijkheid blijft onze levenswijze een vorm van gedrag, dat vanuit het onbewuste wordt aangestuurd en ons daardoor vanuit onheldere overtuigingen en conditioneringen laat reageren.

Als we mogen leven vanuit de openheid voor de innerlijke diepgang van ons bestaan, blijkt het leven vervullend, ontwapenend en verstillend, zonder dat de levenskracht daardoor inzakt. Integendeel, want die wordt daardoor adequater dan ooit.

Dankwoord

Ik draag dit boek op aan het leven. Het leven is immers de grond, waarop de inhoud en vormgeving van dit boek mochten ontstaan, groeien en uitkristalliseren. Het is de grond, waarop ik geboren, bewust en doorgevend mocht worden. Het is de grond, waarop ik mijn relatie met al wat leeft mag ervaren, verdiepen en bedanken met de inhoud van dit boek.

Bij deze bedank ik de oren die de essentie van mijn spreken hoorden en de harten die de bewogenheid van mijn liefde toelieten. Ook spreek ik graag mijn dankbaarheid uit naar iedereen die aan dit boek heeft bijgedragen, met name Willemien Min voor het maken van de illustraties en Raju voor zijn ondersteuning, inzet en betrokkenheid ten aanzien van mijn werk en de totstandkoming van dit boek.

Anandajay, Hergersberg, 2021

Leven in het Licht

Vrijheid betekent niet
dat je de beweging zelf moet kunnen bepalen,
maar dat je in de beweging die er is,
vrij bent.

Vrijheid wordt bepaald
door hoe open voelend, sensitief
je in het gegevene bent.

Leven in het licht

Als er zoveel mensen in het 'licht' wensen te leven, er zoveel boeken zijn over het 'licht' en er zoveel mensen zijn die over het 'licht' vertellen en anderen daarin begeleiden, waarom zijn dan nog zo veel mensen bij dat 'licht' vandaan? Omdat deze vraag ook jou aangaat, nodig ik je uit mijn hand aan te nemen en je mee te laten nemen door de waarheden en onwaarheden van dit levensgebied.

Alle religieuze, spirituele en esoterische benaderingen hebben het over het Licht, maar onder deze noemer verbreidt zich vaak meer mist dan licht. Ook ben je elke dag onder invloed van en in contact met licht in de vorm van daglicht en je weet volledig dat er zonder dat licht geen leven is. Dat is met bewustzijnslicht niet anders. Zonder het licht van bewustwording en zijn innerlijke straling verdort immers de geest en raakt de ziel verloren. Licht maakt dingen zichtbaar en verandert daarmee je werkelijkheid en levenservaring.

Pas als de bloemknop is opengegaan, wordt het innerlijk van de bloem door het licht zichtbaar en behoort het tot jouw ervaarbare werkelijkheid. Pas als de nectar van de bloem naar buiten druppelt, wordt de essentie van de bloem door het licht zichtbaar en behoort het tot jouw ervaarbare werkelijkheid. Pas als de bloem verwelkt, verweert en vergaan is, wordt de vergankelijkheid van het leven door het licht zichtbaar en behoort het tot jouw ervaarbare werkelijkheid.

Dat achter de bloemknop een bloem van bijzondere schoonheid zit, dat achter die schoonheid delicate goudlichtende nectar zit en dat achter al deze schoonheid vergankelijkheid de waarheid is, is van elementaire betekenis voor de mens die dit door het licht dat erbij mocht, mag en kan zien. Juist dit zien, door zowel het feitelijke licht als het bewustzijnslicht, zet je aan tot ontwikkeling en groei, als gevolg van jouw antwoorden op wat door de kracht van het licht jouw ervaarbare werkelijkheid is geworden.

Zonder licht zou je niets inzien of doorzien, zou je geen nieuwe dingen ontdekken en zou je je van niets bewust kunnen worden. Zonder bewustwording zou je niet veranderen en evolueren. Zonder verandering zou dat wat jij allemaal bent zich niet kunnen ontvouwen, ontwikkelen en ontplooien. Zonder je te ontplooien, komt dat wat achter 'dat wat je nu bent' ligt niet tevoorschijn. Zonder dat dat, wat onder de oppervlakte ligt, tevoorschijn kan komen, ken je je volledige waarheid niet. Zonder je volledige waarheid te kennen, ontgaat je je werkelijke waarde. Zonder het ervaren van je echte waarde, zul je inadequaat





op jezelf en anderen reageren en antwoorden. Zonder adequaat te antwoorden op jezelf, anderen en het leven, ga je voorbij aan het delen van het daarmee samenhangende gevoel van affectie en liefde. Zonder dat deze essentiële kwaliteit van het leven aan het licht komt, blijft het leven onvervullend. Zonder vervulling voelt het leven niet waardevol. Zonder waardegevoel lijkt het leven zinloos. Zonder zingeving leef je in het donker en mis je het licht. Zonder licht sta je stil en ga je geestelijk dood.

Waarom dan toch leven de meeste mensen niet in het licht? Deze vraag moet eigenlijk zijn: waarom willen we niet zien? Het is immers het zien of, liever gezegd onze reactie op wat we zien, die ons laat terugdenken. In het donker kun je nog diverse ideeën hooghouden over hoe de werkelijkheid is, maar als het licht aangaat zie je pas hoe je werkelijkheid feitelijk is.

Het is dus de vraag of je dat wat je ziet ook echt volledig en helemaal ziet. Met andere woorden: zie je vanuit openheid of kijk je vanuit je ego? Als je vanuit je ego kijkt, zul je alleen maar gericht zijn op dat wat je wel of niet bevalt. Het ego is geen liefhebber van licht en inzicht. Het heeft een hekel aan nieuwe dingen die nog niet onder zijn controle zijn gebracht en het heeft altijd moeite met een andere werkelijkheid dan die het gedacht en gehoopt had. Het ego heeft geen belang bij de revolutionaire krachten van het bewustzijnslicht en de zijnsstraling van de ziel en doet op zo'n moment dan ook liever het licht weer uit om zich in de donkerte weer met de beperking van het bekende bezig te houden.

Als je echter, vanuit verlangen naar de zichtbaarheid van het echte, ontvangt wat het innerlijke licht je geeft, wordt je zien een voelende manier van open zijn. Dan is zien het begin van het bewust worden van wat voorbij dat ligt wat je al kent. Dan ben je bereid om de onbekende bloem uit de knop te zien komen, om de mysterieuze goudlichtende nectar uit de volledig opengebloede bloem te zien druipen, om de vergankelijkheid van het leven achter haar schoonheid te ontwaren, om het diepere levenslicht achter de vergankelijkheid te zien schijnen. Dan verheug je je om in het licht te kunnen lopen zonder te struikelen over de onhelderheden van de donkerte. Dan geeft je verlangen je de levensmoed om deze veranderingsprocessen aan te gaan en er de zegeningen van te ervaren, ook al is niet elke beweging daarvan voor het ego prettig of geruststellend.

In dat open zien is het licht je vriend en voel je dat de openheid voor het licht en alles wat erdoor zichtbaar wordt een antwoord is op je verlangen naar de essentie van het leven en jezelf. Alleen door het licht steeds weer vanuit openheid te ontvangen, toe te laten en aan te nemen, zet zich je bewustwording in beweging en kan dat wat onder de oppervlakte al

aanwezig is, meer en meer tevoorschijn komen als de zich ontplooiende werkelijkheid van dat wat jij als levend wezen bent.

Als je, vanuit je verlangen naar echtheid, bereid bent met en in dat licht te gaan leven, zul je ontdekken dat zich vanuit de knop, waar je grotendeels in het donker leefde, bloembladeren beginnen te ontvouwen die een immens veranderingsproces aanduiden. Als je, vanuit je verlangen naar echtheid, leeft met en in dat veranderingsproces, zul je ervaren hoe elk deel van dat veranderingsproces je meer en meer laat gaan stralen als de bloem die je echt bent. Als je, vanuit je verlangen naar echtheid, leeft met en in dat stralen, zul je iets essentieels in je voelen opengaan en zal liefde, als nectar uit je ziel, je leven een diepgaande waarde geven.

Dan voel je dat het volgen van je verlangen naar echtheid je het licht gaf en je zo op de weg bracht van bewustwording en openbaring. Dat het licht van bewustwording je steeds dichterbij de ziel bracht. De ziel die je ooit kwijt dacht te zijn geraakt, maar die in de donkerte van je onbewuste, van het onbekende, van het slapende, onherkenbaar bleef uit gebrek aan licht. Vanuit die donkerte heeft de ziel echter wel steeds signalen naar je gestuurd om wakker te worden voor de feitelijkheid.

Signalen in de vorm van je ontroostbare verlangen naar echtheid, wezenlijkheid en vervulling. Signalen die je de moed hebben gegeven het licht aan te laten gaan, ondanks wat je daardoor allemaal aan onwaarheden en illusies zag en inzag. Signalen die je hebben aangezet om je met het licht te bevrienden en er intiemer mee samen te leven. Signalen vanuit de ziel als essentie van innerlijk licht.

Leven in het licht is leven in relatie met het innerlijke Licht van je ziel. Dan herken je al haar signalen van weemoed en heimwee als haar stem die je roept om dichterbij haar te komen en haar helende licht nog diepgaander in je toe te laten. Het doet er dan niet toe of dat toelaten van het licht resulteert in bewegingen die daardoor ontluiken, die iets in jou tot bloei laten komen of die je vervullen met haar essentie. Al deze bewegingen als gevolg van innerlijk licht maken altijd een diepe liefde in je waarneembaar.

Wie door al deze bereidheid en haar vervullende openbaringen steeds inniger met het licht gaat leven, is niet meer bang voor de vergankelijkheid van zijn mens zijn. Die voelt dat alle schoonheid van het leven weliswaar vergankelijk is, maar dat het pure licht altijd aanwezig is om je weer op te vangen in de puurheid van het bestaan, in de puurheid van het Zijn. Zoals nectar de essentie is van de bloem, zo is liefde de nectar, de essentie van de ziel.





Alleen helder licht laat ons dit alles zien. In haar komen en gaan alle veranderingen. Uit haar komen alle veranderingen tevoorschijn en in haar worden ze ook weer opgevangen. Helder licht is het licht dat ons laat zien wat er is, zowel om ons heen als in onszelf. Helder licht is het levenslicht dat er altijd is, ook al is een bepaald deel van de aarde of van jouw bewustzijn er even vandaan gedraaid. Helder licht is het licht van aanwezigheid. Leven in het licht is leven in het heldere licht van aanwezigheid, is leven in het heldere licht van het zijn.

Op aarde is de mens, en zo ook jij,
de grootste bron van liefde en bewustzijn.
Mag zij in het licht gaan stromen
of blijft zij nog ondergronds?