

Zegeningen van het Hart



- Anandajay -

Zegeningen van het Hart

Meditatieve spreuken
voor dag en nacht

Auteur: Anandajay;
Foto cover: Anandajay
Illustraties: Willemien Min

ISBN: 9789464187816

NUR 720, 730

Auteursrecht voorbehouden

© Anandajay (Cor Thelen), Büllingen 2021

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

Dankwoord

Ik buig en dank bij dezen
het leven, de liefde en het wezenlijke
voor hun aanwezigheid.

Voorwoord

‘Zegeningen van het hart’ is de titel, die ik meegeef aan deze meditatieve spreuken voor dag en nacht. Zegeningen waarvan ik hoop dat ze ook jou zegenen, dat wil zeggen, bevrijden uit de behoefte iets te moeten presteren, vinden of overwinnen. Een zegen (vanuit het Latijn: signum - teken) is een teken vanuit de diepere dimensie van het leven, van God of van de bron van het bestaan. Zulke tekens, zegeningen zijn vervullend en brengen je weer terug bij de natuurlijke en oorspronkelijke waarde van je Zelf. Een zegening is een teken dat je weer her-innert aan waar het allemaal om gaat en wat de essentie van het leven is. Een zegen, spiritueel teken, brengt je weer in contact met liefde en laat je voelen dat het leven waardevol is.

Ik geef je met dit boek, voor elke dag van het jaar, één zegening voor de dag en één voor de nacht. Zowel het moment waarop de dag opstaat en steeds duidelijker aan kracht wint als het moment waarop de stilte van de nacht steeds duidelijker zijn intrede doet, zijn immers de meest passende momenten om deze speciale tekens van inzichtelijkheid in je toe te laten. Rondom zonsopgang en zonsondergang ben je gevoeliger voor diepgang, zodat deze ‘bloemen van woorden’ gemakkelijker voor je open kunnen gaan om je hun nectar te laten proeven, om hun essentie aan je prijs te geven. Lees de ochtendspreuk vroeg in jouw ochtendtijd en lees de avondspreuk ergens tussen het moment dat je de avond begint te voelen en het naar bed gaan. De dag-spreuk begeleidt dan de bewegingen van je dag en de nacht-spreuk vergezelt je gedurende de verinnerlijkende avond en werkt ook je slaap nog in je door. Je wordt zo twee keer per dag geïnspireerd door deze ‘gems of truth’, hetgeen eraan bijdraagt dat je spiritueel wakker blijft en dat het contact met de liefde in je niet op de achtergrond raakt.

Spreuken zijn bijzondere aanrakingen en inzichten, die in een paar woorden samenkomen. Ze zijn voor mij vaak net zo verrassend als voor jou. Als vanzelf komt alle energie van een inzicht, een bewustwording of een aanraking van universele waarheid in woorden door me heen en blijkt die de complexiteit die ik ervoer in relatief eenvoudige woorden of beelden te vertolken. Maar het mooiste van deze spreuken is dat ze getuigen zijn van doorkijkjes tot in de holistische essentie van het dragende leven, zodat je diepgaand kunt ervaren wat voor een onnavolgbare waarde en liefde het in zijn oorsprong herbergt.

Al deze uitspraken hebben mij door en door gezegend en ik hoop dat deze spreuken ook jou, bij het ontwaken en het naar bed gaan, even die korte, maar doordringende ontmoeting geven met dat wat het leven de moeite waard maakt en dat ze je weer in contact brengen met de diepgang van het zijn.

Als zonnestralen die plotseling een bloem in het veld belichten, als de maan die opeens achter de wolken vandaan iemands gezicht beschijnt, als een verrassende geur die onverwacht aan je neus voorbijtrekt en je waarneming even geheel beïnvloedt, als de ontroering bij het voelen van de echtheid van een kind, de natuurlijkheid van een dier dat dichtbij komt of de wind die zacht langs je wang verkoeling brengt vanuit het dichte bos: het beschrijven van hoe deze woorden aan mijn hart, bewustzijn en mond mochten ontglippen is nagenoeg onmogelijk. Gelukkig hoeft dat ook niet, want ze spreken voor zichzelf en ik hoop dat ze met inzicht ontvangen mogen worden door je ontwaakte hart, je glorende bewustzijn, je ontdooide gevoel, je verlangende aanwezigheid of je tot overgave bereid zijnde lichaam, want zij zijn het die deze woorden doorlaten door de doorgaans zo beschermend en verdedigend werkende gewoonten van het ego.

De spreuken in dit boek, deze zegeningen van het hart voor dag en nacht, of sutra's zoals ze in het Sanskriet genoemd worden, zijn bedoeld om, voorbij aan de dualiteit en de beperktheid van het oordeel, de waarde van bezieling in je aan te raken. Wijsheid heft juist oordelen (dat wat alleen met het oor verstaan is) op of zet ze schaakmat, zodat ze hun snijdend karakter verliezen. Voorbij de dualiteit en het oordeel ligt de ruimte van het zijn en daarin is de wijsheid, als de klank van de ziel, thuis. Daar ben jij thuis als dat wat jij wezenlijk bent. Deze spreuken zijn dan ook richtingaanwijzers naar huis, naar het zijn, naar de thuishaven van jouw en ieders ziel. Mogen ze dan ook als zodanig worden behandeld en gebruikt, als 'gems of truth', als aanrakingen van de ziel, als je liefdevolle hand op je hart, als zegeningen die je bevrijden uit welke dualiteit dan ook, als zelfrealisaties met een tederheid, zoals die van de getekende bloemmotieven tussen de spreuken. Ik wens je dat van ganser harte toe.

Rest mij om mijn hartelijke dank uit te brengen aan allen, die bijgedragen hebben aan het tot stand komen van dit boek.

Namaskar,

Anandajay

Uit respect voor ons werk, gelieve niet kopiëren.

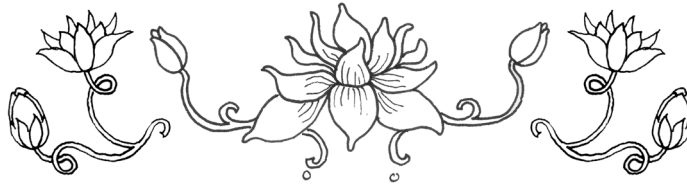
1 januari

Ochtend

De ziel ervaart zichzelf niet
zolang zij enkel in éénzijn verwijlt,
maar omdat, door je geboorte,
het lichaam als fysieke gelijkenis van je ziel
en dus als open ervarend ontvangstgebied
voor je geschapen is,
krijg jij de mogelijkheid je ziel-zijn
te ervaren in al zijn wonderbaarlijkheid.

Avond

De relatie
met het leven,
met je Zelf
en met alles wat wezenlijk is,
is steeds
een onbekend terrein,
dat enkel in openheid
ervaren kan worden.



2 januari

Ochtend

Openstaan voor het Zijn
is openstaan voor Liefde,
want Liefde laat je er Zijn
en door te Zijn ervaar je Liefde.

Avond

Het voelen van de kracht van het verlangen
maakt dat je bereid bent
om in relatie te gaan met de gevolgen
van wat er uit jou wenst te komen.

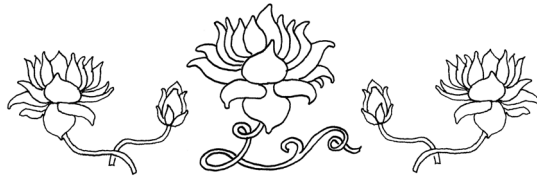
3 januari

Ochtend

Alle geboorten vinden plaats
doordat verschillende energieën
met elkaar in relatie gaan
en zich met elkaar verweven.
Wij mensen mogen en kunnen
daar de bewuste ervarers van zijn.

Avond

Vanuit innerlijke vrijheid
zul je steeds duidelijker ervaren
dat jij de bron bent
waar de schepping
en ook dat wat jij 'ik' noemt,
doorheen komt.



4 januari

Ochtend

De stilte
is alleen vol
als je je voor haar opent.

Avond

De waarheid,
het ware, het waardevolle en het waarde gevende
van het leven dat je bent, is liefde.

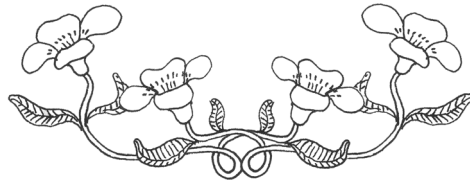
5 januari

Ochtend

Onvoorwaardelijke liefde
bestaat als de ondergrond
die je altijd draagt,
en als de ziel
waarin je jezelf altijd weer terugvindt.

Avond

De werkelijkheid is banaal
voor mensen die in sprookjes geloven.
Maar God heeft de sprookjes niet geschapen,
God heeft
de mens geschapen.



6 januari

Ochtend

Als je angst en verlatenheid in openheid voelt,
komt er vanzelf weer een handreikend verlangen
naar heelheid.

Avond

Alle dingen in het leven gebeuren
om je tot je Zelf te brengen.
Durf je dat aan te nemen?

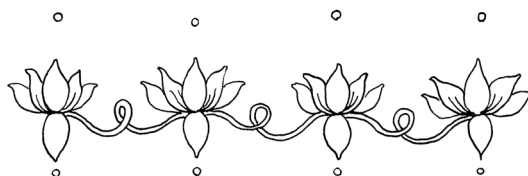
7 januari

Ochtend

Alle pogingen van het ego
om tot wezenlijkheid te komen
leiden je alleen maar
aan de hand van je wilskracht
weg van wat je wezenlijk al bent.

Avond

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?



8 januari

Ochtend

Als we lijden onder de beperkingen
van het karmische verleden,
is het karmische antwoord: openheid.
Openheid is immers
de levende zorg
voor alles wat in het nu
samenkomt en geboren wordt.

Avond

Nederig is degene
die van elke gram rijkdom geniet
en vanuit die rijkdom uitdeelt
wat hij over heeft.
Als nederigheid ongelukkig overkomt,
is het slechts
een verkleedpartij van het ego.



‘Zegeningen van het Hart’, is een boek met inspirerende spreuken voor elke ochtend en avond van het hele jaar. Deze zegeningen bevrijden je uit de behoefte iets te moeten presteren, vinden of overwinnen. Een zegen (van het Latijnse ‘signum’ dat teken betekent) is immers vervullend en brengt je weer terug bij jezelf. Een zegen (teken vanuit een andere dimensie) her-innert je weer aan waar het allemaal om gaat en wat de essentie van het leven is. Een zegen brengt je weer in contact met liefde en liefde laat je voelen dat het leven waardevol is.

Op elke dag vind je twee spreuken, één voor de ochtend en één voor de avond. De momenten van de ochtend, waarbij de dag die opstaat steeds duidelijker aan kracht wint en van de avond, waarop de stilte van de nacht steeds duidelijker zijn intrede doet, zijn immers de meest passende momenten om deze speciale gevoelens van inzichtelijkheid toe te laten. Je bent dan dieper aanraakbaar, zodat deze ‘bloemen van woorden’ gemakkelijker voor je open kunnen gaan om hun essentie aan je prijs te geven.

De spreuken zijn bedoeld om, voorbij aan de dualiteit, de ziel aan te raken. Alleen wijsheid verzacht de harde lijnen van oordelen. Wijsheid heft juist oordelen op of zet ze schaakmat, zodat ze hun snijdende karakter verliezen. Voorbij het oordeel ligt de ruimte van het zijn en daarin is de wijsheid, als de klank van de ziel, thuis. Daar ben jij thuis als dat wat jij wezenlijk bent. Deze spreuken zijn dan ook richtingaanwijzers naar huis, naar het zijn, naar de thuishaven van jouw en ieders ziel.