

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 veeelvoudigd 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 ontplooien, 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?

Wat geef jij aan de wereld door?

Je hebt via je geboorte een bepaalde tijd gekregen, waarin je van deze ongelooflijk bijzondere wereld bewust mag zijn. Het leven op zijn beurt biedt je gedurende die tijd, in stilte en van binnenuit de uitnodiging aan, om bewust te zijn van wat jij aan deze wereld toevoegt. Want hoe je ook leeft, je voegt altijd iets aan de wereld toe, je laat altijd je sporen achter. Het is dan ook aan ieder van ons om zich af te vragen, wat hij door zijn manier van zijn en leven, van denken en handelen, aan de energie van de wereld toevoegt.

Er zijn altijd genoeg berichten uit de wereld, die je verontrusten en waardoor je de energie van je zorgen, twijfels en angsten aan de wereld doorgeeft. Maar is deze bijdrage ook werkelijk dat wat je aan de wereld wenst te geven of brengt de vraag wat jij doorgeeft je juist in beweging om te erkennen dat ook jij medeverantwoordelijk bent voor het ontwikkelingsproces van deze wereld?

Is het niet deze vraag die jou, vanuit genegenheid voor het leven, aanzet om bewust te worden van je eigen doen en laten en je daardoor aanzet je gedrag, conditionering en diepste verlangens te doorvoelen om zo wakker te worden voor dat wat uit jou voortkomt en dus aan de wereld wordt toegevoegd? En is het niet ook deze aanzet die je bij mij heeft gebracht? Is het niet zo dat je je tot mijn werk of dit boek voelt aangetrokken, omdat je ook zo graag iets heel moois, goeds en waardevols aan de wereld wenst toe te voegen?

Het is een prachtige levensbeweging dat je zo'n waardevolle bijdrage wenst te leveren en dat je daarvoor, ook samen met mij, dieper op het leven en op jezelf als drager van het leven wenst in te gaan.

Dat je je zo diep aangeraakt voelt als je gevraagd wordt wat je wenst bij te dragen aan het leven en de mensheid, betekent voor mij dat je je heel diep binnenin nog herinnert wat je oorsprong is, waar je vandaan komt en wat je in essentie bent. Je bent daardoor voor mij een liefdesbode, een vredesapostel, een lichtdrager. Het is immers ook zo, dat je dit boek leest, omdat je hoopt dat ik je weer wat duidelijker met die liefde, die vrede of dat licht kan verbinden. Je voelt die innerlijke waarden nog wel ergens en het is ook de drijfveer van je zoek- en ontwikkelingstocht, maar je bent de tastbare verbinding, de relatie ermee, een beetje kwijtgeraakt en je voelt dat je ernaar verlangt om die verbinding weer te verdiepen, zodat ze weer waarheid, kracht en geluk in je leven brengt.





Ook ik ken dat verlangen om met die lichtende, vredevolle liefde te leven en heb in mijn leven niets anders gedaan dan me steeds weer voor haar diepte te openen. Het verlangen naar een leven, waarin zulke betekenisvolle waarden gevoeld, gedeeld en doorgegeven kunnen worden als jouw bijdrage aan de vervolmaking van je aanwezigheid en daardoor als bijdrage aan de wereld, noemt men een spiritueel georiënteerde levenswijze. In zo'n levenswijze wordt aandacht voor liefde, vrede en licht belangrijker geacht dan bij een levenswijze, die vooral op zinsbevrediging is georiënteerd.

Toch zie ik vaak dat het spirituele verlangen van mensen een beeld is geworden, waar men aan probeert te voldoen of wat men probeert te bereiken. Als spirituele levenswijze echter is gaan betekenen dat er aan een ideaalbeeld beantwoord dient te worden, dan is alle verbinding met het echte van liefde, vrede en het innerlijke licht niet meer aan de orde. Beeldenjagers geven aan de wereld door dat ideeën belangrijker zijn dan echtheid. Zij geven aan de wereld hun wens door dat zij willen slagen en hun doelen willen bereiken. Hun doel mag dan wel een prachtig en hoogwaardig gevoel vertolken, maar het is slechts een beeld.

Beelden zijn leeg en wonen in ons hoofd en houden ons gescheiden van de tastbare diepe waarheid van onszelf, van liefde, van vrede en van het innerlijk ervaarbare licht, dat wij ons nog als onze essentie herinneren. Daarbij komt ook nog, en dat doet zeer om deelgenoot van te zijn, dat juist deze innerlijk rijke mensen, die zo'n spiritueel verlangen in zich meedragen, heel vaak teleurgesteld raken in zichzelf en in het leven, omdat het ze maar niet lukt om aan die hoogwaardige beelden te voldoen.

Al die frustratie, pijn en verslagenheid is hartverscheurend. Er is me dan ook veel aan gelegen om steeds maar weer zo vroeg mogelijk dit onderwerp aan te kaarten. Maak van spiritualiteit geen beeld, idee of plaatje, want je raakt steeds verder van de tastbare waarheid ervan vandaan. In plaats van liefde, geef je dan zwaarmoedigheid, boosheid, frustratie of jaloezie aan de wereld door.

Het is dan ook geen wonder dat spiritueel georiënteerde mensen, juist door hun denkbeeldige of ideële gerichtheid, verdwalen op hun zoektocht naar hun verloren perfectie, harmonie of ideaal. Zij zijn de zoekers geworden, die verdwaald op weg zijn naar iets wat ze zich diep binnenin herinneren en daarvoor met een beeld voor ogen de wereld afstruinen in de hoop het antwoord erop ergens aan te treffen. Als ik dan aangeef dat ze dat wat zij zich diep binnenin herinneren ook diep binnenin zichzelf zouden kunnen vinden, zet hen dat weliswaar aan om zich voor het innerlijke te openen, maar met een beeld voor ogen overkomt hen daar hetzelfde drama.

Als ik hen vraag om eerst de waarheid van zichzelf aan te nemen, ervaren ze dat als erg moeilijk, omdat dat wat ze als zichzelf aantreffen helemaal niet voldoet aan het door hen voor ogen gehouden beeld. Dit leidt vaak tot zelfafwijzing met alle pijn van dien. En als men op die weg verhardt door het niet willen aannemen van hoe men in de realiteit is, leidt dat misschien wel tot het willen vernietigen van de realiteit van hoe men zichzelf ervaart of aantreft, ook al noemt men dat vaak zelfverbetering.

Wie een sterk spiritueel of ideëel beeld voor ogen heeft, zegt daarmee vaak 'nee' tegen de werkelijkheid van zichzelf en het leven en heeft daardoor geen toegang tot de mens die hij of zij is en de diepten die zich daarin bevinden. Wie deze diepten niet betreedt, kan onmogelijk in tastbaar contact komen met de liefde, de vrede en het licht, die in zijn onderliggende essentiële aanwezigheid besloten liggen.

Spiritualiteit heeft niets met beelden te maken. Spiritualiteit gaat over hoogwaardige levenskwaliteiten, die boven de gevoelens van het overleven uitsteken als waarden die werkelijk geluk en vreugde geven. Beelden vertolken wel iemands verlangen naar die vreugde of iemands diepe innerlijk weten ervan, maar het zijn lege coulissen, die mensen alsmar voor zich uit moeten blijven schuiven, omdat ze nooit de beloofde inhoud kunnen leveren.

Daarom is mijn vraag: wat geef jij aan de wereld door? Geef je allerlei nuances van teleurstelling aan de wereld door, omdat het je niet lukt je spirituele beeld of ambitie te bereiken? Of geef je allerlei nuances van liefde aan de wereld door, omdat je alle beelden hebt losgelaten en met jezelf bevriend bent geraakt. Bevriend, zodat je jezelf niet met een foto van jezelf als ideaal benadert, maar dat je je, op het moment van bijvoorbeeld frustratie, oprecht en betrokken dieper voor jezelf opent en daardoor in contact komt met de wezenlijkere waarden en gronden in jezelf, waar liefde, vrede en licht aan de horizon dagen.

Wat je ook aan de wereld doorgeeft, op zijn weg naar buiten gaat alles altijd ook eerst door jou heen, zodat ook jij een welverdiende ontvanger bent van dat wat jij doorgeeft aan de ander en de wereld. Jouw antwoord op de wereld is, als het zich vanuit je innerlijke zijn een weg naar de wereld baant, ook de energie die jou doordringt en daardoor voedt, bepaalt en vormt. Deze diepgaande relatie tussen de innerlijke waarden van de mens en de wereld waarin hij via zijn handelen deze vruchten afgeeft, is ware spiritualiteit

Je verlangen naar de diepgang van liefde, vrede en licht, bracht je vanuit vriendschap met jezelf tot binnen in je innerlijk en het innerlijke licht dat je daar aantrof brengt op zijn





beurt, vanuit je liefdevolle betrokkenheid bij de wereld, een door liefde en licht gevormde, vreedevolle boodschap door jou heen naar de wereld toe. Steeds zullen vanuit spirituele openheid de diepte van je verlangen en de liefde voor de wereld zo samen blijven gaan en elkaar ondersteunen en aanvullen. Dit alles zal jammer genoeg aan je voorbijgaan als je naar het bereiken van je beelden zoekt en je daardoor op afstand blijft van deze tastbare, levende waarheid.

Moge door deze tekst het inzicht verder in je ontwaken dat beelden niets met werkelijke, spirituele waarden te maken hebben en dat beelden, hoe spiritueel ze er ook uitzien, enkel een illusionair antwoord op jezelf en de wereld zijn, waardoor ze niet in liefde, vrede en verlichting komen, maar in het duister blijven hangen, waardoor je dat aan jouw leven en aan de wereld doorgeeft.

Uit een open relatie kan geen ander antwoord op de wereld voortkomen dan een antwoord dat die tastbare liefde, vrede en lichtheid ook werkelijk in zich draagt. Als je eenmaal met deze werkelijkheid van het menszijn in relatie bent en haar tot in haar kern hebt durven toelaten en leren kennen, besef je hoe mooi en spiritueel ze is. Spiritualiteit en echt mens zijn, zijn dezelfde werkelijkheid en hebben helemaal niets met welke beelden dan ook van doen.

Mag ik je uitnodigen om samen met me in deze relatie binnen te gaan en de vruchten ervan, door ons menszijn heen, als offerandes aan de wereld door te geven, zodat zij door deze energieën gevoed en verrijkt zal worden.

Avondmeditatie

Het is nacht. De wereld is gaan slapen en jij gaat zitten om aandacht te hebben voor de waarde van jouw en het bestaan. Je gaat mediteren, je gaat jezelf als het midden van alles voelen. Je opent je voor je aanwezigheid en geleidelijk komt de liefdesstroom, die doorgaans door je heen naar de wereld stroomt, vanzelf wat meer naar jou toe om uiteindelijk vooral nog in jou en in je veld te circuleren. Zij stroomt nu volledig, vanuit je aanwezigheid, door je heen en in je veld. Je wordt door haar verzorgd. Je wordt door haar gestreeld. Je voelt je hierdoor verbonden met je diepste essentie, met je zelf. Er is volledige ruimte voor je aanwezig zijn, voor de stroom, voor de liefde en voor het leven. De rijkdom van het ermee zijn, laat je dieper in jezelf gaan zitten. Het leven om je heen rust even uit en jij neemt een bad in de liefde van het bestaan.

Deze nachtelijke tijd met jezelf en het leven is zo bijzonder en zo vol van liefde. Je voelt dat je van haar houdt. De verstilling als gevolg van het stromen van de liefde in je wordt alsmat intenser en de stilte duurt en duurt. Het is alsof je zegt: "Slaap maar even, lieve wereld. Rust maar uit van al je kramp. Dan neem ik in stilte mijn liefdesbad. Dan geniet ik van het al-een zijn in de nacht. Op mezelf, met mezelf, in mezelf. Met mijn Zelf. Waar de liefde liefde ontmoet en ik het midden ben van de essentie van het bestaan". Mag ik jullie daarom uitnodigen om ook op het eind van je actieve dag te mediteren en met me mee te drinken uit deze barmhartige Bron van wezenlijke echtheid. Ik gun het jullie en de wereld zo diep om door deze kwaliteit gewekt, gevoed en geïnspireerd te worden en daardoor weer verbonden te zijn met de onbeschrijflijke waarheid van dit 'alle opvattingen overstijgende' Leven.

Meditatie is een verbondenheid die je diepste angsten wegneemt, die je in innerlijke rust brengt, die je vrij maakt van emotionele en fysieke verkramping en die je laat ervaren dat je tot een eeuwige existentie behoort. Een verbondenheid met een dragende echtheid, die je uit de oppervlakkigheid weg haalt, die je uit identificaties verlost, die je heelt en die je weer doordrongen laat raken van de goedheid van het leven.

Eenmaal vertrouwd met deze waardevolle ontmoetingen met jezelf zul je je vanzelf steeds vaker vanuit je innerlijke verlangen horen zeggen: "Oh levenskracht, oh ziel van mijn bestaan en wezenlijke waarde van mijn ervaren, wat ben ik blij dat ik elke nacht even met je mag en kan zijn, dat ik de vrijheid voel om met jou samen te zijn en daarmee mijn essentie te ervaren en in jouw licht de liefde te ervaren, die eigen is aan het bestaan waar ook ik een onderdeel van ben".





Bevrijding

Het verlangen naar innerlijke vrijheid is de natuurlijke drang om gelukkig en vreugdevol te zijn, want als je gelukkig bent, voelt het leven waardevol voor je en ben je, al is het maar voor even, vrij van tekorten en zwaarte. Innerlijk vrij zijn betekent ook dat je bevrijd bent van alle vormen van scheiding en begrenzing in jezelf en dat er zodoende ook een open verbinding is met het waardevolle van je bestaan. Het waardevolle van jouw bestaan is je bezieling, je zijn of je aanwezigheid, want dat is de essentiële grond, waarop alles wat je ervaart, plaatsvindt. Je bent gelukkig en innerlijk vrij als je met de waarden van deze essentiële grond in verbinding bent. De levenskwaliteit van je bezieling mag dan in die ruimte komen, waar je doorgaans zo aan het strijden en worden bent en waar dus het ego het meeste bepaalt.

Vanuit het verlangen om de waarde van je bezieling weer helemaal in je leven toe te laten, ga je dan naar de ziel op zoek, maar dit gebeurt vaak zo vanzelfsprekend, dat jij je er daarbij niet van bewust bent dat je op deze wijze je ego als een dienstbode op zoek stuurt naar de ziel.

Als het ego op zoek gaat naar de ziel, laat je de waarden van de ziel niet in de ruimte komen waar jij je, als opdrachtgever en verlanger naar die kwaliteit nu bevindt. Je dienstbode moet van jou als het ware met een zaklantaarn in het donker gaan zoeken om daar ergens de waarden van de ziel voor je te vinden en op te halen. Je dienstbode gaat zo als het ware op visite bij datgene wat jou mogelijk zou kunnen bevrijden. Maar als hij dan bij de ziel op visite is, voelt die weliswaar hoe helend en vrij het daar is, maar hij moet weer terug naar jou en de waarden van de ziel kan hij niet meenemen. Natuurlijk bevestigt zo'n bezoekje het bestaan van de ziel of van innerlijke waarde, maar als de uitgestuurde dienstbode vol van zijn ervaring, maar met lege handen terugkomt, word je je er nog duidelijker van bewust dat je die kwaliteit in je bestaan mist. Menigeen vervalt dan in treurnis over dit gemis en komt daardoor in lamleggende lijdzaamheid terecht.

Maar het verlangen naar bevrijding, dat in iedereen aanwezig is, kan door dat gemis ook sterker worden en uiteindelijk zo sterk worden, dat je je er daardoor juist bewust van wordt dat het helemaal geen zin heeft om het ego steeds bij de ziel op visite te sturen om er alleen maar even aan te kunnen ruiken. Vanaf dat moment treedt er een immense verandering in je op, want je doorziet dan dat je jezelf denkbeeldig hebt opgesplitst in een ik die verlangt naar bevrijding en een ik die dat als dienstbode moest gaan zoeken en halen

en dat je, door je met die activiteit te identificeren, niet meer voelde dat juist jij zo verlangt naar bevrijding.

Op het moment dat je dat doorziet, vervalt het op visite gaan bij je ziel en voel je onmiddellijk je bereidheid om de waarden van de ziel helemaal in de 'jij die verlangt' toe te laten. Datgene wat het diepst naar bevrijding verlangde, jij zelf, kon niet bevrijd worden, zolang je je identificeerde met de hardwerkende dienstbode, de leider van de tocht, de architect van het project, de gebruiker van je vaardigheden, of de aanvoerder van de strijd. Zolang je een strijder bleef, was je nog aan het proberen om de ziel op de een of andere manier te bereiken en buit te maken, maar daar waar je werkelijk voelt dat jijzelf degene bent die het sterkst naar bevrijding verlangt, laat je elke inspanning los en laat je de bevrijdende kwaliteiten van de ziel naar jou toe komen.

Daar kun je dus niet actief iets voor ondernemen, maar je kunt je wel voor je verlangen openen en het de ruimte geven om in je werkzaam te worden. De innerlijke waarde van de echtheid en bezieling in jou verlangt er net zo intens naar om zich bij de tastbare feitelijkheid van je menszijn te voegen, als dat jij verlangt naar innerlijke bevrijding.

De innerlijke waarde, die je dan in je toelaat en ontvangt, heeft een helende invloed op de begrensde krampachtigheid en de onnatuurlijke verdeeldheid van dat waar het in wordt toegelaten. Dit verward worden door deze innerlijke waarde en het daardoor vanzelf aan de kant gaan van elke vorm van vernauwing, identificatie of strijd, is de ware bevrijding waar je naar verlangde en nu eindelijk in jou toelaat. Zolang je dit proces de ruimte geeft om plaats te vinden en je de heilzame werking ervan ontvangt en ervaart, voel je een grote vreugde en ben je dankbaar voor het geluk van deze van binnenuit komende vreedzame bevrijding.

Ondanks dat deze bevrijding iedereen aanspreekt, opent zich toch niet iedereen er zo gemakkelijk voor. Als je echter de strijder, die daardoor vanzelf aan de kant ging, alle donkerte, die daardoor vanzelf verdween, alle hardheid, die daardoor vanzelf verzachtte en alle vaardigheden, die daardoor vanzelf overbodig werden, als een verliezen van je houvast ervaart en bang wordt dat je zo je vertrouwde stabiliteit kwijtraakt, zou je de bevrijding die zonet plaatsvond wel eens een krachtig halt toe kunnen roepen.

Door de innerlijke waarde, waar je zo naar verlangde echt even helemaal tot in de oppervlakte van je bestaan toe te hebben gelaten, kan het overlevingsprincipe in je zich onderuitgehaald voelen. Niet alleen omdat je overlevingsprincipe erdoor verzachtte en jij dat interpreteerde als ontkracht en verzwakt raken, maar ook omdat, door het toelaten





van innerlijke waarde en haar volheid, plotseling heel duidelijk ervaarbaar werd hoe verkrampt, behoeftig of niet harmonieus je gewoontegedrag was geworden, vanuit het gemis aan die innerlijke volheid.

Als op zo'n moment de vreugde van het bevrijd zijn overschaduwd wordt door het zelf-afwijzende oordeel dat je dan over je gewoontegedrag hebt, pak je met beide handen het ego weer helemaal vast en degradeer je de bevrijdingsbeleving van daarnet tot een af te weren aanval op je stabiliteit. Het vreugdevolle feest van bevrijd voelen is dan omgeslagen in een levensbedreiging en zo verliezen we de vreugde van de bevrijding waar we zo naar verlangden volledig uit het oog.

Bevrijding kan echter niet plaatsvinden zonder bewust te worden van waar je, voor het bevrijd zijn, in gevangen zat. Wie echter op het moment van bevrijding vooral terugkijkt naar de periode van gevangenschap, verdwijnt in een sentiment en neemt niet aan het bevrijd zijn deel. Wie zich op het moment van bevrijding vooral schaamt over hoe hij is geworden als gevolg van wat hij heeft moeten missen, vervalt in zelfmedelijden en neemt niet aan het bevrijd zijn deel.

Maar wie op het moment van bevrijding, die vrijheid proeft en voelt, dat dat hetgene is waar hij steeds naar verlangde, zal zo'n toestroom van vreugde, kracht en nog meer verlangen voelen, dat hij daardoor, boven alle oordelen en schaamte uit, de vervullende volheid en liefde van zijn innerlijke waarde voelt. Door dat zo in hem toe te laten neemt hij volledig en gelukkig deel aan het bevrijd zijn. Hij voelt dan dat dat de kwaliteit is, die precies de richting aangeeft waarin hij zich, aan alle beperkingen van zijn mens zijn voorbij, verder wenst te ontwikkelen. Hij voelt dan dat zijn verlangen naar vrijheid, liefde en volheid altijd de enige, echte en betrouwbare leidraad was, is en zal zijn.

Bevrijding, het verlangen om te leven in het geluk, de vreugde en de volheid van innerlijke en bezielde echtheid, is de grootste vreugde die een mens kan overkomen. Ze haalt de pijnlijke polariteiten uit jezelf en je oordelende waarneming weg en vult je vanuit de diepte van je bestaan met licht, liefde en met de vrijheidslievende vrede van je innerlijke Zijn.