

Leven in Openheid

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: Janna Wingelaar
Foto achterkant: Raju
Illustraties: Willemien Min

ISBN 9789464186475

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 openheid 1.....	10
Mens zijn.....	16
Menzijn 1: Spirituele geboorte.....	18
Menzijn 2: Spirituele opstanding.....	20
Menzijn 3: Spirituele uitstraling.....	22
Innerlijke rust.....	24
De relatie met een leraar.....	25
Samenzijn met de leraar.....	26
Relatie leraar en leerling.....	28
Spirituele relatie.....	30
Autoriteit.....	32
Darshan.....	34
Verlangen naar heelheid.....	36
De pijn van fantasie.....	38
Werken aan jezelf.....	40
Jij bent een geheel.....	41
Veranderen 1.....	42
Veranderen 2.....	44
Gedrag.....	46
Het ego 1.....	49
Het ego 2.....	51
Het ego 3.....	53
Angst 1.....	55
Angst 2.....	57
Angst en vrijheid.....	59
Voelen.....	60

Voelen en handelen	62
Ontvangen	64
Geven.....	66
Inzicht.....	68
Genegenheid 1.....	70
Genegenheid 2.....	71
Meditatie 1.....	72
Meditatie 2.....	74
Waarheid	75
Vreugde	76
Leven is liefhebben.....	78
Leven in openheid 2.....	79
Levensseizoen lente.....	83
Levensseizoen zomer	84
Levensseizoen herfst	85
Levensseizoen winter	86
Openheid 1	87
Openheid 2	90
Openheid 3	92
Vrede.....	94
Stilte 1	95
Stilte 2	96
Je oorsprong	99
Reïncarnatie	101
Jij 1	103
Jij 2	105
Jij 3	106
Jij 4	108
Gevoeligheid.....	110

Toelaten	112
Jezelf liefhebben	114
In overeenstemming zijn.....	116
Seksualiteit 1	118
Seksualiteit 2	120
Seksualiteit 3.....	122
Seksualiteit 4.....	124
Leren.....	126
Aandacht.....	128
Ontvankelijkheid	130
Middelmatigheid	132
Bespiegeling.....	134
Beheersing	136
Neutraliteit.....	138
Onbegrip.....	140
Imperfectie	142
Begeerte.....	143
Geld	145
Spiritualiteit en werk	147
Schoonheid.....	149
Je aanwezigheid.....	151
Autoriteit en relatie.....	152
Sterven terwijl je leeft.....	156
Waarheid ervaren.....	159
De stilte van eenvoud	162
Geweldloosheid	165
Het energetische veld.....	169
Verlangen naar liefde	172
Over God	176

In relatie met jezelf	180
Overgave en toewijding	184
Verlichting.....	188
Mag je leerling zijn	193
Hervind je kracht	194
Heelheid is altijd.....	199
Nawoord	200
Appendix	201
Over The Light of Being.....	202
Over Anandajay	202
Publicaties	204

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 relativiteit van mijn menszijn bij elkaar, komen de immense, open weidsheid van van alles wat is en 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 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 conditionering 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 dezen bedank ik nog eens extra de oren die de essentie van mijn spreken hoorden en de harten die de bewogenheid van mijn liefde toelieten en zodoende die bronnen nog meer bedding gaven om in te stromen.

Ook spreek ik graag mijn dankbaarheid uit over de bijdragen van Anna Dekkers, Lidwina Duindam en Raju voor hun ondersteuning, inzet en betrokkenheid ten aanzien van mijn werk en de totstandkoming van dit boek in twee delen. Tevens gaat mijn dank uit naar Willemien Min voor het maken van de illustraties.

Anandajay, Hergersberg, 2021

Leven in Openheid

Liefde is de elementaire kwaliteit van jouw essentie.

Als je liefde naar anderen laat stromen,
deel je die met hen.

Liefde behoeft echter geen ontvanger,
maar is bedoeld om te stralen,
net zoals de bloem niet alleen maar geurt
als er iemand in haar buurt is.

Leven in openheid 1

Leven in gevoeligheid is als leven vanuit meditatie. Je bent dan in een affectieve relatie met het leven vanuit de verfijnde kwaliteit van kwetsbaarheid. Kwetsbaarheid heeft zoveel namen. Het komt overeen met raakbaarheid, sensitiviteit en gevoeligheid. Het wordt vaak gebruikt in de betekenis van iets breekbaars, iets verwondbaars, alsof er iets stuk kan gaan. Het krijgt dan een lijdende slachtofferachtige bijmaak. Maar juist door de sensitiviteit van kwetsbaarheid kunnen er ook veel bijzondere dingen ervaren worden. Dezelfde gevoeligheid waarmee je raakbaar, kwetsbaar en verwondbaar bent en pijn voelt, is ook de gevoeligheid waarmee je liefde, geluk en bezieling voelt.

Onze aandacht gaat vooral naar de pijnlijke kant, want die willen we voorkomen. We beseffen dan niet, dat dit een zeer hoge prijs met zich meebrengt, want dan kun je andere gevoelens ook niet meer zo goed voelen. Je kunt sensitiviteit niet gedeeltelijk afschermen voor de zogenaamde ongewenste gevoelens en vervolgens de deur wagenwijd openzetten voor de prettige gevoelens. Sensitiviteit laat je wel of niet toe en als je haar toelaat betekent dat, dat je zowel raakbaar bent voor pijnlijke gevoelens alsook voor het ervaren van de andere aspecten en verfijningen van het leven, van je bezieling en van je Zelf.

Hoe ga jij met jouw gevoeligheid om? Is ze een vijand waardoor jij je angst voor pijn tegenkomt of is ze een vriend waar je verdieping en vervulling door vindt?

Als jij je opent om dat te doorvoelen kom je vanzelf in meditatie. Meditatie is immers niets anders dan leven in die sensitieve, gevoelige openheid. Met meditatie bedoel ik niet dat jij je terugtrekt, naar binnen richt of iets ingewikkelds gaat zitten doen, maar met meditatie bedoel ik gewoon dat je de ogen sluit, zodat er meer ruimte mag ontstaan om ook werkelijk sensitief te zijn. De ogen zorgen ervoor dat je naar buiten gericht bent, dat je kijkt, ziet, overal wat van vindt en oordeelt. Als de ogen even gesloten mogen zijn, krijg je iets meer ruimte om te voelen, om te ontvangen, om dingen naar je toe te laten komen en ze in je zijn, in je aanwezigheid te proeven.

Het gaat er in de intimiteit met het leven niet om dat je vanuit een bepaalde hoek ergens naar kijkt, maar om juist even niet te kijken, om te ontvangen en te voelen, te proeven en te ervaren wat de dingen die in ons leven voorkomen eigenlijk zijn, welke energie ze bij zich hebben en wat ze inhoudelijk zijn. Vanuit dat verlangen om te ontmoeten is elke vorm van kijken afstandelijk en beschouwend, waarin de empathie, de verbinding en het affectieve medeleven ontbreekt. Zonder medeleven is er geen gevoel in dat wat je ziet.





Dan blijf je een toeschouwer die kijkt.

Alleen een deelnemer ervaart en laat toe, ontvangt en neemt deel, neemt zijn deel op of aan, door deel te zijn van het moment. Pas dan ben je in de intimiteit met wat er werkelijk plaatsvindt, met wat er werkelijk is.

In meditatie hoeft jij je dan ook nergens op te richten, want dan richt jij je op dat wat je buiten je, in jezelf of door je voorstellingsvermogen ziet. Meditatie heeft te maken met ervaren, zodat je dat wat er is naar jou toe laat komen. Net als bij massage, ervaar je, voel je en ontvang je dan. Alleen nu niet alleen lichamenlijk, maar je ontvangt tot in je gevoel, tot in je bewustzijn, tot in je ziel, tot in Jou.

De beleving van het in relatie zijn met jezelf, geeft je een heel intens gevoel van vreugdevolle volheid. Zienwijzen kunnen je die volheid en intimiteit niet geven. Dus heeft het ook geen zin om nieuwe zienwijzen en methoden op te zoeken of te ontwikkelen.

Daarom nodig ik je uit om de intimiteit, het samenzijn met jezelf en het leven, aan te gaan door dat wat er feitelijk op dit moment is zó diep toe te laten, dat het tot in JÓu komt, totdat het je in jouw aanwezigheid aanraakt.

Voor intimiteit is het immers nodig dat je sensitief bent, want intimiteit is zo delicaat, zo teder, zo teer. Deze tederheid en teerheid geven iets aan over de subtiele energie die daarin aanwezig is en die ons dat gevoel van diepgang, volheid, en geluk geeft. Wie echter op dit geluk jaagt, heeft niet de subtiliteit om die verfijning te voelen, want jagen is willen hebben en dat maakt je ongevoelig.

Als je in relatie en intimiteit wenst te leven met dat wat is, vraagt dat naar de sensitieve ontvankelijkheid die voortkomt uit het verlangen om diep te ontmoeten en te leren kennen. Het op die manier opengaan voor de intimiteit met het leven zorgt voor een vredig ontluiken van je gevoeligheid vanuit genegenheid voor de werkelijkheid die er is en die jij bent.

Daarom nodig ik je uit om vanuit sensitiviteit in relatie te gaan met jezelf en dit moment, zodat je alle ertussen liggende hindernissen, muurtjes, verdedigingsmechanismen, harnassen, maskers en maniertjes leert voelen en herkennen, want die zijn niet voor niets ontstaan. Ze geven je angst om geraakt te kunnen worden aan. Die angst kun je niet zomaar ontkennen. Het afwijzen van deze scheppingsvormen is ongevoelig en onsensitief. Die angst is een levend bestanddeel van je beleving.

Door je sensitiviteit herken je juist die verschillende angsten, maar ook je diepe verlangen terug te gaan naar je innerlijke thuis, naar je wezen, naar je essentie, naar het licht, of hoe jij het meest subtiele contact met je eigen bestaan ook maar noemt. Met je wil zou je deze verlangens alleen maar als wensen willen bevredigen, maar ook dat is niet gevoelig, niet liefdevol en niet open voor wat het leven je te bieden heeft. Bevrediging maakt enkel een tijdelijk einde aan een zintuiglijke interpretatie van dat innerlijke en wezenlijke verlangen. Het verlangen naar je wezen is niet zintuiglijk en dus, gelukkig maar, onbevredigbaar.

Vanuit je gevoelige openheid wordt het je dan duidelijk, dat angst en bevrediging je ongevoelig maken en je daardoor niet openen voor de volledige inhoud en waarde van het leven. Angst is de afweer om pijn op afstand te houden. Bevrediging is de afweer om het vragende verlangen, je heimwee naar je wezen, niet te hoeven voelen.

Ik nodig je dan ook uit om nog raakbaarder en sensitiever te worden, zodat je niet uit bepaalde visies of automatismen over al deze dingen heen loopt, maar dat je durft te gaan voelen wat er daadwerkelijk op dit moment in je leven gebeurt.

Het is helemaal niet vreemd om bang te zijn voor pijn of te merken, dat je dat immense, steeds onbevredigd en knagend blijvende verlangen soms storend vindt. Juist in sensitiviteit voel je hoe angst en ongemak je aanzetten tot het willen veranderen van deze situaties.

Het is juist op dat moment waarop jij wilt gaan ingrijpen, dat ik je uitnodig om nog veel sensitiever, nog opener, nog gevoelender te worden, zodat je kunt ervaren hoe het niet willen van angst of het niet willen van nervositeit, afwijzend en grof is naar de diversiteit van het leven en de subtiliteit van jouw bestaan. Het weg willen hebben ervan werkt blokkerend in op het opengaan en ontluiken voor de diepgang van het leven en jezelf, want als ik de realiteit afwijs, kan ik er niet in naar binnen.

Als ik een bepaald huis afwijs, kan ik er niet meer in binnengaan. Als ik bepaalde mensen afwijs, kan ik niet meer van ze houden. Als ik bepaald eten afwijs, kan ik er nooit meer van genieten. Als ik seksualiteit afwijs, vind ik het alleen nog maar vies en verkeerd en wordt het ontoegankelijk. Elke afwijzing in je leven, maakt die aspecten van je leven ontoegankelijk en daardoor wordt ook de schoonheid en de levensvreugde die daaruit voort zouden kunnen komen ontoegankelijk. Afwijzing maakt een einde aan je sensitiviteit op dat gebied en zorgt ervoor dat je er niets meer over en van kunt leren, omdat het gegeven niet meer toegankelijk is.





Dus nodig ik je opnieuw uit om nog sensitiever, nog raakbaarder, nog kwetsbaarder, nog gevoeliger te worden, zodat je misschien voelt, hoe onder of achter al dat geworstel met gevoeligheid er diep binnen in jou een klein kind zit. Een klein kind dat huilt, omdat het daar, ondanks alle heen en weer gaan tussen verlangen en angst, tussen sensitiviteit en grofheid, alleen en eenzaam is.

Het kind in jou wordt door jou niet gezien, niet gevoeld, want je bent te druk met het verdedigen, het aanpassen en beheersen van je belangen en angsten. Ondanks al je inzet, moeite en zienswijzen, is daar binnenin nog steeds dat verlaten kind, niet gevoeld, niet omarmd, niet omhuld.

Het is deze nood die ervoor zorgt dat het verlangen om tot jezelf te komen is blijven branden. Ik nodig je daarom steeds weer uit om zó subtiel te voelen, dat je het kind in jou, je bezieling, je wezen, dat wat je doet verlangen, weer voelt en dat je de grofheid van al dat gemanipuleer, afwijzen, bevredigen en buiten de deur houden, weer in zijn volle waarde onderkent, dat je zó subtiel voelt, dat je door al die strijdvelden heen voelt hoe, achterliggend en diep binnenin, het kind in jou daardoor steeds van genegenheid, contact en omhulling verstoken blijft.

Dat te voelen, zou je kunnen raken. Dat te voelen, zou je misschien juist wel willen vermijden, omdat het je zo raakt en je dan voelt hoe pijnlijk die waarheid is.

Ook juist dan vraag ik je opnieuw, om nóg sensitiever te zijn. Ik vraag je om zo sensitief te zijn dat jij je opent voor alles wat in je kind voelbaar is. Het huilt omdat het zich misschien niet omhuld en gezien voelt, maar als jij zijn gemis voelt, als jou die nood raakt, als je de werkelijkheid van je eenzame kind voelt en het raakt je, dan is het kind wél gezien, ook al vind je dat een pijnlijke situatie. Wie het huilende kind voelt, voelt het kind. Wie het huilende kind mijdt, voelt het kind niet. Wie heel sensitief is, voelt door het huilen van het kind heen het kind zelf.

Het kind, eigenlijk jij, komt zo bij je behoefte om echt gevoeld te worden, om er echt te mogen zijn, om je omhuld te voelen. De behoefte om je omhuld te voelen, is de behoefte om je thuis te voelen, je bij jezelf op je gemak te voelen, je wezenlijke zelf te voelen.

Daarom vraag ik je om nóg sensitiever te zijn, nóg raakbaarder, nóg kwetsbaarder, nóg verwondbaarder, maar dus ook nóg gevoeliger, verfijnder, nóg subtieler te zijn, zodat er ook openheid mag ontstaan om te voelen wat in die diepte van het kind, van jezelf, allemaal voelbaar is. Wat is de inhoud van dat kind dat zichzelf voelt, als je die inhoud

eruit op laat borrelen als uit een bron? Hoe voelt die inhoud van dat kind dat zichzelf voelt? Vaak zijn we nog helemaal niet met die inhoud ervan samen geweest. Voel daarom in openheid eens de inhoud van dat wat je het kind in jou noemt. Wat komt er dan naar boven, wat komt er dan naar je toe? Spring echter niet in die inhoud om erin op te gaan of erin te verdwijnen, maar open je om die inhoud te ontmoeten, die inhoud in je toe te laten. Laat de inhoud van het kind eens zelf spreken.

Misschien heeft het niet zoveel te zeggen, maar mag de gevoelsmatige inhoud naar de oppervlakte komen, mag die invloed gevoeld en ervaren worden? Juist in die subtiliteit, gevoeligheid en raakbaarheid kun je die verfijnde tonen van de innerlijkheid van het kind voelen. Ook voel je dan wat het met je doet om die gevoelsmatige inhoud te ervaren, hoe het op je hele gestel uitwerkt als je die energie toelaat.

Nogmaals vraag ik je dan om nóg sensitiever te worden, want het toelaten van de inhoud van het kind dat er mag zijn, kan zó prettig zijn, zó vervullend zijn, dat je erdoor in een roes kunt komen. Een roes is prettig, maar maakt je tevreden en zorgt ervoor dat je ervan gaat genieten op een manier waardoor je ongevoelig wordt voor de werkelijke ontmoetingen en voor de inhoud van het kind in je.

Ik vraag je om nóg subtieler te zijn, om nóg gevoeliger te zijn, om nóg sensitiever te zijn, zodat je de inhoud die je toelaat, ook werkelijk ontmoet vanuit respect en toewijding voor de innerlijkheid en de diepgang van je bezieling die zich dan openbaart.

Sensitiviteit, gevoeligheid, raakbaarheid brengen vanzelf de devotie voort die ervoor zorgt dat je openheid alert en affectief blijft, want door je sensitiviteit ben je tot in elke cel raakbaar voor wat er uit de inhoud van je kind, je ziel, je wezen, naar je toe komt en door je ervaren wordt.

In sensitiviteit, in dat open voelen, wordt het hele zenuwstelsel daardoor beïnvloed. Je wordt nu geraakt door die fijnere energieën, die uit de inhoudelijkheid van het kind in jou, uit jouw ziel omhoogkomen. Hoe opener die raakbaarheid is, des te meer mag die inhoud tot in alles wat je bent doorsijpelen en doorwerken.

Kwetsbaarheid, raakbaarheid en gevoeligheid zorgen voor dit volledig wakkere open zijn. Een wakker zijn, omdat er naar deze raakbaarheid, deze ontmoeting verlangd wordt en je de bereidheid voelt, om beïnvloed te raken en beïrrigeerd te worden door dat wat uit de diepte van je kind, je ziel, naar boven komt.





Kwetsbaarheid, raakbaarheid en gevoeligheid, zijn eigenlijk allemaal andere woorden voor openheid, voor ontvankelijkheid, voor delen, voor samenzijn. Kwetsbaarheid, raakbaarheid en gevoeligheid gaan erover dat jij je eigen bolwerk even durft te laten en iets anders, iets onbekends, in je toe durft te laten om daar mee te zijn, om dat te leren kennen en de diepgang daarvan in je toe te laten.

Je laat dan vanuit je verlangen om te leren kennen zó diep in je toe, dat er van een bolwerk om je heen ter afscherming van pijn en ongemak helemaal geen sprake meer is. Het verlangen om jezelf tot in je wezen te ontmoeten geeft zoveel openheid dat het bolwerk van het ego vanzelf en vreedzaam zijn ontoegankelijkheid en verharding verliest. Je sensitieve openheid voor wat je wezenlijk bent geeft je daarvoor in de plaats haar innerlijke waarheid, waardoor jij je thuis voelt in de affectieve zijnsruimte van je eigen aanwezigheid. Dan voel je je eindelijk en vredig thuis aangekomen, in de waarde van je ziel, van je er zijn, van dat wat is, het nu, jij die ervaart, Jij.

Open jezelf
en laat het leven
naar jou toe komen.

Mens zijn

Mens te zijn is een wonder van creatie, waardoor de ziel de mogelijkheid krijgt om zich van zichzelf bewust te zijn. Zolang er alleen maar essentie is, is zij weliswaar puur, maar niet te kennen. Om de ziel zichzelf te laten ontmoeten, kennen en bewust te laten zijn, is via allerlei processen en ontwikkelingen uit het niets de mens ontstaan om hem te kunnen laten ervaren dat hij alles is.

Dit gegeven is echter voor velen niet echt duidelijk, omdat zij zich vanuit hun nog primitieve ontwikkelingsfase niet bewust zijn van hun diepere waarde. Je bent dan nog zo bezig met je doodsangst en het overlevingsprincipe dat je de openheid om je werkelijke waarde te kennen nog niet durft toe te laten. Je bent dan nog te druk met angstvallig alles in de gaten houden en je veilig proberen te stellen.

Voor menigeeen is dat ook nog echt nodig, maar voor vele anderen, zoals jij, begint langzaam een besef te gloren dat er meer zou kunnen zijn dan dat wat vanuit gewoonte op de voorgrond staat. Om je in je prille ontwakens te ondersteunen zijn er volgens mij een paar elementaire aandachtspunten zinvol.

Ten eerste dat je niet alleen bestemd bent om je, als een zaadje met een harde schil, te beschermen tegen allerlei onheil, maar dat het de bedoeling is dat die harde schil openbarst en er uit dat zaadje iets tot groei en bloei mag, kan en zal komen; iets wat veel verder reikt dan de vorm van het met geheimen gevulde zaadje, iets wat helemaal niets meer met die zaadvorm te maken heeft en die vorm zelfs ontelbare malen overtreft. Net zoals een piepklein mosterdzaadje iets totaal anders is als de immense boom die er uit mag, kan en zal voortkomen

Ten tweede dat jij jezelf toestaat, dat je zelfbeeld drastisch mag veranderen. Als je blijft vasthouden aan het idee dat je een zaadje bent en dat jij je schil zo hard mogelijk moet blijven maken om onheil af te kunnen weren, houd jij je verdere ontwikkeling tegen.

Is de wereld werkelijk alleen maar een plaats van onheil of wijken door het ontwaken die onheilsfactoren in zulke mate, dat ze weer tot de normale weersomstandigheden van het leven behoren? Je hebt immers een dak boven je hoofd, genoeg te eten en je onveiligheid is redelijk overzichtelijk, ook al kan het altijd plotseling onweder, stormen of vriezen. Deze realisatie houdt in, dat je de diepgewortelde beveiligingsneiging uit de voorgaande





eeuwen van evolutie onderkent als niet meer terecht, dat je uit die conditionering en fantasie ontwaakt en dat je je ogen opent voor wat de feitelijke situatie is.

Ten derde dat je als gevolg van je bewustwording, dat je je op basis van fantasie en valse overtuigingen hebt beziggehouden met overleven, wakker wordt voor je verlangen om weer te ontdekken, te ervaren en te weten wat het betekent om echt te leven. Dit verlangen zorgt ervoor, dat je bereid bent om dat wat er is naar je toe te laten komen in plaats van je, vanuit gewoonte, op het leven als vijand te richten en het te bevechten. Hierdoor komt er ruimte voor ontvankelijkheid en openheid. Openheid om voeding, licht en warmte te ontvangen, zodat er verandering, groei, ontwikkeling en transformatie mag gaan plaatsvinden. Van nu af aan blijft niets meer hetzelfde, want elk ontvangen en in je toelaten betekent dat er veranderingen zullen plaatsvinden.

Ten vierde dat je vanuit je verlangen om te ervaren wat het leven echt is, dat wat je in openheid ontvangt ook werkelijk tot in alles wat je bent toelaat en laat resoneren, zodat je de diepere totaalbetekenis en essentie die achter al die vormen echt en wezenlijk aanwezig is, wenst te leren kennen. Als je deze essentie ervaart, besef je welke bloem in je opgesloten ligt en op openbaring en bloei wacht. Dan besef je dat je mens bent geworden om je van die bloei en van jezelf als openheid voor die bloei, bewust te worden. Mogen deze levenseigen processen in jou tot uiting komen, zodat je samen met mij bereid bent te ervaren wat schepping en de essentie ervan zijn.

Deze vier fundamenteën komen naar voren in het logo van The Light of Being als de streep van het onderscheidingsvermogen tussen realiteit en fantasie, de schaal als teken van open ontvankelijkheid, de stip als de essentiële kern die mee ontvangen wordt vanuit vrijheid en de bloemvorm waarbinnen dat allemaal gebeurt als vorm van het tot bloei komen van dat wat de mens is. Je hebt daarvoor, als buitenste bloembladeren, de zintuigen en als kroonbloembladeren de chakra's (energiecentra) tot je beschikking.

Anders gezegd zijn er vijf lagen of omhulsels (kosha's) van de ziel die tot ontwaking komen: het annamaya kosha (het tastbare) via de zintuigen, het pranamaya kosha (het energetische) via de chakra's, het manomaya kosha (het psycho-emotionele) via het handelen (vanuit realiteit of fantasie), het vijnanamaya kosha (het inzichtelijke) via het open ontvangen van wat waar is, en het anandamaya kosha (het gelukzalige) via het realiseren van de ziel.

Menzijn 1: Spirituele geboorte

Het leven is eigenlijk zo eenvoudig als je het wenst te dienen, te ondersteunen en te eren. De moeilijkheden beginnen daar, waar we haar de vrijheid ontnemen, haar niet meer liefhebben en haar denken te kunnen verbeteren. Dan organiseert zich in ons een betweter; een systeem dat zich oriënteert op het machtsgevoel (het ik) als tegenhanger van onzekerheid en doodsangst. Doodsangst is echter de angst dat het leven tot een einde komt. Als je werkelijk beseft dat deze angst je bepaalt, is het meest passende wat je dan kunt doen, dat jij het leven gaat verzorgen en dienen door het de ruimte te geven jou vanuit zijn heelheid ongestoord te voeden en creatie door jou heen te laten uitkristalliseren.

Wat gebeurt er als je ten opzichte van elke cel in je lichaam, elke toon van je gevoel en elke millimeter van je bewustzijn, kortom ten opzichte van elk aspect van je aanwezigheid je liefde en genegenheid toont? Dan mogen zij onbelemmerd gevoed worden vanuit het leven zelf, dat als essentie in je ziel en als manifestatie om je heen is. Dan mogen zij vanuit alle kanten vrijelijk door je heen stromen om je te voeden, te helen en te verlichten (bekrachten). Eigenlijk vindt dan pas de baring en geboorte van dat wat Jij bent plaats.

Als je nu probeert om jezelf te begrijpen en te leren kennen, terwijl het leven niet onbelemmerd door je heen mag oriënteer jij je op iets wat nog niet uitgekristalliseerd is, wat nog in een latente staat verkeert, wat nog gebaard moet worden. Dat is alsof je vanuit het zaadje dat je bent al wilt weten welke bloemen of vruchten je zult gaan dragen, zonder het zaadje lief te hebben, zodat het leven erin en erdoorheen toegelaten wordt. Als het leven in de potentie van het zaadje toegelaten wordt, begint de geboorte van het plantje dat je bent en de vruchten die je van daaruit zult bijdragen aan de wereld.

Gebruik je echter je tijd om het zaadje te onderzoeken of vaardigheden te leren om een bepaalde groei te kunnen sturen of laat je het zaadje onwetend als een gegeven bestaan, dan ervaar je niet wat leven is, geboorte is en wat de levensvreugde is die daaraan verbonden is. Dan houdt je onbewust het leven tegen.

Als je het leven niet kent omdat het niet vrijelijk door je heen mag stromen, ken je niets anders dan dat wat jij je ik noemt. Dan ken je niet die kracht die, heel anders dan macht, verbonden is met de oorsprong van alle schepping. Dan ervaar je niet de kwaliteit die lichtgevend, dragend en geruststellend is en die liefde wordt genoemd, want liefde behoort





aan niemand toe, maar liefde is de basis van iedereen en alles. Liefde is de essentie van levensvreugde en levenskracht.

Meestal ga je met jezelf of het leven bezig omdat je, door een gebrek aan liefde, erkenning en warmte, jezelf niet als heel, vol en waardevol ervaart. Ook dit onderzoeken geeft echter geen ruimte aan het leven, zodat het je kan doorstromen met en voorzien van dat wat je mist. Het kost zelfs veel energie en de teleurstellingen die je erdoor opdoet bevestigen de afwezigheid van waarde.

Daarom nodig ik je uit om, voordat je begint met jezelf te onderzoeken, eerst het leven in je toe te laten tot in alles wat je bent en pas als je er helemaal door verzadigd bent, te gaan voelen wie of wat je eigenlijk bent of wat leven eigenlijk is. Dan heeft het leven en dat wat jij bent zich pas kunnen tonen, ontvouwen en ontspannen.

Doordat je fysiek geboren bent, denk je ook al te leven, maar vanuit fysieke aanwezigheid komt alleen maar een overleven voort. Leven begint daar waar het leven er ook in en erdoorheen toegelaten wordt. Het leven in je toelaten is de uitnodiging om spiritueel, op het meest essentiële niveau van het leven, geboren te worden, net als het zaadje, dat er fysiek soms al jaren is, maar pas opengaat als het leven erin mag binnentreden en er verandering mag ontstaan. Dan kan in vrijheid en uit liefde de spruit, het plantje en de vruchtdragende bloem van binnenuit geboren worden.

Menzijn 2: Spirituele opstanding

Eenmaal geboren, begint dat zaadje zich te openbaren, begint de periode van spirituele opstanding. Alle potenties, omhulling en beslotenheid breken open en het geborene verschaft zich, tegen de zwaartekracht in, een weg naar licht en ruimte. In deze periode sta je als het ware op uit de vaste en zware energie van de zwaartekracht, je inertie en je conditioneringen. Je geeft ruimte aan verandering, aan het leven, ruimte om zich te ontvouwen.

Opstaan betekent dat jij je opent voor het leven, voor wat er gaat komen, door te gaan staan. Je opent je vanuit de beperking van het bekende voor het nieuwe. Vol verwondering laat je ontwikkelingen vrij plaatsvinden, beseffend dat ze niet blijvend zijn, want het leven is een constante verandering.

Ook al zijn er ontwikkelingsstadia bij die je verontrusten, die pijnlijk zijn of niet harmonisch lijken, besef dat het uitkristalliseren zijn naar het volmaakte, naar het volle dat tot stand komt door het leven zelf in je toe te laten en zijn invloed te laten hebben. Open je daarom vooral voor gemeenschap met het licht, want het licht stuurt je groei en ontwikkeling.

Groei is de fysieke verandering, die een steeds duidelijker vorm tevoorschijn brengt. Ontwikkeling is de spirituele verandering, die steeds duidelijker de wikkels om je wezen heen laat vervagen, zodat jij je wezen steeds duidelijker kunt herkennen en ontmoeten. Open je voor het licht van die mensen en leraren die het contact met je wezen voor je verlichten, in plaats van diegenen, die enkel de methodes, disciplines of voorwaarden verlichten. Spirituele opstanding is het proces van meer uit je tevoorschijn en tot stand te laten komen, zodat dat wat de essentie daarvan is, vanzelf bloter en opener komt te liggen, het proces van het leven in alles wat je bent toe en door te laten zodat de essentie van leven en liefde zich in volledige vrijheid kan openbaren als de nectar van die openheid.

Breek daarom door de zwaartekracht heen omhoog. Laat alle belasting langs je afglijden, wees een geleider voor alles wat vanuit de kosmos door je heen wenst te stromen naar de basis van je zijn en van je leven, de aarde. Net zoals het jonge plantje vanuit het zaadje alles wat het bedrukt langs zich af laat glijden om verfijnd, door de aarde omhoog, een weg naar het licht te vinden.





Fysiek zullen hierdoor de borst en het erin rustende spirituele hart zich openen en zich duidelijker kunnen gaan uitdrukken. Ook de nek en het achterhoofd zullen als een antenne of voelspriet uit de romp en rug naar buiten schuiven en hun vrijheid krijgen om sensitief de inspiratie van het licht en de ruimte op te nemen.

Deze opstanding in het bovenlichaam brengt ruimte voor de kracht van de maag die zich nu veel gemakkelijker met de wortels in de aarde verbindt door zich samen met de buik en het bekken ernaartoe te laten hangen. Hierdoor opent zich ook het emotionele veld uit zijn gedrongenheid. Je zult dan ook in dat gebied opstaan en niet meer het slachtoffer zijn van je emoties en gevoelens, terwijl je ze toch niet wegduwt. Je voelt dan de kracht om ze te ontmoeten en erdoorheen op je eigen belevingsgrond te gaan staan. Mentaal sta je zo op uit je conditioneringen, uit je overtuigingen die je geloofde vanuit je verleden, vanuit je cultuur en zelfs je erfelijkheid.

Deze alomvattende spirituele opstanding geeft je de mogelijkheid om door het leven dat je toelaat te zien welke bloemen en vruchten je bijdraagt aan de wereld en te ervaren hoe je essentie via jouw manifestatie tot uitdrukking komt.

Ik nodig je uit om met mij, geworteld in de grond van de aarde, geboren als mens, op te staan uit je potenties en het creatieve proces van schepping door jou heen te laten plaatsvinden om aan jezelf en de wereld te laten zien wat leven en liefde is en hoe de zin, waarde en volheid die zij in zich dragen je thuisbrengen bij waar je altijd al naar verlangde en bij dat wat je wezenlijk bent.