

Zegeningen van het Hart

365 spreuken voor dag en nacht

Colofon

Titel: Zegeningen van het Hart
Subtitel: 365 spreuken voor dag en nacht
Copyright © 2024: Anandajay (Cor Thelen)
Auteur: Anandajay

Eerste druk 2009 (Zegeningen voor dag en nacht. Meditatieve spreuken/jaarkalender)
Tweede, herziene druk 2021 (Zegeningen van het Hart)
Derde, herziene druk 2024

Gepubliceerd en gedrukt via Brave New Books

Foto cover: Ajay Kumar Jana, Unsplash
Foto achterkant: Raju
Illustraties: Willemien Min (auteursrechtelijk beschermd)

ISBN: 9789465016528
NUR: 720, 723, 728

De inhoud van dit boek is vrij te gebruiken voor eigen gebruik, mits er een bronvermelding met de titel van het boek vermeld wordt. Voor commerciële doeleinden mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Anandajay

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

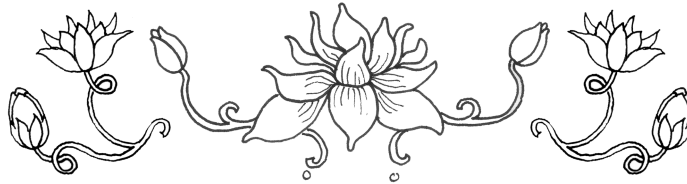
1 januari

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.

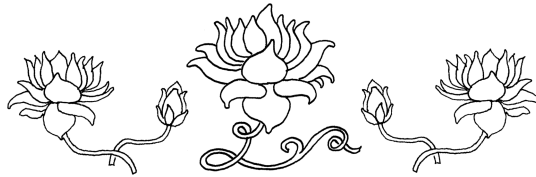
3 januari

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.

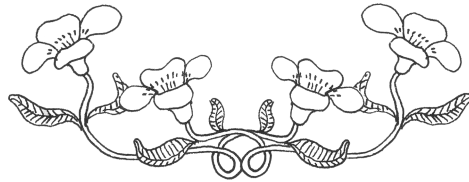
5 januari

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

Gevoel is altijd nieuw, fris en anders,
maar als je in een bepaald gevoel blijft hangen,
wordt het een vertroebelend sentiment.

Avond

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

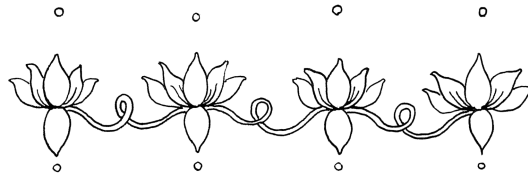
7 januari

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.

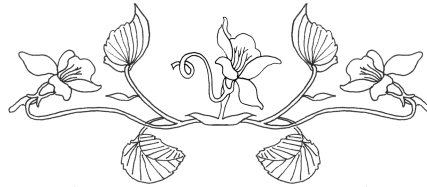
9 januari

Ochtend

Je zielskwaliteit kun je niet ontvangen
binnen je bestaande kaders,
want anders zou je haar al wel ervaren.
Mogen daarom
je kaders veranderen?

Avond

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



10 januari

Ochtend

De rijkdom van het leven wordt bepaald
door de openheid waarin we leven
en niet door wat er allemaal gebeurt.

Avond

Alleen het verlangen naar je essentie
leidt je aan de persoonlijke behoeften voorbij
naar de diepere gronden van je bestaan.

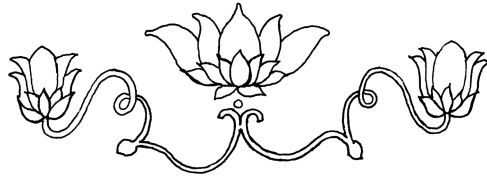
11 januari

Ochtend

Als je je erkend voelt door je Zelf
of als jij je Zelf erkent,
verdwijnen de meeste problemen vanzelf,
want je eenzaamheid is dan gelijk vervallen.

Avond

Waarlijke heling vindt plaats
als we alles in de volheid
van 'het er mogen zijn'
laten baden.



12 januari

Ochtend

Wie liefheeft,
geeft dat waar hij toegewijd aan is,
vanzelf meer ruimte
om er te zijn,
om er vollediger en bloeiend te zijn,
waardoor datgene zich dan vanzelf uitbreidt,
zoals alles wat zich geliefd voelt.

Avond

Als je geen pijn zou voelen,
voel je ook het verlangen 'naar huis' niet.
Wees daarom niet zo bang om jezelf of je ziel
kwijt te raken door emoties,
maar open je voor de pijn daarvan
en je verlangen 'naar huis'
zal je vanzelf weer terugbrengen.

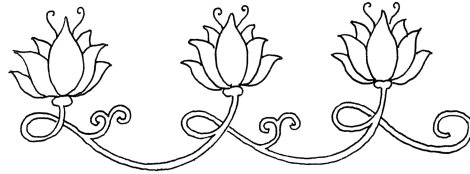
13 januari

Ochtend

Als je je opent voor het leven zelf,
hoef je geen wees meer te zijn,
maar voel je je gedragen
door Moeder Aarde
en Vader Schepper.

Avond

Als je ervaart
dat alleen het nu echt is,
opent zich vanzelf
de stem van je hart,
die dan begint te zingen.



14 januari

Ochtend

Degene die zoekt,
neemt nergens aan deel
en gaat nergens echt de relatie mee aan,
maar blijft zoeken.

Avond

De liefde,
die je bent,
ervaar je door diepe openheid
en ontvankelijkheid.

15 januari

Ochtend

Het zo je best doen
om een goed mens te zijn
in plaats van gewoon je Zelf te zijn,
spiegelt je wantrouwen
naar de wezenlijke goedheid
van jezelf en het leven.

Avond

Onder je wilskracht
ligt het verlangen te wachten
om je, met veel minder moeite
dan de doelgerichte kracht van het ego,
te dienen in je diepste behoefte
aan een vervullend bestaan.



16 januari

Ochtend

Overgave is de gave die overblijft
als alles wat niet echt is, wegvalt.

Avond

We zijn het meest blind
daar waar we denken te zien.

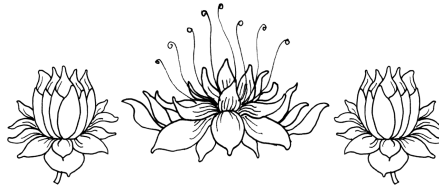
17 januari

Ochtend

Heelheid is al overal.
Je hoeft haar niet te zoeken.
Wees alleen bereid
om haar toe te laten.

Avond

Je Zelf ervaren
is het ingebed zijn
in de aanwezigheid van je Zelf
en dat werkt helend in alles door.



18 januari

Ochtend

Vanuit gewoonte
verlang je naar een omhulling
die jou beschermt
maar waardoor je niet meer open
in contact staat met de werkelijkheid.
Vanuit zelfrealisatie
verlang je naar een omhulling
waardoor jij je juist gemakkelijker
voor die wereld opent.

Avond

Wees niet zo bang
om je aangeraakt te laten worden
door de stroom van barmhartigheid,
want alles heeft liefde nodig
om levend te zijn,
om in zijn diepe echtheid
gekend en ontmoet te worden
en om vrij te zijn in het tot bloei komen
van zijn eigen waarde.

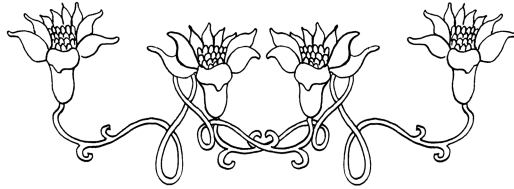
19 januari

Ochtend

Materie
is de schepping
waarin het goddelijke getuigt
van zichzelf en zijn bestaan.

Avond

Waarheid
kan slechts
zonder geloof
ontmoet worden.



20 januari

Ochtend

Iemand die vooral
zijn tekortkomingen voelt,
voelt zijn ziel niet.
Als je je ziel voelt,
neem je je tekortkomingen gewoon aan
als de realiteit.

Avond

Thuis zijn in je Zelf
is de meest intieme, passende
en vervullende relatie
die je met het leven kunt aangaan.
Je bent dan midden in de ware aard
van het leven en van je Zelf.

21 januari

Ochtend

Mag je je verlangen voelen
en je openen
voor diep, diep binnenin je,
voor de oorsprong van je Zelf,
voor het wezen van de ziel,
voor de kern van je bestaan,
omdat je voelt
dat je daaruit bent voortgekomen?

Avond

Elke stroom van liefde
naar welk aspect van het leven dan ook
laat je ervaren
dat dat het verlangen,
de bedoeling,
de beantwoording
en de vervulling
van het leven en van jezelf is.



22 januari

Ochtend

Het leven
is geen doel,
maar een uitnodiging tot deelname.

Avond

Als je je spirituele verlangen naar je wezen
aan het ego koppelt,
wordt het je wil naar macht.

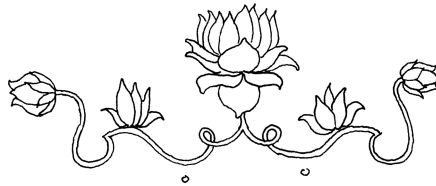
23 januari

Ochtend

Overgave (Anandajaya)
toont je de 'zegeningen van het hart'
en die tonen je op hun beurt
de lichtende waarheid
van het leven (Light of Being).

Avond

Alle onvervuldheid vraagt maar om één ding:
neem mij aan!
Wie deze vraag bij zichzelf beantwoordt,
zoekt niet meer bij anderen
naar iets dat de pijn verlicht.



24 januari

Ochtend

Ieder beeld dat vastgehouden wordt,
is een beeld
dat iemand onbewust gebruikt
om maar niet echt vrij te zijn.

Avond

Afhankelijkheid
komt alleen maar daar tot stand
waar je iets van iemand wilt krijgen,
wat je zelf niet denkt te hebben.

25 januari

Ochtend

Elke beleving
maakt je erop attent dat jij bestaat
en dat er een Jij is onder alle levensbewegingen.
Het leven wenst je zo te laten ervaren
dat je bezielde bent.

Avond

Wie zichzelf niet meer in de gaten houdt,
maar dat wat naar hem toe komt
ondergaat, proeft, beleeft en ermee is,
behoeft geen overzicht,
maar is aanwezig.



26 januari

Ochtend

Liefde is een kwaliteit van waaruit je handelt,
in plaats van dat je handelen
die kwaliteit op zou moeten leveren.

Avond

Wie bij dat wat hij in wezen is komt,
houdt zich nergens meer aan vast,
maar rust in zichzelf.

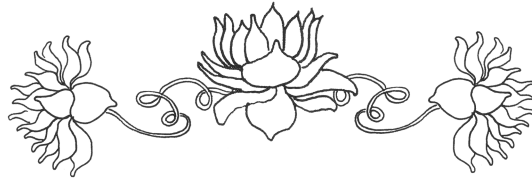
27 januari

Ochtend

Als je de waarheid ervaart
van dat jij dat bent
wat achter alle beweeglijkheid
aanwezig is,
dan lichten ook
de ware gevoelswaarden achter je emoties
en de diepere gronden achter je motieven op.

Avond

Bewustwording gaat altijd over dat
waar je je daarvoor nog niet van bewust was.
Interpreteer het daarom dan ook niet
als een falen waarmee je je gedrag afwijst,
maar als de geboorte
van nieuwe levensruimte,
waarmee het leven zich aan je aanbiedt.



28 januari

Ochtend

Hoe je omgaat met omstandigheden
is afhankelijk
van de hoeveelheid liefde
die je in je toe-laait en toe-staat.

Avond

Je kunt niet verdwalen,
want je aangeboren innerlijke hunkering
naar essentie
is de gids naar je thuis.

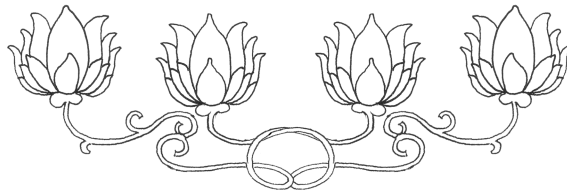
29 januari

Ochtend

Wilskracht brengt je
alleen maar dichterbij
bij een beeld of een idee
in plaats van bij dat
wat je werkelijk bent.

Avond

Open voelen
voorbij alle denkbeelden
en in rechtstreeks contact
met de diepte van het levende nu,
maakt je vrij, rijk en immens liefdevol.



30 januari

Ochtend

De wereld vormt zich naar ons,
naar waar wij ons bewustzijn
en gevoel voor openen
en dus door gevoed worden.
Menigeen denkt dat het andersom is.

Avond

Eenzaamheid
is altijd verbonden met het feit
dat we enkel
in een bepaald deel van onszelf leven
en daardoor niet compleet zijn.

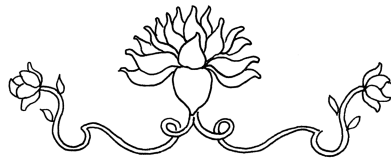
31 januari

Ochtend

Als je vanuit een open en affectieve sensitiviteit
ervaart dat er levensaspecten zijn
die wachten op liefde en licht
om tot bloei te mogen komen
en uit hun verkramping
wakker gekust te worden,
komt er vanzelf een welgemeende
en zuivere liefdesstroom op gang.

Avond

Werkelijke nederigheid is
dat je beseft
dat er iets veel groters is
waar je de rijkdom van ontvangt.
Vanuit die overvloed
hoef je niets vast te houden,
maar geniet je
van de waarde van het delen.



1 februari

Ochtend

Ik ben hier alleen maar
om jou aan je Zelf te herinneren.

Avond

We danken het leven het diepst
door het in ons plaats te laten vinden.