

# 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

Cip-gegevens Vlaamse Uitgevers Vereniging, Berchem

Anandajay

Leven in het licht

Anandajay

[foto voorkant: Maria van de Ven].

[foto achterkant: Raju].

[illustraties: Willemien Min].

Büllingen, The Light of Being - School of Spiritual Awareness

ISBN 9789082565119

NUR 720, 728

Trefw.: spiritualiteit/zienswijze

Auteursrecht voorbehouden

© Anandajay (Cor Thelen), Büllingen 2016

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.

## 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 doorgedevend 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 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, mei 2015

## Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
Dankwoord.....	4
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.....	45
Het verlangen naar liefde.....	49
Wie ben ik?.....	52
Gehuwd met de ziel.....	55
Persoonlijke en spirituele ontwikkeling.....	57
Ontwikkeling als spiritueel antwoord op elk levend moment.....	60
Het eeuwige veranderen.....	62
Samen op de spirituele levensweg.....	65
1. Het ontwakken.....	65
2. Het verlangen.....	66
3. Je levenswijze.....	66
4. De liefde.....	67
5. Expressie.....	68
6. Inzicht.....	68
7. Openheid.....	69
De rijkdom van de spirituele levensweg.....	71
De waarde van materie.....	73
1. De waarde van materie.....	73
2. Geld is materie.....	74
3. Energie als materie.....	74
4. Bewustzijn als materie.....	75
5. In relatie met materie.....	76
6. Door materie heen zien.....	77
7. Het Ene achter de materie.....	78
Het licht van zijn.....	80
Licht is liefde.....	80
De vier Lichten van het Zijn.....	81
1. Het levenslicht.....	81
2. Het existentiële licht.....	82

3. Het bewustzijnslicht.....	83
4. Het essentieelicht.....	84
Ervaren en lijden .....	87
Jij bent de levensruimte.....	90
De zeven stappen van intimiteit .....	92
Wat is intimiteit? .....	92
De zeven stappen van intimiteit.....	93
1. Ontmoeten .....	93
2. Verlangen naar echtheid .....	94
3. Handelen vanuit verlangen.....	95
4. Uitwisselen van waarde.....	96
5. Aannemen van invloed .....	97
6. Waar laten worden.....	98
7. Samen Zijn.....	99
Leven in openheid 4 .....	103
Het einde van het vechten .....	106
Heelheid ervaren .....	109
Relatie.....	112
Teleurstelling en frustratie .....	116
Vrede.....	120
Zijn .....	124
De devotionele leefwijze.....	126
Zijnslicht.....	129
Aangeraakt worden .....	132
Relatie en beïnvloeding .....	135
Mijn ‘spiritueel leraar’ zijn of leraarschap.....	139
Spiritueel leraar of autoriteit .....	142
Geluk.....	145
Je bestemming volgen .....	148
Licht als levensruimte.....	151
Meditatie vanuit relatie .....	154
Heling en heelheid .....	157
Stilte 3 .....	160
Leven vanuit energetisch bewustzijn .....	161
Vriendschap brengt rijkdom.....	163
Waarheid waar laten zijn .....	167
Spirituele dienstbaarheid .....	170
Dualiteit .....	172
Eénzijn.....	175
Darshan en de waarde van een spirituele relatie .....	177
Lichaamsbewustzijn.....	180
Energetisch bewustzijn .....	181
Devotioneel bewustzijn.....	183
Relationeel bewustzijn.....	185
Karmisch bewustzijn .....	186

De waarde van aanwezig zijn .....	187
Hier.....	187
Nu .....	188
Gewaar zijn.....	189
Zijn.....	189
Aanwezig zijn .....	190
Over identiteit, levenskracht en bestemming .....	192
De spirituele waarde van tantra .....	196
Schaamte.....	200
Dankbaarheid.....	204
De waarde van het leven ontmoeten .....	206
Vrijwillig door de zelfgemaakte mand vallen.....	208
Nawoord.....	212
Over Anandajay.....	214
Over The Light of Being® .....	216
Het vignet van ‘The Light of Being’® .....	217

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.