

# Leven in openheid

## deel 1 & 2

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 openheid deel 1 & 2

Anandajay

[foto voorkant: Janna Wingelaar].

[foto achterkant: Raju].

[illustraties: Willemien Min].

Büllingen, The Light of Being - School of Spiritual Awareness

ISBN 9789080770157

NUR 730

Trefw.: spiritualiteit/zienswijze

Auteursrecht voorbehouden

© Anandajay (Cor Thelen), Büllingen 2015

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 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 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 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, mei 2015

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.

## Inhoudsopgave

Voorwoord .....	3
Dankwoord.....	4
Leven in openheid deel 1 .....	9
Leven in openheid 1.....	10
Mens zijn.....	15
Menszijn 1: Spirituele geboorte.....	17
Menszijn 2: Spirituele opstanding.....	19
Menszijn 3: Spirituele uitstraling.....	21
Innerlijke rust.....	23
De relatie met een leraar.....	24
Samenzijn met de leraar.....	25
Relatie leraar en leerling.....	27
Spirituele relatie.....	29
Autoriteit.....	31
Darshan.....	33
Verlangen naar heelheid.....	35
De pijn van fantasie.....	37
Werken aan jezelf.....	39
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.....	72
Meditatie 1.....	73
Meditatie 2.....	75
Je aanwezigheid.....	76
Waarheid.....	77
Vreugde.....	78
Leven is liefhebben.....	80

Leven in openheid deel 2.....	81
Leven in openheid 2.....	82
Levensseizoen lente.....	86
Levensseizoen zomer.....	87
Levensseizoen herfst.....	88
Levensseizoen winter.....	89
Openheid 1.....	90
Openheid 2.....	93
Openheid 3.....	95
Vrede.....	97
Stilte 1.....	98
Stilte 2.....	99
Je oorsprong.....	102
Reïncarnatie.....	104
Jij 1.....	106
Jij 2.....	108
Jij 3.....	109
Jij 4.....	112
Gevoeligheid.....	114
Toelaten.....	116
Jezelf liefhebben.....	118
In overeenstemming zijn.....	120
Seksualiteit 1.....	122
Seksualiteit 2.....	124
Seksualiteit 3.....	126
Seksualiteit 4.....	128
Leren.....	130
Aandacht.....	132
Ontvankelijkheid.....	134
Middelmatigheid.....	136
Bespiegeling.....	138
Beheersing.....	140
Neutraliteit.....	142
Onbegrip.....	144
Imperfectie.....	146
Begeerte.....	147
Geld.....	149
Spiritualiteit en werk.....	151
Schoonheid.....	153
Autoriteit en relatie.....	155
Over identiteit, levenskracht en bestemming.....	160
Sterven terwijl je leeft.....	164
Waarheid ervaren.....	167

Nawoord.....	170
Extra: Enkele thema's uit het boek 'Ontmoetingen met Anandajay' .....	171
De stilte van eenvoud. ....	172
Geweldloosheid .....	175
Het energetische veld.....	179
Verlangen naar liefde.....	182
Over God.....	186
In relatie met jezelf.....	190
Overgave en toewijding.....	194
Verlichting .....	198
Hervind je kracht.....	203
Mag je leerling zijn.....	209
Appendix .....	211
Over Anandajay .....	212
Over The Light of Being <sup>®</sup> .....	214
Het vignet van 'The Light of Being' <sup>®</sup> .....	215
Andere publicaties van Anandajay.....	217