

## **De bron van alles**

### **Welkom ± 1 minuut**

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Waar komt alles vandaan? Waar komt een gedachte vandaan? Waar ontstaat een gedachte? In jezelf? In je hoofd? In je bewustzijn? In je hersenen? Hoe neem je de gedachte waar? Als woorden? Als een hele zin? Als een stem in je hoofd? En dat in jou dat het denken waarneemt, wat is dat? Een waarnemer? Een vermogen tot zien? Een vermogen tot weten? Bewustzijn? En waar komt dat bewustzijn vandaan? Of nog één: Waar kom jij vandaan? Uit je ouders? Uit de piemel van je vader? Uit de vagina van je moeder? Uit het eitje in het lichaam van je moeder? Uit de samenkomst van een spermacel en een eitje? Soort van maar dan ben je een cel en die cel gaat delen en opeens weten die cellen dat ze anders zijn en dan gaat een groepje een hart worden, een ander groepje cellen een been? Waar komt die kennis vandaan van die cel om al die verschillende delingen te laten ontstaan? Is dat jouw ziel in die cel? Is dat God? Evolutie? Wat was er voor de oerknal?

Niemand die het echt weet en doorgrond als je maar diep genoeg doorvraagt. Dan kom je altijd bij een soort vage aannames en vermoedens. Bij vragen, niet weten en geloof.

De heiligen die op deze planeet liepen en lopen zijn het wel min of meer eens dat het voor ons menselijke denken onmogelijk is om de schepping rationeel te bevatten. Wat blijft er dan over? Contact zoeken. Veel mooie en wijze mensen delen met ons dat ze in zichzelf de essentie van het leven kunnen aanraken. De een noemt het God of een naam van God. De ander zegt, het absolute. Weer een ander zegt puur bewustzijn. En allemaal zeggen ze dat woorden niet volstaan om wat ze innerlijk aantreffen te omschrijven. Maar dat ze iets aantreffen in zichzelf en dat ze daar contact mee ervaren zeggen ze allemaal. Ook dat het gevoel van wat ze aantreffen positief is. Woorden als vrede, liefde, extase, vervulling worden genoemd. Voldoende reden voor ons om ook te blijven zoeken naar dat contact en ons daarin te verankeren.

### **Verbinden ± 2 minuten**

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Neem je adem nu waar. Adem in frisse zuurstofrijke lucht. Adem uit je lichaam wordt verlost van afvalstoffen. Adem in voeding voor je lichaam, adem uit je lichaam ontspant. Adem in je lichaam leeft. Adem uit, je laat los. Adem in frisse energie. Adem uit en wordt vrijer. Adem in je leeft. Adem uit je leeft. Adem in je leeft. Adem uit, je leeft.

Voel het leven in je lichaam. Je hart klopt. Maar wat maakt dat je hart klopt? Je lichaam ademt maar wat maakt dat het ademt? Je bloed stroomt en reinigt je lichaam. Je voelt wellicht kleine tintelingen in je lichaam van het stromende bloed. Voel je lichaam en voel dat je lichaam bij je is en tot je beschikking staat. Alle functies van je lichaam helpen jou om dit leven te ervaren. Om bewust te kunnen zijn.

### **Inspiratie ± 1 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Mooji, een leraar uit Jamaica. Hij zegt:

"Als je weet hoe je in je eigen bewustzijn kunt zijn, dan wordt alles wat je doet en nodig hebt daardoor aangeraakt. Je hebt daarmee de basis geprepareerd voor je dierbaren"

Die herhaal ik nog een keer

"Als je weet hoe je in je eigen bewustzijn kunt zijn, dan wordt alles wat je doet en nodig hebt daardoor aangeraakt. Je hebt daarmee de basis geprepareerd voor je dierbaren"

### **Reflectie ± 4 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit.

In je eigen bewustzijn kunnen zijn. Wat is dat? Veel mensen denken aan hun denken bij het woord bewustzijn. Ik denk dus ik besta. Maar het simpele feit is dat je ook bestaat als je niet denkt, al komt dat weinig voor. In jou is iets bewust dat jij denkt. Je weet dat je denkt. Je neemt het denken waar. En dan zijn er twee opties. Je kunt inloggen. Je gelooft de gedachte en vult hem met betekenis. Je neemt als het ware plaats in een wereldje van gedachten. Je gaat even helemaal op in een bundeltje gedachten en de gevoelens die die gedachten oproepen. Je bewustzijn smelt als het ware samen met je denken. Je bent je niet bewust van je bewustzijn. Toch zou de gedachte niet kunnen worden waargenomen zonder het bewustzijn. Bewustzijn is eerst. Als je de gedachten laat passeren zonder in te loggen kun je je bewust zijn van dat je bewustzijn waarneemt. Er is bewustzijn van bewustzijn. Dan ben je in je eigen bewustzijn. Je ziet hoe al het andere ontstaat in dat bewustzijn en weer oplost in dat bewustzijn.

Mooji zegt dat als je in die staat kunt zijn, alles wat je nodig hebt en alles wat je doet door die staat wordt aangeraakt. Het is niet te bevatten voor je denken wat dat betekent. Het is wel te ervaren. Wat is het verschil tussen de wereld waarnemen terwijl je de hele tijd denkt of de wereld waarnemen vanuit stil bewustzijn.

Het denken is als een filter. Het stuurt je waarneming. Het neemt zelf al veel aandacht en kleurt je beleving vanuit de gedachten. Met een leeg bewustzijn neem je dingen open waar. Je ziet en hoort letterlijk meer. En de beleving wordt ruimer.

Wat voel je er zelf bij als je je voorstelt dat je in je dag niet in het denken zou zijn maar in bewust zijn. Wat zou het verschil zijn? Wat zou het verschil zijn in de dingen die je doet? Wat zou het verschil zijn in wat je nodig hebt?

Mooji zegt dat jij door zo te leven de basis prepareert voor je dierbaren. Mensen leren meer van hoe je bent dan door wat je ze uitlegt. Wat denk jij dat het geschenk dan is dat jij je dierbaren geeft? Wat kunnen ze dan van jou leren door in jouw buurt te zijn? Zou jij meer bewust in je bewustzijn willen zijn en minder in je denken met je aandacht? Hoe krijg je dat voor elkaar? Inderdaad door dit te oefenen. Zo simpel is het. Het is moeilijk in het begin maar het wordt steeds iets makkelijker. De aanhouder wint. Alles wat je nodig hebt is de oprechte wil om dit te leren. Dus daar gaan we.

### **Je Zelf zijn ± 15 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Dan verleggen we nu de focus naar jouw kern van bewustzijn. We laten het denken voor wat het is. We gaan tien minuten waarnemen zonder met onze aandacht te verdwijnen in denkwerelden. We zien de gedachtes komen en ook weer gaan zonder aan ze te hechten. We blijven hier in puur zijn.

Adem diep in en lang uit en wees stil bewustzijn in jezelf.

Je bent je bewust van je bewustzijn

Houd je focus bij puur bewustzijn

Je bent stil

Jij bent er als een gedachte opkomt. Dan is de gedachte weer voorbij Je hebt hem gezien maar je hoeft er niets mee.

Bewustzijn is bewust bewust in jou.

Je hoeft niets te doen met dat wat je waarneemt

Je bent stil en open

Jij bent bewustzijn

### **Muzikale inspiratie ± 4 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "Filling up my eyes" van Anna Ling. Wees open en laat de tekst binnen. Veel plezier met het luisteren

You're filling up my eyes  
Filling up my eyes  
No form with which to hide you  
Now everywhere I find  
You say, "Live just like the sky"  
I lived like I was blind  
Now everywhere I find you  
Now everywhere I find you

Filling up my eyes  
I'm here  
Everything is changing  
but I am here  
I'm here  
I see it rearranging  
Endless is your love  
Your love is life  
Your love is life

Life can't die

Life can never die  
Endlessly am I  
No place for me to hide, Lord  
My presence is my life  
As constant as the sky  
I choicelessly abide  
For this I cry, Lord  
I am alive

I am, I am alive  
Om Namah Shivaya  
I am, oh, I am life  
Om Namah Shivaya  
I am, I am alive  
Om Namah Shivaya  
I am, I am, I am

You're filling up my eyes

(Instrumental)

You're filling up my eyes  
Filling up my eyes  
No form with which to hide you  
Now everywhere I find  
You say, "Live just like the sky"  
I lived like I was blind  
Now everywhere I find you  
Now everywhere I find you

Filling up my eyes  
I'm here  
Everything is changing  
but I am here  
I'm here  
I see it rearranging  
Endless is your love  
Your love can't die  
Your love is life  
Life can't die

**Reflectie ± 2 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Bewust zijn van bewustzijn. In bewustzijn zijn. Je bent het al en kunt het niet niet zijn. Je kunt alleen worden afgeleid door de wereld van het denken. Meningën, ideeën, overtuigingen. Ze vormen en beheersen je denken en als je niet uitkijkt beheerst het denken jou en vergeet je dat er onder dat alles een bron is van bewustzijn. Een bron die als enige niet veranderlijk is. De rest komt en gaat. Laat jezelf verankerd raken in die bron. Ik wens het je toe. Het maakt het leven ruimer, voller, dieper, echter, liefdevoller. Ik gun het je.

### **Overgang ± 1 minuut**

Adem nu nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je kunt je aandacht richten op waar je nu bent. In welke kamer ben je? Wat is er allemaal om je heen? En wat wacht er zo op je als je klaar bent met deze aflevering? Je kunt bij alles oefenen om zo min mogelijk te denken. Zie waar dat lukt en hoe dat je ervaring beïnvloed.

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We ontmoeten elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je een dag vol bewustzijn van bewustzijn. Een dag met zo min mogelijk geloof in je eigen denken.