

Alles is perfect

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Er bestaat een mantra over perfectie. Dit is hem

Om purnamadah
Purnamidam
Purnat purnamudachyate
Purnasya purnamadaya
Purnamevavashishyate.

Dit is de vertaling:

Om,
dit is perfect
dat is perfect.
Alles is perfect.
Wanneer we een klein stukje perfectie van de perfectie afhalen
blijft alleen perfectie over.

Wat is perfectie? Volgens dit gebed is alles precies wat het moet zijn en daarom is het perfect zoals het is en kun je dus ook niet door iets te veranderen de perfectie beïnvloeden. Alles is en blijft perfect. Maar is dat jouw ervaring? De meesten van ons zien een wereld vol fouten en die zien we dus ook in onszelf. We willen graag dingen goed doen en dingen goed maken. Soms zijn we daarin perfectionistisch. Alles moet eigenlijk altijd beter zijn dan wat het is. Waar moet het dan aan voldoen? Aan onze eigen ideeën van wat perfect is. Vaak gedeeld of ingefluisterd door de maatschappij waarin we leven. Wie bepaald wat perfectie is? En wat is perfectie voor ons?

Verbinden ± 2 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Laat nu je adem haar eigen gang gaan.

Is je adem perfect zoals die is? Of moet je adem ergens aan voldoen? Kun jij überhaupt doorgronden wanneer je adem perfect is voor jou? Wat voor invloed heeft je adem? Op welke processen? Zou het kunnen dat jouw adem precies de juiste hoeveelheden zuurstof in je lichaam brengt? Kunne we je adem doorgronden?

En hoe zit dat met je lichaam. Misschien voel je ergens spanning of spierpijn. Is dat een imperfectie? Zou dat weg moeten zijn? Of is dat een perfect signaal van je lichaam dat iets met jou communiceert op deze manier. Wat jou weer kan helpen om goed voor je lichaam te zorgen. Ook ziektes of mankementen van je lichaam. Hoe zeker zijn we dat dat imperfecties zijn? Zou het kunnen dat deze dingen van je lichaam bij jou horen en dat jij wezenlijke dingen meemaakt en leert doordat ze er zijn. Wat weten we zeker? En als we bepaalde uiterlijkheden niet mooi vinden zijn dat imperfecties? En wie zegt dat? Maken die dingen ons niet juist uniek?

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang, langzaam uit. In plaats van een citaat hebben we vandaag een waargebeurd verhaal. Een Guru vertelt aan zijn leerling dat hij vandaag Dosa's gaat maken en dat de leerling mag komen kijken. Dosa's zijn een soort Indiase ronde pannenkoekjes. De leerling ziet hoe de Guru vrolijk lachend met veel plezier het beslag mengt en dan begint te bakken. Het valt de leerling op dat het beslag nog wel wat klontjes heeft en dat de pannenkoekjes niet mooi rond zijn maar meer de vorm van vlekken hebben met uitlopers naar alle kanten. Haar moeder heeft haar geleerd om de vormen in de pan mooi rond te maken. Zo staat ze peinzend te kijken als de Guru opeens breed lachend haar aankijkt en zegt. Perfecte Dosa's, vind je ook niet?

De leerling wil de Guru niet afvallen maar er gaan toch heel wat redenen door haar heen waarom de Dosa's nou niet bepaalt perfect zijn. Net als ze haar mond opent omdat ze dat wil gaan uitleggen zegt de Guru: Perfecte Dosa's, gemaakt met liefde, perfecte Dosa's, vind je niet?

En op dat moment ziet de leerling hoe erg ze in beoordelend denken vast zat. Het denken stopt en een golf van liefde overspoelt haar. Ineens hebben de Dosa's verrukkelijke geuren en prachtige vormen en ruiken ze heerlijk. Nu ziet ze het perfecte Dosa's, gemaakt met liefde.

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Is dit verhaal voor jou herkenbaar? Waar steekt jouw oordelende denken de kop op. Wat van jou zelf vind jij niet goed zoals het is? Wat heb jij aan te merken op je lichaam? Wat heb jij aan te merken op je gedrag? Wat heb jij aan te merken op jouw karakter? En wat heb jij aan te merken op jouw leven? Wat zou jij willen dat anders was. Wat is er in jouw leven niet goed zoals het is? Waar komen al die eisen vandaan? Waarom moeten al deze dingen ergens aan voldoen? Wie bepaald dat? Zolang jij zulke hoge verwachtingen van jezelf en van het leven hebt zul je leven met veel teleurstelling, schuld en spijt. Je kunt ook besluiten om alles te benaderen vanuit liefde. Alles komt uit liefde. Is liefde en keert terug naar liefde. Hoe kan er dan iets anders bestaan dan perfecte dosa's.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan in ieder geval voor nu alle oordelen achter ons laten. Even vrij zijn van ons oordelende denken. We kunnen in liefde stil zijn. Alles wat we waarnemen zien als perfecte dosa's. Rimpels in de liefde. Uit liefde geboren en terugkerend in liefde. Wij zijn stil en nemen waar in liefde.

Als je twee tikjes op het trommeltje hoort, is dat een uitnodiging om je aandacht weer naar hier te brengen als je was afgedwaald. Ook zeg ik af en toe iets om je te helpen om je focus hier te houden als stille aanwezigheid.

Adem diep in en lang uit en wees stil

Perfecte dosa's, meer is er niet.

Je bent stil en neemt waar

Je hecht aan niets dat in je bewustzijn voorbij komt

Alles mag zijn wat het is, perfecte dosa's

Je bent stil en open

Alles is perfect zoals het is

Om purnamadah

Purnamidam

Purnat purnamudachyate

Purnasya purnamadaya

Purnamevavashishyate.

Om,

dit is perfect

dat is perfect.

Alles is perfect.

Wanneer we een klein stukje perfectie van de perfectie afhalen
blijft alleen perfectie over.

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "Free" van gezongen door Ocie Elliot. Wie niet meer in oordelen gelooft en kan leven in de ervaring dat alles perfect is zoals het is, is werkelijk vrij. Vrij in zijn of haar denken.

Head up, I'm going down
New paths on old ground
Wildflowers and bird songs
These hours, I feel strong

I am free, I'm free in my mind
I am free, I'm free in my mind

Novel in my hand
Propped up in the fine sand
By a lake in the summer
No name, no number

I am free, I'm free in my mind
I am free, I'm free in my mind

In a dream, on a long ride
On a stream in the sunshine
Eyes closed, with my headphones
Listening to the unknown

I am free, I'm free in my mind

I am free, I'm free in my mind

And the stress it unwinds
To a pulse of true time
And the symbols they rhyme
Pouring out into my mind

I'm here feeling it all
I'm here, big and small
I can do anything
I can do nothing

I am free, I'm free in my mind
I am free, I'm free in my mind
I am free, I'm free in my mind
I am free, I'm free in my mind

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Ik ben vrij. Vrij in mijn denken. En zo is het je bent vrij. Vrij om alle oordelen los te laten. Je hoeft ze niet te geloven. Je kunt overal perfecte dosa's zien. Kijk of er nu nog oordelen in jezelf opkomen. En als je ergens een oordeel vinden kan, kun je onderzoeken of datgene waar je over oordeelt met liefde is gemaakt. Kan het een perfecte dosa zijn? Zo kun je elk oordeel dat je vandaag tegenkomt onderzoeken. Zie alleen nog maar perfecte dosa's

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? Als je alles vanuit liefde benaderd vandaag dan ontstaan er alleen maar perfecte dosa's

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je een perfecte dag toe.