

## **Dit is verlichting**

### **Welkom ± 1 minuut**

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Elke keer dat jij het licht van jouw aandacht naar binnen keert, verlicht jij jouw binnenwereld. Je ziet hoe jij van binnen werkt en je maakt het hierdoor lichter voor jezelf. Jij creëert verlichting in jezelf voor jezelf. Daar wordt alles beter van. Jouw binnenwereld wordt een fijnere plek maar jouw bijdrage aan de wereld om je heen wordt ook lichter. Jouw licht gaat steeds helderder schijnen. Is dit daarom niet geweldig wat hier samen doen? Ik vind van wel. Ik ben dankbaar voor dat wij onze tijd hier samen voor inzetten.

### **Verbinden ± 2 minuten**

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Het licht van je aandacht schijnt op jouw adem. Neem je adem waar en verder hoef je niets te doen. Voel je adem, wees bij je adem met het licht van jouw aandacht.

Verplaats nu het licht van jouw aandacht naar je lichaam. Zet je fysieke sensaties even in het spotlicht. Wat is er te zien en te voelen in je lichaam vandaag? Hoe is het met je hoofd? Hoe is het met je nek? Hoe is het met je schouders? Hoe is het met je armen? Hoe is het met je handen? Hoe is het met je borst? Hoe is het met je bovenrug? Hoe is het met je onderrug? Hoe is het met je buik? Hoe is het met je bekkengebied? Hoe is het met je benen? Hoe is het met je voeten?

En verplaats dan het licht van je aandacht naar de sfeer van je innerlijke wereld vandaag. Is het rustig in jezelf of neem je onrust waar? Wat voor soort gedachten komen er langs? Hebben die veel lading? Wat is de sfeer van je innerlijke wereld hier en nu?

### **Inspiratie ± 1 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Alan Cohen Amerikaanse zakenman. Hij zei ooit:

“Verlichting vraagt je niet om perfect te zijn; het vraagt gewoon perfectie te vinden precies daar waar je al staat.”

Die herhaal ik nog een keer:

“Verlichting vraagt je niet om perfect te zijn; het vraagt gewoon perfectie te vinden precies daar waar je al staat.”

### **Reflectie ± 4 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit.

De staat van verlichting is niet iets wat je kunt maken. Of iets wat je kunt bereiken. Het is juist wat er is als je volledig hier bent en kunt omarmen wat hier is. Onze eindeloze bezigheden en zoektochten leiden ons er juist van weg. Er zal nooit een persoon bevrijd worden. Je kunt wel bevrijd worden van je persoon.

Verlichting is wat er is zodra jij stopt met het in stand houden van de gedachtenconstructie die jouw persoon is. Jouw persoon bestaat uit een bundel herinneringen van een verleden en plannen voor de toekomst in jouw hoofd. Dat is allemaal niet feitelijk aanwezig in het moment hier en nu. Je houdt het als een bundel bij elkaar door jouw geloof er in. Zo heeft God gekozen om zichzelf vorm te geven als persoon. Elk moment van je leven kun je dat allemaal los laten en wat dan hier werkelijk waar te nemen is ervaar je dan als je Zelf. Dat is verlicht zijn. Jezelf ervaren als puur bewustzijn omringt door constant veranderende vormen.

Hoe is dat bij jou nu? Waar identificeer jij jezelf mee? Welke antwoorden komen er op als jij aan jezelf vraagt wie ben ik? Doe maar nu. Kijk of er verschillende antwoorden komen? Wie of wat ben ik? Adem en keer diep in en lang langzaam uit. Wie of wat ben ik? Adem en keer diep in en lang langzaam uit. Wie of wat ben ik? Adem en keer diep in en lang langzaam uit. Wie of wat ben ik? Adem en keer diep in en lang langzaam uit. Wie of wat ben ik? Adem en keer diep in en lang langzaam uit. Wie of wat ben ik? Adem en keer diep in en lang langzaam uit.

Was er verandering? Kwamen er meerdere antwoorden?

Laten we nu kijken of we alle ideeën kunnen loslaten en kunnen ervaren wat er dan nog is hier en nu. Al je verleden laat je even los. Al je toekomstplannen. Nu even niet. Al je ideeën over wie of wat jij bent hier nu. Alle commentaren, meningen en oordelen over wat hier is nu. Je bent hier en ziet wat er is als je stopt met mentale creaties.

### **Je Zelf zijn ± 15 minuten**

Af en toe hoor je twee tikjes op het trommeltje. Dat is een uitnodiging om je aandacht weer naar hier te brengen als je was afgedwaald in een gedachtenwereldje. 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 stop met alle mentale creatie.

Ervaar in stilte

Jouw bewustzijn verlicht wat is hier nu.

Wees een waarnemer zonder mee te stromen in wat je waarneemt

Mentale creaties neem je waar maar volg je niet

Verlichting is hier helemaal zijn zonder invulling

Neem alleen waar dat je waarneemt

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

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu zo luisteren naar het lied "Christ Light" gezongen en gemaakt door Shivali

Christ Light

There's no prophet to come my dear

he's already here  
No distance to travel from here  
nearer than near

Christ Light you are  
Krishna Consciousness  
Shiva Being you are  
my dear you are

Amen Om Namah Shivaya  
Hare Krishna  
Amen Om Namah Shivaya  
Hare Krishna

There's no prophet to come my dear  
he's already here  
No name no form to carry  
Timeless Being

### **Reflectie ± 2 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Wacht niet op verlichting. Het is al hier. Je hoeft er niet voor te reizen. Dichterbij dan dichtbij. Elk moment kun je jezelf weer hieraan herinneren. Ik kan kiezen om te stoppen om te leven in een wereld van ideeën en creaties en in plaats daarvan hier zijn. Met wat werkelijk hier nu aanwezig is. Ik ben hier zonder poespas en bedenksels.

### **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 je aandacht vandaag zoveel mogelijk in het hier en nu houden. Spontaan laten ontstaan wat wil ontstaan. In plaats van steeds te bedenken hoe je iets gaat aanpakken.

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 verlichte dag toe.