

God of geen God

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jouw innerlijke wereld vol gedachten en sensaties. Wie of wat ben jij? Ben jij jouw lichaam? Ben jij jouw gedachten? Ben jij jouw herinneringen? Ben jij bewustzijn? Ben jij de rollen die je speelt? Ben jij de dingen die je doet en gedaan hebt? Wie of wat ben jij?

En waar kom jij dan vandaan? Ben jij geschapen? Een product van de evolutie? Hebben je ouders jou gemaakt? Of heeft het leven jou gemaakt? Of heeft God jou gemaakt. Of dat alles tezamen. Heeft God jou gemaakt als onderdeel van de evolutie, met inzet van jouw ouders en is dat hoe het leven gaat?

God is een beladen woord geworden. Er zijn oorlogen gevoerd uit naam van God. Hele volken zijn onderdrukt uit naam van God. God wordt gebruikt om dogma's en regels op te dringen. Gek is het niet dat mensen zich afkeren van een God zoals die door religies wordt omschreven. Een God van vergelding of wraak. Een God die zegt dat de ene mens beter is dan de andere vanwege dat wat hij of zij gelooft.

Toch gelooft de grote meerderheid van de mensheid dat er een God is. De grootsheid en het wonder van het leven is overal zichtbaar in de natuur en het heelal. En mensen willen weten hoe dat wonder er gekomen is. En waarom het er is. Wat is het doel van dit leven?

Als God de schepper is van alles en overal in alles leeft. Dan kan hij ook tot mensen spreken in de vorm van een man met een baard, of via profeten en hun religieuze geschriften. Hij kan een vrouwelijke Godin met vier armen zijn of een engel. Hij kan via Guru's praten maar ook via zwervers. Hij kan een hemel of een Hel maken en de mens creëren in zijn evenbeeld.

Dan is hij ook aanwezig in jou. Dan ben jij God. Dan heeft hij jou bedacht en uit zichzelf gemaakt. Dan is alles wat jij bent en doet onderdeel van God's masterplan. Dat kunnen we geloven. Maar kunnen we het ook weten? We weten dat er mensen zijn die zelf denken dat ze het weten. En anderen die denken te weten dat zij dat niet weten maar alleen geloven. En waar sta jij dan? Geloof jij in God? En wie of wat is het dan?

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.

Neem even de tijd om te zien dat je ademt. Zier je adem naar binnen gaan en weer naar buiten stromen. Je hoeft niets te doen daarvoor. Je kunt je met je ademhaling bemoeien door je aandacht er op te richten en het proces te beïnvloeden maar als je niets doet wordt je geademd. Is dat een bewijs van een God? Het feit dat je hart klopt en dat je adem in en uit gaat. Dat al die bijzondere processen in je lichaam plaats vinden zonder dat jij er iets voor hoeft te doen?

En het feit dat je bewust bent. Dat je kan denken en voelen. Dat je kunt waarnemen. Is dat een bewijs van God? Neemt God waar in jou of via jou? Is God de denker van

je gedachten? Is God de waarnemer of dat wat wordt waargenomen of allebei of allebei niet?

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt Sören Kierkegaard, een Duits dichter en filosoof die leefde van 1844 – 1900. Hij zei:

"Ik ontdekte dat ik minder en minder te zeggen had, tot ik uiteindelijk stil werd en begon te luisteren. En in die stilte hoorde ik de stem van God."

Dat herhaal ik nog een keer:

"Ik ontdekte dat ik minder en minder te zeggen had, tot ik uiteindelijk stil werd en begon te luisteren. En in die stilte hoorde ik de stem van God."

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Sommige mensen praten maar door en zo denken ze ook. Een niet aflatende stroom van woorden van binnen en van buiten. In het contact met deze mensen kom je er niet eens tussen. Je kunt gewoon een uur stil zijn en het zou ze niet eens opvallen. Anderen zoals Sören Kierkegaard worden gedurende het leven stiller. Vaak begint dat met het naar binnen keren van onze aandacht. We gaan kijken naar het denken en ontdekken hoeveel pure onzin er voorbij komt. Hoe beter we kijken hoe rustiger het wordt en stiller. En dan kun je in plaats daarvan luisteren. Sören is niet de enige die ervaren heeft dat hij dan de stem van God waarneemt. Dat komt relatief vaak voor bij mensen die stil worden. Hoe stil ben jij? Hoe goed lukt het jou om te luisteren innerlijk? Wat ervaar jij als je stil wordt? Heeft God wel eens tot jou gesproken in de stilte? Was dat met woorden en een stem? Of met beelden of een opeens innerlijk weten? Wat ervaar jij als je stopt met dingen zeggen en denken en start met luisteren? Wat kom je dan tegen? Zou je dat God kunnen noemen? Zou dat wat is als jij stil bent de energie kunnen zijn die het hele universum heeft geschapen? En sta jij los van die energie? Of ben jij daar een mee?

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan we samen ruimte maken om innerlijk te luisteren. We proberen stil te worden. Niet achter dingen aan te hollen of er in op te gaan. Maar stil zijn en luisteren.

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 luisterende aanwezigheid.

Adem diep in en lang uit en wees stil

In jouw stille zijn bestaan geen doelen

Je bent stil en luistert

Je hecht aan niets dat in je bewustzijn voorbij komt

Alles is wat het is en je hoeft er niet in te gaan met je aandacht

Is wat er in jou is als je stil bent God?

Ben jij hier met God?

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "The way that I love you" van gezongen door Passenger. Veel mensen geloven dat God vorm krijgt in de liefde die we met elkaar delen. Ook dit lied kun je horen als liefdeslied. Alsof jij het zingt voor je partner of je partner zingt het tegen jou. Of alsof je kind het tegen jou zingt of jij tegen je kind. Of jij tegen jezelf. In alle gevallen zou je dan kunnen zeggen dat het God is die het zingt tegen zichzelf. Je kunt dus ook luisteren of God dit direct tegen jou zingt.

How many times can I tell you
You're lovely just the way you are?
Don't let the world come and change you
Don't let life break your heart

Don't put on their mask, don't wear their disguise
Don't let them dim the light that shines in your eyes
If only you could love yourself the way that I love you

How many times can I say
You don't have to change a thing?
Don't let the tide wash you away
Don't let worry ever clip your wings Discard what is fake, keep what is real
Pursue what you love, embrace how you feel
If only you could love yourself the way that I love you

And if you ever choose a road that leads nowhere
All alone and you can't see right from wrong
And if you ever lose yourself out there
Come on home and I'll sing you this song

So how many times can I tell you
You're lovely just the way you are?
Don't let the world come and change you
Don't let life break your heart

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Doe weg wat nep is. Houd wat echt is. Volg wat je liefhebt. Omarm wat je voelt. Kon jij jezelf maar liefhebben zoals ik jou liefheb.

Wat is nep in jouw leven? Wat kun je daarvan wegdoen? Wat is echt in jouw leven? Kun je dat behouden? Wat heb je lief in dit leven? Hoe kun je dat volgen? Kun je omarmen wat je voelt? Kon jij jezelf maar liefhebben zoals ik jou liefheb. Zoals God jou liefheeft via allen die jou liefhebben.

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? Zou je God in deze dag kunnen betrekken? Kijken of je hem waarneemt als je stil bent? Of dat je God waarneemt in de liefde die je voelt van anderen of in jezelf.

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 luisterende dag toe waarin je liefde voelt en dat je gesteund wordt.