

Guru

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Waarom ben jij hier? Waarom zit jij hier nu naar te luisteren? Je hoopt dat dit je iets zal geven. Wat dan? Hoop je iets te leren? Wat dan? Hoop je iets te ervaren? Wat dan? En waarom kom je dat specifiek hier zoeken? Wat maakt dat je hier voor hebt gekozen?

Deze aflevering gaat over wat een meester nou precies is en of het zinvol is om ernaar te zoeken. In het Sanskriet noemen ze een meester een Guru. Gu betekent duisternis en Ru betekent licht. De kracht die licht in de duisternis brengt. We kennen die kracht allemaal. Als we onszelf in de duisternis wanen. We zijn verdrietig of voelen ons verloren. We weten een antwoord niet op een moeilijk probleem. Dan komt er altijd een moment van verlichting. De pijn wordt opeens minder of verdwijnt. Het antwoord schiet je te binnen of je herkent het in een boek of een opmerking. Er komt licht binnen en de duisternis verdwijnt. Die verlichtende kracht zit in jou. Is onderdeel van het leven. Doordringt alles en iedereen. Uiteindelijk blijkt dat als je alles afpelt in jezelf je diepste kern niets anders is dan dat. Licht. Verlichtend bewustzijn.

Een meester is iemand die door genade en zelfonderzoek ervaren heeft dat zijn persoonlijke zelf slechts een tijdelijk spel is en dat hij een dieper zelf is dat niets anders is dan dit verlichtende bewustzijn.

Hoe meer iemand verankerd raakt in dit licht, hoe meer het voelbaar wordt. In de nabijheid van zo iemand ervaar je dat in jezelf alles ook naar dat licht toe beweegt. Je voelt die vrede en stilte. Je voelt die liefde in je hart. Hoe meer je er zelf in verankerd raakt des te gevoeliger ben je ervoor. Een zin of blik van een Guru kan je dan gelijk in een diepe ervaring van liefde en vrede brengen.

Voordat het zover is ben je er ook al enigszins gevoelig voor en als je hier nu naar luistert dan is dat al redelijk ver ontwikkeld. Anders zou je deze afleveringen niet interessant vinden. Ergens heb je gemerkt dat het luisteren hiernaar verlichtend werkt. Je ervaart meer liefde en vrede in jezelf en je ervaart dat je dichtbij jezelf voelt. Iets voelt echt en puur en dat trekt je aan. De kracht van de Guru is in jou ontwaakt, En als een mot voel jij je nu aangetrokken door dit licht. Die kracht is overal en dus kun je er bewust overal contact mee maken.

Verbinden ± 2 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Je kunt je adem gebruiken om het contact met je innerlijke meester te verdiepen door bewust contact te maken. Je kunt dit ook doen door woorden te herhalen. Je kunt Guru herhalen op je inademing. De kracht die licht brengt in de duisternis. En Om op je uitademing. Wat zoiets betekent als alomvattendheid. Je zegt dus zoiets in jezelf als: De kracht die licht brengt in de duisternis is overal en altijd aanwezig in alles en dus ook in mij. Probeer het maar uit en ontdek hoe het voelt. Adem in Guru, adem uit Om. Adem in Guru, adem uit Om. Adem in Guru, adem uit Om. Adem in Guru, adem uit Om. Adem in Guru, adem uit Om.

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? Is er duisternis te voelen in je lichaam? Pijn of onbehagen? Je kunt bewust met je adem licht naar die plekken brengen. Voel of er ergens in je lichaam behoefte is aan verlichting en breng licht daarheen met je adem en bewustzijn.

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? Is er duisternis in jou aanwezig vandaag. Zo ja, kun je er dan licht naartoebrengen?

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Nityananda, een Indiase Guru. Toen iemand hem vroeg of je ook verlicht kunt worden zonder Guru zei hij:

"Als je van de ene kant van India naar de andere kant van India wilt komen. Kun je prima zelf gaan lopen. Wil je sneller aan de andere kant van India aankomen dan kun je ook het vliegtuig nemen."

Dat herhaal ik nog een keer:

"Als je van de ene kant van India naar de andere kant van India wilt komen. Kun je prima zelf gaan lopen. Wil je sneller aan de andere kant van India aankomen dan kun je ook het vliegtuig nemen."

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit.

Oftewel je hoeft zeker geen Guru te vinden om jezelf te leren kennen. Maar een meester heeft het pad al gelopen dat jij wilt gaan bewandelen en heeft dus waardevolle ervaringen en tips voor hoe jij het beste kunt reizen. En kan je reis dus vaak versnellen. Een Guru hoeft ook geen Indiase man te zijn met een lange baard en een witte jurk. Er zijn meesters door alle tijden heen geweest, van alle religies of zonder religie, man, vrouw, jong, oud, Er zijn geen uiterlijke kenmerken aan te geven waar een Guru aan moet voldoen. Hij of zij hoeft geen volgelingen te hebben. De herkenning gebeurt aan de binnenkant. Je hoeft dus ook niet op zoek naar een meester. Als het de bedoeling is dat je er een tegenkomt dan regelt het leven het zelf. Het lijkt er echter wel op dat als er een oprechte wens komt in jezelf om je Zelf te leren kennen, dat er hulp op je pad verschijnt om je te helpen bij dit proces. Je komt mensen of boeken of andere bronnen tegen waar je wijsheid in herkent. Het contact met die bronnen rinkelen een belletje in jou dat je in de nabijheid bent van waarheid en echtheid. Liefde en stilte en vrede borrelen als vanzelf in je omhoog. En soms ook juist heftige emoties. In de nabijheid van de Guru kun je niet verstoppen. Jouw duisternis komt in het licht te staan, maar bied jou dus ook een kans om die duisternis te zien en daardoor kun je het daarna loslaten. Contact met de Guru verbetert je staat van zijn. Als dat niet zo is dan heb je niet te maken met de energie van de Guru. Dan is het een buitenkansshow. Dat komt best vaak voor. Aan de

buitenkant kunnen mensen zichzelf de wereld in projecteren als een meester. Als ze echter niet verlicht zijn is dat aan de binnenkant te voelen.

Eigenlijk is het simpel. Als je wilt leren brood bakken dan laar je dat het liefste van een bakker waarvan je het brood hebt geproefd en waarvan je dus weet dat hij je kan leren wat je leren wilt. Wil je leren in liefde en vrede te leven, wil je vrij zijn en gelukkig, één met al wat is, dan zoek je een meester waarvan jij gelooft dat hij of zij leeft in die staat en waarbij jij in de nabijheid ervaart dat er meer licht in jouw zijn voelbaar wordt.

En je kunt erop vertrouwen dat dat proces op natuurlijke wijze verloopt. Als jij verlichting zoekt en een meester is daarvoor behulpzaam dan komt ie in je leven.

Maar je hoeft niet te zoeken en je hoeft nergens op te wachten. Je kunt nu al de Guru in jezelf herkennen en bouwen aan dat contact. Laten we daar nu even tijd voor nemen.

Kijk of jij in jezelf of in je leven ergens duisternis waarneemt. Waar zie jij stukken die onprettig voelen. Stukken van je leven of jezelf die niet open en vrij voelen. Waar zit dan precies de duisternis in. Hoe krijgt duisternis vorm in jouw leven?

En als je dan een stukje duisternis ontdekt hebt. Dan kun je erbij zijn en het voelen. In feite breng je er nu al licht naar toe. Het licht van je aandacht. Maar je kunt dan ook bewust kiezen om het licht uit te nodigen. Dus zie en voel het stukje duisternis en vraag dan: Hoe kan hier verlichting bij komen. Hoe kan dit verlicht worden? Hoe kan dit lichter worden. En ervaar in jezelf wat er gebeurt. Neem even wat tijd om dit nu uit te proberen. Zoek duistere stukjes en zie of licht kan komen om te verlichten.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Adem dan nu een keer diep in en lang langzaam uit. Als het jou lukt om langere tijd niet in te loggen in je gedachten als die voorbij komen drijven dan wordt je je bewust van een verlichtende kracht in jezelf. Je ontspant wordt vrijer, vrediger en rust in liefde.

Daarom oefenen we samen om af te kicken van onze denkverslaving. Even een paar minuten oefenen om niet in te loggen in ons denken.

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.

Adem diep in en lang uit en stop met alle mentale creatie.

Ervaar in stilte

Jouw bewustzijn verlicht wat is hier nu.

Zie hoe licht in jou is als jou voor jou.

Mentale creaties neem je waar maar je geeft ze niet het licht van je aandacht en dus gaan ze voorbij.

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 luisteren naar het lied "Beloved One" gezongen en gemaakt door Krishna Prasad. Hij zingt het voor zijn Guru met het besef dat zijn innerlijke Zelf, God en de Guru een en dezelfde zijn.

Beloved one
The silent song
Here with you
This heart belongs

Tears of joy brought these eyes to see
The heart that sings with yours
Is a heart that's free
Beloved one, oh, beloved one

Why not you?
Why not today?
Why not now?
Let it all fall away

The one who came to you is so long gone
That all that remains
Is just a song of love
Here in your grace

Oh, beloved one
Beloved one
Never born
Never died

Always here in this heart of mine
Everything is what's been seeking
Every moment silence is speaking, Beloved one
Oh, here in your grace

Yeah, beloved one
Beloved one
Beloved one

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Voor wie oprecht is in de zoektocht naar verlichting wordt het helder dat alles gevuld is met de energie van de Guru. Alles om jou heen helpt jou verlicht te worden. Alles is gevuld met licht om alle

duisternis in jou te transformeren in licht. De Guru is al met jou. Voel hoe het licht bij je is. Je beschermd en je helpt om helemaal te landen in jezelf. In jouw kern van puur licht en liefde.

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? Kijk of je vandaag ziet hoe de kracht van de Guru met jou is. Waar neem je licht waar

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 verlichtende licht dag toe.