

Verlicht leven

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Waarom zit jij hier. Waarschijnlijk denk je dat dit je iets oplevert. Als een mens geïdentificeerd is met een persoonlijkheid, dan is zijn dag gevuld met gedachten en handelingen die gaan over iets bereiken of verbeteren. Je bent dan eigenlijk constant in je hoofd aan het bedenken wat de beste koers is voor je handelen met de beste resultaten. En als je leven en persoonlijkheid in stand houden en verbeteren je primaire levensdoel is, is dat doodvermoeiend. Burnout en depressie liggen constant op de loer. En er knaagt voortdurend een stemmetje in je achterhoofd dat zegt: Waar is dit allemaal goed voor? Is dit alles? Ik wil dat het ergens over gaat. Zo is leven vanuit de identificatie met een persoonlijkheid. Constant bezig zijn om pijn te ontwijken en plezier te vinden. Het wil alleen niet zo lekker lukken omdat de identificatie zelf de bron is van alle ellende die je ervaart.

Iemand die verlicht is identificeert zich niet met stukjes bewegende vormen in de manifestatie. Niet met gedachten, niet met een lichaam, niet met bezit, niet met handelingen. Zo iemand heeft gezien en omarmt als waarheid in zichzelf dat alles in de wereld van vormen komt en gaat. Niets staat vast. Alles is in beweging. Inclusief alles van je persoonlijkheid. Het blijkt bij nadere beschouwing een bundel van herinneringen en plannen te zijn maar nergens is iets substantieels te vinden. Een puur ik-ben gevoel in het midden van alle bewegingen is de enige stabiele factor. Je bent er. En ervaringen komen en gaan en jij bent er om de ervaring te zien komen en je bent er om de ervaring te zien gaan. Je kunt leven zonder je te identificeren met voorbijgaande dingen. Er is dan geen geloofsovertuigingen, plichten, doelen, of wensen. Er is een totaal open zijn in het moment. Alles wat voorbijkomt wordt direct weer losgelaten. Niets van wat nog komen gaat hoeft iets bepaalds te zijn. Want hier en nu speelt het leven zijn spel en je ontdekt in het moment hoe jij daar deel van uitmaakt. Continu in verwondering en verrassing, volkomen spontaan leven zonder doel. Geheel vervuld zijn met wat hier is nu.

Verbinden ± 2 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Laat alles gewoon los. Je hebt geen verleden of toekomst. Je bent hier nu. Je neemt een lichaam waar dat ademt. Je neemt misschien fysieke sensaties waar. Je voelt dingen. Voel ze zonder labelen. Je hoort dingen, je hoeft er niet in te gaan. Misschien komen er gedachten langs. Daar hoef je niets mee. Je bent hier gewoon. Er is een weten dat jij hier bent. En dat kun je niet weg maken. Je kunt niet niet ervaren. Al het andere kun je voorbij laten gaan. Al het andere komt en gaat behalve dat jij bent.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Phil Bosmans, een Belgische pater en schrijver. In zijn boek 'Menslief, ik wens je vrede en alle goeds' zegt hij:

"Ik geloof in God zoals een blinde gelooft in de zon, niet omdat hij ze ziet, maar omdat hij ze voelt."

Dat herhaal ik nog een keer:

"Ik geloof in God zoals een blinde gelooft in de zon, niet omdat hij ze ziet, maar omdat hij ze voelt."

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit.

Een verlicht iemand kan geen worden geven aan wat hij is. Hij kan zeggen ik ben ik ben. En jij bent dat ook. Eigenlijk is er geeneens een ik en een jij. Maar dat soort pointers blijven holle woorden als je het niet in jezelf ervaart. Een verlicht iemand doet meestal gewoon dezelfde dingen als iemand die niet verlicht is. Handelingen gebeuren. Het lichaam wordt gevoed en gaat naar de wc. Zelfs denken vindt plaats. Dus op een bepaalde laag zou je kunnen zeggen dat de persoonlijkheid voortleeft. De verlichte persoon ervaart dat echter anders. God leeft zijn of haar leven. God maakt bewegingen in bewustzijn. Er is een symphonie aan de gang waarbinnen God alle instrumenten speelt en waarin alles samen komt in dat ene muziekstuk waarin alles met alles verbonden is. De verlicht levende ervaart dit alsof dit alles in hem voor hem en door hem heen stroomt. Er is genieten. Er is weten. Er is zijn. Maar alle richting is aan God. Er hoeft niets anders. Er kan niets verbeterd.

Er komt een dag dan zal dit jouw directe ervaring zijn. Je zult ongelimiteerd vrij zijn. Vol van liefde. In totale tevredenheid bewegend. En tot het zover is. Zoek je ernaar. Je kunt een beetje fake it till you make it toepassen. Kijk naar je leven alsof je er helemaal los van staat. Oefen er mee. Zeg niet ik heb hoofdpijn, maar ik neem een sterk sensatie waar. Zeg niet ik heb duistere gedachten maar kijk naar de gedachten en zeg ik zie gedachten komen en gaan. Neem even de tijd om naar je leven te kijken en benoem wat je denkt en ziet niet als iets van jou. Maar als iets dat je waar kunt nemen als onderdeel van een spel van bewustzijn.

Laten we nu kijken of we voor nu alle ideeën kunnen loslaten en kunnen ervaren wat er dan nog is in het 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

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

Log niet in

Zie alles komen en gaan. Jij blijft.

Jij bent zijn

Neem 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 "Karaoke" gezongen en gemaakt door Judy Blank. Een ongelooflijk lief liedje over niet aan de kant blijven staan en het leven aan je voorbij zien gaan maar jezelf in het leven storten en meedoen. Maar dan wel in lieve veilige stapjes.

Wouldn't it be nice
to be in a bar on a Saturday
Just a couple of drinks
spot a pretty face
Make out with a stranger
flake out in the end
Holding a hand
I'm dreaming of danger every night
Wouldn't it be nice
to do some living before I die?

Wouldn't it be nice
to save up my cash for a holiday
Hop on a plane and fly away
to a beach with a lounge chair
Kind of far, but i don't care
Stare at the sea
That's what i need from time to time
Wouldn't it be nice
to do some living before I die?

Wouldn't it be nice
to stand on a stage and sing a song
so the people can dance and sing along
I'd be keeping it low-key
What about karaoke?
Missing a beat
feeling the heat
what a sweet surprise
Wouldn't it be nice
to do some living before I die
Wouldn't it be nice
to do some living before I die
Wouldn't it be nice
to do some living before I die

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Waar blijf jij aan de kant staan in je leven? Waar durf jij niet in te springen? Kun je een stapje zetten? Welke stap? Het leven is te kort om aan de zijlijn te staan wachten. Leef.

Wacht niet op verlichting. Het is al hier. Leef je leven vanuit puur zijn. Wees zeker dat je dat bent. Laat de rest komen en gaan en stroom spontaan mee in al wat is.

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? Leef vandaag gewoon verlicht. Zie dat het enige dat jij is de kern is bewust is dat je hier bent. Zie de rest als voorbijgaande spelonderdelen Geniet van het spel

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 verlicht levende dag toe.