

## **Zo word je verlicht**

### **Welkom ± 1 minuut**

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Op de laag van alle bewegende vormen en manifestaties zou je kunnen zeggen dat jij werkt aan verlicht worden door hier te zijn. Door je in dit thema te verdiepen. Je krijgt kennis en inzichten en wellicht zelfs een ervaring ervan. Zo lijkt het alsof jij op weg bent naar verlichting. In de wereld van vormen, tijd en ruimte lijkt zo een proces te bestaan. Je kunt hier yoga voor inzetten. In de leer gaan bij een meester. Boeken lezen. Allemaal activiteiten die erop gericht zijn om iets te worden of te bereiken. Het rare hieraan is dat je niet iets gaat worden wat je nu al bent. Dat gaat niet. Je bent al helemaal wat je bent. Het enige wat kan veranderen is je beleving van het hier zijn. Zolang je gelooft in de werelden die jouw denken jou voorschotelt ben je een mens op zoek naar geluk en vrijheid. Zodra je leert om alles los te laten van het denken en hier te zijn in wat is ben je alleen nog maar een kern van zijn. Volledig vervuld in jezelf. Je ervaart liefde, vrijheid, verbondenheid, dat alles perfect is zoals het is.

### **Verbinden ± 2 minuten**

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Adem in ik ben. Adem uit bewustzijn. Adem in ik ben. Adem uit bewustzijn. Adem in ik ben. Adem uit bewustzijn. Adem in ik ben. Adem uit bewustzijn. Adem in ik ben. Adem uit bewustzijn. Adem in ik ben. Adem uit bewustzijn.

Voel je lichaam. Voel wat je lichaam voelt zonder invulling. Onderzoek en neem waar wat er te voelen is. Voel wat je lichaam voelt.

Wat is de sfeer in jezelf hier en nu. Wat voor soort gedachten denk je? Zijn er beelden in jezelf? Zijn er gevoelens? Wat is de sfeer van je binnenwereld hier en nu?

### **Inspiratie ± 1 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Hafez, een Perzische dichter uit de 14<sup>e</sup> eeuw. In een zijn gedicht het gouden kompas zegt hij:

"Kom, sluit je aan bij de dapperen die geen andere keus hebben, dan wedden, met hun hele bestaan als inzet, dat God inderdaad, werkelijk, echt is"

Die herhaal ik nog een keer:

"Kom, sluit je aan bij de dapperen die geen andere keus hebben, dan wedden, met hun hele bestaan als inzet, dat God inderdaad, werkelijk, echt is"

### **Reflectie ± 4 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Het vasthouden aan een identiteit gebaseerd op wat we ons herinneren uit de tijd die achter ons ligt doen we omdat we niet anders kennen. Die identiteit is als een anker voor ons. Als we die persoonlijkheid niet zijn wat zijn we dan? Dan leven we in een soort grondloosheid. Als je echter eerlijk naar dit proces durft te kijken dan zie je dat je persoonlijkheid

bedacht is. Hier nu kun je zijn wie of wat je wil. Je hoeft geen regels te volgen. Je hoeft niet iets van te voren bedachts te zijn. Je kunt ook steeds in het moment ontdekken wie of wat je bent. Je accepteert dan dat alles in het leven constant veranderd en dat niets vast te grijpen is. Dat leven in feite grondloos is. Je kunt een moment in je leven bereiken waarop je voelt dat je echt jezelf wilt zijn en niet een in een keurslijf gedrongen persoonlijkheid. Je wil echt en spontaan zijn. In het hier en nu midden in het leven staan zonder garanties zonder plannen. Zijn met wat is. Je zet dan inderdaad je hele bestaan op het spel. Je bent dan een van die dapperen die in het diepe springt zonder zwembandjes omdat je erop vertrouwt dat het leven je dan draagt en leidt. Je geeft jezelf over aan het leven, aan God, aan het moment. Dat is grenzeloos dapper. En de weg naar verlichting bestaat dan eigenlijk vooral in moed verzamelen om los te laten. Waar wil jij aan vasthouden? Wat durf jij niet los te laten? Geloof jij dat als je alle ideeën loslaat over wat je bent dat je dan door het leven gedragen wordt? Er komt een dag dat je geen andere keus meer ziet dan dapper zijn. Dat je alles wat je denkt te weten los laat. Om dan te ontdekken dat het leven je draagt. Hier kunnen we in de veilige ruimte van je innerlijk er al een beetje mee oefenen. Dat gaan we doen. Adem een keer diep in en langzaam uit. En laat dan alles los.

### **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

Wees dapper en laat alle ideeën los.

Het leven draagt je als je los laat

Ziet wat overblijft in de grondloosheid van het leven als je alle ideeën over wie of wat je bent loslaat.

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

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu zo luisteren naar het lied "Rest your mind" gezongen en gemaakt door Alexia Chellun:

Rest Your Mind

It goes rushing sometimes

Takes you on a journey

You don't even know how you got there

Images jump around

You can't seem to catch it

Before you know it it's running wild

It is your mind

Rest it

Rest it

Sometimes you just gotta take the time

Rest it, rest rest it

When there's so much on your mind

Rest it, rest it

Oh rest your mind

It spins crashing inside

Brings dimension and rhyme

You don't even know what it is made of

Thoughts are wise and sublime

Try to follow them as move through space and change paradigm

It is your mind

Rest it

Rest it

Sometimes you just gotta take the time

Rest it, rest rest it

When there's so much on your mind

Rest it, rest it

Oh rest your mind

Vast and riddled they fly

In and out of what you think

Of what you thought they were about

It's a random surprise

Do they make up of you or

Do you make them up all the time

It is your mind

Rest it

Rest it

Sometimes you just gotta take the time

Rest it, rest rest it

When there's so much on your mind

Rest it, rest it

Oh rest your mind

### **Reflectie ± 2 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je denken blijft bewegen. Maar als je niet inlogt wordt je denken wel rustiger. Als een beekje dat kabbelt op de achtergrond. Verlichting is stoppen met inloggen in je denken. Denken wordt dan iets

wat je praktische handelen in de wereld van de vormen begeleidt. Het is dan niet meer onderdeel van wie je bent. Jij bent bewustzijn zonder vorm. En dat is eindeloos veel gaver dan het klinkt. Je mind denkt dat dat niet erg fijn klinkt. Maar wat je mind niet snapt is wat een opluchting het is om gewoon te mogen zijn. Hoe vrij, hoe vredig, hoe gelukkig je dan bent. Hoe vrij ben jij nu? Hoe vredig ben jij nu? Hoe gelukkig ben jij nu? Hoe dapper ben jij nu in je loslaten?

### **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? Wees vandaag gewoon spontaan aanwezig in het moment en laat gebeuren wat er gebeurt. In jou, om je heen en door jou heen. Je zal heus deelnemen aan het grote geheel want je bent er onderdeel van. Maar laat het vandaag gewoon spontaan gebeuren.

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 dag toe waarin je de grondloosheid omarmt en gewoon bent in het moment zonder bagage van verleden of plannen voor de toekomst. Ben benieuwd hoe goed dat je lukt vandaag.