

De boom van de kennis van goed en kwaad

Welkom ± 1 minuut

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jezelf. Wat is jezelf? De meeste mensen hebben een soort verzamelbeeld van zichzelf: Ik ben mijn lichaam, mijn rollen die ik vervul, wat ik doe en heb gedaan, wat ik heb, mijn karaktereigenschappen. Mijn denken en mijn geloofsovertuigingen. En dat alles bij elkaar is zo'n beetje wie ik ben. Al die dingen zijn sterk aan verandering onderhevig. En dan is de vraag: Als er iets aan mij veranderd ben ik dan meer of minder mezelf? Bezig zijn met dit soort vragen verrijkt je leven enorm. Tijd nemen om jezelf te leren kennen is nooit verloren tijd. De beleving van je leven wordt rijker naarmate je meer inzicht krijgt in wie of wat je bent. Vandaar dat het zo geweldig is dat we vandaag weer samen naar binnen gaan.

Verbinden ± 2 minuten

Als je dat nog niet gedaan hebt. Sluit dan nu je ogen en maak contact met de wereld van het niet zichtbare. Jouw rijke innerlijke belevingswereld. Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer. Adem diep in en lang langzaam uit en focus dan op sensaties en gevoelens van je lichaam.

Wat valt er op dit moment allemaal te voelen? Waar raakt jouw lichaam de wereld om je heen? Je kunt je lichaam even langslopen van boven naar beneden. Hoe voelt je hoofd vandaag? Hoe voelt je nek? Je schouders? Je armen? Je handen? Je borst? Je rug? Je buik? Je heupgebied? Je benen? Je voeten? Dit is jouw trouwe metgezel. Jouw lichaam van waaruit jij de wereld waar kunt nemen.

Adem een keer diep in en lang langzaam uit en richt dan je aandacht op de sfeer in je Zelf. Hoe is het vandaag met je? Neem echt even tijd om te voelen hoe jij je voelt hier en nu en wat er allemaal in je omgaat.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Vandaag neem ik je mee naar het paradijs. Jouw ziel werd daar geboren en je beleving was er één van verbondenheid met alles om je heen. Je was onderdeel van de natuur en voelde je heel en tevreden. God was met je als een liefdevolle aanwezigheid in jou en overal om je heen. God raadde je af om te eten van de Boom van de kennis van goed en kwaad. Maar God gaf je ook een vrije wil en dus nam je een appel. Zodra je je echter ging bezighouden met het idee van goed en kwaad bleek je niet meer in het paradijs te zijn. Door het hebben van meningen en de daarop volgende geloofsovertuigingen deelde je de heilheid van het leven op in stukjes en hierdoor werd je zelf ook een individu. Je was uit de eenheid gevallen. Zolang je van de appel blijft eten leef je als afgescheiden wezen en ben je continu jezelf aan het beschermen en verdedigen. Diep van binnen verlang je terug naar de eenheidsbeleving van het paradijs. Als je het verlangen loslaat om de kennis te hebben van goed en kwaad en weer leert om gewoon te zijn met het leven, keer je terug naar het paradijs.

Reflectie ± 4 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. Hoe heeft dit verhaal op jou betrekking? Jij leeft nog steeds in een wereld van goed en kwaad als een afgescheiden individu. Je vindt heel veel over heel veel dingen. Dat gaat goed als de wereld en de mensen om je heen het met je eens zijn. Als de wereld of mensen om je heen het echter niet met je eens zijn stoot jij jezelf tegen de wereld. Je wil dan dat iets of iemand in het leven anders is dan hoe het daadwerkelijk is. En dan begint het lijden. Kijk of je een pijn van jezelf kunt vinden. Die kan de vorm nemen van verdriet, woede of sterke frustratie. Kijk wat in jouw leven voor jou pijnlijk is. Nou waarom is dit pijnlijk voor jou? Zie je dat er gedachten zijn waarin je het niet eens bent met hoe het leven zich aan jou presenteert. Er is een geloofsovertuiging dat iets in het leven anders zou moeten zijn. Zolang jij jouw geloofsovertuiging omarmt maar die in strijd is met de realiteit om je heen, ben jij in pijn. Als je nergens een geloofsovertuiging over zou hebben, dan zou je de realiteit kunnen omarmen zoals die is. Misschien lukt dat je niet altijd in je leven maar je kunt het wel oefenen. En dat doen we samen als we oefenen om even niet klakkeloos in het denken mee te bewegen.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Dus laten we ook vandaag weer ons kwartier investeren in het contact maken met ons Zelf voorbij alle geloofsovertuigingen. Met dat stuk in onszelf waar het denken niet komt. Daar is altijd rust en vrede te vinden. Die alleen verstoort kan worden als we weer eten van de appel en ons denken weer volgen in de richting van meningen en oordelen. Laten we daarom voor nu weer even besluiten niet in te loggen in ons denken. Een kwartiertje niet eten van de boom van kennis van goed en kwaad. Een kwartiertje trachten terug te zijn in het Paradijs. Als we stil zijn dan zijn we in die eenheidsbeleving en hoe vaker we daar zijn hoe beter we het gaan herkennen.

We zien wel gedachten komen maar we kunnen ze ook weer zien gaan. Wij blijven in de stilte van het paradijs. In de heelheid van woordloosheid. Af en toe zeg ik iets of sla ik op het trommeltje om je te helpen om je focus hier te houden. Als dan blijkt dat je in een denkwereldje was beland. Dan neem je dat moment om weer terug te gaan naar het oefenen in het stil en open zijn.

Adem diep in en lang uit en dan zijn we stil.

Je aandacht is hier.

Neem waar wat is hier nu

Als je even in het denken bent gegleden is dat niet erg. Je kunt het nu weer laten gaan

Je hoeft de appel niet aan te nemen van je denken.

Voel het pure waarnemen

Je bent heel in de stilte

Je bent verbonden met al wat leeft

Dank je voor je focus op je Zelf

Je bent thuis in het Paradijs

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar een liedje van Omraj en Deva Priya. Het heet "In the Now" en verwoord heel helder wat we hier samen steeds aan het doen zijn. Kijk welke zin je raakt en bij je binnen komt. Geniet van het lied.

In the Now - Omraj-and-Deva-Priya

Out of the worries
out of the fear
we're closing our hearts
to what is real
and trying to fulfill the projections of the past

We're pulling the curtains
then missing light
Same old story
no trust in life
We're pursuing something that would last

Stop planning the life
so much ahead of the time
and enjoy every moment
here and now

Because life is a joy
life is a game
a divine dream
a beautiful play
unfolding every moment in front of your eyes

When you ask nothing
you receive it all
When you keep quiet
it'll open the door
and then the silence might speak from its source

But I have to warn you
it's a duty of mine
that "you" disappear
into greater I
but there's no regrets for the highest force

Stop planning the life
so much ahead of the time
and enjoy every moment
here and now

Because life is a joy
life is a game

a divine dream
a beautiful play
unfolding every moment in front of your eyes.

When you stop planning the life
so much ahead of the time
you may find a little space
to discover who you are

And if it should end right now
it will be totally fine
because contentment, peace and love remain
Remain

Stop planning the life
so much ahead of the time
and enjoy every moment
here and now

Because life is a joy
life is a game
a divine dream
a beautiful play
unfolding every moment in front of your eyes

Stop planning the life
so much ahead of the time
and enjoy every moment
here and now

Because life is a joy
life is a game
a divine dream
a beautiful play
unfolding every moment in front of your eyes.

In front of your eyes and inside your heart

Reflectie ± 2 minuten

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Stop met het leven zo veel te plannen voordat het nodig is en geniet van elk moment in het hier en nu. Voor de meesten van ons is dit niet onze dagelijkse realiteit. We staan onder de douche terwijl we bedenken wat we gaan aantrekken. We kleden ons aan terwijl we bedenken wat we gaan ontbijten. Tijdens het ontbijt bedenken we wat we straks moeten gaan doen. We hadden ook kunnen genieten van het heerlijke warme water op onze huid. Het voelen van de handdoek op ons lichaam. Ons heerlijke ontbijt hap voor hap kunnen proeven en genieten van de heerlijke geuren en smaken.

Waar ben jij in je hoofd veel mee bezig? Wat ben jij veel aan het plannen in je dagen? Zou het mogelijk zijn om meer in het moment te zijn in je dagen? Waar zou jij

meer van kunnen genieten in het moment? Bedenk een moment vandaag van iets dat nog moet komen. Besluit dan nu om dat moment zo aanwezig mogelijk te gaan beleven. Zo min mogelijk in je hoofd bezig te gaan met wat er daarna komt. Bij voorbaat succes daarmee gewenst.

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 de oefening? Je kunt vandaag oefenen om zoveel mogelijk in het moment aanwezig te zijn. Echt te voelen en te beleven wat je doet? Denk je dat jij dat kan? Tuurlijk kun je dat. In ieder geval af en toe, vandaag.

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. Als je dit blijft volhouden wordt je leven rijker en lichter. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je een intens beleefd vervolg van je dag toe.