

Doorzettingsvermogen

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom de wereld van jou gedachten en gevoelens. Welkom in ons gezamenlijke avontuur waarin we samen afdalen in onze innerlijke ruimte. Ons doel is om inzicht te krijgen in wie of wat we werkelijk zijn. Mensen die dit avontuur voor ons hebben beleefd en de schat aan het einde van het avontuur gevonden hebben zeggen ons dat leven in volledige vrijheid en vrede mogelijk is. Leven in een constante ervaring van liefde en verbondenheid. Aan de buitenkant ziet hun leven er wellicht niet heel anders uit dan het onze maar aan de binnenkant nemen zij het leven anders waar. Ook zij zien hun denken voorbijkomen en hun lichaam bewegen. Maar dat zien zij als een tijdelijk spel dat rondom hen plaats vind. Hun identiteit vinden zij op een andere laag. Zij identificeren zich niet met een persoon gemaakt van herinneringen en toekomstplannen. Zij ervaren zichzelf als een ongelimiteerd zijn. Grenzeloos en tijdloos zijn. Zij omschrijven hun ervaring als thuisgekomen zijn. Als leven in complete harmonie. Leven zonder verkramping of frustratie. Een vrij mee stromen in al wat is. Genieten en dankbaar zijn.

Voor iedereen is dit bereikbaar. Het is zelfs je natuur en je beweegt hier naartoe. Uiteindelijk keren we allemaal weer terug naar die staat van zijn. De weg erheen is dus het avontuur dat wij nu samen beleven. Ons samenkomen versnelt ons pad.

Maar wat is het pad?

Wat doe je om te worden wat je al bent? Hoe kom je bij de staat van zijn die is als je niets zou doen? Hoe kan je niets doen? Hoe kun je zijn wat je al bent? Wat doe ik om van de ene naar de andere ervaring te gaan?

Je doet aan zelfonderzoek. Als een wetenschapper kijk je naar hoe alles in jou werkt. Je gaat loslaten wat niet echt van jou is en land steeds meer in wat je wel bent.

Wat heb je nodig? De integer wens om jezelf te leren kennen. Moed de schijnveiligheid van wat je niet bent los te kunnen laten. Doorzettingsvermogen om je focus bij je zelfonderzoek te houden. En genade. Genade is er al, van binnenuit en van buitenaf is er coaching. Jouw integere wens om jezelf te leren kennen is er ook al. De moed ook anders was je niet hier beland. Nu komt het aan op doorzettingsvermogen. Heb jij daar voldoende van? Of ga jij jezelf bij tegenslag of moeilijke momenten in de steek laten en ga je toch weer terug naar het oude vertrouwde. Heb jij voldoende doorzettingsvermogen?

Verbinden ± 2 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Laat je adem haar eigen natuurlijke gang weer gaan maar blijf je aandacht richten op je adem. Voel waar je de adem voelt in je lichaam. In je neus? In je keel? In je borst? In je buik? Wat doet de adem met je. Hoe beïnvloed je adem wat

je in je lichaam voelt en hoe beïnvloed je adem de sfeer van je denken. Blijf bewust je focus houden op je ademhaling en voel wat het ademen met jou doet.

Neem nu een moment te tijd om te voelen hoe het met je lichaam is. Wat is er te voelen in je lichaam? Wat voel je met je lichaam?

En hoe is de sfeer op dit moment in jezelf. Hoe gaat het er aan toen in je denken en voelen? Wat is de sfeer in jou, hier, nu?

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang, langzaam uit. En nog een keer. Diep in en lang langzaam uit. Het citaat van vandaag is er een van Nisargadatta. Hij zei ooit:

"Jij lijkt onmiddellijk inzicht te willen, vergetend dat het moment altijd voorafgegaan wordt door een lange voorbereiding. Het fruit valt opeens, maar het rijpen van het fruit kost tijd. "

Ik lees hem nog eens voor:

"Jij lijkt onmiddellijk inzicht te willen, vergetend dat het moment altijd voorafgegaan wordt door een lange voorbereiding. Het fruit valt opeens, maar het rijpen van het fruit kost tijd."

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We willen eigenlijk altijd het liefste gelijk resultaat. Zodra we onze serieuze zoektocht naar zelfinzicht starten willen we gelijk doorgronden wat we vinden. We hebben echter een leven lang, sommige zeggen levens lang gebouwd aan de situatie waar we nu in zitten. Hoe we nu geloven en kijken naar onszelf zit diep verankerd en de meesten van ons lukt het niet om dat in een keer los te laten, al wens ik jou toe dat het je wel lukt.

We kunnen perfecte informatie krijgen over wie we zijn. Er zijn leraren genoeg die ons de weg wijzen. Maar voordat die wijsheid in kan dalen lijken we te moeten rijpen. Daar hangen we dan in de boom als onrijp vruchtje. Hoe kunnen we rijpen?

De wijsheid van de leraren en de genade van binnenuit is als het zonlicht dat ons helpt te rijpen. En de aandacht die wij geven aan het proces. De focus op ons innerlijke zelf en ons zoeken is als het water en de voeding die ons helpen rijpen. Hoe meer zon en voeding, hoe sneller het rijpingsproces gaat.

Dus hoe zit dat bij jou? Hoeveel tijd van je dag laat jij je inspireren door de wijsheid van hen die al verder lopen op het pad dan jij? Hoe laat jij dit soort wijsheid tot je komen? En hoe help jij jezelf om je focus op je zelfonderzoek te houden? Wat voor oefeningen doe je? Hoe help je jezelf om door de dag heen hierover te reflecteren? Hoeveel tijd van de dag denk jij dat jij aan je zelfonderzoek besteedt? Vind jij dat voldoende? Ben je tevreden met je eigen inzet? Zou je nog meer hierin willen investeren? Wat zou je dan nog meer kunnen doen? Wat kun je vandaag doen?

Denk jij dat je deze inzet kunt volhouden tot je rijp bent? Of misschien zelfs nog je inzet kunt intensifieren

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer diep in en lang langzaam uit. In ieder geval kun je nu de tijd nemen om serieus te focussen op je zelf onderzoek. Je kunt al je aandacht nu richten op wat er is als je het denken niet volgt.

Af en toe zeg ik iets of tik ik twee keer op een trommeltje om je te herinneren dat je nu niet mee wil gaan met denk-ideeën in jezelf. Je wil nu oefenen zijn zonder fantasie. Oefenen om gewoon te zijn in een woordeloze wereld. Hier zijn.

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit en wees alert in het hier en nu.

Neem geen uitnodigingen aan van je denken. Geef ze geen aandacht.

Zap weg bij elke vorm van denken

Focus op het hier zijn

Wees stil en open

Laat je niet vangen door je denken

Blijf hier met je aandacht

Zet nog even door. Concentreer je op zijn zonder woorden.

Laat jezelf rijpen

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "Until I merge with you" gezongen door Omkara. Ze praat tegen God in de vorm van geliefde vader. En ze vraagt houd mijn hoofd bij uw voeten. Ik zie dan geen man voor me of een paar voeten waar ik met mijn neus bovenop lig. Ik hoor het als een vraag aan de liefhebbende scheppende energie van waaruit al wat leeft ontstaat en in terugvloeit. Hoe kan ik zorgen dat mijn focus op deze essentie gericht blijft totdat ik er weer in ben opgegaan? Zo kiest iedereen zijn eigen worden maar ik voel wel de diepe integerheid van haar zoeken in dit lied.

Until I Merge With You

Beloved Father

You strike me

So as to instil humility

Inside my being

Please keep my head

Always at your feet

Until I merge with You

Here

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Omkara vraagt in dit lied om humility wat je met de Nederlandse woorden nederigheid of bescheidenheid kunt vertalen. Zolang je in je persoonlijkheid gelooft, reist er eigenlijk altijd ergens een gevoel mee dat jij het beter weet. Beter dan het leven of beter dan anderen. Jouw eigen overtuiging moet namelijk kloppen anders valt je schijnveiligheid in duigen.

In je zoeken kan je een moment tegenkomen dat je moe wordt van de betweter in jezelf. Dan ontstaat het verlangen om te zeggen: Niet mijn wil geschiede maar uw wil. Je wil jezelf aan het leven overgeven. Herken jij een betweter in jezelf? Wordt jij wel eens moe van jezelf als jij jezelf hoort praten? Zou jij meer bescheidenheid of zelfs nederigheid in je leven willen ervaren? Kun je een situatie bedenken waarin jij een meer bescheiden houding zou kunnen aannemen in jouw leven? Hoe zou dat eruit zien?

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? Hoe kan jij vandaag je aandacht houden op je zelfonderzoek tijdens het verrichten van je dagelijkse taken? Wat uit de aflevering van vandaag kun je gebruiken als geheugensteuntje vandaag?

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We ontmoeten elkaar hopelijk snel weer in deze ruimte die wij samen creëren voor ons zelfonderzoek. En voor nu wens ik je toe het je lukt om vandaag steeds tussen alles door te blijven denken aan je innerlijke Zelf. Of beter nog dat je kunt voelen dat dat is wie je werkelijk bent onder alle activiteiten van het lichaam en alle voorbij stromende gedachtenwerelden.