

## **Earnestness**

### **Welkom ± 1 minuut**

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jouw eigen wereld van gedachten en gevoelens. Dank je wel dat jij mij in jouw wereld binnen laat. Mijn intentie is om jou te helpen om ruimte te maken om onderzoek te doen naar wie of wat jij werkelijk bent. Het feit dat jij mijn hulp aanneemt toont aan dat je interesse om jezelf te leren kennen oprecht is. Anders zou jij deze tijd hier niet voor maken. Om jouw zoeken succesvol te maken is de oprechte wil om jezelf te leren kennen onontbeerlijk. Zonder dat lukt het je niet. Nisargadatta heeft daar vaak het woord earnestness voor gebruikt. Het lijkt op het Nederlandse woord ernst maar het raakt ook aan eerlijkheid. Een zoeker die earnestness heeft neemt zijn zoeken serieus. Hij of zij gaat er helemaal voor, is goed gefocust op het doel en eerlijk in zijn kijken naar zichzelf. Zulk soort zoeken gaat resultaat geven. Earnestness is nodig omdat de gewoonte om ons denken klakkeloos te volgen en te geloven zo sterk is. De denker in jou is een meester in het afleiden van je zelf. Het lijkt er op dat die denker er echt bewust op uit is om jouw aandacht te vangen. Hij weet altijd precies waar jij in geïnteresseerd bent. Zo wordt je als het ware in slaap gesust. Je blijft leven in een wereld die je denker voor jou vorm geeft. En hierdoor neem je de feitelijke realiteit niet waar. Wie jij werkelijk bent blijft voor jou verborgen achter de sluier van de gefantaseerde persoonlijkheid. Wil je kans maken om hierdoorheen te kijken dan heb je earnestness nodig. Het is de basis. Van daaruit kun je de moed en het doorzettingsvermogen ontwikkelen dat je ook nodig hebt. De meeste mensen hebben deze earnestness niet. Voor hen is spiritualiteit ook een uitsapje van de denker. Ze lezen een boekje hier, volgen een workshopje daar en denken er een beetje over. Ze passen het niet werkelijk toe op zichzelf. Ze kijken niet echt wat er werkelijk in zichzelf afspeelt. Hoe zit dat met jou? Heb jij earnestness?

### **Verbinden ± 2 minuten**

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Laat nu je adem haar eigen gang gaan. Neem even tijd om bewust te voelen hoe je geademd wordt. Voel waar de adem voelbaar is in jouw lichaam. En voel of je kunt voelen wat de adem met je lichaam doet. Welke sensaties voel je door de beweging van je adem.

En verplaats je aandacht nu naar wat je kunt voelen met je lichaam. Misschien kun je de plekken voelen waar je lichaam de ruimte om je heen raakt. Het contact met je kleding. Of misschien voel je stukjes huid op huid. Bijvoorbeeld dat je vingers elkaar raken. Of misschien voel je processen in je lichaam. Het kloppen van je hart of gerommel in je darmen. Wat kun jij allemaal voelen met je lichaam?

En hoe is je staat vandaag. Is je denken onrustig en krijg je steeds uitnodigingen om ergens over te denken. Of kun je in rust zijn en is je aandacht hier, bij het voelen. Hoe is je innerlijke sfeer vandaag.

### **Inspiratie ± 1 minuut**

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

"Als je blijft luisteren naar dingen die niet nodig zijn om te horen, dan wordt je vermogen om te horen zwakker."

Dat is geen eenvoudig citaat en daarom zeg ik het nog een keer:

"Als je blijft luisteren naar dingen die niet nodig zijn om te horen, dan wordt je vermogen om te horen zwakker."

### **Reflectie ± 4 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Dit gaat over alertheid en focus door de dag heen in waar jij je aandacht aan geeft. Waar luister jij naar? Naar welke stemmen van de buitenwereld luister je? Naar welke mensen luister jij? Naar welke stemmen op radio en tv en welke online stemmen laat je in jezelf binnenkomen? En waar luister je innerlijk naar? Welke visies van de denker in jou geloof jij en laat je binnen en voedt jij met jouw aandacht. Naar wie of wat luister jij? Muktananda zegt dat je vermogen om te horen zwakker wordt als je naar teveel onnodige dingen luistert. Je hebt maar een bepaalde hoeveelheid energie en waar laat je die naar toe gaan. Hoe gebruik je jouw aandacht? Hier is weer de earnestness nodig. Om alert te zijn in het moment om te beslissen waar jij je aandacht aan wilt geven. Vul jij je luisteren met negativiteit? Met stemmen vol agressie en negatieve visies? Of met onbenulligheden? Of besteed jij de energie die jij hebt met luisteren naar woorden die jou helpen. Die jou wakker maken? Die je liefde, stilte, vrede en vrijheid brengen?

Wie zijn de mensen om jou heen waar je veel naar luistert? Loop ze een langs in gedachten met de vraag hoeveel van wat ze zeggen is voedend voor jou en hoeveel van wat ze zeggen is vermoeiend voor jou. Betekent het dan dat je niet meer moet luisteren naar de mensen die je veel zeggen wat niet behulpzaam is voor je welzijn? Soms misschien wel. Soms kun je wellicht iets eerder een punt zetten achter sommige gesprekken. En soms kun je spiegelen en vragen of iemand die de hele tijd loopt te klagen nog iets moois heeft beleefd. Er is geen goed of fout hier in. Het gaat om bewust worden van waar je naar luistert en of je daar geen winst kan pakken.

En hoe zit het met TV en online? Hoeveel tijd luister jij naar de stemmen van de digitale wereld? Hoe zeer wordt jij daardoor beïnvloed? Waar luister jij veel naar? En wat is de invloed daarvan op jouw welzijn?

En hoe zit het innerlijk vertel jij jezelf vaak vervelende dingen? Ben jij oordelend naar jezelf? Loop je je veel zorgen te maken of te klagen in je hoofd? Wil jij daar wel naar luisteren?

Earnestness kan je helpen om je focus meer te gaan richten op dingen die je helpen om jezelf te leren kennen en je goed te voelen. Geef gewoon steeds minder aandacht aan alle stemmen die je naar beneden halen. Je je vermogen om te horen wat werkelijk belangrijk is verzwakken. Luister naar dat wat je een goed gevoel heeft en zap weg bij stemmen die je naar beneden halen.

En als je dat kan: Zap af en toe weg bij alle stemmen. De stilte zonder stemmen is helend voor je. Daar laad je vanop en daar is vrede, vrijheid en liefde te ervaren. En daarom oefenen we hiermee.

### **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. We gaan luisteren naar de stilte. Even accepteren we geen enkele uitnodiging van welke stem dan ook. We zijn bij ons zelf in stilte.

Af en toe zeg ik iets of tik ik twee keer op een trommeltje om je te herinneren dat je even niet mee wilde gaan met stemmen in jezelf. Je wil nu oefenen in luisteren naar stilte. Oefenen om gewoon te zijn in een woordeloze wereld. Hier zijn.

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit en dan zijn we stil.

Luister even niet naar je innerlijke stemmen. Geef ze geen aandacht.

Zap weg bij elke vorm van denken

Focus op het hier zijn in stilte

Wees aanwezig en laat het denken je niet vangen

Verblijf in stilte

Ruimte voor zijn zonder woorden en ideeën

Earnestness in het weigeren van de uitnodigingen van je denken

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

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "Hallelujah" gezongen door Omkara en Gautama. Hoe luister jij en waar luister jij naar? Welke innerlijke stem brengt je bij de pure ervaring?

Let no man say  
What God is  
Or what God is not

Let him keep quiet  
Inside his being  
Until he finds his  
Lord here

Hallelujah

### **Reflectie ± 2 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Earnestness. Hoe gefocust ben jij? Hoe serieus? Hoeveel laat jij je nog afleiden door het spel van je denken en alle verleidingen om je heen? Wil je vrij zijn? Wil je leven in liefde? Begin dan met discipline in luisteren. Wees alert en laat alleen woorden in je hart binnen die

behulpzaam zijn. Woorden die welzijn brengen. En zap weg bij alles wat naar beneden haalt.

### **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? Kun je alert zijn welke woorden je binnen laat en weg zappen bij alles wat je naar beneden haalt?

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 toe dat earnestness je focus houdt op dingen die je helpen om wakker te worden.