

Klaar

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in je eigen bewustzijn. Onze ontmoeting vind plaats in jouw bewustzijn. Wij samen zijn een tijdelijk spel. Wij zoeken samen naar datgene wat we al zijn. Jij neemt dit spel waar in jezelf. Jouw bewustzijn ziet dit spel gebeuren. Het is een spel dat ervoor zorgt dat er steeds meer loslaat, oplost, verdwijnt in de vergetelheid. Alles vervliegt tot er enkel puur bewustzijn over is. Dan ben jij thuisgekomen in jouw eigen kern van zijn. Jouw bewustzijn zonder hechting aan vormen. Puur. Alles omvattend, vrij bewustzijn. Lege ruimte waar alles in geboren wordt en weer in vervliegt. Tijdloos neem jij dat spel waar in volledige vrede en rust.

Hoe ervaar jij jouw realiteit nu? Wat neem jij waar over wie of wat je bent, hier en nu? Kun je zien wie of wat dit allemaal waarneemt? Kun jij die waarnemer waarnemen? Oftewel kun jij waarnemen dat jij waarneemt? Wie is diegene die waarneemt, dat jij waarneemt? Dat ben jij

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. Neem je adem waar. Neem waar dat jij je adem kan waarnemen.

Voel je lichaam. Wat kun jij allemaal waarnemen in je lichaam? Wat kun jij allemaal waarnemen met je lichaam. Wat neemt waar dat jouw lichaam kan waarnemen?

Wat is de sfeer in jezelf, nu, hier, is er denken aan de gang? Neem je gevoelens waar? Hoe zou je de sfeer in jezelf benoemen? Wat in jou neemt waar wat de sfeer in jezelf is? Kun jij die waarnemer waarnemen?

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 Mooji. Hij sluit er zijn prachtige boek 'White Fire' mee af:

"Laten wij het niet ingewikkeld maken - Het is heel makkelijk.

Richt je aandacht op datgene dat je gedachten, of welke andere activiteiten dan ook in jezelf, waarneemt. Is dat een persoon?

Kan het worden gezien of aangeraakt?

Datgene dat zich bewust is van deze vragen,

Datgene dat zich zelfs bewust is van bewustzijn,

Is dat gescheiden van jou? Nee.

Weet dat dit jouw Zelf is."

Ik lees hem nog eens voor:

"Laten wij het niet ingewikkeld maken - Het is heel makkelijk.

Richt je aandacht op datgene dat je gedachten , of welke andere activiteiten dan ook in jezelf, waarneemt. Is dat een persoon?

Kan het worden gezien of aangeraakt?

Datgene dat zich bewust is van deze vragen,

Datgene dat zich zelfs bewust is van bewustzijn,

Is dat gescheiden van jou? Nee.

Weet dat dit jouw Zelf is.”

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je kunt nu gewoon stoppen met jezelf te identificeren met alles wat een vorm heeft. Jij bent degene die alles zag komen en jij bent degene die alles zag gaan. Alles is je leven is vluchtig. Constante beweging en niets daarvan kan je werkelijk zijn omdat alles nu al weer weg is gegaan maar jij bent er nog. Jij bent hier nu. Alles wat ooit in het verleden is gebeurt is nu, hier enkel een herinnering. Jij kan dat niet zijn want jij bent hier nu nog steeds. Laat daarom alles wat ooit was los. Laat je verleden los. Je bent het niet. Jij bent degene die het spel waarnam en er van genoten heeft. Maar nu hier is dat allemaal voorbij. Het is niet meer. Maar jij bent hier wel.

Alles wat ooit in een toekomst kan gaan gebeuren is nu slechts fantasie. Zo zal elke toekomst altijd fantasie blijven. Als er ooit een fantasie realiteit wordt omdat het gebeurt, dan zal dat in het hier en nu gebeuren. Dus laat alle dromen los. Laat de toekomst maar los. Laat het leven zichzelf vormen zoals het zich vormt. Wat jij er over denken kan is enkel fantasie. Maar hier nu ben jij er echt. Jij bent hier.

Jij bent hier als de waarnemer. Alles wat in jou zichtbaar wordt als een spel van bewustzijn wordt door jou waargenomen. De waarnemer is het stille punt. Het enige dat niet in beweging is. Alles stroomt in jou en door jou heen. Het is één lange stroom van ervaringen die je kunt genieten. Jij als waarnemer verbind je met alles wat waargenomen kan worden en in dat waarnemen smelt jij als waarnemer samen met wat jij waarneemt. Er is nergens iets anders meer over er is eenheid in waarnemen.

Deze eenheid ben jij. Klaar over uit.

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. Het enige dat je nu nog kunt onthouden is dat je niet hoeft te identificeren met losse stukjes van dit spel. Niet met gedachten, gevoelens en sensaties. Je neemt ze waar maar jij bent het waarnemen niet de ideeën, gedachten, concepten of emoties. Die zijn het tijdelijke spel. Jij neemt alles waar.

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit en dan ben jij alert in het hier en nu.

Je ziet denken maar hecht er niet aan.

Neem waar wat is

Je bent hier

Je bent stil en open

Denken komt en gaat

Je aandacht is hier

Je neemt waarnemen waar

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "Thy kingdom is here" gezongen door Shivali en Mooji

Thy kingdom is here

Beloved Father who dwells within the soul of my Being
Whose name is I Am

Veneration to Your holy name
Thy kingdom is here Thy will prevails
throughout the earth as it does
in the heavenly realms of my soul

Beloved Father, who dwells within the soul of my Being
Whose name is I Am

You open Your hands and satisfy
the hunger of all living beings
You heal all hearts of sorrow until they in turn
may show forgiveness to those
whose minds are shrouded in ignorance of the Self

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Dank je wel voor de reis die jij samen met mij wilde maken. Jij weet alles wat er te weten valt. Nu is het aan jou om in je zelf te rusten. Stroom mee met wat je leven brengt. Laat verder alle persoonlijke betrokkenheid los. Laat jezelf een zijn met het leven. Weiger splitsingen te zien. Neem waar en geniet.

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? Laat het leven door je stromen en stroom mee.

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. Wij zijn één en dezelfde. We zijn puur bewustzijn. En voor nu wens ik je toe dat je bent.