

## **Spel van bewustzijn**

### **Welkom ± 1 minuut**

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in dit spel van bewustzijn. Wij ontmoeten elkaar hier in dit spel van steeds veranderende vormen. Jij neemt bewust deze steeds veranderende vormen waar en ik neem weer andere veranderende vormen waar. Maar vanuit mijn bewustzijn zijn woorden gestroomd die in jouw bewustzijn nu binnenstromen en zo maken wij nu contact in dit spel van bewustzijn. En zo kan ik jou hier welkom heten. Wat is bewustzijn eigenlijk?

Bewustzijn vindt plaats daar waar een waarnemer iets waarneemt. Zowel dat wat waargenomen wordt als de waarnemer worden hierdoor waarneembaar. Dat is bewustzijn. Bewustzijn is altijd aanwezig en dat wat in bewustzijn waargenomen kan worden is altijd in beweging. Omdat alles in bewustzijn tijdelijk is behalve bewustzijn zelf, kun je zeggen dat bewustzijn het kernelement is van het bestaan. Bewustzijn beleefd het leven. Bewustzijn heeft niets te verliezen. Het kan niet beter worden of iets van zichzelf kwijtraken. Bewustzijn is volmaakt in zichzelf. Alles komt op in bewustzijn en verdwijnt weer in bewustzijn. Daarom lijkt het er verdacht veel op dat bewustzijn als enige motief heeft om te genieten in zichzelf. Daarom zijn woorden als dans van bewustzijn of spel van bewustzijn mooi gevonden. Je kunt het leven dansen of spelen. En als je wilt kun je het ook heel serieus nemen. Je kunt er in ieder geval ook van genieten.

### **Verbinden ± 2 minuten**

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Neem het spel waar. Wat is er nu in en om je heen aan de gang. Wat hoor je? Wat zie je? Wat voel je? Hoe neemt het spel van bewustzijn nu vormen aan in jou?

### **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 een gedicht van Hafez:

Struikelen over vreugde.

Wat is het verschil  
Tussen jouw ervaring van het leven  
En de ervaring van een heilige?

De heilige weet  
Dat het spirituele pad  
Een subliem schaakspel is met God.

En de geliefde  
Heeft juist een fantastische zet gedaan

Waardoor de heilige nu continu

Struikelt over vreugde  
En in lachen uitbarst  
En zegt. "Ik geef me over!"

Terwijl , jij lieverd,  
Vrees ik nog denkt  
Dat je duizend serieuze zetten hebt.

Ik lees hem nog eens voor:

Struikelen over vreugde.

Wat is het verschil  
Tussen jouw ervaring van het leven  
En de ervaring van een heilige?

De heilige weet  
Dat het spirituele pad  
Een subliem schaakspel is met God.

En de geliefde  
Heeft zojuist een fantastische zet gedaan

Waardoor de heilige nu continu  
Struikelt over vreugde  
En in lachen uitbarst  
En zegt. "Ik geef me over!"

Terwijl , jij lieverd,  
Vrees ik nog denkt  
Dat je duizend serieuze zetten hebt.

### **Reflectie ± 4 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Hoe zit het met jou? Wat zijn jouw duizend serieuze zetten die je nog ziet voor jezelf? Hoe dieper we geloven in de echtheid van de persoonlijkheid, hoe serieuzer we het leven nemen. Vaak kunnen we het leven dan niet als een spel zien. We moeten ons eigen domein verdedigen. Zorgen dat we de juiste dingen doen. Voldoende geld en spullen verzamelen. De wereld in jouw voordeel proberen te manipuleren. Voor jezelf opkomen. Jezelf verdedigen. Het leven is dan overleven. Hard werken. Doorzetten.

Wie aan serieus zelfonderzoek doet, begint te ontdekken dat veel van onze persoonlijkheid bestaat uit gedachtenconstructies die je niet hoeft te geloven. De persoon blijkt steeds minder solide. Het enige dat solide blijkt te zijn is het feit dat je waarneemt.

Zo ontstaat er een spel in drie fasen. In fase een geloof je in de tijdelijke wereld en identificeer je je met je lichaam en allerlei geloofsovertuigingen. Het is een bijzonder serieus spel. De wereld van de vormen is allesbepalend voor je beleving.

Fase twee begint met de levensvragen. Is dit alles? Wat is het nut van het leven? Waarom ben ik hier? Wat is het doel van dit alles? Wie ben ik eigenlijk? Je gaat op zoek naar de antwoorden op die vragen. In de buitenwereld vind je enkel theorie. Die leidt er toe dat je naar binnen gaat keren om zelf werkelijk te gaan ervaren wie je nou echt bent. En van daaruit ga je ook zien wat de wereld is. In het begin is de persoonlijkheid nog heel echt en is het idee dat je een spel van bewustzijn bent iets abstracts. Langzaam aan wisselen die twee van plek. Je begint te ervaren dat je een spel van bewustzijn bent en de persoonlijkheid begint zijn realiteit te verliezen. Het blijkt een gedachtenconstructie te zijn.

In fase drie ben je verankerd in de ervaring van in het moment hier en nu je leven beleven. Je neemt waar dat alles beweegt en stroomt en jij stroomt mee. Er is geen splitsing tussen de bewegende vormen en de waarnemer. Er is enkel een spel van bewustzijn en jij bent dat spel met alles er op en er aan. Dat je ooit dacht dat je een stukje ervan was is dan haast niet meer voor te stellen.

Het spel is in de eerste en tweede fase soms overweldigend. Pijn, verdriet, woede, frustratie maken allemaal deel uit van het spel en iedereen kent wel momenten dat je het spel zou willen ontvluchten. Gelukkig is er ook vanaf het begin schoonheid en steun. Er zijn altijd ook lichtpuntjes al zie je ze soms bijna niet omdat je in zo'n moment je focus op het duister richt. Maar uiteindelijk blijkt dat het spel goed is. Dat het komt uit een bron van liefde en vreugde. En dan terugkijkend op het spel voel je dankbaarheid en vervulling. Kortom elke stap is een stap dichterbij het licht toe en uiteindelijk wordt het steeds beter en beter. Mooier, lichter, fijner. Je blijkt helemaal vrij te zijn. Leven is vreugde en plezier.

Geloof je dit? Wat zegt je hart? Is dit allemaal waar? Geloof niets omdat ik het zeg. Maar als er ook maar iets in jou denkt dat het waar kan zijn, test het dan uit. Ga naar binnen en wees eerlijk over wat je aantreft.

Waar zit je nu in dit spel? Ben je al aan het genieten? Wat neem jij nog erg serieus? Zou je dat meer als een spel kunnen gaan benaderen. Fake it til you make it. Zelfs als je het niet gelooft is spelen dat het een spel is en goede manier om je leven lichter te maken. Wat kan jij nog lichter maken in jouw leven? Hoe kan je dat doen?

### **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 de komende tien minuten het spel te spelen. Ik log niet in, in gedachten. 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.

Geef geen aandacht aan de uitnodigingen aan van je denken.

Zap weg bij elke vorm van denken

Focus op het hier zijn

Wees stil en open

Laat denken voorbijrijven zonder aandacht ervoor

Blijf hier met je aandacht

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

Je bent een spel van bewustzijn

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

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "Temple of fire" gezongen door Shivali:

Temple of fire

Leave each day behind  
like flowing water  
free of sadness  
yesterday is gone  
its tale is told  
Today new seeds are growing

The time has come  
to turn your heart  
into a temple of fire  
Your presence is gold  
hidden in dust  
To reveal its splendor  
burn in the fire of love

Burn in this fire of love

### **Reflectie ± 2 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Laat elke dag achter je als stromend water. Vrij van droefheid, gisteren is weg. Dat verhaal is verteld. Vandaag groeien nieuwe zaadjes. Deze sprankelende houding verhoogt je spelvreugde. Wat voor nieuwe zaadjes neem jij waar voor jezelf. Wat wil er in jou groeien? Wat wil er in jou bloeien? Wat wil er in jouw leven groeien? Hoe ziet jouw leven er uit als alles in bloei staat?

### **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 kun jij vandaag als een spel benaderen? Hoe kun jij je dag ingaan met lichtheid, struikelend over vreugde?

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 dat je het leven kunt spelen vandaag. Zoek als het zwaar wordt naar verlichting. Maak alles lichter. In jezelf en om je heen. Speel je leven.