

Waarheid

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in de waarheid van dit moment. De realiteit van dit moment is alles wat hier nu waar te nemen is. Daar hoort het denken bij. Het denken zelf, de functie, is zichtbaar en hoort bij de realiteit van dit moment. De inhoud van het denken is echter een ander verhaal. Het denken kan iets vinden van een bloem die voor je neus staat. Er kan zich een oordeel vormen. Je kan denken dat de bloem lelijk is of juist mooi. Je kan vinden dat ie stinkt of dat ie lekker ruikt. De bloem is realiteit nu hier. Waarheid. Jouw mening er over is als een sausje er over heen. Jouw waarheid in dit moment, ja, maar niet dé waarheid in dit moment. Als iemand anders naast je staat zal die wel dezelfde bloem zien maar wellicht niet dezelfde ervaring hebben. Hier begint de waarheid dus voor twee mensen uit elkaar te lopen. Het feit dat er op dit moment dan twee verschillende gezichtspunten aanwezig zijn is weer waarheid maar de inhoud van die punten is subjectief en dus geen ultieme waarheid.

Grofweg gezegd is dat wat je waarneemt zonder denken objectief waar en zodra het denken erbij komt wordt het je eigen wereldje. Waar voor jou maar subjectief waar. Ergens is dit voor iedereen wel logisch en toch snappen de meeste mensen dit niet echt hun leven lang. Oorlogen ontstaan hierdoor. Elke vorm van conflict ontstaat hierdoor.

Zoekers willen de waarheid ervaren. Willen zich daarin verankeren. Zij willen zich losweken van de subjectieve waarheden. Ben jij hierin geïnteresseerd? Wat is waarheid op dit moment voor jou? Welke definitie zou jij maken voor waarheid? Wat voelt als waar voor jou in jouw leven? Wat voelt als waar hier nu?

Verbinden ± 2 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Wat is de waarheid van jouw adem? Stuur jij je adem aan? Of gaat je adem uit zichzelf? Een beetje controle lijkt je er op uit te kunnen oefenen maar je kunt niet blijvend stoppen met ademen uit jezelf. Je adem gaat uiteindelijk haar eigen gang. Is jouw adem eigenlijk wel van jou? Wie is de jij dan, die eigenaar is van de adem? Dat lijkt je lichaam te zijn maar ben jij je lichaam? Klop jij je hart? Stuur jij je maag aan? Het lichaam lijkt zijn eigen gang te gaan al kun jij tot op zekere hoogte ook dingen sturen van je lichaam. Je denkt, ik wil een hand bewegen en je hersenen regelen het voor je door interne communicatie van zenuwen en spieren. Je denken kan je lichaam dus een beetje aansturen maar het lichaam doet veel meer dingen zelf, geautomatiseerd. En wat dat denken betreft. Ben je dat eigenlijk wel? Ben jij de denker? Ook daar kun je wat invloed op uitoefenen maar als je daar niet bewust op richt gaat het denken wel door. Ben jij het dan die denkt of wordt je gedacht en leidt het denken een eigen leven? Zou het mogelijk kunnen zijn dat je adem, je lichaam en je denken een eigen leven leiden en dat jij jezelf dat alleen maar af en toe toe-eigent als het je uitkomt, waardoor de schijn ontstaat dat jij het bent in plaats van dat jij er

soms gebruik van maakt. Zou jij ook iets anders kunnen zijn? En wat is het dan dat jij wel bent?

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang, langzaam uit. En nog een keer. Diep in en lang langzaam uit. Heiligen door de eeuwen heen hebben steeds weer andere benamingen gegeven aan wat wij ten diepste zouden zijn. Het grote alles. Het grote niets. Een spel van bewustzijn. God. Neti-neti, dit niet en dat niet betekent dat. En jouw essentie wordt ook wel Sat-Chit-Ananada genoemd. Dat betekent waarheid-bewustzijn-extase. Sat-Chit-Ananada genoemd. Waarheid-bewustzijn-extase.

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Sat, de waarheid van dit moment. Dus niet de invulling. Het sausje van het denken. Dat wat in het moment waarneembaar is, is de waarheid van dat moment. Het is wat is hier nu. Bewustzijn. Jij neem het waar. Dus iets in jou is bewust. En jouw bewustzijn Chit neemt Sat, de waarheid van het moment waar. En in het waarnemen daarvan smelten ze samen dat wat waarneemt wordt één met dat wat waargenomen wordt, in de ervaring van het waarnemen. Ik vind het interessant dat de heiligen die met dit woord kwamen om onze ultieme kern te omschrijven hier het woord Ananda, extase, aan toevoegden. Hiermee zeggen ze dus dat de beleving van het opgaan van de waarnemer in dat wat waargenomen wordt de ervaring van extase geeft. De eenheidsbeleving is extatisch. Zolang jij met jouw denken jezelf en de wereld verdeeld in stukjes heb je een beleving van afgescheidenheid die gepaard gaat met veel wisselende stemmingen. Zodra je identificatie met je denken stopt ervaar je een eenheidsbeleving die extatisch aanvoelt. Sat-Chit-Ananada.

Zou jij dit willen ervaren? Geloof jij dat dit mogelijk is om dit te ervaren? Geloof jij dat het mogelijk is om vanuit die staat te leven? Wil jij daar voor gaan? Het enige dat je dan dus hoeft te doen is te stoppen met identificeren met de wereldjes die het denken creëert en gewoon te zijn. Daarom oefenen we dat samen. Om jou die ervaring te laten hebben. En als jij doorzet dan kun jij jezelf in die ervaring verankeren. Dus daar gaan we weer.

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 weer bewust het denken links laten liggen. Het zal vast in beweging komen maar wij laten het zijn eigen gang gaan. Wij focussen op Sat-Chit-Ananda. We zijn bewust van de waarheid van dit moment en ontdekken hoe dat voelt. Het denken krijgt even niet onze aandacht.

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 de uitnodigingen van het denken in jezelf. Je wil nu oefenen in het hier 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 open en stil

Neem geen uitnodigingen aan van je denken.

Zap weg bij elke vorm van denken

Focus op het hier zijn

Wees stil en open

Waarheid bewustzijn extase

Blijf hier met je aandacht

Waarheid bewustzijn extase

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "What a wonderful world" in de versie van Imaginary Future:

What a wonderful world

I see trees of green red roses too
I see them bloom for me and you
And I think to myself, what a wonderful world

I see skies of blue and clouds of white
The bright blessed day, the dark sacred night
And I think to myself, what a wonderful world The colours of the rainbow, so pretty in
the sky
Are also on the faces of people going by
I see friends shakin' hands, sayin'
"How do you do?"
They're really saying "I love you"

I hear babies cryin', I watch them grow
They'll learn much more than I'll ever know
And I think to myself, what a wonderful world
Yes, I think to myself, what a wonderful world

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. In de staat van Sat-Chit-Ananada is dit je beleving. Alles in de wereld geeft je opnieuw de ervaring van vrede en liefde. Alles vult je met dankbaarheid. De extase van de ervaring van je innerlijke Zelf heeft extase die nieuw is in elk moment. Heb jij deze ervaring wel eens gehad? Wanneer voel jij je verbonden met iets of iemand in de wereld? Hoe voel jij je dan? Kun jij je voorstellen dat je altijd in dat gevoel leeft? Het kan.

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 de wereld vandaag tegemoet treden vanuit Sat-Chit-Ananada? Hoe ga jij vanuit de eenheidsbeleving je dag in? 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 overal schoonheid in te zien. Zien dat alles wat is mag zijn wat het is in de waarheid van dit moment. Wat zul jij dan een extatische dag hebben.