

Met deze lezing tracht ik een link te leggen tussen de Bhagavad Gita en het boek “de Nieuwe Aarde” van E.Tolle.

De theorie die ik mocht horen en lezen over “dat wat niet met woorden te benoemen is” zal ik trachten te verwoorden, met als uiteindelijk doel de wijsheid ervan te ervaren en te integreren.

Beiden hebben het over Atman, de Bron, het Zuiver Bewustzijn, over Yoga, het Ontwaken, het Zijn in het Nu.

De Bhagavad Gita is een boodschap.  
“Een nieuwe aarde” is een boek.

E.Tolle valt onmiddellijk met de deur in huis en zegt op pag.15 :

“Dit boek gaat over jou”. Ik , jij, wij...

“Ik ben het licht van de Tegenwoordigheid,

“Jij bent het licht van de Tegenwoordigheid,

“Wij zijn het licht van de Tegenwoordigheid.

M.a.w. ik ben het bewustzijn dat voorafgaat aan gedachten, gevoelens en emoties.

“Een Nieuwe Aarde” biedt een oplossing voor de actuele, radicale crisis die onze overleving bedreigt, waardoor de planeet aarde kan overleven.

“Veranderen of sterven” zegt Tolle....

Een collectieve sprong naar Zuiver Bewustzijn!

Het is een boek dat de weg wijst naar het ontwaken,  
een blauwdruk voor een nieuwe samenleving,  
gebaseerd op spirituele waarden.

Door de essentie, het Bewustzijn tot vorm te brengen in de wereld  
kan de wereld veranderen.

Dan kan er verzoening zijn van het uiterlijk en het innerlijk doel,  
verzoening van de wereld met God.

“De aarde nu is een afspiegeling van het ego” zegt E.Tolle.

Het is ieders verantwoordelijkheid om zich bewust te worden van zijn eigen mentale conditionering.

De “hemel” is het innerlijk rijk van bewustzijn.

Het ontwaken van het Zuivere Bewustzijn in de mens leidt tot deze “nieuwe hemel”.

“Een Nieuwe Aarde” is de uiterlijke manifestatie daarvan  
in de stoffelijke wereld, in de materie.

Door het wakker worden binnen de “droom” van de vorm

komt er een einde aan het door het ego geschapen aardse drama.

De vorm blijft, maar men verliest zichzelf er niet meer in.

De grootste prestatie van de mensheid is niet de kunst,  
De wetenschap noch de techniek maar het inzien van haar eigen slavernij,  
haar eigen waanzin, de slavernij aan het ego.  
De échte prestatie is het loslaten van zijn arm bekrompen, zwak menselijk ego om te kunnen  
leven in zijn "Goddelijke Zelf."  
Daardoor kan er een ontwaken zijn naar het levensdoel!  
Wat leidt tot "de Nieuwe Aarde"!

De Bhagavad Gita is één van de belangrijkste yogaschriften en toont de yogi het juiste  
handelen om tot het hoogste doel te komen.

Het is het symbolische verslag van de innerlijke strijd in elke mens.  
Deze wordt uitgebeeld door de bloedige oorlog tussen 2 verwante vorstenfamilies,  
de Kuru's en de Pandava's.  
Dit is de innerlijke strijd voor verlichting en bevrijding.

Krsna verzinnebeeldt het zuiver bewustzijn.  
Arjuna verzinnebeeldt de zoekende mens.

De dualiteit die in ieder van ons leeft wordt uitgebeeld.  
Hel en hemel zitten in ons.  
Leed en begeerte is daardoor ons deel.  
Begeerte die overheerst en nooit voldaan is.  
Begeerte die steeds weer bevredigd wilt worden.  
Leed is daarvan het gevolg!  
Door het verbreken van deze band met lijden rust de Ziener in Zichzelf.  
(samàdhi pàda)

Hoe we de Essentie kunnen vinden  
- de Absolute Waarheid door overgave aan Gods wil –  
dat leert ons de Bhagavad Gita.  
De belangrijkste boodschap luidt :

*"Nooit is er een tijd geweest dat ik niet was en dat gij,  
de heersers over de mensen niet waart,  
noch zal een onzer hierna ooit ophouden te zijn".*  
(H2 vers 12)

Dit is een eeuwigheidsverklaring! De waarde van ons leven wordt gerelativeerd!

De Bhagavad Gita spreekt over Atman, de niet stoffelijke natuur.  
Atman kan niet met de rede verstaan of gevat worden.  
Krsna zegt :

*"Ongemanifesteerd, Onveranderlijk noemt men hem"*

De werkelijkheid overstijgt de wereld der verschijnselen!  
De wereld der verschijnselen is niet, mijn interpretatie ervan is verkeerd.  
De gewone mens leeft naar buiten gekeerd en is slaaf van zijn zintuigen.

Slaaf van de wereld der verschijnselen.

*"Het Onwerkelijke is niet  
Het Werkelijke houdt nooit op te zijn"  
(H2 vers 16)*

*"De enige Werkelijkheid ligt in het Eeuwige Onveranderlijke Atman.  
de Werkelijkheid is Allesdoordringend,  
Allesomvattend en Onvernietigbaar."*

Eckhart Tolle en De Bron

*"Het Zijn dat er is voor alle vormen, alle indentificaties."  
"De dimensie van het vormloze in jezelf, aan wat de dood te boven gaat."*

Het is het bewust worden van je wezenlijke identiteit.

Deze is :

*"Vormloos, Allesdoordringende Tegenwoordigheid"*

zegt Tolle en

*"Laat de kracht van de Tegenwoordigheid in je groeien."*

Zowel Tolle als de BGita zeggen dat de verandering , de bewustwording verder gaat dan de inhoud van mijn verstand. Het gaat voorbij mijn gedachten en is niet in begrippen te omvatten.

De onmacht van de woorden spreekt de ratio aan en kan een bron van interpretatie zijn.

Ik kan alleen trachten het met woorden te omcirkelen.

Ik kan alleen trachten ernaar te verwijzen.

Hierover een vers van Lao Tseu :

*"Zij die weten spreken niet, zij die spreken weten niet."  
Zij die menen dat ze Het met woorden absoluut kunnen definiëren kennen  
de Werkelijkheid van Atman niet !*

We kleven verbale en mentale etiketten op mensen, dingen, situaties waardoor we meer en meer oppervlakkig worden en ongevoeliger voor de Werkelijkheid.

Woorden, gedachten kunnen eventueel naar de Waarheid verwijzen, maar ze zijn de Waarheid niet !

Natuurlijk gebruiken we woorden, natuurlijk gebruiken we gedachten.

Ze hebben hun eigen schoonheid, ze hebben hun eigen inhoud.

Maar ... Moeten we erin gevangen worden ?

Dat is de vraag !

Wat is *Bewustzijn* ? Wat is *ontwaken* ?

Het Bewustzijn is onvergankelijk, onsterfelijk, eeuwig, onveranderlijk, gelukkig, positief geladen. Het is vol liefde en mededogen, vol kracht, rust en stilte.

Het is de kracht die verborgen zit in het huidige moment.

Door te zijn in het moment -in het hier en nu - een bewustzijn zonder gedachten - wordt het verstand de dienaar van het Bewustzijn.

Dan kan er verbinding zijn met de Universele Intelligentie.

Bewustzijn kan stromen door aanvaarding, plezier en enthousiasme.

Aanvaarden is handelen in overgave.

Het is vrede hebben met wat is en met wat ik doe,

Een subtiele energietrilling die door mijn aderen stroomt.

Aanvaarding is een actieve en creatieve toestand die iets volkomen nieuws brengt in de wereld.

In "de nieuwe aarde" neemt plezier de plaats in van het willen of het moeten als drijfveer.

Door plezier maak je verbinding met de universele creatieve kracht.

Het is de vreugde van Zijn in haar dynamisch aspekt.

Enthousiasme is met plezier doen wat je doet. Het is het overlopen van....

Het is dat wat je beleeft als je aan een doel werkt, als je ergens naar streeft.

Emerson zei : "*Zonder enthousiasme is er nooit iets groots bereikt.*"

Het is de kracht van de Schepping zelf.

Enthousiasme geeft uit zijn eigen overvloed.

Angst, ongerustheid, verwachtingen, schuldgevoelens, spijt en woede zijn de gestoorde functies van de tijdgebonden toestand van het bewustzijn.

Ken U Zelf.                      Wie ben Ik ?

Ik ben niet dit lichaam.

Ik weet niet wie ik ben. Maar wie ben ik dan wel ?

Niemand kan me vertellen wie ik ben.

Dit zou gewoon weer een concept zijn.

In feite is elke overtuiging een hindernis.

Niets wat je over jezelf kunt ontdekken is wie je bent.

Niets wat je over jezelf weet is wie je bent.

Het is inhoud, geen Essentie.

Het woordje "ik" belichaamt de grootste dwaling en de diepste Waarheid, afhankelijk hoe het gebruikt wordt.

Dat kleine "ik" is een illusie, die je ware identiteit als zuivere en vormloze Tegenwoordigheid verduistert.

Einstein noemde het "*de optische illusie van het bewustzijn*", een illusoir idee van wie ik ben en waarop mijn werkelijkheid berust.

Het saboteert situaties en bederft relaties.

ET zegt :

De diepste waarheid van wie ik ben is niet 'ik ben dit 'of 'ik ben dat' maar 'IK BEN'.  
Het bewustzijn dat zegt 'IK BEN' is niet het bewustzijn dat denkt,  
het is een andere dimensie van bewustzijn.  
De verandering gaat dieper dan de inhoud van mijn verstand, dieper dan mijn gedachten.  
Al het weten speelt zich af op het niveau van de dualiteit:  
subject ⇔ object, de kenner ⇔ het gekende.

Jezelf kennen betekent geworteld zijn in Zijn i.p.v. verdwaald te zijn in je verstand.  
Wie je bent heeft geen geloof nodig.

Waarmee identificeer ik mezelf :  
Met de golf of met de Oceaan ?  
In Essentie zijn we allemaal Eén.

Het onderscheid tussen vorm en wezen volgens ET.  
Vorm betekent beperking.  
Ik identificeer me met de vorm, met de stoffelijke vormen, gedachtenvormen, emotionele vormen. Ik ben geconditioneerd door mijn omgeving, opvoeding, verleden, cultuur.

De vreugde van Zijn, het enige ware geluk kan niet komen door de vorm.  
Door de vorm ervaar je jezelf als "meer" of "minder" dan de ander.  
Maar in wezen ben je niet "superieur" of "inferieur".  
Vanuit dit inzicht kan zelfrespekt en nederigheid groeien !

Doel  
Je leven heeft een doel in deze wereld.  
Dat kan je het uiterlijke doel noemen.

Je leven heeft ook een doel voorbij deze wereld.  
Dat kan je het innerlijke doel noemen!

Het innerlijke doel is gelinkt aan het Zijn, aan het ontwaken uit deze "realiteit"  
Het wakker worden uit deze "wereld der verschijnselen".  
Niet wat je doet, maar...wat je bent is belangrijk!  
Het uiterlijke doel draait om "doen" en dat varieert van persoon tot persoon.  
Dat doel is onstabiel, relatief en vergankelijk.

Ik kan niets "doen" om te ontwaken.  
Ik kan alleen "getuige" zijn,  
zonder een "concept van ontwaken" toe te voegen aan mijn denken.  
Het is openstaan en ruimte maken...

Doen met vrede wat ik moet doen in elke situatie, zonder me ermee te identificeren.  
Een levensopdracht !  
Het is de opdracht van ons zijn hier op deze aarde

## EGO

ET en BGita hebben het beiden over het ego, het 'illusoire zelf.'

Volgens Tolle staat het ego in de weg om een relatie met het hier en Nu, de belangrijkste relatie in je leven, te kunnen beleven.

Ego en bewustzijn gaan niet samen !

Hij beschrijft het ego als een bedrieger die zich voor mij uitgeeft. Het ego weet niet dat de bron van alle energie zich in mij bevindt en zoekt die dus buiten mij.

Het ego zoekt niet de vormloze aandacht die Tegenwoordigheid heet.

Het zoekt de aandacht in een bepaalde vorm zoals lof, bewondering, roem...

Het ego zoekt erkenning voor zijn bestaan. Het zoekt appreciatie voor zijn doen.

Het heeft een natuurlijke behoefte aan macht, tegenstand, vijanden.

Angst is de onderliggende emotie die alle activiteiten van het ego beheerst.

Voorbij het ego gaan betekent dat je uit de vereenzelviging met de inhouden stapt.

ET zegt :

"Je bent het bewustzijn dat zich bewust is van de stem.

Op de achtergrond is er bewustzijn.

Op de voorgrond is de stem, de denker, het ego."

Het ego moet om te overleven tijd, dwz verleden en toekomst, belangrijker maken dan het huidige moment.

Volgens ET zijn er 3 manieren waarop het ego het huidig moment behandelt.

Als een doel , een hindernis, een vijand.

1. Als een middel om zijn doel te bereiken. Je bent nooit helemaal hier, omdat je altijd druk bezig bent om ergens anders te geraken.
2. Het huidig moment wordt beschouwd en behandeld als een hindernis, een probleem en dan word ik het probleem, dan word ik de hindernis.
3. Als een vijand omdat je ruzie maakt met wat IS.  
De externe werkelijkheid, die altijd als een afspiegeling is van je innerlijke toestand, wordt als vijandig ervaren.

Een nuttig hulpmiddel is de vraag : "Wat is mijn relatie met het Nu ? Nu op dit moment, het zijn in dit moment. Wat is de relatie met leven "hier en nu" ? En breng ik mezelf in de "tegenwoordigheid" van zijn, in het Hier en Nu.

Het ego is niet verkeerd, er is niets mis mee. Het is gewoon on-bewust.

Juist gebruik van het ego is ok. Koester je ego, maar blijf je bewust van het zijn !

Behoud de controle !

Als je bewustzijn groeit, je ego niet meer de leiding heeft, hoef je niet meer te wachten op het krimpen of instorten van je wereld door ouderdom of persoonlijke tragedies.

Door "minder" te worden volgens het ego, word je juist "meer" dan enkel de vorm.  
Zo onderga je in werkelijkheid een expansie en maak je ruimte voor Zijn.

Mensen zonder ego zijn mensen die ontwaakt zijn voor hun essentiële,  
ware natuur als Bewustzijn en de Essentie in alle anderen, in alle levensvormen herkennen.

#### HET DENKEN EN LIJDEN

De steeds terugkerende hardnekkige gedachten, emoties en reactieve patronen,  
het bezeten zijn door het onvrijwillige automatische denken.

Ik beschouw de denker als degene die ik ben en beperk mezelf.

Een mentaal gezoem dat geen enkel doel dient.

Mijn wereld wordt dan een afspiegeling van de illusie waar ik me mee identificeer.

De oorzaak van ongelukkig zijn is niet de situatie, maar de gedachten over de situatie!

Wees niet je gedachten en emoties! Kijk ernaar! Wees je bewust! Blijf bij het bewustzijn!

Het lijden dwingt je dieper te gaan, met als doel : de evolutie van het bewustzijn en het  
opbranden van het ego. Een edel doel ! En dat doel kan bereikt worden als je je bewust  
wordt van het lijden.

Vandaar de nieuwjaarswens van Atma Muni : " Ik wens je de nodige tegenslag toe voor dit  
nieuwe jaar zodat je er bewust naar kan kijken om te groeien ..."

Het leven geeft je de ervaringen die je het meeste helpen met de evolutie van je bewustzijn.

Als je niet in het hier en nu bent, omdat het ego rond dwaalt in het verleden of de toekomst,  
ontstaat er vervreemding. Dit heeft tot gevolg dat je in geen enkele situatie, op geen enkele  
plaats, bij om het even wie je op je gemak voelt, zelfs niet bij jezelf !

#### Stilte

Stilte is de taal van God en al het andere is een slechte vertaling.

Om kleine, rustige dingen op te merken moet je stil zijn van binnen.

Wees stil, kijk en luister. Wees tegenwoordig.

In de stilte schuilt de grootste kracht !

Hier is een hoge mate van alertheid voor nodig.

Stilte brengt ons bij de vormloze, tijdloze dimensie in onszelf.

Het is dat wat boven het denken en het ego staat.

Als je stil bent, kan je zijn wie je bent en dat is meer dan de vorm, meer dan het bestaan in  
de tijd. Het is bewust, ongeconditioneerd zijn, vormloos en eeuwig.

#### Goed zijn

Laat de intentie en de motivatie waarmee je handelt goed zijn.

Denk hierbij aan de uitspraak :

*"Het volstaat niet goed te doen.... je moet ook goed zijn."*

Ontdek de goedheid die in jezelf aanwezig is, laat die tevoorschijn komen !  
Doe wat je moet doen zonder je om de resultaten van je handeling te bekommeren.  
In de B Gita lees je :

*"Gij hebt slechts recht op het werk (de handeling),  
nooit op de vruchten ervan..."  
(H 2 vers 47)*

Alle handelingen moeten worden gesteld vanuit een diepe innerlijke goedheid,  
niet vanuit menselijke goedheid en niet om iets te bereiken.

Elke handeling gesteld vanuit het beperkte ego brengt karma voort,  
dat wil zeggen goede of slechte vruchten, en sluit dus beloning of straf in.

Daarover zegt de Bhagavad Gita:

*"Wees goed en kijk niet om  
Wees een instrument waardoor God zijn werk doet."*

Je kunt niet ontvangen wat je niet geeft, de uitstroom bepaald de instroom.  
Wat je denkt dat de wereld jou onthoudt, is wat jij de wereld onthoudt.

Een universele wet die zegt :

*"want wie heeft, hem zal gegeven worden,  
en wie niet heeft, ook wat hij heeft zal hem ontnomen worden."*

Elke handeling gesteld vanuit het beperkte ego brengt karma voort.  
Dat wil zeggen goede of slechte vruchten en sluit dus beloning of straf in.

De Bgita zegt:

*"Het volstaat niet de schriften van te buiten leren,  
te bestuderen, te bediscussiëren.  
Je moet ze ervaren om ze te begrijpen, om ze te integreren"*

Ze zijn een beschrijving van de Werkelijkheid en de weg ernaartoe,  
maar als zodanig de Werkelijkheid zelf niet!

Maar ja, je moet wel ergens mee beginnen ...

Bewustwording is de sleutel.

Spiritueel zijn heeft niets te maken met hetgeen ik geloof.

Het is mijn bewustzijnstoestand die telt.

Dit bepaalt hoe ik in de wereld optreed en hoe ik met andere mensen omga.

Ik besef dat mijn hele levensreis uiteindelijk bestaat uit de stap die ik op dit moment zet.  
Laat deze stap op de eerste plaats komen, en mijn bestemming op de tweede.  
Een bewust en onblusbaar verlangen naar zelfrealisatie is de voornaamste voorwaarde.  
Lange tijd voortgezet, zonder onderbreking en met eerbiedige toewijding.  
(Sutra 14 Patanjali)



Wat doe ik met al die kennis, dat inzicht, die wijsheid ?

Dankbaar voel ik me voor wat er op mijn pad komt, wat me leidt tot het Universele Bewustzijn, tot het Zijn, de Essentie, de verbondenheid met het Al.

De beste vraag die ik mezelf kan stellen is :

“Wat wil het leven van mij en niet wat wil ik van het leven ?”

Zo kom ik tot het besef dat het leven mij leeft en ik niet het leven!

Zo kom ik tot het besef dat ik slechts een instrument ben waardoor God zijn werken doet !

Het leven is de danser en ik ben de dans !

Wat een openbaring ! “Alles komt op zijn plaats”

En dan volgt de vraag “wil ik vrede of wil ik drama ?”

Ik tracht steeds opnieuw “het verhaal” van me af te zetten en terug te keren naar het huidige moment, naar het hier en nu.

Ik maak van het NU moment een vriend.

Er is steeds opnieuw een verwelcoming, ongeacht de vorm.

Deze houding verandert mijn realiteit !

Door dit telkens opnieuw in me op te nemen wordt het als een tweede natuur !

Je niet verzetten is de sleutel tot de grootste kracht in het heelal.

Alert zijn, wetend dat het ego er is, er steeds zal zijn en het gewoon observeren, zonder meer.

Zo bemerk ik onbewuste patronen in mezelf !

Zoals het verwachten van erkenning, appreciatie,

indruk trachten te maken op anderen,

dingen persoonlijk opvatten,

me gekwetst voelen,

gelijk willen hebben...

Door het observeren van mijn ego's, en erom te lachen, worden ze onbelangrijk en kunnen ze verdwijnen.

Dan komt er ruimte - dan komt de stilte !

Het leven zou pure aanbidding moeten zijn.

Het leven kan pure aanbidding zijn !

Pure overgave aan verwondering en dankbaarheid !

Zie de volheid van het leven om je heen, herken en erken de overvloed zowel in als buiten je.

De erkenning van die overvloed om me heen wekt de sluimerende overvloed in mijn binnenste.

Alleen als we van binnen stil genoeg zijn en het rumoer van het denken tot rust komt, kunnen we gaan zien dat er een verborgen harmonie is, iets heiligs.

Een hogere orde waarin alles op zijn plaats is en niet anders kan zijn dan het is.

De werkelijkheid ligt boven mijn denken en overstijgt mijn beperkte persoonlijkheid.  
Overstijgt de wereld der verschijnselen.

Stop met het dwangmatig benoemen van de dingen en situaties.  
Het mentaal interpreteren , etiketten met zoveel denken verweven.  
Observeer zonder te willen invullen of benoemen.  
Gebruik de naam enkel wanneer het nodig is.  
Raak niet in de greep van wat je geleerd hebt.

Krishnamurti zegt:

*"Ik stoer me niet aan wat er gebeurt  
"Ik plak er geen mentaal etiket aan van goed of slecht."*

Ik laat het gewoon zijn voor wat het is.  
Zo laat ik de identificaties met mijn verstand los.  
Zo word ik 'arm van geest.'  
Zo krijgen mijn daden de kracht van de intelligentie van het Leven zelf.

Bij opmerkingen, bevindingen van andere zeg ik: "Ah? Is dat zo?"  
(Zie pag. 159 Nieuwe Aarde E.Tolle het verhaal van de zenmeester Hakuin)  
Aanhangers van Zen zeggen:  
*"Zoek niet naar de waarheid. Laat gewoon je mening vallen"*

Relativeer, zie het grote perspectief, dat is de boodschap.  
Kijk voorbij de verandering.  
Alles is van voorbijgaande aard. Het komt en het gaat.  
Het leven is verandering . Alles stroomt pulseert vloeit.  
Ik kan het niet veranderen. Verdraag het.  
Omstandigheden kun je niet veranderen wel de houding tegenover!  
Dit is het goede nieuws!  
Zo blijf ik verantwoordelijk voor mijn eigen gemoedstoestand.

Een goed geheugen is de les van het verhaal onthouden en het verhaal vergeten.

Niet oordelen, je niet verzetten, je niet hechten zijn 3 aspecten van ware vrijheid.

Ongehechtheid is volmaakte beheersing in iemand die heeft opgehouden te verlangen naar objecten . Zowel zichtbare als onzichtbare.  
Ik behoef niets, ik doe niets, ik wil niets.

Er is niets mis met de wereld der verschijnselen.  
Geniet ervan maar wees niet gehecht.

Wat doe ik in de praktijk om deze wijsheid te kans te geven door te dringen tot in mijn diepste wezen om het zo te ervaren en te integreren?

Ik pas verschillende technieken toe om te zuiveren, zowel lichamelijk als mentaal, met de bedoeling sattvisch te "worden".

Ik eer de dag en vind het fijn om op het einde van de dag terug te blikken en  
*"in 't eigen hart te kijken nog even voor het slapen gaan of ik niemand gekwetst heb,  
of ik iets kon betekenen voor iemand. "*  
(gedicht / boodschap van Alice Nahon)

Dan kan ik dankbaar zijn voor wat geweest is en openstaan voor de dag van morgen.  
Op die manier wordt de dag van morgen goed voorbereid.

De dagelijkse rituelen koester ik.

Ik zit stil in een vaste, aangename houding voor prànàyama en meditatie.

Ik zing AUM. De klankschaal opent en heelt de hartcakra.

Tijdens de asana's luister ik naar het lichaam.

Shavasana, de lijkhouding, de moeilijkste houding, gedachten op afstand,  
het stilvallen, het gebeurt...

Het bewust worden van het innerlijk lichaam, het lichaam voelen van binnenuit.

De Tegenwoordigheid voelen die Ik ben, de vreugde van Zijn.

*"Het 'kleinste ding' dat volgens Nietzsche zorgt voor het 'beste geluk' is de ademhaling.*

Ik probeer overdag zo vaak mogelijk bewust te zijn van mijn ademhaling.

Ik tel mijn adem, om er zo bij te blijven.

De bewuste buikademhaling, de beweging in de buik voelen geeft me kracht en maakt me rustig in alle omstandigheden door de controle van de ademhaling.

Zo creëer ik innerlijke ruimtes in de stroom van het denken.

Zonder die pauzes wordt mijn denken herhalend, ongeïnspireerd, beroofd van elke vorm van creativiteit.

Als ik uit balans ben geef ik me even over aan de maanhouding.

Dan ik leg mijn hoofd neer bij de "dingen des Leven".

Ik laat los ...

Zo verkeer ik in een ontvankelijke toestand om ruimte te creëren en te 'voelen'...

Zo maak ik verbinding met de Universele Intelligentie.

Dagelijks ga ik glimlachend in de natuur wandelen en reciteer de mantra Om So Ham.

Natuur in zijn geheel is een prachtig bereikbaar punt naar innerlijke stilte.

wanneer ik er volledig aanwezig ben.

Kijk naar een bloem, ze is niet bezorgd over morgen en zie hoe mooi ze is.

Ik kan ook zo leven, met de dimensie van diepte in mij.

Voel de kracht en de stilte die zij vertegenwoordigt. Voel de verbinding.

Kijk anders naar de dingen zonder ze te benoemen. Aanwezig zijn bij de perceptie.  
Beginnen bij de natuur omdat dit gemakkelijker is om het benoemen los te laten.

Het leven is niet zo ernstig als mijn verstand versus denken het wil laten lijken.  
Ik wil geen slaaf zijn van de sleur in mijn dagelijks leven,  
dit berooft mijn leven van zijn diepere betekenis.  
Lijden onder acute stress of ...acute verveling

Leve fantasie, creativiteit en humor.  
Lachen is buitengewoon bevrijdend en helend.  
Ik neem mezelf niet te serieus op ☺

Problemen bestaan niet  
Niets is belangrijk  
Er zijn geen oplossingen  
Er valt niets te begrijpen

Vertrouwen, loslaten, overgave is de boodschap

Ik weet heel zeker dat als ik me op mijn gemak voel met onzekerheid,  
er oneindig veel mogelijkheden in mijn leven komen .  
Het gemak in het ongemak !

Kies ik voor een aarde in de duisternis,  
het kind in de duisternis  
of kies ik voor een nieuwe aarde,  
het kind in de verlichting ?

Kies ik voor het slachtoffer zijn ?  
Of kies ik voor het Zuiver Bewustzijn, mijn eigen essentiële, fundamentele aard?

Dank u voor de aandacht! ☺