

20190913-MvS-1-3-Bekracting-voelen-en-aanwezig-zijn

Bekracting Voelen en aanwezig zijn

13 september 2019 Martijn van Staveren



.. Terwijl je hier zit, gebeurt er van alles. Je kunt met je ogen dicht zitten of gewoon zo met de ogen open, voel je het?

Voel je het, wat "het" ook is?

Je bent energie, en het is energieveld, daar is alles gaande. We laten het "uit het betekenis".

Terwijl je hier zit, kun je ook heel goed je hoofd voelen. Voel je eens rondom je hoofd en in je hoofd, wees je maar eens bewust van.

Kun je ook eens afstemmen op jouw manier, hoe je dat ook doet, misschien een stukje besef of een vraagteken van of dat, wat we nu met elkaar doornemen, of dat alleen zich afspeelt hier? Zijn we hier alleen of zijn er andere observaties? Hoe cruciaal is het waar wij het over hebben? Positief, negatief, maakt niet uit.

We weten een ding zeker, dat is dat wat we ... nodig hebben, er al is. En dat stukje begrip, wat we daarover nodig lijken te hebben zich op dit moment ontvouwt.....

Kun je voelen, dat je tussen je oren zit? Kun je je oren voelen? Zonder ze aan te raken, hier zit mijn linker oor, mijn rechte oor. Het er om lichaamsbewustzijn stukje. Het zijn hele kleine stukken, maar het is enorm belangrijk. Ze zitten dus vanuit deze kant, nemen ze de wereld waar, maar de rest van je lichaam neemt ook de wereld ook waar, want die voelt, dat je op de stoel zit en de visuele waarneming en het geluid in dit geval zit eigenlijk in dit stukje, (wijst naar het hoofd) dus vanuit deze verdieping, tussen je oren.

En ook, je zit met je bewustzijn niet buiten je ogen. Je ziet wel de buitenkant, maar je zit met je bewustzijn aan de binnenkant van je ogen. Kun je het voelen? Kun je ook voelen, dat je een gezicht hebt? Voel je het? Ineens wordt je gezicht ook voelbaar en voel je je gezicht zonder aan te raken. Aha, dus ik voel mijn ogen, mijn hoofd, mijn voorhoofd, mijn oren. Jij bent inderdaad letterlijk aanwezig in een hoofd. En dat is nou precies, waar het fysieke computersysteem zit, die alle velden van denken uitzendt.

En als je beseft, dat je daar bent, in je hoofd, soms moet je je ogen dicht doen en niet naar buiten gaan, maar beseffen, dat je daar bent in je hoofd, dan wil ik je vragen bij wijze van een experiment, in ontspanning, gewoon rustig zo, in de stilte en aandacht ben je in je hoofd, maar je voelt ook je een lichaam hebt, maar je blijft in dat hoofd aanwezig, dat je voelt, dat er een verandering plaats vindt ergens in je hoofd... Misschien is er een soort ontspanning plaatsvindt, of dat je iets voelt onder je schedel, ga maar eens voelen wat jouw aandacht in beweging zet ..

Haal eens een paar keer rustig diep adem in, zodat je lichaam eventjes een verplichte "ademhalingsontspanning" krijgt.

En blij jezelf spelenderwijs serieus trainen om aanwezig te zijn en te blijven in je hoofd, die verdieping, daar binnenin. Dat je voelt, dat je aanwezig bent aan de binnenkant van je gezicht, tussen je oren. Dat je rustig, ontspannen aanwezig bent in je lichaam. En als je gedachten ergens naar toe gaan, dat je jezelf steeds weer terughaalt naar binnen. Besef goed, dat je aanwezig kunt zijn met je aandacht op de plek waar alle complexe gedachten kunnen ontstaan.

Zelfs of je het nu bewust zou willen, of iets dergelijks, je aanwezigheid op deze plek heeft een invloed op de hele bibliotheek van wat er allemaal in je ligt opgeslagen. In die zin is je bewustzijn eigenlijk ook stralende informatie en ook licht.

Nou houdt je vinger aan de pols en blijf goed invoelen wat je ervaart in je hoofd, het is een belangrijke waardevolle ervaring. Ook als er iets niet heel luchtig voelt, bijvoorbeeld, kijk je eens gewoon naar, open trillingsveld met je bewustzijn, gewoon aanwezig zijn. meer je hoeft niets te doen, je maak jezelf kenbaar in je eigen hoofd.

Als je ermee klaar bent, dan kun je gewoon stoppen... Of als je het gevoel hebt, dat je nog eventjes door wil kijken, dan doe je dat lekker...