

Je bent alleen in jouw wereld

Welkom ± 1 minuut

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jezelf. Je bent altijd in jezelf. Alleen ervaar jij dat er ook een buiten jezelf is. Eigenlijk ervaar jij allemaal wereldjes. Door middel van je gedachten. Of door ergens heen te gaan en dan een nieuw wereldje in te stappen. Maar waar ervaar je die wereldjes. Waar voel je ze? Waar verwerk je ze? Waar geef je betekenis aan wat je waarneemt? In jezelf. Ben je dan half in jezelf en half buiten jezelf? Wat denk je zelf? En waar denk je dat? Als je een wereld waarneemt, neem je hem dan niet in jezelf? Ja en nee. Wat wij hier samen doen gaat niet over waarheden ontdekken in concepten. Jij doet onderzoek met de intentie inzicht in jezelf te krijgen. Je zelf beter te leren kennen. Dichter bij jezelf te komen. Dat is ons enige doel.

Verbinden ± 2 minuten

Als je dat nog niet gedaan hebt. Sluit dan nu je ogen dan richt bewust je aandacht op jouw adem. Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer. Adem diep in en lang langzaam uit.

Richt nu bewust je aandacht op je lichaam. Voel hoe het vandaag met je lichaam is. Je kunt je lichaam goed verzorgen door aanraking. Soms kan wrijven met je handen over je lichaam je lichaam helpen te ontspannen of juist te activeren. Ook kan zacht knijpen in bijvoorbeeld je armen of je benen of je handen of voeten je lichaam helpen om op te laden of los te laten. Probeer het nu maar uit. Neem tijd om je lichaam echt te voelen met je handen. Je kunt wrijven of knijpen of zacht kloppen. Voel echt hoe het voelt wat je doet. Voel het contact met je handen. Ontdek wat je zelf prettig vindt. Vergeet ook je gezicht niet.

Adem nu een keer diep in en lang langzaam uit en richt dan je aandacht op de sfeer in je Zelf. Hoe is het nu met je? Neem nu tijd om te voelen hoe jij je voelt hier en nu.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. We gaan nu luisteren naar een citaat van Arthur Schopenhauer. Hij was een Duitse filosoof die als zeer pessimistisch bekend stond. Hij was overtuigd dat de mens tot geweldige ontdekkingen en schoonheid in staat was maar hij kende niemand die in zijn ogen dat potentieel ook had verwezenlijkt. Hij zei ooit:

“Iedereen leeft, ook al is zijn omgeving dezelfde, toch in een andere wereld.”

Ik herhaal dat nog een keer:

“Iedereen leeft, ook al is zijn omgeving dezelfde, toch in een andere wereld.”

Reflectie ± 4 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. Je beleeft de wereld vanuit je eigen referentiekader. Alles wat je ooit hebt meegemaakt heeft meegeholpen om te worden wie jij nu bent. Alles wat je ooit gelezen hebt of wat je werd verteld heb je of je eigen gemaakt of verworpen. Je hebt een eigen manier van naar de wereld kijken

gecreëerd. Je ziet alles door je persoonlijke bril en niemand anders kan door jouw bril kijken. Je kunt vermoeden dat je ongeveer snapt wat een ander ziet, vind en meemaakt maar je blijft jezelf en blijft de wereld beleven vanuit je eigen ervaringen. Dus hoewel twee mensen in hetzelfde karretje van de achtbaan kunnen zitten zullen ze een andere beleving hebben van het ritje. Uiteindelijk betekent dit dat jij alleen in jouw wereld leeft. Dat betekent ook dat jij het alleenrecht hebt op het vormen van die wereld. Jij alleen bepaald met welke bril je kijkt. Dan reist wel de vraag: Hoe blij ben jij met jouw wereld? Ben jij tevreden met jouw wereld? Of leef jij in een wereld waar van alles niet aan deugt? Kijk of je voor jezelf een aantal dingen kunt opnoemen van jouw wereld, waarvan jij vindt dat die niet goed zijn zoals ze zijn. Wat zou je anders willen in jouw wereld? Zou het mogelijk zijn om op een andere manier naar die dingen te gaan kijken waardoor jouw wereld fijner zou worden?

We hebben keuzes. We kunnen onze eigen wereld steeds opnieuw vorm geven. Vaak echter kijken we op bepaalde manieren naar de wereld omdat we onszelf zo hebben geconditioneerd. Maar je kunt alle concepten loslaten en met nieuwe ogen gaan kijken. Je kunt zelf je wereld in elk moment opnieuw laten ontstaan zonder dat je er iets van hoeft te vinden. Hiervoor moet je alleen wel in staat zijn om je concepten los te laten. Dat oefen je met tijd voor jezelf te nemen, voorbij het denken en de concepten. Hoe beter ons dat lukt, des te vrijer worden we. Wil je een concept behouden? Prima? Is er een die je niet dient, dan doe je die weg. Of wordt helemaal vrij van alle concepten. Dat is heerlijk hoor.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Dus laten we besluiten om voor nu even niet in te loggen in ons denken. We zien de gedachten komen en we zien ze weer gaan. We hechten ons er niet aan. Wij blijven stil. We kijken en ervaren maar blijven hier met onze aandacht.

Af en toe zeg ik iets of sla ik op het trommeltje om je te helpen om je focus hier te houden. Als dan blijkt dat je in een denkwereldje was beland. Dan neem je dat moment om weer terug te gaan naar het oefenen in het stil en open zijn.

Adem diep in en lang uit en word stil.

Hecht nergens aan vast, laat alles wat komt gelijk weer gaan.

Blijf niet haken met je aandacht.

Neem het waarnemen waar.

Blijf weg bij dingen vinden.

Je kunt zijn zonder invulling.

“Iedereen leeft, ook al is zijn omgeving dezelfde, toch in een andere wereld.”

Dit is jouw wereld

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje Imagine van John Lennon. Waarschijnlijk wel het bekendste liedje dat ons uitdaagt om een aantal concepten los te laten.. Laten we lekker luisteren.

Imagine there's no heaven
It's easy if you try
No hell below us
Above us only sky
Imagine all the people
Living for today...

Imagine there's no countries
It isn't hard to do
Nothing to kill or die for
No religion too
Imagine all the people
Living life in peace... You may say I'm a dreamer
But I'm not the only one
I hope someday you'll join us
And the world will be as one

Imagine no possessions
I wonder if you can
No need for greed or hunger
A brotherhood of man
Imagine all the people
Sharing all the world...

You may say I'm a dreamer
But I'm not the only one
I hope someday you'll join us
And the world will live as one

Reflectie ± 2 minuten

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Een wereld zonder grenzen en zonder bezit. Waarin we alles samen delen en we voor elkaar zorgen. Waarin we met zijn allen als één leven. Klinkt heerlijk in mijn oren. Maar ook als een droom. Maar wel een die leuk is om in te geloven. Toch denk ik dat wij die wereld daadwerkelijk dichterbij kunnen brengen door te beginnen om onze eigen concepten los te laten.. Elke concept dat wij loslaten brengt ons dichterbij de ander. Een concept dat losgelaten is kan niet tussen ons en de ander staan. Zijn er concepten waar jij in gelooft, die nu bij jou opkomen waarvan je weet dat ze tussen jou en anderen een barrière vormen? Wellicht kun je vandaag alert zijn op je eigen concepten. Waarom geloof ik dit? Wat levert het me op? Kan ik het ook niet geloven? Welke concepten kun jij loslaten om vrijer te worden en dichterbij anderen te komen?

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? Heb je daar concepten over? Zie je uit naar wat je gaat doen of zie je er tegenop? Wellicht kun je gelijk hier beginnen met een concept los laten. Succes ermee.

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je een dag toe waarin je veel concepten kunt loslaten zodat je deze dag veel vrijer eindigt dan je hem begon.