

Laat los

Welkom ± 1 minuut

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in je binnenwereld. Hoe makkelijk gaat het voor jou zijn om vandaag helemaal hier te zijn met jouw aandacht? Als we emotioneel door het leven geraakt worden is dat voor de meesten van ons geen momentopname. We zijn gewend geraakt om onze emoties onmiddellijk om te zetten in verhalen. Rondom de emotie starten de verhalen. We beredeneren waarom de emotie terecht is. We gaan er van alles van vinden. Dat had hij niet tegen mij mogen zeggen. Dat had zij niet mogen doen. We halen er ervaringen uit het verleden bij, vorig jaar heeft ze met dat kunstje ook al geflikt. En soms gaan we ook vast allemaal mogelijke scenario's voor de toekomst bedenken, als ik hem de volgende keer zie dan pats ik hem op zijn neus en dan heb ik deze gemene woorden vast paraat om hem tot in zijn ziel te kwetsen. Emoties worden verhalen en de verhalen nemen we mee. Alsof er een tabloid-journalist in ons hoofd meereist.

De emotie zelf duurt niet langer dan 90 seconden. Maar wij kunnen er makkelijk een paar jaar van maken, door de emotie steeds opnieuw leven te geven met ons verhaal over de emotie. Je kunt ook starten met het verhaal gelijk los te laten en even alleen de emotie intens te beleven. Voel met heel je hebben en houden. Tot ie oplost. En dan kun je verder met je leven. Je mag emoties loslaten. Je mag verhalen loslaten. Wie alles loslaat is vrij in dit moment om te genieten.

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. Als we de emoties wakker houden met verhalen die we onszelf innerlijk blijven vertellen krijgt ons lichaam geen rust. Steeds opnieuw de kwaadheid of het verdriet voelen put de reserves van ons lichaam uit. Dan worden we moe en leeg en uitgeblust. De spanningen slaan zo ook op in ons lichaam. Gelukkig kunnen we ons lichaam helpen om die spanningen weer los te laten door ons lichaam liefdevolle aandacht te geven. Neem nu de tijd om je lichaam liefdevolle aandacht te geven. Waar zitten spanningen? Gebruik je adem om die spanningen los te laten. Adem in frisse zachte nieuwe energie. Adem uit alle afvalstoffen en ontspan en laat los. Adem is nieuwe frisse energie. Adem uit, ruim op, ontspan laat los. Adem in fris en zacht adem uit laat los. Adem in liefhebbend. Adem uit laat los. Adem een keer diep in en lang langzaam uit en nog 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. Neem je denken nu waar en zo ja wat is de sfeer van die gedachten? Kom je iets tegen wat je niet wil zien kun je ervoor kiezen om dat gewoon los te laten. Je hoeft niet altijd iets met wat je ziet. Soms kun je ook kiezen om het gewoon los te laten en je aandacht hier te brengen.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Voltaire, een Franse vrijdenker uit de 18^e eeuw:

“Hij is rijk genoeg, die altijd weet te genieten.”

Dat zeg ik nog een keer:

“Hij is rijk genoeg, die altijd weet te genieten.”

Reflectie ± 4 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. Hoe is dat bij jou? Hoe goed kan jij genieten? Als jij niet geniet, wat staat dat genieten dan in de weg? De wereld is vol met schoonheid en we leven in een zo rijke veilige omgeving. Als je met je aandacht gewoon in het hier en nu bent en nergens aan zou denken zou je elk moment van je dag kunnen genieten. Veel wijze mensen hebben zelfs gezegd dat het onze natuur is. Als je alles afpelt wat overblijft is genieten van hier en nu. Wie dat kan is met recht rijk te noemen. Wij hebben het echter vaak een beetje te druk om nu te genieten. We moeten van alles en dat genieten komt later...

Zou jij meer kunnen genieten van je leven? Wat zou daar voor nodig zijn? Wat zou jij meer los kunnen laten om meer ruimte voor genieten te kunnen maken. Wat neemt nu veel van jouw aandacht in beslag? Zou je dat ook meer los kunnen laten om meer in het moment te kunnen genieten? Hoeveel tijd richt jij je aandacht op dingen die zwaar en ingewikkeld zijn? Hoeveel tijd breng jij door in verhalen over emoties?

Iets meer focussen op wat er allemaal goed gaat en mooi is en fijn, vergroot jouw kwaliteit van leven enorm. Neem even een moment om bewust stil te staan bij wat er goed is in je leven. Wat is er mooi aan de wereld? Wat is er mooi of goed aan de mensen om je heen? Wat is er mooi en goed aan jezelf? In ieder geval heb je een kern van puur bewustzijn waar je eigenlijk niets op kan aanmerken. Die kern geniet van zichzelf, in zichzelf als jou eigen zijn voor jou. Maar om dat genieten te kunnen ervaren moet je het denken even los kunnen laten en dus oefenen we daar dagelijks mee. En dat oefenen dat helpt. Niet alleen lukt het steeds beter om in stilte te genieten tijdens het oefenen. Het gaat ook zorgen dat we door onze dag heen vaker kunnen genieten van wat we beleven. We worden meer aanwezig in het ervaren van het hier en nu.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Dus nu oefenen we weer met niet inloggen in ons denken. We zien de gedachten komen maar we hechten ons er niet aan. We geven ze geen aandacht en dan zien we ze weer gaan. Wij blijven stil en proberen onze aandacht hier te houden. 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.

Ben je aan het denken laat het dan nu weer los.

Laat alles los.

Laat los

Laat alle gedachten en concepten los.

Laat alles los en geniet van je vrijheid

“Hij is rijk genoeg, die altijd weet te genieten.”

Wie kan loslaten is vrij.

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. En soms lukt het ons niet en dan is de emotie zo sterk dat we volledig in opgaan. Ook dat is helemaal okee. Het hoort kennelijk bij het leven. We kunnen dan maar beter bewust genieten van ons diep verdriet of onze intense kwaadheid en dan kunnen we muziek gebuiken die zulke emoties omschrijft en even zwelgen en wentelen in onze emoties. Dat gaan we nu doen. We gaan nu luisteren naar het liedje Everybody hurts in de versie van Sandra MC Cracken en Liz Vice:

When the day is long and the night, the night is yours alone,
When you're sure you've had enough of this life, well hang on
Don't let yourself go
'Cause everybody cries and everybody hurts sometimes

Sometimes everything is wrong
Now it's time to sing along
When your day is night alone, (hold on, hold on)
If you feel like letting go, (hold on)
When you think you've had too much of this life, well hang on 'Cause everybody hurts
Take comfort in your friends
Everybody hurts
Don't throw your hand
Oh, no. Don't throw your hand
If you feel like you're alone, no, no, no, you are not alone

If you're on your own in this life, the days and nights are long
When you think you've had too much of this life to hang on

Well, everybody hurts sometimes
Everybody cries
And everybody hurts sometimes
And everybody hurts sometimes
So, hold on, hold on
Hold on, hold on, hold on, hold on, hold on, hold on
Everybody hurts
You are not alone

Reflectie ± 1 minuut

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Je bent niet alleen. Je hebt altijd jezelf. Ik ben er ook voor je om je te steunen. Maar daarnaast zal het leven altijd mensen op je pad brengen waarmee je kunt verbinden. En ook de natuur en dieren zijn hier met jou. En Het leven, of je het nou God noemt, liefde, engelen. Energetisch is er een samen een zijn. Je bent niet alleen. Ook kun jij helpen om anderen te laten weten dat ze niet alleen zijn. Kijk of je iemand in je bewustzijn krijgt nu waarvan jij denkt dat hij of zij zich misschien wel eens alleen voelt of eenzaam. Wie in jouw omgeving voelt zich vaak alleen. Bedenk iets liefs wat je voor deze persoon kunt doen. Misschien een anoniem cadeautje of een lieve brief of een uitnodiging om te komen eten. Doe het gewoon. Niet alleen help je op die manier daadwerkelijk om de wereld minder eenzaam en alleen te maken voor die persoon maar ook voor jezelf. Door je op deze manier te verbinden ben je zelf ook niet alleen. Je kan zelfs elke dag iemand uitkiezen die je laat voelen dat ie niet alleen is.

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? Wat zijn je gedachten over de dag die nu voor je ligt? Kijk of je vandaag zoveel mogelijk en zo snel mogelijk dingen kan loslaten. Laat los wat je los kan laten zodra het kan. Zodat je vandaag extra ruimte krijgt om te genieten.

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 toe dat je leert om alles los te laten zodat je je dagen puur genietend kunt beleven.