

Verantwoordelijkheid.

Welkom ± 1 minuut

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jouw binnenwereld. De wereld waar jij absolute zeggenschap hebt. Niemand anders dan jij kan bepalen waar jij aan denkt, wat jij voelt en vooral waar jij je aandacht op richt. Dat waar jij je aandacht op richt, geef jij leven. Jouw aandacht is de voeding voor jouw gedachten en gevoelens. Dat wat je geen aandacht geeft komt en gaat weer net zo snel weg als het gekomen is in jouw binnenwereld. Pas als jij een gevoel of gedachte aandacht geeft, blijft het hangen en kan iets groeien. Zo vorm jij jouw binnenwereld en zo ben jij verantwoordelijk voor de sfeer van jouw innerlijk. De vraag is natuurlijk wel hoe bewust jij met die verantwoordelijkheid omgaat. Veel mensen hebben de beleving dat hun gevoelens en gedachten hen overkomen. Wie weinig bewuste aandacht richt op zijn innerlijke processen neemt eigenlijk geen verantwoordelijkheid voor zijn eigen staat. Jij hebt besloten dat nu anders aan te pakken en daarom ontmoeten wij elkaar in jouw binnenwereld. Om jou de gelegenheid te geven helder te worden wat zich daar allemaal afspeelt en vervolgens meer bewuste keuzes te maken over wat je wel of niet aandacht wil geven in jezelf en hoe jij daarmee de beleving van jouw leven creëert waar jij gelukkig van wordt.

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.

Ook hier kun je verantwoordelijkheid nemen. Het is natuurlijk waar dat je adem en je lichaam ook prima voor zichzelf zorgen. Maar af en toe checken hoe het met je adem en je lichaam gaat en dan vervolgens een beetje bijsturen om je lichaam goed te verzorgen en te ondersteunen is wel een vorm van verantwoordelijkheid nemen voor jezelf. Af en toe eens een paar keer diep ademhalen en rustig en zacht uitademen. Helpt je hele systeem om een beetje te resetten. Ademhalen naar bepaalde gespannen delen van je lichaam en bewust trachten die spanningen los te laten is verantwoordelijkheid nemen voor de gezondheid van je lichaam. Dus neem nu even de tijd om je lichaam te voelen. Contact te maken met je ademhaling en je lichaam even te verzorgen. Wat heeft je lichaam nu nodig? En wat kun jij nu voor je lichaam doen? Neem nu verantwoordelijkheid voor je lichaam.

Adem nu 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? Hoe is je innerlijke sfeer. Ook hier ben jij verantwoordelijk voor. Je kunt niet altijd bepalen wat je overkomt. Maar wel ben jij verantwoordelijk voor hoe jij innerlijk reageert op wat je overkomt. 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 Gurumayi Chidvilasananda. Een Guru die uit India komt maar nu in Amerika leeft. Zij is het huidige hoofd van het Siddhayoga pad. In 1997 in haar

boodschap voor dat jaar zei zij: “De uitdagingen waar jij mee geconfronteerd wordt in je leven zijn nooit groter dan jij. Ook niet kleiner.”

Ik herhaal dat nog een keer. “De uitdagingen waar jij mee geconfronteerd wordt in je leven zijn nooit groter dan jij. Ook niet kleiner.”

Reflectie ± 4 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. Het leven test ons. Geeft ons uitdagingen. Hier kunnen we van leren en we kunnen er door groeien. We kunnen het leven beschouwen als een vriend die ons vooruit helpt. Gurumayi zegt dat de uitdagingen waar wij mee geconfronteerd worden nooit te groot voor ons zijn of te klein. Hier schuilt het geloof achter dat het leven precies weet wat wij aankunnen en bewust ons uitdaagt om te leren. Hieruit volgt dan dat als jij denkt dat de uitdagingen in je leven te groot voor jou zijn, je eigenlijk je eigen kracht niet goed kent. Of dat je een uitdaging aan het aangenomen hebt die eigenlijk niet voor jou is.

Welke uitdagingen in jouw leven voelen als groot of misschien zelfs wel te groot? Waar voel jij je in jouw leven door overweldigd? Hoe komt dat? Geloof jij dat je niet voldoende kracht, inzicht en mogelijkheden hebt om die uitdaging aan te kunnen? Is de uitdaging van het leven wel echt aan jou geadresseerd? Of heb jij je iets toegeëigend wat eigenlijk niet van jou is? Is het echt van jou en voor jou? En als dat eigenlijk niet zo is. Kun je het dan loslaten? Kun je er omheen lopen of het weggeven? Of als de uitdaging wel echt van jou is maar je twijfelt of je het aan kan. Zou het dan zo kunnen zijn dat je je eigen kracht niet kent? Zou jij sterker, slimmer, inventiever kunnen zijn dan je denkt?. Je hebt in dit leven al heel wat heftige uitdagingen gekregen en kijk... je bent er nog. Alive and kicking.

Of kun je hulp vragen of ondersteuning? Kun je zien hoe jij deze uitdaging beter aan zou kunnen als er maar wat voorwaarden beter zouden zijn of als je steun of hulp zou kunnen krijgen. Hoe zou die steun of hulp er uit kunnen zien? Maak het heel concreet. Waar zou jij steun of hulp bij willen bij de uitdagingen die nu in je leven zijn? Van wie zou je die steun of hulp willen krijgen. Hoe zou dat er concreet uit kunnen zien? Kun je die vraag om hulp of steun ook echt stellen?

Veel burn-outs en stressverschijnselen ontstaan omdat we taken op ons nemen die of niet bij ons horen, of we hebben niet het vermogen of de middelen om de taak goed te vervullen. Zulke situaties moet je niet laten voortduren want die lossen je van binnenuit al je reserves op. Zodra je je van zo'n situatie bewust bent moet je tot actie overgaan. Zoek hulp. Geef de taak terug. Ga praten met iemand. Je bent hier niet alleen. Niemand wil dat jij ongelukkig wordt doordat je jezelf overvraagt voelt door het leven. Zorg goed voor jezelf en neem op tijd actie.

Het begint natuurlijk wel altijd met bewust worden dat je het gevoel hebt dat iets teveel voor je is. En je bewust worden van je opties. Dat vraagt weer om tijd voor jezelf. Naar binnen gaan en onderzoeken hoe het met jou en je leven is. En dat doen we helaas te weinig. Dat is te zien aan de enorme hoeveelheden mensen op de antidepressiva en met burn-outs. Gelukkig neem jij nu wel tijd voor jezelf. En wordt jij je elke dag een beetje bewuster van hoe jij je voelt en hoe het met je gaat. Dank je wel dat jij die tijd in jezelf investeert.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Ook is het innerlijk stil worden en contact maken met de bron van alle leven in onszelf en hele goede manier om op te laden. Dit contact verstevigen helpt echt om de uitdagingen van dit leven beter aan te kunnen. De rust en kracht die je hier vindt helpen je letterlijk om het leven beter aan te kunnen.

Nu gaan we dat contact dus weer bewust opzoeken. Je kunt besluiten om alle vormen van denken even onbelangrijk te maken. Kiezen om hier bij jezelf te zijn, de komende minuten.

Af en toe zeg ik iets om je te helpen gefocust te blijven in het hier en nu. Ook het trommeltje dat je hoort is bedoeld om je bewust te maken van waar je aandacht op dat moment is. Was je aangehecht geraakt aan een wereldje van gedachten en ideeën, dan kun je dat moment gebruiken om je aandacht weer hierheen te halen. Bij het puren aanwezig zijn hier en nu.

Adem diep in en lang, langzaam uit en word stil.

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

Blijf niet haken met je aandacht.

Neem jezelf als waarnemer waar.

Blijf weg bij dingen labelen, ergens iets van vinden.

Je kunt hier zijn zonder in je ervaring in te vullen.

. “De uitdagingen waar jij mee geconfronteerd wordt in je leven zijn nooit groter dan jij. Ook niet kleiner.”

Jij kan alles aan wat het leven je voorschotelt.

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje ‘Kon je met een liedje maar...’ in de uitvoering van De Dijk. Hierin delen ze de wens om de wereld mooier te maken dan ie is. Idealen zijn mooi. Ze laten het goede in de mens zien. Samen idealen delen verbindt. We krijgen er het gevoel van niet alleen te staan in de wereld. Er zijn ook anderen die er iets moois en liefdevols van willen maken. Laten we gaan luisteren naar de Dijk.

Kon je met een liedje maar
De honger laten stoppen
De armoe doen verdwijnen
Voor eens en voor altijd
Kon je door een liedje maar
De wapens laten droppen
De zon weer laten schijnen
Dan deed ik dat geheid

Kon je met een liedje maar

Het wereldleed oplossen
Een eind maken aan oorlog
Aan haat en aan geweld
Dat je met een liedje weer
Woestijnen kon bebossen
Dat de oceaan weer schoon werd
De ozonlaag hersteld

Dat zou mooi zijn
Dat zou mooi zijn
Dat werd een prachtig lied
Met een pracht couplet
En een pracht refrein
Maar zo mooi maak ik ze

Kon je met een liedje maar
Godswonderen verrichten
De lammen laten lopen
De blinden laten zien
Kon je met een liedje maar
Voor altijd vrede stichten
Al die kerken slopen
Dan maakte ik er tien

Dat zou mooi zijn
Dat zou mooi zijn
Dat werd een prachtig lied
Met een pracht couplet
En een pracht refrein
Maar zo mooi maak ik ze niet

Reflectie ± 2 minuten

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Dromen over een mooie wereld is mooi. Idealen brengen ons in beweging en halen vaak het beste uit ons zelf naar boven. Het gevaar is natuurlijk wel dat wij teveel focussen op wat we niet goed vinden aan de wereld en daardoor depressief worden of gaan verharderen. Ideaal gesproken kun je de wereld omarmen precies zoals die is en kun je idealen gebruiken om te streven naar groei toename van liefde in de wereld. Welke idealen heb jij zelf? Hoe zou jij de wereld nog mooier maken dan ie al is als je dat kon? Is er een ding dat je vandaag zou kunnen doen dat daar aan bijdraagt. Hoe klein ook maar. Je bijdrage mag natuurlijk ook enorm groot zijn als je die mogelijkheid ziet. Wat kun jij de wereld vandaag geven?

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? Zijn er uitdagingen die voor je

liggen die je als erg groot ziet? Geef het al je liefde en inzet. En mocht het dan toch niet lukken dan is dat kennelijk hoe het leven zichzelf vorm wil geven en dan zul je zien> Jij bent er nog en het leven gaat door.

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 veel vertrouwen in je eigen kracht.