

Op de juiste plek zijn

Welkom ± 1 minuut

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jezelf. Vandaag onderzoeken we of je het gevoel hebt dat je in de juiste film zit. Laten we hier beginnen. Op dit moment. Ben je op de juiste plek, op het juiste moment, het juiste voor jou aan het doen? Ik zelf ken geen plek die ik waardevoller acht om te zijn dan onze innerlijke wereld. Doordat ik die plek echt heb leren kennen ben ik mij overal op mijn plek gaan voelen. Dus nogmaals van harte welkom in je binnenwereld. Volgens mij ben jij hier altijd op je plek.

Verbinden ± 2 minuten

Als je dat nog niet gedaan hebt. Sluit dan nu je ogen 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. En richt dan nu je aandacht op je lichaam. In hoeverre voel jij je op je plek in jouw eigen lichaam? Voel jij je thuis in je lichaam? Heb jij het gevoel dat je in een bij jou kloppend lichaam zit of juist niet? Dit lichaam is in elk geval bij je en neem daarom de tijd om contact te maken. Voel hoe het met je lichaam is en als je spanningen waarneemt kun je daarheen ademen. In frisse nieuwe energie. En bij de uitademing laat je los en mag je lichaam dieper ontspannen.

Richt nu je aandacht op de sfeer in je Zelf. Hoe is het nu met je? Voel je je vandaag op je plek in jezelf?

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Vandaag staan we samen stil bij een citaat van Einstein. Hij zei ooit:

“Als dit universum in zijn miljoenvoudige orde en precisie het resultaat van een blind toeval zou zijn, dan is dat net zo geloofwaardig als wanneer een drukkerij explodeert en alle druklettertjes weer op de grond terecht komen in de voltooide en foutloze vorm van het woordenboek.”

Ik lees het nog een keer voor:

“Als dit universum in zijn miljoenvoudige orde en precisie het resultaat van een blind toeval zou zijn, dan is dat net zo geloofwaardig als wanneer een drukkerij explodeert en alle druklettertjes weer op de grond terecht komen in de voltooide en foutloze vorm van het woordenboek.”

Reflectie ± 4 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. We kunnen dus veilig aannemen dat Einstein niet echt gelooft in toeval als het om de totstandkoming van de schepping gaat. Hij neemt een orde waar, een samenhang die geen toeval kan zijn. Wat is het dan wel? Wat denk jij? Is hier een God in het spel? Zijn er verbindende basisprincipes waar het universum zich aan houdt? Is er iets van een wijze kracht die door alles heen beweegt? Is het de liefde die alles verbindt en samen brengt? En als

alles zo perfect met elkaar verbonden is en zo ongelooflijk op elkaar aansluit wat is dan jouw plek in dit geheel? Waar voel jij je mee verbonden? Wat is jouw plek in dit universum? Wat is jouw plek op de aarde? Wat is jouw plek in Europa? Wat is jouw plek in Nederland? Wat is jouw plek in de stad of het dorp waar je woont. Wat is jouw plek in jouw buurt? Wat is jouw plek in jouw straat? Wat is jouw plek bij jou thuis? Ben je daar op je plek? Wat is jouw plek in jouw familie? Wat is jouw plek in jouw vriendengroep? Hoe ben jij met dit alles verbonden? Ben jij hier op jouw plek? En wie of wat ben jij om op je plek te kunnen zijn? Jouw diepste kern is tijdloos en plekloos. Die is altijd en overal aanwezig.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Dus laten we nu tijd nemen om het contact te laten ontstaan met onze diepste kern. Dat stuk van ons als we alles afpellen wat we weg kunnen doen. Dat wat overblijft en wat niet weg kan. Die kern van bewustzijn. Puur zijn zonder invullingen. Daar ben je altijd op je plek. Kijk of je je denken even los kan laten. Zie het komen en laat het gaan. Hecht je er niet aan vast. Blijf leeg in je 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 dan zijn we stil.

Je bent nu helemaal op je plek. Stilte en openheid

Puur zijn.

Zijn zonder invulling.

Zijn in stilte.

Zijn zonder vorm.

Alles wordt geboren vanuit deze kern van puur zijn.

“Als dit universum in zijn miljoenvoudige orde en precisie het resultaat van een blind toeval zou zijn, dan is dat net zo geloofwaardig als wanneer een drukkerij explodeert en alle druklettertjes weer op de grond terecht komen in de voltooide en foutloze vorm van het woordenboek.”

Jouw innerlijk bron van zijn heeft dit hele universum gevormd.

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje Where everybody knows your name van Sophia. Voor mij een liedje dat een plek bezingt die ik niet heb maar die wel een zoet verlangen naar zo'n plek oproept. Een plek waar je thuis bent. Waar iedereen je ziet en waardeert en je werkelijk kent.

Making your way in the world today
Takes everything you've got
Taking a break from all your worries
Sure would help a lot

Wouldn't you like to get away?

Sometimes you want to go
Where everybody knows your name
And they're always glad you came
You wanna be where you can see
Our troubles are all the same
You wanna be where everybody knows your name

Roll out of bed, Mr. Coffee's dead
The morning's looking bright
And your shrink ran off to Europe and didn't even write
And your husband wants to be a girl

Be glad, there's one place in the world
Where everybody knows your name
And they're always glad you came
You wanna be where you can see
Our troubles are all the same
You wanna be where everybody knows your name

You wanna go where people know
People are all the same
You wanna go where everybody knows your name
Everybody knows your name

You wanna go where people know
People are all the same
You wanna go where everybody knows your name
Where everybody knows your name

Reflectie ± 2 minuten

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Je wil naar de plek gaan waar de mensen weten dat we allemaal hetzelfde zijn. Ken jij zo'n plek? Waar iedereen mag zijn wie hij is. Sophia zingt: wees blij dat er een plek is waar iedereen je naam kent en waar ze altijd blij zijn dat je komt. Heb jij zo'n plek? Ik weet niet of zulke plekken bestaan maar ik weet wel dat je jezelf tot zo'n plek kunt maken. Jij kan een plek zijn waar je altijd welkom bent. Waar je altijd met blijheid wordt ontvangen. Waar je gekend bent en mag zijn wie je bent. En als je die plek in jezelf hebt veroverd kun je die plek ook voor anderen zijn. Laten we vandaag iedereen welkom heten. In ieder geval onszelf. Maar als het lukt ook zoveel mogelijk mensen die we tegen komen. Laten we ze allemaal liefdevol welkom heten. God weet dat mensen naar zo'n plek op zoek zijn.

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? Je kunt je programma van vandaag ook welkom heten. Laat vandaag alles en iedereen welkom zijn.

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 verwelkomende dag toe.