

Radicale acceptatie

Welkom ± 1 minuut

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jezelf. Hoe welkom ben jij eigenlijk echt in jezelf? Wordt je blij en gastvrij ontvangen als jij je aandacht naar binnen richt? Of zijn er gedachten die eigenlijk helemaal niet zo vriendelijke zijn naar jezelf toe? Of verschilt dat per keer? Voor wat het waard is: Ik ben heel blij met onze ontmoetingen in onze binnenwereld. Ik ben dankbaar voor het contact dat wij op deze manier maken. Ik wil je ook bedanken voor je doorzettingsvermogen. De ontdekkingsreis naar binnen is niet altijd makkelijk. Soms kijk je angsten en verdriet in de ogen. Soms wordt je je bewust van dingen in jezelf die je helemaal niet leuk vindt. En sowieso is er altijd die onrust die ons naar de buitenwereld toe trekt. Die zegt dat je binnenwereld saai is of dat er niets te halen is. Maar blijvend geluk en tevredenheid zijn alleen te vinden in je binnenwereld. Zij worden alleen gevonden door hen die deze reis volhouden. Ik vind niets mooier dan die standvastigheid in mensen en het feit dat jij steeds weer hier komt om samen verder te reizen getuigt ervan dat jij het hebt. Jij hebt die standvastigheid. Jij bent die doorzetter. En ik garandeer je dat dat zijn vruchten voor je zal afwerpen. Blijvend geluk en eindeloze tevredenheid zijn ook voor jou bereikbaar. Ik weet niet wat voor minpunten jij in jezelf waarneemt maar neem van mij aan dat die in het niet vallen met jou bereidheid om naar binnen te blijven gaan. Liefde en vrijheid zijn voor jou een zekerheid.

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. Laat nu je adem haar eigen gang gaan.

De meesten van ons ervaren de wereld als tamelijk rauw en som zelfs hard en koud. Het gevolg is dat wij ons vaak wapenen tegen de wereld. We willen niet te kwetsbaar zijn uit angst dat de wereld ons pijn doet. Vandaar dat ons lichaam vaak veel spanningen meedraagt. Vaak zijn onze schouders gespannen. Onze kaken. Onze voorhoofden. Soms zelfs lopen we min of meer verkrampd door de dag.

Op de momenten dat wij hier in jouw binnenwereld samenkomen mag je echter even helemaal ontspannen. Het is veilig hier. Je mag kwetsbaar zijn. Dus ook je lichaam mag hier loslaten. Neem nu de tijd om je lichaam dat te laten weten. Laat maar los. Je mag zacht zijn. Je mag ontspannen. Je mag open en zacht zijn. Laat alle spanningen maar los. Adem een keer diep in en lang langzaam uit.

Richt nu je aandacht op de sfeer in je Zelf. Hoe is het nu van binnen? Neem 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 laten ons vandaag inspireren door Tara Brach een schrijfster die zelf van een heel giftige oordelende persoonlijkheid de reis maakt naar een omarmende warme persoonlijkheid. In haar boek 'Radical Acceptance' schrijft zij:

“Helder herkennen wat er in ons gebeurt, en wat we zien beschouwen met een open, vriendelijk en liefhebbend hart, is wat ik radicale acceptatie noem. Als we terughouden van welke deel dan ook van onze ervaring, als ons hart een stuk buitensluit van wie wij zijn of wat wij voelen, dan voeden we de angsten en gevoelens van afgescheidenheid. Er is iets heerlijk gedurfd en bevrijdends aan het ja zeggen tegen ons hele imperfecte en rommelige leven.”

Reflectie ± 4 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En laten we dan kijken hoe die woorden op jou persoonlijk van toepassing zijn

Tara zegt: Helder herkennen wat er in ons gebeurt, en wat we zien beschouwen met een open, vriendelijk en liefhebbend hart, is wat ik radicale acceptatie noem.

Heb jij het idee dat jij helder kan herkennen wat in jou gebeurt? Kan jij dat op de momenten dat wij elkaar ontmoeten in jouw binnenwereld? Kan jij het ook door de dag heen. Tijdens de interacties die jij hebt met andere mensen: hoe bewust ben jij je dan van wat er innerlijk in jou afspeelt? Kan jij dan alles helder herkennen? Ervaring leert dat hoe meer tijd je maakt voor zelfreflectie hoe meer het ook gaat lukken dingen helder te herkennen door je dag heen. Je kunt ook reflecteren in een dagboekvorm. Maar ook wat wij samen doen, even stilzitten en je aandacht naar binnen richten is voldoende. Uiteindelijk leidt dat tot helder herkennen wat er in jou gebeurt. En als je dan herkent wat in jezelf gebeurt kun je dat dan beschouwen met een open, vriendelijk en liefhebbend hart? Hoe open kun jij naar jezelf kijken? Hoe vriendelijke ben jij naar jezelf toe? Kun jij liefhebben wat jij ziet in jezelf?

Tara zegt: “Als we terughouden van welke deel dan ook van onze ervaring, als ons hart een stuk buitensluit van wie wij zijn of wat wij voelen, dan voeden we de angsten en gevoelens van afgescheidenheid.”

Voel jij die afgescheidenheid? Welk stuk van wie jij bent of wat jij voelt wil jij liever buitensluiten? Of welke angsten herken jij als het gaat over wie jij bent?

Meestal als we net leren om naar binnen te kijken kunnen we niet gelijk alles liefhebben wat we zien. Maar ook dat is gelukkig te leren. Mijn ervaring is dat het zelfs uiteindelijk hand in hand gaat. Als je maar begint met jezelf werkelijk te zien en je houdt het vol om te blijven waarnemen. Dan volgt daarna het liefhebben. Het groeit langzaam maar zeker.

Het is zoals Tara zegt: “Er is iets heerlijk gedurfd en bevrijdends aan het ja zeggen tegen ons hele imperfecte en rommelige leven.”

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit en dan gaan we het contact weer bewust maken met de laag achter ons denken. We besluiten even niet in te loggen in ons denken. We zien de gedachten komen en we zien ze weer gaan. 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 dan zijn we open en stil.

Je aandacht is helemaal hier.

Wees als een leeg huis met openstaande deuren en ramen. Wat er aan de ene kant inwaait, waait er aan de andere kant uit.

Niets blijft plakken. Alles wat komt mag ook weer gaan

Laat alles wat langskomt weer gaan

Jij bent goed zoals je bent

In jouw essentie ben je al helemaal volmaakt

Dank je voor het oefenen met focussen op je Zelf

“Er is iets heerlijk gedurfd en bevrijdends aan het ja zeggen tegen ons hele imperfecte en rommelige leven.”

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit.

We gaan nu luisteren naar het liedje **FUCK ALL THE PERFECT PEOPLE** van Chip Taylor & The New Ukrainians. Soms is het gewoon lekker om even bewust te zeggen dat je niet perfect hoeft te zijn. Je hoeft niet mee te doen in de show van geweldigheid op Instagram of facebook. Je mag gewoon zijn wie je bent.

To be or not to be
To free or not to free
To crawl or not to crawl
Fuck all those perfect people!

To sleep or not to sleep
To creep or not to creep
And some can't remember, what others recall
Fuck all those perfect people!

Sleepy eyes, waltzing through
No I'm not talking about you!

To stand or not to stand
To plan or not to plan
To store or not to store
Fuck all those perfect people!

To drink or not to drink

To think or not to think
Some choose to dismember your rise and your fall
And fuck all those perfect people!

Sleepy eyes, waltzing through
No I'm not talking about you!

To sing or not to sing
To swing or not to swing
Hell, he builds up the silence like the chalk on the wall
Fuck all those perfect people!

To pray or not to pray
To sway or not to sway
Jesus died for something - or nothing at all.
Fuck all those perfect people!

Sleepy eyes, waltzing through
No I, I'm talking about you!

Reflectie ± 2 minuten

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Mag jij zijn wie je bent? Ben jij helemaal perfect zoals je bent, met al jouw rommelige imperfecties? Neem even een bewust moment om jezelf te bedanken voor alle imperfecties die je wellicht vindt dat je hebt. Laat jezelf even echt voelen dat je mag zijn wie je bent en hoe je bent.

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 de oefening? Misschien kun je vandaag proberen om alles wat je tegenkomt radicaal te accepteren. Alles benader je met een open, vriendelijk en liefdevol hart. Succes daarmee

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 met veel radicale acceptatie in het hier en nu.