

## **Schetende kameel.**

### **Welkom ± 1 minuut**

Welkom bij aflevering 1. Van tijd voor jezelf. Welkom in jezelf. Dank je wel dat je deze tijd gebruikt om bij je Zelf te zijn. Dat je investeert in jezelf. Jij zal elke dag weer meer los kunnen laten. Elke dag wordt je weer een beetje vrijer. En dat voelt heerlijk.

Zorg dat je comfortabel zit of ligt. Het is fijn als je rug recht is zodat je bloed en je adem vrij kunnen stromen. Soms kan een kussentje helpen om nog comfortabeler te zitten.

Bij voorkeur zit je in een rustige ruimte waar je niet gestoord kunt worden. Want nu is het tijd voor jezelf. Dit is tijd voor jou om op te laden. Tijd om meer over jezelf te ontdekken. Contact te maken met de diepere lagen van je zijn. De rest van je leven mag even wachten. Dit is tijd voor jezelf.

Al je ideeën en concepten over wie of wat je bent mag je nu even loslaten. Je mag nu gewoon zijn wat je bent in je directe ervaring, hier en nu.

### **Verbinden ± 2 minuten**

Als je dat nog niet gedaan hebt. Sluit dan nu je ogen, zodat je niet afgeleid wordt door visuele impulsen. Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer. Adem diep in en lang langzaam uit. Adem ook al je adem echt uit en wacht dan even tot de impuls komt voor de inademing en laat jezelf dan ingeademd worden. Adem nog een keer lang en langzaam uit en laat je adem dan haar eigen natuurlijke gang gaan.

Neem een moment om nu je lichaam te voelen. Voel je bepaalde sensaties in je lichaam. Je hoeft er niets mee. Je lichaam mag nu zijn hoe het is voelen wat het voelt. Misschien kun je voelen waar je lichaam jouw omgeving raakt. Neem gewoon waar wat je voelt. Zonder oordeel. Voel hoe de adem in en uit je lichaam gaat op haar eigen natuurlijke ritme. Adem dan nog een keer diep in en langzaam uit. En focus dan op de sfeer in jezelf.

Hoe is het vandaag met je. Nu je hier zo zit? Ben je rustig of juist niet. Zijn er gedachten of gevoelens of is het stil van binnen? Hoe voel jij je hier nu.

### **Inspiratie ± 1 minuut**

Adem nog een keer diep in en langzaam uit. Voor deze aflevering luisteren we naar een strofe uit een gedicht van Hafiz, een Perzische mysticus die leefde in de 14<sup>e</sup> eeuw. In zijn gedicht 'Cast all your votes for dancing' zegt hij:

"Learn to recognize the counterfeit coins  
That may buy you just a moment of pleasure,  
But then drag you for days  
Like a broken man  
Behind a farting camel."

Ik lees het in het Nederlands: "Leer om het valse geld te herkennen, waarmee je slechts een momentje plezier kunt kopen, maar waarna je dagen lang, als een gebroken mens achter een schetende kameel wordt voortgetrokken.

### **Reflectie ± 4 minuten**

Hafiz richt onze aandacht op het feit dat wij soms denken dat dingen of activiteiten ons iets opleveren maar dat de prijs eigenlijk groter is dan de opbrengst. We denken dat we gaan bijkomen in de vakantie maar zijn na de vakantie toe aan vakantie. We denken dat we heel veel plezier gaan beleven op het feest maar de dag daarna is de kater eigenlijk helderder dan de herinnering aan het feest. En is die avond tv kijken met een zak chips op de bank nou iets waar je echt blij van bent geworden?

Er is natuurlijk niets mis met vakantie, chips, feest of tv kijken. Maar zijn we eerlijk naar ons zelf over wat de dingen ons opleveren. Hafiz daagt ons uit met nieuwe ogen te kijken. Waar houden we onszelf voor de gek? Weet jij de eerlijke antwoorden op de volgende vragen? Waar word jij nou werkelijk blij van? Waar laad jij nou echt van op? Waardoor kom jij werkelijk tot rust? Waar wordt jij echt gelukkig van? Wanneer voel jij je werkelijk vrij? Wat heb jij nodig om je goed te voelen?

Wie zijn aandacht naar binnen richt leert zich Zelf werkelijk kennen. Dan ga je ontdekken waar jij geluk en tevredenheid vindt. Je kunt in je Zelf extase ervaren die geen drugs je geven kan. En dat ook nog zonder daarna dagen voortgetrokken worden achter een schetende kameel.

### **Je Zelf zijn ± 15 minuten**

Dat is dus de oefening. Naar binnen gaan en bij je Zelf zijn. Hier en nu. De intentie is om niet in te loggen in je denken. Je probeert afstand van je denken te bewaren. Jij ziet de gedachte komen. Je geeft geen aandacht er aan en je ziet hem weer gaan. Je blijft in dit moment met je aandacht. Je bent wat je bent. Hier en nu.

Af en toe zeg ik iets om je te helpen je aandacht in het nu te houden. Ook sla ik af en toe twee keer kort op een trommeltje. Dat betekent eigenlijk alleen ben je nog hier? Als je merkt dat je toch in een wereldje van denken bent beland is dat je moment om te proberen dat denken weer los te laten en weer hier in het moment terug te keren met je aandacht.

Laten we nu tijd nemen om met ons Zelf te zijn. Daar gaan we. Adem nog een keer diep in en lang uit. En dan laat je alles los. En ben je in stilte met jezelf.

Je kunt niet falen. Je oefent en wat er ook gebeurt is goed. Je leert jezelf kennen.

Als het denken je toch weer gevangen hebt kun je het elk moment weer loslaten.

In jou is stilte en in die stilte is vrede.

De wereld mag zonder jou draaien. Je bent open en stil. Dat is alles.

Sensaties komen en gaan. Je hoeft niets vast te houden

Alles wat opkomt mag ook weer gaan.

Jij bent hier als tijdloos aanwezig zijn. Je hoeft niets, je moet niets. Je bent alleen maar.

In de staat van puur vormloos zijn is alles goed.

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, diep in en lang langzaam uit en laat je adem weer haar eigen gang gaan.

Sta nog even stil bij wat je ervaring was. Je mag trots op jezelf zijn dat je deze tijd hebt gegeven aan het leren kennen van jezelf. Als je dit vol gaat houden gaat het je leven enorm verrijken. Je gaat meer rust ervaren. Je voelt je steeds vrijer en blijer. Je wordt steeds krachtiger, spontaner en echter. Je komt steeds dichterbij jezelf.

### **Muzikale inspiratie ± 4 minuten**

We gaan nu luisteren naar een liedje van Alexia Chellun. Het liedje heet: Allowing. Het liedje gaat over mogen zijn wie of wat je werkelijk bent. Allowing is niet makkelijk vertaalbaar. Maar voor mij komt het neer op dat ze tegen zichzelf zegt dat ze zichzelf mag zijn. Dat ze vrij mag zijn. En dat alles wat op haar afkomt mag zijn wat het is. Het is een lied van accepteren wat is in plaats van proberen om alles steeds anders te willen maken.. Ik nodig je uit om open te luisteren en contact te maken met het gevoel dat alles mag zijn precies dat wat het is. Jij zelf ook bent helemaal goed precies zoals je bent.

### **Lied Allowing – Alexia Chellun**

I'm allowing  
Me to be me  
I'm allowing  
Me to be free

I'm allowing my power  
I'm allowing well being  
I'm allowing my path to light up before me

I'm allowing everything to just be as it comes to me  
I'm shining brightly  
I'm allowing, easily allowing all my dreams to be  
In the right timing

I'm allowing  
Me to be me  
I'm allowing  
Me to be free

I'm allowing my worth  
I'm allowing my brilliance  
I'm allowing my path to unfold now before me

I'm allowing everything to just be as it comes to me  
I'm shining brightly

I'm allowing, easily allowing all my dreams to be  
In the right timing

I'm allowing  
Me to be me  
I'm allowing  
Me to be free

I'm allowing my worth  
I'm allowing my brilliance  
I'm allowing my path to unfold now before me

I'm allowing everything to just be as it comes to me  
I'm shining brightly  
I'm allowing, easily allowing all my dreams to be  
In the right timing

I'm allowing  
Me to be me  
I'm allowing  
Me to be free

To be me  
To be me

### **Reflectie ± 2 minuten**

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Alles mag zijn wat het is. Jij mag precies zo zijn als je bent. Wat van jezelf zou jij nog iets meer kunnen omarmen? Wat zou jij in de wereld om je heen nog meer kunnen omarmen. Welke mensen zou je nog meer in je hart kunnen sluiten? Hoe zou jouw wereld voelen als alles goed is zoals het is?

Dank je wel voor dat jij bent wie jij bent. Je bent een wonder van leven. Dank je wel.

### **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? Kun je iets meenemen uit de oefening in wat je straks gaat doen? Hoe ga je dicht bij jezelf blijven?

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. De wereld wordt er mooier door. Heb een geweldig vervolg van je dag en hopelijk ontmoeten we elkaar snel weer in onze binnenwereld. Tot snel.

**Voor wie nog tijd over heeft, lees ik het volledige gedicht van Hafiz voor. Dat duurt ongeveer drie minuten.**

**Je kunt het ook nog nalezen in de geschreven versie die je kunt downloaden.**

### **Cast all your votes for dancing**

"I know the voice of depression  
Still calls to you.

I know those habits that can ruin your life  
Still send their invitations .

But you are with the Friend now  
And look so much stronger.

You can stay that way  
And even bloom!

Keep squeezing drops of the Sun  
From your prayers and work and music  
And from your companions' beautiful laughter.

Keep squeezing drops of the Sun  
From the sacred hands and glance of your Beloved  
And, my dear,  
From the most insignificant movements  
Of your own holy body.

Learn to recognize the counterfeit coins  
That may buy you just a moment of pleasure,  
But then drag you for days  
Like a broken man  
Behind a farting camel.

You are with the Friend now.  
Learn what actions of yours delight Him,  
What actions of yours bring freedom And Love.

Whenever you say God's name, dear pilgrim,  
My ears wish my head was missing  
So they could finally kiss each other  
And applaud all your nourishing wisdom!

O keep squeezing drops of the Sun  
From your prayers and work and music  
And from your companions' beautiful laughter

And from the most insignificant movements  
Of your own holy body.

Now, sweet one,  
Be wise.  
Cast all your votes for Dancing!"

HAFIZ