

Stilte

Welkom ± 1 minuut

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in je binnenwereld. Wat goed dat je weer de tijd hebt gemaakt om hier te zitten. In deze drukke wereld waar alles continu aandacht vraagt, ben jij niet vergeten dat je zelf ook aandacht nodig hebt. Jij kunt hier ontspannen en opladen. Vandaag is het thema stilte. Wat betekent stilte voor jou? Houd jij van stilte? Of wordt je er onrustig van? Ken je innerlijke stilte? Is het voor jou mogelijk om niet te denken? Dit kun je sowieso leren. Net als alles wat je leert in dit leven is stil zijn ook iets dat je leren kunt door te oefenen. Als je er in blijft investeren wordt je gegarandeerd steeds stiller en je gaat steeds dieper genieten van de stilte. Dan blijkt dat stilte komt met geschenken. In stilte is extase te ervaren, vrede, tevredenheid, rust, een gevoel van volledige voldoening. De moeite waard dus om stilte te oefenen. Dus vandaag een zo stil mogelijke aflevering.

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.

Neem nu een tijdje in stilte je ademhaling waar. Zonder oordelen. Kijk naar wat je adem doet en voel wat je adem met jou doet.

Neem nu een tijdje de tijd om in stilte te voelen hoe het met je lichaam is. Loop je hele lichaam af van je voeten tot je hoofd en voel alles in stilte.

Adem nu een keer diep in en lang langzaam uit en richt dan je aandacht op de sfeer in je Zelf. Neem nu tijd om in stilte te voelen hoe jij je voelt hier en nu.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Vandaag hebben we een kort en stil citaat van Eckhart Tolle. Een wijze Duitser: Hij zegt:

Stilte spreekt

Reflectie ± 4 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. Stilte spreekt. Dat lijkt een paradox. Je denken kan daar niet zoveel mee. Maar misschien kun je nu eens een keer communiceren voorbij je denken. Maak jezelf zo stil mogelijk en vraag dan innerlijk aan de stilte: Wat heb jij mij te vertellen? Wees open voor alle soorten antwoorden, zelf woorden, maar ook beelden of gevoelens of bewegingen in stilte. We zijn stil en vragen aan de stilte wat zij ons te vertellen heeft.

Misschien heb jij ook wel een vraag voor de stilte. Als er een vraag opkomt kun je die stellen en kijken of er een antwoord komt uit de stilte. Als er geen vraag opkomt kun je in stilte van de stilte genieten.

Wil je nog iets zeggen tegen de stilte?

Je Zelf zijn ± 15 minuten

We gaan nu onze vaste oefening doen in het stil en open zijn. Probeer niet te verdwalen in denkwereldjes. Blij hier. In stilte.

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.

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

Stilte omarmt jou.

Blijf niet haken met je aandacht.

Neem het waarnemen waar.

Wees stil

“Iedereen leeft, ook al is zijn omgeving dezelfde, toch in een andere wereld.”

Stilte is in jou als jou voor jou.

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar Dawn, een instrumentaal muziekstuk geschreven en gespeeld door Gotama

Reflectie ± 2 minuten

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Of het nu wel of niet goed lukte om te genieten van de stilte is niet erg belangrijk. Veel belangrijker is dat je je hebt ingezet om bewust naar stilte op zoek te gaan. Als je dat volhoudt dan garandeer ik je dat stilte ook naar jou op zoek gaat en wellicht ga je ervaren dat stilte je beste vriend gaat worden. Je kunt door de dag heen proberen stilte in jezelf mee te nemen. Probeer eens wat minder te praten bijvoorbeeld. Zeg alleen die dingen waarvan je zeker bent dat ze positief bijdragen voor iedereen die het hoort. Dit lukt ons maar af en toe maar simpelweg het feit dat we het proberen leert ons al zo ontzettend veel over onszelf en over de kracht van stilte.

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? Kun je stilte in die dingen meenemen?

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 gedragen door innerlijke stilte.