

## **Tijd voor je Zelf Aflevering 3. Twee wolven**

### **Welkom ± 1 minuut**

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jezelf. Het feit dat je hier nu zit en hier naar luistert betekent dat jij je Zelf waardevol vindt. Je ziet in dat tijd voor je Zelf belangrijk is. Het is als een anker voor jezelf. Als je oefent om jezelf waar te nemen door je aandacht naar binnen te richten ga je echt zien hoe je van binnen functioneert. Hoe veel denk ik en wat is de sfeer van mijn gedachten? Wat voel ik allemaal? Hoe voelt mijn lichaam? Simpelweg dit waarnemen is jezelf leren kennen. Je gaat helderheid krijgen over hoe het met je gaat. Je gaat leren wat je nodig hebt om goed voor jezelf te zorgen. Je ziet welke keuzes voor je werken en welke niet.

Daarbij ga je merken dat je je blijer, rustiger en krachtiger gaat voelen. Meer thuis in je Zelf en meer op je gemak in je leven.

### **Verbinden ± 2 minuten**

Als je dat nog niet gedaan hebt. Sluit dan nu je ogen en richt je blik naar binnen. Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer. Adem diep in en lang langzaam uit en laat je adem dan haar eigen natuurlijke gang gaan.

Neem een moment om nu je lichaam te voelen. Hoe voelt het in je lichaam? Als je voelt dat er spanningen zijn in je lichaam kun je naar die plekken toe ademen bij je inademing. Als je uitademt kun je in gedachten de spanningen meegeven met de uitademing. Adem in, ontspannende, verlichtende energie. Adem uit. Alle spanningen verlaten met je adem je lichaam. Je wordt steeds lichter en vrijer met elke ademhaling.

Richt dan nu je aandacht op de sfeer in je Zelf. Hoe is het nu met je. Nu je hier zo zit? Neem echte even tijd om te voelen hoe jij je voelt hier en nu.

### **Inspiratie ± 1 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Voor vandaag deel ik het verhaal van de twee wolven. Na een bijzonder gruwelijke ervaring met geweld en agressie komt een kleinzoon bij zijn opa en legt uit: "Ik ben zo boos. Ik wil de daders pijn doen. Mijn haat vrij laten en vanuit daar wraak nemen. Maar ook voel ik dat ik dat niet werkelijk wil. Iets in mij wil ook vergeven. Wil niet zelf een mens zijn die zulke vreselijke dingen doet. Ik wil liefdevol in het leven staan." De opa herkent dat en zegt: "In elk mens vechten twee wolven. De ene is als een roofdier. Die wil verscheuren, verslaan. Winnen. Vechten. Deze wordt geleid door haat en angst. De andere wolf is als een moederwolf. Die wil verzorgen, steunen, welkom heten. Onderdeel zijn van de roedel. Deze wordt gedreven door compassie en liefde." "Maar opa, zegt de kleinzoon, welke van deze wolven zal het gevecht winnen?" Opa zucht eens diep en zegt dan: "Het gevecht wordt gewonnen door de wolf die jij besluit te voeden."

### **Reflectie ± 4 minuten**

Dit is een bijzonder werkbaar verhaal. Bij het jezelf leren kennen kom je tegen dat je verschillende stemmen in jezelf waarneemt. Sommige zijn aanmoedigend. Liefdevol. Zacht. Vol liefde en compassie. Maar soms loopt je denken in je hoofd te klagen en

te oordelen. Soms naar jezelf toe en vaak ook naar anderen en de wereld toe. Dus hoe zien jouw wolven eruit? Laten we beginnen met jouw boze wolf. Waar klaag jij over? Waar ben jij gefrustreerd over? Hoe ga jij daarmee om? Wat maakt jou boos? Wat voor soort gedachten denk jij als jij daaraan denkt? Voel je wel eens haat? Naar wie dan? Naar anderen of naar jezelf toe? Wat zie jij in de sfeer van jouw denken nog meer dat je afbrekend of negatief zou kunnen noemen?

Adem en keer diep in en lang, langzaam uit en laat je boze wolf dan weer los en breng je focus nu naar je moederwolf. Wanneer denk jij liefdevolle gedachten? Waar wordt jij blij van? Waar straalt jouw licht? Wie steun jij? Of moedig jij aan? Hoe denk jij als je opbouwende gedachten denkt?

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. En nu is de vraag: Welke wolf voed jij het meeste. In feite is aandacht de voeding. Waar geef jij je aandacht aan? Aan voedende positieve gedachten of toch meer aan negatieve afbrekende gedachten. Hoe is de sfeer in jou? Welke wolf is sterker?

Elke minuut van de dag heb je opnieuw de keuze welke wolf je wilt voeden. En welke wolf je voedt maakt een enorm verschil voor de beleving van je leven.

Zitten en je aandacht naar binnen richten en zo jezelf leren kennen maakt dat je deze keuze bewuster zal kunnen gaan maken. Eerst komt bewustzijn van hoe het nu is en dan volgt de keuzes maken die goed zijn voor jou.

### **Je Zelf zijn ± 15 minuten**

Adem weer een keer diep in en langzaam uit. Het is weer tijd voor ons kwartier stil zijn. We maken tijd om onszelf te bevrijden van onze denkverslaving. Een kwartier per dag oefenen om het denken niet klakkeloos te volgen. Oefenen om enige distantie aan te brengen tussen dat stuk in ons dat waarneemt en dat stuk in ons dat denkt. Even niet inloggen. We zien de gedachten komen en we zien ze weer gaan. Wij blijven stil. Af en toe zeg ik iets of sla ik op het trommetje om je te helpen om je focus hier te houden. Als dan bleek 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 aandacht is hier.

Je hoeft niet in te loggen in je denken

Je bent hier, nu.

Je bent ongevormde aanwezigheid

Neem waar in stilte.

Alles gebeurt in bewustzijn. Jij bent dit bewustzijn.

Voel dat goed is wat is.

Jouw bewustzijn is altijd bij je. Gedachten komen en gaan.

Wat komt en gaat kan niet jouw essentie zijn

Dat wat nooit bij jou weg kan gaan is wie je ten diepste bent

Dank je voor je focus op je Zelf

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

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje: This little light of mine van Sam Cook. Het liedje begint met het woord amen. Dat betekent: laat het zo zijn. Eigenlijk is amen een mooi levensmotto. Je omarmt het leven zoals het zich aandient. Amen. Laat het zo zijn. Daarna spreekt hij eigenlijk een intentie uit. Om positief bij te dragen aan de wereld. Laten we nu eerst luisteren.

### **This little light of mine van Sam Cook**

Amen

This little light of mine  
I'm going to let it shine

This little light of mine  
I'm going to let it shine

This little light of mine,  
I'm going to let it shine,  
Let it shine  
Let it shine to show my love

Everywhere I go I'm gonna let it shine  
Everywhere I go I'm gonna let it shine  
Everywhere I go I'm gonna let it shine  
I let it shine to show my love

Even in my home I'm gonna let it shine  
I let it shine to show my love

When I see my neighbor coming I'm gonna let it shine

Amen

### **Reflectie ± 2 minuten**

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Zou het niet heerlijk zijn als meer mensen hun licht lieten schijnen in de wereld. Er is zoveel geklaag en geoordeel. Zoveel mensen storten aan de lopende band hun negativiteit uit over de wereld. De boze wolven rennen wild over de aarde. Jij kan echter kiezen om je licht te laten stralen. Hoe ziet het eruit als jij je licht laat stralen bij jou thuis? Wat doe je dan? Wat zeg je dan? Hoe straalt jouw licht? En op straat? Hoe straalt je daar je licht? Wat doe je dan? Hoe gedraag je je dan? En op je werk? En bij je vrienden? Hoe kan jij jouw licht meer laten stralen in jouw leven?

## **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 straalt het licht van je zelf straks door jouw dag heen?

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. De wereld wordt er mooier door. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je een geweldig stralend vervolg van je dag toe.