

## **Vechten tegen de realiteit.**

### **Welkom ± 1 minuut**

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jezelf. Welkom ook al je gedachten. Wat voor sfeer brengen die vandaag? Denk je allemaal fijne opbouwende gedachten vandaag? Maak je jezelf vrolijk met leuke grappen innerlijk? Of geef jij jezelf vandaag allemaal lieve complimenten? Of denk je allemaal dankbare gedachten zodat je echt kunt genieten van alles wat je vandaag overkomt? Of kabbelt je denken wat voort vandaag? Niets echt noemenswaardigs nog voorbijgekomen. Of loop je innerlijk te klagen of je zorgen te maken en trekt je denken je vandaag naar beneden? De sfeer van je denken is enorm bepalend voor je beleving van de dag. Toch hebben veel mensen het idee dat hun denken hen min of meer overkomt. Het is er gewoon en de sferen die het brengt worden voor lief genomen. Je hebt echte besloten dat je niet langer je denkverslaving accepteert. Jij hebt besloten dat je jezelf beter wil leren kennen en neemt daarom tijd voor je Zelf. Zodat je uit de slachtofferrol kan stappen en verantwoordelijkheid neemt voor jouw innerlijk beleving. Super bedankt daarvoor.

### **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 richt dan je aandacht op je lichaam.

Hoe voelt het in je lichaam vandaag? Neem waar zonder in te grijpen. Neem de tijd om nu echt waar te nemen wat er in je lichaam gebeurt en wat je lichaam voelt.

Richt nu je aandacht op de sfeer in je Zelf. Neem nu de tijd om waar te nemen wat er aan sferen, gedachten en gevoelens in je omgaat.

### **Inspiratie ± 1 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Vandaag zoomen we in op een paar citaten van Byron Katie. Zij is een Amerikaanse vrouw die een manier ontwikkelde om je denken te onderzoeken. Zelf was Katie jarenlang ernstig depressief. Op een ochtend realiseerde zij iets dat haar leven voorgoed veranderde. Katie beseftte dat haar depressie niet door de wereld om haar heen veroorzaakt werd, maar door de gedachten die zij over de wereld had.

Zij zegt: "Ik ben een liefhebber van dat wat is. Niet omdat ik een spiritueel persoon ben. Maar omdat het pijn doet wanneer ik de realiteit tegenspreek. Als ik een gedachte geloof die in strijd is met wat is, ben ik in pijn. Als ik die gedachte niet geloof heb ik geen pijn. Ik ontdekte dat lijden een keuze is. Dit geldt voor ieder mens. Hierdoor vond ik een vreugde in mijzelf die nooit is verdwenen, op geen enkel moment. Die vreugde leeft in iedereen, altijd."

### **Reflectie ± 4 minuten**

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. Laten we kijken of we dit citaat voor onszelf praktisch kunnen maken. Kijk eens of je iets van jouw leven kunt vinden dat jij graag anders zou willen hebben dan het is. Dat kan iets van jezelf zijn, iets van je

uiterlijk of een karaktereigenschap. Maar het mag ook iets zijn van de wereld om je heen. Bepaald gedrag van dierbaren of juist van iemand die je niet uit kan staan. Zoek een ding uit waarvan jij wil dat het anders is dan het is.

Wat voor gevoel geeft het jou als jij wil dat iets anders is dan hoe het is? Wat voor gedachten heb jij er dan over? Wat voor gevoelens krijg je dan? Waar in je lichaam voel je die gevoelens?

Zou jij je voor kunnen stellen dat je die gedachten niet zou hebben. Dat je de realiteit zoals die is zou omarmen. Dat het mag zijn hoe het is? Hoe zou jij je dan voelen? Hoe zou dat in je lichaam voelen?

Als het je niet lukt om ergens de wereld zoals die is in je hart te sluiten en je merkt dat de gedachten dat het anders zou moeten zijn heel sterk zijn en je ze ook in jezelf blijft verdedigen, zegt Byron Katie: "Wil je vrij zijn of wil je gelijk hebben?"

We hebben de neiging om te zoeken naar de uitzondering. Ja maar in dit geval heb ik toch gelijk. Het zou toch echt anders moeten zijn. In zo'n geval zegt Byron Katie: "Als je vecht met de realiteit verlies je, maar alleen in 100% van de gevallen."

Het gaat er dus niet om of je een moreel punt hebt. Jij lijdt als je gedachten denkt die in strijd zijn met dat wat is. En wie of wat wordt daar beter van?

Het is zoals Byron Katie zegt: "Willen dat de realiteit niet is wat het is, is als proberen om een kat te laten blaffen. Dat gaat hem niet worden."

Om dit toe te kunnen passen in je leven is de eerste stap bewustwording van wat je nou eigenlijk allemaal denkt en gelooft en waar dat in strijd is met de realiteit.

Daarvoor moet je jezelf leren kennen en daarom oefenen wij samen met het naar binnen gaan. Samen zijn wij op ontdekkingsreis naar ons Zelf.

### **Je Zelf zijn ± 15 minuten**

Dus investeren we ook vandaag weer een kwartier van onze tijd in het contact maken met ons diepste Zelf. Even een pauze nemen van het najagen van ons denken. Even tijd voor stilte en voor contact met dat wat er altijd al is, achter het denken. Die ruimte van puur bewustzijn waarvan we kunnen ervaren dat die plek gevuld is met vreugde, dankbaarheid en liefde als we er eenmaal in verankerd zijn. Dan straalt dat door ons hele leven heen.

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. Neem dan dat moment om terug te gaan naar het oefenen in het stil en open zijn.

Adem diep in en lang uit en dan nemen we waar in stilte.

Je aandacht is hier.

Neem waar wat is hier nu

Neem waar in stilte.

Ervaar wat is als je niet je denken volgt

Jouw bewustzijn is altijd bij je. Gedachten komen en gaan. Wat komt en gaat kan niet jouw essentie zijn

Dat wat in je is ben je zelf

Dank je voor je focus op je Zelf

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

Adem nu diep in en lang langzaam uit. Dan gaan we nu luisteren naar het liedje Smile in de versie van Elvis Costello.

#### **Elvis Costello - Smile**

Smile though your heart is aching  
Smile even though it's breaking  
When there are clouds in the sky  
You'll get by  
If you smile through your fear and sorrow  
Smile and maybe tomorrow  
You'll see the sun come shining through  
For you

Light up your face with gladness  
Hide every trace of sadness  
Although a tear  
May be ever so near  
That's the time you must keep on tryin'  
Smile, what's the use of cryin'  
You'll find that life is still worthwhile  
If you'd just smile [Repeat: x 2]

Smile

Veel plezier bij het luisteren en ervaar wat de tekst met je doet.

### **Reflectie ± 2 minuten**

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. In dit liedje zegt Elvis Costello in feite dat je ook moet blijven lachen als het moeilijk wordt in je leven. Er is niets mis met verdriet voelen of een keer goed uithuilen. Ik zie echter niet dat het helpt om verdriet vast te blijven houden door gedachten te denken die het steeds nieuw leven in blazen. Soms helpt zoeken naar de lach om ook echt weer vreugde te voelen wel degelijk. Fake it til you make it. Een lach maakt de wereld blijer. Als je lacht maak je de mensen om je heen ook vrolijker. Het helpt je lichaam ook om te ontspannen en maat alles in je leven minder zwaar.

Hoe zit het bij jou? Lach jij veel of weinig? Wanneer had jij voor het laatst de slappe lach? Kun jij je lachen vrij laten als het komt en schaamteloos schaterlachen?

Hoe zou jij vandaag wat meer kunnen lachen? Kijk eens of je wat ideeën kunt bedenken die kunnen helpen om van vandaag een lichte vrolijke dag te maken. Of op zijn minst wat vrolijke noten aan de dag kunnen toevoegen. Hoe ga jij deze dag vullen met jouw lach?

### **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? Je kunt Byron Katie straks met je meenemen. Als je een rotgevoel voelt opkomen kun je jezelf de vraag stellen: Welke gedachten denk ik nu die in strijd zijn met wat is. Kan ik die gedachten ook niet geloven? Of als je ziet dat jij jezelf opeens heel erg loopt te verdedigen, kun je bij jezelf denken: Wil ik gelijk hebben of wil ik vrij zijn? En wellicht merk je dan dat jouw dag gevuld is met lachen. Van kleine innerlijke inzicht-glimlachjes tot aan geschater om deze merkwaardige wereld.

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 vrolijke, bewuste dag toe.