

Wat staat tussen jou en liefde?

Welkom ± 1 minuut

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jezelf. Vandaag gaan we samen onderzoeken hoe liefdevol jij jezelf ervaart. Liefde is toch het mooiste dat er is. Of het nou de vorm krijgt van een goed gesprek tussen twee vrienden de knuffel van een moeder met haar kind, hulp aan een oude buurman of een knallende verliefdheid. Zodra dat gevoel van verbinding zich laat ervaren lijkt alles in het leven op zijn plek te vallen. In zo'n moment van gevoelde liefde is alles goed. Zou het niet heerlijk zijn om je hele dag in die liefde door te brengen. Hoe is dat bij jou nu? Welke plek heeft de liefde in jouw leven? Ervaar je vaak bewust zulke momenten van verbinding? Bij wie voel je dat het vaakst? Heb je die momenten ook met jezelf? Dat je bewust liefde voelt voor jezelf en je verbonden voelt met jezelf? Zou je dat soort momenten vaker willen hebben? Denk je dat dat mogelijk is?

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. En laat je adem dan haar eigen gang gaan.

Richt nu bewust je aandacht op je lichaam. Voel hoe het vandaag met je lichaam is. Hoe vaak voel jij liefde voor je lichaam? Laten we daar nu tijd voor maken. We kunnen alles langslopen en jij kunt dan proberen om contact te maken met je dankbaarheid en je lichaam liefde te sturen. We beginnen met je voeten. Die dragen je gewicht toch maar weer elke dag. Samen met je benen helpen ze je om te lopen en geven ze jou op deze manier mobiliteit. Je heupgebied zorgt voor een sterke basis. Dat gebied brengt leven en is gevuld met leven. Je buik helpt je te voelen en helpt je jezelf te reinigen. Je rug is sterk en krachtig. Je armen, schouders en handen maken dat je dingen pakken kan, maar ook veel liefde kan uiten door te knuffelen te aaien of een arm op een schouder te leggen bijvoorbeeld. Je hoofd als een centrum voor bewustzijn met je ogen, je oren en je brein. Dat hele lichaam samen maakt jouw ervaring van dit leven mogelijk.

En hoe is die ervaring vandaag. Hoe is het met je? 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. Het citaat van vandaag komt van Jalal al-Din Rumi, een Perzische dichter die leefde in de 13^e eeuw. Hij zei:

“Het is niet je taak om naar liefde te zoeken, maar eerder om alle hindernissen tegen de liefde die je in jezelf hebt opgebouwd op te sporen en ongedaan te maken.”

Ik deel hem nog een keer:

“Het is niet je taak om naar liefde te zoeken, maar eerder om alle hindernissen tegen de liefde die je in jezelf hebt opgebouwd op te sporen en ongedaan te maken.”

Reflectie ± 4 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. De liefde zoeken is als een vis die naar water op zoek gaat. Je bent liefde en je bent omringd door liefde. Hoe komt het dan dat we dit zelf niet de hele dag door ervaren? Rumi zegt ons dat we hindernissen tegen de liefde in onszelf hebben opgebouwd. Wat zijn dat dan voor hindernissen. Wat neem jij in jezelf waar dat tussen jou en de ervaring van liefde staat? Heb jij enig idee van hindernissen die in jou zouden kunnen bestaan? Hoe zijn die hindernissen in jou terecht gekomen? Zie jij momenten in je leven die pijnlijk zijn geweest en die er misschien toe hebben geleid dat jij hindernissen hebt opgebouwd? Zie jij misschien hindernissen die je zijn aangeleerd door mensen om jou heen of de cultuur? Voor de liefde om vrij te kunnen stromen moet er een beetje ruimte zijn. Veel mensen zijn bang voor pijn. Slechte ervaringen met liefde kunnen ertoe leiden dat we onszelf afsluiten. Iemand die ons in de steek laat of sterft bijvoorbeeld. Omdat we ons openstelde voor de liefde was het pijnlijk toen we die liefde moesten loslaten en om te voorkomen dat we die pijn nog eens moesten voelen openen we maar niet meer of in ieder geval minder open en onvoorwaardelijk. Of we zijn gaan geloven dat we niet goed genoeg zijn voor de liefde. We zien minpunten en stomme dingen in onszelf en denken wie wil daar nou van houden? In ieder geval zijn er dus vaak geloofsovertuigingen ontstaan die een vrije stroom van de liefde in de weg staan. Er zijn muurtjes gebouwd en verstopplekjes in gebruik genomen. Maar het goede nieuws is dat Rumi gelijk heeft. Je kunt de hindernissen die je in jezelf tegen de liefde hebt opgebouwd, opsporen en ongedaan maken. En met elke hindernis die we vinden en uit de weg ruimen kan de liefde weer vrijer stromen. Tot we onszelf ervaren als niets dan liefde. Dat is wat wij hier doen. We sporen de hindernissen op. Door in onszelf te zoeken krijgen we inzichten en daarop volgt vanzelf bevrijding van concepten die we niet voor ons zelf vinden werken. En daarnaast nemen we tijd om direct contact te maken met de bron van alle liefde. Dat is wat we ervaren als we niet verdwijnen in ons denken.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Dus laten we nu het contact weer maken met die bron van liefde in ons zelf die we ten diepste ook zelf zijn. We maken de liefde even sterker dan het 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 en maken ruimte voor liefde om vrij te stromen.

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 stil.

Alles is liefde.

Neem open en stil waar wat hier is nu

Blijf met je aandacht hier.

Alle gedachten kunnen wachten. Nu maak je contact met de bron achter het denken.

Neem waar wat hier is nu

Alles wat je kunt zien komen en gaan aan ervaringen is niet ten diepste wie jij bent.

Dank je voor het oefenen met focussen op de bron van liefde in jezelf.

“Het is niet je taak om naar liefde te zoeken, maar eerder om alle hindernissen tegen de liefde die je in jezelf hebt opgebouwd op te sporen en ongedaan te maken.”

Laat alle hindernissen gewoon los en wees een ultieme belever van liefde.

Leef liefde in jou als jou voor jou.

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje Gentle with myself van Karen Drucker. Ik had bij mezelf toen ik het voor de eerste keer hoorde het bomen-knuffel-effect. Ik vind mensen die met bomen knuffelen geweldig. Daar is helemaal niets mis mee. Het is alleen maar positief. Maar ik moet zelf wat schaamte overwinnen om het zelf te doen. Ik kom oordelen in mezelf tegen dat het belachelijk is en soft en duf, iets om mensen om uit te lachen zeg maar. Echter dat vind ik in mezelf heel stom. Dus als ik zoiets tegen kom zie ik er de hindernis tegen de liefde in die het feitelijk is en spring ik er juist in. Ik hoop dus dat jij al jouw hindernissen even kan laten voor wat ze zijn en dit lied open kan ontvangen en je kan laten raken door de zuiverheid die er in gedeeld wordt. Veel plezier met het luisteren.

I will be gentle with myself,
I will be gentle with myself
and I will hold myself like a newborn baby child

I will be tender with my heart,
I will be tender with my heart
and I will hold my heart like a newborn baby child

And I will only go as fast
as the slowest part of me feels safe to go

I will be easy on myself,
I will be easy on myself
and I love myself like a new born baby child

And I will only go as fast
as the slowest part of me feels safe to go

I am gentle with myself,
I am gentle with myself
and I hold myself like a new born baby child

and I rock myself like a newborn baby child
and I hold myself like a newborn baby child
and I love myself like a newborn baby child

Reflectie ± 2 minuten

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Jezelf wiegen als een pasgeboren baby. Jezelf vasthouden als een pasgeboren baby. Jezelf liefhebben als een pasgeboren baby. Stel je voor als je jezelf echt met de tederheid en zorg zou behandelen als je een pasgeboren baby zou behandelen. Dat zou me echt wel een enorm liefdevolle situatie opleveren. Wat kan jij doen voor jezelf om op zo'n manier voor jezelf te zorgen. Wat voor handelingen kun je doen voor jezelf. Neem een moment de tijd om tegen jezelf te praten vanuit dat soort liefde. En je kunt afsluiten door jezelf wat dingen toe te wensen vanuit die liefde.

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? Misschien kun je vandaag alert zijn op de hindernissen die je tegenkomt in jezelf. Waar zie je de liefde niet vrij stromen en waar komt dat door? Wat kun je daaraan doen?

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 liefdevolle momenten.