

De stem van de ander

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Wat cool dat je hier weer bent. Je laat daarmee zien dat je verantwoordelijkheid neemt voor jou zelf als mens. Bewust stil staan bij hoe jij in elkaar zit als mens helpt je een puur en integer mens te worden. En God weet dat de wereld daar behoefte aan heeft.

Zoals de zaken er nu voor staan lijken de meeste mensen vooral te luisteren naar anderen en daardoor raken ze het contact met hun eigen zijn kwijt. Veel mensen weten eigenlijk niet eens meer wat van hen zelf is zo worden ze door de wereld geleefd. Maar jij hebt besloten dat dit niet voor jou geldt. Anders zou jij deze tijd niet investeren om echt onderzoek te doen naar wat van jou is. Wat jouw drijfveren zijn. Hoe de dingen jou raken. Hoe jij voelt over wat je meemaakt. Waardoor je keuzes gaat maken die bij jou passen. Je zorgt goed voor jezelf. Dank je wel daarvoor.

Verbinden ± 3 minuten

Als je dat nog niet gedaan hebt, sluit dan nu je ogen. Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit.. . Bij de volgende uitademing blaas je echt alle lucht uit die je in je hebt tot aan het laatste beetje reserve. Dan wacht je even tot de impuls komt voor inademing en dan laat je jezelf ingeademd worden. Herhaal dat nog eens. Blaas alle lucht uit tot het laatste beetje. Want op de impuls voor de inademing en laat jezelf dan ingeademd worden. Laat dan nu je adem haar eigen gang gaan.

Richt dan nu je aandacht op je lichaam. Hoe voelt je lichaam vandaag. We gaan nu samen een korte oefening doen om je schouders en nek even wat te ontspannen. Laat je hoofd zacht en langzaam naar voren zakken. Kijk of het je lukt om je hoofd helemaal te laten hangen. Adem ondertussen naar de achterkant van je nek toe.. Nou ga je heel langzaam een rondje draaien naar rechts toe. Blijf ademen naar je nek toe. Je hoofd draait door naar achteren. Blijf door ademen naar je nek. Langzaam draai je door naar links. En tot slot kom je weer voor uit. Dit herhalen we maar dan de andere kant op. Langzaam gaat je hoofd van voor naar links. Blijf ademen richting je nek. Naar achteren,. En door naar rechts. En langzaam verder naar voren. En dan breng je je hoofd weer rechttop. Voel even na.

Steek nu je armen en handen zo ver mogelijk uit naar de zijkanten. Rechte armen naar links en naar rechts. Maak vervolgens kleine rondjes met je armen, terwijl je ze blijft uitstrekken naar de zijkanten. Adem naar je schouders toe. Houd nog even vol.

Draai dan nu de richting om en ga rondjes draaien de andere kant op. Blijf ademen naar je schouders. Nog een paar rondjes. Adem naar je schouders. En laat dan nu rustig je handen weer rusten op je dijen of in je schoot. Voel even na hoe het nu voelt.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Dan richten we onze focus nu op het luisteren naar de wijze woorden van vandaag. Het citaat van vandaag komt van Jacinta de Roeck, een Belgisch politica. Zij zei ooit:

"Het is in therapie niet de bedoeling om de druk van je weg te nemen. Alleen om je te laten zien in hoeverre je die druk zelf maakt. Als je dat weet, kan je wat je maakt ook niet maken."

Ik herhaal het nog een keer:

"Het is in therapie niet de bedoeling om de druk van je weg te nemen. Alleen om je te laten zien in hoeverre je die druk zelf maakt. Als je dat weet, kan je wat je maakt ook niet maken."

Reflectie ± 6 minuten

We zijn hier niet direct met therapie bezig hoewel zelfonderzoek wel therapeutisch werkt. Maar het citaat raakt iets anders aan dat voorbij therapie gaat. Als jij zelf ziet dat je druk zelf maakt dan kun je kiezen om die druk niet te maken. Kijk eens wat er opkomt als je nu denkt aan waar jij druk ervaart. Waar ervaar jij druk in je leven? Ervaar je druk van andere mensen? Ervaar jij druk van jouw to-do-list? Ervaar jij druk omdat je het gevoel hebt dat je aan een bepaald ideaal moet voldoen? Waar ervaar jij druk in jouw leven?

En dan kun je inzoomen in hoeverre je die druk zelf maakt. Bijvoorbeeld de druk die je ervaart door andere mensen. Waardoor ontstaat die druk? Door verwachtingen? Door wat jij voor anderen moet doen? Wat zeggen andere mensen dat bij jou het gevoel van druk geeft? Als wat andere mensen doen en zeggen tegen jou druk geeft, is de vraag of je dan wel wil luisteren naar wat ze zeggen? Zouden er dingen zijn die jou nu druk geven die je ook gewoon naast je neer kan leggen?

Of als je kijkt naar jou to-do-list. Heb je misschien teveel hooi op je vork genomen. Te vaak ja gezegd misschien? Maar is alles op die to-do-list wel noodzakelijk? Kun je er niet een paar dingen afhaken? Hoe is die to-do-list zo vol geworden?

En kijkend naar de verwachtingen en ideaalbeelden die jij nastreeft. Waar komen die vandaan? Zijn het echt allemaal je eigen wensen? Of komen ze via sociale media of vrienden? Misschien kunnen je wensen en dromen wel simpeler en kun je zo druk verlagen?

In ieder geval kun je de ervaring van druk verlagen door meer los te laten van al je ideeën en wensen. In de basis van je eigen zijn is alles al goed en heb je al vrede en rust. Om vanuit daar te leven zul je wel moeten oefenen om je denken niet klakkeloos te volgen. Gelukkig doen we dat ook samen. Dan is het oefenen iets makkelijker. Het is niet erg als je merkt dat het moeilijk is om niet in te loggen in je denken. Je denken is net een trukendoos. Steeds weer een nieuwe slinkse methode om je aandacht te vangen. Maar oefening baart kunst. Je zal zien dat het denken rustiger en helderder wordt naarmate je het minder direct volgt.

Je Zelf zijn ± 12 minuten

Dus daar gaan we weer. Even jezelf anders identificeren. Even jezelf zien als een onaantastbaar scherm van bewustzijn. Er komt van alles voorbij op dat scherm. Maar jij als scherm gaat niet mee. Jij bent de stille plek waaromheen alles gebeurt.

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 zijn van een scherm van bewustzijn waar alle andere dingen op worden getoond.

Adem diep in en lang uit en word waarnemer.

Jij bent het stille punt dat waarneemt in de steeds veranderende vormen.

Als een scherm van bewustzijn zie je alles voorbijkomen. Jij blijft stil in het midden en neemt waar.

Alles in jou en om je heen beweegt maar jij gaat niet mee als stil punt van bewustzijn in het midden.

Als je toch door denken bent gevangen kies dan nu om weer van een afstandje waar te nemen.

Blijf focussen op een afstandje tussen jou en je denken.

Denken kan komen en als je niet inlogt gaat de gedachte ook weer voorbij. Jij bent er nog.

Jij bent het stille punt dat waarneemt in de steeds veranderende vormen.

Als een scherm van bewustzijn zie je alles voorbijkomen. Jij blijft stil in het midden en neemt waar.

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje 'Dancing queen' in de versie van Erato. Dit lied draagt een gevoel van vrijheid in zich. Het idee van 17 zijn en jezelf helemaal laten gaan op de dansvloer zonder dat we ons bezig houden met wat anderen van ons vinden. In je hart zit die zeventienjarige je hele leven. En het gevoel van alle schaamt laten varen en volledig vrij door je leven bewegen is ook een universele wens. Dus voor ons allemaal, 17 jarigen van binnen zoekend naar het moment om te schijnen in volledige schoonheid en vrijheid gaan we luisteren:

Friday night and the lights are low
Looking out for a place to go
Where they play the right music
Getting in the swing
You come to look for a king

Anybody could be that guy
Night is young and the music's high
With a bit of rock music

Everything is fine
You're in the mood for a dance

And when you get the chance

You are the dancing queen
Young and sweet, only 17
Dancing queen
Feel the beat from the tambourine, oh, yeah

You can dance, you can jive
Having the time of your life
Ooh, see that girl, watch that scene
Diggin' the Dancing Queen

You're a teaser, you turn 'em on
Leave 'em burning and then you're gone
Looking out for another, anyone will do
You're in the mood for a dance

And when you get the chance

You are the dancing queen
Young and sweet, only 17
Dancing queen
Feel the beat from the tambourine, oh, yeah

You can dance, you can jive
Having the time of your life
Ooh, see that girl, watch that scene
Diggin' the Dancing Queen

You can dance, you can jive
Having the time of your life
Ooh, see that girl, watch that scene
Diggin' the Dancing Queen
Diggin' the Dancing Queen

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. En als je de kans krijgt ben jij de dansende koning of koningin. Je hebt de tijd van je leven. Heb jij wel eens zo'n moment beleefd waarop je je volledig vrij voelde? Waarop je je sterk en mooi voelde? Of vrij en schaamteloos? Voor wie dat nooit gevoeld heeft wordt het hoog tijd om dat eens te gaan voelen. Voor wie het wel kent, die weet dat je nooit genoeg krijgt van zulke momenten. Een van de mooie dingen van dit abonnement is dat je je zo sterk in jezelf aan het verankeren bent dat het je steeds minder kan schelen wat anderen

van jou vinden. Je wordt steeds vrijer om echt te zijn en te leven hoe het fijn is voor jou. Hoe het voor jou goed voelt. Je kunt natuurlijk wel vast oefenen. Als je je schaamt voor dingen en je doet ze toch, raak je heel veel schaamte kwijt. Is er niet iets dat jij vandaag kunt doen om je even helemaal vrij te voelen? Straks even dansen in je huiskamer en dat het je niets kan schelen wie het ziet. Of zomaar een vreemde aanspreken? Of iets uitspreken wat je al heel lang niet durft? Wat zou jij vandaag kunnen doen om je een dancing King of Queen te voelen?

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? Wat zijn je gedachten over de dag die nu voor je ligt? Zijn er momenten die zich lenen voor even alles laten gaan en jezelf te laten zien?

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 dag toe waarin je schaamteloos bent. Een dag waarop je voelt dat je mooi bent zoals je bent.