

Er is altijd hulp

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Het blijft bijzonder dat je hier weer bent. Het betekent dat je een hulp aanneemt bij het maken van tijd voor jezelf. Wij denken soms dat wij alleen zijn. We voelen ons soms eenzaam. Sommigen van ons meer dan anderen. De waarheid is dat we nooit alleen zijn. Het is waar dat het leven ons vaak terugwerpt op onszelf. Het leven wil dat we leren over onszelf. Dat wij onszelf leren kennen. Daarvoor is het essentieel dat je soms in jezelf terugtrekt anders stagneert je leerproces. Echter als je goed kijkt dan kun je zien dat het leven ook altijd voor je gezorgd heeft. Dat er op verschillende momenten in je leven hulp kwam als je die werkelijk nodig had. Misschien had jij soms andere ideeën over wat voor hulp je wilde en van wie. Maar dat doet niets af aan het feit dat wij allemaal steeds door het leven worden uitgedaagd maar ook steeds weer ergens ondersteuning krijgen.

Verbinden ± 2 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. En focus dan op je adem. Alleen daar heb je alk regelmatig hulp van gekregen. Van je adem. Misschien was je je daar niet zo bewust van maar je ademt helpt je om te ontspannen. Om je extra energie te geven als dat nodig is. Je adem is altijd bij je. Kijk of je hulp van je adem nu nodig hebt. Misschien zijn er delen van je lichaam erg gespannen en dan kun je je adem laten helpen om die delen te helpen om te ontspannen. Adem in frisse zuurstof, levende energie. Adem uit voer afvalstoffen af maak jezelf schoon. Adem in, je adem brengt verse zuurstof. Adem uit je adem helpt je om te ontspannen.

Ook je lichaam is een constante hulp voor je. Je lichaam staat altijd voor je klaar. Je ogen helpen je te zien. Je oren helpen je te luisteren. Je stem helpt je te spreken. Je benen helpen je te verplaatsen. Je lichaam staat altijd klaar voor je. Neem even de tijd om te voelen hoe het met je lichaam is vandaag. Is er iets dat je nu kunt doen om goed voor je lichaam te zorgen? Neem even de tijd om contact te maken met je lichaam en stil te staan bij wat je lichaam allemaal voor je doet. Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit.

Verplaats nu je focus naar je persoonlijkheid. Je denken en je voelen. En sta eens stil bij de vraag. Hoe ben ik behulpzaam naar mezelf toe. Wat doe ik voor mezelf om mezelf te helpen om een waardevol leven te leiden?

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Mooji. Een zeer oorspronkelijke leraar die helpt bij vragen over menszijn. Wie ben ik nou werkelijk? Hoe zit ik als mens in elkaar? Wat is het leven? Mooji zei eens:

“Er is een organische heilzaamheid waar we in leven.”

Die herhaal ik nog een keer:

“Er is een organische heilzaamheid waar we in leven.”

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit.

Wat is dat een organische heilzaamheid? Heilzaam betekent dat het goed voor je is, helend. En organisch is natuurlijk. Als vanzelf bewegend. Een organische heilzaamheid, een helende verzorgende natuurlijke kracht. En daar leven we in zegt Mooji. We leven in een helende verzorgende natuurlijke energie. We worden omhuld door een energie die ons verzorgt en helpt om te helen. Een energie die goed voor ons is omringt ons. Ik vind dat een troostrijk en heerlijk beeld. Het leven draagt ons en zorgt voor ons.

Dat gebeurt via ons lijf, onze adem, via de zon en de aarde die zorgen dat we voeding en warmte krijgen. Maar ook doordat er bakker brood voor ons bakken, mensen huizen voor ons hebben gebouwd. Zonder hulp van anderen zouden we helemaal niet kunnen leven.

Neem nu de tijd om jezelf af te vragen: Op welke manieren krijg ik hulp in mijn leven? Wie helpen mij? En op wat voor manier krijg ik die hulp? Wie helpen mij en op welke manier?

Er is al meer hulp voor jou dan jij je realiseert. Maar als je meer hulp denkt nodig te hebben, dan is er soms actie nodig. Hulp vragen. Zijn er dingen in jouw leven nu waar je wel extra hulp bij zou willen? Wie zou jou kunnen helpen? Hoe zou die hulp eruit kunnen zien? Kun je om die hulp vragen?

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Nu is het weer voor mij om jou te helpen bij de oefening om even niet in je denken mee te gaan. Dus laten we daar weer in oefenen.

Als je twee tikjes op het trommeltje hoort, is dat een uitnodiging om je aandacht weer naar hier te brengen als je was afgedwaald in een gedachtenwereldje. Ook zeg ik af en toe iets om je te helpen om je focus hier te houden als stille aanwezigheid.

Adem diep in en lang uit en wees stille aanwezigheid in jezelf.

Je ziet luistert maar blijft zelf stil

Er is geen doel, geen reden, geen vorm. Je bent pure aanwezigheid

Je bent stil en luistert en kijkt alleen

Jij bent er als je een gedachte ziet komen en als je niet inlogt gaat de gedachte weer verder en dan ben jij er nog steeds

Wie of wat ben jij zonder denken?

Heet alles in jezelf welkom zonder dat je er iets mee hoeft te doen

Je bent stil en open

Alles is welkom en jij neemt alles waar.

Hoe helpt jou kern van puur bewustzijn jou in dit leven?

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu zo luisteren naar het lied "Lonely people" in de uitvoering van America. In het lied komt steeds de zin voor Don't give up until you drink from the silver cup. De schrijver Dan Peek zei dat dit een metafoor was. Hij zei: "Het is mogelijk om uit de bron van de ervaring van een ander te drinken... En jezelf verfrist en vernieuwd te voelen." Oftewel, hoe zwart het in het leven ook er uit kan zien. Geef niet op want er zijn anderen in deze wereld met ervaring waar je van kunt leren. Je kunt jezelf verfrissen en vernieuwen door je te laten inspireren door iemand die met zijn of haar ervaring al een uitweg heeft gevonden uit vergelijkbare problemen die jij hebt. Je kunt drinken uit de zilveren beker. Laten we gaan luisteren naar het lied.

This is for all the lonely people
Thinking that life has passed them by
Don't give up
Until you drink from the silver cup
And ride that highway in the sky

This is for all the single people
Thinking that love has left them dry
Don't give up
Until you drink from the silver cup
You never know until you try

Well, I'm on my way
Yes, I'm back to stay
Well, I'm on my way back home

This is for all the lonely people
Thinking that life has passed them by
Don't give up
Until you drink from the silver cup
She'll never take you down or
Never give you up
You'll never know until you try

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Geef niet op maar drink uit de zilveren beker. Wie zie jij in jouw omgeving die jou ervaren lijken? Wie denk jij hebben ervaringen waar jij van leren kan? Hoe kun jij deze mensen praktisch benaderen om van ze te leren?

Of draai het om. Waar wil jij het allerliefste hulp bij? Wat moet er opgelost worden met die hulp? Wie denk jij dat het meeste ervaring heeft met het oplossen van dat soort problemen. Hoe kun jij drinken uit de born van ervaring van deze persoon? Durf jij hulp te vragen?

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? Zie jij dingen waar jij hulp bij nodig gaat hebben? Komt die hulp vanzelf of kun jij om hulp vragen?

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 vol met hulp van anderen en waar jij wellicht een ander ook kan helpen. Een dag waarop je kunt ervaren dat je leeft in een organische heilzaamheid.