

Integriteit

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Je bent welkom hier. Precies zoals je bent. Je hebt hier niets te bewijzen, niets te verdedigen. Er is niets om je voor te schamen. Je mag hier helemaal jezelf zijn en dan ben je helemaal perfect zoals je bent.

Vandaag is het thema integriteit. Dit is een subtiel begrip. Het lijkt op eerlijkheid en authenticiteit en oprechtheid. Integriteit. Ben jij integer? En wat is dat dan precies?

Verbinden ± 2 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Laat nu je adem haar eigen gang gaan.

Breng je aandacht naar je lichaam. Hoe voelt je lichaam vandaag. Voel hoe het is met je voeten en benen. Met elke inademing kun je in gedachten frisse energie naar je voeten en benen sturen. Met elke uitademing kun je alle spanningen loslaten. In frisse nieuwe energie. Uit ontspan en laat los.

Voel hoe het is met je bekkengebied en buik. Met elke inademing kun je in gedachten frisse energie naar je bekkengebied en buik sturen. Met elke uitademing kun je alle spanningen loslaten. In frisse nieuwe energie. Uit ontspan en laat los

.Voel hoe het is met je borst schouder en bovenrug. Met elke inademing kun je in gedachten frisse energie naar je borst schouder en bovenrug sturen. Met elke uitademing kun je alle spanningen loslaten. In frisse nieuwe energie. Uit ontspan en laat los

Voel hoe het is met je handen en armen. Met elke inademing kun je in gedachten frisse energie naar je handen en armen sturen. Met elke uitademing kun je alle spanningen loslaten. In frisse nieuwe energie. Uit ontspan en laat los

Voel hoe het is met je nek en hoofd. Met elke inademing kun je in gedachten frisse energie naar je nek en hoofd sturen. Met elke uitademing kun je alle spanningen loslaten. In frisse nieuwe energie. Uit ontspan en laat los

En breng nu je aandacht naar de sfeer in jezelf. Hoe is het vandaag met je? Hier kun je al oefenen in integer zijn. Kijk of je integer naar jezelf kunt kijken en luisteren. Hoe is het echt met je? Niet een verhaal dat je jezelf vertelt. Wat zijn je echt en oprechte gevoelens en sensaties. Nu. Hier.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Mooji. Een zeer oorspronkelijke leraar in praktische menskunde.

“Je spontane Zelf zal altijd helderder schijnen dan je strategische Zelf.”

Die herhaal ik nog een keer:

“Je spontane Zelf zal altijd helderder schijnen dan je strategische Zelf.”

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit.

Herken jij dat er in jouzelf een strategische zelf is? Een zelf die plannen maakt. Die bezig is om de wereld te manipuleren naar zijn eigen voordeel. Om te zorgen dat je voldoende geld binnen krijgt. Of om te zorgen dat anderen je aardig vinden. Een plannende zelf die steeds zoekt naar veiligheid en zekerheid. Hoe ziet jouw strategisch zelf er uit. Wat plan jij allemaal. . Hoe ben jij strategisch in wat je wel of niet laat zien van jezelf? Voel jij je vrij in wat jij voor kleren draagt? Hoeveel ben jij met je uiterlijk bezig? Waarom ben je daar mee bezig? Kennen de mensen om je heen jou echte zelf? Heb jij het gevoel dat jij altijd en overal jezelf kan zijn? Hoe beredenerend ga jij door het leven? Hoe vaak kies jij voor het veilige scenario?

En herken jij ook dat er een spontane zelf in jou is? De meesten van ons hebben wel eens de slappe lach. Je moet opeens onbedaarlijk lachen en ineens flap je er van alles uit. Of soms ben je zo boos dat het je niets meer kan schelen en opeens stromen er woorden uit je zonder censuur. Kun jij helemaal spontaan zijn? Ben je weleens zo op je gemak dat je je helemaal ongeremd voelt. Worden vloeien als vanzelf en je staat eigenlijk zelf verbaasd van wat er uit je mond komt.

Mooji zegt dat je spontane zelf altijd helderder schijnt dan je strategische zelf. Je strategieën hebben vaak veel met angst te maken. Je wordt dan erg geleefd door je mentale processen. Je spontane zelf denkt niet zoveel die is gewoon.

Als het jou lukt om vrij te worden van alle concepten en ideeën die jij hebt over jezelf, dan heb jij vrijheid in het moment. Los van je verleden en onbezoedeld door een mogelijke toekomst, kun jij in het moment vrij beslissen wie je wilt zijn. Je kunt het zelfs gewoon laten gebeuren en zelf ook in het moment ontdekken wie jij bent in het moment. Integerder dan dat kan niet. Dan ben je helemaal puur en eerlijk jezelf.

Daarom is het zo waardevol om te oefenen in mogen zijn wat je bent zonder alle bagage van verleden en toekomst. Dat is al helemaal wie je bent als je even niet denkt. Concepten over wie of wat je bent zijn altijd gedachtenconstructies. Daar kun je vrij van worden. Je bent dan vrij, totaal spontaan en integre. En het mooie is dat dan ook blijkt dat je vol liefde en compassie bent en altijd dankbaar en tevreden. Dat is namelijk je diepste natuur en dat ervaar je als je los kunt komen van je denken.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Dus laten we daar weer in oefenen. Integer en stil zijn en niet inloggen in ons denken maar het waarnemen. Als we niet inloggen dan gaat ons denken vanzelf weer weg. We zien de gedachte komen en we zien hem weer gaan een wij zijn hier voor en na de gedachte als vrij en open bewustzijn. Als pure aanwezigheid.

Af en toe zeg ik iets om je te helpen om je focus hier te houden als uitnodigende aanwezigheid.

Adem diep in en lang uit en wees uitnodigende aanwezigheid voor en in jezelf.

Je ziet luistert en verwelkomt alles

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.

Jij bent stil en integer.

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Iemand die continu naar zichzelf op zoek was en tegelijk zichzelf steeds opnieuw uitvond was David Bowie. Toch was hij in al zijn verschijningsvormen steeds herkenbaar als zichzelf. Dat is ook een vorm van integriteit. We gaan nu luisteren naar het lied "Changes" gezongen door David Bowie

Oh yeah

Mm

Still don't know what I was waiting for

And my time was running wild

A million dead-end streets and

Every time I thought I'd got it made

It seemed the taste was not so sweet

So I turned myself to face me

But I've never caught a glimpse

Of how the others must see the faker

I'm much too fast to take that test

Ch-ch-ch-ch-changes

(Turn and face the strange)

Ch-ch-changes

Don't want to be a richer man

Ch-ch-ch-ch-changes

(Turn and face the strange)

Ch-ch-changes

Just gonna have to be a different man

Time may change me

But I can't trace time

I watch the ripples change their size

But never leave the stream

Of warm impermanence

So the days float through my eyes
But still the days seem the same
And these children that you spit on
As they try to change their worlds
Are immune to your consultations
They're quite aware of what they're going through Ch-ch-ch-ch-changes
(Turn and face the strange)
Ch-ch-changes
Don't tell them to grow up and out of it
Ch-ch-ch-ch-changes
(Turn and face the strange)
Ch-ch-changes
Where's your shame
You've left us up to our necks in it
Time may change me
But you can't trace time

Strange fascination, fascinating me
Ah changes are taking the pace I'm going through

Ch-ch-ch-ch-changes
(Turn and face the strange)
Ch-ch-changes
Oh, look out you rock 'n rollers
Ch-ch-ch-ch-changes
(Turn and face the strange)
Ch-ch-changes
Pretty soon now you're gonna get a little older
Time may change me
But I can't trace time
I said that time may change me
But I can't trace time

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. En zo is het. We zijn continu in een proces van verandering. Alles is steeds in beweging en wij ook. Je hoeft niets vast te zetten in jezelf. Je mag elk moment opnieuw ontdekken wie je in dit moment wil zijn. Daar alert op zijn en dat durven leven is leven met integriteit.

Hoe integer voel jij je vandaag? Ben jij zo integer als jij zou willen zijn? Kun jij jezelf vandaag de vrijheid geven om helemaal te zijn zoals je bent? Als dat niet lukt omdat je dat niet durft of omdat je gewoon zo gewend bent geraakt aan het spelen van rollen dan is dat niet erg. Je bent lerende. Je kunt elke dag oefenen in het zoveel mogelijk jezelf mogen zijn. Je kunt je elke dag opnieuw afvragen waar je een stap kan zetten om jezelf steeds vrijer te maken. Leef de meest integere vorm die je op dit moment durft en kan 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 deze aflevering? Kun je deze dag integer benaderen of zal je stukken van je dag, stukken van jezelf verborgen houden. Als dat zo is dan heb je dat kennelijk nu nodig om in deze wereld te leven. Kijk waar je kleine stapjes kunt zetten.

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 integere dag toe. Met zoveel mogelijk spontane momenten waarin je je echt trouw aan jezelf voelt.