

Overgave

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Fijn dat je er weer bent. Dat je weer gekozen hebt om je eigen bewustwording belangrijk te vinden en dat je voldoende vertrouwt op dit abonnement dat je deze weg kiest voor je leerproces. Vandaag hebben we het over overgave. Dus ik zou zeggen geef je lekker over aan het proces. Daar gaan we.

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 armen naar voren en schud je handen uit. Probeer je handen echt helemaal los te laten en laat ze schudden vanuit je armen. Blijf ondertussen gewoon doorademen. Schud nog even wat steviger nu en versnel iets. Schud die handen met volle kracht. En stop maar. Leg je handen maar te rusten op je dijnen of in je schoot. Voel na. De toegenomen bloedcirculatie voel je tintelen in je handen. Allemaal frisse zuurstof die naar je armen en handen wordt gebracht. Nu mogen ze ontspannen.

Nu ga je zacht en teder je hoofd schudden van links naar rechts. Als een soort van nee schudden. Doe het liefdevol. Rustig en voelend. En adem ondertussen naar je nek en hoofdgebied. Voel of het fijn is dat je iets rustiger of juist even iets sneller schud. Blijf ademen. En laat je hoofd dan weer stabiliseren in het midden. Neem even rustig de tijd om hiervan bij te komen.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Dan richten we onze focus nu op het luisteren naar de quote van vandaag. Het citaat van vandaag komt van Lenny Kravitz, een Amerikaanse singer songwriter. Hij zong ooit in zijn gelijknamige lied:

“We got to let love rule. Let love rule.”

Reflectie ± 4 minuten

Wij moeten de liefde laten heersen. Laat de liefde heersen. Wat betekent dit voor jou? Om te beginnen, wat is liefde voor jou? Is het een voelbare energie? Is het iets dat blijkt uit daden en handelingen? Is het een verbindende kracht. Wat is liefde voor jou? En hoe krijgt liefde vorm in jouw leven? Waar zie jij liefde in de wereld? Hoe krijgt liefde daar vorm? Waar zie jij liefde in je werk of bezigheden? Hoe krijgt liefde daar vorm? Hoe manifesteert de liefde zich in jouw persoonlijk relaties. Wat is de liefde voor jou in jouw relaties? Waarin herken jij de liefde? En hoe neem je liefde waar in jezelf? Is het jouw vermogen tot houden van? Is het dat wat maakt dat jij je verbinden kan? Is het een kracht die in jou is en je helpt en ondersteunt? Hoe zie je de liefde vorm krijgen in jezelf?

We got to let love rule. Hoe kun jij de liefde laten heersen in jouw leven? Kun jij je volledig geven aan de liefde? Je overgeven aan de liefde? Hoe zou dat eruit zien als jij je helemaal zou laten leven door liefde? Wat is er voor nodig om helemaal in liefde op te gaan?

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Liefde is wat ervaren als we even niet denken. Het is onze natuurlijk staat. We raken alleen regelmatig het contact met die bron van liefde kwijt doordat we meegenomen worden in ons denken. Daarom oefenen we samen om ook af en toe het denken niet te volgen. Omdat we weten dat als ons dat lukt er steeds meer ruimte ontstaat voor de liefde in ons leven. We geven ons over aan de liefde en laten het denken voor wat het is.

Adem diep in en lang uit en voel de bron van liefde in jezelf.

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

Vanuit deze bron van liefde 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 liefde in het midden.

Als je toch door denken bent gevangen kies dan nu om uit je denken te stappen en ruimte te maken om de bron van alle leven in jezelf te voelen.

Blijf focussen op de bron van licht en liefde in jezelf.

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

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

Voel de bron van alle liefde in jezelf als jouw kern.

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje 'I hear you call' van Sangita. De liefde roept je. De liefde wil heersen. Je kunt je bewust overgeven. Niet mijn wil geschiede maar de wil van de liefde.

I Hear You Call
Past the point of no return
seen the lies, I've seen them burn
Here to overcome it all
Here to rise, I cannot fall

At the edge of you and me
free from mental slavery
stand alone, one in You
power coming through

I hear You call
the One inside the hearts of all
I hear You call
the One inside the hearts of all

Everyone is in His reach
Everything is here to teach you
Listen for the One in you
One in all, ever true

I find out what my life is worth
All our love is here on earth
Stand alone, one in You
power coming through

I hear You call
the One inside the hearts of all
I hear You call
the One inside the hearts of all

(Instrumental)

And I, I'll take my chances
The path is lesser known
But He, He is walking with me
He goes before

Now I hear You call
the One inside the hearts of all
I hear You call
the One inside the hearts of all

I hear You call
the One inside the hearts of all
I hear You call
the One inside the hearts of all

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Voor wie zich overgeeft aan de liefde bestaat er geen druk om te presteren. Diegene weet dat er optimale resultaten worden behaald als je het denken wat meer loslaat en de liefde wat meer volgt. Hoor jij de roep van de liefde? Kun jij wat meer controle loslaten? Vertrouwen op de liefde? Waar kun jij wat meer controle loslaten en vertrouwen op de 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? Kun je bij wat je gaat doen vandaag de liefde volgen. Je laten leiden door de liefde? Je kunt het letterlijk als

vraag meenemen in je dag. Wat wil de liefde doen nu? |Hoe wil de liefde dat ik reageer?

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 overgave kan ervaren. Dat het leven je meeneemt op de vleugels van de liefde.