

Relaties

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Wat jij eigenlijk doet als wij hier samenkomen is bouwen aan de relatie met jezelf. Relaties zijn bijzonder. We leren ontzettend veel over onszelf en het leven, door in relaties met anderen te zijn. Liefdesrelaties, relaties met familie, met kinderen, met ouders, met collega's met vrienden, met jezelf, je lichaam en het leven. Ze zijn vaak een grote bron van emotie, ergernis, verdriet, frustratie of woede. Maar ook zijn ze de bron van zoveel vreugde, dankbaarheid en liefde.

Om relaties te laten bloeien moet je er in investeren. Er is tijd en ruimte nodig om werkelijk contact te maken. Diep luisteren en integer je eigen beleving delen zijn essentieel voor een duurzame relatie. Daarom is het zo fijn dat je hier weer bent. Omdat jij hier kunt bouwen aan een goede relatie van jou met jezelf, je lichaam, je persoonlijkheid, je dierbaren en het leven zelf, dat zich in jou manifesteert als puur bewustzijn.

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.

Ook met je adem kun je een relatie hebben. Je adem kan je door moeilijke momenten helpen. Ze kan een echte steun zijn bij heftige emoties. Ze helpt je bij momenten waarop je even los van je denken wil. Ze zorgt voor de aanvoer van zuurstof en de afvoer van afvalstoffen. Neem even een moment om heel bewust te ademen en sta ondertussen stil bij wat jouw adem voor jou betekent. Voel echt je adem. Hoe is jouw relatie met jouw adem.

Breng nu jouw aandacht naar je lichaam. Voel hoe het met je lichaam is vandaag. Je kunt elke dag beginnen met te investeren in de liefdevolle relatie met je lichaam. Je lichaam kan je heel veel vertellen als je maar luistert. Je kunt gedurende je dag steeds momenten nemen om weer even te voelen hoe het met je lichaam is. Echt te luisteren en je aandacht echt brengen in de sensaties van je lichaam. Nu is het zo'n moment. Voel even echt je lichaam en onderzoek de relatie die jij hebt met je lichaam. Hoe begripvol en aandachtig ben jij naar je lichaam toe? Ben je zacht en vriendelijk of soms ook oordelend? Elke dag opnieuw heb je een kans om aan deze relatie te werken. Hoe is het met je lichaam vandaag en hoe kun jij nu investeren in deze relatie.

Breng nu je aandacht naar je persoonlijkheid. Die bundel van herinneringen en plannen die gebonden wordt door ideeën, gedachten en gevoelens over jezelf in het hier en nu. Hoe is het met deze persoonlijkheid. Ben jij lief voor jezelf? Of klaag je over jezelf? Behandel je jezelf vriendelijk en geduldig of jaag je jezelf op en veroordeel je jezelf? Neem even de tijd om te onderzoeken hoe het is met jezelf en hoe de relatie met jezelf nu is. Zijn er manieren die je kunt bedenken, hoe je de relatie met jezelf kunt verbeteren?

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Deepak Chopra, een Indiase schrijver en arts. Hij zei ooit:

“Elke relatie is een reflectie van de relatie met jezelf.”

Die herhaal ik nog een keer:

“Elke relatie is een reflectie van de relatie met jezelf.”

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit.

Laten we eens onderzoeken of we dat concreet kunnen maken voor onszelf. We zoomen nu specifiek in op een paar relaties maar je kunt dit ook later herhalen met andere relaties in je leven als je nog meer wilt leren over jezelf en je relaties.

Laten we nu beginnen met een relatie uit ons leven die we niet zo makkelijk vinden. Kies een relatie uit waar je wel eens mee worstelt. Wat maakt dat deze relatie soms niet stroomt. Welke emoties roept deze relatie bij je op? Welk gedrag of eigenschap van de ander leidt bij jou tot deze emoties. Misschien springt er een ding naar voren of misschien meerdere dingen. Nou is de vraag aan jou. Herken jij aspecten van dit gedrag ook in jezelf. Misschien zelfs naar deze persoon toe? Of misschien naar jezelf toe? Of naar een andere persoon toe. Neem nog even de tijd om te zoeken naar gedrag van de ander dat bij jou emoties oproept en onderzoek dan of jij dat gedrag ook in jezelf herkent. Neem nu nog even de tijd om open en stil naar deze relatie te kijken en zie of er een actie opkomt die je met deze persoon wilt vormgeven. Misschien wil je iets vragen of iets delen of nog anders. Wat wil jij doen voor deze relatie? Hoe kun jij er in investeren?

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. Laten we nu een relatie uit ons leven onderzoeken waar we blij mee zijn. Kies een relatie uit waar je dankbaar voor bent. Wat maakt dat deze relatie stroomt. Welke gevoelens roept deze relatie bij je op? Welk gedrag of eigenschap van de ander leidt bij jou tot deze gevoelens. Misschien springt er een ding naar voren of misschien meerdere dingen. Nou is de vraag aan jou: Herken jij aspecten van dit gedrag ook in jezelf. Misschien zelfs naar deze persoon toe? Of misschien naar jezelf toe? Of naar een andere persoon toe. Neem nog even de tijd om te zoeken naar gedrag van de ander dat bij jou positieve gevoelens oproept en onderzoek dan of jij dat gedrag ook in jezelf herkent. Neem nu nog even de tijd om open en stil naar deze relatie te kijken en zie of er een actie opkomt die je met deze persoon wilt vormgeven. Misschien wil je iets vragen of iets delen of nog anders. Wat wil jij doen voor deze relatie? Hoe kun jij er in investeren?

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Dan verleggen we nu de focus naar de relatie met jouw diepste kern van puur bewustzijn. De bron in jou van waaruit alle leven stroomt. Die relatie wordt nogal eens ondergestroomd door alle gedachten die schijnbaar eindeloos aandacht vragen. Daarom maken wij hier tijd om bewust in de relatie met de bron van alle leven in jezelf te investeren. We doen dit door echt ons Zelf waar te nemen en niet met onze focus mee te stromen in alle gedachten die

langskomen. Dat is niet eenvoudig. Als we van bananen houden geeft ons denken ons geen gedachten over appels. Ons denken probeert ons echt te vangen en we zijn in een afhankelijke relatie met ons denken beland. We volgen vaak klakkeloos. Maar nu dus even niet. Nu oefenen we om niet in te loggen en in plaats daarvan te ervaren wie of wat we zijn in de momenten dat we niet aan het denken zijn.

Als je twee tikjes op het trommeltje hoort, is dat een uitnodiging om je aandacht weer naar hier te brengen als je was afgedwaald. 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 is jouw relatie met jouw diepste zelf?

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "In your light" van Jon Allen. Wees open en laat de tekst binnen. Veel plezier met het luisteren

When the sun is gone away
In the darkness of the night
I don't have to look too hard to see
That I'm living in your light

When I look into your eyes
It all makes perfect sense to me
I didn't know that I could feel this way
I am happy just to be

In you light, in your light
There's no shadow there's no darkness
I don't feel alone without you
'Cause I'm living in your Light

In you light, in your light
There's no shadow there's no darkness

I don't feel alone without you
'Cause I'm living in your Light

When I wake up to your face
You don't have to say that it's all right
When I feel you lying here by me
I know I'm living in your light

In you light, in your light
There's no shadow there's no darkness
I don't feel alone without you
'Cause I'm living in your Light

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Ik voel me niet alleen zonder jou want ik leef in jouw licht. In wiens licht leef jij? Kun jij zien dat je leeft in het licht van je dierbaren? Misschien leef je ook wel in het licht van een of meerdere leraren? Of leef jij in je eigen licht? Misschien ervaar je wel dat je leeft in God's licht. In het levenslicht? In wiens licht leef jij? Helpt dat inderdaad om je niet alleen te voelen? Dat je leeft in het licht? En zou het kunnen dat andere leven in jouw licht? Wie zijn dat dan? Maakt het feit dat anderen leven in jouw licht ook dat je niet alleen bent? Kun je jouw licht nog meer laten schijnen? Hoe dan?

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? Welke relaties zullen er vandaag in je dag vorm krijgen? Hoe kun je daar licht in brengen?

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 waarin je je echt verbonden weet met anderen en met jezelf.