

To do or not to do

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Terwijl de wereld in al zijn drukte en volheid aan het verder racen is neem jij een moment om stil te staan. Om tijd te maken om contact te maken met jezelf. Omdat je snapt dat dat je leven verrijkt zodra je weer in die malle molen meedraait. Dank je wel dat je hier tijd voor maakt. Ik weet dat het niet makkelijk is. Maar ik garandeer dat het de kwaliteit van jouw leven ten goede komt en ik ben er ook zeker van dat het een bijdrage is aan een betere wereld. Mensen die dicht bij zichzelf zijn doen anderen niet moedwillig kwaad. Dat kun je alleen als je van jezelf verdwaald bent geraakt.

Verbinden ± 2 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. Laat nu je adem haar eigen gang gaan. Zie hoe je geademd wordt. Doe jij dit? Dit in en uit ademen? Of gebeurt het los van jou? Is er een levenskracht of een zelfregulerend systeem van je lichaam die dit doet?

Breng nu je handen met de binnenkant tegen elkaar aan voor je borst. Als of je aan het bidden bent. Je kunt voelen dat je handen tegen elkaar aan zijn. Voelen ze warm of koud aan. Of is een hand warmer dan de andere? Probeer eens of je met je linkerhand specifiek je rechterhand kunt voelen. En probeer nu eens met je rechterhand je linkerhand te voelen.

Nou wrijf je handen tegen elkaar heen en weer. Begin rustig en voel echt het gevoel in je handen. Versnel nou iets. Voel je je handen warmer worden? Je kunt ook even wat steviger tegen elkaar drukken en dan wat lichter. En nu nog even heel snel en stevig. En stop en voel even na.

Breng nou je handen naar je voorhoofd en voel echt je hoofd. Strijk met je handen over je hoofd naar achteren tot je handen in je nek zijn beland. Voel echt je hoofd en je nek. Herhaal dit. Wrijven met twee handen vanaf je voorhoofd over je achterhoofd naar je nek. Herhaal het nog en keer en voel echt je handen. Leg nu je handen over je ogen met de vingers omhoog op je voorhoofd en laat ze daar even rusten. Voel de uitstraling van energie van je handen. Voel hoe je ogen rustig worden en ontspannen. En breng nu je handen weer naar je schoot of je dijbenen en laat ze daar rusten.

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 Jagjot Singh, een jonge leraar uit India. Hij zei ooit:

“Niets zou je moeten stoppen om te doen wat je voelt dat gedaan moet worden in elk moment. Maar doe het met de stevige overtuiging dat je het resultaat van je wat je doet niet controleren kan. Jezelf als doener zien gaat over controle. Jezelf niet als de doener zien gaat over controle los laten.”

Ik lees het nog een keer:

“Niets zou je moeten stoppen om te doen wat je voelt dat gedaan moet worden in elk moment. Maar doe het met de stevige overtuiging dat je het resultaat van je wat je doet niet controleren kan. Jezelf als doener zien gaat over controle. Jezelf niet als de doener zien gaat over controle los laten.”

Reflectie ± 4 minuten

Wij zijn zo ontzettend gewend om ons te identificeren met degene die acties doet, dat het welhaast onmogelijk is om te geloven dat je jezelf ook anders kunt identificeren. Als iemand ons vraagt wie we zijn gaan we meestal opnoemen wat we doen en hebben gedaan. En doordat we ons zo sterk identificeren met degene die dingen doet, is ook het resultaat zo zwaar gaan wegen in onze beleving. Halen we goede resultaten in wat we doen voelen we ons goed. Zijn de resultaten niet goed. Dan voelen we ons slecht. Een constante strijd of we een mislukking zijn of succesvol is het gevolg.

Wie langdurig zelfonderzoek doet begint steeds meer concepten los te laten over wie of wat je nou werkelijk bent. Omdat alles in het leven constant aan het veranderen is, constant in beweging is, lijkt het niet te kloppen om je daarmee te identificeren. Een gedachte komt en gaat weer. Daarom kun jij het denken niet ten diepste zijn. Wat ziet alles komen en weer gaan? Die kern van bewustzijn is altijd bij je. Het is het enige stuk van jezelf dat niet steeds veranderd. Is het dan niet logisch om daar je identificatie te leggen. Te zeggen: Dit innerlijk bewustzijn is wie ik ten diepste ben.

Maar wat is die bewegende rest dan? Een dans van God? Een spel van bewustzijn? Een bewegend spektakel? Het maakt niet uit eigenlijk hoe je het noemt. Maar je kunt dus met je identificatie in de waarnemer gaan staan en de rest laten gebeuren.

Van daaruit gebeurt er nog steeds actie. Je kunt niet jouw lichaam en denken verhinderen om deel te nemen aan dit spel. Je kunt wel loslaten dat jij dit spel moet controleren. Je kunt kiezen om in het moment mee te bewegen met de spontane gebeurtenissen. En alle resultaten loslaten. We denken dat alles in elkaar stort dan maar eigenlijk blijkt bij wie dit werkelijk op de proef stelt, dat alles veel beter verloopt en dat je zelf in rust en vrede door de chaos kunt bewegen.

Begin klein. Waar in je leven heb jij de ervaring dat je veel moet controleren? Wat zou in de soep lopen als jij daar niet controlerend zou optreden? En waar zie jij dat je veel bezig bent met resultaat behalen in je leven? Is jouw eigenwaarde afhankelijk van of je wel of niet die goede resultaten behaald? Kijk of je vandaag open kan staan om te zien waar jij allemaal bezig bent met het manipuleren van de situatie omdat je wilt controleren hoe de dingen gaan. En kijk dan of je hier of daar ook iets kan loslaten en neem dan waar wat er gebeurt.

Voor nu gaan we het contact weer zoeken met de born van puur bewustzijn die nooit ergens heen gaat. Die altijd in zichzelf al volmaakt is zoals die is en altijd bij je is.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Even laten we het denken voor wat het is en stoppen we met inloggen en controleren en uitdenken. We verankeren ons in de enige tijdloze plek die er is. Het pure bewustzijn in ons zelf.

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 niets zijn. En daarmee alles zijn.

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 'Everybody's gotta learn sometime' in de versie van Beck. Dit lied past prachtig bij het proces van uit je doener zijn stappen. Je wordt een open wezen die zichzelf kan uitvinden in het moment. Zonder regels voor vorm. Je mag elk moment ontdekken wie je bent in plaat van dat je moet voldoen aan iets wat in het verleden is opgebouwd. Dat is maar een idee.

Change your heart
Look around you
Change your heart
It will astound you

And I need your lovin' like the sunshine

And everybody's gotta learn sometime
Everybody's gotta learn sometime
Everybody's gotta learn sometime

Change your heart

Look around you
Change your heart
It will astound you

And I need your lovin' like the sunshine

And everybody's gotta learn sometime
Everybody's gotta learn sometime
Everybody's gotta learn sometime
And everybody's gotta learn sometime

Reflectie ± 2 minuut

Ik heb je liefde nodig als de zonneschijn. Jij deze liefde zelf nodig. De wereld smacht er naar. Iedereen om je heen wil graag jouw liefde voelen. Heeft jouw liefde nodig als de zonneschijn. Wat kan jij doen om meer controle los te laten? Wat kan jij doen om meer in het moment vanuit liefde te kunnen stralen?

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 ergens oefenen met het loslaten van controle met de dingen die vandaag op je wachten? Kun je oefenen met gewoon in het moment laten gebeuren wat wil gebeuren?

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 in het moment vrij bent om te ontdekken wie je op dat moment bent.