

Uitnodigende aanwezigheid

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Neem even de tijd om jezelf welkom te heten. Je kunt jezelf vertellen waarom je blij bent dat je er bent. Het jezelf welkom. Vandaag hebben we het over het begrip uitnodigende aanwezigheid. Het is een ander woord voor liefdevol luisteren. Je bent stil en bent dus ook niet in jezelf aan het denken over jouw eigen dingen. Je maakt stille ruimte in jezelf en bent tegelijk bij de ander. Je geeft je aandacht. Open en oningevuld ben je ontvankelijk voor de ander. Als je op deze manier een uitnodigende aanwezigheid bent voor een ander. Dan voelt de ander zich verwelkomd. Vrij om te praten. Veilig om kwetsbaar te durven zijn. Zo krachtig is uitnodigende aanwezigheid.

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.

Uitnodigende aanwezigheid kun je ook op jezelf toepassen. Neem innerlijk een stille luisterende houding aan. Wees eerst uitnodigende aanwezigheid naar je lichaam toe. Je bent bij je lichaam op een stille luisterende manier. Je staat open of je lichaam iets met je delen wil. Misschien deelt je lichaam iets via gevoelens of sensaties. Misschien komen er wel woorden of beelden. Wees open en uitnodigend en kijk of jouw lichaam iets met je wilt delen.

Breid nu je aandacht uit naar de rest van je innerlijke wereld. Je denken en je voelen. Je persoonlijkheid. Sta open en verwelkomend naast jezelf. Ontdek of er iets is dat je met jezelf wilt delen. Sta open voor alles wat komt. Wees open en stil luisterend naar jezelf. Is er iets dat jij met jezelf wilt delen?

Laat dan nu ook je persoonlijkheid los. Wees weer open en stil. Uitnodigende aanwezigheid en kijk dan of er van nog dieper iets met je wordt gedeeld. Noem het door je kern van bewustzijn, of het leven of door God. Is er een boodschap voor jou vanuit het diepste zijn? Wees open voor alle vormen die die boodschap kan aannemen. Woorden, beelden, gevoelens, sensaties. Wees open en stil, uitnodigende aanwezigheid en zie of er een boodschap voor je is.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van de moeder van het konijn stampertje uit de Disneyfilm Bambi:

“Als je niets liefs kunt zeggen, zeg dan maar liever niets niemendal.”

Die herhaal ik nog een keer:

“Als je niets liefs kunt zeggen, zeg dan maar liever niets niemendal.”

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit.

Bij de meesten van ons is er een constant gedenk aan de gang. Alsof er een of andere kletszieke babbelkous constant met ons meereist. Buiten ons is het niet veel beter. De hele dag door wordt er tegen ons aangekletst. Mensen praten en praten maar door. En anders gaat het online wel door, in chats, nieuwsberichten, filmpjes, radio tv. Een constant behang van binnen en van buiten van blablابلابلابلابلabl.

Heel veel daarvan is nutteloos en onbeduidend gebabbel. Een groot deel is ook emotioneel geladen. Allemaal narigheid die voorbij komt. Veel geklaag. Veel komt ongecensureerd, als een brei je bewustzijn binnen gestroomd. En jij doet er vaak een beetje onbewust in mee. Je kletst mee met het geheel.

Maar hoe zou de wereld er uitzien als iedereen uitnodigende aanwezigheid zou toepassen. Als iedereen in principe stil en open zou zijn. En alleen die dingen gezegd zouden worden waarvan je doordrongen bent van het belang ervan. Dingen die echt, echt, echt, gezegd willen worden.

Als je bewust genoeg bent in je dag kun je voordat je iets zegt jezelf afvragen of het wel nodig is dat je dat zegt. Waarom zeg je het? Wat is je doel? Wat draagt het bij? Dan kun je bijvoorbeeld besluiten om alleen maar lieve dingen te zeggen. Of niet eindeloos ruimte te geven aan klagen.

Als je nu naar binnen gaat met je aandacht en uitnodigende aanwezigheid toepast. Zijn er dan dingen die opkomen die vandaag echt gezegd willen worden?

Verder zou je kunnen proberen om vandaag als uitnodigende aanwezigheid je dag te leven. Je zegt niets totdat duidelijk is dat het leven echt wil dat je iets zegt en dan zeg je iets opbouwends. Iets dat waar is, echt is, bijdraagt aan contact. En dan schakel je terug naar uitnodigende aanwezigheid.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Laten we daar nu mee beginnen in ons Zelf. We zijn uitnodigende aanwezigheid. We zijn stil en laten komen wat komt. We hoeven niets met dat wat komt. We kunnen het gewoon voorbij laten gaan en zelf rusten in uitnodigende 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

Je bent stil en luistert en kijkt alleen

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 uitnodigende aanwezigheid.

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje 'Let me live in your city. Work in progres' gezongen door Paul Simon. Het is een voorstudie voor het liedje Something so right. Maar is net zo krachtig. Je kunt luisteren als uitnodigende aanwezigheid en zo open staan voor wat het lied te vertellen heeft aan gevoelens en inhoudelijk.

You got the cool water
When the fever runs high
You got the look of love light
In your eyes
And I was in crazy motion
Till you calmed me down
It took a little time
But you calmed me down

Whoa, let me live in your city
The river's so pretty
The air is so fine, mm
Rent me a room
Where I can lay over, oh
I'm just a traveler
Eatin' up travelin' time, mm
I'm just a traveler
Eatin' up my travelin' time

They got a wall in China
It's a thousand miles long
To keep out the foreigners
They built it strong
And I got a wall around me
You can't even see
It took a little time
To get to me

Whoa, let me live in your city
The river's so pretty
The air is so fine, mm
Rent me a room
Where I can lay over, oh
I'm just a traveler
Eatin' up travelin' time, whoa
I'm just a traveler
Eatin' up my travelin' time

Some people never say the words "I love you"
It's not their style to be so bold
Some people never say those words "I love you"

But like a child, they're longing to be told

Mm-mm-mm, let me live in that city
The river's so pretty
The air is so fine, mm
Rent me a room
Where I can lay over, oh
I'm just a traveler
Eatin' up travelin' time, oh
I'm just a traveler
Eatin' up my travelin' time

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Uitnodigende aanwezigheid verbindt. Als je het toepast in contact met anderen zul je verbaasd staan hoeveel dieper gesprekken opeens worden. Hoeveel echter en dieper mensen met je gaan delen. En hoeveel dieper ze dan ook in je hart komen.

Misschien kun je een paar mensen kiezen op wie je het in de komende dagen gaat uitproberen. Welke mensen zouden dat kunnen zijn? Zijn er momenten die er aankomen waar je het goed kan oefenen?

Je kunt er ook mee oefenen naar jezelf toe. Gewoon een paar momenten op je dag pakken om uitnodigend aanwezig te zijn naar jezelf.

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? Wat wordt jou eerste kans vandaag om uitnodigende aanwezigheid te kunnen oefenen?

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 stille dag toe, waarbij je alleen spreekt als je zeker bent dat het echt gezegd wil worden.