

Alles gebeurt voort het beste

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Fijn dat wij allebei de tijd hebben gemaakt om elkaar hier te kunnen ontmoeten. In jouw prachtige binnenwereld. Waar al jouw belevingen plaats vinden. Alles wat hier in jou opkomt is precies wat op moet komen. Zo ook met alles buiten jou. Alles gebeurt voor het beste.

Voor het eerst hoorde ik dat 25 jaar geleden. En ik was het er niet mee eens. Daarna hoorde ik het vaker. Vaak uitgesproken door mensen waar ik veel respect voor had en waarvan ik dacht dat ze het leven werkelijk doorgrondde. Ik wilde het geloven maar ik had teveel redenen om te beargumenteren waarom sommige dingen er niet zouden moeten zijn en niet zouden moeten gebeuren. Hoe meer ik me echter in dingen verdiepte hoe meer ik ging zien dat ik helemaal niets kan doorgronden. Alles hangt zo diep met elkaar samen en is zo nauw verweven in een groot geheel dat ik begon te zien dat ik nooit van ze lang zal ze leven kon weten wat de daadwerkelijke gevolgen zijn van dingen die gebeuren.

Plus dat ik in mijn eigen leven wel die beleving kreeg. Daar werd het een ervaring. Alles wat schijnbaar niet goed leek te gaan bleek als ik me iets verder verdiepte iets te zijn waar ik van kon leren. Ik begon te ervaren dat het leven mij met elke gebeurtenis de kans gaf om vrijer te worden en dichterbij mijzelf te komen. Mijn leven wordt alsmaar mooier, voller, rijker en echter. En als dat voor mij geldt... Dan durf ik aan te nemen dat het geheel zo in elkaar zit. Ik kan nu mijn wens om alles te doorgronden loslaten en accepteren dat alles voor het beste gebeurt. Al kan ik vaak niet overzien waarom iets het beste is. Het maakt niet meer uit. Het gebeurt en dus moet het zo zijn en ik omarm het. En jij? Ben jij klaar om je leven te omarmen precies zoals het is?

Verbinden ± 2 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Adem nu bewust frisse energie in. Adem uit en laat al je spanning los. Adem in leven en acceptatie. Adem uit wees vrij. Adem in je leeft. Adem uit je mag er zijn. Adem in alles gebeurt. Adem uit voor het beste. Adem in alles gebeurt. Adem uit voor het beste. En laat je adem haar eigen gang gaan.

Maak contact met het gevoel van je lichaam. Hoe voelt je lichaam vandaag. Ook je lichaam is verbonden met het grote geheel. Je krijgt voedingsstoffen binnen die anderen hebben voorbereid. Je krijgt zon op je huid. Je lichaam voelt de wind of de zitting van je stoel. Je lichaam geeft afvalstoffen terug die vaak via waterwegen weer ergens in het grote geheel terecht komen en weer worden opgenomen in het grote geheel. Je lichaam is niets zonder de wereld waarin het leeft en jij bent in staat je verbonden met het geheel te voelen mede door je lichaam. Jij voelt je lichaam en je lichaam voelt jou.

En hoe voel jij je vandaag als onderdeel van het grote geheel?

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag is er een van Kees van Kooten. Een Nederlandse Satirist, woordkunstenaar, schrijver en grappenmaker. Hij zei ooit:

"De gemiddelde Nederlander maakt zich pas druk over de milieuverontreiniging wanneer de kwaliteit van zijn televisiebeeld er onder te lijden krijgt."

En die mag best nog een keer:

"De gemiddelde Nederlander maakt zich pas druk over de milieuverontreiniging wanneer de kwaliteit van zijn televisiebeeld er onder te lijden krijgt."

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Als je zegt dat alles voor het beste gebeurt, gaan meestal mensen je overtuigen dat dat niet waar kan zijn. En dan krijg je een opsomming van alles wat er fout is aan hun leven of de wereld of beide. Als je dan vraagt wat zij bijdragen aan de wereld wordt het vaak wat stiller. Hoe is het bij jou? Wat zijn jouw redenen om aan te tonen dat er fouten in de wereld zitten. Wat vind jij dat er fout gaat? En wat gaat er fout in jouw leven? Wat zou anders moeten gaan? Laten we er een spelletje van maken. Ik zeg steeds dit gaat er fout. En dan bedenk jij iets dat anders zou moeten gaan. Dan zeg ik: Wat zou er voor goeds hieruit voort kunnen komen? En dan kijk je of je jezelf kunt verbazen met een antwoord. En dan beginnen we opnieuw. Adem eerst nog een keer diep in en lang uit. En daar gaan we.

Dit gaat er fout.... Wat voor goeds zou hieruit voort kunnen komen?

Dit gaat er fout.... Wat voor goeds zou hieruit voort kunnen komen?

Dit gaat er fout.... Wat voor goeds zou hieruit voort kunnen komen?

Dit gaat er fout.... Wat voor goeds zou hieruit voort kunnen komen?

Echt weten kunnen we het niet. We kunnen niet bewijzen dat het fout gaat of goed gaat omdat we het grote plaatje niet kunnen overzien. Daarvoor is het geheel te groot en te complex. Uiteindelijk komt het toch weer neer op of je vertrouwen hebt in het masterplan. Is de wereld in essentie goed of niet. Wat mij altijd heel veel vertrouwen heeft gegeven is dat alle mensen die ik ben tegen gekomen die wijs zijn of liefdevol, allemaal eens zijn dat de kracht achter alle dingen goed is. Ik bedacht zelf op een gegeven moment als niemand met zekerheid kan zeggen wat waar is. Kan ik dan niet gewoon de verhalen geloven die mij het leukst lijken, waarvan ik wil dat ze waar zijn. Zo begon ik te omarmen dat alles gebeurt voor het beste. En nu is het een innerlijk weten geworden. Alles gebeurt voor het beste.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. De beste manier om te gaan geloven in de goedheid van het leven is contact te maken met de bron. Dat gaan we nu doen. We gaan stil zijn en waarnemen wat is als we niet in ons denken inloggen. Omdat het denken heel verleidelijk kan zijn help ik een beetje door af en toe iets te zeggen dat je aandacht terug kan brengen naar het ervaren van het contact met de

bron van alle leven die voelbaar is als we het denken even niet onze aandacht schenken.

Adem diep in en lang uit en wees stil

Voel de bron van leven in jezelf.

Geef je aandacht aan het hier zijn.

Wees hier alert en stil

Wees hier open en luisterend.

Je bent hier in stilte

De bron van alle leven is hier als jouw diepste zijn

Alles gebeurt voor het beste.

Alles is goed zoals het is. Jij bent precies hoe jij moet zijn.

Dank je wel dat jij hier bent op jouw manier.

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "Some more time" van gezongen door Philip Kroonenberg. Hij schreef dit lied in de wachtkamer van het ziekenhuis terwijl zijn vrouw werd geopereerd aan een heftige vorm van borstkanker. De kans was reëel dat ze zou sterven. Dat is typisch zoiets van het leven dat je makkelijk kunt zien als iets dat fout gaat. Maar hij en zijn vrouw haalden eruit hoe kostbaar de tijd is die je samen hebt. Je weet niet hoeveel je hebt, dus haal er uit wat er in zit. En daar kunnen wij ons weer door laten inspireren via dit lied.

Some more time

Well I'm strong enough to deal with anything that comes my way
I can cope with anything, that comes naturally

The doctors tried to put my girl back in the game again.
Giving us some more time, never know until when.
We got some more time, to finish what we started.
Let's get it on, get it on right away, let time be a friend again.

You can ask me what I need more time for,
I can sure give an answer to that.
But if I could name it all, I'm afraid,
We would all be dead in the end.

The doctors tried to put my girl back in the game again.
Giving us some more time, never know until when.

We got some more time, to finish what we started.
Let's get it on, get it on right away, let time be a friend again.

I wanna record this song before it disappears in the air
I wanna sing it out loud, to celebrate, she's back in the game again.

The doctors tried to put my girl back in the game again.
Giving us some more time, never know until when.
We got some more time, to finish what we started.
Let's get it on, get it on right away, let time be a friend again.

I wanna help my kids and be there if things don't work out,
And on top of my list is this girl of mine, she's what it's all about.
The doctors tried to put my girl back in the game again.
Giving us some more time, never know until when.

We got some more time, to finish what we started.
Let's get it on, get it on right away, let time be a friend again.

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Wij hebben nog tijd nu om te leven. Wat gaan we doen met die tijd? Stel je had nog maar een paar dagen. Wat zou je met die dagen doen? Hoe zou je leven? Kun jij contact maken met dat gevoel van urgentie? Dat gevoel van ik wil er uithalen wat er in zit? Misschien zijn er ook wel dingen die jij op wil pakken maar die je nu steeds uitstelt?

Als je niet oppast kan dit ook overweldigend werken en dan sla je juist weer dood. Maak het dan klein en concreet. Begin vandaag. Kies uit wat je doen wilt met je dag en doe dat dan met volle overgave. Stort je in je dag. En ontdek hoe je je voelt aan het einde van je dag. Leef je leven met overgave.

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? Alles wat vandaag gebeuren gaat. Gebeurt voor het beste. Kijk hoe jij daarin kan ondersteunen.

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 toe dat je vandaag echt ervaren kan dat alles wat gebeurt vandaag, gebeurt voor het beste.