

## **Je bent al wat je worden wil**

### **Welkom ± 1 minuut**

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Wat wil je in dit leven bereiken? Wil je vrijheid ervaren? Wil je gelukkig zijn? Wil je vrede ervaren? Wil je helemaal jezelf kunnen zijn? Hoe zou je iets anders kunnen zijn dan jezelf? Maar wat is jezelf? Zodra jij jezelf afbakent als een persoon doordat je jezelf daarmee identificeert, ontstaat er een jij en de wereld. Vaak zijn die twee met elkaar in conflict. De wereld wil iets anders dan wat jij wilt. Jij wil veilig zijn. Jij wil stabiliteit. Het leven wil constant in beweging zijn. Een uniek avontuur elke seconde. Die twee tegengestelde wensen zijn alleen tijdelijk in harmonie te brengen. Tuurlijk is er soms een moment dat alles mee lijkt te zitten en dat het leven met je mee lijkt te werken om jouw doelen te verwezenlijken. De doelen komen even overeen. Maar vroeger of later, meestal vroeger, komt er weer tegenslag. Wordt het leven weer stroperig. Fiets je weer tegen de stormwind in met striemende regen. Waar om zit het mij nou altijd tegen?

Het grootste geheim van het leven lijkt te zijn dat je alles wat je zoekt al hebt maar je hebt het niet in de gaten. Hoe bizar is dat. Je bent al vrij. Jouw essentie voelt zich al helemaal compleet en vervuld. Je bent al helemaal af en perfect. Dat is wat je zou ervaren als je je denken zou kunnen loslaten. Maar wij zijn zo in de tijdelijke theaterrol gaan geloven dat we niet meer ervaren wie we echt zijn onder al die mentale creaties. Gelukkig zijn wij samen hier om onszelf weer te gaan zien en ervaren als we echt zijn. We laten beetje bij beetje de rol los. Het was een mooi theaterstuk, maar het applaus mag nu wel beginnen zodat we rol weer kunnen loslaten en de voldoening kunnen ervaren van het afronden van het stuk.

### **Verbinden ± 2 minuten**

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Laat alles gewoon los. Dit is het. Dit is wie je bent. Dat wat nu hier is zonder mentale creaties. Zonder identificatie met voorbijgaande vormen. Voel dat er een lichaam te voelen is. Neem waar hoe de adem daar in en uit beweegt. Zie hoe er gedachten voorbijdrijven. Alles komt en gaat en jij ziet elke ervaring komen en dan volgt er weer iets nieuws. Jij gaat nergens heen. Dit wat hier nu is, is helemaal vol en goed. Jij bent het vermogen tot ervaren en daar verandert niets aan, wat er verder ook gebeurt. Je bent goed zoals je bent. Helemaal af en perfect.

### **Inspiratie ± 1 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Johann Wolfgang von Goethe, een Duits schrijver en dichter die leefde in de 18<sup>e</sup> eeuw. Hij schreef ooit:

"Als God mij anders gewild had, dan zou hij mij anders gemaakt hebben."

Dat herhaal ik nog een keer:

"Als God mij anders gewild had, dan zou hij mij anders gemaakt hebben."

### **Reflectie ± 4 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit.

Wat een heerlijk citaat. Of je nou wel of niet in God gelooft. Zo niet dan geloof je wellicht wel in het leven en maak je ervan: Als ik anders zou moeten zijn was ik anders geweest. We houden nu aan de God-versie vast maar je kunt God breed zien. Je kan ook liefde invullen of het leven, of het lot.

In ieder geval gaan we hem nu persoonlijk maken. Wat zou jij anders willen aan je lichaam? Goethe zegt: "Als God mij anders gewild had, dan zou hij mij anders gemaakt hebben." Dus de vraag aan jou is. Waarom is je lichaam precies goed zoals het is?

Wat zou jij anders willen aan je uiterlijk? Goethe zegt: "Als God mij anders gewild had, dan zou hij mij anders gemaakt hebben." Dus de vraag aan jou is. Waarom is je uiterlijk precies goed zoals het is?

Wat zou jij anders willen aan je karakter? Goethe zegt: "Als God mij anders gewild had, dan zou hij mij anders gemaakt hebben." Dus de vraag aan jou is. Waarom is je karakter precies goed zoals het is?

Wat zou jij anders willen aan je gedrag? Goethe zegt: "Als God mij anders gewild had, dan zou hij mij anders gemaakt hebben." Dus de vraag aan jou is. Waarom is je gedrag precies goed zoals het is?

Wat zou jij anders willen aan hoe jij bent naar je vrienden en familie? Goethe zegt: "Als God mij anders gewild had, dan zou hij mij anders gemaakt hebben." Dus de vraag aan jou is. Waarom is je hoe jij bent naar je vrienden en familie precies goed zoals het is?

Wat zou jij anders willen aan hoe jij door het leven beweegt? Goethe zegt: "Als God mij anders gewild had, dan zou hij mij anders gemaakt hebben." Dus de vraag aan jou is. Waarom is je aan hoe jij door het leven beweegt precies goed zoals het is?

Een van de grootste cadeaus die jij jezelf kunt geven is jezelf helemaal liefhebben precies zoals je bent. Dat is gewoon een kwestie van oefenen. Zie het goede in jezelf en deel dat met jezelf. Wees lief tegen jezelf. Omarm jezelf precies zoals je bent. Dit gaat vanzelf als je je identificatie verlegt. Vanuit jouw ware kern zie jij geen fouten in de schepping en dus ook niet in jezelf. Alles mag dan zijn wat het is. En jij ziet alleen nog maar schoonheid en goedheid.

Daarom is het zo waardevol om te oefenen met het afstand nemen van het denken. Dus daar gaan we weer.

### **Je Zelf zijn ± 15 minuten**

Adem diep in en lang uit en stop met alle mentale creatie.

Ervaar in stilte

Jouw bewustzijn verlicht wat is.

Neem waar zonder mee te stromen in wat je waarneemt

Mentale creaties komen voorbij maar jij volgt ze niet.

Verlichting is hier helemaal zijn zonder invulling

Log niet in

Zie alles komen en gaan. Jij blijft.

Jij bent zijn

Neem waarnemen waar

Alle is goed zoals het is. Dus jij ook.

### **Muzikale inspiratie ± 4 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "All that you are" gezongen en gemaakt door David Benjamin. Hij vraagt ons om wakker te worden en het wonder van het leven te zien. Hoe magisch het is. Klaar om wakker te worden?

Let's go outside-  
Wonder with me  
Open your eyes  
How does it feel?  
What can you say?  
Somethings are way beyond words

Songs in the rain  
Fall from the sky  
Into our hearts  
Out of our eyes  
Silence-  
This time it wont go unheard...

Tell me isn't it really crystal clear  
We got all that we need right here  
Isn't this more than enough  
You already know, but you cant explain  
What it is...  
Cause love isn't made of words

You can feel it singing  
Oh-My...  
Its the sun shining out of your eyes  
Beating this heart  
Wake up, let go  
Of what you think you know  
Cause you can feel it  
All there is, all that you are

Wake up and dream

Wings on your mind  
See through these walls  
Symbols and signs  
Know who you are  
All of its magic

Tell me isn't really crystal clear  
We got all that we need right here  
Isn't this more than enough  
You already know, but you cant explain  
What it is...  
Cause love isn't made of words

You can feel it singing  
Oh-My...  
Its the sun shining out of your eyes  
Beating this heart  
Wake up, let go-  
Of what you think you know  
Cause your mind is only meant to be free

You can feel it singing  
Oh-My...  
Its the sun shining out of your eyes  
See for yourself  
Wake up, let go-  
Of what you think you know  
Singing Oh-My(Oh-My...)  
Let your soul fly(Soul fly...)  
Be your own life(Own life...)  
See your own eyes(Own eyes...)  
Asking yourself, who am I?

Let's go outside-  
Wonder with me  
Its something I want you to see

Singing Oh-My  
Its the sun shining out of your eyes  
Beating this heart  
Wake up let go  
Of what you think, you know  
Just ask yourself, who am I?

Wake up, let go  
Of what you think you know  
Cause you can feel it

All there is, all that you are...

### **Reflectie ± 2 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. David zingt in zijn lied: Word wakker kom mee. Laat los wat je denkt te weten. Is dat niet gewoon de clue? We zijn vrij als we los durven te laten wat we denken te weten. We houden krampachtig vast aan ideeën over wie of wat we zijn en daardoor ervaren we niet wat we werkelijk zijn. Probeer het vandaag gewoon eens uit. Laat alles los wat je denkt te weten. Steeds als je denkt iets te weten zeg je tegen jezelf. Wie weet is dit wel onzin. En in plaats daarvan omarm je alles wat je tegenkomt als precies wat het moet zijn. Alles is hier op het juiste moment in de juiste vorm om jou een perfecte ervaring te geven deze dag.

### **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 alles wat vandaag op het programma staat ingaan met een houding dat alles precies goed is zoals het is. Inclusief jouw bijdragen. Alles wat je doet en hoe je reageert is ook onderdeel van deze perfecte show.

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 zonder strijd. En dag waarin alles goed is precies zoals het is. Dus jij bent dan ook goed precies zoals jij bent.