

## **Je bent niet gebonden door je toekomst**

### **Welkom ± 1 minuut**

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Jij hebt besloten om de toekomst te vullen het komende half uur met deze aflevering. Waarom? Denk jij dat je een betere toekomst voor jezelf maakt door hier naar te luisteren. Wil je er iets van leren?

Sommige mensen leven veel met hun aandacht in het verleden. Gesprekken herkauwen, mijmeren, analyseren, terugverlangend. Anderen zijn meer naar voren gericht. Hun gedachtenwereld is gevuld met fantasieën, doelen, strategieën, plannen, verlangens. Hun denken is primair gericht op een fijne wereld voor zichzelf en of anderen te creëren. Het leven is dan een spel van manipulatie. Wat kan ik nu doen zodat ik straks rijk ben? Aan welke touwtjes moet ik trekken zodat ik straks een vervullende relatie heb. Welke stap zorgt voor succes. Wat kan ik nu doen zodat ik straks gelukkig ben. Als ik dit nu fix heb ik straks tijd om rust en vrede te ervaren.

De onderliggende overtuiging is dat je zelf verantwoordelijk bent voor het slagen van je leven. De meeste mensen zullen dit ook ultieme logica vinden. Als ik niet nu het juiste doe valt straks mijn leven in puin. De vraag is of dit waar is. Veel wijze mensen zeggen ons dat het leven voor je zorgt. We zijn echter zo bezig met onze manipulatie dat we die ervaring nooit krijgen. Wij openen onze parachute doorgaans terwijl we nog in het vliegtuig zitten. Zou het kunnen dat het waar is? Dat het leven overal voor zou zorgen en alles in goede banen zou leiden als wij zouden stoppen met alles zelf te plannen?

### **Verbinden ± 2 minuten**

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Nou stop met adem halen. Dat wordt toch een lastig verhaal. Je hebt net bewezen met je diepe ademhaling dat jij je kunt bemoeien met het proces van adem halen. Maar neem nu het proces gewoon eens waar zonder je ermee te bemoeien. Kijk of je kunt achterhalen waar de impulsen vandaan komen die maken dat je in en uitademt. Wat in jou ademt jou?

Ben je in de tussentijd niet vergeten om je hart te kloppen zodat je bloed goed wordt rondgepompt? Ook dat is blijkbaar niet nodig. Het wordt voor je gedaan. Maak even contact met je lichaam en probeer eens na te gaan welke processen er allemaal nu in je lichaam aan de gang zijn. Wat is je lichaam allemaal aan het doen nu? Is het niet een wonderbaarlijk mooi organisme, dat lichaam van jou? Daar mag je best even wat dankbaarheid voor voelen.

Hoeveel van wat er in jouw leven gebeurt is werkelijk onder invloed van jouw handelen. Hoeveel zou ook gebeuren als je er niet specifiek mee bezig zou zijn?

### **Inspiratie ± 1 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Erich Fromm, een Duits - Amerikaans filosoof en psycholoog. Hij zei ooit:

" Zolang iemand gelooft dat zijn ideaal en doel buiten hem liggen, in de toekomst, zal hij buiten zichzelf gaan en voldoening zoeken waar het niet gevonden kan worden. Hij zal overal naar oplossingen en antwoorden zoeken behalve waar ze gevonden kunnen worden: in zichzelf.."

Dat herhaal ik nog een keer:

" Zolang iemand gelooft dat zijn ideaal en doel buiten hem liggen, in de toekomst, zal hij buiten zichzelf gaan en voldoening zoeken waar het niet gevonden kan worden. Hij zal overal naar oplossingen en antwoorden zoeken behalve waar ze gevonden kunnen worden: in zichzelf.."

### **Reflectie ± 4 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit.

Zou dit waar kunnen zijn? Dat we voldoening zoeken en dat we leven in doelen en idealen in de toekomst om die voldoening ooit te bereiken maar dat ie daar niet te vinden is. Dat de antwoorden in ons zelf te vinden zijn op vragen als: Hoe wordt ik vrij? Hoe krijg ik voldoening? Hoe wordt ik gelukkig? Hoe krijg ik meer liefde in mijn leven?

Leven we in feite in een gedachtenconstructie die altijd beloofd dat we straks mooie dingen krijgen maar dat ze altijd straks pas zijn. En al die tijd zouden we ook gewoon hier en nu vrij, vredig, tevreden, blij, gelukkig en vol liefde kunnen zijn.

Het komt neer op twee cruciale vragen. Vertrouwen wij dat het leven goed voor ons zorgt?

En zijn de antwoorden op onze vragen in ons zelf te vinden of buiten ons?

Beide vragen zijn uit te testen.

Vertrouw jij dat het leven goed voor je zorgt? Als jij enkel zou reageren op wat het leven uit zichzelf op je bord legt. Zou alles dan goed komen? Zou je leven dan vervullend kunnen zijn? Of moet jij zelf alles regelen? Je kunt het leven testen. Je kunt eens uitproberen wat er gebeurt als je dingen meer op hun beloop laat. Je gaat meer volgen in je leven in plaats van creëren. Dan kun je zien of het waar is dat het leven voor je zorgt.

En wat willen we bereiken in dit leven? Wat is het doel van al ons handelen? Doen we wat we doen met de intentie om ons beter te voelen? Om geluk te vinden? Om liefde te ervaren? Doen we wat we doen in de hoop dat we ons er beter door gaan voelen? En werkt het?

Zou het kunnen dat door onze aandacht naar binnen te keren we onze doelen ook bereiken. En misschien wel duurzamer en sneller. Dat is ook uit te testen.

Daarom oefenen we samen met het onszelf leren kennen aan de binnenkant. Laten we nu kijken of we in ieder geval voor nu alle ideeën kunnen loslaten en kunnen ervaren wat er dan nog is in het hier en nu. Al je verleden laat je even los. Al je toekomstplannen. Nu even niet. Al je ideeën over wie of wat jij bent hier nu. Alle

commentaren, meningen en oordelen over wat hier is nu. Je bent hier en ziet wat er is als je stopt met mentale creaties.

### **Je Zelf zijn ± 15 minuten**

Adem diep in en lang uit en stop met naar straks te willen

Wees aanwezig hier nu.

Als er onrust is laat die gewoon zijn. Kijk er naar

Stop met je afvragen wat er nu komt

Wees hier

Land in de ervaring van gewoon zijn en voel hoe dat voelt

Toekomst is niets anders hier en nu dan fantasie. Wees voor nu vrij van fantasie

Log niet in, in mentale creatie, laat het gewoon voorbijgaan.

Het is tijd om gewoon te zijn wat is. Je hoeft niets te worden

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

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "Moon River" in de versie van Carla Bruni.

Moon river, wider than a mile  
I'm crossing you in style some day  
Oh, dream maker, you heartbreaker  
Wherever you're going  
I'm going your way

Two drifters, off to see the world  
There's such a lot of world to see

We're after the same rainbow's end  
Waiting 'round the bend  
My huckleberry friend  
Moon river  
And me

Two drifters, off to see the world  
There's such a lot of world to see

We're after the same rainbow's end  
Waiting 'round the bend  
My huckleberry friend  
Moon river  
And me, hmm

### **Reflectie ± 2 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We drijven op de rivier van het leven. En zien de wereld. Er is zoveel wereld te zien. We zoeken regenbogen die net om de hoek zijn. Samen drijven we op de rivier van het leven.

Oké. Even een momentje dromen. Als alles mogelijk was. Hoe zag je leven er dan nu uit?

Zulk soort dromen kunnen heerlijk zijn als je ervan geniet in het moment. Voorkom echter dat je dromen voor straks beletten dat je geniet van wat hier nu waar is en echt.

### **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. Kijk of je vandaag kunt experimenteren met te vertrouwen in dat het leven voor je zorgt. Kijk of je je manipulatie tot een minimum kan beperken vandaag. Kijk wat het leven je geeft als je niet steeds op zoek bent naar wat je kunt krijgen

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We ontmoeten elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je toe dat je kunt genieten van alles wat je al hebt en niet hoeft te verlangen naar dat wat niet vanzelf tot je gekomen is.