

Je bent niet gebonden door je verleden

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Dit is dus tijd voor jou. Maar wie ben jij? Als jij nu jezelf zou gaan omschrijven zou je waarschijnlijk putten uit je verleden. In je hoofd, hier, nu, heb jij een aantal herinneringen en ideeën verzameld die jij samen kunt voegen tot een idee van een persoon in je hoofd. Dan denk je waarschijnlijk aan rollen die je vervuld, het werk dat je doet, de relaties die je hebt, karaktereigenschappen, ervaringen die jij hebt meegemaakt. Allemaal dingen uit een verleden dat nu, hier, alleen bestaat als beelden en gedachten in jouw hoofd. Hier nu neem je een lichaam waar, een vermogen om waar te nemen en wat gedachten en sensaties. Dat is het enige dat hier nu echt tastbaar aanwezig is. Je bent gewend geraakt om wat je meemaakt een plekje in jezelf te geven en dat mee te nemen in je rugzakje. De ene mens stopt die rugzak wat voller dan de andere. Er zijn mensen die eindeloos gesprekken terugdraaien in hun hoofd die ze dagen of zelfs weken daarvoor hebben gevoerd. Er zijn mensen die nog steeds boos zijn om iets wat iemand maanden of zelfs jaren geleden heeft gedaan. Sommige mensen leven een beetje in hun verleden omdat ze vinden dat het vroeger fijner was dan nu. Het staat je vrij mee te nemen uit je verleden wat je wilt maar je kunt ook kiezen om helemaal niets mee te nemen. Dat wat gebeurt is, is voorbij. Het leven gaat door en je begint elk moment helemaal schoon en oningevuld. Ook dat kan.

Verbinden ± 2 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Wil je die adem nog vasthouden? Er nog aan terugdenken? Of ben je klaar om een nieuwe ademteug te ontvangen? Elke adem die geweest is, is weg. En door. En brengt je lichaam je vandaag herinneringen? Dat kan. Het lichaam slaat dingen op en ervaart gevolgen van dingen die geweest zijn. Is er spanning of spierpijn in je lichaam? Is dat dan gerelateerd aan iets dat je gedaan hebt of meegemaakt in de tijd die achter je ligt? Als je hand in het gips zit, zal je een herinnering hebben aan het voorval waardoor je hand brak. Toch is ook dat een keuze. Je kunt je lichaam ook bekijken vanuit het moment, hier en nu. Je kunt contact maken met wat je lichaam voelt en zorgen voor je lichaam zonder stil te staan bij wat je lichaam overkomen is. In ieder geval is dit moment hier en nu het enige moment dat je, je lichaam kunt voelen. Iets wat je lichaam gisteren voelde is nu niet op dezelfde manier weer te voelen. Je kunt sommige gevoelens van je lichaam een soort van herinneren en dan kun je een soort echo in je lichaam voelen van dat moment. Maar het is niet hetzelfde en dan voel je nog steeds iets hier en nu. Je voelt nooit iets van gisteren nu. En wat je gisteren voelde, voelde je in het nu van dat moment. En wat voel je nu? Wat is de sfeer in jou vandaag?

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Krishnamurti, een in India geboren spirituele leraar die ook in Engeland en Nederland woonde. Hij zei ooit:

"Het verleden meedragen in het heden, de beweging van het heden vertalen in termen van het verleden, vernietigt de levende schoonheid van het heden."

Dat herhaal ik nog een keer:

"Het verleden meedragen in het heden, de beweging van het heden vertalen in termen van het verleden, vernietigt de levende schoonheid van het heden."

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit.

De levende schoonheid van het heden. We kennen allemaal die ervaring. Je bent helemaal hier aanwezig met je volledige aandacht. Je geniet met elke vezel van je lijf. Je smelt weg in de ogen van een geliefde, je gaat op in een ritje in een achtbaan. Je staat boven op een bergtop en overziet een spectaculair uitzicht. Je gaat even helemaal op in het water van de douche. Momenten waarin je opgaat in het moment. De schoonheid van het heden. Helaas missen wij vaak die heerlijkheid van de schoonheid van het heden doordat wij ervaring uit het verleden erbij halen. In plaats van opgaan in de schoonheid van het huidige moment gaan we in een soort analytisch vergelijken. De bergen in de Himalaya zijn toch wel mooier dan deze berg. Ik zou wel kunnen smelten in de ogen van mijn geliefde maar ik ben die rotopmerking van gisteren heus niet vergeten. Eerst excuses en dan pas weer smelten.

Wat neem jij mee van jouw verleden? Welke warme herinneringen neem jij mee? Welke pijnlijke of verdrietige gebeurtenissen draag jij nog bij je? Wat heb jij geleerd van jouw verleden dat je meeneemt naar wat komen gaat? Wat uit jouw verleden heeft jouw gevormd tot wie je nu bent? Wat zijn de belangrijkste gebeurtenissen uit jouw verleden?

Nu is de vraag: Wil jij deze dingen meenemen? Het staat je vrij. Jij bepaald welke stukken je vasthoudt. Welke stukken verleden je meeneemt. Wat echter wel een boeiende vraag is, is of het je minder vrij maakt om je verleden mee te nemen? Verrijkt het je ervaring in het heden of vernietigt het de levende schoonheid van het heden. Er is zeker iets te zeggen voor genieten van je verleden en voelen dat het hebben van een verleden misschien zelfs verdieping kan brengen in het moment. Helemaal vrij zijn in het moment om volledig aanwezig te zijn in de levende schoonheid van het heden is echter ook een optie. En het lijkt erop dat mensen op een gegeven moment in hun leven een verlangen daarnaar kunnen ontwikkelen en dan ga je vanzelf steeds meer het nu omarmen en laat het verleden jou steeds meer los. Allebei is okee. Opgaan in God's spel van identiteiten en vormen of helemaal optimaal aanwezig zijn en beleven in het moment.

Daar gaan we nu weer mee oefenen. Hier zijn zonder verleden of toekomst. De levende schoonheid van het heden ervaren. Daar gaan we.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

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

Je bent vrij. Geen slaaf van je denken.

De levende schoonheid van het heden is hier nu te ervaren

Als er gedachten komen hoe je niet in te loggen

Wat is er levend aan het moment hier en nu

Geen analyse, nergens op wachten, geen mentale creatie, enkel aanwezig zijn

De levende schoonheid van het heden

Alle gedachten en sensaties komen en gaan. Jij blijft met je aandacht hier.

Neem waar zonder te hechten.

Ervaar de levende schoonheid van het heden

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "In my life" in de versie van Maddison Cunningham.

There are places I'll remember
All my life, though some have changed
Some forever, not for better
Some have gone and some remain

All these places had their moments
With lovers and friends, I still can recall
Some are dead and some are living
In my life, I've loved them all

But of all these friends and lovers
There is no one compares with you
And these memories lose their meaning
When I think of love as something new

Though I know I'll never lose affection
For people and things that went before
I know I'll often stop and think about them
In my life, I love you more

I know I'll never lose affection
For people and things that went before
I know I'll often stop and think about them
In my life, I love you more
In my life, I love you more
In my life, I love you more

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Mijmeren over je verleden kan fijn zijn. Weemoedig zwijmelen naar toen. En zolang je daarvan geniet is er niets aan de hand. Dan creëer je in het moment een liefdevol samenzijn met schimmen uit je verleden. Zodra echter je verleden in de weg staat van het werkelijk genieten van wat het leven nu is, als het de levende schoonheid van het heden vernietigt dan is dat zonde. Mijmer nu nog maar even. Neem een moment om wat mooie herinneringen uit je verleden boven te laten komen en geniet ervan.

Misschien kun je je verleden zelfs even bedanken. Voel de dankbaarheid voor al het moois wat je tot nog toe hebt mogen meemaken in jouw leven. En laat het dan nu weer los en ga de levende schoonheid van het heden in.

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. Omarm vandaag de levende schoonheid van het heden. Wees helemaal aanwezig in alles.

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 de hele dag kun doorbrengen in de levende schoonheid van het heden.