

Vergeving

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Onze ontmoetingsplaats waar niemand anders bij kan komen. Wat jij hier denkt en voelt is helemaal privé van jou. Daarom kun je eerlijk zijn tegen jezelf en met jezelf. Je hebt hier niets hoog te houden of te bewijzen. Deze tijd voor jezelf is enkel bedoeld om jezelf in de ogen te kijken. Hier kun je even stilstaan en voelen wat wezenlijk is voor jou. Dus laten we daar beginnen.

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.

Sta nu even stil bij je adem. Voel hoe je adem in en uit gaat. Voel wat je adem wil doen. Volg je adem en voel wat de adem teweeg brengt in je lichaam.

Sta nu stil bij je lichaam. Wat is hier te voelen? Maak gewoon contact. Voel wat er te voelen is en wees open voor eventuele wensen van je lichaam. Zit je goed? Wil je lichaam ergens wat extra adem. Voel en wees open.

En verplaats dan nu je aandacht naar je innerlijke gevoelens en sensaties. Hoe is het met je denken vandaag? Wat is er innerlijk in jou voor sfeer nu? Voel en zie hoe het in jou is hier en nu.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Anne Frank. Het is een beetje heftig. Ze leefde in een heftige situatie in een heftige tijd. Maar hier komt het:

Ik lees het nog een keer voor:

"Wij, jongeren, hebben dubbele moeite ons te handhaven in een tijd waarin alle idealisme vernield en verpletterd wordt, waarin de mensen zich van hun lelijkste kant laten zien, waarin getwijfeld wordt aan waarheid, recht en God. Dat is het moeilijke in deze tijden: idealen, dromen mooie verwachtingen komen nog niet op of ze worden door de gruwelijkste werkelijkheid getroffen en zo totaal verwoest."

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We hebben de neiging te denken dat we in moeilijke tijden leven. Zo kunnen we het inderdaad ervaren. Er gebeurt veel heftigheid op de wereld. Ook nu ervaren veel mensen dat idealisme vernield en verpletterd wordt. Dat mensen zich van hun lelijkste kant laten zien. Dat er getwijfeld wordt aan waarheid, recht en God. Dat idealen, dromen en verwachtingen gelijk na het opkomen totaal worden verwoest.

Hoe is het voor jou? Hoe is het met jouw idealen? Welke idealen heb jij gehad in je leven? Zijn ze verpletterd geraakt? Door wie of door wat dan? Welke idealen heb je nu? Twijfel jij aan waarheid? Twijfel jij aan God? Twijfel jij aan het recht? Heb jij het

idee dat mensen zich van hun lelijkste kant laten zien? Om welke mensen gaat dat in jouw leven? Wie laten zich van hun lelijkste kant zien? Hoe worden mooie dromen en verwachtingen in jouw leven verwoest?

Wat kunnen wij doen als wij nare dingen meemaken. Als ons iets naars wordt aangedaan? Wij kunnen vergeven. Vergeving is de genade die wij zelf kunnen schenken en die ons bevrijdt van veel pijn die we met ons meedragen. Soms moet je even zoeken waar je vergeving vandaan kunt halen. Soms kun je zien dat wat je werd aangedaan je iets moois heeft geleerd en kun je daarin grond vinden waardoor je kan vergeven. Je moest iets leren en deze situatie of persoon was nodig om dat te leren. Soms kun je zien dat de ander niets anders kon. Dat kan soms ook voldoende zijn. Vergeving is dus geen passief proces. Soms heb je creativiteit nodig om uit te vinden wat je nodig hebt om te kunnen vergeven. Maar dat het voor jou bevrijdend werkt is zeker. Laten we eens kijken of we daar nu iets mee kunnen.

Neem iets ergs in gedachten wat het leven je heeft aangedaan. Neem even de tijd om te ontdekken of het hier nu mogelijk is om het leven te vergeven dat dit jou is aangedaan. Voel waar de ruimte ligt en probeer het dan voor jezelf in jezelf te zeggen. Lief en mooi leven, ik vergeef je dat je mij hier doorheen hebt laten gaan. Kijk zelf welke woorden willen komen.

Neem nu een actie van een specifieke persoon in gedachten. Wie heeft jou persoonlijk iets ergs aangedaan. Zoek ook hier naar de mogelijkheden voor vergeving en probeer uit door woorden in jezelf te zoeken of vergeving mogelijk is. Of je het los kunt laten

En neem tenslotte jezelf onder de loep. Heb jij jezelf dingen aangedaan waar je nog wrok over koestert of is er iets dat nu nog speelt wat je haat van jezelf. Of hoe jij jezelf iets naars aandoet. Onderzoek dan nu of hier vergeving mogelijk is. Probeer het uit in woorden in jezelf.

Zelfs als je nu tegen komt dat het je niet lukt. Dan nog is het heel dapper wat je net gedaan hebt. Dit is een waardevolle oefening om zo nu en dan te doen. Hoe meer je vergeven kunt van de wereld, de mensen om je heen en jezelf hoe vrijer je bent. Er is soms moed voor nodig maar als jij hier nu nog zit dan ben jij bijzonder moedig, want werkelijk kijken naar jezelf is moed voor nodig.

En uiteindelijk blijkt dan dat alles maar een tijdelijk spel was en zak je in een diepere laag van jezelf waar veroordeling en vergeving helemaal niet eens bestaan. En ook die laag opzoeken is nuttig.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Laten we nu contact maken met die oordeelvrije laag van zijn in ons. We zijn stil en nemen waar wat is als we niet in ons denken inloggen. Omdat het denken je aandacht zal proberen te vangen, 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 puur oordeelvrij zijn, die voelbaar is als we het denken even niet onze aandacht schenken.

Adem diep in en lang uit en wees stil

Voel het oordeelvrije zijn in jezelf.

Geef je aandacht aan het hier zijn.

Wees hier alert en stil

Wees hier open en luisterend.

Je bent hier in stilte

Zij zonder oordelen is hier als jouw diepste kern

Er is niets te vergeven

De wereld is wat ie zijn moet.

Jij bent goed zoals je bent.

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "From Heaven's All-Gracious King" van gezongen door Shivali. In tijden van oorlog is dit een mooi gebed. Vrede op aarde en goede wil voor alle mensen.

It came upon the midnight clear,
that glorious song of old,
from angels bending near the earth,
to touch their harps of gold:

Peace on earth, goodwill to men
from heaven's all gracious King,
from heaven's all gracious King!

Still through the cloven skies they come,
with peaceful wings unfurled;
and still their heavenly music floats
o'er all the weary world:

Peace on earth goodwill to men
from heaven's all gracious King,
from heaven's all gracious King!

For lo! The days are hastening on,
by prophets seen of old,
when with the ever-circling years
shall come the time foretold
When the new heaven and earth shall own
the Prince of peace, their King
And the whole world sending back the song
which now the angels sing:

Peace on earth goodwill to men
from heaven's all gracious King,
from heaven's all gracious King!

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Vrede op aarde en goede wil voor iedereen. Vrede en vriendelijkheid moeten ergens beginnen dus waarom niet bij ons. Hoe ga jij vandaag vrede brengen in je leven. Hoe breng jij vrede vandaag in jezelf? Hoe breng jij vrede naar anderen? Hoe breng jij goede wil naar jezelf? Hoe breng jij goede wil naar anderen?

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? Ga je vrede en goed wil in je dag brengen?

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 vrede en goede wil toe.