

Vrij van je denken

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Dit is dus tijd voor jou. Alleen is nu de vraag welk gedeelte van jezelf de tijd echt gaat krijgen. Waar zal je aandacht heen gaan het komende half uur. Zal je mijn suggesties volgen voor het richten van je aandacht? Of zal je denken overnemen en je meenemen weg van hier en weg van mijn suggesties. Zal jouw denken je aandacht vangen met boodschappenlijstjes of to do lijstjes? Of zal je aandacht opeens links afslaan en je focus brengen naar heftige situaties die nu in je leven spelen. Dat noemen we dan afdwalen maar zou je ook prioriteiten stellen kunnen noemen. Je brein is ook in staat om weg te doezelen in een soort niets. Of in zeer onbenullige dingen rond te dwalen. De vraag is dan ook of jij die keuze dan bewust maakt of dat je brein ongemerkt de leiding overneemt. Uiteindelijk is het waar dat jij de baas bent over waar jouw aandacht naar toe gaat maar als je niet bewust hier mee bezig bent is de kans groot dat jouw denken zijn eigen leven is gaan leiden en dat je het meer ervaart als dat het denken je overkomt dan dat je bewust keuzes maakt waar je wel of niet aan denken wil en waar je je aandacht op wilt focussen. Een belangrijk gedeelte van wat we hier samen doen is hier bewust van worden zodat je bewust keuzes kan maken. Waarschijnlijk heeft dat oefening en training nodig en daarom zijn we hier. Wil je vrij worden van je denken? Dan zit je hier goed.

Verbinden ± 2 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Breng je focus nu naar je ademhaling. Voel je adem. Neem je adem waar. Zie hoe de adem in en uit gaat. Check wanneer de impulsen komen om in of uit te ademen. Waar in je lichaam voel je je adem? Kun je je adem ook horen? Neem even de tijd om alles van je adem waar te nemen.

Lukte dat of kwam je denken er hier al weer tussen? Waar dacht je dan aan?

Focus nu op je lichaam. Voel hoe je lichaam je omgeving raakt. Voel hoe je lichaam zichzelf raakt. Misschien raakt je arm je zij of je hand je been. Voel alle plekken waar je iets kunt voelen met je lichaam. Zijn er dingen in je lichaam te voelen?

Spanningen? De adem die in en uit gaat? Je hartslag? Wat kun jij in je lichaam waarnemen?

Kon je met je aandacht bij je lichaam blijven of kwamen er gedachten op. Waar gingen die dan over? Vond je die belangrijker dan aandacht voor je lichaam of heb je geen bewuste keuze gemaakt.

En hoe is de sfeer in jezelf nu? Hoe voel jij je? Wat is er levend in jouw bewustzijn nu?

Ging je vooral denken nu of gebeurde er iets anders. Was je hier of ging je als het ware door je gedachten een wereldje van jouw gedachten binnen?

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Simone de Beauvoir, een Frans schrijfster en filosofe die leefde in de vorige eeuw. Zij zei ooit:

"De mens is vrij, maar hij vindt zijn beperking in zijn eigen vrijheid."

Dat herhaal ik nog een keer:

"De mens is vrij, maar hij vindt zijn beperking in zijn eigen vrijheid."

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit.

Kortom. In essentie ben je vrij. Alles mag, alles kan. Je kunt elk moment kiezen wat je wilt doen. Wat je wilt ervaren. Hoe je de dingen beleeft. Echter kom jij waarschijnlijk de beperking tegen van je eigen vrijheid. Misschien omdat je teveel op de automatische piloot hebt geleefd ben je niet alert genoeg om in vrijheid je eigen keuzes te maken. Je eigen zijn overkomt je als het ware. En daarbij heb jij heel veel overtuigingen in jezelf verzameld. De cultuur waarin je bent opgegroeid heeft je geleerd om je aan te passen. Je hebt geleerd wat goed en ongepast gedrag is in de ogen van anderen en veel daarvan ben je zelf gaan geloven. Je hebt je eigen identiteit ontwikkeld en daarmee nog meer regels voor jezelf bedacht. En uiteindelijk leven al die regels en ideeën hun eigen leven in jouw denken. En daardoor voel je je waarschijnlijk niet volledig vrij. Je vind je beperking in je eigen vrijheid.

Laten we dit samen persoonlijk maken. Ik zeg: Ik ben niet vrij omdat en dan bedenk je iets waar jij een onvrijheid voelt. Dat je geld moet verdienen of dat je op je werk niet durft te zeggen wat je denkt. Enzovoort. Daarna vraag ik er wat over en dan gaan we naar de volgende onvrijheid. Daar gaan we:

Ik ben niet vrij omdat... Hoe zou je hier wel vrij van kunnen worden?

Ik ben niet vrij omdat... Hoe zou je hier wel vrij van kunnen worden?

Ik ben niet vrij omdat... Hoe zou je hier wel vrij van kunnen worden?

Ik ben niet vrij omdat... Hoe zou je hier wel vrij van kunnen worden?

Ik ben niet vrij omdat... Hoe zou je hier wel vrij van kunnen worden?

Of je het nu wel of niet geloven kan en of je het nu wel of niet inziet. Je grootste onvrijheid is de onvrijheid van je denken. Vrij zijn van je denken is volledig vrij zijn. Het denken kunnen stop zetten. Of het denken kunnen waarnemen zonder dat je hoeft in te loggen maakt je een volledig vrij wezen. Als je daar niet bent geweest in die ervaring, kun je je niet voorstellen hoe groot die vrijheid is. Dat is een vrijheid zonder grenzen. Zelfs alle grenzen van wat jij bent of moet zijn vallen weg. Zelfs de grenzen tussen de wereld en jezelf vallen weg. Er zijn geen grenzen meer om vrij van te zijn. Er is maar een manier om daar te komen. Oefenen in het loskomen van je denken door je focus bewust te trainen om niet klakkeloos achter je denken aan te gaan. Dus dat doen we nu dan ook weer.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Adem diep in en lang uit en stop met inloggen.

Je bent vrij. Geen slaaf van je denken.

Laat het denken je niet vangen

Als er gedachten komen, log niet in

Laat je niet verleiden door je denken. Blijf hier met je aandacht

Analyseer niet, wacht niet, creëer niet, wees alleen aanwezig

Gedachten en sensaties komen en gaan. Jij blijft met je aandacht hier.

Neem waar zonder te hechten.

Wees vrij van je denken

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "Can't help falling in love" in de uitvoering van Pentatonix. Je kunt verliefd worden op je Zelf. Dat klinkt narcistisch maar is het niet. Jouw kern van zijn is identiek met de kern van zijn van alles en iedereen die leeft. Dus door verliefd op je Zelf te worden wordt je verliefd op alles en iedereen. In feite wordt je verliefd op de liefde zelf. Kijk of je dit lied zo kunt horen. Als een liefdesverklaring naar je innerlijke Zelf. Jullie ontmoeten elkaar en omhelzen elkaar. Je komt thuis bij de liefde van je leven. Bij je Zelf.

Wise men say
Only fools rush in
But I can't help falling in love with you
Shall I stay?
Would it be a sin
If I can't help falling in love with you?

Like a river flows
Surely to the sea
Darling, so it goes
Some things are meant to be
Take my hand,
Take my whole life, too
But I can't help falling in love with you

Like a river flows
Surely to the sea
Darling, so it goes
Some things are meant to be
Take my hand,
Take my whole life, too
For I can't help falling in love with you
But I can't help falling in love with you

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Zoals een rivier zeker naar de zee stroomt, lieveling, zo gaat het. Sommige dingen zijn voorbestemd. En dat geldt ook voor het terugvinden van jezelf. Voor het volledig vrij worden. Dat gaat gebeuren want zo is het spel opgezet. Het feit dat jij hier naar luistert verteld me zelfs dat je al behoorlijk dichtbij bent. De ervaring van volledige vrijheid en opgaan in liefde staat voor je deur.

Voor nu kun je vast fake it till you make it toepassen. Herhaal maar eens tien keer in jezelf. Ik ben vrij. Op je inademing. Ik ben vrij. Op je uitademing Ik ben vrij. Kijk of je het echt kunt ervaren.

De beperking van je eigen vrijheid kun je overwinnen. Elk moment dat je je onvrij voelt kun je iets van die onvrijheid loslaten door dieper te gaan dan wat je denken je wil doen geloven. Je bent echt al vrij/

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. Beleef vandaag in vrijheid. Doe de dingen als bewuste keuzes of doe ze niet. Wees trouw aan jezelf. Wees vrij.

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 je vrij voelt vandaag. En op zijn minst dat je de dag vrijer eindigt dan dat je hem begint.