

Vrij leven

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Of je dat nu wel of niet gelooft of ervaart: Jij bent vrij. Je kunt leven in volledige vrijheid. Maar hoe zou dat er uit zien? Stap een is dat je alle ideeën loslaat over wie je bent of wat je wilt zijn. Zie je verleden als een film die je ooit gekeken hebt. Beschouw je toekomst als een onbeschreven bladzijde in een leeg schrift. Beschouw je denken als losse woorden die betekenisloos voorbijrijven. Stap in de rol van toeschouwer en neem waar wat er gebeurt. Je zult zien dat je het lichaam van waaruit je de wereld waarneemt in interactie gaat met de wereld waar het in leeft. Nu hoef je niet meer te bedenken. Je ervaart spontaan hoe de interacties vorm krijgen. Ook jij weet niet welke woorden er uit je mond komen. Je weet niet waar je straks zal zijn. Je ervaart in het moment welke interactie er plaats heeft. Dat is leven in vrijheid. Geen bagage, geen vooropgezette plannen. We zijn zo gewend alles te proberen te beheersen dat we ons niet voor kunnen stellen dat je zo kunt leven. Maar het kan en het is een hele liefdevolle manier van leven. Het voelt heerlijk en het doet het leven eer aan. Alles gaat stukken beter als jij wat meer uit de weg gaat met je persoonlijkheid. Het wordt ook veel leuker en blijer in je leven en voor de mensen om je heen. Vrij leven. Doen.

Verbinden ± 2 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Neem je adem waar en voel je vrij. Wil je adem dat je je ermee bemoeit of wil je adem haar eigen natuurlijke gang gaan. Jij bent vrij om dat te bepalen. Wat komt spontaan op als je je adem waarneemt.

Verplaats nu je focus naar je lichaam. Wat wil er spontaan gebeuren als je waarneemt hoe je lichaam voelt vandaag. Wil je dan iets doen of neem je enkel waar?

En wat is er verder aan spontane beweging in jezelf? Wat wil gevoeld of gezien worden hier en nu?

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Herman Brusselmans, een Vlaamse schrijver. Hij zei ooit:

"Vrijheid is het kiezen van een gevangenis."

Dat herhaal ik nog een keer:

"Vrijheid is het kiezen van een gevangenis."

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit.

Dat klinkt weer heerlijk positief op zijn Brusselmans. Maar zoals wel vaker zit er veel wijsheid in zijn woorden. Jouw ultieme vrijheid schuilt in je vermogen te focussen. Waar richt jij je aandacht op? Zodra je een keuze maakt om ergens in te gaan is dat

als een gevangenisje. Je zet jezelf even vast in een begrensde realiteit. Als je gaat koken ben je gebonden aan bepaalde handelingen, in de achtbaan zit je vast in je karretje, enzovoort. Ook aan de binnenkant kun je in gedachten een wereldje creëren en als je daar met je aandacht in gaat ben je in dat wereldje gevangen. Zo bewegen we ons van gevangenisje naar gevangenisje. En door ons vermogen om onze focus te kunnen bepalen kunnen we zelf steeds kiezen welk gevangenisje we betreden. Dat doen we echter meestal niet bewust. Het overkomt ons vaak. Onze focus wordt gevangen en dan zitten we opeens in een gevangenisje.

In welke gevangenissen breng jij veel tijd door? Welke gedachten houden jou vaak gevangen. Welke gevangenissen uit je verleden houden je soms gevangen? Welke plannings voor de toekomst houden jou gevangen? Welke gevoelens houden je vaak gevangen.? Welke gedachten horen daarbij? En welke gevangenissen heb je gekozen in de wereld van vormen? Welke gevangenissen komt je tegen in de interactie met andere mensen? Welke gevangenissen zie je in je leefwereld?

Al die gevangenissen kunnen je niet vangen en vasthouden als jij je er zelf niet aan hecht. Als je alles los kan laten ben je vrij. Dan mag je doen wat je wil doen. Zeggen wat je zeggen wil. Denken wat je denken wil. Gaan waar je gaan wil, wanneer je maar wil. Je hoeft niets te zijn. Je hoeft niets te weten. Je mag gewoon spontaan door alles heen bewegen. Dat lukt je alleen als je niet door je denken gevangen wordt. Dat is en blijft de enige echte gevangenis. Dus oefenen we samen in hoe je uit die gevangenis kunt uitbreken. Stop met je denken te geloven. Neem het waar zonder je aan dingen die je denkt te hechten en je denken wordt vdan uit zichzelf steeds stiller en de vrijheid neemt het over.

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

Leef in vrijheid

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "Free as a bird" een liedje dat Beatles schreven voor John Lennon toen hij al was overleden.

Free as a bird
It's the next best thing to be
Free as a bird

Home
Home and dry
Like a homing bird I fly
As a bird on wings

Whatever happened to the life that we once knew?
Can we really live without each other?
Where did we lose the touch
That seemed to mean so much?
It always made me feel so

Free as a bird
It's the next best thing to be
Free as a bird

Home
Home and dry
Like a homing bird I fly
As a bird on wings

Whatever happened to
The life that we once knew?
Always made me feel so free
Ah, ah, ah

Free as a bird
It's the next best thing to be
Free as a bird
Free as a bird
Free as a bird
Ooh, ooh, ooh
Free

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Vrij als een vogel. Heerlijk vliegen door alles heen zonder vast te hechten. Stel jezelf voor dat je een vogel bent en je vliegt door een blauwe lucht. Onder jou prachtige natuur. Weidse ruimte. En vlieg dan nu richting je leven. Vlieg langs mensen die je kent. Langs je huis? Langs je werk. Niets kan jou vangen. Je vliegt en iedereen die die mooie vogel voorbij ziet vliegen is vervuld van de schoonheid van jou in je vlucht. Je vliegt in ultieme vrijheid door je leven.

En je bent nog vrijer dan dat.

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. Leef in vrijheid. Laat spontaan ontstaan wat wil zijn en volg wat is.

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 genieten kan van je vrijheid.