

## **Vrijheid**

### **Welkom ± 1 minuut**

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Jij bent volledig vrij. Je had alles kunnen doen vandaag en met jouw volledige keuzevrijheid besloot jij om deze aflevering te gaan luisteren. Wat een held ben jij. Om zoiets liefdevols naar jezelf en de wereld uit te kiezen als bezigheid. Had je ook zelf al gerealiseerd dat dit je vrije keuze was? Of ben je hier een soort van op de automatische piloot beland? Zat je opeens hier dit te luisteren en weet je zelf eigenlijk ook niet hoe je hier bent beland. Dat kan natuurlijk ook. Dat jij helemaal vrij bent in alles. Daar ben ik zeker van. Of jij je ook vrij voelen kan is natuurlijk de vraag. Velen van ons voelen ons soms wel vrij maar ook vaak niet. Dan lijken we gevangen in een keurslijf van ons leven. Onze school, ons werk, onze relatie, onze hypotheek, ons denken. Wie of wat houdt jou gevangen? Op de momenten dat jij je niet vrij voelt.

### **Verbinden ± 2 minuten**

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Laat alles gewoon los. Nu kun je in ieder geval een momentje vrijheid pakken. Adem maar hoe je wilt ademen. Denk maar wat je denken wil. Voel maar wat je voelen wil. Je bent vrij. Neem die vrijheid. Nu. Ik ben benieuwd wat er in jou gebeurt is nu. Voelde je je vrij? Of kwam je ook nu tegen dat je je gevangen voelt in jezelf. In je lichaam of in je denken? Heb jij daar eigenlijk enige controle over of doet alles in jou wat het wil en hol jij er als een slaafje achteraan. Of ben je vrij?

### **Inspiratie ± 1 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Helmut Qualtinger, een Oostenrijks acteur en cabaretier. Hij zei ooit:

“Sommige toeristen zijn druk aan het fotograferen, zodat ze later kunnen bekijken wat ze gemist hebben.”

Dat herhaal ik nog een keer:

“Sommige toeristen zijn druk aan het fotograferen, zodat ze later kunnen bekijken wat ze gemist hebben.”

### **Reflectie ± 4 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit.

Is dat niet een prachtige samenvatting van wat wij met zijn allen aan het doen zijn? Constant zijn we bezig met hoe we alles kunnen vastleggen. Hoe stellen we alles veilig voor straks? Straks ga ik genieten en nu ben ik bezig met te zorgen dat het me niet ontglipt allemaal. Morgen kan het grote genieten beginnen. Dan ben ik vrij als ik nu maar even zorg dat niets met ontglipt. Laat me even fotograferen ik ben er straks weer bij.

Wat voor foto's ben jij aan het maken. Wat slurpt jouw aandacht op? Wat houdt jouw aandacht zodanig vast dat je niet hier en nu vrij bent om te genieten van wat het moment je brengt? Hoe zeer voel jij je gevangen door werk of school? Hoe zeer

wordt jouw aandacht in beslag genomen door je relaties? Waar denk je dan veel aan? Hoe zeer ben jij in gedachten steeds aan het plannen door geld, de grote druk van hypotheek en levensonderhoud. Hoe zeer voel jij je gevangen in je eigen denken? Welke geloofsovertuigingen houden jouw aandacht vast gedurende de dag?

Zo is het spel opgezet. Het is alsof je mind een soort slangenbezweerder is, je gedachten zijn als de melodie van de fluit. Ze vangen je aandacht en de rest van de wereld neem je maar vagelijk waar. Werkelijk vrij zijn is terug stappen uit het denken. Je laat de slangenbezweerder lekker fluiten maar jij verlaat het mandje en glibbert de vrije jungle in. Je kan gaan waar je gaan wil en doen wat je doen wil.

De slangenbezweerder betovert ons met precies die melodieën die we niet los kunnen laten. Daarom oefenen we samen. 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 alle mentale creatie.

Je bent vrij. Geen slaaf van je denken.

Je bent vrij

Je hoeft nu helemaal niets te zijn

Er zijn geen doelen te behalen in puur bewustzijn. Jij bent puur bewust zijn

Jij bent helemaal vrij

Jij bepaalt waar je aandacht heen gaat

Leer je vrijheid te leven

Leer hier te zijn

Voel wat hier is nu

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

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "The wonder of you" in de versie van The Villagers. Het is een relatie liedje. Maar ik luister zelf vooral naar de zin, That's de wonder of you. Jij bent dit wonder. Laat dat nu binnen.

When no-one else can understand me

When everything I do is wrong

You give me hope and consolation

You give me strength to carry on

And you're always there to lend a hand

In everything I do  
That's the wonder  
The wonder of you

And when you smile the world is brighter  
You touch my hand and I'm a king  
Your kiss to me is worth a fortune  
Your love for me is everything

I'll guess I'll never know the reason why  
You love me as you do  
That's the wonder  
The wonder of you

### **Reflectie ± 2 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Het leven is een wonderbaarlijke voorstelling. Jij bent een wonder en je mag meedoen. Je bent vrij om elke rol te spelen. Je kunt zelf kiezen hoe je reageert op wat er gebeurt. In het moment draai jij aan de knoppen. En achter deze hele wonderbaarlijke poppenkast ben jij in alle puurheid eindeloos vrij als waarnemer van dit alles. God danst haar dans voor jou. Geniet van je vrijheid.

### **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. Wees vrij. Wees wie je zijn wil. Pak het aan op de manier die voor jou goed voelt. Jij bepaald hoe jij je leven ervaart. Maak er een mooie dag van.

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 spontaniteit toe. Wees vrij.