

Het leven zorgt voor jou

Welkom ± 1 minuut

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jezelf. Vandaag onderzoeken we samen hoe het zit met ons basisvertrouwen in het leven. Geloof jij dat er voor jou wordt gezorgd? Geloof jij dat alles gebeurt voor het beste? Dit is wel wat veel wijze mensen ons zeggen door de eeuwen heen. De wereld is helemaal goed zoals die is. Zolang wij echter geloven dat wij een afgescheiden individu zijn ervaren we dat vaak niet. We denken vaak dat wij het leven moeten manipuleren omdat het anders voor onze ogen in elkaar stort. Hoe zit dat met jou?

Heb jij je vandaag al zorgen gemaakt over iets? Wat zijn jouw meeste voorkomende onderwerpen als jij je zorgen maakt? Waarover maak je je dan precies zorgen? Kun je een gemeenschappelijke kern zien in waar jij je zorgen over maakt? Altijd als je je zorgen maakt is er eigenlijk een gebrek aan vertrouwen dat de dingen gaan zoals ze moeten gaan.

Verbinden ± 2 minuten

Als je dat nog niet gedaan hebt. Sluit dan nu je ogen dan richt bewust je aandacht op jouw adem. Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer. Adem diep in en lang langzaam uit. Verplaats dan nu je focus naar je lichaam.

Voel hoe het vandaag met je lichaam is. Als je ergens spanning waarneemt kun je naar die plek toedemen. Maak nu bewust contact met je nek en schouders. Adem een paar keer bewust naar dat gebied toe. We nemen letterlijk vaak veel op onze schouders. We voelen ons voor veel dingen verantwoordelijk. Soms ook voor dingen die buiten onze invloedssfeer liggen. De druk om te presteren en te zorgen dat alles goed verloopt in ons leven is vaak hoog. Die spanning gaat in onze nek en schouders zitten. Nu, hier hoeft je niets hoog te houden. Je hoeft niets te presteren. Nu mag je alles loslaten. En dus ook de spanningen van je schouders en je nek. Adem nog een paar keer naar dat gebied toe en bij elke ademhaling kun je tegen jezelf zeggen dat je schouders en je nek mogen ontspannen.

Adem in, vitaliteit en kracht, adem uit, ontspan en laat los. Adem in licht en vrijheid. Adem uit zacht en ontspannen.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. En laat dan je adem haar eigen gang gaan.

Vandaag hebben we een citaat van Mooji om ons te helpen om meer vertrouwen te voelen.

Mooji zegt: "Feitelijk is het zo dat de dingen uit zichzelf goed gaan, als je je er niet mee bemoeit. Niet volgens jouw schema, om het zo maar te zeggen. Maar het leven zorgt voor het leven op een mysterieuze manier vanuit de zienswijze van een persoon bekeken. Je denken zegt je: je mist de boot, ga nu, ga snel. En daarom zeg ik: Je opent je parachute te vroeg. Je bent nog in het vliegtuig. Je denkt dat het leven

een uitdaging is. Nee! Jij bent het leven. We missen het beste deel van mens zijn door persoonlijk te zijn.”

Kun jij dit geloven? Dat het leven zorgt voor zichzelf als jij je er zo min mogelijk mee bemoeit? Of geloof jij dat alles in elkaar stort als jij niet steeds van alles regelt om dat te voorkomen? Herken jij dat je je noodplan al lang in werking zet voordat de nood er is? Je opent de parachute terwijl je nog in het vliegtuig zit? Op welke manieren doe jij dit? Op welke manieren probeer jij onheil voor te zijn? Waarin heb jij moeite te vertrouwen dat het leven het regelt op de juiste manier?

Mooji zegt zelfs dat we niet kunnen ervaren dat het leven voor ons zorgt omdat we prematuur steeds onze noodplannen in werking zetten. Daarom krijgt het leven de kans als het ware niet eens om te laten zien dat het voor ons zorgt.

Reflectie ± 4 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit.

Kun jij dit geloven? Dat het leven zorgt voor zichzelf als jij je er zo min mogelijk mee bemoeit? Of geloof jij dat alles in elkaar stort als jij niet steeds van alles regelt om dat te voorkomen? Herken jij dat je je noodplan al lang in werking zet voordat de nood er is? Open jij de parachute terwijl je nog in het vliegtuig zit? Op welke manieren doe jij dit? Op welke manieren probeer jij onheil voor te zijn? Waarin heb jij moeite te vertrouwen dat het leven het regelt op de juiste manier?

Mooji zegt zelfs dat we niet kunnen ervaren dat het leven voor ons zorgt omdat we prematuur steeds onze noodplannen in werking zetten. Daarom krijgt het leven de kans als het ware niet eens om te laten zien dat het voor ons zorgt.

Mooji zegt dat je één bent met het leven en dat het leven voor je zorgt, dat je door het leven gedragen wordt. Hij zegt zelfs dat dit het beste stuk is van mens zijn. Maar dat we dat missen doordat we persoonlijk zijn. Omdat wij doordat we persoonlijk zijn steeds denken dat we onze eigen toko steeds moeten verdedigen en beschermen. Maar het leven zorgt voor het leven. Probeer eens hoe het voelt om jezelf dit te bevestigen. Zeg eens een aantal maal in jezelf: Het leven zorgt altijd voor mij. Het leven draagt mij. Het leven zorgt voor mij. Hoe voelt dat als je dat in jezelf herhaalt?

Wellicht kun je in de komende tijd wat experimenteren. Wacht nu en dan even met het openen van je parachute en ontdek wat er dan gebeurt.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Laten we nu contact maken met het leven dat in en door ons leeft. We loggen even niet in, in ons denken. We zien de gedachten komen en we zien ze weer gaan. Wij blijven stil. We kijken en ervaren maar blijven hier met onze aandacht.

Af en toe zeg ik iets of sla ik op het trommeltje om je te helpen om je focus hier te houden. Als dan blijkt dat je in een denkwereldje was beland. Dan neem je dat moment om weer terug te gaan naar het oefenen in het stil en open zijn.

Adem diep in en lang uit en dan zijn we stil.

Je aandacht is helemaal hier.

Neem het leven waar, open en stil

Je aandacht is hier.

Alle gedachten krijgen even geen aandacht

Neem waar wat hier is nu

De bron van alle leven is hier bij jou als jou voor jou

Dank je voor het oefenen met de bron van alle leven te ervaren

“Het leven zorgt voor het leven op een mysterieuze manier.”

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje Let our name be amen van Omkara en Gotama. Dit is een soort gebed om onszelf helemaal te geven aan het leven. Amen betekent: Laat het zo zijn.

Let Our Name Be Amen

Let our lives be timeless gratitude
and mighty joy
Let our hearts be great peace
and holy spirit

Let our name be Amen
Amen, Amen
Amen, Amen
Amen, Amen

O womb of existence
Keep this life inside you
Hide me in your heart
Merge me in your being

Let our name be Amen
Amen, Amen
Amen, Amen
Amen, Amen

O One and Only
You are our sole refuge
Light of our heart
The source of true love

Let our name be Amen
Amen, Amen
Amen, Amen
Amen, Amen

Amen

Amen
Amen

Spoken words (Moojibaba)
O One and Only
You are our sole refuge
Light of our hearts
The source of true love
Amen

Reflectie ± 2 minuten

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Hoe kan jij in de komende tijd experimenteren met het leven vertrouwen? Waar zou jij wat controle los kunnen laten? Misschien kun je in ieder geval experimenteren met het leven meer als vriend te zien. Een vriend die bij je is, en voor je wil zorgen. Kijk met een alerte blik. Waar neem ik het leven waar gedurende mijn dag als een energie die me helpen wil? Misschien zie je de steun van het leven in de hulp die je krijgt aangeboden door mensen om je heen? Of een onverwachte meevaller? Of in schoonheid om je heen die je aanraakt en optilt. Waar neemt het leven voor jou de vorm aan van steunende genade?

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 de oefening? Je kunt je even lekker uittrekken.

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 een dag toe met veel genade. En dat je daar dan ten volle bewust van mag zijn.