

NU

Welkom ± 1 minuut

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jezelf. Waar ben jij allemaal geweest vandaag? Wij kunnen als mensen ons in tijd en ruimte verplaatsen en dan kunnen we allerlei plekken op de wereld bezoeken. We kunnen dat echter ook in ons hoofd. Met beelden en gedachten kunnen wij een plek oproepen waar we dan met onze aandacht in feite naar toe gaan. Die plek kan in het verleden liggen. Je hebt bijvoorbeeld een heel intens emotioneel gesprek met iemand gevoerd. In de uren, of misschien wel dagen, daarna ben je steeds weer terug in dat gesprek. In je gedachten komen woorden en beelden terug en jouw aandacht wordt gevangen en dan ben je weer in dat wereldje van gedachten en gevoelens en beelden. Waar ben je dan eigenlijk echt? Je lichaam kan wel op de bank zitten thuis maar als al je aandacht verder zit in het gesprek, waar ben je dan meer aanwezig? Op dezelfde manier kun je helemaal verdwijnen in het maken van plannen voor straks. Daar waar je aandacht heen gaat, is dat niet de plek waar je het meeste aanwezig bent?

Het belangrijkste is eigenlijk dat je je bewust wordt van waar je aandacht is. Natuurlijk kun je je aandacht bewust op iets richten als dat nodig is. Maar wat gebeurt er in de momenten dat je het niet bewust ergens op richt? Waar gaat je aandacht dan heen? En is dat waar jij wil dat het heen gaat? Dat is voor jou voor vandaag de kernvraag. Ben ik tevreden met waar mijn aandacht heen gaat?

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. En neem dan bewust je adem waar. Waar komt de impuls voor de inademing vandaan? Adem jij alle lucht uit of houd jij ook lucht nog binnen? Gaat je adem naar je borst of je buik? Kun je de adem door je neus voelen stromen? Voel je de adem door je keel gaan? Adem je na de uitademing gelijk weer in of zit daar een pauze? Je adem brengt zuurstof je lichaam in en voert afvalstoffen af.

Richt nu bewust je aandacht op je lichaam. Voel hoe het vandaag met je lichaam is. Als je ergens spanning waarneemt kun je naar die plek toedemen. Breng bewust zuurstof naar die plek toe met je inademing. Laat bewust je ademhaling afvalstoffen van die plek meenemen met je uitademing. Op deze manier kun je echt je lichaam helpen om spanningen en krampen los te laten en soms zelf heftige pijnen. Je adem en je lichaam hebben een groot zelfhelend vermogen. Jouw aandacht bewust op die processen richten ondersteunt dit zelfhelend vermogen.

Richt nu je aandacht op de sfeer in je Zelf. Hoe is het nu met je? Neem nu tijd om te voelen hoe jij je voelt hier en nu.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Dan richten we nu onze aandacht op woorden van Eckhart Tolle. Deze Duitse man was voor lange tijd erg ongelukkig

en gevuld met zelfhaat. Op een dag vond hij zichzelf zo verschrikkelijk dat hij zichzelf hoorde zeggen: Ik houd het geen dag langer met je uit.

Maar gelijk daarna dacht hij. Hoe kan dit eigenlijk? Zijn er twee ikken. Eén onuitstaanbare ik en één ik die daarmee niet verder wil? En in dat moment zag hij dat alles wat met persoonlijkheid te maken heeft niet behouden hoefde te blijven en viel dat van hem af. Toen was hij verlicht. Pats boem klaar.

Dit is zijn wijsheid voor ons voor vandaag: "Er is in het verleden nooit iets gebeurd; het gebeurde in het Nu. In de toekomst gebeurt er niets; toekomstige gebeurtenissen vinden plaats in het Nu."

Dat waren de woorden van Eckhart Tolle. Ik herhaal ze nog een keer: "Er is in het verleden nooit iets gebeurd; het gebeurde in het Nu. In de toekomst gebeurt er niets; toekomstige gebeurtenissen vinden plaats in het Nu."

Reflectie ± 4 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit.

Vanuit zijn beleving ben je dus altijd alleen maar in het NU. Alles gebeurt in een eeuwigdurend nu. In het nu bestaat de toekomst alleen in de vorm van fantasie in jouw wereld van gedachten. Je kunt er niets van vastpakken. Wat je kunt denken over de toekomst kan gaan gebeuren. Het kan ook helemaal anders lopen. En als het gebeurt is dat in het nu. En daarom is de toekomst niets meer dan een gedachtenconstructie in het hier en nu.

Het verleden bestaat alleen in de vorm van herinnering in het nu. Ook dat is niet meer vast te pakken. In het nu is het verleden iets dat je moet bedenken met gevoelens, beelden en gedachten en dat noem je herinnering.

Je ervaring vindt altijd plaats in het nu. Om dat echt te doorgronden oefenen we dat in het abonnement. We leren om in het nu te zijn met onze aandacht. Als dat niet gelijk lukt is dat logisch. We zijn jaren lang aan de gewoonte gewend geraakt om ons denken onbewust altijd gelijk te volgen en aandacht te geven als het zich aandient. Je mag dus geduldig met jezelf zijn als het niet gelijk lukt. Elk beetje dat jij oefent helpt je echter toch om jezelf los te weken van het denken. En dat gaat je blijer, vrijer en meer tevreden maken.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Dus laten we nu het contact weer maken met ons diepste Zelf. We besluiten even niet in te loggen 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 open en stil waar wat hier is nu

Blijf met je aandacht hier.

Alle gedachten mogen even wachten. Nu log je even niet in.

Neem waar wat hier is nu

Jouw bewustzijn neemt altijd waar. Gedachten komen en gaan. Wat komt en gaat kan niet zijn wie jij bent

Dank je voor het oefenen met focussen op je Zelf

“Er is in het verleden nooit iets gebeurd; het gebeurde in het Nu. In de toekomst gebeurt er niets; toekomstige gebeurtenissen vinden plaats in het Nu.”

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje Que Sera Sera in de uitvoering van Bria Skonberg

When I was just a little girl
I asked my mother
What will I be
Will I be pretty
Will I be rich
Here's what she said to me

Que sera, sera
Whatever will be, will be
The future's not ours to see
Que sera, sera
What will be, will be

When I grew up and fell in love
I asked my sweetheart
What lies ahead
Will we have rainbows
Day after day
Here's what my sweetheart said

Que sera, sera
Whatever will be, will be
The future's not ours to see
Que sera, sera
What will be, will be

Now I have Children of my own
They ask their mother
What will I be
Will I be handsome
Will I be rich
I tell them tenderly

Que sera, sera
Whatever will be, will be
The future's not ours to see
Que sera, sera
What will be, will be
Que Sera, Sera

Reflectie ± 2 minuten

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Waarom plannen wij zoveel. Waarom willen we zo graag controleren wat de toekomst brengt? We zijn bang dat zonder onze bemoeienissen alles in elkaar stort. Wat denk jij dat je moet controleren om een goede toekomst voor jezelf veilig te stellen? Is het nodig om daar heel veel over te denken om dat voor elkaar te krijgen? Wie minder gaat denken merkt vaak juist dat dingen beter gaan. Het leven regelt het wel. Als we niet steeds in ons denken verdwijnen zijn we in het moment aanwezig om de dingen die moeten worden geregeld voor het leven met aandacht te kunnen doen. Spontaan op het moment dat het voor je ligt. Het leven stroomt vaak beter als we ons er minder mee proberen te bemoeien en het meer gewoon genieten.

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? Misschien kun je vandaag proberen om je aandacht zoveel mogelijk in het nu te houden. Zo min mogelijk vooruit denken of terugkijken. Neem waar of dat je ervaring van je dag beïnvloed. Succes daarmee

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 bewuste aanwezigheid in het hier en nu.