

Onderscheidingsvermogen

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van Tijd voor mezelf. Het feit dat jij hier zit en luistert naar deze aflevering betekent dat jij op zoek bent naar iets. Waar ben jij naar op zoek?

Misschien ben je op zoek naar ervaringen. Wil je vrede ervaren of vrijheid. Wil je tevreden zijn of gelukkig. Misschien ben je op zoek naar jezelf. Wil je jezelf beter leren kennen. Of misschien wil je meer uit jezelf of je leven halen.

De zoektocht in jezelf is de ultieme zoektocht. Niet alleen zijn er nergens grotere schatten te vinden dan in jezelf. Het is ook de zoektocht die een einde maakt aan alle zoektochten. Wie zichzelf volledig verankerd in zichzelf, ervaart dat hij gevonden heeft wat er te vinden was. Van daaruit kun je het leven gewoon volgen waar het je heen leidt.

Het bizarre is echter dat je niets zal vinden wat je niet al hebt. Dat wat je zoekt is al hier. Direct onder je ogen. Het is niet iets dat je verwerven moet. Iets dat je moet maken of creëren. Het is wat nu al is maar wat je mist doordat je in een fantasiewereld van je denken leeft.

Dus wat is dan eigenlijk dit zoeken waar we het dan over hebben?

Verbinden ± 2 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. En laat je adem haar eigen gang gaan. Neem even de tijd om te kijken of je ontdekken kan waar de ademhaling ontstaat. Waar komt de impuls vandaan voor de inademing of de uitademing?

Voel nu je lichaam. Wat kun je allemaal voelen in je lichaam?

En breng nu je focus naar wat je denkt en voelt op dit moment. Kijk of je kunt zien waar je gedachten vandaan komen? Stuur jij je denken aan of overkomt het je? En als je dingen voelt, waar voel je die dan en hoe voel je dat?

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag is er een van Mooji. Een verlichte leraar en kunstenaar. Hij zei ooit:

"Wees geen manipulator. Wees leven. Beweeg in je natuurlijke ritme."

En die mag best nog een keer:

"Wees geen manipulator. Wees leven. Beweeg in je natuurlijke ritme."

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Het leven stroomt. Het verandert continu. Geen enkel moment is ooit hetzelfde. Niets blijft. Alles is altijd in beweging en vloeibaar. Jij kunt ervoor kiezen om mee te stromen in elk moment. Vrij van

vooropgezette plannen. Doen in het moment wat kloppend voelt. Meebewegen met het leven. Je vertrouwt dan dat wat moet gebeuren, zal gebeuren. Dat het leven alle onder controle heeft en dat de dingen uit zichzelf optimaal uitwerken.

Je kunt er ook voor kiezen om te proberen het leven naar je hand te zetten. Je probeert op de stoel van de regisseur te gaan zitten en tracht het leven te beheersen. Jij bent in controle en draait aan de knoppen. Je maakt plannen en probeert te bepalen wat je in dit leven meemaakt en bereikt.

Hoe pak jij het aan? Waar wil jij graag controle over hebben? Heb jij de ervaring dat je die controle ook echt hebt? Zijn er dingen in jouw leven die je graag anders zou willen hebben? Waarom wil je die dingen anders hebben dan ze zijn? Zou je gelukkiger zijn als die dingen anders waren? Kun je dat zeker weten? Zou het mogelijk zijn voor jou om alles in je leven te accepteren precies zoals het nu is. Zou je het zelfs kunnen waarderen zoals het nu is?

Als je het leven volgt dan houd je niet opeens op te bestaan. Het leven stroomt door je heen en zal jou inzetten om dingen in dit leven te veranderen of te verbeteren. Dan komen acties spontaan op en vallen jouw handelingen samen met de wil van het leven.

Maar hoe zie je het verschil? Hoe weet je of je meestroomt met het leven of dat je aan het manipuleren bent?

Om te beginnen voel je dat. Meestromen met het leven geeft een dankbaar en blij gevoel. Manipuleren gaat vaak gepaard met veel innerlijk geklaag en gevoelens van frustratie. Daarbij gaat het om innerlijke resultaatgerichtheid. Wie meestroomt met het leven laat de resultaten los. Je zet je in. Je doet je best maar je laat dan los waar het heen gaat en accepteert elke uitkomst. Manipuleren gaat altijd over het behalen van resultaat en daar komt dan ook vaak de stress vandaan. Haal ik het wel of niet...?

Voor wie eenmaal ziet hoe stressvol leven is als manipulator van het leven, en hoe vrij en blij het leven is als je meer volgend in de wedstrijd staat, volgt vanzelf de wens om het manipuleren meer los te laten en meer te gaan vertrouwen op het leven. Wat je dan als zoeker nodig hebt is onderscheidingsvermogen. Gaan zie door te blijven observeren en voelen wanneer je loopt te manipuleren en wanneer je in de flow zit en de dingen vanzelf gaan.

Hoe wil jij het doen? Wil jij meestromen met wat is? Of wil jij de baas over het leven zijn? In ieder geval kun je er meer op gaan letten wat je aan het doen bent. Gaan je gedachten veel over resultaten behalen en ben je vaak innerlijk aan het klagen en voel je veel frustratie? Is dat dan wel wat je wil? Hoe en wanneer zou je het anders kunnen doen? Je kunt ermee spelen. Wat gebeurt er als ik vraag wat het leven lijkt te willen en ik dat volg. En wat gebeurt er als ik bedenk hoe ik het zelf wil hebben en ik dat volg. Wat zijn dan alle gevoelens en gedachten in die beide scenario's?

Wat je daar in elk geval voor nodig hebt is bewustzijn van je denkprocessen. Je denken kunnen observeren. Onze oefening in stil zijn en niet inloggen in je denken helpt ons om beter te gaan zien hoe ons denken werkt. Door bewust te oefenen met

niet inloggen in je denken leer je om je denken te observeren. Het is niet erg als je merkt dat je denken stiekem toch weer steeds je aandacht vangt. Je oefent en leert. Met oefening verbreek je op den duur de verslaving om je denken klakkeloos te volgen.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu weer stil zijn en waarnemen wat is als we niet in ons denken inloggen. Omdat het denken heel verleidelijk kan zijn help ik een beetje door af en toe iets te zeggen dat je aandacht terug kan brengen naar het ervaren, van wat is als er even geen denken is. Ook sla ik af en toe op een trommeltje om je te herinneren dat je deze minuten niet in je denken wilde verdwijnen maar juist het denken wilde waarnemen zonder in te loggen. Succes.

Adem diep in en lang uit en wees stil

Geef je aandacht aan het hier zijn.

Wees hier alert en stil

Wees hier open en luisterend.

Je bent hier in stilte

Log niet in in je denken. Blijf leeg en alert.

Ervaar wat is als je niet meestroomt in je denken.

Je wordt je steeds meer bewust van hoe je denken werkt.

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Dan gaan we nu luisteren naar het liedje Shine, gezongen en gemaakt door Shivali. Zij heeft het over overgave aan God. Dat is niets anders dan overgave aan het leven.

Shine

Knock and He ' ll open the door
Vanish and He ' ll make you shine
Shine like the sun
Fall and He ' ll raise you to the heavens
He ' ll raise you to the heavens

Become nothing and He ' ll turn you into everything
He ' ll turn you into everything

O Lord
I lay my head
at Your feet
I bow to You

O Lord I bow to You
Knock and He ' ll open the door
Vanish and He ' ll make you shine
Shine like the sun
Fall and He ' ll raise you to the heavens
He ' ll raise you to the heavens

Become nothing and He ' ll turn you into everything
He ' ll turn you into everything

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Shivali zingt: Verdwijen en hij zal je laten schijnen. Word niets en hij zal je alles laten zijn. Jezelf geven aan het leven lijkt niet interessant vanuit je ego gezien. Maar stralen als de zon en je met alles verbonden voelen klinkt dan weer wel prettig.

Wat voel jij in je hart? Waar wil je voor gaan? Ga je voor controleren? Of ga je voor overgave? Je kunt ten alle tijden oefenen met het loslaten van de resultaten van je handelen. Je doet wel je best, je geeft het leven wat je hebt en daarna laat je het resultaat aan het leven. Dat gaat al veel rust geven. Probeer het maar. Is er iets waar jij wat meer controle kunt loslaten in je leven?

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? Kun je benaderen vanuit overgave. Alles wat vandaag op je bord ligt accepteren als het juiste voor op jouw bord vandaag. Elke handeling al je liefde en inzet geven en dan het resultaat loslaten. Accepteren wat er ook aan gevolgen komen. Ik wens het je toe.

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 vandaag spontaan met het leven kunt meestromen.