

## Open en stil zijn

### Welkom ± 1 minuut

Welkom bij tijd voor jezelf. Welkom in jezelf. Dank je wel dat je deze tijd gebruikt om bij je Zelf te zijn. Dat is een cadeau voor jezelf maar ook voor de wereld. Wie op deze manier tijd voor zichzelf maakt wordt vrijer, vrediger, blijer en meer integer.

Als het goed is heb je een fijn plekje voor jezelf gemaakt. Zorg dat je comfortabel kunt zitten of liggen. Het is fijn als je rug recht is zodat je bloed en je adem vrij kunnen stromen. Soms kan een kussentje helpen om nog comfortabeler te zitten.

Bij voorkeur zit je in een rustige ruimte waar je niet gestoord kunt worden. Want nu is het tijd voor jezelf. Dit is tijd voor jou om op te laden. Zodat jij, als je straks je aandacht weer op de rest van je leven richt met meer aandacht, kracht en energie kan doen wat er van je verwacht wordt. Maar nu mag dat allemaal even wachten. Dit is tijd voor jezelf.

Alles wat in je verleden ligt mag je helemaal loslaten en alles wat nog komt ook. Nu ben je hier en mag je aandacht ook even helemaal hier zijn.

### Verbinden ± 2 minuten

Als je dat nog niet gedaan hebt. Sluit dan nu je ogen, zodat je niet afgeleid wordt door visuele impulsen. Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer. Adem diep in en lang langzaam uit. Adem ook al je adem echt uit en wacht dan even tot de impuls komt voor de inademing en laat jezelf dan ingeademd worden. Adem nog een keer lang en langzaam uit en laat je adem dan haar eigen natuurlijke gang gaan.

Neem een moment om nu je lichaam te voelen. Voel je bepaalde sensaties in je lichaam. Je hoeft er niets mee. Je lichaam mag nu zijn hoe het is, voelen wat het voelt. Misschien kun je voelen waar je lichaam jouw omgeving raakt. Misschien voel je een stoel of een bed. Neem gewoon waar wat je voelt. Zonder oordeel. Misschien voel je hoe je handen delen van je lichaam raken. Dan kun je misschien met je handen je lichaam voelen of misschien met je lichaam je handen. Adem dan nog een keer diep in en langzaam uit. En focus dan op de sfeer in jezelf.

Hoe is het nu met je. Nu je hier zo zit? Ben je rustig of juist niet. Zijn er gedachten of gevoelens of is het stil van binnen? Hoe voel jij je hier nu.

### Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en langzaam uit. Voor deze aflevering luisteren we naar een quote van Nisargadatta. Hij was een simpele winkeleigenaar in Bombay maar groeide uit tot een van de meest geliefde heiligen in India. Hij verkeerde doorlopend in een staat van liefde en blijheid. Toen hij ooit gevraagd werd hoe je volledige verlichting kan bereiken zei hij het volgende: "Wees open en stil. Dat is alles."

Geen verheven ingewikkelde theorie. Geen moeizame oefeningen. Maar: "Wees open en stil. Dat is alles."

### Reflectie ± 4 minuten

Kun jij dat? Open en stil zijn? Met stil zijn bedoeld Nisargadatta niet dat je even je mond houdt. Hij bedoelt dan ook stoppen met denken en identificeren. Wees met je aandacht in het hier en nu. Zonder in te vullen. Zonder te labelen. Zonder in te loggen in je denken. Wie helemaal stil wordt van binnen en niets vast zet maar open blijft voor alles wat is in het hier en nu, ervaart de staat van verlichting.

Hoe is het in jouw binnenwereld? Kun jij stil zijn? Kun jij open zijn?

De meesten van ons merken als we onze aandacht naar binnen richten dat ons denken doorlopend aan staat. Als wij dan inpluggen in wat we denken, verdwijnen wij met onze aandacht in een wereldje van beelden, gevoelens en gedachten. Onze aandacht is dan gevangen in gedachten over wat ons is overkomen of in gedachten over wat er nog voor ons ligt. Of we zijn het verleden aan het evalueren. Of we proberen te plannen voor hoe de toekomst moet worden. In ieder geval is onze aandacht niet meer bij het moment in het hier en nu.

In het hier en nu kunnen we echter bewust ons bewustzijn ervaren. We kunnen waarnemen dat we waarnemen. Die bron van bewustzijn is altijd bij ons. Als we ons zelf daarmee identificeren en daar met onze aandacht in rusten, dan zien we gedachtes komen en gaan, zoals de lucht wolkjes ziet komen en gaan. We hoeven niet in te loggen in het denken. Alles komt en gaat en wij kunnen dat waarnemen en onszelf identificeren als de waarnemer. We zien dan het denken maar we zijn het dan niet. Als je gaat zien dat alles in het leven vluchtig is. Komt en gaat, komt en gaat behalve jij zelf. Dan ontstaat er een eerste basis van rust en vrede.

Dat oefenen we met het je Zelf zijn. Mag jij van jezelf de wereld voor het komende kwartier even helemaal loslaten? Jij bent hier nu om bij jezelf te zijn. In jezelf te rusten

### **Je Zelf zijn ± 15 minuten**

Dat is dus de oefening. Open en stil zijn. Hier en nu. De intentie is om niet in te loggen in je denken. Je probeert afstand van je denken te bewaren. Jij ziet de gedachten komen. Je geeft geen aandacht er aan en je ziet hem weer gaan. Je blijft in dit moment met je aandacht. Je bent wat je bent. Hier en nu.

Af en toe zeg ik iets om je te helpen je aandacht in het nu te houden. Ook sla ik af en toe twee keer kort op een trommeltje. Dat betekent eigenlijk alleen ben je nog hier? Als je merkt dat je toch in een wereldje van denken bent beland is dat je moment om te proberen dat denken weer los te laten en weer hier in het moment terug te keren met je aandacht.

Voor de meesten van ons is het een gewoonte om het denken onmiddellijk te volgen als het komt. We zijn als het ware verslaafd aan ons denken. Wees dus zacht en begripvol naar jezelf. Het is logisch dat het je niet in een keer lukt. Wat belangrijk is, is dat je het blijft proberen. En ik garandeer dat er dan toch ruimte komt. Het denken gaat vertragen. Er komen stiltes. En je hele wezen zal gaan ontspannen. De kans is groot dat je een diep gevoel van stilte en alles is goed zoals het is gevoel gaat ervaren. Dat zal sowieso steeds vaker gaan gebeuren als je doorzet.

Daar gaan we. Adem nog een keer diep in en lang uit. En dan laat je alles los. We zijn stil en open. Dat is alles.

Als het denken je toch weer gevangen heeft kun je het elk moment weer loslaten.

In jou is stilte en in die stilte is vrede.

De wereld mag zonder jou draaien. Je bent open en stil. Dat is alles.

Sensaties komen en gaan. Je hoeft niets vast te houden

Alles wat opkomt mag ook weer gaan.

Jij bent hier als tijdloos aanwezig zijn. Je hoeft niets, je moet niets. Je bent alleen maar.

In de staat van puur vormloos zijn is alles goed.

Je kunt niet falen. Je oefent en wat er ook gebeurt is goed. Je leert jezelf kennen.

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

Laat nog even doordringen hoe je ervaring was. Je mag trots op jezelf zijn dat je deze tijd hebt gegeven aan het leren kennen van jezelf. Als je dit vol gaat houden gaat het je leven enorm verrijken. Je gaat meer rust ervaren. Je voelt je steeds vrijer en blijer. Je wordt steeds krachtiger, spontaner en echter. Je komt steeds dichterbij jezelf.

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

We gaan nu luisteren naar een liedje van Roger Daltrey, de zanger van de Who. Het liedje heet: Where would I be without your love. Dit liedje mooi als je alleen al luistert naar de klanken. Als je echter ook naar de tekst luistert kun je daarin je focus gaan verleggen. Je kunt je voorstellen dat je het zingt tegen je geliefde. Maar je kunt je ook voorstellen dat je geliefde het tegen jou zingt. Je kunt je ook voorstellen dat je kind het tegen jou zingt of jij tegen je kind. Als je gelovig bent, kan je je indenken dat je het tegen God zingt of God tegen jou. Maar ook prachtig is denken dat jij het tegen jezelf zingt. Probeer het maar uit en zie hoe het je raken kan.

### **Lied Where would I be without your Love- Roger Daltrey**

You can show me the way  
Give me a sunny day  
But what does it mean  
Without your love.

And if I could travel far  
If I could touch the stars  
Where would I be  
Without your love.

Whenever I get to feel  
Down and out

I think about what you said  
And then I'd give out.

And if I could fly away  
If I could sail today  
Where would I go  
Without your love.

You can show me the way  
Without your love

Jij kan mij de weg wijzen  
Me een zonnige dag geven  
Maar wat betekent het  
Zonder jouw liefde

En als ik ver zou kunnen reizen  
Als ik de sterren aan zou kunnen raken  
Waar zou ik zijn  
Zonder jouw liefde

Als ik mij ooit  
Verdrietig en verloren voel  
Denk ik aan wat jij zei  
En kan ik het loslaten

En als ik weg zou kunnen vliegen  
Als ik vandaag weg kon zeilen  
Waar zou ik dan heengaan  
Zonder jouw liefde

Jij kunt mij de weg wijzen  
En me een zonnige dag geven  
Maar wat betekent dat  
Zonder jouw liefde

En als ik ver zou kunnen reizen  
Als ik de sterren aan zou kunnen raken  
Waar zou ik zijn  
Zonder jouw liefde

En als ik ooit afdwaal  
Te ver  
Zou jij mij komen zoeken met  
Open armen

Ik zou mijn thuis kunnen vergeten  
Mij als een zwerver kunnen voelen  
Maar wie zou ik zijn  
Zonder jouw liefde

En wat heeft het voor betekenis  
Zonder jouw liefde  
Waar zou ik zijn?

### **Reflectie ± 2 minuten**

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. En breng dan in je gedachten iemand die veel voor je betekent. Dat mag je ook zelf zijn. Zie deze persoon voor je en voel de liefde die je voelt voor deze persoon. Weet deze persoon wat jij voelt? Laat je dat wel eens weten? Hoe dan? Bedenk nu hoe je deze persoon nog een keer kunt laten ervaren hoeveel liefde je voelt. Misschien kun je iets liefs doen of zeggen? Misschien een brief schrijven. Alles is goed. Hoe ga jij je liefde tot expressie brengen?

Dank je wel voor dat jij bent wie jij bent. Je bent een wonder van leven. Dank je wel.

### **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? Kun je iets meenemen uit de oefening in wat je straks gaat doen? Hoe ga je dicht bij jezelf blijven?

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. De wereld wordt er mooier door. Heb een geweldig vervolg van je dag en hopelijk ontmoeten we elkaar snel weer in onze binnenwereld. Tot snel.