

## **Slechte raadgever**

### **Welkom ± 1 minuut**

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jezelf. Dank je wel dat je deze tijd gebruikt om bij je Zelf te zijn. Soms is dat niet makkelijk omdat je je eigen onrust tegenkomt. Je merkt hoe onrustig je denken beweegt. Daarom is het des te belangrijker dat je de tijd neemt om te ontdekken hoe dit werkt. Elk beetje aandacht dat je op deze manier aan jezelf geeft is bouwen aan jezelf. Rust en ruimte nemen al snel toe. Je wordt weer de huiseigenaar in plaats van een slachtoffer van je eigen, ongecheckte denken. En dat voelt goed.

Zorg dat je comfortabel zit of ligt. Bij voorkeur met een rechte rug. Een ontspannen maar ook enigszins actieve houding helpt je om je volle aandacht aan jezelf te geven.

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. Tijd om meer over jezelf te ontdekken. Je mag nu gewoon zijn wie je bent in je directe ervaring, hier en nu.

### **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. En laat je adem dan haar eigen natuurlijke gang gaan. Laat jezelf ingeademd worden.

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. Neem waar wat je voelt. Zonder oordeel. Voel hoe de adem in en uit je lichaam gaat op haar eigen natuurlijke ritme. Adem dan nog een keer diep in en langzaam uit. En focus dan op de sfeer in jezelf.

Hoe is het vandaag met je. Nu je hier zo zit? 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 lang, langzaam uit. Voor deze aflevering luisteren we naar een citaat van Pema Chodron. Zij is een Amerikaanse vrouw die monnik is geworden in een Boeddhistische traditie. Zij kan in simpele herkenbare woorden diepgaande wijsheden uitleggen. Zij zegt in haar boek 'Living beautifully':

“Als mensen hebben wij de neiging om naar zekerheid en veiligheid te zoeken zodra we ervaren dat alles om ons heen constant aan het veranderen is. Onze pogingen om blijvend plezier te vinden, blijvende veiligheid, worden tegengewerkt doordat we in een dynamisch systeem leven waarin alles en iedereen constant in proces is.

We proberen ons vast te klampen aan het bekende, onze vastgezette identiteit, onze ideeën, omdat we bang zijn om in de grondloosheid te stappen die de essentiële natuur is van het leven.

Deze vastgezette identiteit maakt niet alleen dat we vastomlijnde ideeën hebben over onszelf, maar het maakt ook dat we vastomlijnde ideeën hebben over alles en iedereen die we waarnemen buiten ons zelf. Hier creëren we een afgescheidenheid die sterke emoties oproept zoals onzekerheid, boosheid, smachtend verlangen, trots, jaloezie, spijt, berouw en ga zo maar door.

We blijven onszelf vertellen dat we veilig en gelukkig zullen zijn als we dit maar doen of dat of dat als ons leven maar zus of zo gaat. Maar dat is gewoon niet waar. Het leven is en zal altijd zijn: constante verandering.

Dit brengt ons bij interessante vragen, als:

Hoe voelt het om je te realiseren dat we nooit alles compleet en totaal voor elkaar zullen kunnen krijgen?

Hoe kunnen we bevriend raken met onvoorspelbaarheid en onzekerheid, en ze omarmen als mogelijkheden om ons leven te transformeren?

Hoe herkennen we dat we bang zijn en proberen te vluchten voor de grondloosheid van het leven?"

### **Reflectie ± 4 minuten**

Nu aan jou de vraag: Hoe zijn de woorden van Pema voor jou praktisch toepasbaar? Hoe kun jij omgaan met deze grondloosheid? Hoe kun jij op een prettige manier leven in een omgeving die continu beweegt en verandert? Herken jij dat je graag veiligheid wil? Hoe ziet jouw ultieme veiligheid eruit? Herken jij dat je graag zekerheid wil? Waar zou jij zekerheid over willen hebben? Het is begrijpelijk dat we graag garanties hebben. Bijvoorbeeld over de gezondheid van onze dierbaren of over het beschikbaar hebben van geld. Maar het feit is dat jij het leven niet werkelijk kunt controleren. Het lukt ons al niet om onszelf te controleren. Wij zijn zelf ook continu in beweging.

Aan de ene kant van het spectrum zit dus de poging tot controle. We leven ons leven in een stand van constante manipulatie. We zijn voortdurend in ons hoofd bezig te bedenken hoe we risico's kunnen afdichten, onheil kunnen vermijden, veiligheid kunnen garanderen. Maar de ervaring leert dat we ons zelf dan vaak stoten tegen het leven. Angst is in feite onze raadgever dan, en paniek en teleurstelling zijn onze metgezellen omdat dat vervelende leven zich maar steeds niet houdt aan ons wensenlijstje.

Aan de andere kant van dit spectrum zit. Het leven nemen zoals het komt. Vertrouwen hebben. Steeds zonder zwembandjes in het diepe spingen. Het leven in het moment benaderen en in dat moment steeds het beste van jezelf geven. Mensen die zo leven beamen zij ervaren dat het leven voor ze zorgt. Alles lijkt wel als vanzelf op zijn plek te vallen.

Je keuze hoeft echter niet extreem te zijn. Je kunt wel kijken of je in het moment blij bent met je keuzes. Durf ik in deze situatie het onbekende in te stappen? Of wil ik eerst een strategie bedenken of begin ik er helemaal niet aan vanwege de risico's?

De vraag is dan: Hoe veel laat ik mij leiden door mijn angsten? Hoe spontaan wil ik en durf ik te zijn? Zijn er dingen die ik wil doen maar niet doe omdat ik bang ben voor de mogelijke resultaten? Zou ik misschien toch een stap kunnen zetten?

### **Je Zelf zijn ± 15 minuten**

Het is nu weer onze tijd om in stilte bij onszelf te zijn. Met onze aandacht volledig in het hier en nu. We proberen weer een kwartier is om niet in te loggen in ons denken. Je bewaart afstand van je denken. Jij ziet de gedachte komen. Je geeft er geen aandacht aan en dan zie je 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: Hallo, ben je nog hier? Als je merkt dat je toch in een wereldje van denken bent beland, kun je op dat moment kiezen om je denken weer los te laten en weer hier in het moment terug te keren met je aandacht.

Laten we nu tijd nemen om met ons Zelf te zijn. Daar gaan we. Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. En dan laat je alles los. En ben je in stilte met jezelf.

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

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

In jou is stilte.

De wereld draait ook zonder jou.

Je bent open en stil. Dat is alles.

Sensaties komen en gaan. Je houdt niets vast.

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.

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.

Sta nog even stil bij wat je ervaring was.

Neem even tijd om jezelf te bedanken. Deze investering in jezelf gaat je veel opleveren. 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 'De slechte raadgever' van Yentl en de Boer. Het spreekwoord is: Angst is een slechte raadgever. Toch laten we ons vaak veel leiden door onze angsten. Mooi om daar even samen bij stil te staan. Maar geniet nu eerst van het liedje.

### **Lied De slechte raadgever – Yentl en de Boer**

De slechte raadgever komt op bezoek  
Het is een korte man  
Een beige broek  
Hij heeft een dunne snor  
Een centenbak  
De zak

Hij komt altijd super ongelegen  
Als je een beetje triest bent of verlegen  
Dan zit meneer weer lonkend op de bank  
Met drank

Hij zegt dat je niet al te hoog moet reiken  
Omdat je klein bent dat zal zeker blijken  
Dat je beter in je bed kan schuilen  
Om te huilen

Bang voor elke lange nacht  
Bang voor iedereen die lacht  
Bang voor wat ik zelf bedacht

Bang voor leven  
Bang voor sterven  
Bang voor breken  
Bang voor scherven  
Bang om steeds te blijven zwerven

De slechte raadgever gaat nooit akkoord  
Als er een nieuw talent wordt aangeboord  
Dan zegt ie denk niet dat je alles kan  
Rustig an

Hij wandelt altijd met je mee op straat  
Als je nou net naar iets belangrijks gaat  
En hij zegt stop, ga terug, het heeft geen zin  
Voor ik begin

Hij zit ook altijd op de eerste rij  
Vindt me aanstellerig en veel te vrij

Hij zegt uiteindelijk val je door de mand  
Nep-muzikant

Bang om echt alleen te zijn  
Banger dan ik ben voor pijn  
Bang dat ik gewoon verdwijn

Bang dat ik voorbij zal gaan  
Bang om ergens voor te staan  
Wat er gebeurt als ik dat mannetje laat gaan

### **Reflectie ± 2 minuten**

Adem een keer diep in en lang, langzaam uit. Was het liedje herkenbaar? Hoe speelt angst een rol in jouw leven? Zie jij onzekerheid in jouw leven een rol hebben? Zijn er dingen die jij graag zou doen maar niet doet door onzekerheid of uit angst voor de gevolgen? Waar zie jij angst of onzekerheid terug in jouw leven? Angst is nooit iets om je voor te schamen. Iedereen heeft er last van in meer of mindere mate. Daarin sta je zeker niet alleen. Maar angst is werkbaar. Moed kun je oefenen. Elke keer dat jij je niet laat leiden door je angsten nemen ze af. Neem even de tijd om te kijken of jij iets in je leven kunt doen waardoor jij je niet laat leiden door je angsten. Kun jij nu bedenken welke je stap je gaat neme?. Meerdere keren per dag heb je een kans om je niet te laten leiden door je angst. Misschien kun je er de komende dagen alert op zijn. Wellicht kun je jezelf verbazen met nieuw ontdekte moed.

### **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 van tijd voor jezelf? Kun je iets meenemen uit deze aflevering 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 mooie dag en hopelijk ontmoeten we elkaar snel weer in onze binnenwereld.