

## **Zachte krachten**

### **Welkom ± 1 minuut**

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jezelf. Wat vind jij in jezelf? Wat tref jij daar aan? Als jij je aandacht naar binnen richt wat gebeurt er dan? In jou vindt denken plaats maar zelfs dat is niet voor iedereen even helder hoe dat er aan toe gaat? Zie je als het ware woorden, of hoor je die als het ware? Gaat dat dan vergezeld van beelden? En hoe ervaar je gevoelens en fysieke sensaties? De innerlijke wereld is subtieler dan de uiterlijke wereld. Hoe beter je deze wereld leert kennen, des te duidelijker wordt alles. Wat is bijvoorbeeld je motor voor een actie? Kom je in beweging door een gedachte? Door intuïtie? Door een spontane impuls? Door een gevoel van moeten bepaald door cultuur of afspraken? Hoe goed doorgrond jij al deze verschillende motoren? Of doe je maar wat? Als een soort speelbal van alles bij elkaar? Is het niet merkwaardig dat we zoveel leren in dit leven over de wereld buiten ons zelf maar dat we ons eigenlijk zo weinig verdiepen in ons Zelf? Gelukkig heb jij besloten om daar nu verandering in te brengen door elke dag tijd te maken om op ontdekkingsreis te gaan in jezelf. Elke dag vanaf nu ben jij weer een beetje meer bekend geworden met hoe jij in elkaar zit als mens. Wat een bijzondere reis.

### **Verbinden ± 2 minuten**

Als je dat nog niet gedaan hebt. Sluit dan nu je ogen en richt je blik naar binnen. 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.

Neem een moment om nu je lichaam te voelen. Hoe voelt het in je lichaam? Neem waar zonder in te grijpen. Neem even de tijd om echt je lichaam te voelen en de sensaties waar te nemen

Richt nu je aandacht op de sfeer in je Zelf. Hoe is het vandaag met je? Neem echt even tijd om te voelen hoe jij je voelt hier en nu en wat er allemaal in je omgaat.

### **Inspiratie ± 1 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Vandaag richten we onze focus op een gedicht van Henriëtte Roland Holst-van der Schalk, een schrijfster dichteres. Het heet:

#### **De zachte krachten zullen zeker winnen**

De zachte krachten zullen zeker winnen  
in 't eind - dit hoor ik als een innig fluïstren  
in mij: zo 't zweeg zou alle licht verduïstren  
alle warmte zou verstarren van binnen.

De machten die de liefde nog omkluïstren  
zal zij, allengs voortschrijdend, overwinnen,  
dan kan de grote zaligheid beginnen  
die w'als onze harten aandachtig luïstren

in alle tederheden ruisen horen  
als in kleine schelpen de grote zee.  
Liefde is de zin van 't leven der planeten,  
en mense' en diere'. Er is niets wat kan storen  
't stijgen tot haar. Dit is het zeeke weten:  
naar volmaakte Liefde stijgt alles mee.

Henriëtte Roland Holst-van der Schalk

### **Reflectie ± 4 minuten**

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. De zachte krachten zullen zeker winnen, in 't eind - dit hoor ik als een innig fluisteren, in mij: zo 't zweeg zou alle licht verduisteren, alle warmte zou verstarren van binnen. Hoe valt dit gedicht bij jou? Wat zie jij als zachte krachten in jouw leven? Zijn dat eigenschappen van jezelf of van anderen? En zo ja welke zijn dat dan? Zijn het energievelden? Wat zijn dat dan? Waar in de wereld herken je het goede en het zachte? Denk je dat deze krachten zullen overwinnen? Wat zegt je hart? Henriëtte zegt in haar gedicht: Liefde is de zin van het leven. Niets kan storen het stijgen tot haar. Geloof jij dat dat waar is? Geeft liefde zin aan jouw leven? Geloof jij dat alles in jou naar die liefde toe beweegt? Wie zichzelf leert kennen door de aandacht naar binnen te richten maakt daadwerkelijk contact met de kracht van alle leven die in ons is. Daar als je alles afpelt voel je een alles is goed gevoel. Dat is een ervaring die eigenlijk iedereen deelt die dit heeft gedaan. Het is niet iets dat je moet aannemen of geloven doordat iemand je er over vertelt. Het is iets dat alleen waarde heeft als je het zelf ervaart. Dit is de reden dat we samen elke dag proberen het contact te verdiepen met ons Zelf.

### **Je Zelf zijn ± 15 minuten**

Dus laten we ook vandaag weer ons kwartier investeren in het contact maken met ons diepste Zelf. Dat begint met enige distantie aanbrengen tussen het denken dat we in ons zelf waarnemen en degene die het waarneemt. We besluiten even niet in te loggen in ons denken. We zien de gedachten komen en we zien ze weer gaan. Wij blijven stil. Af en toe zeg ik iets of sla ik op het trommeltje om je te helpen om je focus hier te houden. Als 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 hier.

Neem waar wat is, hier, nu.

Neem waar in stilte.

Alles gebeurt in jouw bewustzijn.

Voel het pure waarnemen

Jouw bewustzijn is altijd bij je. Gedachten komen en gaan. Wat komt en gaat kan niet jouw essentie zijn

Dat wat nooit bij jou weg kan gaan is wie je ten diepste bent

Dank je voor je focus op je Zelf

De zachte krachten zullen zeker winnen

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

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar een liedje van Beautiful Chorus. Een a capella koor dat mantra's en positieve affirmaties zingt. In dit geval hebben ze een soul liedje bewerkt. Het origineel heet You're all I need to get by. Dat is een liefdesliedje waarbij iemand gelooft dat het leven draaglijk is met een partner aan de zijde. Iemand van Beautiful Chorus dacht echter dat dat een afhankelijkheid bezingt die niet geheel waar is. Zij maakten ervan:

I'm all I need to get by

Veel plezier bij het luisteren en ervaar wat de tekst met je doet.

### **Reflectie ± 2 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Wat voor gevoel kreeg je bij het luisteren naar de tekst? Kun jij dit ervaren als waar? Je kunt ontzettend genieten van andere mensen. Werkelijk contact maken is heerlijk. Samen dingen doen is bijzonder. En er zijn zeker dingen die je niet alleen kunt doen maar wel met anderen samen. Maar om je weg in het leven te vinden ben jij alleen onmisbaar. Jij alleen bent altijd bij jou. Jij kan beter dan wie ook je eigen motieven snappen. Jij alleen maakt elk moment van je leven mee. Dat maakt dat jij meer dan welke ander ook jezelf kunt steunen. Wat voor steun wil jij graag van jezelf? Hoe wil jij door jezelf vooruit geholpen worden? Wat heb jij nodig van jezelf? Hoe kan jij zo liefdevol mogelijk jezelf bijstaan? Bedenk een liefdevol ding dat je voor jezelf kan doen vandaag.

### **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 van het afgelopen half uur in wat je straks gaat doen? Hoe kun je het vertrouwen in de zachte krachten versterken vandaag? En hoe kun je het vertrouwen in de zachte krachten met anderen delen vandaag?

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. De zachte krachten hebben weer meer voet aan de grond gekregen. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je een zacht maar krachtig vervolg van je dag toe.