KRACHT VAN JA

0.00
Ga comfortabel zitten. Sluit de ogen en adem een paar keer opmerkzaam in en uit. Ga je huidige leven na, is er een situatie die zich opdringt.

0.30
Een lastige situatie, een situatie die om een reactie vraagt, emotie in zich heeft: angst, verdriet, boosheid. Laat elke situatie die om aandacht vraagt naar de voorgrond komen en merk op wat de aanleiding is dat het om aandacht vraagt. Neem een moment om het meest moeilijke deel van de situatie te ervaren. Het kan gaan om een relatie met iemand die irritatie oproept, om pijn, onzekerheid, verlies van een geliefde, machtsstrijd met een kind, een chronische ziekte, iets wat je gedaan hebt en waar je nu spijt van hebt.

Neem wat tijd om in contact te komen met de emoties en sensaties die betrekking hebben op die situatie.

2.00
Je kunt opmerken wat de sterkste emoties, sensaties oproept. Wat niet goed voelt, waar je bang voor bent.

3.00
Je kunt opmerken waar je in gelooft, welke slechte dingen er kunnen gebeuren, wat dit betekent voor jou, wat dit zegt over jou of over jouw toekomst.

4.00
Nu dat je wat meer ingezoomd hebt op je lichaam ga dan met je aandacht naar de sensaties en emoties in borst, buik, keel.

4.30
Om helder te kunnen ervaren wat er gebeurt wanneer je ontkent, ontwijkt, wanneer je weerstand toont ten opzichte van een ervaring kun je gaan experimenteren met nee zeggen tegen de ervaring. Voel de pijn in de situatie, voel wat je niet leuk vind, stuur met je bewustzijn een duidelijk en helder nee naar de gevoelens, nee tegen de onplezierige ervaring van angst, boosheid, schaamte, verdriet. Laat jouw wilskracht van nee duidelijk naar voren komen in jouw verwerping van de ervaring. Jouw nee zegt: dit is niet goed, ik wil dit niet, dit voelt niet goed, ik vind dit niet leuk.

6.00
Hoe voelt het om nee te zeggen tegen een ervaring uit jouw leven? Hoe voelt dat in je lichaam, voel je spanning, druk? Wat gebeurt er met de pijnlijke gevoelens, de angst, verdriet, boosheid wanneer je nee zegt?

06.45
Wat gebeurt er met je hart?

07.00
Probeer je voor te stellen wat er de komende weken zou gebeuren wanneer je elke keer nee zou zeggen. Je beweegt door de wereld, jouw leven met nee!

Hoe beleef je jezelf, vind je jezelf leuk wanneer je nee zegt.

08.30
Neem nu een moment om te ademen, van houding te veranderen, om het nee los te laten.

09.15
Ga dan weer terug naar de pijnlijk ervaring, zelfs naar het moeilijkste deel ervan, voel waar je bang voor bent, wat verkeerd voelt.

10.00
Wees dan nu de Boeddha onder de Bodhi boom of de Tara van mededogen, een ontwaakte mens en merk op wat er gebeurt wanneer je ja zegt tegen dat wat in je opkomt aan sensaties, gedachten en emoties. Stuur het ja naar je ervaring.

11.00
Laat de gevoelens stromen en houd de beleving van ja vast. Als het niet het woord ja zelf is dan de geest, de sfeer van ja, de zachtheid, de toestemming. Voel het. Je kunt je voorstellen dat je toestemmend buigt voor de angst, de droefheid, de boosheid. Of misschien dat je tegen de ervaring zegt – het is okay, het is okay. Ook dit mag aanwezig zijn in mijn hart.

12.00
Wat er ook opkomt, verken wat er gebeurt, ontmoet het met de zachtheid en mildheid van ja. Zelfs als er een beleving is van weerstand, zelfs als er een ervaring is van nee verken dan wat er gebeurt wanneer je dat verkent met een ja. Omvat dat in een groter veld van ja.

12.30
Ja tegen het verdriet, de pijn, de angst. Misschien voel je je nu verdooft of rusteloos, zeg daar ja tegen.

13.00
Hoe is het om ja te zeggen. Word je lichaam zachter, minder gespannen, ontstaat er openheid. Komt er meer openheid en ruimte in je geest. Wat gebeurt er met het onplezierige gevoel wanneer je ja zegt. Wordt het intenser, diffuser.

13.45
Wat gebeurt er met je hart wanneer je ja zegt.

14.00
Stel je voor dat je de komende dagen, weken elke keer wanneer je gestrest raakt kunt pauzeren, kunt voelen wat er in het hier en nu aanwezig is en de ervaring kunt begroeten met ja.

14.30
Ja tegen het moment, tegen wat er is, tegen wat je ervaart. Zeg er ja tegen. Hoe beleef je jezelf?

15.00
Laat het jouw intentie zijn om ja te zeggen tegen alles wat je ervaart. Wanneer acceptatie volledig wordt gevoeld in je hart wordt het overgave. Overgave in de waarheid van wie we zijn.

15.30
Merk op wat er gebeurt in je hart wanneer je het opent voor de veranderende belevingen van jouw heilige leven.

17.00
Bel.