



Oefening: Met jezelf door de tijd

Doel: het constante, onveranderlijke stuk in jezelf ervaren.

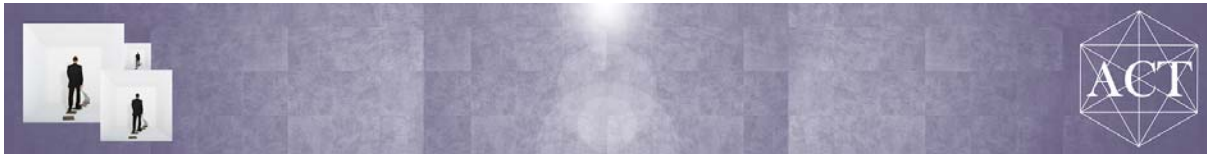
Tijdens deze oefening staan we stil bij de constante die in ons leven aanwezig is. Dit doen we door op drie verschillende momenten naar je leven te kijken: de periode van toen je op de basisschool zat, de periode toen je rond de twintig jaar oud was, en nu. Tip: zoek bij elke periode een karakteristieke foto op (en voeg deze toe aan deze oefening), om de periode zo helder mogelijk voor de geest te halen.

Moment 1: Periode basisschool

Beschrijf jezelf:

Wat waren toen je angsten, wat waren toen je dromen?

Wat deed je allemaal in die periode? Met wie ging je voornamelijk om?



Moment 2: Toen je rond de twintig jaar oud was

Beschrijf jezelf:

Wat waren toen je angsten, wat waren toen je dromen?

Wat deed je allemaal in die periode? Met wie ging je voornamelijk om?



Moment 3: Nu

Beschrijf jezelf:

Wat zijn je angsten, en wat zijn je dromen?

Wat doe je nu allemaal? Met wie ga je voornamelijk om?

Je leven is in de loop van de tijd veranderd. Er is ongetwijfeld veel gebeurd. In de verschillende rollen die je in je leven vervult, vertoon je verschillend gedrag. Maar is er ook een deel van jou dat er altijd al was, en er altijd zal zijn? Je bent niet je lichaam, je bent niet de gebeurtenissen in je leven, je bent niet de gedachten en gevoelens die voortdurend komen en gaan, je bent niet het gedrag dat je in verschillende situaties vertoont. Jij bent degene die alles ziet, er altijd is geweest en er altijd zal zijn. Je hebt het vermogen te observeren en bewust te zijn. Je bent.