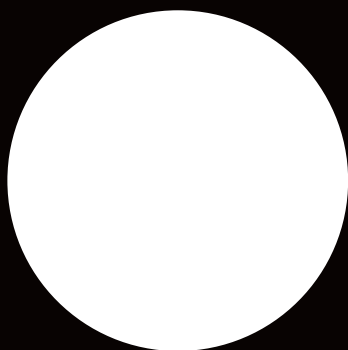


Tim van der Vliet

Open je ogen

Spiritueel ontwaken,
the easy way





Verlichting
heeft mij
helemaal
niets
gebracht.

- Boeddha -

Step 1

Bre

ek

los

Ik probeer te vergeten

wat goed en slecht is
of minder en beter

Maar waar het eigenlijk om gaat in het leven is:

minder verplichtingen hebben,
dat voelt zoveel beter.

Gandhi kon
zien dat
verandering
de enige
constante in
deze wereld
was

wie zijn wij dan
om daar anders
over te denken?

Loop in mijn schoenen
voor je vertelt
wat je vindt

Sta op een lijn met me
voordat je me
een etiket opplakt
en je me je
ongeschreven regels
oplegt

Loop in mijn schoenen
voordat je oordeelt.

**Ik heb geleerd kritisch te zijn
vooral naar mezelf**

Ik zie nu
dat ik een negatieve mantra opdreunde:
Ik kan het niet
Ik kan het niet
Ik kan het niet

Deze gedachte houdt me tegen
terwijl ik wil vliegen
Nu verander ik het in:
Ik kan het
Ik kan het
Ik kan het*

Elke nutteloze negatieve gedachte die bij me opkomt
draai ik om en ik zeg:
dank je dank je dank je
voor alles wat is
zoals het is

Nu heb ik een positieve houding
en mijn dagelijkse pad
is plotseling veel
lichter.

* Ga naar www.TimvanderVliet.com, tabblad 'Video and music',
voor de Ik-kan-het-rap.

**Als je met je vinger naar iets of iemand wijst
heb je drie vingers die naar jezelf wijzen**

**Probeer
maar**

Dit is niet symbolisch
Let op naar wie je wijst
Let op dat je niet te veel
de schuld geeft
Want als je niet te veel oordeelt
kun je volledig de verantwoordelijkheid
voor je leven nemen

Maak je
los
van
vingerwijzerij.