

Leven vanuit je hart

Wat is wijsheid?

Zit jouw hoofd ook zo vol met gedachten over hoe wij op dit moment gedwongen worden te leven? Wat vertellen jouw emoties en door welk gevoel laat jij je leiden? Wat doet de lockdown, de avondklok en al bijna een jaar lang leven met angstbeelden die de media op ons afzendt met jou? Kijk jij nog naar de televisie, volg je alternatieve kanalen of zal het jouw tijd wel duren?

Wat is volgens jou wijsheid op dit moment? Demonstreren tegen de maatregelen, actievoeren voor vrijheid, niets doen? Ook hier worden we in de media gevoed met eenzijdige beelden van geweld en oproerkrakers terwijl er ook mensen zijn die vanuit een vredige intentie hun standpunt uiten en niets met geweld te maken willen hebben.

Wanneer je de input van de buitenwereld even laat voor wat het is, je aandacht naar binnen richt en contact maakt met jezelf, wat is dan jouw wijsheid? Luister je nu naar je hoofd of is er ruimte voor wat je hart je te vertellen heeft? Welke wijsheid leeft in jou wanneer je je hart laat spreken?

Oefening

Ga zitten in een comfortabele houding, met je rug recht.

Gewoon hier en nu waar je dit bericht leest.

Hou je ogen open en terwijl je doorleest breng je je aandacht in je lichaam.

Geef jezelf na iedere zin die je hieronder leest een pauze om te voelen en gewaar te zijn.

Voel je lichaam.

Voel het contact tussen je zitvlak en de stoel.

Voel ook het contact tussen je voeten en de grond.

Laat je handen rusten in je schoot.

Geef jezelf de tijd om te landen.

Wordt je nu bewust van je ademhaling.

Observeer hoe je adem beweegt.

Bewust van de inademing en bewust van de uitademing.

Stem je af op de gedachten die er zijn en met iedere uitademing laat je de gedachten los.

Steeds opnieuw laat je de gedachte die zich aandient los.

Laat nu een glimlach ontstaan rond je mond, in je ogen en in je hart.

Maakt contact met jouw hartsenergie en luister naar wat jouw hart te vertellen heeft.

Wanneer je de tijd neemt, kun je nu je ogen sluiten en gewaar zijn.

Moge jouw levensdagen zich vullen met wijsheid

Moge je leven vanuit je hart