

UITGELICHT!

Antwoorden en reflecties op levensvragen



Hoe zou het zijn om erachter te komen hoe je vanuit je hart kunt leven en te ontdekken wat jouw leven de moeite waard maakt? Een vriendelijk hart geeft geen kant-en-klare oplossingen, maar is een uitnodiging om je vanuit je hart met anderen te verbinden en in vrede te leven.

Tekst **Marciel Witteman**

Tijdens de afgelopen (crisis)jaren hebben we leren inzien dat verbinding om een ander bewustzijn en levenshouding vraagt, niet een waarbij we ons afscheiden, maar een die gebaseerd is op wederzijds respect, liefdevolle vriendelijkheid en compassie.

Inzichten, oefeningen en reflecties

Ton Roumen is spreker en retraite-leider en geïnspireerd door oosterse en westerse spirituele tradities. De inzichten, oefeningen en reflecties zetten aan tot verbinding met onze diepste bron: die van liefde. Ieder hoofdstuk heeft een eigen diepgaand onderwerp. Denk aan: ego, de kracht van de geest, aarden, trouw blijven aan je gevoel, emoties, de helende natuur en moeder aarde, patronen en loslaten en verbinding met het leven. Aan ieder eind een korte meditatie over het thema van dat betreffende hoofdstuk.

Met onderstaande meditatie oefenen we het bewustzijn om je gedachten gewaar te zijn, deze alleen waar te nemen zonder oordeel. Op deze manier ervaren we dat we niet onze gedachten zijn, maar eerder degene zijn die ze opmerkt. We kijken ernaar en onderzoeken, maar we hechten er niet aan.

Door niet langer deelnemer maar waarnemer te zijn, kunnen we ons bewust worden van onze gedachten, ernaar kijken, onderzoeken, maar er niet aan hechten. De meditatie hieronder kan hierbij helpen.

Meditatie om waar te nemen

Stel je voor dat je aan de oever van een stromende beek zit te mediteren. Je hebt een mooie plek gevonden. Er is een zonnetje, er zijn bomen, het weer is aangenaam. Vogels hoor je fluiten. Stel je voor dat je gedachten door de beek stromen. Het water bevat al jouw gedachten. De stroom is jouw stroom van gedachten.

Gedachten komen en gaan. Je hoeft alleen maar te kijken, je hoeft er niet in mee te gaan. Laat de gedachten komen, laat ze gaan. Ga niet in gesprek met alles wat je denkt. Duik niet in de stromende beek. Pieker niet. Werk geen plannen uit. Dit moment hoeft er niets. Alleen maar waarnemen. Waarnemen van je gedachten. En op het moment dat jij je ervan bewust bent dat je denkt, keer dan met je aandacht naar je ademhaling. 'Ik adem in, ik adem uit.' Tel je ademhalingen. Begin bij 27 en eindig bij 1. 'Ik adem in 27, ik adem uit, ik adem in 26, ik adem uit...' Als je de tel kwijtraakt, begin je gewoon opnieuw. Het maakt niet uit. Het tellen is een hulpmiddel, geen doel.

Een vriendelijk hart

Auteur: Ton Roumen

Uitgeverij: Van Warven

€ 19,95, ISBN 9789493349216