



## *De grootste innerlijke rust komt voort uit het ontwikkelen van liefde en compassie.*

**Dalai Lama**

Lieve allemaal,

In mijn consulten komt het vaak aan de orde: in het leven heb je twee keuzes: je kunt leven vanuit angst of je kunt leven vanuit liefde. De meest aantrekkelijke is natuurlijk de laatste. Niemand wil leven vanuit angst. En toch... Leven vanuit liefde is moeilijk. Dat komt doordat je in de loop van je leven gekwetst wordt.

Toen je geboren werd was je (als je tenminste niet te veel onverwerkt leed uit vorige levens meenam) open en vol vertrouwen. Maar al snel werd je vertrouwen beschaamd. Velen van ons zijn groot geworden met de overtuiging dat baby's nou eenmaal huilen. Toen ik op de wereld kwam en niet direct huilde, werd ik door de huisarts aan een been opgetild en kreeg ik een tik voor mijn billen. Ik huilde als baby dagelijks van ca. 19.00 tot 22.00 uur. Dat was mijn 'huiltje' en volgens de opvattingen van die tijd was dat heel gezond. Zo zal het velen van jullie ook zijn vergaan. En dat was dan nog maar het begin van je leven.

Liefde voor jezelf en anderen kan niet optimaal ontwikkeld worden vanuit een gesloten (of gebroken) hart. Voordat je kunt leven vanuit liefde zul je je hart moeten helen.

Pas dan kan je de hartgerelateerde gevoelens zoals compassie, liefde, sereniteit, hoop, waardering, balans, (zelf)vertrouwen, motivatie en passie toelaten en ontwikkelen.

Een aantal eenvoudige oefeningen die je thuis kunt doen:

- Wees je bewust van je hart, en laat het denken los. Adem als het ware rustig vanuit je hart. Roep een positief gevoel op van waardering, liefde, compassie of zorg
- Bekijk situaties en mensen eens vanuit je hart. Focus met je hartstreek op een ding of mens en ervaar hoe je werkelijk en zuiver waarneemt in plaats van met gedachten erop te gaan 'schieten'


- Boos of geagiteerd? Bevries het beeld in je hoofd. Verleg de aandacht naar je hartstreek. Roep een positief gevoel op en ervaar dat volledig. Vraag je hart, hoe je vanuit dit betere gevoel positief met de huidige situatie kunt omgaan

Hieronder een tweetal interessante links:

Karunesh: <http://www.youtube.com/watch?v=f89A-ZmQKs4&feature=related>

Osho: <http://www.youtube.com/watch?v=KXL1dPmw9VA&feature=related>

Op 15 april a.s. geef ik de workshop Open je Hart, zie voor meer informatie de

agenda hieronder. Je bent van  e welkom!

