

## **Punt 34: Oefening: De gedachten naar je hart brengen**

*Deze kleine oefening heeft een enorme impact op je denken en de manier waarop je naar je problemen kijkt. Je krijgt meteen meer ontspanning en vertrouwen.*

“Een oefening die Ik je zou willen geven, is het even stil in jezelf maken, waarbij je probeert naar je hart te gaan met je gedachten. Dat is niet gemakkelijk. Maar als je een gedachte hebt, stop die dan in je hart. Doe dat heel bewust. Zonder de gedachte af, neem ze en stop ze in je hart.

Ik bedoel daarmee dat je de gedachte moet kunnen omvatten en afzonderen. Welke gedachte heb je, over wie heb je deze gedachte - over jezelf, over iemand anders, over je kind, over een dier, over een bloem ... En die ene gedachte moet je isoleren. Probeer ze duidelijk voor je te zien en naar je hart te brengen.

Wanneer je dit hebt gedaan, hoef je niets meer te doen, alleen maar die gedachte in je hart houden. Je zal zien dat je hart warm wordt, dat het oplicht, dat er iets gebeurt in je hart.

Het is een heel klein oefeningetje want je moet flitsend te werk gaan, je hoeft er geen groot werk van te maken. Je probeert de gedachte vanuit je hoofd naar je hart te krijgen en dat moet heel vlug gebeuren. Verplaats de gedachte tot in je hart en laat ze eventjes in je hart blijven, laat ze dan los en ga een nieuwe gedachte halen die je weer in je hart brengt. En dat doe je drie, vier, vijf keer.”

**Maak het even stil in jezelf.**

**Kies een gedachte waar je mee zit, of een van je problemen. Isoleer deze gedachte, concentreer je erop.**

**Breng ze via jouw aandacht naar je hart en wacht daar even tot er iets kleins in je hart gebeurt of verandert.**

**Doe dit drie tot vijf keer.**

“Als je dit oefeningetje regelmatig doet, dan zal je een baan vrijmaken om je denken tot in het hart te brengen en te verlichten. Want iedere gedachte die je in je hart kan brengen, krijgt licht. En als je later dezelfde gedachte zou terugnemen, zou je zien dat er licht in gekomen is, dat je inzicht gekregen hebt in datgene waar je mee bezig bent.

Als je een probleem op deze manier in zijn totaliteit in je hart kan brengen, zal je zien dat het probleem oplost. Het kan zelfs zijn dat het probleem al verdwijnt enkel door het in je hart te plaatsen. Dan is het probleem ook echt weg, omdat je ineens weet dat het uit elkaar valt en het dus geen echt probleem was. Als je echte problemen hebt, zullen er echte oplossingen komen. Dat kan heel vlug gebeuren want het kan zijn dat de oplossing er is vanaf het moment dat je het probleem in je hart hebt geplaatst. Ik wil hier dat je dit even probeert; neem daarvoor enkele minuten de tijd.”

Deze oefening maakt  
een baan vrij van je  
denken naar je hart.  
Je brengt het licht van je  
hart naar je gedachten.

#### *Meditatie-oefening:*

*Doe deze oefening nu. Neem drie tot vijf keer een gedachte, een probleem, een twijfel, een emotie of zelfs een persoon in gedachten, en breng deze gedachte naar je hart. Je hoeft niet te wachten tot een gedachte vanzelf in je opkomt, je kan zaken uitkiezen waarvan je weet dat ze jou in het dagelijkse leven bezighouden.*

*Hou elke gedachte even vast in je hart tot je voelt dat er iets veranderd is en laat ze daarna los. Maak er geen groot werk van.*

*Noteer kort wat je gevoeld of gemerkt hebt.*

---



---



---



---



---



---

“Wanneer je doorgaat met deze oefening en ze regelmatig doet, iedere dag één of twee keer, dan zal je zien dat je geest ontlaadt, dat er een spanning uit weggaat en dat je in een alsmaar vrijere beweging komt ten opzichte van je denken. Je zal zien en ondervinden dat daardoor een heel grote vreugde in je bestaan komt, want als je dit volhoudt over een periode van pakweg een maand - dagelijks één of twee keer - dan zal je een heel grote verandering in je denken teweegbrengen. Het kan zijn dat je anders omgaat met je eigen denken en met de mensen rondom je, doorheen dat denken.

Het is een bijzondere oefening omdat ze een heel grote energie in zich draagt. Want deze energie die naar het hart gestuurd wordt, werkt als een inspirator voor de andere ideeën die samengaan met bepaalde gedachten die je hebt over bepaalde problemen. Als je dus een bepaald probleempje aanpakt en in je hart plaatst, kan dat zijn licht ook werpen op de andere dingen die daarmee samenhangen. En dan kan het zijn dat, de dag door, een energie vanuit het hart ook in de andere ideeën haar werk doet. Vandaar dat het zo'n belangrijke oefening is.

Als je dit doet, zal je ondervinden dat je heel vlug vooruitgaat in je denken en dan ook ruimte en rust in je denken krijgt, zodat je tot een ontspanning kan komen en veel meer kan opnemen in je bestaan.”

Als je deze kleine oefening dagelijks doet gedurende een maand, zal er een grote vreugde in je bestaan komen.

Gedurende de rest van de dag doet een energie vanuit je hart ook in je andere ideeën haar werk.

Je zal meer ruimte en rust in je denken krijgen; je zal tot een ontspanning kunnen komen.

---



---



---



---



---



---



---



---



---

*Doe de oefening van 'de gedachten naar je hart' gedurende een maand elke dag minstens één keer, zonder een dag over te slaan. Je kan ook tussendoor extra gedachten of problemen naar je hart brengen, telkens je daar de nood toe voelt.*

*Wacht niet tot je maand voorbij is voordat je aan de volgende puntjes in dit boek begint. Zodra je de oefening vlot onder de knie hebt, kan je verder gaan.*

Begonnen op: .... / .... / .....

Dag 1	<input type="checkbox"/>	Dag 8	<input type="checkbox"/>	Dag 15	<input type="checkbox"/>	Dag 22	<input type="checkbox"/>
Dag 2	<input type="checkbox"/>	Dag 9	<input type="checkbox"/>	Dag 16	<input type="checkbox"/>	Dag 23	<input type="checkbox"/>
Dag 3	<input type="checkbox"/>	Dag 10	<input type="checkbox"/>	Dag 17	<input type="checkbox"/>	Dag 24	<input type="checkbox"/>
Dag 4	<input type="checkbox"/>	Dag 11	<input type="checkbox"/>	Dag 18	<input type="checkbox"/>	Dag 25	<input type="checkbox"/>
Dag 5	<input type="checkbox"/>	Dag 12	<input type="checkbox"/>	Dag 19	<input type="checkbox"/>	Dag 26	<input type="checkbox"/>
Dag 6	<input type="checkbox"/>	Dag 13	<input type="checkbox"/>	Dag 20	<input type="checkbox"/>	Dag 27	<input type="checkbox"/>
Dag 7	<input type="checkbox"/>	Dag 14	<input type="checkbox"/>	Dag 21	<input type="checkbox"/>	Dag 28	<input type="checkbox"/>
						Dag 29	<input type="checkbox"/>
						Dag 30	<input type="checkbox"/>

*Wat zijn je ondervindingen na een week?*

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

