

Armoede ervaren, rijkdom ervaren

Als je in contact bent met je gevoelens, emoties en behoeften is het onvermijdelijk dat je af en toe een gevoel van armzaligheid en behoeftegevoel ervaart.

De kunst is om toe te staan dat je je zo voelt. Het te ervaren als een element in jouw gevoelswereld.

Waarom? Omdat het verdringen en ontkennen van gevoelens stress geeft.

Maar ook omdat je alleen echte compassie met de kwetsbaarheid van anderen kunt voelen als je ook je eigen kwetsbaarheid kunt toelaten. Kwetsbaarheid is een deel van liefde. Als je je er mee kunt verbinden, kun je ook compassie met jezelf hebben.

En het vermogen compassie te voelen met je eigen pijn en kwetsbaarheden is een voorwaarde voor innerlijke rust, en uiteindelijk voor emotionele volwassenheid.

Daarnaast is het ook belangrijk stil te staan bij je enorme rijkdom, innerlijk en uiterlijk.

Om het hele spectrum in je bewustzijn te hebben: Ja, af en toe voel je je behoeftig en armoedig. Dat mag.

En op andere momenten kun je een enorme dankbaarheid voelen voor alle rijkdom in je leven.

Het besef van de vele verschillende aspecten in jezelf, en het bewustzijn dat dit alles kan omvatten kun je vinden in je hart.

Denk aan de Zelfidentificatie meditatie: Je bent al die dingen. En je bent meer dan dat.

Baby you're a rich man

Vaak voel je je rijkdom pas echt als er tijdelijk iets is weg gevallen. Je hebt bijvoorbeeld een tijd moeten zitten met een gebroken been. Nu ben je verlost van de pijn, en je loopt weer. Wat een genot!

Maar het is zonde alleen te genieten van alles dat je hebt als je iets kwijt bent geweest.

Die rijkdom is er om genoten te worden.

In de volgende oefening ga je stilstaan bij je innerlijke en uiterlijke rijkdom, en die rijkdom vieren.

Oefening **Je rijkdom ervaren**

Noteer in je werkboek:

Rijkdom

Fysiek

Sta stil bij alles dat het goed doet in je lichaam. Noteer het. Wees er dankbaar voor. Dankbaar dat je kan lopen, fietsen, zwemmen, dansen, horen, zien, proeven, ruiken, voelen. En de vermogens van je brein: denken, onthouden, beelden vormen, fantaseren.

Voel de dankbaarheid daarvoor in je hart. Sta toe dat die groter wordt. Voel je hart volstromen met dankbaarheid. Laat de dankbaarheid je hele lichaam vullen.

Emotioneel

Denk aan alle mensen van wie je houdt en die van jou houden. En aan de mensen in een bredere kring daaromheen om wie je geeft en die je leven verrijken.

Voel die liefde en sympathie in je hart. Voel wat een rijkdom dat is. Voel je dankbaarheid hiervoor. Sta toe dat je volstroomt ermee. Laat je hart je hele lichaam vullen met dankbaarheid.

Sta stil bij alles waar je nog meer van houdt. Dieren, natuur, schoonheid.

Alle activiteiten die je fijn vindt.

Maak weer contact met je hart, en laat het volstromen met dankbaarheid voor al die rijkdom. Laat het je hele lichaam vullen.

Materieel

Denk aan alles dat je hebt. Misschien heb je op dit moment geldzorgen, maar toch: vier het feit dat je een dak boven je hoofd hebt, voldoende warme kleding, voldoende te eten en waarschijnlijk nog veel, veel meer.

Voel weer je blijdschap en dankbaarheid hierover in je hart. Laat het groter worden.

Laat je er helemaal mee volstromen.

Jouw eigenheid

Realiseer je je innerlijke rijkdom. Jouw unieke manier van ervaren. Jouw eigenschappen, kwaliteiten en talenten. Alles dat jou de unieke persoon maakt die je bent.

Voel je blijdschap hierover. Voel de dankbaarheid in je hart. Sta toe dat die groter wordt, en laat je er helemaal mee volstromen.

Spiritueel

Voel de rijkdom van je bewustzijn. Het besef van alle rijke werelden in jezelf waar je contact mee kunt maken. Voel het als een helder en warm licht in je hart. Laat dit besef groter worden. Laat je er mee volstromen.

En voel hoe jouw bewustzijn verbonden is met een groter bewustzijn. Stel je het licht voor in de harten van alle anderen. En hoe dat bewustzijn gevoed wordt door het licht van een alles omvattend bewustzijn. Ervaar jezelf als een onderdeel van een netwerk van licht en verbondenheid.

Laat het besef van het licht groter worden. Voel je dankbaarheid ervoor.

Sla het gevoel van rijkdom op in je hart en in je lichaam.

Ga dan naar een afronding van deze oefening.

Hou het gevoel van rijkdom bij je.

Maak een tekening of schildering van je ervaringen van rijkdom.

Maak aantekeningen.

Bedenk een manier om je rijkdom te vieren, voor jezelf of samen met anderen.