

Heel je hart



Regelmatig onderzoek ik, soms alleen, soms samen, hoe het is in mijn hart. Ik richt mijn aandacht naar binnen en adem naar mijn hart. Ik verlang naar een hart vol liefde, zodat ik moeiteloos ieder ander en mezelf kan liefhebben. Hoe mooi is dat? Een hart dat overstroomt van liefde. Altijd en overal. Helaas is dat niet elk moment zo. Naast het licht in mijn hart is het ook op plekken donker. Ik voel soms pijn in mijn hart. Au.

Een 'heel' hart herbergt zowel het donker als het licht. Anders zou het niet heel, maar half zijn. 'Heling' kan pas plaatsvinden als we ons bewust worden van het licht en het donker in onszelf. Dus ook minder fijne gedachten, heftige emoties of pijn in (delen van) ons lijf.

Afgelopen week zong ik samen met een collega stembevrijder in de natuur. Het was prachtig weer en het was gezellig, maar ik kon niet honderd procent genieten. 'Iets' zat mij in de weg. Ze vroeg mij om met mijn aandacht naar mijn hart te gaan. Daar zat pijn. Ik mocht er geluid aan geven. De tranen stroomden over mijn wangen. Tranen van heling. Er kwam weer ruimte voor liefde. Liefde voor mezelf, de ander, de natuur om me heen. En ik kon weer honderd procent genieten.

Heb jij 'last' van trauma, burn-out, blokkades of lichamelijke pijn? Voel je dan welkom voor een sessie stembevrijding. Het zal je helpen jezelf te helen, zodat je je veel vrijer gaat voelen.