



### Een toelichting bij de opening van de cursus

De opening van de cursus is een boodschap die ik meegeef op basis van mijn persoonlijke ervaringen die ik heb opgedaan in verschillende fases van mijn leven, waarin meditatie een belangrijke rol heeft ingevuld.

Strikt genomen is dit geen 'mindfulness boodschap' of 'boeddhistische wijsheid'. Lees het als een samenvatting van de effecten die jaren van meditatie op mij heeft gehad en nog steeds heeft.

De tekst is misschien wat 'filosofisch' of 'cryptisch' dus ik licht hem graag even toe:

#### 1. **Alle antwoorden zitten al in jou, je hoeft er alleen nog maar bij te komen.**

Ter verduidelijking: als ik niet weet hoe ik een appeltaart moet bakken, dan kan ik mediteren tot ik eens ons weeg, maar dan weet ik daarna nog steeds niet hoe ik een appeltaart moet bakken.

Ik doel met deze zin op zogenaamde intuïtieve kennis. Je herkent vast wel van die situaties dat je iets haarfijn hebt aanvoeld, maar dat je er op dat moment nog niet de vinger achter kon krijgen. Een tijdje later blijkt dat je gevoel bij het rechte eind zat.

Alle ervaringen die je hebt opgedaan, alle kennis die je hebt verworven, zowel bewust als onbewust zijn verzameld in jouw bewustzijn. Daar kun je altijd weer uit putten.

#### 2. **Daar heb je niemand anders voor nodig**

Uiteraard kunnen andere mensen je van goed en deskundig advies voorzien en als je merkt dat het bruikbaar is zou ik het zeker ter harte nemen.

Het is wel mijn ervaring dat je zelf door uitdagende levensgebeurtenissen heen moet gaan en dat je daarbij niet van andermans ervaringen kan leren. Gevoelsmatige en emotionele kwesties kan een ander niet voor jou oplossen, dat moet je zelf doorleven en er je eigen conclusies uit trekken.

Bij dat soort gebeurtenissen zit de waarheid van anderen je vaak alleen maar in de weg. De Boeddha zou niet voor niets gezegd hebben: geloof niets van wat ik zeg, maar zoek het zelf uit. Ontleen niet zomaar autoriteit aan andere mensen.

### 3. **Wie de vraag heeft, heeft ook de oplossing**

Ken je dat? Van die momenten dat je heel erg met iets bezig bent en dat je maar niet weet wat je moet doen of hoe je een bepaald probleem moet oplossen?

Dan ben je er even niet mee bezig, omdat je wandelt, mediteert, sport etc. (je verlegt je aandacht) en dan ineens is daar de oplossing. Mediteren op een bepaalde vraag kan oplossingen aanreiken uit onverwachte hoek. De hartcoherentie meditatie is daar heel geschikt voor.

Bijvoorbeeld: in plaats van te zeggen 'ik kan niet' kun je de vraag stellen: 'hoe kan ik?'  
Probeer dat maar eens.

En dan kan het zomaar zijn dat je in contact komt met iemand die de juiste kennis en ervaring heeft om jou verder te helpen.

### 4. **Jij bent de regisseur van jouw leven**

Voorop gesteld, ik geloof niet dat alles in het leven maakbaar is. Soms heb je geluk, soms heb je pech. Op een aantal dingen heb je zelf invloed, andere dingen overkomen je.

Ik ben er wel van overtuigd dat je zelf kunt kiezen hoe je met gebeurtenissen omgaat. Wat is van jouzelf, wat is van anderen? Wat neem ik aan? Wat neem ik niet aan? Etc. etc.

Ook ben je nooit te laat om je mening bij te stellen, een andere route te nemen etc.  
Daarin ben je de regisseur van jouw eigen leven.