



Hartsverbinding

Veel in je hoofd, in het denken is vaak hard werken. Zeker vanuit verlangen iets willen. Als je bedenkt hoe je jezelf dat kan geven dan kan je het minder zuiver ontvangen en ervaren dan wanneer je vanuit het hart jezelf geeft wat je nodig hebt. Het hart heeft antwoorden, die je hoofd niet kan bedenken.

Compassie of mededogen is het natuurlijke vermogen je betrokken te voelen bij pijn en lijden, bij jezelf en anderen. Daarbij hoort ook de wens de pijn en lijden in jezelf en anderen te verlichten en daarin verantwoordelijkheid te nemen. Daarbij hoort het aspect verbondenheid en gezamenlijkheid. Compassie gaat dus over lijden en verbondenheid, daarbij is het de ultieme expressie van je hart.

Compassie is een kwaliteit, het gevoel van de ander aanvoelen en begrijpen, mededogen, het gaat over meevoelen met de ander. De essentie van het hart is compassie. Je kunt geraakt zijn door wat iemand meemaakt en daardoor ontstaat er een hartsverbinding met de ander. Het maakt altijd iets in je los, waardoor je behoefte voelt om te handelen, de ander te helpen of ondersteunen.

Zelfcompassie

Compassie voor jezelf gaat om begrip voor jezelf en anderen dat het even moeilijk is of dat je of de ander lijdt, acceptatie dat lijden deel uitmaakt van het leven, geen oordeel over je eigen emoties en de behoefte hebben om de pijn en lijden in jezelf en anderen te verlichten.

Zelfcompassie zorgt voor een gezonde relatie met jezelf en meer empathie en openheid naar anderen toe. Als je over de kwaliteit compassie beschikt, dan oordeel je niet over de ander. Je aanvaardt, accepteert en waardeert de ander voor wie hij is en wat hij doet.

Hooggevoelige mensen zijn erg makkelijk geraakt door wat een ander meemaakt, ze voelen haarfijn aan hoe groot lot de ander draagt. Een ander kunnen aanvoelen is een kwaliteit. Maar als je de gevoelens van een ander overneemt zodat je er zelf last van krijgt, dan is compassie een valkuil en kan compassie leiden tot verzorgzaamheid, overbetrokkenheid.

Compassie betekent iets anders dan medelijden dat vooral gepaard gaat met sentimentaliteit en angst. Als je compassie voor een ander voelt, dan ontstaat dat vanuit een houding van gelijkwaardigheid, naar anderen en naar jezelf. Zelfcompassie heeft alles te maken met het liefdevol en vriendelijk openstaan voor je eigen lijden terwijl je in het hier en nu in verbinding blijft met jezelf en de hartsverbinding ervaart. Teveel aandacht voor de ander gaat ten koste van jezelf en dat geldt andersom ook.

Oefening: heb je zelfcompassie?

Het beantwoorden van onderstaande vragen, geeft je een beter beeld over jezelf. Begin altijd eerst met jezelf. Als je zelf in staat bent om je lijden te verlichten door zelfcompassie, kan je de ander beter helpen.

- ♥ Waardoor/waarvan lijd je?
- ♥ Accepteer je je lot?
- ♥ Welke emoties ervaar je als je erbij stil staat?
- ♥ Mag het er zijn?
- ♥ Welke ideaalbeelden heb je die je lijden versterken?
- ♥ Welke overtuigingen heb je die je lijden in stand houden?
- ♥ Gun je jezelf het beste?
- ♥ Ben je streng voor jezelf? Hoe zou je dat kunnen veranderen in lief zijn voor jezelf?
- ♥ Geloof je, of weet je dat het goed komt, dat het over gaat?
- ♥ Geloof je dat je ervan geleerd hebt als dit lijden voorbij is?

Oefening Hartsverbinding

Adem diep en rustig in en uit. Word je bewust van je hele lichaam. Van je tenen tot je kruin. Zodra je rustig bent en ontspannen, visualiseer je een helder licht om je heen. Blijf zo even zitten en neem waar wat het met je doet. Vervolgens richt je je aandacht op je hart. Houd de aandacht een tijdje bij je hart zodat alle energie naar je hart stroomt. Vervolgens zal je merken dat je hart warm wordt of je merkt een doorstroming van de energie op. Zodra je dit merkt, laat dan de energie welke je voelt, groter worden. Geef het een heldere transparante kleur. Op deze manier kan de hart energie door heel je lichaam stromen en vervolgens je hele aura opvullen.

De hart energie stroomt nu door je lichaam én je aura. Je hebt nu op een andere manier verbinding met jezelf dan vóór de oefening. Een hartsverbinding! Voel wat het met je doet. Herhaal het regelmatig, het zal steeds makkelijker en vanzelfsprekender zijn. En voel, wanneer je er aan toe bent, vanuit deze energie bewust verbinding te maken met iemand anders.

Kijk voor meer tips [hier](#).

Warme groet,

Jacqueline Verhaegh

Holistisch coach

Jacquelineverhaegh.nl