

# Koorddanser

Online platform voor bewustwording en spiritualiteit



## Leven in balans: verbind denken, voelen en emoties

Door [Jan Den Boer](#)

op 28 februari 2022

**Wat we nodig hebben om vanuit liefde en in balans te kunnen leven, is allereerst kennis van de werking van ons bewustzijn. Als je die kennis vervolgens verbindt met het gevoel van je hart, ontstaat helderheid en wijsheid. Als je dit vervolgens verbindt met de passie van de onderbuik, ontstaat levensenergie en daadkracht. En als je levensenergie met helderheid verbindt ontstaat liefde en balans.**

Kijk eens terug op de afgelopen dag. Op welke momenten was je in balans, en kon je zijn in én handelen vanuit een gevoel van liefdevolle aandacht? En wat waren momenten dat je van slag was, of in conflict met je omgeving? En als interessantste vraag: had je daarin een keuze of overkomt het leven je?

Veel spirituele trainingen en trainingen over persoonlijke groei beloven je om die balans en liefde te kunnen ervaren door jezelf beter te leren kennen en je gevoel te leren volgen. Maar vanuit onze westerse wetenschap en psychologie wordt juist aangeraden om beter te leren nadenken en het verstand (of ratio) te volgen.

De strijd tussen ratio en emotie kan jarenlang doorgaan, tot je ontdekt dat beide dwaalwegen zijn. De woorden ratio (denken), gevoel en emotie worden zowel in de spirituele wereld als de wetenschappelijke wereld verrassend ondoordacht gebruikt, terwijl ze zo belangrijk zijn. Maar zolang we hierin geen helderheid krijgen, zaaien we ondanks al onze goede bedoelingen alleen maar steeds meer verwarring.

## Drie delen van ons bewustzijn

Er zijn verschillende visies op het bewustzijn, iedere traditie heeft er – net als verschillende wetenschappelijke disciplines – wel een. Zowel het boeddhisme als bekende neurowetenschappers als **Antonio Damasio** laten zien dat ons bewustzijn uit drie delen bestaat: denken (het hoofd), voelen (het hart) en emoties (buik). Zowel denken als de emoties zijn regelmatig afgesneden van het gevoel, waardoor ze zowel naar jezelf als een ander uit contact zijn, dus disbalans en conflict oproepen. En ze zijn onvrij: het overkomt je. Het brein in ons hoofd kennen we wel. Maar het hart heeft ook een eigen netwerk van tienduizenden neuronen, en scheidt onder meer oxytocine af, het liefdeshormoon. En Damasio beschrijft het etherische zenuwstelsel in de buik als het allereerste brein, producent van serotonine, die een belangrijke rol speelt bij affectieve stoornissen en de correcties daarvan.

En net als het boeddhisme stelt ook Damasio dat het probleem van ons menselijk bewustzijn is dat verschillende delen van ons bewustzijn niet goed met elkaar verbonden zijn.

### Onderzoek zelf

Laten we onderzoeken hoe deze inzichten kunnen helpen aan een liefdevoller leven dat meer in balans is.

1. Onderzoek als eerste je emotie. Als je primair vanuit die emoties reageert, heb je de neiging om verbaal, maar soms ook fysiek, de ander weg te duwen. Het gebaar dat hierbij hoort is de hand die wegduwt. De lading is groter dan waar het nu over gaat. Kijk eens terug naar vandaag, hoe deed jij dat in gesprekken, maar ook in mails of apps?
2. Onderzoek dan wat je erbij dacht. Als je primair vanuit je denken, vanuit je oordelen en argumenten reageert, kan er de neiging zijn om juist afstandelijk te zijn, er boven te hangen, de betweter. Het gebaar dat hierbij hoort is de afgesloten hand. Kijk opnieuw terug naar vandaag, hoe deed jij dat in gesprekken, maar ook in mails of apps? Als je het niet duidelijk hebt, vraag het aan iemand in je omgeving, die zal het je waarschijnlijk graag vertellen, en waarschijnlijk ook nog opmerken zij of hij je dat al heel wat keren eerder verteld heeft, en blij is dat je nu eindelijk een keer luistert. Ook daarin zit dan waarschijnlijk wat emotie of ratio, maar laat je daar niet teveel door afleiden en blij nieuwsgierig.
3. Kijk dan naar die nieuwsgierigheid, ons derde deel van ons bewustzijn, het gevoel: liefde, balans, vanuit het hart. Het gebaar dat hierbij hoort is de uitnodigende uitgestoken hand. Kijk opnieuw terug naar vandaag, wanneer was jij uitnodigend, in gesprekken, maar ook in mails of apps?

## Dagelijks leven als meditatie

Is nu de boodschap dat denken en emoties fout zijn, en voelen goed? Nee, het probleem is dat het denken en emoties uit verbinding zijn met het gevoel. En als je uit verbinding bent, ontstaat er disbalans en conflict, met jezelf en/of anderen. Maar het gevoel kan ook niet zonder het denken en de emoties. Je kent vast wel die 'gevoelsmensen' die een soort zachte weëige uitstraling hebben, zonder veel passie of vuur in het gesprek.

Wat we dus nodig hebben om vanuit liefde en in balans te kunnen leven, is allereerst kennis van de werking van ons bewustzijn. Of zoals het boeddhisme zegt: onwetendheid hierover is een van de belangrijkste oorzaken van lijden. Als je die kennis vanuit je denken vervolgens verbindt met het gevoel van je hart, ontstaat helderheid en wijsheid. Als je dit vervolgens verbindt met de passie van de onderbuik, ontstaat levensenergie en daadkracht. En als je levensenergie met helderheid verbindt ontstaat liefde en balans.

## Praktische meditatie

Dit is te leren door heel praktisch het dagelijks leven als een vorm van meditatie te gaan beoefenen. Probeer maar eens. Ga lopen. Loop eerst vanuit emotie, naar voren gericht; 'er bovenop zitten'. Sta even stil. Loop dan bedachtzaam, wat meer naar achteren gericht, 'erboven staan'. Sta dan opnieuw stil. Zoek naar een houding van balans, door licht naar voren en naar achteren te wiegen. Loop dan vanuit die balans. Stel je daarbij voor hoe je dit gedurende de dag toepast.

Doe de oefening vervolgens zittend, zodat je het kunt toepassen in een vergadering, aan tafel of in de trein. En doe de oefening tenslotte liggend, zodat je het kunt toepassen in bed. Je zult ontdekken dat het vrijen met jezelf of een geliefde totaal anders wordt: helderheid, levensenergie en liefde verbonden.

**Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden geven tantra trainingen waarin deze dagelijks leven meditatie in veel verschillende vormen terugkomt. Meer informatie: [www.tantratrainig.nl](http://www.tantratrainig.nl)**