

Innerlijke vrede



door:
Virginia Spier

Virginia Spier is al achttien jaar actief in NLP-coaching. In haar bedrijf CoCoJoyousness is ze werkzaam als Coach en Counselor. Ze is ook auteur van het boek 'Me-Time', wat een belangrijk thema blijft in haar coaching.
www.verginiaspier.com
www.cocojoyousness.nl

“De mens die in harmonie met zichzelf leeft, leeft in harmonie met het universum”

Marcus Aurelius

Bij het schrijven van deze column ben ik gaan nadenken over het woord harmonie. Dat heb ik in geen jaren meer gebruikt. Ik kan me de laatste keer niet eens meer herinneren. Ik zocht naar de betekenis: samenvoegen, verbinden en in elkaar passen. Ik moest lachen, omdat het eerste dat bij me opkwam, een beeld van een mondharmonica was. Een muziekinstrument waarop je blaast en waar geluid uitkomt. Als het je lukt natuurlijk. Het is best wel een mooi geluid. Als je er tenminste goed op kan spelen. Zoals de Belgische jazzmuzikant Toots Thielemans. Heerlijk om naar te luisteren! Zijn muziek brengt harmonie en verbinding samen in de jazzmuziek. Zelfs Bruce Springsteen haalt geregeld zijn mondharmonica boven in zijn concerten. Maar behalve aan muziek, kan ik harmonie ook koppelen aan me-time. Want harmonie is ook vrede, rust en kalmte. In dat licht deel ik daar graag een aantal inzichten over.

Het woord vrede is voor iedereen anders. Je kunt denken aan geen oorlog meer. En wereldvrede. Laten we alsjeblieft hopen dat die er ooit komt, zeker voor jongere generaties. Opdat we uiteindelijk in harmonie kunnen samenleven. Persoonlijk betekent het voor mij *innerlijke vrede*. Wanneer alles samenkomt en ik dichtbij mezelf kan blijven. Hoe ik dat doe? Ik sluit mijn ogen en luister naar mijn hart vanbinnen. Ik adem eerst lang uit, zodat mijn ademhaling in slow motion gaat. 'Dat wat er is, er mag zijn', zeg ik tegen mezelf. Soms duurt het vijf minuten en soms langer. Wat ik hiermee bedoel, is dat ik de wereld niet kan redden met vrede, en dat vrede in mezelf al genoeg is.

Rust vinden, is een element binnen me-time dat ik belangrijk vind. Innerlijke rust geeft iets vertrouwds. Iets wat stil vanbinnen is en aanvoelt als vrede. Rust is ook vriendelijk naar jezelf zijn door te zeggen *Ik mag rust houden*. En door na te gaan hoe het voelt in jouw hart. Dat is iets wat ik zelf regelmatig doe én adviseer aan anderen. Mijn klanten zeggen dan 'Virginia, hier heb ik geen tijd voor!'. Ik zeg dan dat ik dat begrijp, maar dat ze het toch een keer kunnen proberen. Samen doe ik dan een ademhalingsoefening met hen. We zijn veel te gehaast in dit leven. Vaker stilstaan en rust houden, doet onze gezondheid goed. En daarin een vast patroon opbouwen, helpt.



Zelf doe ik die ademhalingsoefeningen een paar keer per dag en dan kom ik helemaal tot rust. Zoals laatst toen ik op een mooie dag in Noordwijk was en naar de zee keek. In de branding waren golfjes die elke keer naar het strand bewogen en zandkorrels meenamen. Ik keek ernaar en lette op mijn ademhaling. Het was een heerlijk gevoel. Bijna hypnotiserend, naarmate ik er langer naar keek. Zo rustgevend en vredig, voor iets simpels als water dat in golven heen en weer beweegt. Ik realiseerde me dat het de ultieme vorm van harmonie was. De elementen en de natuur die ervoor zorgden dat het water over de zand-

“Wees in vrede, rust en harmonie met alles wat bestaat”

korrels rolde en weer terug de zee in danste. De eenheid van het geheel en hoe het natuurlijke leven op dat moment werd samengevoegd. Kans is groot dat je via je zintuigen ooit een soortgelijke ervaring had. Dat je werd geraakt door een serene, rustig gevoel in de natuur. Een alles is wat er is-ervaring.

Je kunt dit gevoel ook bij jezelf oproepen. Bijvoorbeeld met deze oefening als je in de natuur bent. Het maakt niet uit of je aan het strand, in een bos, op de hei of in je eigen (grote) tuin bent. Loop vijf minuten stevig door zonder te rennen. Stop en kijk om je heen. Sta stil en leg je hand op je hart en luister naar je ademhaling, totdat je rustig ademt en het kalm is in je lijf. Voel hoe je lichaam tot rust komt. Je kunt je ogen dichtdoen of omhoogkijken. Kijk daarna om je heen. Wat zie je? Is er een boom? Kijk ernaar: is 'ie groot of klein? Kijk intenser naar de boom. Hoe hangen de takken? Laag of hoog of stijgen ze boven elkaar uit?

Is er een bloem in de buurt? Hoe ziet die eruit? Welke kleur heeft ze? Loop ernaar toe en kijk ernaar. Zet je microscopische ogen aan en kijk naar binnen, in de bloem. Zie de stamper, meeldraden, kroonblad, kelkblad en de steel. Zit alles eraan vast? Snuif de geur op van de bloem (tenzij je hooikoorts hebt). Is de geur zoet, zacht of licht? En wat doet dit met je? Je kunt ernaast gaan zitten voor vijf minuten en ervaren hoe het is zo dicht bij de bloem te zijn. Bij het opstaan kun je de bloem bedanken omdat je dankzij haar je aandacht naar binnen kon brengen. Loop rustig verder en besef hoe belangrijk het is om tijd voor jezelf te nemen én geregeld stil te staan. ■