



**Joanne van Wijgerden**

## **Vitaal hartsbewustzijn**

In deze lezing wil ik graag een kader geven voor vitaal hartsbewustzijn vanuit het functioneren en de mogelijkheden van het menselijk lichaam. Voor mijzelf is het een onderwerp wat mijzelf raakt en een doorgaande ontdekkingstocht is.

In een onderzoek van het Brandsma Instituut in opdracht van het CNV (Trouw d.d.15 september 2009) is onderzoek gedaan naar het menselijke welbevinden op de werkvloer. Een van de conclusies van de onderzoekers is dat mensen op de werkvloer meer geluk en satisfactie ten aanzien van hun werk zouden ervaren, als ze in de gelegenheid worden gesteld om op hun werk hun hart te volgen. Ik kom tot dezelfde conclusie, alleen op grond van een andere onderbouwing die ik hieronder geef.

Mijn basis is een uitleg over de linker- en rechterhersenhelft, over het prachtige lichaam wat wij hebben en de rol van het hart als leidraad van ons handelen.

Ik wil eerst terug grijpen op hoe wij getraind en geprogrammeerd zijn op de basisschool en de middelbare school en hoe onze huidige wetenschap nog grotendeels functioneert binnen een beperkend kader van rationaliteit van de linkerhersenhelft. Het is onze 'computer', waar we alle feiten in opslaan, alle gegevens die we nodig hebben om maatschappelijk te functioneren en alle externe regels en procedures voor goed gedrag. Waarheid is alleen maar waarheid als de wetenschap bepaalt dat het zo is, dus een externe kracht buiten onszelf. Het is eigenlijk een hele armoedige opvatting van het mens-zijn. Een van mijn velden van werk is dat ik veel kinderen en ouders begeleid. Er zijn steeds meer kinderen, die uit zichzelf niet meer akkoord gaan met de programmering vanuit de linkerhersenhelft, omdat zij uit zichzelf weten dat dat niet in overeenstemming is met wie ze werkelijk zijn. Alle zogenaamde dyslectische kinderen hebben een sterke voorkeur om vanuit de rechterhersenhelft mens te zijn.

spannend wordt en het hart kan liefde en zachtheid ervaren en is ons belangrijkste gevoelsinstrument. Het hart heeft toegang tot veel meer informatie dan de linkerhersenhalft. Via het hart hebben we toegang tot andere velden van informatie bij mensen die we vanuit de linkerhersenhalft niet waarnemen en niet kunnen waarnemen. Een manager die teveel werkt vanuit zijn linkerhersenhalft kan zijn of haar mensen niet goed aansturen.

Ons lichaam is een soort van veelkleurige lamp en het bewustzijn kan zich afstemmen op al die frequenties en die informatie 'lezen'. Ons bewustzijn is het totale pakket van wie wij zijn en alle informatievelden die in ons geactiveerd zijn. Iemand die voornamelijk vanuit de ratio handelt, heeft een ander bewustzijn dan iemand die beide hersenhalften gebruikt. Naarmate je bewustzijn toeneemt, gaan de subtielere velden mee 'praten' in je functioneren naar andere mensen. Je kunt jezelf trainen of getraind worden om toegang te krijgen tot de subtielere informatievelden en hoe je deze kan gebruiken in je dagelijks werk.

Onze werkelijke potentie als mens komt tot zijn recht als we ons hart erkennen, omdat het hart ons toegang geeft toe wie wij werkelijk zijn en wie de ander is. Het hart kan jou over alle aspecten van het mens-zijn informatie geven. Ook over aspecten die je sec niet kan weten, maar die je toch weet. Het hart is ook het orgaan dat ingang heeft tot innerlijke waarheid. Ook al benoemen we het niet altijd, we voelen direct of iemand ons welkom heet met zijn hart of niet. Het hart maakt ons leven veel omvattender en geeft ons een gevoel van geluk. De essentie van dit leven is niet de dikke bonus die je ontvangt, maar het gevoel dat je gezien, gehoord en erkend bent op alle terreinen van je zijn. Hartsbewustzijn speelt daarin een grote rol. Voor mij gaat het zover dat de informatie van het hart over dit leven heen reikt en dat ervaring en wijsheid opgedaan in zogenaamde 'vorige levens' mee resoneren in dit leven en bijdragen aan een grotere reikwijdte. Dat betekent dat als je vanuit je hart het juiste vak gekozen hebt, dat je er meer over te melden hebt dan strikt logisch is op basis van je studie.



Om toegang te hebben tot de informatie van de rechterhersenhelft en het hart, is rust en ruimte nodig. De linkerhersenhelft is druk en ratelt overal doorheen. Er zijn twee manieren om toegang te krijgen tot de rechterhersenhelft. Door dingen te doen die je tot rust brengen, zoals in de natuur zijn, wandelen, mediteren of bijvoorbeeld yoga. Dit zijn ingangen die van buiten komen. Er is ook een manier om innerlijk tot rust te komen door in een soort permanente verbinding te zijn met je hart en een permanente verbinding met wie je echt bent. Dat geeft een heerlijke rust. Het hart heeft geen moeite met de maatschappelijke verwachtingen, normen en waarden, maar volgt het eigen gevoel, wel in afstemming op de harmonie van het geheel. De linkerhersenhelft is gekoppeld aan het ego of de persoonlijkheid en heeft een programma van overleven om goed te functioneren in het maatschappelijk veld, maar volgt daarin de buitenwereld. De persoonlijkheid is ook altijd bang dat hij het niet goed doet, niet genoeg doet, kent angst, twijfel en onzekerheid, omdat hij de antwoorden en erkenning buiten zichzelf zoekt. Als je je hart volgt, dan vind je de antwoorden in jezelf en zodra je merkt dat andere jouw innerlijke waarheid herkennen, dan is het heel praktisch en efficiënt om meer de waarheid van je eigen hart te volgen. Hoe meer je handelt vanuit je hart, hoe rustiger de persoonlijkheid wordt en hoe meer ruimte jij voelt om je intuïtie te volgen. De wetten van synchroniciteit gaan sterker werken en je bent eigenlijk veel efficiënter, dan wanneer je je linkerhersenhelft volgt. Leuk die tijdschema's, protocollen, project aanpakken, enz. volgen, maar je intuïtie laat je vaak veel simpeler het juiste telefoontje op het juiste moment doen. Bij dat laatste is er veel meer rust, gemak en genieten en ruimte voor liefdevolle en werkelijke aandacht voor andere mensen. Mijn manier van werken is erop gericht mensen te trainen te handelen vanuit de rechterhersenhelft, omdat het holografische aspect van de rechterhersenhelft maakt, dat je supersnel tot de absolute kern van de zaak komt, terwijl de linkerhersenhelft vaak systematisch 'categorieën' doorzoekt om tot het juiste te komen. In deze tijd is er niet alleen de vraag vanuit de kinderen en onze zoektocht naar ons eigen geluksgevoel, dat we de rechterhersenhelft meer ruimte geven. Deze tijd geeft ook de mogelijkheid dat links en rechts volledig gaan samenwerken of integreren als het bewustzijn hoog genoeg is, ofwel onze rechter hersenhelft genoeg geactiveerd is en wij ons bewust zijn van het grotere geheel en onze plek daarin. Als beiden samengaan, krijgt de rust de overhand. Een heerlijk vooruitzicht!



Wat ik tot nu toe verteld heb over de linkerhersenhelft is eigenlijk een karikatuur van waartoe de linkerhersenhelft in staat is. De linkerhersenhelft heeft net zo veel toegang tot het morfogenetische veld als de rechterhersenhelft, maar geeft in zijn aard meer informatie over de wetmatigheden en wiskundige verhouding of geometrie van het grote geheel. Muziek is een prachtig voorbeeld van integratie van beide hersenhelften. Muziek is in zijn aard wiskundig, maar in de uitvoering puur gevoel. Vanuit de krapheid van de linkerhersenhelft, hebben we veel oplossingen gecreëerd voor het comfort van het mens-zijn, maar die veel schade toebrengen aan de rest van het leven op aarde. Integratie van beide hersenhelften geeft ons toegang tot de juiste informatie over de kwetsbaarheid van de natuur en welke nieuwe oplossingen er moeten komen, die geen schade meer toebrengen aan het grote geheel, zoals de lucht, het water, de grond, de dieren en de bomen. De rechterhersenhelft heeft zoveel meer creativiteit tot zijn beschikking om in combinatie van beiden tot nieuwe oplossingen te komen en waarin technologische oplossingen zijn ingebed in de liefde voor het grote geheel.

Er is een innerlijke waarheid die wij als mens tot onze beschikking hebben. Die ervaar je op het moment dat je blij wordt als je een juiste beslissing neemt. Je hart geeft je directe feedback! Als mens moeten wij weer leren om ons op de harmonische concepten van de kosmos aan te sluiten en waarheid van onwaarheid leren onderscheiden. Dus wat er in de geschiedenisboeken staat, is dat nu waar of willen bepaalde mensen dat we dit als waarheid aanvaarden? Wordt de visie van een bedrijf geleefd of alleen met de mond beleden? Opnieuw geeft ons innerlijk gevoel ons een sleutel daarin. Helderziend is dit letterlijk waarneembaar dat woorden stromen van lichtenergie genereren in het hart van de ander. Dat gebeurt alleen als de spreker ook vanuit zijn hart spreekt. Praktisch ervaren we dat we er energiek of blij van worden.



Dat brengt mij op wat nu vitaal hartsbewustzijn is. Het fysieke lichaam wordt door gevoel aangeraakt en tot leven gebracht. Alle energiebanen, je bloedstroom, je zenuwbanen, je meridianen gaan meer doorstromen en beter functioneren. Vitaliteit gaat over sporten zoals we in gewone zin vitaliteit kennen, maar gaat ook over de mate waarin je lichaam doorstroomt. Hoe meer je naar je hart luistert en het ruimte geeft in interactie met anderen, hoe meer je doorstroomt, hoe vitaler je je voelt. Belangrijke aantekening daarbij is dat lief zijn niets te maken heeft met liefde. Lief zijn is een aanpassing van de persoonlijkheid aan de ander en wil de ander niet kwetsen. Liefde echter confronteert de ander met zijn eigen waarheid op zo'n manier, dat de ander het kan horen, omdat het hart geen oordeel heeft. Alleen de persoonlijkheid heeft last van oordelen, wil het beter weten, heeft last van arrogantie of minderwaardigheid. Het hart is een objectieve trilling en is onvoorwaardelijk naar ieder mens. Vanuit je hart kun je zeggen wat je werkelijk te zeggen hebt. De ander kan het horen omdat het aansluit bij zijn eigen innerlijke waarheid. De vitaliteit van het hart genereert een permanente stroom van levensenergie en gaat in die zin voorbij het sporten. Alle workshops van vandaag zijn gericht op het doorstromen van die levensenergie en het aanraken van nieuwe informatievelden van je hart. Eigen verantwoordelijkheid, zelfsturing en zelfcoaching sluiten hier direct op aan. Zelfzorg is gericht op alle vlakken van mens-zijn, mentaal, emotioneel, fysiek en spiritueel. Een werkplek met meer ruimte voor het hart en eigen verantwoordelijkheid, kan betekenen dat er geen vaste werktijden meer zijn of dat mensen meer thuis werken en bijvoorbeeld via skype met hun collega's overleggen. Inspiratie laat zich niet in de tijd dwingen, maar vraagt een juiste mindset van rust en creativiteit. Links en rechts beide in verbinding met het hart. Ik hoop dat jullie vandaag vitaler naar huis gaan dan jullie hier gekomen zijn!

