



Wat liet jouw huis je zien?

Verdiepende reflectie bij de meditatieve luisterervaring 'Wandeling door je huis'

Een uitnodiging om nog even stil te blijven staan bij wat tijdens jouw wandeling naar voren kwam.

Heb je de audio nog niet beluisterd? Doe dat eerst en kom daarna hier terug.

Wat liet jouw huis je zien?

Tijdens de oefening heb je in gedachten door je eigen huis gewandeld.

Opdracht

Noteer alle dingen die het meeste opvielen. Hier hoeft geen logica in te zitten, geen oordeel. Gewoon vrij schrijven.

Misschien vielen direct dingen op waar je langer mee bezig bent. Of misschien kwam juist een plek naar voren waar je normaal nauwelijks bij stilstaat.

Een volle kast, een rustige hoek, spullen die wachten op een beslissing of misschien had je het besef dat er maar weinig plekken zijn die werkelijk als ‘*van jou*’ voelen.

Je hoeft daar nog steeds niet meteen een conclusie aan te verbinden.

We gaan eerst iets anders doen, want we gaan deze wandeling koppelen aan thema's die verbonden zijn aan de onderste drie chakra's waarmee we eerder hebben gewerkt in Energie & Balans & Welzijn - De Chakra's: het wortelchakra, het sacraalchakra en de zonnevlechtchakra.

Dit doen we niet om iedere plek in je huis, of ieder voorwerp aan een chakra toe te wijzen. Zo eenvoudig werkt het niet, maar we gaan de chakra's gebruiken om op drie verschillende manieren om naar deze ervaring te kijken.

Muladhara – hoe voelt mijn basis?

Het wortelchakra, de Muladhara, staat voor thema's als veiligheid, gronding, stabiliteit, vertrouwen en je ergens thuis kunnen voelen.

Opdracht

Kijk vanuit deze thema's nog eens terug naar jouw wandeling.

- Hoe was het om in gedachten thuis te komen?
- Kon je gemakkelijk naar binnen?
- Hoe voelde de plek rondom de voordeur en de entree?
- Hoe voelde je huis toen je eenmaal binnen was?

Een huis kan praktisch gezien helemaal in orde zijn en toch weinig rust geven. Andersom hoeft een huis niet perfect of opgeruimd te zijn om als een veilige basis te voelen. Kijk daarom niet alleen naar wat je zag, maar vooral naar wat je erbij voelde.

Reflectie

Waar in huis kan ik werkelijk landen?

Misschien kwam tijdens de wandeling juist een plek naar voren waar veel spullen staan. Vraag jezelf dan niet meteen af wat weg moet maar vraag eerst:

Met welke reden houd ik dit hier vast?

Soms bewaren we iets omdat het ons zekerheid geeft. Omdat er herinneringen aan verbonden zijn. Omdat we bang zijn iets later nodig te hebben. Of simpelweg omdat we nog niet toe zijn aan een beslissing.

Maar misschien zag je juist iets heel anders: een stoel waarin je altijd tot rust komt, een vertrouwde geur, een foto, een hoek van de kamer waar je lichaam bijna vanzelf ontspant.

Ook dát vertelt iets over je basis om bij stil te staan.

- Waar voel ik mij thuis in mijn eigen huis?
- Welke plekken geven mij rust en stevigheid?
- Wat houd ik vast omdat het mij een gevoel van zekerheid geeft?
- Waar zou ik graag iets meer ruimte ervaren?

Svadhithana – waar ben ik gebleven?

Het sacraalchakra, Svadhithana, brengt ons bij voelen, verlangen, plezier, creativiteit, beweging en de verbinding met wat ons werkelijk voedt.

Opdracht

Loop vanuit deze thema's die bij de sacraalchakra horen eens opnieuw door de beelden die tijdens de oefening naar boven kwamen.

- Waar zag je jezelf terug in je huis?
 - Niet je verantwoordelijkheden.
 - Niet wat praktisch nodig is.
 - Niet wat anderen van je vragen.

Maar jij.

- Waar staan de dingen waar je van geniet?

- Waar is ruimte voor schoonheid, zachtheid, creativiteit, spelen, maken of simpelweg iets doen omdat je er blij van wordt?

Misschien kwam er tijdens de wandeling een hobby voorbij die ooit belangrijk voor je was. Kleding waarin je jezelf niet meer herkent. Spullen die bij een eerdere periode van je leven horen. Dat hoeft niet te betekenen dat ze weg moeten, het kan een uitnodiging zijn om jezelf af te vragen:

- Past wat ik om mij heen heb verzameld nog bij wie ik nu ben? Wat wil ik misschien bewust blijven bewaren?

Misschien ontdekte je juist dat jouw huis vooral ruimte biedt aan alles wat moet. Waar is dan de ruimte voor wat jij verlangt?

Reflectie

- Waar in mijn huis herken ik mezelf?
- Waar zie ik terug wat mij plezier geeft?
- Welke dingen horen bij een versie van mij die misschien veranderd is?
- Waar verlang ik naar meer ruimte, zachtheid of beweging?

Misschien wel de belangrijkste:

- Wat zou ik meer ruimte geven als het niet nuttig hoefde te zijn?

Manipura – waar wacht ik op mezelf?

Met Manipura, het zonnevlechtchakra, verschuift er iets.

We hebben gekeken naar onze basis, we hebben gevoeld wat ons voedt en waar we naar verlangen. Maar weten en voelen betekenen nog niet automatisch dat we ernaar handelen. Manipura raakt thema's als eigenheid, autonomie, grenzen, richting, keuzes maken en je eigen plek innemen.

Opdracht

Denk terug aan alles waarvan je tijdens de wandeling dacht: daar moet ik eigenlijk nog iets mee.

Misschien was het een stapel, een kast, een onafgemaakt project, iets dat gerepareerd moet worden of spullen van iemand anders die al heel lang jouw ruimte innemen. Of iets waarvan je eigenlijk allang weet dat het niet meer bij je past.

Kijk daar eens naar zonder jezelf te verwijten, maar vraag aan jezelf:

- Welke beslissing ligt hier eigenlijk op mij te wachten?

Soms zit de onrust niet eens in het opruimen zelf, maar in een beslissing die steeds opnieuw wordt uitgesteld.

Manipura gaat niet over rigoureus alles wegdoen. Het gaat over jezelf serieus genoeg nemen om te handelen naar wat je eigenlijk al weet. Ook letterlijk ruimte innemen hoort daarbij. Heb jij een plek in huis die van jou is? Mag jouw smaak zichtbaar zijn? Zijn jouw behoeften even belangrijk als die van de mensen met wie je huis deelt?

Reflectie

- Waar stel ik beslissingen uit?
- Waar weet ik eigenlijk al wat ik wil?
- Wat neemt ruimte in terwijl ik voel dat het niet meer klopt?
- Waar pas ik mezelf aan in mijn eigen leefomgeving?
- Welke kleine keuze zou ik kunnen maken waardoor mijn omgeving iets meer gaat passen bij wie ik nu ben?

Drie chakra's, één beweging

Misschien wordt nu duidelijk waarom juist deze eerste drie chakra's zo'n mooie basis vormen.

Muladhara vraagt:

Voel ik mij veilig genoeg om te zijn?

Svadhithana vraagt:

Kan ik voelen wat ik nodig heb en waar ik naar verlang?

Manipura vraagt:

Durf ik daar vervolgens naar te handelen?

Basis.

Voelen.

Handelen.

Misschien zag je tijdens de wandeling door je huis wel iets van die beweging terug. Een plek waar je vasthoudt, een plek waar iets van jou verdwenen is en een keuze die al een tijdje op je wacht. Maar ook plekken waar het juist wél stroomt. Waar je tot rust komt, jezelf herkent en voelt: *dit klopt*.

Schrijf daarom als afsluiting één zin op bij ieder chakra:

Muladhara – In mijn huis voel ik mij gedragen door...

Svadhithana – Ik zou meer ruimte willen geven aan...

Manipura – Een keuze die ik eigenlijk al ken, is...

Laat je antwoorden even staan. Want misschien hoeven we onze leefomgeving niet alleen te bekijken als een spiegel van hoe het nu met ons gaat.

Misschien kunnen we die omgeving ook gebruiken om bewust iets in beweging te brengen.