

Zintuigenfeestje

'Het doel van het leven is te leven. En te leven betekent bewust zijn. Vreugdevol, gulzig, sereen, goddelijk bewust zijn.' – Henry Miller.

Hoe zou het zijn om vreugdevol, gulzig, sereen of goddelijk bewust te zijn? Voor mij heeft dit te maken met actieve verwondering, met open staan voor indrukken en het gebruiken van al je zintuigen.

Met het verwennen van je zintuigen, train je jezelf in het bewuster gebruiken van je zintuigen. Hiermee versterk je je verbeeldingskracht. Verbeeldingskracht die volgens Albert Einstein belangrijker is dan kennis. Het bewust worden van je zintuigen brengt je meer in het nu. En het nu is het moment van kracht, het moment waar je keuzes maakt en het moment waar je kunt genieten.

VOOR EEN MINI-ZINTUIGENFEESTJE VAN MAXIMAAL VIJF MINUTEN:

Doe één van onderstaande activiteiten. Gebruik al je zintuigen.

- Drink een kop koffie of thee.
- Lees een (stuk uit een) boek.
- Onderzoek je directe omgeving.
- Eet een stuk fruit.
- Maak een wandeling.
- Was je handen.
- Trek je jas aan.
- Sta op en draai je om.
- Doe de micromeditaties op pagina 90.

ALS JE OP ÉÉN ZINTUIG WILT FOCUSSEN:

- Tel alle rode (groene, blauwe) voorwerpen in je omgeving.
- Tel alle gladde (ruwe, harige) voorwerpen in je directe blikveld.
- Tel alle voorwerpen die een hoog (laag, dof) geluid maken.
- Ga met een potlood op ontdekking in je omgeving en ontdek welke geluiden de voorwerpen in je omgeving maken als je er op tikt.

- Ga met je hand op ontdekking in je omgeving: welke texturen kom je tegen?
- Sluit je ogen: welke geluiden hoor je?

ALS JE MEER DAN 5 MINUTEN HEBT:

Verzamel voor elk zintuig indrukken. En voer die aan elkaar (letterlijk en figuurlijk). Bijvoorbeeld dingen waar jouw ogen van genieten. Mooie afbeeldingen. Experimenteer ook eens met afbeeldingen die bestaan uit verschillende tinten van één kleur en ontdek wat kleuren met je doen. Maak een cd met muziek die je mooi vindt. Maak een wandeling en volg je oren. Trek iets aan dat lekker op je huid voelt. Ga naar de kinderboerderij en aai verschillende dieren. Ga een middagje kleien, of regel een massage voor jezelf. Koop een lekker geurende roos, een vers brood of iets anders dat lekker ruikt. Verzamel verschillende smaaksensaties: zoet, zuur, bitter, zout en doe net als vroeger bij verjaardagsfeestjes: proef en ontdek.

Ga met je zintuigen op ontdekking!

