
Ben jij geïnteresseerd in introspectieve onderwerpen intuïtie, balans tussen gevoel en verstand of het zoeken naar diepere inzichten in het leven?

Traditioneel wordt een "mening" vaak gezien als een product van het verstand, een overweging gebaseerd op rationele gedachten, kennis, en logica. Maar mensen zijn complex, en onze emoties, intuïtie en ervaringen spelen ook een enorme rol in hoe we dingen zien en beoordelen.

Wanneer iets meer vanuit het hart komt (een gevoel, instinct of intuïtieve overtuiging) zou je dat misschien eerder een "gevoel" of een "overtuiging" kunnen noemen, of zelfs "wijsheid van het hart". In sommige culturen of filosofieën wordt intuïtie gewaardeerd als een diepe vorm van begrijpen die verder gaat dan het intellect. Termen zoals "innerlijke stem" of "gevoelens" worden gebruikt om dit te omschrijven.

Kunnen het verstand en het hart samengaan in wat we “een eigen mening” noemen, of is dat fundamenteel zo verschillend?

Een mening die voortkomt uit een "buikgevoel" verwijst vaak naar intuïtie, een directe, instinctieve waarneming die niet noodzakelijk gebaseerd is op bewuste redenering. Dit "buikgevoel" wordt gezien als een diepgeworteld en bijna onbewust zeker weten, beïnvloed door ervaring, instinct en soms zelfs fysiologische reacties. Het onderscheidt zich van een mening "uit het hart," die vaak gekoppeld is aan emoties en empathie.

Je zou een dergelijke intuïtieve mening kunnen omschrijven als een “instinctieve indruk” of simpelweg een "intuïtief gevoel”. Dit soort inzichten worden vaak gewaardeerd in situaties waar snelle beslissingen nodig zijn of wanneer rationele analyses ontoereikend blijken.

Er wordt wel gezegd: "Je buik liegt nooit."

Vertrouw ik dan beter op het buikgevoel of blijf ik beter bij het rationele?

Ben ik nog in “balans” als ik een mening heb als ik zowel mijn buikgevoel en m’n verstand heb?

Soms voel ik de interactie tussen verstand en buikgevoel, kan dat? Hoe heet dat dan?

Ik voel een *ja*!

Een mening die zowel buikgevoel als verstand omvat, kan absoluut getuigen van balans. Het weerspiegelt zelfs een harmonieuze interactie tussen rationeel denken en het intuïtieve gevoel, wat vaak tot een rijkere en genuanceerde beslissing leidt. Deze combinatie wordt soms aangeduid als “intuïtief verstand” of “geïntegreerd denken”, dacht ik zo.

Ik vind het zelfs heel menselijk om die interactie te voelen. Dat doe ik al zo goed levenslang... In de psychologie en de filosofie wordt dat proces soms beschreven als een vorm van "innerlijke dialoog" tussen verschillende delen van jezelf, je rationele kant, je emotionele kant, en je instinctieve kant. Een andere term die hierbij past is "embodied cognition", waarbij lichaam en geest samenwerken om tot inzicht of begrip te komen.

Binnenkort een zalvende praatcirkel gefaciliteerd door ondergetekende.



Je krijgt ter inspiratie een meditatie om je dankbaarheid uit te dragen...

Sluit je ogen en adem diep in.

Laat je ademhaling je naar een plek van rust brengen.

*Stel je voor dat je hart zich opent als een bloem,
ontvankelijk voor alles wat goed en mooi is in je leven.*

Denk aan één ding, groot of klein, waarvoor je dankbaar bent.

*Misschien is het een glimlach van een geliefde,
de warmte van de zon,
of een moment van stilte.*

*Voel hoe deze dankbaarheid zich verspreidt door je hele lichaam,
als een zachte gloed die je verwarmt.*

*Laat het gevoel van dankbaarheid groeien,
alsof het een licht is dat steeds helderder schijnt.*

*Wees aanwezig op dit moment,
en erken hoe deze dankbaarheid je verbindt met het leven om je heen.*

Adem langzaam uit, en open je ogen wanneer je er klaar voor bent.

Neem dit gevoel van dankbaarheid met je mee in de rest van je dag.

El Chi Marcus

praktijk BEWUSTIN'TZIJN

Fruithoflaan 122 / 0404

Antwerpen 2600 Berchem

tel / text +32 496 204 456