

Schrijfopdracht voor maandag 19 december 2022



Thema "DE LEEGTE TOELATEN"

Stof tot nadenken

Als een blanco pagina tussen de teksten

Heb jij de volgende uitdrukkingen wel eens gehoord? “Een **witje toevoegen**”, “Een **witregel toepassen**” of “Een **witje laten vallen**”?

Deze uitdrukkingen zijn onder andere ontleend aan het vakjargon in de filmwereld. “Een **witje**” betekent in een film een niet ingevulde scene (leegte, rust), in een boek een leeg tussenblad en in een mensenleven een niet ingevuld moment (alleen maar Hier en Nu, alleen maar Zijn).

De Leegte Toelaten

Tijdens een dergelijk “**Witje**” stop je met wat je aan het doen bent en dat vrijkomende moment (tijd en ruimte) wordt dan niet ingevuld. Dus gewoon alleen maar even zitten, of lopen, of je ogen dicht doen of in een gesprek een stilte laten vallen. Zo krijgen alle handelingen, gedachten en emoties door het influssen van een “**Witje**” de tijd om te bezinken en verwerkt te worden.

Op die wijze ontstaat ruimte voor alles, wat na dat “**Witje**” zal komen.

Wellicht zul jij na deze pauze alles vanuit een ander perspectief kunnen beschouwen, dan als je zonder pauze door was gegaan.

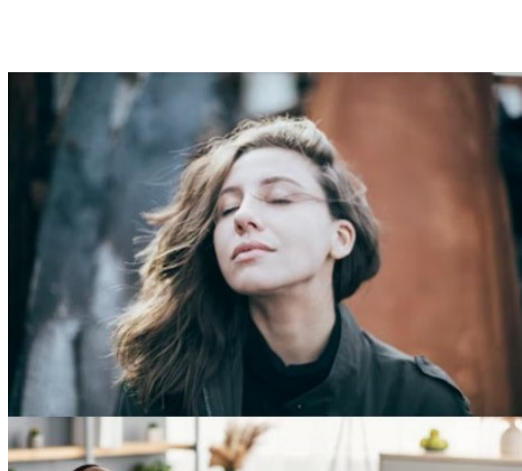
En - misschien wel het belangrijkste - door het “**Witje**” ontstaat er (meer) ruimte en (meer) tijd voor jou.



Doordraven of Rijden

Het tegenovergestelde van “Een **witje laten vallen**” is “**Doordraven of Rijden**”: Het ene proces is amper afgerond, of het volgende project wordt alweer gestart zonder een pauze te nemen. Dat voelt, alsof je super efficiënt bezig bent, het geeft misschien zelfs wel een kick. Maar op zo'n manier verdwijnen alle adempauzes (lucht) uit de dag en de ontspanning dus ook. Je valt voortdurend naar voren, van het ene in het volgende.

Het scrollen door jouw berichten op jouw mobieltje valt ook in de categorie “**Doordraven of Rijden**”, het is ook weer een vorm van afleiding zoeken en maar bezig blijven zonder te pauzeren.



"Witjes" maken jouw ruimten ruimer en jouw acties meer beziel

Door het toepassen van “**Witjes**” vul je de lege ruimten niet in: Niet met acties en ook niet met gedachten over wat je nog moet doen of net hebt gedaan.

Je bent in dit moment, zónder dat je er iets mee doet of hoeft, daardoor haal je je bewustzijn weer terug.

En het is net, of je hierdoor meer orde aanbrengt in wat er voor het “**Witje**”-moment gebeurd is en wat er daarna nog gaat komen.

Door jouw “**Witjes**” bewust toe te passen door onder andere tegen jezelf te zeggen “**Ik hoef even niets**” krijgt jouw intentie en actie meer kracht. Je komt dan meer aan jezelf toe, daardoor wordt na zo'n pauze jouw ruimte ruimer en jouw actie meer beziel.



Hoe breng je het in praktijk

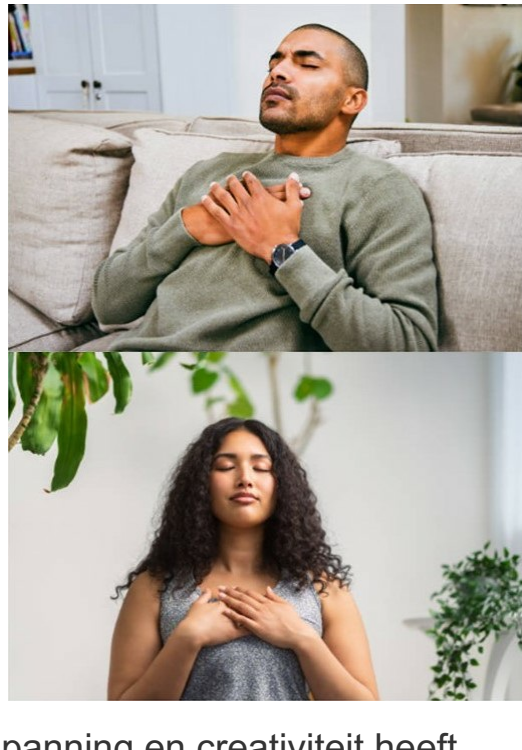
Een “**Witje**” hoeft niet lang te duren: Eentje van een minuut geeft al lucht. Genoeg om voor jezelf tijd en ruimte te creëren om weer in jezelf te “**Ankeren**”, jouw ademhaling te laten zakken en daarna ontspannen verder gaan met wat je aan het doen was.

Wat zou voor jou het beste werken om een “**Witje**” toe te passen?:

- Spontaan toepassen, als je voelt, dat je het nodig hebt?
- Een timer zetten, die af en toe afgaat om aan een “**Witje**” te doen?
- Vaste momenten op de dag, bijvoorbeeld na de lunch / diner of als je koffie / thee voor jezelf maakt?

Wat zou het effect op jou zijn, als je een dag met meerdere van dit soort momenten hebt doorgemaakt?

Zou je dan ervaren, dat de dag meer lucht, ruimte, lichtheid, ontspanning en creativiteit heeft gekregen? Of zou je nog meer ervaren hebben?



Schrijfopdracht

DE LEEGTE TOELATEN

Inleiding

De leegte toelaten klinkt niet altijd prettig en het wordt vaak geassocieerd met gemis of gebrek. Ruimte maken ligt vaak veel fijner in het gehoor en het is eigenlijk hetzelfde. Ruimte maken heeft iets verwachtingsvol, je maakt ruimte voor iets nieuws, voor iets anders.

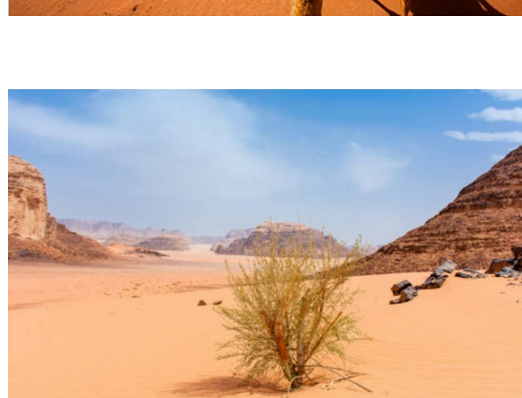


Visualisatie

Om de leegte toe te laten of om ruimte te maken trok Lawrence of Arabia vaak de Wadi Rum (woestijn in Jordanië) in, waar hij leeg kon worden, kon mediteren. Visualiseer, dat jij in de Wadi Rum woestijn zit. Het is een stille, prikkelarme omgeving, waarin het leven gestold lijkt te zijn.



... Een brandende zon ...
 ... Warmte ...
 ... Af en toe een zuchtje wind ...
 ... Een verdwaalde boom ...
 ... Een landschap dat niet verandert ...
 ... Zand ...
 ... Zand ...
 ... Zand ...



Wellicht kun je deze visualisatie / meditatie 5, 10, 15 of zelfs wel 20 minuten volhouden.

Opracht voor het schrijven ...

Wat is er tijdens de visualisatie in jouw leegte, in jouw ruimte ontstaan?
 Misschien ... een dagdream, een beeld, een gedachte, een woord ... of nog iets heel anders?

Maak een **Sprinter** van 10 minuten door de onderstaande zin aan te vullen!

"In mij is opgekomen ..."

Hoe maak je een Sprinter?

Gedurende een **Sprint** of **Sprinter** houd je je pen onophoudelijk in beweging en schrijf je door tot de aangegeven tijd verstreken is. Het beste is om zo snel mogelijk en aan één stuk door te schrijven, dan krijgt jouw ego weinig kans om zich hiermee te bemoeien en dan gaan steeds meer vanuit jouw innerlijk weten en vanuit jouw ziel de woorden uit jouw pen stromen.



Als je een schrijfopdracht hebt afgerond!

Het wordt jou aangeraden om, als een schrijfopdracht afgerond is, het dan één of meerdere keren hardop voor jezelf voor te lezen.

Op deze wijze dalen de teksten dieper in jouw lichaam en raken dan echt beziel.

Support

Veel Succes!

Ik wens jou al schrijvend een mooie en meditatieve pelgrimstocht toe. En laat je tijdens het pelgrimeren verrassen, wat er allemaal uit jouw pen aan woorden en wijsheden gaat stromen. Wie weet, doe jij verrassende ontdekkingen over de verborgen schatten in jouw innerlijke bron.

Heb jij hulp nodig?

In het geval, dat jij een opdracht niet begrijpt of dat jij tijdens het schrijven aan jouw opdracht vastloopt.

Aarzel dan niet om contact met mij op te nemen.

Het zou jammer zijn, als je de opdracht om zo'n reden niet naar wens uit zou kunnen voeren.

Je kunt onderstaande knop gebruiken om mij via de contact webpagina van mijn website een email te sturen, ik zal dan zo snel mogelijk reageren.

[Contact webpagina Lung Ta Sound Healing](#)

Vind je het leuk om jouw teksten te delen?

Als je het leuk vindt om jouw teksten te delen op de schrijfmeditatie blog, dan kan dat. Realiseer je je wel, dat je je hierdoor heel kwetsbaar opstelt, want in jouw teksten is jouw ziel en jouw innerlijke wijsheid aan het woord geweest. Maar als je dat aandurft, dan is dat ook heel gaaf. Jouw teksten kunnen anderen inspireren en je zult ook mooie reacties van anderen (kunnen) ontvangen.

Als je dan toch besluit om jouw schrijfsels op de blog te laten plaatsen. Dan kun je ervoor kiezen om jouw pennenvruchten te laten ondertekenen met “Anoniem”, alleen met jouw voornaam of met jouw voor- en achternaam. Geef dus bij jouw teksten goed aan, hoe je deze wilt laten publiceren.

Je kunt onderstaande knop gebruiken om mij via de contact webpagina van mijn website een email met jouw teksten te sturen. Ik zal ze dan op de schrijfmeditatie blog zetten.

[Contact webpagina Lung Ta Sound Healing](#)

Wat zijn jouw ervaringen met het maken van de meditatieve schrijfopdrachten?

Vind je het fijn om te reageren?

Ik zou zeggen: Doen!

Je bent van harte uitgenodigd!

Je kunt reageren door op de Doen!-button te klikken, dan kom je op de contact pagina van mijn website.

Of door een reply te sturen op deze email.



[Meer Algemene INFO over Lung Ta Sound Healing](#)

[Meer INFO over het Aanbod van Lung Ta Sound Healing](#)

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u hmasterdijk@gmail.com toe aan uw adresboek.