

DE OERKRACHT VAN **KORTE MOMENTEN VAN VERSTILLING**

LEREN ONTSPANNEN TE MIDDEN VAN ALLE LEVENSSITUATIES

RUBEN BACH

PUBLISHED BY INNERCREATIONS.ONE

© Ruben Bach, 2021

© Deze uitgave:

De OERKRACHT van Korte Momenten van Verstillig, 2021

Omslagontwerp: Ruben Bach ~ www.innercreations.one

Tekeningen: Angelique Kleijne ~ www.angeliquekleijne.nl

Lay-out: Ruben Bach

ISBN: 9789403642475

Niets uit deze uitgave mag gereproduceerd worden
zonder schriftelijke toestemming van: Ruben Bach



Voor Mama & Papa & Els & Abel
& voor jou, Liefdevolle Bron.

INHOUD

Welkom en introductie	6
Een opwarmertje	10
Hoofdstuk 1: Helder Worden	21
De transformerende kracht van Kort Verstillen	28
De onveranderlijke en stabiele LIEFDEVOLLE BRON	36
Herhalen, herhalen, herhalen	42
DE LIEFDEVOLLE BRON en de Wil van het Hart	52
Hoofdstuk 2: Helder Zijn	61
Alles écht laten zijn zoals het is	62
Korte Momenten van Verstillings en minder haast.	66
De keuze is aan ‘jou’!	70
Focus op blijheid	72
Uitdagingen ervaren als een groots cadeau	78
In essentie ben jij nooit spanning of burnout	82
Oefening doorbreekt negatieve herhaling	84
De Liefdevolle Bron is er altijd	88
Hoofdstuk 3: Helder Doen	93
Moeiteloos dagelijks intenties neerzetten	94
Stralen, schitteren en helemaal JeZelf Zijn	98
Creëren in co-creatie met het grotere geheel	108

VERWIJZINGEN NAAR AUDIO OPNAMES VAN GELEIDE MEDITATIES

A1 - diep ontspannen	10
A2 - alles laten zijn zoals het zich toont	28
A3 - ik wil niets van iets	36
A4 - diepe gelukzaligheid	42
A5 - een nieuw leven vanuit het hart	52
A6 - in zachtheid thuiskomen	62
A7 - de kracht van korte momenten van verstillig	66
A8 - meer flow zonder controledrang	70
A9 - helemaal openbloeien	72
A10 - de gezegende menselijke vorm	78
A11 - in essentie ben jij nooit spanning of burnout	82
A12 - oplossen van herhalende verwarring	84
A13 - ontwaken	88
A14 - diep vertrouwen in alles	94
A15 - wat kom ik hier doen?	98
A16 - werkelijk doen wat bij je past	108

WELKOM LIEFDEVOLLE BRON!

Voel je dat je genoeg hebt van voortkabbelende negatieve levenssituaties? Verlang je naar liefdevolle en inspirerende ervaringen? Laat je dan eens onderdompelen in de helende teksten die beschreven staan in dit boek. Het zijn jouw eigen woorden die je leest.

Zie het als 'jij' die dit boek heeft geschreven. Het is jouw eigen ode aan jeZelf en aan het wonderlijk magische verschijnsel dat wij Leven noemen. Het is je eigen herinnering aan **DE LIEFDEVOLLE BRON**. Dit boek is een liefdevolle reminder om weer in lijn te komen met dát in het leven waar je simpelweg een gelukkig gevoel van krijgt. Een nieuwe mogelijkheid om werkelijk te doen wat bij je past.

Door het lezen van deze teksten zul je ervaren dat je automatisch gedurende je dag korte momenten zult ontspannen. Dat lijkt, als je het zo leest, misschien niet direct een revolutionaire verandering, maar dat is het zeker wel!

De vele drukke gedachtenstromen, die doorgaans in hoog tempo ononderbroken doorgaan, zullen telkens automatisch kort worden onderbroken.

Een paar seconden niet denken, een **KORT MOMENT VAN VERSTILLING**, even niets van iets vinden... het herstelt direct de connectie met de altijd al aanwezige **LIEFDEVOLLE BRON**.

De beoefening van **KORTE MOMENTEN VAN VERSTILLING** resulteert in diep vertrouwen, pure helderheid en diepe ontspanning in alle levenservaringen. In het Korte Moment van Verstillling wordt ruimte gemaakt voor een connectie met de altijd aanwezige **LIEFDEVOLLE BRON**. De bron van alles, De Open Wijze Liefde. Dat wat vóór alle ervaringen altijd al Is. Dát, wat met woorden niet benoembaar is en wat tegelijkertijd alle universele wijsheid en diep vertrouwen omvat en bevat. In dit boek laten we het bij wijze van spreken tot -en voorbij iedere cel van ons lijf doordringen. Als vanzelf. Herhaling is hierbij een belangrijk element.

Een **KORT MOMENT VAN VERSTILLING**, zoals beschreven doorheen de gehele tekst in dit boek, zorgt voor ontspanning en helderheid en geeft toegang tot **DE LIEFDEVOLLE BRON** en daarmee tot alles in het leven waar ‘de menselijke vorm’ al zo lang naar verlangt.

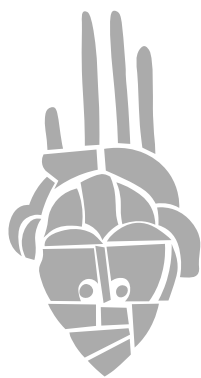
Wanneer er, tijdens en na het lezen van dit boek, automatisch korte momenten van verstilling en ontspanning ontstaan zal er in het dagelijks leven ervaren worden dat er meer mogelijk is dan ooit tevoren.

Situaties waarbij voorheen bijvoorbeeld veel angst werd ervaren blijken toch te kunnen transformeren. Wat een opluchting om al die zaken, die als negatief en stressvol ervaren werden, te zien veranderen in heerlijk stromende momenten. De focus wordt automatisch verlegd naar de connectie met De Positieve, Heldere en Liefdevolle Stroom van het Leven, **DE LIEFDEVOLLE BRON**. Keer op keer, geheel vanzelf.

Lees je dit boek een tijd lang dagelijks dan zul je ervaren dat er wonderlijke nieuwe levenservaringen plaatsvinden.

Er wordt werkelijk in een nieuw leven gestapt als er ontdekt wordt dat alle gedachten en concepten, die voorheen als waarheid werden aangenomen, een illusie blijken te zijn.

Stel je eens een leven voor waarin plotseling alles anders blijkt te zijn dan je tot op heden dacht. Dat het echt heel duidelijk wordt dat alle concepten en meningen waaraan je jezelf vasthield geen ultieme waarheid bevatten. Het lijkt in eerste instantie wellicht wat ongemakkelijk... dat alles heel anders blijkt te zijn... tot je er achter komt dat je leven pas werkelijk gaat stromen wanneer je leeft in voortdurende connectie met **DE LIEFDEVOLLE BRON**.



1 HELDER WORDEN



2 HELDER ZIJN



3 HELDER DOEN

Laat de woorden, die vele malen herhaald worden, hun werk doen en je zult vanzelf de prachtige diepere universele lagen van het leven ervaren. Geheel vanzelf zul je merken dat je gedurende je dag vaker ontspant en na enige tijd vanzelf werkelijk gaat doen wat bij je past. Wellicht doe je dat al voor je gevoel... als dat zo is zul je ook mogen ervaren dat de transformerende kracht van deze woorden, jouw eigen woorden, je zullen bekrachtigen en verhelderen. Hoe vaker je de woorden in dit boek tot je laat komen des te meer je zult ervaren dat je leven positief verandert. Je richt je aandacht, als dank voor de magische nieuwe levenservaringen, automatisch op de Positieve, Heldere en intens Liefdevolle Stroom van het Leven, op **DE LIEFDEVOLLE BRON**. Je zult je leven als Liefdevol, Helder en Stromend ervaren.

De woorden '**KORTE MOMENTEN VAN VERSTILLING**' & '**DE LIEFDEVOLLE BRON**' zijn opzettelijk doorheen het hele boek in hoofdletters geschreven zodat ze goed beklippen. Na het lezen van dit boek, van voor naar achter, kunnen de hoofdstukken 'Helder Worden', 'Helder Zijn' en 'Helder Doen' prima door elkaar heen gelezen worden. Tussen je dagelijkse bezigheden door een kort stuk lezen brengt je vlot in lijn met De Positieve Stroom van het Leven, **DE LIEFDEVOLLE BRON**.

Gun jezelf een fijne tijd samen met dit boek. Lees het meditatief, openhartig en in verbinding met **DE LIEFDEVOLLE BRON**. Draag het met je mee de natuur in. Lees het op een bankje in de frisse buitenlucht of heerlijk liggend in het gras. Geniet ervan voor de open haard of voor het slapengaan. Of lees zomaar eens een pagina als je in de ochtend wakker wordt. Nogmaals, lees iedere zin alsof het je eigen woorden zijn. Het is je eigen herinnering aan de schoonheid die je bent, **DE LIEFDEVOLLE BRON**.

Je hoeft niet langer hard aan jezelf te werken om een prettig en nuttig leven te leiden! Herken **DE LIEFDEVOLLE BRON** keer op keer door de moeiteloze en heerlijk verhelderende beoefening van **KORTE MOMENTEN VAN VERSTILLING** en je zult ervaren dat je altijd al perfect was.

Je wenst jezelf nu alvast intens veel lees -en oefenplezier!

Opmerking:

Ieder hoofdstuk heeft verwijzingen naar opnames van geleide meditaties die zijn opgenomen tijdens bijeenkomsten gegeven door Ruben Bach. Wanneer je geen QR-scanner gebruikt via je mobiele telefoon kun je ook de link invullen in de internetbrowser en krijg je eveneens toegang tot de geluidsopnames. Het is erg behulpzaam om de opnames heel regelmatig voor een langere periode te beluisteren. Alle opnames zijn te downloaden als mp3 bestand.

Een opwarmertje...

Het Universele oerverlangen behulpzaam
te willen zijn voor het grotere geheel.

Geleide meditatie:

A1 - diep ontspannen



www.innercreations.one/meditatie

Het is een diep universeel oerverlangen om werkelijk te doen wat bij je past. Werkelijk Doen Wat Bij je Past is meer dan de job waar je naar verlangt, een opleiding die je denkt te moeten volgen of het nieuwe bedrijf dat je wilt starten. Aan de grondslag van Werkelijk Doen Wat Bij je Past, ligt het diep universele verlangen van de mensheid om te groeien en behulpzaam te willen zijn voor het grotere geheel.

Dit gaat ver voorbij aan wat het 'Ik-je' ofterwijl het zogenaamde Ego allemaal denkt dat nodig is of denkt wat waarheid is. Dit gaat ver voorbij aan alle misvatting rondom de opgedane concepten en overtuigingen gedurende ons leven. Het gaat over Helder en Wakker worden. Wakker worden in de droom die je tot nu toe voor werkelijkheid hebt aangenomen. Je ten diepste te realiseren dat alle ervaringen een droomachtige werkelijkheid zijn. Nu ook in dit moment... row, row, row your boat... gently down the stream... life is but a dream! ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪

Wanneer je wakker wordt in de 'droomachtige werkelijkheid', die je voorheen als zéér echt hebt ervaren, komt er ruimte om te ontspannen, spelen en te genieten. De Natuurlijke Positieve Stroom van het Leven krijgt volle toegang tot 'de menselijke vorm' wanneer er ten diepste gerealiseerd wordt dat alles Eén is.

Stel je maar eens voor wat het zou betekenen als je geen verschil meer ervaart tussen jou en de buurman, baas, kind, moeder, vervelende weggebruiker, fijne vriendin, prachtige auto, fantastisch huis, de stoel waarop je zit, het bos waarin je geniet, de wolken, de dieren et cetera.

Voel je die zee van Liefde voor álles als je je afstemt op deze laag van Bewustzijn? Daar waar je ten diepste weet dat je werkelijk álles Bent. Zou het vanuit die ervaring en dat heldere, wakkere standpunt wellicht direct duidelijk kunnen zijn dat het heel logisch is om werkelijk te doen wat bij je past?