



DEEL EEN

Het begin



OPNIEUW BEGINNEN



Laat het verleden los

‘Vandaag kies ik ervoor om me los te maken van mijn verleden en me af te stemmen op de grootst mogelijke harmonie. Ik hoop zo door te dringen tot mijn essentie en mijn krachten te verzamelen.’

Houd dit voornemen de hele dag in je achterhoofd en kijk hoe het universum reageert.



Verantwoordelijkheid nemen

We doen vaak dingen die we niet willen doen. Als we dan niet gelukkig zijn met de gemaakte keuzes geven we de omstandigheden en anderen de schuld van de situatie waarin we ons bevinden. Als je nu eens zelf de verantwoordelijkheid neemt voor de manier waarop je levenspad verloopt en ophoudt de wereld de schuld te geven als het niet gaat zoals je wilt?

Doe bewust je best om je geest op deze manier in te stellen. Vergeef jezelf als je toch van het pad afdwaalt en de schuld elders legt en begin opnieuw – en opnieuw en opnieuw. Doe dat zo vaak als nodig is.

Gedachten zijn voorspelbaar

Gedachten komen zonder jouw hulp vanzelf naar boven drijven. Laat het rustig gebeuren en kijk wat er gebeurt.

Wie ben je?

Stap uit je rolpatroon. Laat je niet langer definiëren door de rol op je werk, of binnen het gezin als kind, broer of zus, of ouder. Laat je rol niet meer bepalen door de pijn en narigheid die je hebt meegemaakt.

Wie ben je nu? Laat de antwoorden vanzelf opborrelen.

Het is er al

We dragen onze aangeboren goedheid en liefde steeds bij ons;
net zo dichtbij als onze adem.



◀◀ Wedergeboorte ▶▶

‘Vandaag werd ik op een heel andere manier wedergeboren. Ik heb de innerlijke kracht om geduld en wijsheid te ontwikkelen.’



Hogere intelligentie

Betreed de ruimte tussen gedachten, tussen ademhalingen. Daar heb je toegang tot zuiver vermogen en kom je in nauwer contact met je hart. Op die plek vind je een intelligentie die je stoutste verwachtingen te boven gaat.



Houvastmeditatie

Kies een comfortabele meditatiehouding; een waarbij je zowel wakker als ontspannen bent. Zoek een comfortabele stoel en ga bijvoorbeeld rechtop zitten met je handen in je schoot. Sluit je ogen rustig en haal enkele malen lang en diep adem om je te concentreren op je eigen lichaam.

Stel je nu een lijn voor die begint tussen je wenkbrauwen en die loopt naar de onderkant van je ruggengraat. Neem deze verbindingslijn als focus voor je meditatie. Zodra je merkt dat je gedachten afdwalen, breng je ze zachtjes en rustig terug naar de lijn. Houd dit vijf minuten vol.

Gebruik deze lijn als houvast. Denk aan deze lijn als je je even niet verbonden voelt met jezelf.



Geen opsplitsing

Je kunt niet tegelijkertijd in het heden en het verleden leven. Waardeer hoe het verleden je beïnvloed heeft, maar sta open voor het 'nu' en alle mogelijkheden daarvan. Denk hieraan als je probeert je aandacht tegelijkertijd op heden en verleden te richten.



Verbinding in plaats van afsluiting

Je natuurlijke neiging is om intens lief te hebben, te helpen, verbinding te leggen. Maar de verhaaltjes die je jezelf vertelt als die neigingen opspelen, houden je gevangen in je oude gewoonte om je af te sluiten. Door op de juiste manier adem te halen kun je in balans komen met je hart en je bewust worden van de momenten waarop je kiest voor afsluiting in plaats van verbinding. Door jezelf ervan bewust te zijn, maak je die keuze zelf.