



Les 12: De zee van rust en vertrouwen

1. Onder de golven van lachen en van liefde, en onder de golven van angst en verdriet ligt een watermassa die wij in onze dagelijkse beslommeringen misschien maar weinig opmerken. (p.53)
2. Het is de toestand waarnaar wij terugkeren als de golven tot rust zijn gekomen en er geen nieuwe golven ontstaan. (p.53)
3. Telkens kan onze stemming naar deze toestand terugkeren, als e er tenminste in slagen de spannende, kwetsende of verdrietige situaties die wij tegenkomen te verwerken. (p.53)
4. Het is een vredige toestand, die een aangenaam ontspannen gevoel geeft. Laten we hem de zee noemen, de zee van rust en vertrouwen. (p.53)
5. Voor een dier is de zee van rust en vertrouwen zijn primaire natuur. Logisch ook, want hij denkt niet meer na over het gevecht van daarnet of over de afwezigheid van zijn maatje. (p.54)
6. Het denken is bij de mens tot verslaving geworden. Het sluit ons op in de glazen bol van ons eigen leven. (p.54)
7. In de meditatie observeer je dit proces. Je richt je aandacht op de houding en op de ademhaling. (p.54)
8. De gedachten zijn er nog steeds, maar minder dwingend. De ademhaling wordt vrijer en lijkt vanzelf op en neer te gaan. Je hoeft nu niets meer te doen/ Je aandacht verenigt zich met de houding en de beweging van de adem. Je observeert, maar zonder dat het energie kost. (p.54)
9. De leegte van meditatie blaast lucht door het huis van je bewustzijn. (p.54)
10. Tussen mijn werkzaamheden door neem ik witjes.....Deze momenten staan mij toe terug te keren tot een geopende geest. (p.55)
11. De toegang tot de staat van vertrouwen wordt ook voor een belangrijk deel beïnvloed door ons verleden. (p.55)
12. Maar soms kan het ook niet meer dan een gewoonte zijn om je altijd maar druk, gehaast of bezorgd te voelen. (p.55)



Les 12: De zee van rust en vertrouwen

1. Onder de golven van lachen en van liefde, en onder de golven van angst en verdriet ligt een watermassa die wij in onze dagelijkse beslommeringen misschien maar weinig opmerken. (p.53)
2. Het is de toestand waarnaar wij terugkeren als de golven tot rust zijn gekomen en er geen nieuwe golven ontstaan. (p.53)
3. Telkens kan onze stemming naar deze toestand terugkeren, als e er tenminste in slagen de spannende, kwetsende of verdrietige situaties die wij tegenkomen te verwerken. (p.53)
4. Het is een vredige toestand, die een aangenaam ontspannen gevoel geeft. Laten we hem de zee noemen, de zee van rust en vertrouwen. (p.53)
5. Voor een dier is de zee van rust en vertrouwen zijn primaire natuur. Logisch ook, want hij denkt niet meer na over het gevecht van daarnet of over de afwezigheid van zijn maatje. (p.54)
6. Het denken is bij de mens tot verslaving geworden. Het sluit ons op in de glazen bol van ons eigen leven. (p.54)
7. In de meditatie observeer je dit proces. Je richt je aandacht op de houding en op de ademhaling. (p.54)
8. De gedachten zijn er nog steeds, maar minder dwingend. De ademhaling wordt vrijer en lijkt vanzelf op en neer te gaan. Je hoeft nu niets meer te doen/ Je aandacht verenigt zich met de houding en de beweging van de adem. Je observeert, maar zonder dat het energie kost. (p.54)
9. De leegte van meditatie blaast lucht door het huis van je bewustzijn. (p.54)
10. Tussen mijn werkzaamheden door neem ik witjes.....Deze momenten staan mij toe terug te keren tot een geopende geest. (p.55)
11. De toegang tot de staat van vertrouwen wordt ook voor een belangrijk deel beïnvloed door ons verleden. (p.55)
12. Maar soms kan het ook niet meer dan een gewoonte zijn om je altijd maar druk, gehaast of bezorgd te voelen. (p.55)