

'INNERLIJKE STILTE'

Mediteer minstens gedurende 5 minuten.
Versterk in eerste instantie je eigen krachtveld van innerlijke stilte, harmonie en vrede.
Help zo eveneens, om dit zelfde krachtveld met intentie uit te stralen ...

Kom op één lijn met jezelf, je medemens en het leven in en rondom ons.

INNERLIJKE STILTE MEDITATIE

Voel je uitgenodigd om te mediteren. Respecteer de stilte, laat het spreken en trek je schoenen uit. Leg je schoenen naast je meditatiekussen. Ga vervolgens rechtop zitten op een kussen of een bankje, blijf rustig en onbeweeglijk. Sluit je oogleden op ontspannen wijze en laat komen wat je geest en lichaam brengen zonder te beïnvloeden. Observeer en adem bewust aan je eigen natuurlijk ritme. Mediteren is een innerlijke oefening waarbij je observeert wat je voelt, hoort, ziet, smaakt en ruikt zonder te oordelen. Je laat het gewoon gebeuren. Je laat het nadenken los en je bent bewust van je ademen, van je gewaarworden en denken zonder eraan vast te houden. Dank je zelf voor je eerste meditatiestappen

Mediteer regelmatig thuis, telkens wat langer. Je eerste stappen op weg naar je 'innerlijke stilte' vergen oefening. Beschouw het als normaal dat het in het begin minder makkelijk kan zijn dan het lijkt. Regelmatig mediteren helpt je de werkelijkheid beter te begrijpen, te plaatsen, en een klaardere kijk te ontwikkelen.

1

'INNERLIJKE STILTE'

Hierdoor verandert je perceptievermogen op jezelf en de omgeving en gaat je gedrag op termijn van binnenuit veranderen.

Innerlijke stilte bewerkstelligen is je energie, je 'gezichtsvermogen' terug binnen je lichaam brengen en opnieuw leren van binnen kijken, observeren en evenwicht scheppen. Open je geest door je ogen te sluiten. Door onze ogen te sluiten en ons vermogen van gewaarwording naar binnen te brengen, brengen we ons spiritueel licht terug naar ons lichaam. Geest, gedachten en levenshouding zijn allen verbonden met ons spiritueel lichaam. Innerlijke stilte wekt onze spirituele en innerlijke wijsheid op.

INNERLIJKE STILTE DOORDENKERS

* In de innerlijke stilte heerst het bewustzijn. Zij plaatst de dingen om je heen in een ander perspectief. Je zal anders tegen de dingen kunnen aankijken.

* Stilte maakt innerlijk onbegrensd. Het vertrouwen in de toekomst ontstaat in stilte en verwordt tot een staat van genade en berusting.

* Hoed je op termijn te verst(r)ikken in het 'spel' steeds de snelste, de beste, de eerste te willen zijn. Achter de innerlijke stilte ontdek je pas je menselijkheid.

* Door de innerlijke stilte vervaagt het opgehemelde lichaam langzaam tegenover een hernieuwde geest, een nieuw gevoede spiritualiteit. Het is een ommekeer van het hart.

* Te veel aandacht voor de externe wereld, aangewakkerd door, bijvoorbeeld, overdaad aan genot, bezetenheid, herrie, kicks, hechting, ... kan je innerlijke stilte verstoren en uit evenwicht brengen. Door steeds meer binnen jezelf dan buiten jezelf te leren kijken, vermijd je het 'lekken' van je eigen energie en het verlies van je innerlijke stilte. Lichaam en geest helen zich.

2