


*Vergeet je afspraak
met het leven niet.*

Januari

Week 1





Het verleden is voorbij, de toekomst nog niet aangebroken. Leven kunnen we alleen op het huidige ogenblik. We laten berouw over gisteren achter ons, we maken ons geen zorgen over morgen en keren terug tot onszelf om het huidige ogenblik te ervaren.

Elke ademtocht, elke stap, elke glimlach kan ons helpen om het leven ten volle te ervaren.



*Je bent prachtig zoals je bent.
Probeer niet iemand
anders te zijn.*

Waar je naar op zoek bent, dat is er al, in je. Het bevindt zich niet buiten jezelf. Jij bent al wat je zou willen worden. En je bent prachtig zoals je bent. Je hoeft niet op de toekomst te wachten om te worden wat je wilt zijn. Wat je zoekt, is er al, hier en nu – zelfs het koninkrijk Gods. Je verlichting is al aanwezig.

Januari

Week 2

*Je vindt de ware poort naar
bevrijding niet met opzet.*






Januari

Week 3

*De kwaliteit van zijn bepaalt de
kwaliteit van doen.*

We zijn geneigd in termen van handelen te denken en niet in termen van zijn. We denken onze tijd te verdoen wanneer we niets doen. Dat is niet zo. Onze tijd is er allereerst voor ons om te zijn. Om wat te zijn? Om levendig te zijn. Om vrede te zijn, om vreugde te zijn, om lief te hebben. En dat heeft de wereld het dringendst nodig.



*Ik adem in en ben me van mijn
inademing bewust. Ik adem uit
en ben me van mijn uitademing
bewust.*

In het dagelijks leven zijn we veelvuldig lichamelijk aanwezig, maar mentaal afwezig. Onze geest vertoeft niet in het heden, maar houdt zich met het verleden of de toekomst bezig, met onze angsten of onze voornemens. Hoe brengen we lichaam en geest weer bij elkaar? Dat is heel simpel. Wanneer je inademt en tegelijk beseft dat je inademt, herstel je binnen luttele seconden de eenheid van lichaam en geest.

Januari

Week 4

*Aandachtig ademen brengt onze
geest terug in ons lichaam.*

