

STABILITEIT CULTIVEREN EN MEDEDOGEN UITSTRALEN

20 oktober 2023, naar aanleiding van de situatie in het Midden Oosten.

In deze pijnlijke tijd voor de wereld bieden we een meditatie aan om ons te helpen stevigheid en stabiliteit te cultiveren, zodat we ons hart kunnen openen, mededogen kunnen uitstralen en allen die lijden onder oorlog en andere rampen kunnen steunen. De krachtige energie van mededogen kan woede, haat en geweld bekoelen.

We beginnen met rechtop te zitten en volgen zachtjes onze in- en uitademing. We ontspannen ons lichaam en richten geleidelijk onze aandacht op onze onderbuik, waarbij we de energie geleidelijk laten zakken naar onze onderbuik, die ons energiecentrum en onze wortel is.

Inademend, laat de energie in mijn lichaam te zinken naar mijn onderbuik.

Uitademend, stel ik me voor dat mijn lichaam wortelt in de Aarde.

Diep verbonden met de aarde, adem ik in.

Uitademend, laat ik de energie in mijn lichaam dieper in de Aarde zinken.

Met een groeiend gevoel van stabiliteit, stevigheid en vrede,
nodig ik iedereen die lijdt in oorlogsgebieden om te zitten met ons.

Ik nodig alle Israëli's en Palestijnen uit om met ons zitten, nu, in stabiliteit en stevigheid.

Zo stabiel, dat woede, haat, verdriet, depressie en hopeloosheid ons niet uit evenwicht brengen.

Zo stevig dat deze oorlog ons niet kan wegblazen of tot slachtoffer maken.

De mens is niet onze ware vijand. Onze ware vijand is de haat, het geweld en de onwetendheid in onszelf.

Ik ben diep verbonden met de Aarde. Ik ben heel stabiel en solide.

Ik nodig nu vrienden uit
van Oekraïne, Rusland, Syrië, Afghanistan, Jemen, Somalië en alle onrustige plaatsen op Aarde
om met ons te zitten.

Ik nodig vrienden uit
van plaatsen die verwoest zijn door aardbevingen, branden, overstromingen en andere rampen
om met ons te zitten.

We zullen samen stevig en stabiel zitten, onze wortels diep in de Aarde verbonden,
zodat deze moeilijkheden ons niet kunnen wegblazen of ons tot slachtoffers maken.

Ik ben stevig als een berg, vrij van alle haat, vrij van alle geweld.

Ik laat de energie van compassie vanuit mijn hart naar buiten stromen om mijzelf en allen die trauma's,
geweld en dood meemaken te omarmen.



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net

Moge de energie van mededogen ons allen op Aarde omarmen om ons te helpen helen en onze moeilijkheden te transformeren.

Moge de krachtige energie van mededogen helpen om de haat, de woede en het geweld te bekoelen, zodat alle vrienden in oorlogsgebieden beschermd kunnen worden.

De Boeddha onderwees: "Haat moet niet beantwoord worden met haat; alleen liefde en mededogen kunnen een antwoord zijn. Dit is de eeuwige waarheid, de eeuwige wet."

Het is altijd mogelijk om samen te leven. Het is altijd mogelijk om samen te zitten en verzoening te bespreken zodat er een oplossing gevonden kan worden.

Moge iedereen op aarde zijn hart openen, zodat iedereen het licht kan zien, het licht van God, het licht van goedheid, van schoonheid en waarheid.

We blijven onze stevigheid en stabiliteit cultiveren, zodat we op dit moment steun kunnen bieden aan allen die lijden onder conflicten tussen mensen en met de natuur.

De enige uitweg is onze vrede, onze stevigheid, onze stabiliteit.

Met deze energie bieden we hulp; we steunen hen.

We omarmen hen met alle compassie in ons hart.



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net