

Punt 8: Vrede met de onvrede

Het is goed om steeds meer te gaan verlangen, en steeds minder tevreden te zijn met je leven zoals het is; maar tegelijk moet je vrede vinden met je onvrede.

"Je verlangen moet niet kleiner worden, maar groter. Je verlangen moet groeien, steeds maar groeien, steeds oneindiger worden. Je moet steeds minder tevreden kunnen zijn met je leven, omdat je meer uit je leven kan halen. Als je denkt dat het leven mooier kan zijn, en je in deze onvrede vrede kan vinden - dat is een tegenstelling die Ik hier bewust inbouw - dan ben je goed bezig."

Meditatie-oefening:

Sluit je ogen. Denk even na over je leven zoals het is en daarna over hoe je je leven zou willen zien, welke veranderingen je zou verlangen. Bekijk de onvrede die je hebt over je huidige situatie en je leven.

Misschien zijn er zelfs nog meer dingen die je zou kunnen verlangen om je leven mooier te maken? Kan je meer verlangen? Verlang je naar het oneindige? Het hoogste, het mooiste?

*Maak daarna bewust vrede met je onvrede.
Aanvaard dat ze er is en wees er zelfs blij mee.*

Herhaal deze oefening gedurende de volgende dagen.

Wat voor moois verlang je, en wat voor oneindigs zou je nog meer kunnen verlangen?

Vergeet niet om daarna vrede te maken met deze onvrede!

