



Well Being
BY LAVONN

Meditatie-avond

voor

Vrede



bij
Well Being by LaVonn
met
Astrid van Beveren

Hoofdstraat 3B
7011 AA Gaanderen

Vrede



Thich Nhat Hahn

Vrede kan alleen in dit moment bestaan.

Je kunt wel steeds zeggen:

‘Wacht tot ik dit af heb, daarna ben ik vrij om in vrede te leven.’

Wat is ‘dit’? Een diploma, een baan, een huis, het betalen van een schuld?

Als je zo denkt zal de vrede nooit komen.

Er is altijd een ander ‘dit’, dat het huidige volgt.

Als je niet in dit ogenblik in vrede leeft, zul je er nooit toe in staat zijn.

Als je echt in vrede wilt zijn, moet je het nú zijn.

Anders is er alleen maar ‘de hoop op ooit vrede’.

Niemand kan je vrede brengen behalve jijzelf.

Ralph Waldo Emerson

Vrede komt van binnenuit. Zoek het niet buiten je.

Boeddha

Vrede is zijn eigen beloning.

Mahatma Gandhi

Vrede is niet de afwezigheid van macht. Vrede is de aanwezigheid van liefde.

Sri Chinmoy

Binnenin jou is er een stilte en een heiligdom waarin je je op elk moment kunt terugtrekken en jezelf kunt zijn.

Hermann Hesse

Kijk naar een boom, een bloem, een plant. Laat je bewustzijn erop rusten. Hoe stil zijn ze, hoe diep geworteld in het zijn. Laat de natuur je stilte leren.

Eckhart Tolle

Meditatie is geen manier om je geest stil te maken. Het is een manier om de stilte binnen te gaan die er al is – begraven onder de 50.000 gedachten die de gemiddelde mens elke dag denkt.

Deepak Chopra

De geest kan in duizend richtingen gaan, maar op dit prachtige pad loop ik in vrede. Bij elke stap waait de wind. Bij elke stap bloeit er een bloem.

Thich Nhat Hanh

Gewoon vertragen. Vertraag je spraak. Vertraag je ademhaling. Vertraag je lopen. Vertraag je eten. En laat dit langzamere, gestage tempo je geest parfumeren. Gewoon vertragen.

Doko

Geen scheiding

Komt tot Mij

Eerst schoorvoetend, dan, naarmate onze vriendschap groeit, steeds meer verlangend, totdat de betovering van Mijn tegenwoordigheid niet alleen je *roept*, maar je ook *vasthoudt*, en je met tegenzin terugkeert tot de wegen en verplichtingen van de wereld.

Maar, naarmate de tijd verstrijkt, gaat ook die tegenzin voorbij, daar je weet dat er geen scheiding is, zelfs geen tijdelijke, in zo'n vriendschap. Omdat Ik met je ga en je Mijn Woorden altijd in je hart draagt.

Uit: Jezus Spreekt

