Wie ben je?

Durven vertrouwen op wie je natuurlijk bent

Reflectie

Echt zijn, worden wie je bent, betekent onechtheid afleren. Je comfortabel voelen met wat je doet, wanneer je het ook doet en hoe slecht je het ook doet. Jezelf vrij maken door gedurfd te erkennen dat je ook allerlei dingen bent die je niet wilt zijn. Authentiek worden betekent jezelf en anderen in je hart sluiten en je volkomen gelijk(w)aardig voelen. Accepteer je tekortkomingen, handel en denk zoals je wilt zijn.

Laat wat je kunt worden
niet in de weg staan
van wie je vandaag kunt zijn

Oefening

a. WieBenIk.
Geef je eerste twee reacties, gevoelens of gedachten:

1. Ik ben: en zeker niet:
2. Ik heb: en gelukkig niet:
3. Ik kan: en jammer genoeg niet:
4. Ik doe: en hopelijk niet:
5. Ik wil: en zeker niet:

Wat als je het allemaal bent? Wat als je het allemaal niet bent?

b. TheovanGoghen.
Wat stoort je aan de anderen? Maak een lijstje. Ga vervolgens na welke elementen je herkent in jezelf die je liever niet ziet/wilt? Wees moedig en eerlijk. Onderzoek met interesse. Waardeer dit deel van jezelf.

Wat is de bestemming van de mensheid?

Inzicht in onze collectieve bestemming krijgen

Reflectie

Wat is ons geluk, ons collectief succes als mensheid? Wat is de bestemming van de mensheid? We slagen als we inzien dat we allen één zijn, dat we gescheiden zijn van elkaar uit vrije wil, dat we hier zijn om unieke momenten te ervaren en nieuwe schoonheid te scheppen. Van nature zijn we vrij en gelukkig, dus geluk alleen is niet voldoende. Individueel lijden en genieten zijn een bron van unieke ervaringen en schoonheid. Wijsheid, liefde en creativiteit zijn de routes naar onze collectieve bestemming.

De uitdaging van de 21e eeuw:
de mondialisering van verantwoordelijkheid
Nelson Mandela

Oefening

a. Studie.
Ga na wat het doel van de mensheid is volgens 2 filosofische en 2 religieuze stromingen. Zoek de overeenkomsten en trek conclusies. Lees bijvoorbeeld het boek van Deepak Choprа, "How to know God: the soul's Journey into the Mystery of Mysteries".

b. Brainstorm.
Houdt een brainstorm met vrienden, familie of collega's over de vraag: wat maakt de mensheid echt gelukkig? Doe iedere dag een ding dat bijdraagt aan de visie uit jullie brainstorm.