

Hoe neem je afscheid?

Iedere dag een beetje sterven

De ultieme manier om ruimte te maken is sterven. Alles wat ons bezighoudt vraagt een voedende stroom aandacht van ons. Aandacht kan vastzitten in het koesteren van successen, angsten en emoties en je helderheid vertroebelen. Het bewust stopzetten van aandacht maakt dat het fenomeen afsterft. Dit doe je door je emoties te verkennen, te accepteren en er vervolgens bewust afscheid van te nemen door er geen aandacht meer aan te schenken. Onthouding van aandacht bevrijdt.



- Ansichtkaart.**
Schrif een afscheidsgedichtje op een Ansichtkaart en neem afscheid van een geliefde in je leven die niet meer bij je is.
- Begrafenis.**
Bedenk met je groep een begrafenisritueel om te rouwen en afscheid te nemen van een vervelende gebeurtenis, onwenselijke gewoonte of een mislukt project.

Hoe oordeel je?

Waardeer, stel je oordeel uit

Hoe oordeelt de wereld de ruimte die je creëert voor jezelf en anderen. Om grip te krijgen op de wereld verdelen we voortdurend mensen, dingen en omstandigheden. Vaak oordelen we negatief en keuren af om er nadrukkelijk afstand van te nemen. Helaas werkt afkeuring als een dam die water tegenhoudt: de druk neemt automatisch toe en vroeg of laat krijg je er last van. Zaai afkeuring, oogst eenzaamheid, zaai twijfel, oogst verwarring, zaai onwetendheid, oogst verdriet. In je geen relatie hebt met mensen of zaken dan sta je er neutraal tegenover. In ieder ander geval heb je er iets mee. Een positief oordeel schept ruimte en maakt vrij. Zaai verwondering, zaai schoonheid, zaai dankbaarheid en vind tevredenheid.



- Uur der Verwondering.**
Kies een uur per dag dat je nadrukkelijk een verwonderende houding aanneemt. Vraag je steeds af: wat is hier interessant aan? Negeer alle andere oordelen en concentreer je op het mooie, het goede, het verrassende.
- HiddenRules.**
Waarop beoordelen jullie vaak andere mensen? Speel bewust met het afwisselen van oordeel, van slecht naar goed, van lelijk naar mooi, van vijand naar vriend. Kijk wat je oordeel doet met je eigen gevoel. Gaan mensen zich anders gedragen als jij je oordeel over hen wijzigt?