

Hjertevejen

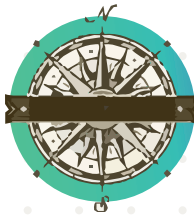
Personer, der har lært at være åben hele tiden, behøver ikke kontrollere sine omgivelser, eller f.eks. gå klædt på en bestemt måde. De har ikke behov for at gøre det, for de føler allerede det, de gerne vil føle, nemlig kærlighed, glæde og inspiration. Så nu, når øjeblikket udfolder sig foran dem, så kan de give til øjeblikket. De kan tage den glæde og kærlighed, de føler, og dele ud af den, de kan skinne på folk, steder, ting, projekter, som udfolder sig i deres liv.

Dét er spiritualitet, det er hjertevejen.

Hjertevejen handler om at Lær at acceptere, ære, respektere og påskynde den erfaring og de oplevelser, der udfolder sig foran dig i dit liv. Kan du give slip på dit indre rod, så du, ligegyldigt hvilken oplevelse du har, kan holde dit hjerte åbent?

Når du arbejder med dig selv, så start i det små, husk på kærligheden, "Jeg holder af dig", "Jeg elsker dig" "Jeg drager omsorg for dig" Nemlig så!

DET er guldkornet! Luk ikke, men forbliv åben.



Navn: _____

Dato: _____

Tro ikke andre vil passe på dig, så du ikke lukker ned, tro heller ikke, at andre kommer og åbner dig igen. Det er DIT eget ansvar, det er DIT eget indre. DU har ansvaret, lær og øv dig.

De 2 tankesæt er:

1) Et tankesæt, hvor du bruger dit liv på at bestemme dig for, hvad du vil ha' og hvad du ikke vil ha' af ydre ting, som du tror og regner med vil gøre dig glad og som du vil jage efter gennem hele livet. Eller du kan...

2) Arbejde med dig selv og din indre verden, og indse, at det, du i virkeligheden ønsker, er kærlighed og glæde, og at hvis du forbliver åben, ja så vil du kunne have det, du virkelig ønsker, helt uden de ydre ting.

Brug papiret her til at skrive nogle oplevelser ned, hvor du enten lukkede eller forblev åben: