



Speels voorbij dualiteit

Beweeg

Om happy te zijn is het o zo belangrijk om je lichaam (en hart) open en in beweging te houden. Beweging is zó belangrijk voor happiness. Zonder E-motion is er zelfs helemaal geen gevoel. Wil jij je happy voelen, kom in beweging! Beweeg, move, sport, dans. Activate your body... Soldaten staan stram in de houding, bewegen als een automaat om maar niet te hoeven voelen. Dus... Haal de automaat eraf, beweeg en doe het bewust. Bekken moves, trillen van je lijf. Alles wat je soepel en met souplesse doet maakt je blij...



Zing

Praten (in gezelschap) lukt meestal nog wel, maar geluid maken? Dat durven we niet meer! Geluid is een verfijndere vorm van beweging. Geluidsgolven geven een trilling in je lijf. Probeer maar. Maak maar het geluid aaaahhhhh en voel in je borst/hart. De resonantie heeft direct effect. Denk ook maar aan de chakradans van de vorige les. Denk maar aan filmmuziek en het directe effect dat dat heeft. Voel je hem? Dus... Maak geluid, en maak je eigen geluid. Zoek de verbinding met je eigen geluid en stem. Spreek je niet alleen uit, maar zing. Zing uit volle borst. Hihi, waarom word je van zingen in de badkamer altijd zo vrolijk? Dan mag jij helemaal zijn zoals je bent, precies zoals je bent. Doe maar vaker, neurie, zing, maak geluid... Zet je conditionering maar opzij! Break free!

Speel

Ken je nog de ongebreidelde fantasie van een kind. Balans herstellen is weer meer spelen. Alles weggooien wat je denk te weten en weer heerlijk fantaseren. Wat een klein poppetje dan allemaal niet kan meemaken. Maar ook wat dichterbij huis kun je spelen. Stoei je nog wel eens? Jongens stoeien graag met elkaar. Een actief, fysiek spel. Meisjes spelen andere spelletjes, maar veelal ook actief. Waarom... daar wordt je blij van! En sjansen? Wat dacht je daar van. Speel het versierspel. Voel de energie die direct bij dit spel loskomt in je lijf. Geniet van de energie en stem het handelen goed af.





Say YES

Ja, maar is de grootste dooddooener in de wereld. Ja, maar betekent eigenlijk nee. Zeg eens volmondig JA! Wees positief, zie in alles de positieve kanten. Niet omdat het moet, maar omdat het de balans herstelt én je (ego) dat eigenlijk ook wel graag wilt. Wie wil er nou niet happy zijn? Balans creëren is een belangrijke stap om dualiteit te ontstijgen. Vrij om links of rechts te zijn. Geen hechting aan welke positie dan ook. Dan ben je vrij. Niet meer vóór of tegen. De dingen zijn zoals ze zijn. Niet meer vechten.... Dus begin eens met omdenken, met het zien van de mogelijkheden, het half volle glas. En dan...

Kies jouw vorm

De dualiteit ontstijgen wil niet zeggen dat alles hetzelfde wordt. Fijn en pijn blijft, je kijk er alleen anders naar. Je wordt er niet meer door geraakt. Hoe je vervolgens in het leven staat is ook een heel individueel iets. We zijn allemaal gebakken zoals we zijn. Boeddha was een heel anders persoon als Jezus. Hoe jouw vorm is in deze wereld heeft alles met jou te maken. Voor Nelson Mandela was de vorm heel anders dan voor Martin Luther King. Moeder Theresa gaf de wereld iets heel anders dan Mata Hari. Verlicht of niet, er verandert niets (of veel) het is maar hoe je het bekijkt. Iedereen behoudt zijn eigen vorm. Want tantra staat voor los en natuurlijk. Altijd in verbinding met je kern, je ziel.

Creëer

Ja, dus creëer met hart en ziel. Vind uit wie je bent en wat jouw doel hier op aarde is. Grote woorden misschien, maar iedereen is uniek en iedereen geeft zo zijn "taak" is zijn leven. Noem het je ziele doel, de les die je in dit leven mag/moet leren... Bekijk maar wat het voor jou betekent. Zielloos ronddolen maakt in ieder geval niet gelukkig.

Zoek dus uit **wat jouw passie is** en durf je passie dan ook te volgen. Voor de één komt dat tot uiting in grootse daden. Voor de ander is dat wat kleiner. Groot, klein het is allemaal een facet van hetzelfde. Doe jouw ding, wat het ook is. Vind uit wat het is, ga er voor en kijk wat het je brengt. Wees creatief, zie de mogelijkheden en wees volhardend. Dit is jouw waarheid.





Speel het spel

En ja, je leeft in de wereld, we zijn het niet vergeten. Soms loopt het even anders als je dacht. Soms heeft het universum iets anders voor je in petto. Be the Witness, blijf op afstand en doorzie het spel. Speel het spel! Wees vol vertrouwen dat wat -voor ellende- ook op je pad komt, het je dichterbij jezelf brengt. Besef dat wat er ook op je pad komt, je feitelijk zelf gecreëerd hebt. Je bent slachtoffer af, weet je nog? Weet wie je bent, weet wat je te doen staat en speel het spel. De reis - het spel - is het belangrijkste wat er is. Hier en NU, leven van moment tot moment. Meer is er niet.

en de beloning is....Bliss

Bliss goes beyond Happiness..... (vrij vertaald) *“Het gaat mij erom bliss te creëren. Gelukkig zijn is afhankelijk van ongelukkig zijn. Bliss overschrijdt de grenzen van deze dualiteit. Neem beide bewust waar en identificeer je er niet mee. Laat het net als een wolk voorbijgaan. Je bent de Witness, de Getuige. Dit is waar meditatie over gaat, over de Getuige worden. Succes komt, respect, je krijgt lof. Maar je krijgt ook beledigingen, beschuldigingen. Als je blijft waarnemen, ontwaakt er een derde dimensie in jou. Eén dimensie is gelukkig zijn, de tweede ongelukkig zijn. Die derde dimensie brengt Bliss. Bliss heeft geen tegengestelde. Het is sereen, rustig, koel! Het is extase zonder opwinding”.* Osho

