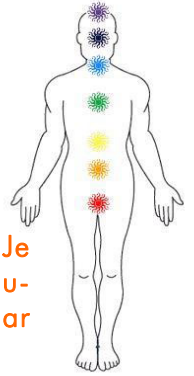


Spirituele Meditatie I

Dit is de tijd – ontwaak!

Spirituele meditatie is een manier die leert je te verbinden met je innerlijke natuur. Je luistert naar je eigen verhaal en je wakker het vuur van je ziel aan. Ontwaak uit de illusie en ontdek wat werkelijkheid is voor jezelf. Het is jouw uitdaging om te groeien naar een hoger bewustzijn, naar wie je bent: je Hogere Zelf. Dit is de tijd, kom tot je Zelf.



Wat is meditatie?

Meditatie is ZIJN, bij je Zelf, in het hier en nu, waarbij via "aandacht" het "aan denken" zoveel mogelijk buiten spel wordt gezet. Doel is ont-spannen, ont-moeten en ont-wikkelen.

Bij meditatie richt je je aandacht op één punt (iets), op alle punten (alles) of op geen enkel punt (niets). Het gaat om beschouwen, zonder vast te houden.

Kennis plus ervaring geeft wijsheid en inzicht. Spirituele meditatie combineert beide. Spiritualiteit is kennis en ervaring over wie je in essentie bent.

Leef in het NU

Vaak zijn we sterk vanuit geest en verstand gericht, zodat wij ongegrond van aarde en natuur reageren. Met meditatie oefen je geheel in het NU aanwezig te zijn. Vanuit bewust aanwezig zijn kan je je afstemmen op je innerlijke stem en wijsheid. Intentie en aandacht via je ademhaling is een methode voor bewuste aandacht in het nu.

Samen is Al EEN

Een meditatiegroep biedt je een inspirerende mogelijkheid voor de weg naar jouw essentie, de bron van je wezen. Iedere meditatieavond geeft je een opening om dichterbij jezelf en jouw innerlijke natuur te komen.

Je leert de symboliek van westerse en oosterse verhalen, krachtdieren en archetypen in je leven. Ervaar de eenheid en saamhorigheid in verscheidenheid.

Een reis lang de chakra's

De rode draad tijdens de bijeenkomsten is "een reis" langs jouw chakra's, bronnen van **Liefde, Licht en Levenskracht**. Kom tot je kern, ont-dek je wijsheid en de zonnevonk in je Zelf.

Je gaat leren van jezelf en van elkaar. Ieder is zowel leerling als meester. Laat je inspireren, je spirit komen, je spirit eren.

Open je hart en ont-moet

Je zult de meditatie avonden als een feest voor jezelf ervaren, met luisteren naar jezelf en anderen, met uitdaging door andere zienswijzen, een samenkomst met andere "zoekers". Niets hoeft, alleen een open geest en hart voor het ont-moeten van je ziel en anderen.

Wat is spiritueel?

Het woord spiritualiteit (Latijn: spiritus = geest) zegt het al; **Spirit is AL tijd**. Alleen zijn wij het vaak vergeten en is het van belang weer te her-inneren, naar binnen te gaan, voor contact met ons hoger bewustZIJN.

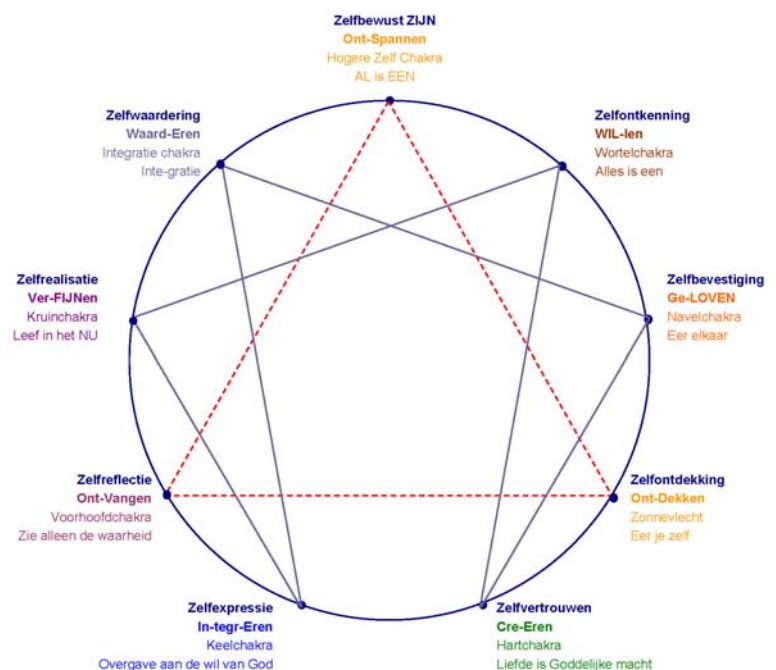
Dan ont-dekken we de wijsheid in ons Zelf. Ga opzoek naar antwoorden binnen je Zelf en vertrouwen op je eigen waarheid en intuïtie.

Spirituele meditatie is de weg van je hoofd naar je hart via meditatie. De stem van je ziel, van het Goddelijke, hoor je pas als je luistert en (h)erkennt via innerlijke stilte.

Niet religieus

Spiritueel is niet gelijk aan religieus. We laten regels, dogma's, normen en waarden voor wat ze zijn en laten ons verrassen door andere gezichtspunten en waarheden. Wat je gelooft maakt niet uit. Jouw inbreng is van belang om zienswijzen met elkaar te delen en zo saamhorigheid en eenheidsbewustzijn te ervaren.

De wegen naar Negen; De reis langs de chakra's





Ken uzelf - Terug naar de innerlijke kracht van geest en ziel

Meditatie is aandacht, is waar-nemen van wat zich in en om je heen afspeelt, van je reacties, angsten en denken, wat objectieve waarneming stoort en vervormt. Uit meerdere bronnen blijkt dat jezelf ECHT kennen het moeilijkste is wat te verwezenlijken is:

*In het voorportaal van de tempel van Apollo, God van het licht, in het Oudgriekse cultusplaats Delphi stond het volgende opschrift gegrift: **Ken u zelve en ge zult de geheimen van de natuur en de goden kennen.***

*In China schreef de Taoïstische wijze Lao-tzu:
Zij die anderen kennen, zijn wijs.
Zij die zichzelf kennen, zijn verlicht
(Tao Te Ching, 33)*

*Waarheid is een land zonder paden.
Er bestaat geen pad naar de waarheid.
Je moet je eigen leraar en je eigen leerling zijn
(J. Krishnamurti 1895-1986)*

*...het Koninkrijk is binnenin u, en het is buiten u. Wanneer u uzelf leert kennen, dan zult u ontdekken, en beseffen, dat u zelf een zoon van de levende Vader bent
(Evangelië van Thomas Gezegde 3)*

Welke technieken?

We gebruiken diverse meditatie technieken; stilte meditatie, geleide meditatie, meditatie op een voorwerp of een gedicht of verhaal. Daarnaast gebruiken wij rituelen en symbolen, aspecten die wij in onze westerse samenleving grotendeels verloren of vergeten zijn. Niets magisch of mysterieus maar alles gericht op verlichting van jezelf en je omgeving.

Tijdens de meditatie avonden werken wij met ademtechnieken, stilte, muziek, beeld, verhaal, klankschaal, meditatieve kaarten, visualisatie etc. Zo ervaar je wat het best bij jou past. Voor wie wil is er aanvullend ook de mogelijkheid voor vuurmeditaties in de buitenlucht, gebaseerd op een ceremonie van de Inca sjamanen.

Wie begeleidt de avonden?

Henk Revenberg is de begeleider en organisator van de meditatie avonden.

Henk is financieel life coach & mediator met belangstelling voor natuurwijsheid, sjamanisme, esoterie, lichtwerk en meditaties. Hij volgt een sjamanistisch ontwikkelingspad en een opleiding tot energetisch enneagram coach.

Henk heeft ervaring met meditatie en plezier in werken met mensen, vanuit energiewerk en vanuit groei van Zelf Bewust Zijn.

Wanneer is het?

De meditatie cursus bestaat uit 9 maandagavonden, om de 2 weken. Neem contact met ons op voor startdata of kijk op onze internetsite. In overleg met de deelnemers kan een verschuiving in data of dag plaatsvinden.

Wij maken ook gebruik van gastdocenten tijdens de avonden of tijdens extra thema-avonden.

Voor nadere informatie en opgave; zend een e-mail naar info@eszenza.nl of bel 0320 28 28 54.

Wat heb je nodig?

Je hebt een meditatiekussen nodig. Je kunt dit eventueel via ons aanschaffen. Indien zitten op de kussen voor je niet mogelijk is, kun je gebruik maken van een kruk of stoel. Daarnaast is een zachte deken zinvol, voor onder je meditatiekussen of op een ligmatje. Ligmatjes zijn bij ons aanwezig. De meditatiekamer is voorzien van lami-naat.

De schoenen gaan uit in het halletje. Trek eventueel dikke sokken of sluffen aan indien je dat wenst.

Waar en hoe laat?

De meditaties vinden plaats in de cursusruimte van Eszenza.

De ruimte is open vanaf 19.30 uur voor een kopje thee of koffie en ontmoeting en gesprek met de andere deelnemers.

Start van het programma is dan om 20.00 uur. We onderbreken de avond met een korte pauze. Het streven is te eindigen omstreeks 22.15 uur. De groepsgrootte is maximaal 12 deelnemers.

De investering?

Het is een investering in jezelf en je persoonlijke groei, voor een bedrag van € 220 voor alle bijeenkomsten, incl. één lezingavond en evt. vuurmeditaties. Betaling in twee termijnen is eventueel mogelijk. Deelnemers krijgen korting op de toegang voor speciale lezing- of thema-avonden.

De opbrengst is een onbetaalbare schat aan kennis, ervaring en wijsheid en het ontmoeten van anderen.



**AL is EEN; het eenheidsbewustzijn is verwoord door de filosoof Spinoza als volgt:
Alles wat is, is in God en zonder God kan niets bestaan, noch worden begrepen**

Voor vragen en adres van de cursuslocatie:
Eszenza Coaching & Ontwikkeling - Poolzeestraat 7 - 8226 DA Lelystad
Tel 0320 28 28 54 - Fax 0320 28 29 26 - E-mail info@eszenza.nl - www.eszenza.nl

Dit is de tijd...

Dit is de tijd waarin vrede op onze drempel staat.
Dit is de tijd waarin kinderen gaan zien en horen wat eeuwenlang verborgen was.
Dit is de tijd waarin de zachte krachten van het hart aan het woord zullen komen.

We hoeven het alleen maar toe te laten in ons hart.

Dit is de tijd dat vergeving de plaats gaat innemen van vergelding.
Dit is de tijd waarin we onze angsten mogen loslaten om in onze kracht te gaan staan.
Dit is de tijd waarin de ware wijsheid voor iedereen bereikbaar wordt.

We hoeven het alleen maar te geloven.

Dit is de tijd waarin het ware geluk voor het grijpen ligt.
Dit is de tijd dat alle kinderen van de ene God elkaar gaan respecteren in hun eigenheid.
Dit is de tijd waarin engelen en mensen elkaar gaan vinden en bijstaan.

We hoeven het ons alleen maar bewust te worden.

Dit is de tijd waarin de ware liefde in ons hart geboren wil worden.
Dit is de tijd waarin de mensen elkaar zullen aanzien en zonder woorden begrijpen.
Dit is de tijd waarin we ons in al onze kwetsbaarheid mogen laten zien.

We hoeven het alleen maar te laten gebeuren.

Dit is de tijd van groeiend inzicht in onszelf.
Dit is de tijd waarin de gelijkwaardigheid van alle mensen een bereikbaar ideaal wordt.
Dit is de tijd waarin wij ons bewust gaan worden wie wij zijn: kinderen van God.

We hoeven het alleen maar te aanvaarden.

Dit is de tijd van het wonder.
Alleen maar dat: de tijd van het wonder.

Schrijver onbekend

De bijzondere tijd waarin wij leven

... "Maar het gaat in deze tijd niet alleen om de geboorteweëën van een nieuw tijdperk, maar ook om de geboorteweëën van een hele nieuwe, geestelijke kracht die in de mens zelf aan het licht gaat komen. Het gaat daarbij om een nieuwe ik-kracht, een nieuw zelfbewustzijn dat in de mens geboren gaat worden. Maar dan wel een ik-kracht die van een veel hoger niveau is dan de kracht van ons ego en die daarom ook wel als Ik (met een hoofdletter) wordt aangeduid.

Die geestelijke kracht wordt in de christelijke traditie meestal de Christus-in-ons genoemd. Daarnaast wordt er over het ontwaken van deze kracht in de mens ook wel gesproken als over de geboorte van de geest in ons.

Ook wordt het wel het ontwaken van het hoger zelf in ons genoemd..."

Citaat uit artikel van Hans Stolp op www.hansstolp.nl > artikelen

... Wanneer er duizend jaren verstreken zijn, na de eerste duizend jaar zal de mens opnieuw de wereld van het licht betreden en zijn voetstappen zullen sporen van liefde en heelheid achterlaten
Hij zal opnieuw op zoek gaan naar de Graal, de beker van heling die in hemzelf verborgen ligt het vrouwelijke principe dat hem heelheid en verbondenheid zal brengen
na de periode van duisternis en afgescheidenheid
Hij zal de stem in zijn binnenste horen en volgen en gehoor geven aan de goddelijke boodschap om datgene wat verbroken was opnieuw tot eenheid te smeden
En de tempel van de mens die verwoest is, zal opnieuw gebouwd worden...

Van: Jean de Jerusalem, 1096
Bron: boek "De zevende poort" van Ton van de Kroon

... Dit zal de nieuwe wet worden na 21 december 1997. Alles wat niet meer resoneert, zal uiteenvallen of zich van elkaar verwijderen. Dit geldt voor alles en iedereen; of het nu gaat om een huid dat met materialen is gebouwd die niet met elkaar resoneren of dat het een relatie betreft waarvan de partners niet bij elkaar passen, wat het ook moge zijn, de Wet van Resonantie zal ingrijpen...
... De wet van Resonantie is een heel praktische wet, Het is een natuurwet die diep zal ingrijpen in jullie leven op moeder Aarde, vooral in de westerse maatschappij; de zogenaamde inheemse volkeren leven reeds een leven gebaseerd op resonantie, een van hen natuurwetten. Het zal een grote test zijn en tevens leiden tot een verandering van jullie maatschappelijke structuur. Het zal een opening zijn voor nieuwe technieken en ideologieën...

Van: channeling door Caroline van Huffelen op 3-12-1997
Bron: boek "Met de meesters van het Titicacameer van Karel en Caroline van Huffelen

Hemel en Hel

Stap uit de hel van pijn en angst
Wees sterk en moedig
Neem je verantwoording
Je kunt je eigen hemel op aarde creëren
Laat het "moeten" achterwegen
Verwelkom het "willen"
Zeg NEE tegen, beter, mooiere, groter en meer
Zeg JA tegen, verantwoording, begrijpen, creëren, delen, liefde en licht
Welkom in de HEMEL

Van: Irma
Bron: www.pateo.nl > gedichten

2011 - Het jaar van de grote sprong

... "Het zal dus niemand ontgaan dit jaar dat het licht is teruggekeerd op aarde. De mensen die de weg hebben voorbereid de afgelopen jaren, de lichtwerkers, zullen steeds meer naar voren treden en de zoekende mens de weg wijzen, de weg die zichzelf ook zijn gegaan.
Deze groep wordt dit jaar meer en meer uitgedaagd de stap uit de anonimiteit te zetten. Niet om tegen het resterende duister te vechten, maar om het lichtend voorbeeld te geven. Zij zullen met hun liefde, licht en magische mogelijkheden de laatste oogkleppen afnemen..."

Van: Ismaël Sananda
www.newearthcreation.nl > Artikelen