

## Korte aanvulling op de presentatie van 4 november 2023

Spiritualiteit is: ervaren dat je met onrust om je heen rust weet te vinden.

### Tevredenheid

Zoeken naar de zin van het bestaan is zoeken naar zingeving en verbinding. Eigenlijk is het niets anders dan zoeken naar vrede in het hart. Dit ontstaat wanneer je bewust bent van de zin van je bestaan. Bewustwording brengt ons tevredenheid. Wees de vrede in de tevredenheid!

Tevredenheid is lastig te herkennen zonder vrede van binnenuit te voelen. Wie dat gevoel kan 'zien' bij de ander weet dat hij het in zichzelf heeft herkend. Wanneer je vrede in tevredenheid herkent, zul je geen angst meer ervaren.

### Gelukkig zijn

'Gelukkig zijn' kun je niet vasthouden. Dat ben en dat voel je. Het komt en het gaat.

Tevredenheid kan er zijn zodra je begrijpt dat het geen bezit is. Tevredenheid is wat je bent en wie je bent. Als je dat herkent, kan je niet anders dan gelukkig zijn.

### Levenslessen

Obstakels in het leven zijn - pijnlijke - ervaringen die ons kansen en mogelijkheden bieden om levenslessen te leren. Besef dat niet iedereen dezelfde lessen komt leren in het leven.

We onderscheiden twaalf lessen:

1. Aanpassing
2. Acceptatie
3. Communicatie
4. Creatie
5. Grensafbakening
6. Genade
7. Heel zijn
8. Integriteit
9. Liefde
10. Menslievendheid
11. Vertrouwen
12. Waarheid

### Sterven

Door over sterven te praten als een terugkeer, zal je onomkeerbaar eindigen bij het doel van geboren worden.

De mens heeft behoefte aan houvast. Dat zoekt hij in zekerheden die er in feite niet zijn. Leven is onzekerheid en dát is het doel. Durven vertrouwen dat alles er is en dat niets moet komen. Het is er al en iedereen heeft voldoende.

De valkuil is dat mensen zich richten op wat ze denken nodig te hebben aan de hand van wat anderen ze vertellen.

Het vraagt wel zelfinzicht om te weten dat je niet afhankelijk bent van materiële zaken om te zijn wie je bent.

Ik wens u allen toe geraakt te worden door de straal van genade die u als een onzichtbare kracht zal leiden.