

Jij bent mooi!

Een jonge cameravrouw voerde een sociaal experiment uit op een middelbare school. Ze vroeg leerlingen en leerkrachten of ze een foto van hen mocht nemen omdat ze hen mooi vond. De reacties waren aandoenlijk: ongeloof, verlegenheid, maar ook ontroerende beelden. Wanneer we beseffen dat we mooi zijn, beginnen we te stralen en te groeien. Iedereen is een bron van oneindige schoonheid, ook al verbergen we het vaak en durven we het niet te geloven. Maar dat verandert niets aan de schoonheid die in ons zit. Als je diep in iemands ogen kijkt, zie je altijd een glimp van hun schoonheid. Waarom zou dat anders zijn bij jou? Jij bent mooi! Het is moeilijk te geloven, maar het is waar.

Dit is ook wat we tijdens meditatie doen. We negeren de stemmetjes in ons hoofd die ons bekritisieren en dalen af naar ons hart om contact te maken met de schoonheid die altijd in ons aanwezig is. We laten ons overspoelen door deze schoonheid. Door tijdens meditatie naar de mantra te luisteren die we stilletjes herhalen, laten we de schoonheid in ons zijn werk doen. Het enige wat we hoeven te doen is ons openstellen voor deze bron van schoonheid door trouw onze mantra te herhalen.

Ervaren mediteerders raden aan om tweemaal per dag 20 minuten te mediteren. Voor de meeste mensen is dat veel, maar misschien kunnen we de komende weken proberen om elke ochtend en avond bij het tandenpoetsen langer in de spiegel te kijken, onze eigen ogen te peilen en de schoonheid van onze ziel te zien. Adem dan diep in en uit en zeg zachtjes je mantra. Dit zal een stralend effect hebben en je motiveren om te blijven mediteren. Het zal je helpen groeien in je meditatiepraktijk. Jij bent mooi!