

N'etam mama; n'eso'ham asmi; na me so atta

('Dit is niet van mij; dit ben ik niet; dit is niet mijn zelf.)

Uitspraak, toegeschreven aan de Boeddha, waarin treffend wordt uitgesproken dat we een lichaam hebben en bewustzijn 'zijn' i.p.v. een lichaam zijn dat een bewustzijn heeft, deze uitspraak is fijn te overwegen als je iets ongelukkigs én zelfs als iets gelukkigs je overkomt...

Symptomen van Innerlijke rust:

1. -De neiging om spontaan te denken en handelen, in plaats van uit angsten, gebaseerd op ervaringen uit het verleden.
2. -Het onmiskenbare vermogen om van elk moment te genieten.
3. -Geen zin meer om over anderen te oordelen.
4. -Geen zin meer om over jezelf te oordelen.
5. -Geen zin meer om andermans handelingen te interpreteren.
6. -Geen zin meer in conflicten.
7. -Verlies van het vermogen je zorgen te maken.
8. -Veelvuldige, overweldigende aanvallen van waardering.
9. -Warme gevoelens van verbondenheid met anderen en met de natuur.
10. -Veelvuldige lachaanvallen.
11. -Toenemende neiging dingen te **laten** gebeuren, in plaats van ze zelf teweeg te moeten brengen.
12. -Toegenomen ontvankelijkheid voor liefde die anderen uitstralen en ook de onweerstaanbare drang zelf liefde uit te stralen.

Deze overwegingen met punten quoteren geeft je een idee hoever je Spiritueel in dit leven staat, mocht je 100 % scoren groet ik U als de Boeddha hemzelf...