

Carla's nieuwsbrief voor juni 2009

Beste vrienden,

Er zijn alweer een slordige vier maande voorbij gegaan sinds mijn laatste nieuwsbrief, maar ik denk dat het genoeg informatie bevatte voor een leven! Ik vraag me af of ik teveel heb gegeven in die nieuwsbrief? We leven in een versnelde omgeving, wat kan betekenen dat we alleen geduld hebben om kleine beetjes per keer tot ons te nemen. We stellen onze geest in op de snelle modus, de Beta modus, opgehitst door de snelle beelden op TV, de grote hoeveelheid e-mails waarmee we worden overvallen, of de vele dingen die op ons nemen in ons dagelijkse leven.

Het probleem van de snelle golven van de Beta modus is dat ze niet ontworpen is voor een rustig leven. Het is prima voor het omgaan met kortdurende spanning, maar dan kan het ook een last worden die spanning veroorzaakt. Mentale vermoeidheid komt na een te lange periode in de Beta modus, en daarbij irritatie en erger nog, het maakt ons minder intelligent.

Een rustiger leven in een snel tijdperk is alleen mogelijk door bewuste keuze. De keuze maken om elke dag minimaal 15 minuten te mediteren is een manier om meer in de Alpha modus te leven. Zodra we onze ogen sluiten en dieper ademen dan normaal, kalmeren onze hersengolven naar Alpha. En nog verder raken we in de Theta modus. (Raak je in de Diepe Theta dan val je in slaap, tenzij je getraind bent om wakker te blijven, zoals in Theta Healing).

Zodra onze hersengolven kalmeren, voelen we ons meer uitgelijnd met ons innerlijk. We voelen ons direct beter! Dit innerlijk is dan in contact met onze goddelijke wijsheid. Dat is de reden dat we intelligenter zijn als we ons rustiger voelen. Bekijk de wereld en wat Beta-golven voortbrengen! Er komt niet veel schoonheid, maar vooral veel gekheid en simpelweg lelijkheid van de angstige Beta hersengolven.

Daarom loont een goede mediatiebeoefening een waardevolle manier om met jezelf de hele dag in contact te blijven en te genieten van de voordelen van je fijnere gevoelens.

Meditatie is ontzettend eenvoudig. Het is geen, althans voor mij, manier om te stoppen met denken, maar in plaats daarvan, om me te zitten in een stroom van ontzettend aangenaam licht. Licht vult mijn hersens en lichaam en in het bijzonder mijn hart. Het wordt wel eens gezegd dat het hart de ware geest is, en ik geloof het. Deze hart-geest is alleen beschikbaar in een staat van vrede. Naar mijn inzicht is de hoofd-geest echt tweederangs, ondergeschikt en ideaal gesproken in de dienst van het hart.

Wanneer ik in het Licht van Toelaten verkeer, zoals ik het noem, sta ik mezelf toe om te ontvangen. Ik sta toe dat zorg gevoelens verdwijnen, ook om te waarderen dat ik leef en gelukkig ben, en om bewust te worden van hetgeen ik geroepen ben te doen in het leven, en ik sta mezelf toe om dit Licht uit te stralen naar anderen. En ik blijf ademen en dankbaar zijn!

Moge deze nieuwsbrief jouw dag en leven verlichten!

Carla

Vitality
at any AGE!

www.carlavanraay.com

0415 09 4457

