



Rituelen Vreugde in praktijk

De Dalai Lama en Desmond Tutu hebben elk rituelen die bijdragen aan hun dagelijkse spirituele praktijk. Een aantal van deze rituelen delen ze in 'Het boek van vreugde'. Vreugde in praktijk brengen heeft als gevolg dat je je frequentie verhoogt en daarmee je immuunsysteem ondersteunt en optimaal laat werken. Bovendien verlicht je de wereld om je heen.

Elke dag deze spirituele rituelen doen draagt bij aan het bevestigen van de vreugde in jezelf en te voelen wie je werkelijk bent: pure vreugde - een uiting van I AM.

Ga gemakkelijk zitten. Doe je ogen dicht en haal een paar keer dieper adem.

's Morgens:

- Zet je **zon** aan
- Leg je handen op je **hart** en voel **dankbaarheid**
- Zet je **intentie** voor de dag en benoem deze hardop.

Bijv.: *vandaag wil ik iedereen groeten met de liefde die in mijn hart zit*

Gedurende de dag:

- **Zegen** of **bid** 10 minuten voor iemand anders/anderen - voel waar je aandacht naar gaat.

Je kunt bijv. als je het fijn vindt de volgende regels zeggen:

- Mag je vrij zijn van lijden.
- Mag je gezond zijn.
- Mag je gelukkig zijn.
- Mag je vrede en vreugde vinden.

's Avonds:

- Voel drie dingen van deze dag waar je **dankbaar** voor bent.

Probeer zo specifiek mogelijk te zijn in het benoemen van zegeningen. Schrijf deze dingen op in een dagboek. Het is vaak bewezen dat het bijhouden van een lijst met alles waar je dankbaar voor bent, in de loop van de tijd grote fysieke en emotionele zegeningen oplevert. Probeer elke keer dat je in je dagboek schrijft drie verschillende dingen te noteren. Variatie is het geheim van effectieve dankbaarheidsdocumentatie.

