

Gebed en meditatie voor de geestelijke gezondheid

– hoe religie ons helpt
ons innerlijk te ontwikkelen –

Den Haag, 26 maart 2006



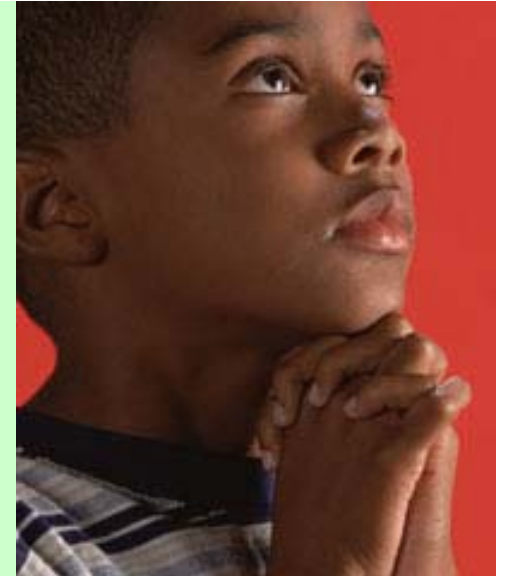
O ZOON VAN GEEST!

Mijn eerste raad is deze:
bezit een rein, warm en stralend hart,
dat een aloude, onvergankelijke en eeuwige
heerschappij de uwe zij.



Bahá'u'lláh

Inhoud



1. De mens heeft een lichaam en een geest: beiden hebben aandacht en voeding nodig
2. Hoe ons denken ons gevoel en handelen beïnvloedt
3. De invloed van gebed en meditatie
4. Een citaat uit de Bahá'í-geschriften hierover

Lichaam en ziel (1)

Gij zijt gelijk een edel gesmeed zwaard, verborgen in het donker van zijn schede, de waarde ervan onzichtbaar voor de maker.

Beschouwt de mens als een mijn, rijk aan edelstenen van onschatbare waarde.

Gij zijt Mijn lamp en Mijn licht is in u.



Lichaam en ziel (2)

Deze krachten liggen in de mens in hem verborgen gelijk de vlam in de kaars verborgen is en de lichtstralen potentieel in de lamp aanwezig zijn.

Mijn liefde heeft in u een woning gevonden

Uw hart is Mijn woning, heilig het voor Mijn nederdaling.
Uw geest is Mijn plaats van openbaring, zuiver hem voor
Mijn verschijning.

Laat Ons mensen maken naar ons beeld.

Ik ben in de Vader en de Vader is in Mij.

De mens is Mijn mysterie en Ik ben zijn mysterie.



Lichaam en ziel (3)

De ziel heeft, evenals het lichaam, zijn eigen individualiteit.

Wanneer het lichaam een verandering ondergaat, behoeft dit geen uitwerking op de ziel te hebben.

Als voorbeeld:

Wanneer u een glas breekt waar de zon op schijnt, is het glas gebroken maar de zon schijnt nog!

Wanneer een kooi met een vogel erin wordt vernield, blijft de vogel ongedeerd!

Lichaam en ziel (4)

De ziel heeft geen lichaam nodig, maar het lichaam heeft wel de ziel nodig, anders kan het niet leven.

Wanneer een mens zijn gezichtsvermogen, zijn gehoor, zijn hand of zijn voet zou verliezen, blijft hij leven, zolang zijn ziel het lichaam nog bewoont en is hij in staat om goddelijke deugden tentoon te spreiden. Anderzijds zou leven voor een volmaakt lichaam onmogelijk zijn zonder de ziel.

Voeding en ontwikkeling

Een mens mag een hoge graad van stoffelijke vooruitgang hebben bereikt, zonder het Licht van Waarheid komt zijn ziel niet tot ontwikkeling en lijdt gebrek.



‘Abdu'l-Bahá

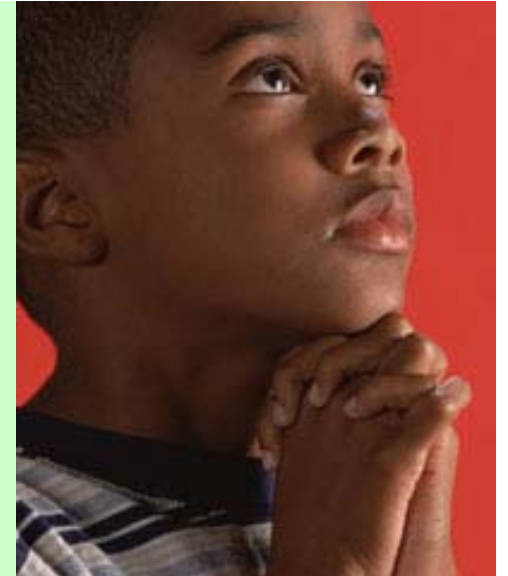
Ontwikkeling van de ziel, ook na dit leven

Wat de ziel van de mens na de dood betreft: ze behoudt de graad van zuiverheid, waartoe ze zich tijdens haar leven in het stoffelijke lichaam heeft ontplooid en na haar bevrijding van het lichaam blijft ze ondergedompeld in de oceaan van Gods genade.



‘Abdu'l-Bahá

Inhoud

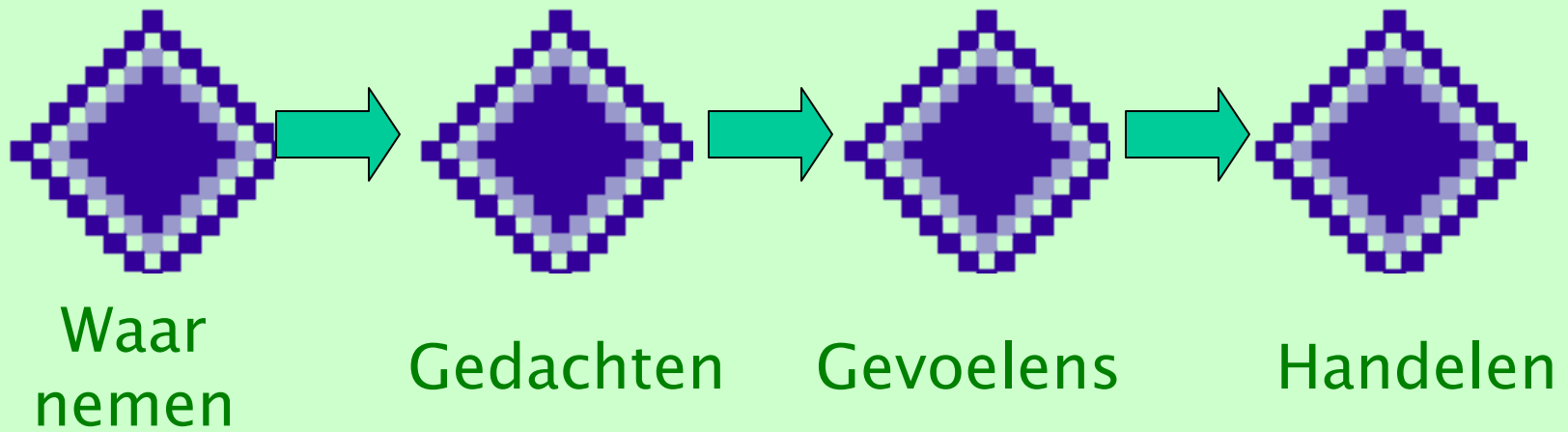


1. De mens heeft een lichaam en een geest:
beiden hebben aandacht en voeding nodig

→ 2. Hoe ons denken ons gevoel en handelen beïnvloedt ←

3. De invloed van gebed en meditatie

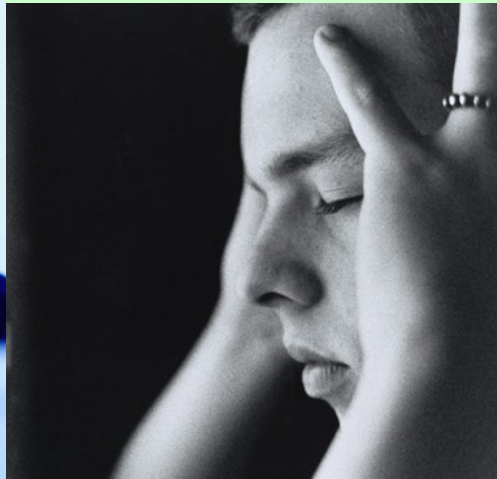
4. Een citaat uit de Bahá'í-geschriften hierover



Uitgangspunt van de theorie is dat de mens in wezen zijn eigen leefwereld en vooral: belevingswereld creëert.



Waar
nemen



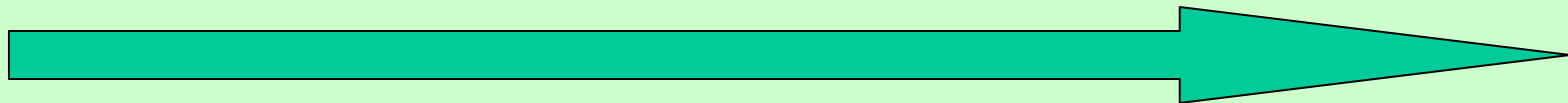
Gedachten



Gevoelens



Handelen





englebert

Hoera
Max
9 jaar



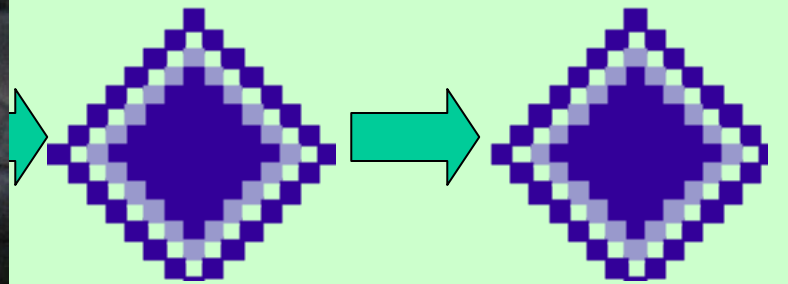
englebert

Hoera
Max
9 jaar



englebert

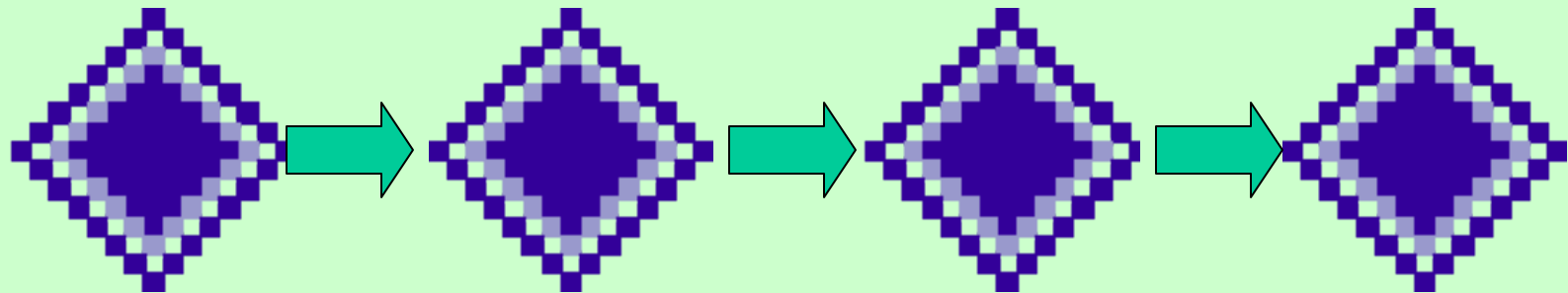
Hoera
Max
9 jaar



Gevoelens

Handelen



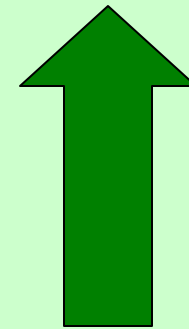
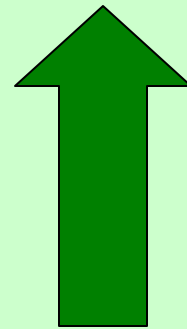
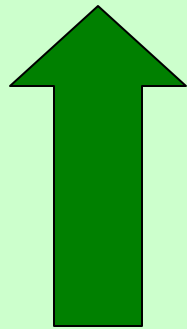
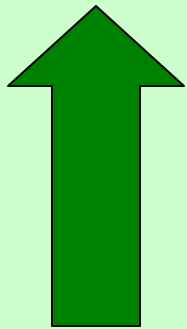


Waar
nemen

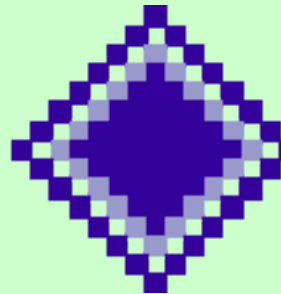
Gedachten

Gevoelens

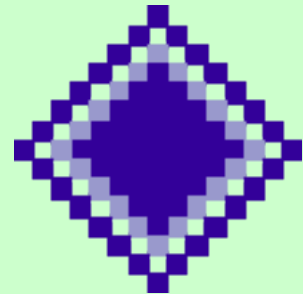
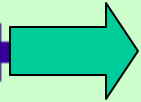
Handelen



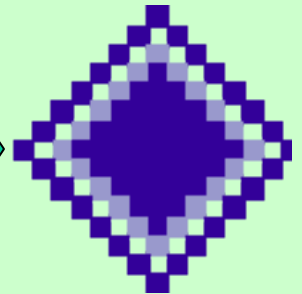
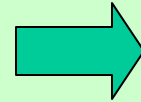
De invloed van religie, van gebed, meditatie, karaktervorming
en een goed leven leiden.



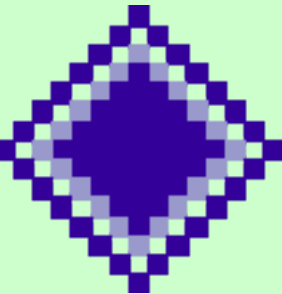
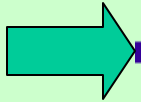
Waar
nemen



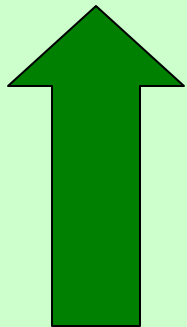
Gedachten



Gevoelens

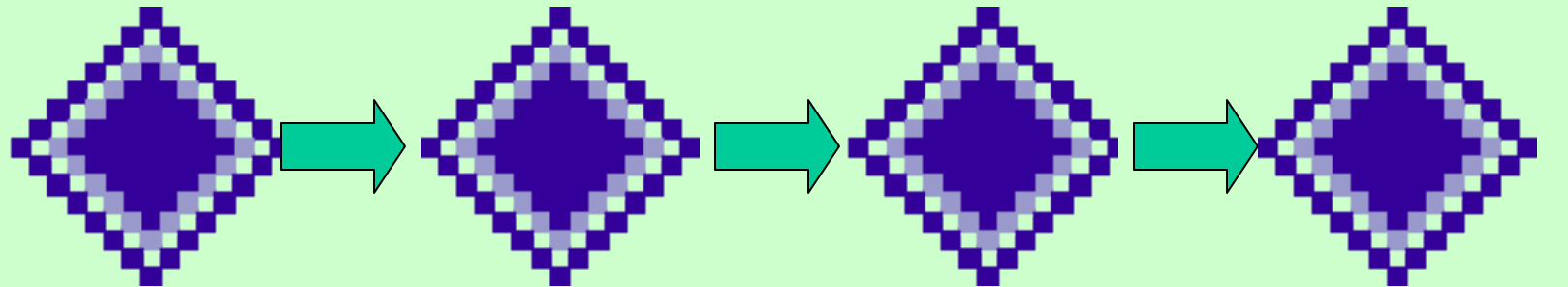


Handelen



- Het goede zien
- Met eigen ogen zien en eigen oren horen
- Zonder vooroordelen
- Zelfstandig en onafhankelijk

*Hoor geen kwaad en zie geen kwaad, verlaag uzelf niet,
noch zucht en ween.*

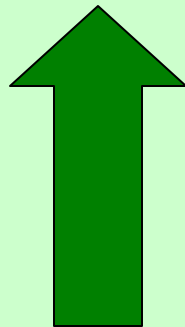


Waar
nemen

Gedachten

Gevoelens

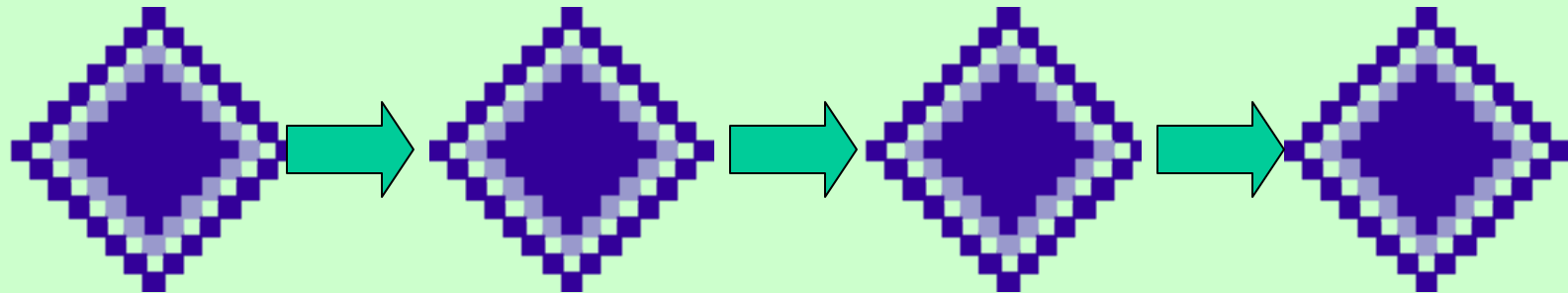
Handelen



- Zuivere gedachten
- Positieve gedachten
- Open
- Gedachten gericht op liefde, vrede en ontwikkeling

Maakt de Welbeminde het middelpunt van uw gedachten en niet uw eigen ik.

... beziel mij met gedachten die door uw milddadigheid de wereld doen veranderen in een rozengard.



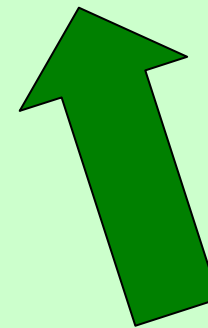
Waar
nemen

Gedachten

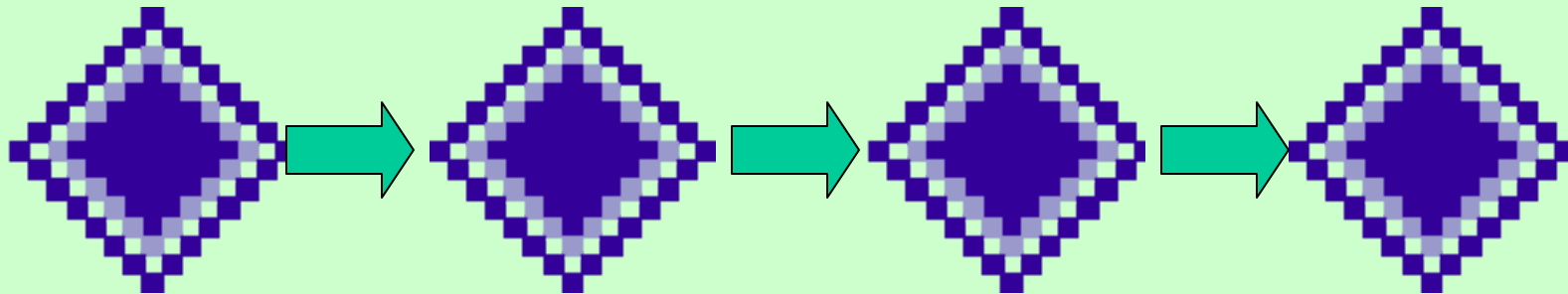
Gevoelens

Handelen

- Onderken je gevoelens:
zelfkennis is Gods kennis
- Heb de mens lief omwille van God
- Gevoel en verstand zijn als
de twee vleugels van één vogel
- Wijsheid = kennis en mildheid

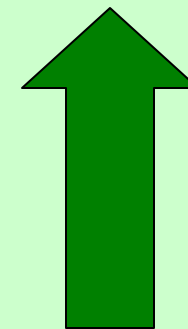


..... opdat onze gedachten, onze inzichten en onze gevoelens worden als één werkelijkheid, die de geest van eenheid door de gehele wereld uitdraagt.



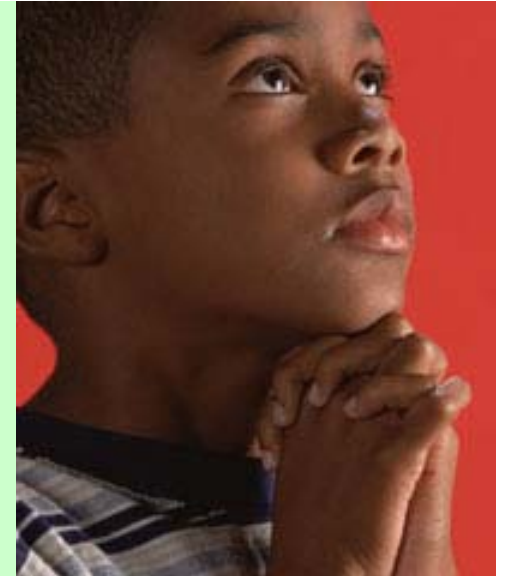
- Laat daden, niet woorden u sieren
- Zuivere daden
- Het geven van leiding door daden
- Tracht met hart en ziel u door uw daden te onderscheiden.
- Laat uw daden een richtsnoer zijn voor de gehele mensheid ...

Handelen

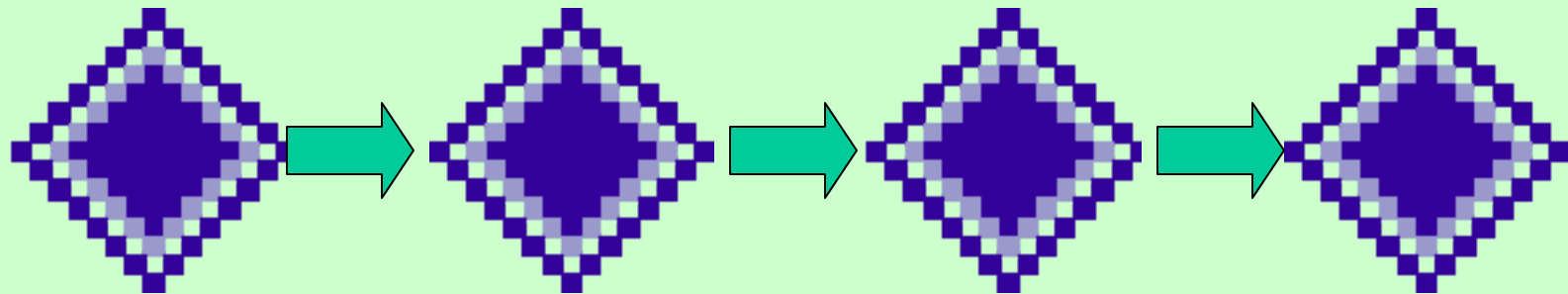


Want eerlang zullen de keurmeesters van de mensheid niets aanvaarden dan zuiverste deugden en vlekkeloos heilige daden.

Inhoud



1. De mens heeft een lichaam en een geest: beiden hebben aandacht en voeding nodig
2. Hoe ons denken ons gevoel en handelen beïnvloedt
- 3. De invloed van gebed en meditatie ←
4. Een citaat uit de Bahá'í-geschriften hierover



Waar
nemen

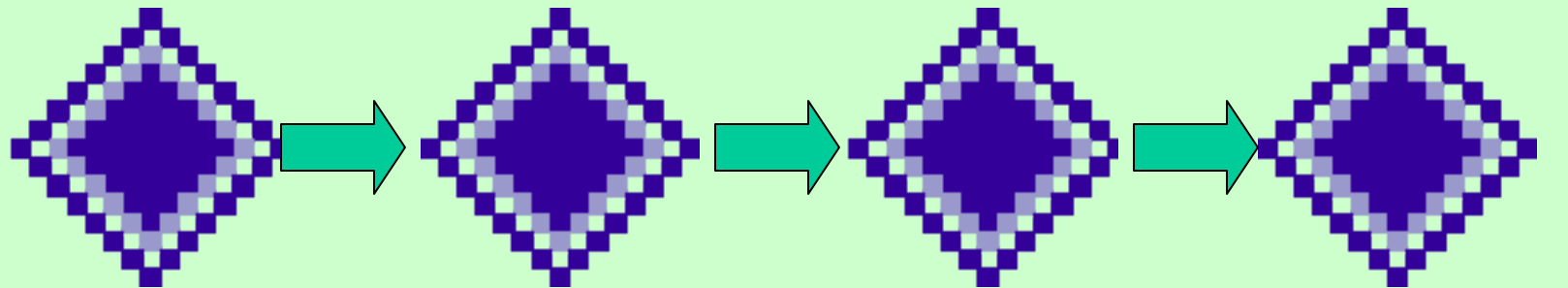
Gedachten

Gevoelens

Handelen

Mijn eerste raad is deze: bezit een rein, warm en stralend hart

*Het gebed is een ladder waarlangs een ieder ten Hemel kan stijgen.
Zoekt hulp door geduld en gebed.
Voorwaar, het gebed weerhoudt van ondeugd en kwaad.*



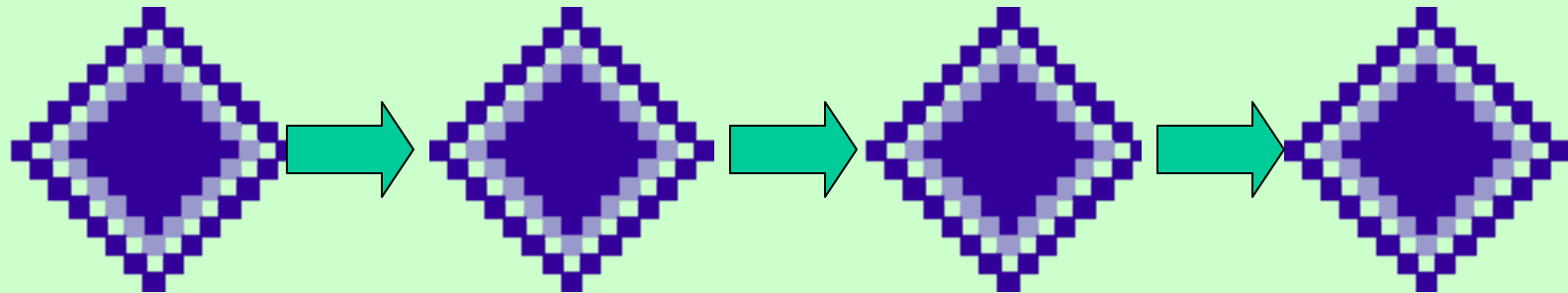
Waar
nemen

Gedachten

Gevoelens

Handelen

Ofschoon deze uitwerking hem eerst onbewust mag blijven, zal de kracht van de hem geschonken genade vroeg of laat haar invloed op zijn ziel doen gelden.

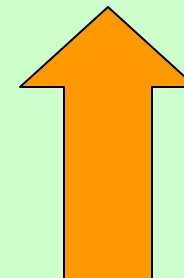
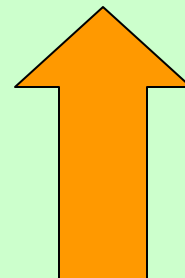
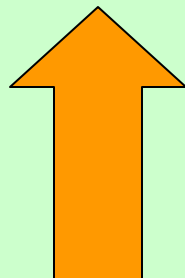
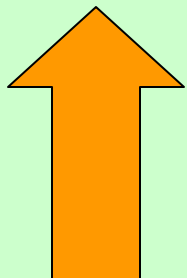


Waar
nemen

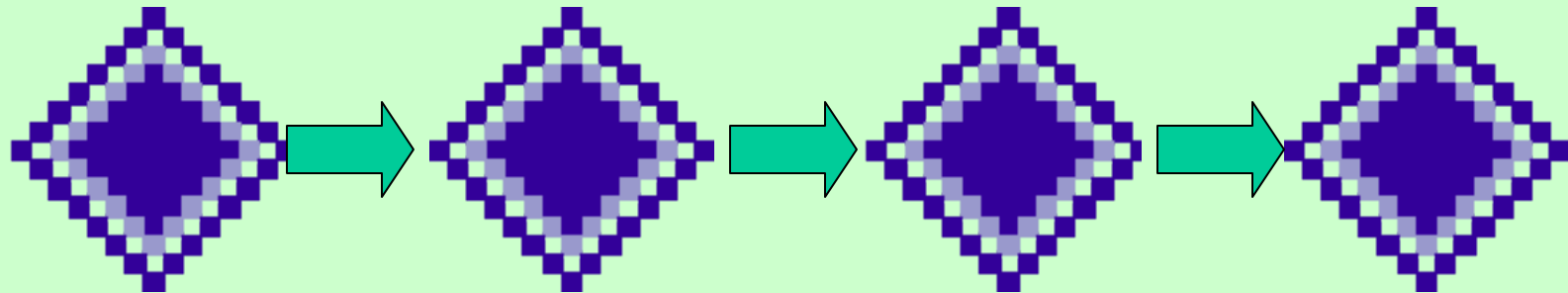
Gedachten

Gevoelens

Handelen



*Sluit uw ogen voor alles behalve Mijn schoonheid,
stop uw oren toe voor alles behalve Mijn woord,
ontdoe u van alle geleerdheid behalve van de kennis van Mij,
dat gij met een klare blik, een zuiver hart en
een aandachtig oor de hof van Mijn heiligheid
kunt binnentreden.*

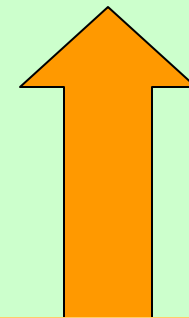
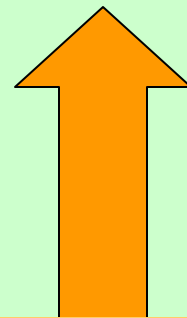
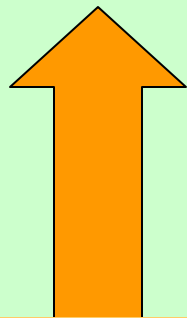
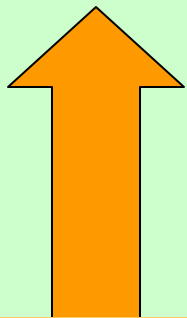


Waar
nemen

Gedachten

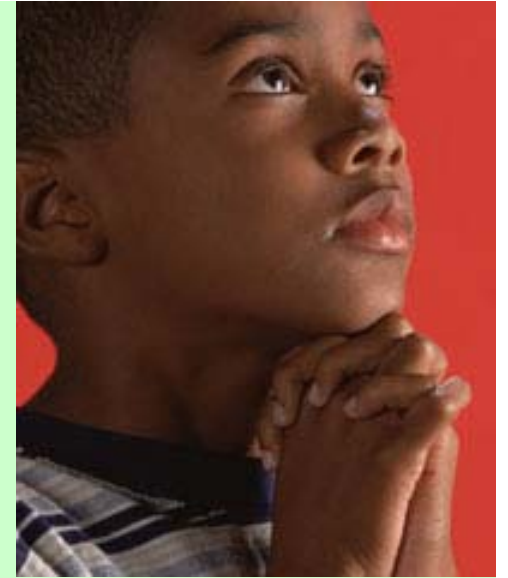
Gevoelens

Handelen



*Hoed u ervoor de gevoelens van iemand te kwetsen,
of het hart van iemand te bedroeven, of iemand
verwijten te maken en op iemand te vitten ...*

Inhoud



1. De mens heeft een lichaam en een geest: beiden hebben aandacht en voeding nodig
2. Hoe ons denken ons gevoel en handelen beïnvloedt
3. De invloed van gebed en meditatie
- 4. Een citaat uit de Bahá'í-geschriften hierover ←

O METGEZEL VAN MIJN TROON!

Hoor geen kwaad en zie geen kwaad, verlaag uzelf niet,
noch zucht en ween.

....

Leef dus de dagen van uw leven, die korter zijn dan
een vluchtig ogenblik, vlekkeloos van geest,
rein van hart, met zuivere gedachten en een
geheiligde aard,

dat gij in staat zult zijn vrij en
tevreden dit stoffelijk omhulsel af te leggen, u naar
het mystieke paradijs te begeven en voor immer in
het eeuwige koninkrijk te verwijlen.

Slot

Ik draag u allen, één voor één,
op om alle gedachten van uw
hart op liefde en eenheid te
concentreren.

Een haatdragende gedachte
moet worden vernietigd door
een krachtiger gedachte van liefde.

Gedachten van liefde zijn opbouwend voor broederschap,
vrede, vriendschap en geluk.

‘Abdu'l-Bahá



Vragen, opmerkingen en gedachten



Dank u wel voor uw aandacht!

