

## LichtWesen® Nummer 2. Innerlijke rust – LAO TSE

### Samenvatting

- Kalm blijven
- Innerlijke rust en vrede vinden
- „Het is zoals het is“
- Je niet over het gebeurde, verleden, andere mensen opwinden, maar accepteren wat er gebeurd is en herkennen wat men nu wil
- In het moment zijn, meditatie
- Oordelen en waarderingen herkennen
- Vanuit innerlijke rust en helderheid handelen

### De kracht van de Opgestegen Meester Lao Tse

brengt innerlijke berusting, ontspanning en rust. In plaats van zich over het verleden, zichzelf of andere mensen op te winden, in plaats van zich om toekomstige bijzondere gebeurtenissen zorgen te maken, ontstaat een innerlijke vrede: „Het is, zoals het is.“. Daarom kan men opmerkzaam en kalm in de tegenwoordige tijd zijn, helder zien wat men wil en de nodige stappen zetten. Ook in chaos wordt het mogelijk in de eigen helderheid en kracht te blijven.

In meditatie brengt deze energie diepe rust, innerlijke vrede, een versmelten met het Zijn.

### Vragen om jezelf en de situatie beter te begrijpen

- In welke situatie erger ik mij, in plaats van mijn kracht te gebruiken voor datgene wat ik wil?
- Welke teleurstelling, afwijzing, hulpeloosheid houd ik vast, in plaats van te herkennen wat ik werkelijk wil, en daar wat aan te doen?
- Wat haalt mij uit de rust en kalmte? (NB in het kader van de eigen verantwoordelijkheid: door wat laat ik mij uit mijn rust en kalmte halen.)
- Welke mensen of situatie veroordeel ik?

### Aanvullende aanwijzingen betreffende deze LichtWesen essence

Deze essence heeft zich ook in stress- en examensituaties, bij innerlijke inspanning en onrust bewezen. Vaak hebben wij te horen gekregen dat zij in moeilijke situaties, waarin men erg opgewonden was, de innerlijke rust, vrede en helderheid versterkte. Ook heeft zij menigeen bij slaapstoornissen geholpen.

### Oefening bij het thema

Voorhoofdsknobbels masseren- de voorhoofdsknobbels liggen boven de ogen in het midden tussen de wenkbrauwen en haargrens. Masseer gelijktijdig met wijs- en middelvinger van de linkerhand de linkerknobbel en met de wijs- en middelvinger van de rechterhand de rechterknobbel. Het is aan te bevelen, daarbij enkele druppels van de essence Lao Tse op de vingertoppen te doen.