

"Ga je hart binnen"

"Grootmoeders," zei ik toen ik voor hen stond, "wat is het belangrijkste dat we vandaag kunnen doen om onszelf en anderen te helpen? Er is zoveel tumult, woede en angst in de wereld momenteel. Wat is het beste dat we kunnen doen?"

"Het is je hart dat je omhoog zal tillen", zeiden ze. **"Als je naar je hart gaat en je aandacht daar voor slechts een paar seconden houdt, zal het je omhoog tillen."** Terwijl ze hun ogen op me fixeerden zeiden ze: **"Je kijkt op de verkeerde manier naar deze situatie. Je denkt dat er een soort werk voor je te doen is. Je denk dat je je hart moet verheffen, dat je ervoor moet zorgen dat je anders denkt, dat je op de een of andere manier anders moet zijn, etc. etc."** Ze schudden met hun hoofden heen en weer, heen en weer, terwijl ze geduldig naar me keken. **"Zo zit het niet"**, zeiden ze. **"Omdat je ware aard liefde en vrede is, hoef je niet jezelf te dwingen iets te doen om je goed te voelen. Als je simpelweg je hart binnengaat en daar wacht, zul je je automatisch openstellen voor vrede en liefde. Het is hoe je gemaakt bent. Het is je natuurlijke staat van zijn."**

"Je hoeft niet te worstelen en je hoeft niet bang te zijn", zeiden ze. **"Het is de geest die dit alles fabriceert; er is geen angst en worsteling in het hart omdat het hart beter weet. Het hart kent THUIS; het is afgestemd op thuis. Dus leer je hart kennen. Het is tijd. Heb je niet genoeg jaren verspeeld aan het volgen van al die beelden in je geest? Ben je al dat haasten, achterna jagen en de teleurstellingen niet zat? Dus"**, zeiden ze schouderophalend, **"geef jezelf wat rust. Keer terug naar vrede."**

"Ga je hart binnen en begin van daaruit te leven. Probeer het! Denk erover na daar je thuis te laten zijn en keer dan gedurende de dag bewust terug naar je hart. Laat het je als een magneet aantrekken naar vrede en veiligheid. Rust dan in dit stille middelpunt. Je kunt altijd weer de gok wagen om met je geest er vandoor te gaan als en wanneer je maar wilt, maar tot op dit moment heb je die altijd-zoekende, altijd ontevreden geest je leven laten beheersen. Zo sterk zelfs dat je je affiniteit met vrede verloren hebt, wat je natuurlijke staat is. We dringen er nu op aan dat je daar naar terugkeert. Keer terug naar evenwicht."

"Ga je hart binnen en rust daar. Begin ermee om te denken aan het centrum van je borstgebied en denk aan ons die je naar huis roepen. Laat jezelf dan binnenvallen. Het is als een grot of een nest in jezelf en daar zullen we je omhullen en je stabiel houden terwijl je tot rust komt. Je verdient wat rust, dus neem die. Neem die nu."

"Als je een leven leidt dat gecentreerd is in je hart, zal dat je doen herstellen en opnieuw tot leven komen. Het zal je volledig vullen. Dan zul je de wereld iets te geven hebben."