

# Herbronnen

begeleid door Babiche Ubben

In verschillende tradities wordt er gesproken over onze innerlijke kern. Er zijn dan ook verschillende benamingen voor. Het innerlijk licht, de boeddhanatuur, het ware zelf, je ware natuur of je innerlijke bron zijn er een paar.

Onze innerlijke bron wordt versluierd door conditioneringen en programmeringen. In het verleden hebben we deze opgedaan. Door een weg van bewustwording worden deze lagen gezuiverd en omgezet naar heilzame en ondersteunende principes. Zo kan je meer leven vanuit wat je in het diepst van je wezen verlangt. In dit proces staan het NU en het lichaam centraal als toegangspoorten tot zelfverwezenlijking.

Op de zonnelichtochtenden met het thema *herbronnen* wenden we ons niet op een vaste manier tot deze kern. We kunnen o.a. gebruik maken van reflectie oefeningen of meditatie in dialoog. Begeleide meditatie en visualisatie, boeddhistische metta meditatie, een schrijfoopdracht of ontspanningsoefeningen.

Elke keer opnieuw hebben we de bereidheid om te openen voor dat wat er simpelweg is.

Je bent van harte welkom.