

Module 2 - Jouw Goud

Oefening: Jouw talenten & goud ontdekken

Kernopdracht – 30 minuten

Deel 1

Vraag aan 3 mensen in je omgeving die jou goed kennen of ze jouw positieve eigenschappen willen opnoemen en willen zeggen waar zij vinden dat jouw talent ligt. Je kan ze een mailtje of een appje sturen en uitleggen dat je deze oefening doet als onderdeel van een online programma. Deze vragen zijn er ter suggestie:

- Dit vind ik jouw talenten:

Dit zijn sterke en fijne eigenschappen aan jou:

Ik denk bijvoorbeeld aan de keer dat ...

- Wanneer heb je het idee dat ik echt in mijn element ben?
- Waar zoek je mij graag voor op en waarom?

Deel 2

Hoe was het om dit te vragen? Vond je dit makkelijk of moeilijk?

Hoe was het om dit te horen? Kon je de complimenten aannemen?

Optioneel: Extra vragen bij Gouden Boeddha verhaal – 30 minuten

Lees, als je dat nog niet gedaan hebt, het Gouden Boeddha verhaal uit de bijlage (laatste pagina van dit document)

Beantwoord onderstaande vragen:

- *Welk masker draag jij?*
- *Wat verwacht de wereld van jou?*
- *Waar houd jij aan vast wat je los mag laten?*
- *Kan je je een moment herinneren waarin je je gelukkig voelde? Wanneer was dat? Wat deed je toen?*
- *Wat is jouw goud? Wat zijn jouw talenten? – Als je deze vraag moeilijk vindt, wat zouden anderen over jou zeggen waar je goed in bent?*
- *Welke levensvreugde ben je gaandeweg kwijtgeraakt in je leven?*
- *Welke delen in jezelf heb je lief?*
- *Wat maakt jou een bijzonder leuk, lief, geweldig mens?*
- *Wat houd je tegen om te zien dat je stralend en van goud bent?*
- *Welke delen in jezelf zou je nog meer lief willen hebben?*
- *Waar ben je trots op?*

Beantwoord alle vragen, en kijk of er een wijsheid in jezelf naar boven komt, van zaken die je los mag laten en zaken waar je meer tijd aan mag besteden.

Optioneel - Osho Kundalini Meditatie

Dit is geen extra oefening voor deze week om te doen. Ik had beloofd om de Spotify Playlist te delen zodat mensen die daar behoefte aan hebben, de oefening thuis makkelijk kunnen doen.

Deze meditatie kan je het best doen aan het eind van de dag. Op momenten dat je hoofd vol zit met gedachten en gepieker van de dag, wanneer je gestrest bent of veel emoties door je heen hebben bewogen op een dag. Of wanneer jij het ook maar prettig vindt om deze meditatie te doen.

Dit is de volgorde van de meditatie

1. Shaken
2. Vrij bewegen
3. Staand of zittend mediteren
4. Liggend mediteren

Kijk voor de uitleg naar deze video:

https://www.youtube.com/watch?v=1p4bkd_GjvA

Met de Spotify Playlist kan je de hele meditatie doen. Deze duurt in totaal een uur, een kwartier per onderdeel.

Klik voor de Spotify Playlist hier:

https://open.spotify.com/album/2emgguaNNPIdXcBluxHu9K?si=gmdxgOV_RgWImZ3oQs5p gA

BIJLAGE

Gouden Boeddha

Duizend jaar geleden stond in Thailand in de tuin van een tempel een beeld van een gouden Boeddha. Het was drie meter hoog en gemaakt van meer dan tweeduizend kilo goud.

Een paar honderd jaar geleden ging het Birmees leger plunderend door het land. Dit nieuws kwam ook bij de monniken van de tempel. Ze schrokken zich rot.

Een van de monniken had het briljante plan om het beeld in te smeren met cement en modder, zodat de plunders de echte waarde en schoonheid van het beeld niet zouden ontdekken.

En zo gingen de monnik aan de slag met klodders cement en modder om het beeld te bedekken.

Het leger kwam het stadje binnengestormd op paarden met wapens, en toen ze bij de tempel kwamen, zagen ze alleen een grote stenen boeddha. Ze liepen eraan voorbij. Ze namen wel bezit van het klooster, alle kloosterlingen werden gedood.. Ook de monnik die het beeld had verpakt...

Jaren gingen voorbij en het leger bleef het stadje bezetten.

Totdat er een tijd kwam, waarop niemand meer in het stadje leefde die wist dat de Boeddha oorspronkelijk goud was.

Tot een dag een jonge monnik geknield aan het bidden was bij de Boeddha. Op het moment dat hij opstond brokkelde er een stukje van het cement af en zag hij iets glinsteren.

Hij realiseerde zich dat de Boeddha goud was!

Hij rende naar de andere monniken en schreeuwde: De Boeddha is goud! De Boeddha is goud! De andere monniken kwamen en zagen dat het waar was.

Ze pakte hun gereedschap en begonnen stukjes steen van het Boeddha-beeld af te slaan, ze werkten de hele dag en nacht door tot het ochtendgloren en zo werd de gouden Boeddha herboren, stralend in de ochtendzon.

Jij bent de gouden boeddha

Metafoor: ieder van ons is van binnen goud. Goud geboren, in contact met onze bliss en intuïtie en inner knowing, we zijn een met alles.

En toen gingen we naar school en leerden we hoe we moesten zijn. Onze ouders hadden verwachtingen van ons, of prezen ons voor bepaald gedrag en voor ander gedrag niet.

Met elke aanwijzing van anderen werd er een laagje modder over ons geplaatst. Een laagje van steen vormde zich om ons heen. Gingen we ons ander voordoen. We dragen maskers, leren wanneer de buitenwereld ons brave meisjes en jongetjes vinden, en gaan ons zo steeds meer gedragen.

Waardoor we gingen geloven dat we de stenen Boeddha zijn, terwijl we van binnen nog steeds altijd goud zijn.

Tot op een moment iets gebeurd waardoor er een scheurtje komt in ons cement, een relatie die uitgaat, een ongeluk, een baan die je verliest, een burnout. Iets wat ons heel erg bang maakt en een stukje van ons muurtje afbrokkelt en dan zien we ons goud.

Je muurtje van cement is dan niet meer wat je wilt behouden, je wilt de rest van je leven alleen nog maar bezig zijn het cement weg beetelen want het goud is zoveel meer waard.

Wanneer jij jouw goud gaat stralen, ga je mensen aantrekken die daar heel goed op gaan. Wanneer jij een masker draagt, ga jij mensen aantrekken die jouw masker leuk vinden. En dat kost zoveel energie om dat hoog te houden.