

Deugdgebaren van de twaalfbladige hartlotus

Volg meditatief de warmtestromen en bewegingen in je, en ga na wat dit oproept en doet:

Met je hartlotus voel je of iets klopt,
toets je je gedachten en je dadendrang aan je geweten,
zoek je met je gevoel voor waarheid
door de warmte of de koude heen
het goede te herkennen en ook na te streven.
Daardoor gaat je hart harder of zachter slaan.
En zo vorm je met je biografie
je eigen levensspoor.

Volg innerlijk mee als de deugdgebaren:

-controleer het logische verloop van je gedachtegangen
vanuit je gevoel voor waarheid
in warmte en kou-belevingen

-stuur logisch het verloop van je handelingen
(en krijg zo karma-inzicht in oorzaak en gevolg)

-maak een gebaar van volharding in een je eens gesteld doel
(en leer inspiratief te handelen vanuit bezinning)

-maak verdraagzaamheid als innerlijk gebaar
naar andere wezens en feiten
(en luister naar de innerlijke klanken)

-wees onbevangen naar wat tot je komt
(en leer invoelend handelen vanuit de ander)

-wees gelijkmoedig in lief en leed
(en vul krachten aan, zo deze uitbalancerend)