

*Wanneer je aanwezig bent kun je de levenskracht,
HET ENE BEWUSTZIJN,
voelen in al wat leeft en ervan houden als van jezelf. (Eckhart Tolle)*

Meditatie in het dagelijkse leven.

Een dagelijkse discipline van meditatie in de vorm van 'stilzitten en de adem volgen' levert veel kwaliteit van leven op. Elke dag slechts 3 minuten 'stilzitten', brengt al positieve effecten. Als je gaat ervaren hoe prettig het is om tot rust te komen, kun je de oefening uitbreiden en steeds langer blijven zitten. 20 minuten per dag 'stilzitten' of liever nog tweemaal per dag 20 minuten, is een mooie basis voor een gelukkig leven.

Deze aandachtstraining heeft verschillende positieve effecten.

Het verhoogt je concentratievermogen in je dagelijks leven. Hierdoor ben je beter in staat om je dagelijkse taken met meer aandacht te doen. Dit levert betere prestaties op en meer voldoening.

Daarnaast ga je merken dat je meer aanwezig bent in het moment.

In plaats van door te hollen, zowel in doen als in denken, ga je het leven meer en meer bewust ervaren. Je geniet meer van de kleine momenten, zoals het horen van een fluitende vogel, het voelen van de wind, het drinken van een lekkere kop koffie, het aaien van een hond en ook.....de ontmoeting met de ander, een vriendelijk woord, het samenzijn.

Allemaal dingen die het leven het waard maken om geleefd te worden.

Een ander positief effect is dat je meer bewust wordt van jezelf.

Je bent beter in staat om je geest te beschouwen. Je wordt in toenemende mate bewust hoe je lichaam aanvoelt, hoe je denkt, wat je voelt en hoe je handelt.

Dit geeft de mogelijkheid om jezelf bewust te sturen in plaats van te blijven reageren vanuit onbewuste automatische patronen die je in de loop van je leven hebt opgebouwd.

Deze onbewuste patronen zijn overlevingspatronen uit onze jeugd, gebaseerd op angst en het verlangen om pijn te vermijden. We hebben allemaal geleerd het leven niet volledig te vertrouwen. Hierdoor zijn we onszelf en onze omgeving gaan wantrouwen.

We zijn onszelf in meer of mindere mate gaan terughouden, gaan blokkeren en verstijven.

Kortom, we leven niet meer *voluit*.

Meditatie geeft meer bewustzijn over jezelf en daardoor de mogelijkheid om je patronen te doorzien, los te laten en je aandacht te verplaatsen naar waar je op wilt richten.

Een praktische toepassing van meditatie in je dagelijks leven is het oefenen om 'door je eigen ogen' te kijken in plaats van door de ogen van een ander. Merk op wanneer je aandacht geeft aan wat jij vermoéd dat een ander denkt of wil in plaats van contact te maken met wat je zélf denkt of wil. Door te oefenen om je aandacht terug te brengen naar jezelf neemt je autonomie toe en word je sterker en levenslustiger.

Zo train je de moed om jezelf te zijn. Je gaat dan meer doen wat je 'te doen staat', namelijk datgene wat je diep van binnen voelt dat je *wilt* doen en *zoals jij* het wilt doen.

Zo kom je tot zelfexpressie en ga je meer genieten van het leven dat je leidt.

Meditatie is een gedegen weg die aandacht vraagt en inzet kost, maar die een veelvoud aan geluk en voldoening oplevert in verhouding met de moeite die je erin steekt.

Hoe bedrevener je wordt in meditatie, hoe meer je gaat ervaren hoe gelukzalig het is om in totale aandacht in het moment te zijn.

Je ervaart dan een nivo van ZIJN met een kwaliteit van vrede en geluk dat niet te verkrijgen is door welke positieve zintuiglijke ervaring dan ook.

Je raakt geworteld in je eigen wezenlijke aard: de open aandacht.

Dit geeft diepe innerlijke vrede.