

Meditatie



Aandachtig leven is de energie van bewust en wakker zijn in het huidige moment. Het is de continu oefening om het leven diep aan te raken in ieder moment van het dagelijkse leven. Leven in aandacht is werkelijk leven, aanwezig zijn en één met degenen om je heen en met wat je aan het doen bent. Lichaam en geest in Harmonie".

Meditatie is oefenen met aandachtig zijn: bewust aanwezig in dit moment, zonder daar over te oordelen. Het helpt u bewust te worden van automatische en onbewuste handelingen. Eén worden met het leven, met de wereld en met uzelf. Er zijn verschillende meditatievormen.

Samatha meditatie 'Kalmte meditatie'

Over het algemeen zijn er bij deze meditatie de volgende drie basisprincipes;

- 1) Tijdens mediteren richt u zich op wat *nu* waarneembaar is b.v. de adembeweging of u richten op een meditatie object.
- 2) Als uw gedachten afdwalen, brengt u ze terug naar uw meditatieobject.
- 3)Tijdens het mediteren probeert u niet te oordelen of conclusies te trekken. U accepteert het huidige moment zoals het is.

Metta meditatie 'Liefdevolle vriendelijkheid'

Deze meditatie is bedoeld om liefdevolle vriendelijkheid te ontwikkelen. Het brengt u in contact met de diepere liefde in uzelf en een grote verbondenheid met anderen. Deze meditatie begint met het wensen van gezondheid, geluk en innerlijke vrijheid voor uzelf. Daarna volgen stapsgewijs goede wensen voor alle wezens.

Vipassana meditatie 'Inzichtmeditatie'

Vipassana of inzichtmeditatie is een vaardigheid die u leert om direct en ongekleurd uzelf te observeren. Zo krijgt u een helder begrip van wie, wat en hoe u bent. Centraal staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid: Het van moment tot moment in uzelf observeren van wat zich voordoet.

U leert aandachtig, open en eerlijk uw eigen leven door te lichten, zonder uit te gaan van vooronderstellingen of ideeën.

Dit zelfonderzoek gebeurt niet op een intellectuele manier, maar door waar te nemen en te registreren wat zich van moment tot moment aandient.

Aandachtig zijn zonder te oordelen, te analyseren en te verwachten.

Het leert u de gekleurde bril af te zetten en dingen te zien zoals ze werkelijk zijn.

Gedachten en gevoelens, die misschien uw leven bepalen, gaat u opmerken.

Daardoor kan er meer ruimte ontstaan in uzelf. Het beoefenen van Vipassana meditatie heeft een zuiverende werking op uw geest tot in de diepste lagen.

Positieve kwaliteiten als liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en medevreugde mogen zich verder ontwikkelen.

Het is een oude en directe methode. Het geeft niet alleen inzicht in het omgaan met alledaagse ervaringen, maar ook in de ware aard van het bestaan.

Een diep en intuïtief begrip van het vergankelijke, onbevredigende en oncontroleerbare karakter van het leven.

Vipassana is opgebouwd uit zit- loop- buig meditatie.

Zit-meditatie

Telkens als u zich bewust wordt van zien, horen, ruiken, proeven, (aan)raken, denken, lichamelijk of mentaal voelen. U gaat niet verder op de inhoud in. Niet onderdrukken of wegduwen. Niet manipuleren, maar opmerken wat er is op het moment dat het zich duidelijk waarneembaar aan u voordoet.

De adembeweging wordt gebruikt als punt waar u steeds naar terug kunt gaan. Het is gemakkelijk waarneembaar.

Om precisie in uw observatievermogen te ontwikkelen en om een kleine afstand te bewaren tot dat wat u observeert, is het benoemen een waardevol middel.

Loop-meditatie

U bent opmerkzaam op uw voornemen om te gaan lopen. Dat benoemt u en dan begint uw loop-meditatie. U volgt aandachtig de volledige beweging van uw voet en blijft daarbij met uw aandacht. U benoemt de beweging en het lopen gaat langzaam, in kleine pasjes, met volle aandacht, zonder u te fixeren. U hebt op een lichte en tegelijkertijd zorgvuldige manier weet van de volledige beweging van de voet.

De loop-meditatie wordt in fases opgebouwd

Buig-meditatie

Zit- en loop-meditatie worden gebruikt als oefeningen om opmerkzaamheid te ontwikkelen. Als aanvulling daarop en als stimulant kunt u ook buig-meditatie beoefenen waarin u de kwaliteiten *zuiverheid*, *mededogen* en *wijsheid* in uzelf wakker maakt.