WAAROM ONS DAGELIJKSE LEVEN ZWEVERIGER IS DAN MEDITEREN

Ik krijg zo vaak de vraag hoe het toch mogelijk is dat ik zoveel doe op een dag of in een week, om vervolgens nog in het weekend, ergens in de wereld, grote en dynamische shows te geven tijdens de concerten met Twenty 4 Seven. Ook vraagt men vaak hoe het komt dat ik altijd zo positief ben gebleven ondanks de vele dalen en 'negatieve' ervaringen die ik in mijn leven heb gekend, waarvan niet eens allemaal bekend zijn. Alles lijkt mij zo makkelijk af te gaan, ik lijk ongevoelig voor negatieve energie en niks lijkt mij te veel. En inderdaad: Mijn leven heeft een bepaalde 'flow' waar ik blindelings op vertrouw, waardoor ik inderdaad constant in mijn kracht sta.

De reden hiervoor is eigenlijk heel simpel: ik ken mezelf heel erg goed en ik voel me verantwoordelijk voor mijn leven. Dat is mijn sleutel en ook mijn geheim! Omdat ik mezelf heel goed ken, weet ik waarom ik denk wat ik denk, waarom ik me voel zoals ik me voel, waarom ik doe wat ik doe en waarom mijn leven dus is zoals het is. Hier voel ik mezelf volledig verantwoordelijk voor en ik leg die verantwoordelijkheid nooit bij mijn ouders, opvoeding, opleiding, vrienden, partner, werkgever, collega's, de economie of wat dan ook. Zodra iets minder goed gaat in mijn leven of ik me niet prettig voel ergens over, sta ik direct stil bij mezelf; wat is er aan de hand? Waarom voel ik me zo? Waarom ben ik toch zo boos/verdrietig/gefrustreerd? Waarom heb ik zo gereageerd? Waarom heb ik het mezelf zo moeilijk gemaakt? Wat kan ik doen om van dit gevoel af te komen? In al deze vragen heb ik het alleen over mezelf en niet over een ander of over omstandigheden. Je hebt namelijk ook alleen maar jezelf nodig voor alle antwoorden. Zodra je de antwoorden buiten jezelf gaat zoeken, raak je daar alleen maar verder bij vandaan. De wereld draait zoals die draait en mensen doen nu eenmaal wat mensen doen, je verandert daar niks aan. Het enige waar je 100% controle over hebt, is hoe je reageert op wat er om je heen gebeurt.

De sleutel ligt dus in het WAAROM van je reactie en niet op de actie zelf. Als je de waarom van jezelf weet, heb je direct de antwoorden waar je naar zoekt en krijg je direct controle over hoe je denkt en voelt. Dit duurt geen uren, dagen, weken of maanden, maar dit verandert direct! Jouw sleutel ligt in zelfkennis en om dat te krijgen hoef je niet meer te doen dan jezelf observeren en naar jezelf te luisteren. Je hoeft nergens heen, je hoeft niet naar een dokter, je hebt verder helemaal niemand nodig, alleen jezelf. Ik doe dit door regelmatig te mediteren. Mensen noemen mediteren vaak zweverig, terwijl we in ons dagelijkse leven juist constant zweven. We zweven constant van het verleden naar de toekomst en weer terug, elke dag, de hele dag en waardoor we nooit in het moment zijn. Bij mediteren zijn we enorm geaard en gaat het juist om het hier en nu. Tijdens het mediteren sta ik met beide benen op de grond, zit/lig op de grond of zit ik op een stoel of en ga helemaal nergens heen en zweef ook nergens naar toe. Nee, ik blijf juist hier, zo dicht mogelijk bij mezelf. Ik hoor mensen ook vaak zeggen dat mediteren niks voor hen is of dat ze het niet kunnen. Maar mediteren is helemaal geen kunst, je hoeft niks te kunnen. We zijn zo gewend om te luisteren naar wat een huisarts of psycholoog ons vertelt over wie we zijn, dat we onze eigen stem helemaal niet meer herkennen.

Mediteren betekent niet meer dan in stilte waarnemen wat er gebeurt, meer niet. Je hoeft je gedachten helemaal niet stil te zetten, dat is in de praktijk zelfs onmogelijk en helemaal niet het doel van meditatie. Het doel is om vanuit stilte te observeren hoe je denkt en waarom dat je soms zo verwart. Je kan je bijvoorbeeld opeens bewust worden hoe chaotisch je manier van denken is, omdat je gedachten werkelijk overal heen vliegen (zweven). Als je je eindelijk bewust wordt van de chaos in je binnenwereld, zal je begrijpen waarom je buitenwereld soms ook een chaos is. Hoe meer je bewust wordt van je binnenwereld, hoe meer sturing je hieraan zal leren geven en het resultaat van deze sturing merk je direct in je buitenwereld. Je perceptie verandert, waardoor je gevoel verandert, waardoor je actie verandert, waardoor je leven verandert. Niet over een dag, week of maand, maar direct!

En hiermee kom ik weer terug op de vragen die men mij wel eens stelt; mediteren is het antwoord. Dit geeft mij zelfkennis en controle over mijn gevoelswereld, waardoor ik mijn belevingswereld helemaal zelf in kan kleuren met de kleuren die ik mooi vind. Ik stel grenzen waar ik dat nodig vind en laat dingen, mensen en ervaringen los die te veel negatieve energie met zich meebrengen.

Zoals met alles dat nieuw is, zal ook mediteren in het begin onwennig zijn. Lopen, fietsen, autorijden, alles was in het begin onwennig. Maar kijk eens naar de voordelen van al die activiteiten **nadat** je die eenmaal onder de knie kreeg? Door te mediteren ga je niet zweven, maar kom je juist in het hier en nu en krijg je weer contact met jezelf. In het begin zal je hieraan moeten wennen zodat je jezelf leert begrijpen en de signalen die je zal krijgen op de juiste manier leert interpreteren.
Tijdens de Kuzala trainingen en retreats van State of Mind Network trainen we hierin. We zetten de deur naar jezelf voor je open, maar je zal zelf het prachtige pad moeten bewandelen. Je zal zelf ervaren dat dit het mooiste avontuur is dat je mee zal maken. Het is opmerkelijk dat we overal tijd en energie voor hebben behalve voor onszelf. En dat, terwijl WIJ het meest waardevolle zijn dat we ooit zullen bezitten. Of jij dit anders zal doen, is helemaal aan jou…

Vanuit liefde,
Stacey Seedorf
State of Mind trainer bij State of Mind Network
info@stateofmindnetwork.com
www.stateofmindnetwork.com

Wil je meer informatie over de State of Mind trainingen, bedrijfstrainingen, Kuzala yoga & meditatie retreats of live evenementen die we geven, klik dan hier:
http://bit.ly/Trainingen2018_2019
http://bit.ly/KuzalaRetreatsTotaalWS
http://bit.ly/SoMN_AgendaWS