

Meditatie

Meditatie is in het kort het onbevooroordeeld observeren van alle lichamelijke en mentale verschijnselen die in ons bewustzijn verschijnen.

Het is een proces van aandacht en observatie ontwikkelen en jezelf ervoor openen.

Zo leren we omgaan met allerlei gedachten en gevoelens en met onze uiting ervan, zoals angst, boosheid, verdriet, jaloezie etc. We leren omgaan met prettige en pijnlijke ervaringen.

Effecten van meditatie:

- Ontspannen
- Bijtanken
- Tot rust te komen
- helpt je jezelf te doorgronden en jezelf te ervaren.
- Het helpt om de weg na je innerlijke plek te gaan.
- Het helpt je in *stilte* te komen.

Meditatie vormen:

- Zenmeditatie
- Concentratied meditatie
- Geleidemeditatie
- Mantras intoneren
- Vipassanameditatie