

De Checklistmeditatie

1 – Stel je intentie.

Weet wat je aan het doen bent en maak dat duidelijk voor jezelf. Gebruik bij voorkeur je eigen woorden, want dat helpt je om je ermee te verbinden. Maar als suggestie is dit bijvoorbeeld een goede: “Ik wil leven zonder lijden, vrede ervaren met wat er nu is, ongeacht wat mijn ervaring is.”

2 – Observeer.

Kijk, *zonder* een voorkeur te hebben, naar wat nu je ervaring is. Stel alleen maar vast! Is er nu:

Vermogen tot liefhebben	of niet?
Waardering, dankbaarheid	of Afkeer?
Meevloeien met wat is	of Weerstand, onwil?
Gemak, moeiteloosheid	of Inspanning, je best doen, proberen, iets willen bereiken?
Genieten	of Zoeken?
Geliefd voelen	of Ervaring van verlatenheid?
Vrede	of Onvrede?
Liefde	of Strijd?
Geluk	of Lijden, weemoed?
Harmonie	of Chaos?
Gevoel van succes, gezondheid, kacht	of Verslagenheid, zwakte, geknakt?
Helderheid	of Verwarring?
Rust	of Probleem?
Stilte	of Onrust, innerlijke activiteit?
Aandacht voor hier en nu	of Aandacht voor toen en straks?
Vertrouwen	of Bezorgdheid, twijfel, angst?
Vervulling	of Gevoel van verlangen, van nodig hebben?
Voldoening	of Gevoel van: tekort komen, niet genoeg, niet compleet, Zwart Gat, Er is meer..., leegte?

3 – ‘Ik’?

Is er serieus nemen en geloven van de overtuiging 'Ik ben ik'?

4 – Overgave aan het nu

Is er de *volledige* bereidheid om de ervaring van dit moment zoals het is, *volledig* te ervaren? Kan ik het toelaten om het overal in mijn lichaam helemaal te voelen? Laat ik het echt helemaal binnen?

Test het uit: "**Mijn ultieme vervulling bestaat uit het volledig ervaren van dit moment, precies zoals het is!**" Of: “Er hoeft helemaal *niets* te veranderen aan dit

moment om volmaakte Vrede te ervaren!" En luister dan naar een eventueel innerlijk "Nee!!" of "Ja, maar..".

Half- of onbewuste weerstand of intenties die er nog onder de oppervlakte schuilen, *moeten* zich dan wel laten zien. En probeer die intentie of weerstand **niet** te veranderen, maar ook volledig te ervaren. Neem het er bij, want het is gewoon ook deel van je ervaring van dit moment. Het is gewoon wat je onderbewuste hier en nu doet, omdat het niets anders heeft – het onderbewuste wil altijd de ervaring verbeteren tot iets aangenamers. Dat is wat het doet.

Maar, en dat is héél belangrijk, wat we nastreven is vrede hebben **met** wat er is, en dus niet vrede ervaren **in plaats van** wat er is. Dus, nogmaals, ook bij de lijst punten aan het begin is het niet de bedoeling om de ervaring in de gewenste pool te krijgen, alleen om vast te stellen wat er is.

Net zoals een lieve moeder die aan haar huilende kind de boodschap geeft dat ook dat huilen oké is, en hem dus niet sust *om* hem stil te krijgen, zo neem je ook het willen dat het anders is van je onderbewuste erbij.

5 – Zijn.

De vrede die je nu als het goed is ervaart, is het perspectief van je Ware Zelf. Wees dat. Besef dat je nu aanwezig bent als dat Zelf. **Wees** het *Niets* waar alles in ervaren wordt, en ervaar hoe het is om te zijn wat je bent: Gelukzaligheid, Liefde, Onbegrensde Ruimte, Zuiver Bewustzijn, of hoe je het ook wilt noemen. Blijf aanwezig **als** dat (inclusief alles wat er in verschijnt, want die twee zijn onlosmakelijk verbonden).

6 – Leven

Herken dat de plek waar het Zijn de menselijke ervaring binnenkomt een diepe plek in het hart is, en voel hoe dat maakt dat je ruimte voelt om er te zijn voor alles wat zich in je situatie aandient en zo spontaan respons geven op een manier die met alles klopt.

Nu is de situatie veranderd van een klein centrumpje zijn dat de situatie ziet als een bron voor het bevredigen van zijn eigen verlangens en behoeften, in een onbegrensd 'centrum' dat de situatie ziet als een plaats waar hij zijn rijkdom aan kan bijdragen door het naar buiten te laten stromen, als zielsaanwezigheid die vorm krijgt via het lichaam. Als lichaam en persoon voel je je dan ook het instrument van de ziel en Zijn intenties, en je grootste genoegen is om daar aan mee te werken.

