

The background of the entire cover is a photograph showing the dark silhouettes of several people against a bright, glowing, and slightly blurred background. The people are captured in a celebratory pose, with their arms raised high in the air. The light source is positioned behind them, creating a strong backlight effect and a warm, golden-yellow glow. The overall mood is one of joy and achievement.

drs Donna van der Steeg

# Vieren als levenskunst met meditatie-ideeën

Uitgeverij U2pi

## **VIEREN ALS LEVENSKUNST**

© Uitgeverij U2pi BV ([www.jouwboek.nl](http://www.jouwboek.nl)), Voorburg  
1e ebook-versie juni 2012  
1e druk juli 2012

Titel: Vieren als levenskunst met meditatie-ideeën  
Auteur: drs Donna van der Steeg  
Website auteur: [www.ma-donna.nl](http://www.ma-donna.nl)

ISBN: 978-90-8759-285-1  
NUR: 723-724

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens-bestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

# **Vieren als levenskunst**

met meditatie-ideeën

drs Donna van der Steeg

Uitgeverij U2pi



## **INHOUDSOPGAVE**

### **OVERZICHT VAN MEDITATIE-IDEEËN 9**

### **INLEIDING 11**

### **HOOFDSTUK 1 De bestaande situatie 13**

- 1.1 Het leven van alledag
- 1.2 Automatisch ouder worden of bewust opgroeien
- 1.3 Van worden naar zijn
- 1.4 Een stap naar extase

### **HOOFDSTUK 2 Vieren als keuze 25**

- 2.1 Het huidige vieren
- 2.2 Het echte vieren komt van binnen
- 2.3 Grootseheid en geringheid: een glas water
- 2.4 Intensiteit
- 2.5 Enthousiasme aanwakkeren
- 2.6 Totaal zijn: breng licht in de situatie

### **HOOFDSTUK 3 Uitstellen of de sprong wagen 39**

- 3.1 Op de drempel leven
- 3.2 Hulp van buitenaf: blijven springen!
- 3.3 Voor het echt nieuwe gaan
- 3.4 Angst voor verandering: het huiveren van de rivier
- 3.5 Redenen tot uitstel

### **HOOFDSTUK 4 Het leven door je heen laten gaan 52**

- 4.1 Flow: een vloeiend gebeuren
- 4.2 Zelfbewustzijn versus bewustzijn
- 4.3 Kwaliteit van bewustzijn
- 4.4 Overgave is voor sterke mensen
- 4.5 Jezelf telkens vernieuwen

## **HOOFDSTUK 5 Lachen en plezier 65**

- 5.1 Lachen geeft transformatie
- 5.2 Plezier hebben om niets
- 5.3 Serieus zijn tegenover oprecht zijn
- 5.4 Het leven ontkennen of het leven vieren
- 5.5 Oude waarden en werkelijk nieuwe waarden

## **HOOFDSTUK 6 De magie van creativiteit 76**

- 6.1 Creativiteit als energiebesteding
- 6.2 De transformerende kracht van creativiteit
- 6.3 Creativiteit op gang brengen
- 6.4 Kanaal voor de universele energie: het Zen schilderen
- 6.5 Creativiteit is oneindig

## **HOOFDSTUK 7 Vieren is delen 87**

- 7.1 Selectief delen
- 7.2 Het hart heeft veel kanten
- 7.3 Het tiende plaatje van 'zoeken naar de stier': het vinden van jezelf delen
- 7.4 Dronken van het goddelijke

## **HOOFDSTUK 8 Het leven vieren door transparant te zijn 98**

- 8.1 Niemand kan je tegenhouden
- 8.2 De zwaan in haar vlucht is onstuitbaar
- 8.3 Het verschil tussen binnen en buiten
- 8.4 Ruimte maken van binnen
- 8.5 Je echte kwaliteiten

## **HOOFDSTUK 9 Het leven vieren is kunnen ontvangen 111**

- 9.1 Receptief zijn als kwaliteit
- 9.2 De rem op receptief zijn: de vier aapjes
- 9.3 Receptief zijn is je mogelijkheden zien
- 9.4 Receptiviteit stimuleren
- 9.5 De zintuigen openen

- 10.1 Bij jezelf beginnen
- 10.2 De innerlijke orde van de regenmaker
- 10.3 Jezelf beet kunnen pakken: a stepping stone of consciousness
- 10.4 Pieken, dalen en balans
- 10.5 Steeds meer gearticuleerd worden
- 10.6 De onderstroom van meditatie





## **OVERZICHT VAN MEDITATIE-IDEEËN**

### **HOOFDSTUK 1**

- 1.2 In contact komen met je innerlijke centrum, blz. 18
- 1.4 De lachmeditatie, blz. 23

### **HOOFDSTUK 2**

- 2.2 Keuze-voor-geluk meditatie, blz. 29
- 2.5 Opheffen van je beperkingen meditatie, blz 35

### **HOOFDSTUK 3**

- 3.2 Osho dynamische meditatie, blz 43

### **HOOFDSTUK 4**

- 4.4 'Overgave aan het Grote Geheel' meditatie, blz 62

### **HOOFDSTUK 5**

- 5.2 Meditatie van stille verwondering, blz. 68  
Osho Nataraj dansmeditatie, blz. 69

### **HOOFDSTUK 6**

- 6.3 Actieve meditaties: Osho kundalini meditatie, blz.79  
Osho dynamische meditatie  
Stevig dansen als meditatie
- 6.5 Osho dynamische meditatie, blz 85

### **HOOFDSTUK 8**

- 8.4 Gibberish meditatie blz. 107

### **HOOFDSTUK 9**

- 9.5 Zintuig meditatie, blz 122

## **HOOFDSTUK 10**

10.6 Yinyang dansmeditatie, blz. 134

## INLEIDING

Het leven van mensen kan veel feestelijker zijn dan het nu is. Er lijkt iets te ontbreken wat hen tot wezenlijk vieren aanzet. De oriëntatie naar binnen is nodig, want het echte vieren gebeurt vanuit het innerlijk. Hinderlijke ervaringen op het spoor komen die hierbij in de weg zitten en deze verwerken, is wat er op therapeutisch vlak meestal gebeurt. Maar je kunt ook zoveel zelf doen, zonder de tussenkomst van een professional. Zonder de bemoeienis van enig ander word je je door meditatie bewust van ideeën en gedragspatronen die op basis van conditionering ontstaan zijn. Ook de invloed van culturele waarden- en normenpatronen op je eigen vermogen om het leven feestelijk te maken, ontdek je op deze manier. Meditatie hoeft geen ernstig of saai gebeuren te zijn. Zij kan op speelse manier plaats vinden en extatische gevoelens teweeg brengen. En vooral maakt meditatie de weg vrij voor een echt feestelijk leven.

Het is al lange tijd bekend, dat mensen maar een gering percentage van hun energie gebruiken. Talenten worden niet ontdekt en ontplooid. De potentiële vermogens worden bij lange na niet optimaal benut.

Dit boek 'Vieren als levenskunst' biedt concrete mogelijkheden om intenser te gaan leven, zodat het echt vieren wordt. Er worden inzichtgevende beschouwingen gepresenteerd en verhalen, waardoor er een nieuw licht geworpen wordt op feestelijkheid in het leven. Door middel van humoristische voorvallen en praktijkvoorbeelden worden hiervoor suggesties gegeven. Ideeën voor meditatie zijn op natuurlijke wijze in de tekst gevlochten. En ook worden er concrete hints voor bewustwording beschreven die direct toe te passen zijn. Bewustwording is een avontuurlijke zoektocht die niet doodserieus, maar wel in alle oprechtheid dient te geschieden. Humor zorgt hierbij voor ontspanning waardoor inzichten dieper door kunnen dringen.

De psychologie verschaftte mij slechts een zeer beperkt zelfinzicht. Het betekende een ware revolutie in mijn leven toen ik de klik met actieve meditatie vond. Verder dan het denken gaan en gedachten alleen daar gebruiken waar ze behulpzaam zijn, brachten oneindige verdieping in mijn leven die steeds doorgaat.

Ook heb ik mij gedurende vele jaren door de inzichten van de Verlichte meester Osho laten verrijken. Een jaarlijks verblijf in het Osho International Meditation Resort geeft mij telkens weer de ongekend voedende ervaring van collectief mediteren in het boeddhaveld. Dit levert doorgaande transformatie, innerlijke expansie en een vierend leven op.

Het boek wil een stimulans zijn voor mensen om hun leven veel feestelijker te maken dan nu het geval is. Te snel tevreden zijn op dit punt geeft een leven op een minimumrantsoen terwijl het maximale haalbaar is. Door het avontuur van de innerlijke zoektocht aan te gaan, kun je ontdekken hoe uitgestrekt de binnenwereld is en hoe betekenisvol. Zonder je onnodig iets van de buitenwereld te hoeven ontzeggen, ontstaat er een leven van totale intensiteit. En een dergelijke levensvreugde werkt ook aanstekelijk op anderen.

Het boek bevat geen zogenoemde weetjes, maar zet aan tot het ervaren en in zichzelf zoeken. Ik wens iedereen meer feestelijkheid in zijn leven toe, te beginnen bij het lezen van dit boek.

drs. Donna van der Steeg

## HOOFDSTUK 1

# DE BESTAANDE SITUATIE

### 1.1 HET LEVEN VAN ALLEDAG

Het ziet ernaar uit, dat veel mensen lang niet uit hun leven halen wat mogelijk is, er is bij weinigen te zien dat ze stralen en van het leven een feest weten te maken. En als je dit gegeven in een gesprek of discussie op tafel brengt, wordt er veelal schouderophalend op gereageerd. Mensen brengen naar voren, dat het leven nu eenmaal zo in elkaar zit en dat dit blijkt uit het feit, dat het in zo grote getale voorkomt. Maar grote aantallen zegt bij het ervaren van welzijn niet zoveel, want het gaat hierbij in de eerste plaats om een individueel gebeuren. Wel maakt een omgeving van veel vlak levende mensen, dat men vergeet hoe het ook al weer is om extatisch te zijn. Dit gevoel en deze stemming worden gereserveerd voor uitzonderlijke gebeurtenissen als het behalen van een examen, het meemaken van een onverwachte financiële meevaller of een bijzondere overwinning van het nationale voetbalelftal. Voor het gewone leven, en zo gewoon is het in feite niet, hebben mensen kennelijk weinig uitbundige gevoelens in huis. En in het leven van tachtig of negentig jaar, de leeftijd die veel mensen tegenwoordig toch wel kunnen bereiken, betekent dat heel wat kleurloze en grauwe dagen. 'Mensen komen de dag door', 'ze doden de tijd', 'de tijd moet toch om' 'of 'ze hebben er nog iets van gemaakt vandaag': al dergelijke uitdrukkingen komen regelmatig op tafel als het erover gaat hoe mensen hun dagelijks leven weten te leiden. En in deze beschrijvingen komt weinig feestelijks of vrolijks tot uiting. Het lijkt meer op een voorgeprogrammeerd gebeuren dat mensen nu eenmaal te doorlopen hebben en waar men zelf verder geen enkele greep op lijkt te hebben. Dat is voor het meest bewuste wezen dat deze aarde voortgebracht heeft een opmerkelijke situatie. Bewustzijn brengt inzicht in de eigen situatie met zich mee en dit kan bijna niet anders dan leiden tot mogelijkheden voor verandering ontdekken. Maar dit is wat veelal niet gebeurt en men blijft voorthobbelen in hetzelfde stramien, hoewel mensen ook zelf toegeven er niet meer van te genieten. Bij doorvragen hierop komt steevast de rationalisatie naar voren, dat iedereen wel minder leuke periodes in zijn leven kent en dat er vanzelf wel weer een goede aan zal breken. Met dat 'vanzelf' wordt een zekere gelatenheid uitgedrukt, waarbij men aangeeft niet van zins te zijn om zich actief voor de eigen verandering in te zetten. Het moet maar gebeuren, door het leven zelf en ergens van buitenaf geactiveerd worden, maar men is niet uit op transformatie

van zichzelf.

En toch is het wat de natuur en het menselijk wezen in diepste zin eigen is: in verandering zijn. In de hele natuur zien we, dat er volgens een bepaalde wetmatigheid veranderingen optreden, zoals de wisseling der seizoenen. In het ene seizoen is de natuur van heel andere aard, kleur en uitstraling dan dat in het andere het geval is. Ook zien we, dat dieren zich ontwikkelen en naarmate ze in leeftijd toenemen hun vermogens versterken of kwaliteiten erbij krijgen. En bij de meeste mensen zien we, dat ze ditzelfde patroon volgen. Er treden bijna voorspelbare veranderingen op, maar er is geen doorgaande ontwikkeling op basis van groeiend inzicht en bewustzijn.

## **1.2 AUTOMATISCH OUDER WORDEN OF BEWUST OPGROEIEN**

Mensen worden ouder in leeftijd en daaruit vloeien vanzelf bepaalde lichamelijke veranderingen en nieuwe vermogens voort. Een meisje kan moeder worden, omdat ze de lichamelijke rijpheid hiervoor ontwikkeld heeft, zonder dat ze hier zelf moeite voor hoeft te doen. Het zit in de natuurlijke loop der dingen, dat dit proces zich biologisch in haar voltrekt. Maar het is wat anders als je jezelf als mens bewust gaat transformeren tot een wezen van een andere hoedanigheid. Want hierbij is er geen sprake van wetmatigheid en een zich vanzelf voordoende ontwikkeling. Maar vanuit je diepste innerlijk ervaar je welke stappen je gaat zetten om tot verdere groei in het leven te komen en te gaan bloeien. Er is dan geen sprake van maar automatisch ouder worden en de functies die daarbij horen op je nemen, maar van een bewust kiezen van hoe je wilt opgroeien. De vreugde die dit met zich meebrengt, wordt niet door erg veel mensen beleefd, omdat er zoveel energie gaat naar het volgen van de geprogrammeerde ontwikkeling die in mensen aanwezig is. Als je als moeder een gezin met drie jonge kinderen te verzorgen en op te voeden hebt, is er aan het einde van de dag niet veel animo meer over om aan zelftransformatie te gaan doen. En het is juist zo'n heerlijk en boeiend gebeuren, het is een uitermate creatief proces om je unieke kwaliteiten te ontdekken en deze tot ontwikkeling te laten komen. Maar ze liggen niet zomaar klaar voor je op tafel, want ze zijn meestal door lagen van conditionering afgedekt en dit vereist een grondig onderzoeksproces. Ook kost het energie en inventiviteit om de wegen te vinden waardoor je je onontdekte vermogens kunt ontwikkelen en tot bloei kunt laten komen. Die liggen in een maatschappij waarin andere waarden voorop staan bepaald niet voor het opscheppen.

De basiswaarde binnen een samenleving is, dat zijzelf gecontinueerd moet kunnen worden en daarop zijn de meeste inspanningen gericht. Er zijn daarom mogelijkheden en er vinden activiteiten plaats die gericht zijn op het voortbestaan van de maatschappij en die hebben een collectief karakter. Gelegenheid bieden aan individuen om hun innerlijk wezen te ontdekken en hun unieke kwaliteiten te laten uitgroeien hebben geen prioriteit

in het collectieve geheel. En daarom heeft deze mogelijkheid en dit fundamentele recht van mensen ook alles met transformatie te maken en vereist het bewustzijn en het daadkrachtig doorzetten daarvan. Ieder mens heeft de kans en in elk wezen ligt de gelegenheid tot realisatie van zijn mogelijkheden besloten. Hier ook echt gebruik van maken en er stappen bij ondernemen vereisen moed en doorzettingsvermogen, maar geeft ook oneindig veel voldoening en af en toe extatische ervaringen. Van het volgen van een stramien dat vanaf het moment dat je in een maatschappij geboren wordt als het ware vaststaat, ga je nu je eigen unieke weg in het leven volgen. Ervaringen die als mogelijkheid in je verborgen en opgeslagen zijn laat je daar niet ongerealiseerd liggen, maar je brengt ze tot leven. En de drang daartoe is wat zich continu bij mensen van binnen aandient, of ze het nu toegeven of niet. Dieren blijven in essentie gedurende hun hele leven dezelfde als die ze bij hun geboorte al zijn. Een hond wordt wel groter en krijgt daardoor andere vermogens dan toen hij nog een puppy was, maar die ontwikkelen zich vanzelf. Er ligt geen bewust keuzep proces ten grondslag aan het volwassen worden van een hond. In die zin is er bij de dieren geen sprake van reflectie en van zich dingen gewaarworden. Het hele gebeuren ontrolt zich als een opgewonden kluwen wol als je aan de begraad ervan trekt. Een hond kan er niet voor kiezen om zijn leven anders te leiden dan zoals dit fundamenteel in hem geprogrammeerd ligt.

Maar bij een mens is er wel sprake van bewustzijn en keuzes kunnen maken in het leven. Een mens is, basaal gezien, een wezen dat in ontwikkeling is. Hij wordt geboren met tal van mogelijkheden in zich waarbij hijzelf de keuze kan bepalen of hij die tot groei zal brengen en op welke manier hij dat zal doen. Mystici als bijvoorbeeld Gurdjieff en Osho spreken er wel over, dat de mens een brug is: hij is een verbinding tussen het dierlijke en de goddelijke realisatie waartoe hij in staat is. Maar deze verwerkelijking doet zich niet vanzelf voor, zoals dit bij de biologische programmering het geval is. Er wordt van de mens bewustzijn en inzet vereist om zichzelf tot een wezen van andere kwaliteit te transformeren.

Op zich is het een zeer natuurlijk proces, maar toch is er veel kracht en doorzettingsvermogen voor nodig, omdat de menselijke oriëntatie er tot nu toe niet op gericht is. Mensen zijn op basis van hun conditionering niet gewend om bij zichzelf naar binnen te kijken. Door meditatie kan hierin verandering gebracht worden, het is in feite de specifieke methode ervoor. Maar omdat de omringende wereld ons telkens naar buiten trekt, is er een volhardende houding nodig om de innerlijke oriëntatie kracht bij te zetten en te handhaven.

Meditatie brengt je bij je innerlijke mogelijkheden die binnenin je reeds lang onder het stof verborgen liggen en die je kunt ontdekken. Verder zorgt zij ervoor, dat je je innerlijk zuiver en schoon houdt en er zich niet opnieuw stof gaat verzamelen. We leven in een wereld die niet meditatief is, maar we hebben dat niet in de gaten omdat de wereld al zolang onze vaste omgeving vormt. En dan treedt het zelfde verschijnsel op als bij een vis die



niet merkt, dat hij continu omringd wordt door water. Als mensen zich dus alleen maar op de wereld blijven richten, nemen ze gemakkelijk alle neuroses, ziektes, onechtheid en problemen die daar heersen in zich op, meestal zonder het te weten. Maar als zij in plaats daarvan te rade gaan bij de innerlijke bronnen van zichzelf, brengt hen dit zuiverheid, authenticiteit, oprechte vreugde en vrijheid.

Hier heb je als mens moed voor nodig, omdat vrijwel iedereen zijn heil buiten zichzelf zoekt en het daar misschien niet vindt, maar in ieder geval wel doet alsof. Ieder mens heeft de vrijheid om een oprecht en authentiek leven te leiden, maar vrijheid houdt tegelijkertijd het nemen van verantwoordelijkheid in. Hoe meer verantwoordelijkheid iemand bereid is om te nemen, des te meer vrijheid kan hij in zijn leven ervaren. In een compleet gestructureerde en verzorgende maatschappij, zijn mensen echter steeds meer geneigd om hun verantwoordelijkheid uit handen te geven en daardoor ook steeds minder vrijheid te ervaren.

Van een man is bekend, dat hij iedere dag met zijn collega's op het werk de lunch gebruikte. Ze zaten daarbij met elkaar in een ruimte waar een soort picknicktafel stond, waar ze met z'n allen omheen konden zitten. Ieder maakte zijn lunchzakje of broodtrommeltje open en begon daar de meegebrachte broodjes uit te halen en op te eten. Ook de man waar we het hier over hebben, deed dat. Maar steevast kwam hij niet verder dan zijn broodzakje open te scheuren en klaaglijk uit te roepen: 'Oh nee, toch niet weer brood met tonijnsalade! Dat krijg ik elke dag en ik houd er eigenlijk helemaal niet van.' Een van zijn collega's reageerde daar na enkele dagen op en zei tegen hem: 'Je kunt toch gewoon aan je vrouw vragen om wat anders op je brood te doen dan tonijnsalade. Vraag haar gewoon om voortaan je brood met jam, kaas of chocoladepasta te beleggen. Waarop de man antwoordde: 'Ik heb geen vrouw.'

Als je verandering in jezelf en je leven wilt aanbrengen, zul je dat zelf moeten doen. Want als je je ongelukkig voelt, ben je daar zelf als enige verantwoordelijk voor. Je kunt de schuld geven aan het verleden, het maatschappelijk systeem waarin je verkeert of aan de financiële situatie die er heerst, maar zij kunnen je uiteindelijk niet helpen om gelukkig te worden. Als je blijft zoals je bent, zul je ook binnen een andere maatschappelijke structuur ongelukkig zijn. Zelfs in de meest ideale wereld zul je niet in staat zijn om het geluk te bereiken dat er voor mensen mogelijk is.

Het gaat erom je centrum te vinden en dan kun je ook in de niet-meditatieve wereld van binnenuit leven. Je hoeft je niet af te zonderen op een eenzame plek om contact met je centrum te onderhouden en dit zo sterk te maken dat je van daaruit je leven leidt. Het vereist alleen wat oefening in de vorm van meditatie om je innerlijk centrum te ontdekken

en ermee in relatie te blijven. Het gaat erom, dat je er geen filosofisch vraagstuk van maakt of het beperkt tot een in woorden uitgedrukt gebeuren. Want dan loop je de kans om tot een conclusie te komen, die bepalend te laten zijn en je daar vervolgens aan vast te klampen. En dan is er heel veel kans om in een statische situatie te geraken. Want de getrokken conclusie geeft zoveel knusse en aangename gevoelens, dat je die niet graag door nieuwe inzichten aan het wankelen laat brengen.

Zo zijn er mensen die het stellige idee hebben, dat ze pas nieuwe stappen in hun leven kunnen nemen als ze oude gekwetstheden volledig achter zich gelaten hebben. En bij een enkel aspect van het leven kan het inderdaad zo zijn, dat negatieve ervaringen in het verleden je ervan weerhouden om het nieuwe in te gaan. Als je ondanks veel inzet en inspanning een examen niet gehaald hebt, zul je begrijpelijkerwijs niet staan te trappelen om opnieuw een cursus te gaan doen waaraan een examen verbonden is. Dan moet je eerst de oude ontmoedigende beleving verwerken en in voldoende mate achter je laten. Maar tegelijkertijd is het zo, dat we onszelf op dit punt ook weer ongelooflijk kunnen bedriegen. Een dergelijke vaststelling houdt ons dan veilig in het oude en we staan onszelf niet toe om met het nieuwe te experimenteren. Als mensen in hun huidige leven het gevoel hebben, dat dit volledig geleefd is en dat het tijd is voor nieuwe stappen, is dat voorlopig een gegeven. Vervolgens dient uitgevonden te worden wat er precies aan vernieuwing aangebracht zal worden. Daarna is het tijd om te bepalen op welke manier ze de verandering gaan realiseren en de weg uit te stippelen die ze hierbij zullen bewandelen. Maar doordat deze drie stappen allemaal tegelijkertijd in het hoofd van mensen spelen, ontstaan er hindernissen. Men is al bezig met na te gaan hoe de verandering gerealiseerd kan worden nog voordat men precies heeft vastgesteld wat deze zal zijn. En het gaat bij dit proces niet alleen om een mentale actie, maar om het volledig doorleven van wat een verandering in het leven zal betekenen, juist vanuit het hart en het bewustzijn. Vervolgens doemen er nog meer obstakels op doordat mensen er voornamelijk vanuit hun mind mee bezig zijn. En een gevolg daarvan is, dat men zichzelf vastzet in oude ervaringen. De nieuwe stap in het leven vereist bijvoorbeeld dat mensen hun eigen zaken beheren en hierin zelf de beslissingen gaan nemen. Het is iets wat in de menselijke vermogens ligt, dus het is niet een bijna onuitvoerbaar gebeuren. Op dat moment horen we iemand die deze verandering wil aangaan zeggen: 'Op zich zou ik dit kunnen, alleen het aspect van hierbij geen ruggespraak met anderen te kunnen hebben, houdt me tegen. Ik heb vroeger thuis de dingen nooit kunnen delen en daar zit dus een gekwetstheid bij mij.' Vervolgens gebeurt er dan niet veel meer, de nieuwe verandering wordt niet ingezet en men hobbelt verder voort in de bestaande situatie. Wat over het hoofd gezien wordt, is dat men juist door dit nieuwe in te gaan wel eens over deze verwonding heen kan komen. Er is namelijk al langere tijd op het gebied van traumaverwerking duidelijk geworden, dat het totaal herleven van de oude situatie niet altijd nodig is maar ook niet het gewenste succes heeft. Het leven biedt een veelheid

aan mogelijkheden om nieuwe situaties in te gaan en de daarbij vereiste vaardigheden te oefenen. Maar als mensen de oude negatieve beleving telkens voor zichzelf voorop stellen, is er geen openheid voor welke vernieuwing dan ook.

Als er zich dus een nieuwe waarheid voor hen aandient, zullen ze gemakkelijk de veiligheid van de bestaande conclusie handhaven. Maar een conclusie is een logisch proces en het waarachtige dat er in je op kan borrelen komt niet voort uit gedachten of analyses. Het ontstaat pas als dat soort mindprocessen allemaal gestopt zijn in je. Dan kan er iets in je opwellen, wat eenvoudigweg niet precies te benoemen is. Maar je kunt wel een paar kwaliteiten aangeven die hier deel van uitmaken zoals: je extatisch voelen, gelukkig zijn, je thuis voelen en op je gemak zijn. Het is de veel omvattende ervaring van je thuis voelen in het bestaan, je niet langer vervreemd te weten. Er is dan geen sprake meer van enig conflict tussen jou en het bestaan. Je gaat van nu af aan je leven leiden vanuit de toestand van steeds meer loslaten.

Als je echt opgroeit in je leven in plaats van alleen maar fysiek ouder te worden, zul je je natuurlijkerwijs steeds meer bewust worden van je innerlijk centrum. En het mooiste is als je dit als kind al ontdekt en er vervolgens geen lagen stof overheen komen, maar dat je er contact mee weet te houden. Ieder mens kan, welke conditie hij ook heeft of in wat voor situatie hij zich ook bevindt, op dit moment besluiten om vanuit zijn centrum te gaan leven.

Het zal hem veel meer levensplezier, avontuur en geluk brengen.

Een meditatie idee om meer in contact te komen met je innerlijke centrum is het volgende.

Als je je in je eigen centrum bevindt, ben je ook in staat om het centrum van het totale leven waar te nemen. Maar als je in de periferie bent, heb je alleen maar het vermogen om slechts in de periferie van het leven te kijken. Kijk eens met aandacht naar het wiel van een wagen. Het wiel beweegt, maar in het centrum van het wiel is iets dat blijvend is. Dit levenscentrum hebben mensen ook en je kunt het ontdekken door een getuige van de dingen te zijn. Bij alles wat je in het dagelijks leven doet, is het de bedoeling, dat je je er niet mee gaat identificeren. Als je dat wel doet, identificeer je op dat moment met de periferie. Is iemand je aan het beledigen, dan komt er begrijpelijkerwijs boosheid in je op. Identificeer je niet met die boosheid, maar blijf gewoon een kalme getuige. De belediging is iets wat van buitenaf komt en de boosheid ontstaat in de periferie, maar jij blijft in je centrum en neemt alleen maar waar. Zo kun je met veel dingen die zich in de periferie aan je voordoen en die emoties oproepen oefenen door ze gade te slaan terwijl je in je centrum bent.

Het leven van mensen kan veel feestelijker zijn dan het nu is. Er lijkt iets te ontbreken dat hen tot wezenlijk vieren aanzet. De oriëntatie naar binnen is nodig, want het echte vieren gebeurt vanuit het innerlijk.

Dit boek 'Vieren als levenskunst' biedt concrete mogelijkheden om intenser te gaan leven, zodat het echt vieren wordt. Er worden inzichtgevende beschouwingen gepresenteerd en verhalen, waardoor er een nieuw licht geworpen wordt op feestelijkheid in het leven.

Door middel van humoristische voorvallen en praktijkvoorbeelden worden hiervoor suggesties gegeven. In grijs gekleurde katernen staan ideeën voor meditatie op natuurlijke wijze in de tekst gevlochten. En ook worden er concrete hints voor bewustwording beschreven die direct toe te passen zijn.

Bewustwording is een avontuurlijke zoektocht die niet doodserieus, maar wel in alle oprechtheid dient te geschieden. Humor zorgt hierbij voor ontspanning waardoor inzichten dieper door kunnen dringen.

Het boek wil een stimulans zijn voor mensen om hun leven veel feestelijker te maken dan nu het geval is. Te snel tevreden zijn op dit punt geeft een leven op een minimumrantsoen terwijl het maximale haalbaar is. Door het avontuur van de innerlijke zoektocht aan te gaan, kun je ontdekken hoe uitgestrekt de binnenwereld is en hoe betekenisvol. Zonder je onnodig iets van de buitenwereld te hoeven ontzeggen, ontstaat er een leven van totale intensiteit.

En een dergelijke levensvreugde werkt ook aanstekelijk op anderen.

**Donna van der Steeg** is psychologe en laat zich daarnaast vooral inspireren door actieve meditatie. Ze werkt als docent 'Psychologie en Coachen', psychosociaal therapeute en meditatietrainster. Op diverse plaatsen in Nederland geeft ze cursussen en workshops in vergroting van bewustwording via verschillende methodes.

Van dit boek is ook een papieren versie  
verkrijgbaar in de boekhandel.

ISBN 978-90-8759-281-3

prijs 19,95 euro

