

## De constante observator (meditatie 10 minuten)

Ga zitten in een comfortabele houding en sluit je ogen. Laat jezelf even tot rust komen en volg simpelweg de instructies. Als je merkt dat je gedachten afdwalen, breng je aandacht dan zachtjes terug naar het geluid van de stem.

Begin met een paar rustige ademhalingen, in en uit. Voel de lucht in en uit je lichaam stromen en wees je bewust van het ritme van je ademhaling. Richt je aandacht vervolgens op waar je nu bent: hier, in deze ruimte, zittend op een stoel.

Stel je voor dat je jezelf in een spiegel ziet. De ogen die je nu in de spiegel aankijken, zijn dezelfde ogen als op je eerste schooldag. Kun je je die dag nog herinneren? Wat zag je? Wat voelde je? Welke gedachten had je? En merk nu op dat er een deel van jou is dat dit alles waarneemt. Dit deel noemen we de observerende jij—degene die zich bewust is van alles wat je meemaakt.

Denk nu aan een belangrijk moment in je leven, bijvoorbeeld de eerste ontmoeting met een geliefde of een andere memorabele ervaring. Dezelfde ogen die je nu in de spiegel ziet, waren ook toen aanwezig. Ze zagen, hoorden, voelden en registreerden. De persoon achter die ogen was er toen, net zoals hij er nu is.

Beweeg door je herinneringen: je jeugd, vakanties, school, je eerste baan, het hier en nu. Gedachten, gevoelens en ervaringen veranderen voortdurend, maar één ding is constant gebleven: de observator in jou.

Je speelt in je leven verschillende rollen—vriend, ouder, collega, partner—maar er is een diepere jij die al deze rollen observeert, zonder te veranderen. Dit geldt ook voor je emoties: soms voel je vreugde, soms verdriet, soms spanning, soms ontspanning. Maar degene die deze gevoelens opmerkt, blijft hetzelfde.

Hetzelfde geldt voor je gedachten. Ze komen en gaan, veranderen en ontwikkelen zich. Maar jij bent niet je gedachten—jij bent degene die ze waarneemt.

Sta even stil bij deze realisatie. De zorgen en angsten waarmee je worstelt, zijn niet wie jij bent. Ze komen en gaan, zoals wolken aan de hemel. Jij bent de ruimte waarin al deze ervaringen plaatsvinden.

Laat je zorgen en angsten een klein beetje los. Je hebt al zoveel meegemaakt en je bent er nog steeds. Je hoeft je emoties niet als maatstaf voor je leven te nemen. Je kunt simpelweg observeren en zijn. Blijf nog een moment in deze stilte. Voel de rust van de constante observator in jou. Wanneer je er klaar voor bent, open je rustig je ogen en keer je terug naar het moment, met een diepere verbondenheid met jezelf.