

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 30: De Voordelen van Meditatie

Meditatie is iets waar veel mensen de laatste jaren mee bezig zijn, maar naar mijn mening niet helemaal begrijpen.

In de afgelopen jaren heb ik een transcendente meditatie cursus gedaan, een vipassana en natuurlijk mijn eigen optimale tijdlijn meditatie.

In deze video wil ik graag de basis van meditatie uitleggen, en waarom je een vorm van meditatie zou willen toevoegen in je leven om je vibratie te verhogen.

Om te beginnen is het belangrijk om te zien dat ons bewustzijn niet ons brein en ego is.

Ons bewustzijn en wat we eigenlijk echt zijn hangt boven ons ego en lichaam.

Zoals Anthony de Mello het zo mooi uitlegt. We hebben een ik (ons bewustzijn) en een jij (ons lichaam). Ik kijkt naar jij.

Maar wat we niet willen doen is ik identificeren en labelen met jij.

Dus we zeggen allemaal... Ik ben Mitchel.

Maar is ik Mitchel? Ik is namelijk niet mijn naam. Ik is niet mijn lichaam. Wat is ik wel?

De observer.

Ik is de lucht. Jij bent de wolken.

Anyway.

Gedurende de dag hebben we constant een gesprek in ons hoofd. We zijn constant met onszelf aan het praten. Geven reacties op alles wat we doen. Op onze ideeën. Op onze gedachten. We denken dat wij dat zijn. Die stem. Die steeds reacties aan het geven is.

Maar dat zijn we niet.

Dit is slechts een stem in ons brein die constant gestimuleerd wordt door alle prikkels die je dagelijks te verduren krijgt. En dit is ons ego.

En tegenwoordig is het ego enorm aanwezig bij iedereen, simpelweg omdat er zoveel stimulans is.

Maar wat je wilt doen voor jezelf is een onderscheid maken tussen die stem die constant aan het analyseren is, en jouw bewustzijn.

En de beste manier om dat te doen is via meditatie.

Dan zijn er vervolgens 2 soorten meditatie. De eerste, en meest voorkomende is dat we al onze energie en focus op één aandachtspunt richten.

Kan zijn een mantra zoals bij transcendente meditatie. Kan zijn op onze ademhaling, of het puntje van onze neus. Of gewoon op helemaal niks.

En het idee is vervolgens dat je je aandacht daar houdt voor een langere periode.

Het kan 5 minuten, of een uur zoals de sessies in vipassana.

Om te beginnen als je nog nooit gemediteerd hebt, zou ik zeggen 5 of 10 minuten.

En je kunt dit langzaam opbouwen.

Er is ook een tweede manier, en dat is via een begeleide meditatie.

Dit hoeft denk ik weinig uitleg. Je koppelt je bewustzijn en ego los van elkaar door simpelweg een audio te volgen.

Je kunt dit bijvoorbeeld doen met de optimale tijdlijn meditatie audio's die ik heb opgenomen.

Wanneer je op regelmatige basis mediteert kun je het volgende verwachten.

Je leeft langer. Meditatie zorgt er namelijk voor dat je chromosomen sterker worden, en beter bestand zijn tegen stress. Wanneer jij chronische stress ervaart, gaat de verwachte levensduur behoorlijk achteruit, en zul je sneller verouderen.

Het verlaagt daarnaast ook stress, en des te minder stress des te gelukkiger je je voelt, des te hoger je vibratie. Des te sterker ook je immuunsysteem.

Je zult beter slapen, dieper slapen. Je connectie met je hogere zelf wordt beter.

Meditatie is echt een no-brainer om te doen.

En dat is ook precies wat de meditatie zou moeten doen, zorgen voor een no-brain.

De disconnect tussen ego en bewustzijn.

In de volgende video wil ik het graag met je hebben over mediteren om te manifesteren.