



## Aandacht...

... is iets dat ongrijpbaar is. Maar als het er niet is, dan missen we het. We richten in ons leven voortdurend onze aandacht op verschillende zaken. Door iets aandacht te geven, hebben we er ook iets mee. Hoe meer aandacht je verdeelt, hoe minder verbonden je bent datgene dat je aandacht wilt geven.

Aandacht is een belangrijk onderdeel van het hier en nu. Wanneer je je bewust bent van wat je aandacht geeft, dan maak je een sterke verbinding.

Je kent dat vast wel: je loopt op straat met al je gedachten. Je ziet je omgeving niet. Vrienden loop je voorbij. Je struikelt over een steentje. Je schrikt van een toeter. En als je terugblijkt op de wandeling weet je niet meer hoe je van A naar B bent gekomen.

Aandacht, focussen en concentratie zijn elementen die onmisbaar zijn in het hier en nu. Met deze 3 elementen ben je in staat je eigen wereld te creëren. Zonder deze elementen lijkt het alsof je geleefd wordt door de wereld. Je hebt het zelf in de hand om te kiezen waar je je het meest prettig bij voelt. Hoe werkt dat dan...

De damesbladen zijn tegenwoordig vol van aandacht over gezondheid en meditatie. Meditatie is niets anders dan je aandacht brengen in het hier en nu. Al je energie verzamelen in dat ene moment van beslissen: Nu. Meer is het niet. Je kan tijdens de meditatie kiezen om te focussen of om één te worden met alles. Beide zijn een staat van zijn waaraan je je volledig kunt overgeven; met volle bewustzijn!

Door tijdens de meditatie je aandacht te focussen, ben je in staat om bewust een nieuwe beweging in te zetten. Elke nieuwe beweging zorgt voor verandering. Elke verandering is een nieuwe creatie. Zo is het heel simpel gezegd. Maar we weten ook dat elke verandering stuit op weerstand.

Belangrijk in het geven van aandacht is om dicht bij jezelf te blijven. Jij creëert immers zelf jouw wereld. Waarom zou je dan iets creëren dat niet bij jou past? Wees dus wel bewust van de aandacht die je geeft. Je kunt je aandacht in het hier en nu maar één keer gebruiken. En.. hoe meer je aanwezig bent in het hier en nu, hoe sterker je je aandacht kunt richten.

Zo komen geneeskunst en meditatie steeds dichterbij elkaar. Lees maar na in de damesbladen en in de wetenschappelijke lectuur: aandacht en concentratie zijn onmisbaar in de genezing van jezelf, maar ook van de ander...

Hoe staat het eigenlijk met jouw aandacht voor de ander in je eigen relatie?

Marko van der Beek  
Leef je Wens