Teenwoordigheid bring ‘n vorm van stabiliteit in ons lewe in. Ons is dieper geanker en gewortel in liefdeVOLbewustheid. Met oefening word die RUIMTE(kamer/houer) van jou wakker bewustheid toenemend jou anker en rusplek, eerder as die INHOUD van wat deur die dag te voorskyn kom. Ervarings ontstaan, registreer en gaan verby in die geankerde ruimte.

Soms raak jy nog steeds vasgevang en meegesleur deur gedagtes en emosies, maar jy begin ervaar dat die ruimte van bewussyn heeltyd in die agtergrond teenwoordig is. Omdat jy die pad na stilte ken, keer mens vinniger terug na die diep stil ruimte van bewussyn en bly langer daar.

Namate hierdie bewuste teenwoordigheid toeneem, is daar 'n groeiende ervaring asof jy meer die HOUER(Ruimte) van jou alledaagse lewe is, wat die doen en late van daaglikse aktiwiteite hou. Hierdie wakker bewuste ruimte van “WEES” (Being) bepaal jou identiteit meer as wat DOEN(Doing) en BESIT(Having) dit bepaal. Wat jy doen, en jou verhouding met besittings, word nou al meer deur jou bevryde geankerde WEES bepaal.

Hierdie ingebore kapasiteit van die bewussyn van die diep gewortelde ruimte, wat jy in meditasie ervaar, vloei die alledaagse lewe in. As jy jou hand uit steek vir 'n koppie koffie of tee, word dit toenemend 'n ervaring van volle bewustheid van die aksie. So ook met ander fisieke aktiwiteite en sintuie.

Jy kan vandag ten volle egoloos by mense teenwoordig wees. Wakker en ontspanne in die liefdeVOLbewustheid van wat in hulle en in jou gebeur.

Dit is wat Mindfulness jou bied: die bewussyn en ervaring van jou ware identiteit as ‘n diep gewortelde ruimte van vryheid, lewe en teenwoordigheid. Oefen vandag die bewussyn van daardie ruimte waar gedagtes, emosies, sensasies en gebeure maar net kan kom en gaan! Kies jou eie vorm van meditasie of gebruik dalk Eckhart Tolle se meditasie.

Settle in the here and now.  
Reach down into the center  
where the world is not spinning  
and drink this holy peace.  
  
Feel relief flood into every  
cell. Nothing to do. Nothing  
to be but what you are already.  
Nothing to receive but what  
flows effortlessly from the  
mystery into form.  
  
Nothing to run from or run  
toward. Just this breath,  
Awareness knowing itself as  
embodiment. Just this breath,  
awareness waking up to truth.

Danna Faulds