

EcoMeditatie: Moeiteloze Meditatie in 7 Simpele Stappen

Als je meditatie nou eens bekeek als een fysieke taak, zoals een bal vangen of je tanden poetsen, wat dan?

- Alle gedoe en frustratie valt weg -

Je kunt zonder moeite mediteren!

We hebben allemaal wel gehoord van de voordelen van meditatie. Minder stress. Langere tijd van leven. Scherper geheugen. Meer voldoening. Minder kans op kanker, hartziekten en diabetes. Maar waarom mediteert dan niet iedereen?

Het antwoord is: “Omdat mediteren moeilijk is. “Als je gaat zitten en je ogen sluit, neemt de “ApenGeest” (“Monkey Mind”) het over en is het onmogelijk je gedachten te stoppen. Onderzoek toon aan dat de meeste mensen het wel ooit geprobeerd hebben, maar het dan opgaven. Volgens het US National Center for Health Statistics past slechts **ongeveer 14% van de bevolking het regelmatig toe.**

Samen met andere onderzoekers **zoek ik al jaren naar een manier om meditatie gemakkelijk te maken voor nieuwelingen.** Met gebruikmaking van EEG's en MRI's hebben we de hersenen en lichamen onderzocht van meditatiemeesters. We weten precies hoe hun hersengolving, spierspanning en ademhalingspatronen eruit zien.

Op een dag had ik een inspiratieflits. Ik vroeg me af: **“Wat zou er gebeuren als een niet-mediteerder zou gaan zitten, ademen en precies dezelfde spieren zou ontspannen als een meditatiemeester?”** Ik probeerde het zelf uit, toen met vrienden en toen met grote groepen mensen. De resultaten waren verbazingwekkend. Mensen **raakten binnen 4 minuten of minder in een diepe meditatieve staat** — zonder dat er training of overtuiging bij kwam kijken.

Hier is een voorbeeld:

"Ik kan alleen maar zeggen: WAUW! Ik heb het afgelopen jaar vaak gemediteerd en heb NOOIT meegemaakt wat ik net heb ervaren toen ik de audio voor EcoMeditatie volgde. Ik breng waarschijnlijk zo'n 99% van mijn dag door vol onrust, frustratie, angst en woede—gewoon helemaal afgebrand door het ouderschap en het leven. Ik betwijfelde of ik ook maar iets van een verlichte toestand zou ervaren en bleef in m'n hoofd maar horen: "Je zit gewoon je tijd te verspillen, jij kunt niet op die plek binnenin je komen, dat heb je al honderdduizenden keren eerder geprobeerd." Maar toen ik de liefdesstraal vanuit mijn hart verstuurde, begon ik acuut te lachen en tranen van pure gelukzaligheid liepen over m'n wangen. Het was zonder meer verbazingwekkend en ik ga nu elke dag EcoMeditatie doen. Die liefde en gelukzaligheid te voelen is mijn droom. Nogmaals dank!!!!!"

-Toni Tombleson

Het enige wat Toni en andere mensen hebben gedaan is **de volgende 7 eenvoudige stappen** te volgen.

Onderzoeker Judith Pennington sloot mensen aan aan een geavanceerd EEG en meldde de volgende resultaten (Pennington et al., 2019):

EcoMeditatie bracht uitzonderlijk hoge niveaus van Gamma Synchronisatie teweeg. In twee dagen brachten veel deelnemers hun hersenstaat tot een niveau dat normaal gesproken met meditatie pas na jaren oefenen wordt bereikt. EcoMeditatie zorgde dat deelnemers makkelijker in staat waren om de alfa-hersengolven, die kenmerkend zijn voor op hoog niveau emotioneel, mentaal en spiritueel integreren, in gang te zetten en gaande te houden. ... deelnemers waren in staat om een verhoogde mentale staat het wakkere bewustzijn in te voeren.

Die laatste zin is belangrijk. Je **ervaart niet alleen een verhoogde emotionele staat** tijdens je meditatiebeoefening. Wanneer je je ogen opent en verder gaat met je dag, blijf je hem bij je houden.

De precieze effecten van EcoMeditatie worden momenteel in onderzoeken gemeten. Mijn collega's en ik taxeerden 208 deelnemers aan een bijeenkomst van één dag. Binnen slechts 6 uur tijd **nam hun onrust met 23% af** en hun pijn met 19%. Hun **gelukkigheidsgevoel nam toe met 9%**. Toen we hen 6 maanden later onderwierpen aan vervolgonderzoek, ontdekten we dat ze hun geboekte resultaten op onrust en depressie al die tijd hadden behouden en zelfs gelukkiger waren (Church et al., 2019).

In een ander onderzoek, na een EcoMeditatie-weekend, daalde de basislijn van het **cortisolniveau van de 34 deelnemers met 29%**. Hun immuniteitsindicatoren stegen met 27%. Hun hartritme van de rusttoestand, een maatstaf voor algehele gezondheid,

verbeterde met 5%, terwijl hun **pijnniveau met 43% afnam** (Groesbeck et al., 2017).



Een veteraan uit de Iraakse oorlog, Bryce Rogow, schreef een ontroerend verhaal over zijn ervaring met EcoMeditatie en hoe die hem helpt te genezen van zijn traumatische gevechtservaringen. **Zelfs wekenlange meditatiestudie in een Japans klooster leverde niet dezelfde resultaten op** als over deze website heenstruikelen en de volgende 7 simpele stappen uit te proberen. [Hier kun je Bryce z'n verhaal lezen.](#)

Traditionele meditatie is gehuld in heel veel spirituele en religieuze overtuigingen, en vraagt heel veel oefening om er gedegen in thuis te raken. Triest. Al die mensen die graag de gezondheidsvoordelen van meditatie zouden oogsten, lopen dat zo dus mis.

Ik ben zó enthousiast over de mogelijkheden van EcoMeditatie dat ik de instructies — gratis — ter beschikking stel aan honderdenduizenden mensen. Lees hier, als je wilt, de [reacties van mensen die het voor het allereerst hebben geprobeerd](#) en die helemaal ondersteboven waren van de resultaten.

Zelf gebruik ik EcoMeditatie iedere morgen, nadat ik eventuele weerstand heb weggeklopt tegen **te leven in totale 100% overeenstemming met de hoogst mogelijke doelstelling van mijn leven**. Dertig minuten later, als ik de EcoMeditatie weer uitkom, lijken kleuren stralender, lijkt mijn lading werk een stuk lichter en is het niveau van mijn optimisme en mijn enthousiasme torenhoog. **EcoMeditatie produceert een wervelwind van endorfinen en neurotransmitters als serotonine en oxytocine**. Ik ben letterlijk verslaafd aan de positieve hersenchemie die meditatie teweeg brengt. EcoMeditatie kan “zich goed voelende” verslaafden van ons maken!



EcoMeditatie combineert de "**beste oefeningen**" van EFT, neurofeedback, HeartMath en mindfulness. Hier is [een korte "knip en plak"-uitleg](#) van EcoMeditatie.

Of je nou een nieuwkomer bent bij meditatie, of dat je het in het verleden zonder succes hebt geprobeerd, probeer deze eenvoudige oefening van 7 stappen.

Je zult verbaasd staan hoe **snel en succesvol je in een diepe meditatieve staat kunt komen**; en ik hoop dat jij ook verslaafd raakt aan je eigen "voel-me-goed hormonen"!

-Dawson Church



Wat Onderzoeken Aantonen Over MeesterMeditators: Hoge resolutie MRI's en EEG's laten ons vandaag de dag zien wat er in lichaam en hersenen van een meditatiemeester gaande is. Zij beschikken over grote hoeveelheden van zowel de traagste hersengolven, alfa, theta and delta, als van de snelste golf, gamma. Ze hebben een kleine hoeveelheid beta, de golf die staat voor zorg en stress. Hun lichaam maakt een unieke "cocktail" aan van 7 hormonen en neurotransmitters, waaronder plezierchemicaliën als serotonine, dopamine en oxytocine. Hun zenuwstelsel schittert in "coherentie", ontspannen maar alert. De gelukscentra van hun hersenen zijn verlicht, terwijl de in zichzelf gekeerde delen gesloten zijn. Ze verkeren letterlijk in "gelukzalige hersenen". Verbazingwekkend genoeg worden bij beginnende mediteerders die de hierna volgende stappen volgen "sterke echo's" van precies diezelfde veranderingen waargenomen.

De 7 Stappen van EcoMeditatie

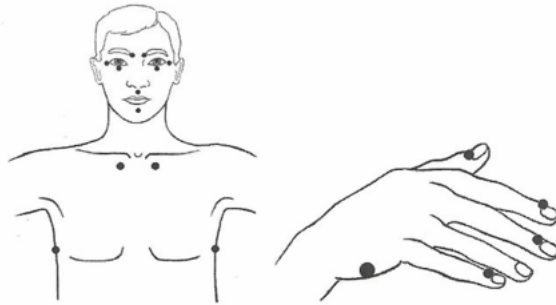
Zet, voordat je begint, je mobiele telefoon, laptop en alarmen uit. Geef jezelf het cadeau van 20 minuten onverstoord tijd. Dat kun je doen 's morgens direct na het opstaan (mijn favoriete moment), 's avonds net voor je naar bed gaat, of ergens op de dag tijdens een pauze. Ga rechtop zitten op een rustige plek waar je niet gestoord zult worden.

- 1. Gebruik je vingertoppen om, in een bepaalde volgorde, op ieder van de EFT-acupressuurpunten te kloppen**, steeds met de bedoeling om in een kalme en vredige staat te zijn; niets doet ertoe, behalve het geschenk van onverstoord tijd dat je jezelf nu aan 't geven bent. Klop van boven naar onderen en als je het laatste punt gehad hebt, begin je weer bij het eerste punt. Als je de kloppunten niet weet, kun je ze vinden in het diagram hieronder.

Deze tijd is alleen voor jou. Laat al je bezigheden verdwijnen en sta jezelf toe volledig aanwezig te zijn. Zeg, terwijl je klopt: "Ik laat iedere, maar dan ook iedere blokkering naar innerlijke vrede los. Ik laat alle spanning los uit mijn lichaam. Ik laat uit mijn verleden, heden en toekomst alles los dat tussen mij en innerlijke vrede in staat."

EFT op één pagina

1. **Waar in je lichaam** voel je het emotionele probleem het sterkst?
2. **Stel op die plaats in je lichaam het spanningsniveau vast**, op een schaal van 0 tot 10, waarbij 10 de maximale intensiteit is en 0 géén intensiteit is:
10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0
3. **De Opstart:** Herhaal deze uitspraak drie keer, terwijl je constant op het Zijkant Hand-punt Klopt (grote punt op handdiagram hieronder):
“Hoewel ik _____ heb (benoem het probleem), accepteer ik mezelf innig en volledig.”
4. **De KlopRonde:** Klop zo'n 7 keer op elk van de energiepunten op deze twee diagrammen, terwijl je een korte zin blijft herhalen die je aan het probleem herinnert.



5. **Stel het spanningsniveau opnieuw vast** op een schaal van 0 tot 10.
Als het nog hoog is, zeg dan:
“Hoewel ik nog wat resterend _____ (probleem) heb, accepteer ik mezelf innig en volledig.”
6. **Herhaal dan alles vanaf Stap 1** totdat je spanningsniveau zo dicht als mogelijk bij 0 zit.

Ontdek Tientallen [MeeKlop-video's](http://EFTUniverse.com) op EFTUniverse.com

2. Stop met kloppen en ontspan je handen. Doe je ogen dicht en **laat je tong losjes op de bodem van je mond rusten.**

3. Voel je handen. Voel je voeten. Voel de ruimte binnenin je handen. Voel de ruimte binnenin je voeten. Voel de ruimte binnenin je benen, je armen, je romp, je nek en je hoofd. **Voel de ruimte binnenin je hele lichaam. Beeld je een grote lege ruimte in achter je ogen. Beeld je een grote lege ruimte in tussen je wenkbrauwen.** Als er tijdens de meditatie op enig moment gedachten in je hoofd opkomen, laat ze dan gewoon weer gaan. Bekijk ze als wolken die langs de lucht wegdrijven, zonder aan te hechten.

4. Haal langzaam adem, 6 seconden per uitademing en 6 seconden per inademing. Tel iedere keer dat je inademt en iedere keer dat je uitademt stilletjes tot 6. Let op hoe ontspannen je tong is. Zie de grote lege ruimte achter je ogen voor je. Hou je tong ontspannen.

Als er in je lichaam **fysieke sensaties** opdoemen, zoals kleinere of grotere pijnen, kijk er dan alleen naar. Je hoeft er niks aan te doen. Hou je aandacht gefocust op je ademhaling, terwijl je 6 seconden in telt en 6 seconden uit.

5. Visualiseer de plaats in je borst waar je fysieke hart zich bevindt. Stel je voor dat je via je hart in- en uitademt, terwijl je de inademingen van 6 seconden en de uitademingen van 6 seconden voortzet. Blijf je tong ontspannen houden.

6. Stel je bij iedere uitademing een straal van liefde voor die via je hart liefde uitgiet richting een persoon of plaats waar je van houdt. Blijf enkele ademhalingen lang in die staat. Let op de grote lege ruimte achter je ogen, en hoe ontspannen je tong op de bodem van je mond rust.

7. Breng de liefdesstraal terug in je lichaam, naar het gebied van je fysieke hart. **Stuur die liefde naar een of ander deel van je lichaam dat zich niet lekker voelt of dat pijn heeft.** Als afronding van deze meditatie doe je 3 diepe ademhalingen van 6 seconden.

Breng, wanneer je het gevoel hebt dat je meditatie af is, **je aandacht terug naar de kamer waar je in zit.** Open je ogen en kijk naar het dichtstbijzijnde voorwerp en observeer de kenmerken ervan, zoals kleur, samenstelling en gewicht. Verschuif je blik en kijk naar het voorwerp dat zich het verst van je vandaan bevindt. Let op je ademhaling. Neem het gewicht waar van je lichaam op de stoel of het oppervlak waarop je zit. Voel je handen en voeten. Wees je bewust van de tijd.

Breng jezelf terug in het hier en nu. Hoewel een meditatieve staat ons welzijn ondersteunt, is het ook van belang om je op de “echte wereld” te oriënteren en daarin na elke aan meditatie bestede tijd adequaat te functioneren.

Doe dit een week lang iedere dag en je zult verschil opmerken in hoe je de rest van de dag voelt. Doe dit een maand lang iedere dag en je bent ‘verslaafd’. Het kost je maar 20 minuten, hoewel je je tijdsspanne wellicht langzaam wilt opvoeren naar 30 of 45 minuten.



Op EcoMeditatie-bijeenkomsten zul je deze vorm van meditatie oefenen en er bedreven in worden. Je zult ook over het wetenschappelijke onderzoek leren dat ten grondslag ligt aan iedere stap van EcoMeditatie en dat zorgt dat het zo effectief is. Je zult ook ontdekken hoe je het moet gebruiken om naar 'andere' staten van bewustzijn te reizen, waarin je krachtige en wijze delen van je zelf kunt binnengaan die tijdens een 'gewone' staat van bewustzijn niet toegankelijk zijn, en ook hoe je delen van je psyche kunt repareren die door trauma's uit de vroege kindertijd beschadigd zijn.

P.S. Als je het eenmaal geprobeerd hebt, schrijf dan asjeblieft je ervaring op om hem met anderen te delen via:

[EFT Universe "Share Your Story" Submission Portal here.](#)

Luister hier naar 7 gratis EcoMeditation-opnames op Insight Timer, de grootste meditatie-app van de wereld:

<https://insighttimer.com/Dawsonchurch>

Doe EcoMeditation LIVE met Dawson op een workshop. Zoek er hier eentje dicht bij jou in de buurt:

<https://www.eftuniverse.com/tutorial/learn-eft-tapping-the-right-way>

Onderzoek naar de Heilzame Effecten van EcoMeditation:

Groesbeck, G., Bach, D., Stapleton, P., Blickheuser, K., Church, D., & Sims, R. (2017). The interrelated physiological and psychological effects of EcoMeditation. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 23, 1-6. doi: 10.1177/2515690X18759626.

[Lees het onderzoek hier](#)

Pennington, J., Sabot, D., & Church, D. (2019). EcoMeditation and EFT (Emotional Freedom Techniques) produce elevated brainwave patterns and states of consciousness. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 11(1).

[Vind het onderzoek hier](#)

Church, D., Stapleton, P., & Sabot, D. (2019). Brief EcoMeditation Associated with Psychological Improvements: A Preliminary Study. *Global Advances in Health and Medicine*, (in press).