



## **Vaardig in geluk 12: Tien voordelen van meditatie**

### **Wekelijkse doorgaande cursus voorjaar 2017**

Het laatste voordeel van meditatie die Hans Wanningen beschrijft in *Vaardig in geluk*, kun je wel raden gezien de titel van zijn boek: Meer geluk.

Tel je al het voorafgaande bij elkaar op dan word je van mediteren merk- en meetbaar gelukkiger. We ontwikkelen gaandeweg de aandacht en rust om goed contact te maken met alles in en om ons heen. Ook ontdekken we wie we echt zijn en wat we ten diepste willen. Daarbij komen we steeds beter in ons vel te zitten, geestelijk en lichamelijk: we hebben minder balast en zijn meer in balans, vaker dan voorheen genieten we – ontspannen en optimistisch van ons leven. Voeg daarbij dat we meer focus en energie tot onze beschikking krijgen, om zo doelgerichter en daadkrachtiger het leven voluit te leven. We hebben door de dagelijkse zit op het kussen/stoel voldoende ruggengraat, doorzettingsvermogen en stressbestendigheid verworven om met de moeilijke kanten van het leven om te gaan; we kunnen toelaten en loslaten, incasseren en leren, afzien en toch genieten.

Hoogleraar psychologie Susan Lyubomirsky zegt dat meditatie een effectief geluksinstrument is. Het bewijs uit onderzoek is gebaseerd op jarenlang empirisch onderzoek. Er schuilt iets krachtigs in deze techniek, als je haar leert toepassen met onverdroten moeite en toewijding.

Relativering is wel op zijn plek: niemand ervaart direct de effecten en soms duurt het maanden of zelfs jaren. Ook de mate waarin en de volgorde kunnen van persoon tot persoon verschillen. Als je daar ook bij optelt, dat we meestal kort van memorie zijn en niet heel erg bedreven in het koppelen van onze bevindingen aan de bron daarvan, dan zien we ook de problemen opduiken bij het lang volhouden van deze praktijk.

Bovendien: hou je niet bezig met het wenkend perspectief van de voordelen van meditatie als je plaatsneemt! Mediteren gaat immers om het ervaren van een zijnstoestand. Doelen behoren tot een andere orde, tot een doe-modus.