



Vaardig in geluk 13: De nadelen van meditatie

Wekelijkse doorgaande cursus voorjaar 2017

Na alle voordelen over meditatie is het wel zo realistisch om te kijken naar de schaduwkanten er van. Want die zijn er ook en hoeven niet met de 'mantel der liefde' bedekt te worden. Hans Wanningen noemt ze ook in hoofdstuk 4 en ik voeg er een paar aan toe.

Het **eerste nadeel** is een voor de hand liggende: het hebben van een meditatiepraktijk, het 'doen' van meditatie, vergt tijd en toewijding. Zeker de eerste 6 maanden zijn daarin cruciaal want die weg is het meest hobbelig. Het vergt uithoudingsvermogen en zitvlees om het vol te houden. Daarna is het een tweede natuur geworden en hou je het wel vol.

Bovendien is ook de frequentie en duur belangrijk: minstens vijfmaal per week en zeker 10 minuten per keer. Vergelijk het met hardlopen: je bouwt geen conditie op door eenmaal in de zoveel tijd een stukje te gaan rennen. Of met het leren bespelen van een muziekinstrument: eenmaal per week naar een cursus gaan en dan toonladders oefenen zal nauwelijks leiden tot vooruitgang.

Met een incidentele onderhoudsdosis kom je er niet.

Het **tweede nadeel** is dat het bijna nog makkelijker is om met mediteren te stoppen, dan ermee te beginnen. Zeker als je niet (meer) wekelijks samen met anderen zit of een andere vorm van begeleiding hebt, dan willen dagelijkse obstakels *van buitenaf* nog wel eens hoge drempels gaan vormen tot het zitten. Zitten terwijl de stress op je werk oploopt, als je burens beginnen met een langdurige verbouwing, als je kind niet wil doorslapen en jezelf daardoor een chronisch tekort aan slaap opdoet: er zijn tientallen redenen om er eerst een paar dagen vanaf te zien en voordat je het weet, is het kussen bezig stof te vangen.

Het **derde nadeel** ligt in het verlengde van het tweede, maar noem ik apart. Stoppen met mediteren kan ook te maken hebben met *innerlijke* obstakels. Aan het ene eind van het spectrum ligt de saaiheid op de loer: er gebeurt niet zo veel meer tijdens het mediteren. Dat is een normaal onderdeel van je beoefening maar als je dat niet weet en niet over een periode van tijd kunt overzien, kan dit zeker een reden zijn om de handdoek in de ring te gooien.



Aan het andere eind van het spectrum is het precies tegenovergesteld: er gebeurt zoveel dat het je overweldigt. Fysiek ongemak en ook nog in combinatie met mentale blokkades en weerstanden maakt dat velen in de beginperiode onrustig, emotioneel en gespannen op het kussen zitten. Als je dan begonnen bent om rust en innerlijke vrede te vinden, wil dat flink met elkaar botsen. Velen zijn zich nauwelijks bewust dat meditatie ook zelfconfrontatie is. Als je niet gewend bent om veel voor je kiezen te krijgen, zeker als dat door je eigen geest wordt opgeworpen, ben je geneigd leukere, afleidende ervaringen te zoeken. Meditatiebevindingen zijn nauwelijks een Facebook-post waardig, zal ik maar zeggen.

Het **vierde nadeel** is er eentje uit eigen ervaring: de frustratie van het zitten nadat je een eenheidservaring hebt gehad. Een beleving tijdens het mediteren waarin zelf, tijd, plaats en allerlei andere componenten uit het gewone leven, wegvielen en waarin er een onderdompeling is in een groot gevoel van heelheid. Daarna wil je méér en aangezien je dit niet zo makkelijk kunt reproduceren (geheim recept?), kan dit leiden tot teleurstelling en erger.

Het **vijfde nadeel** is dat je zou beginnen met meditatie terwijl je geestelijk labiel bent. Dit is over het algemeen niet aan te raden. Zelfs onder begeleiding moet de betreffende meditatieleraar of mindfulnessstrainer wel heel goed weten wat de mogelijkheden en grenzen zijn.

Welke nadelen kennen jullie nog meer?