



Vaardig in geluk 1: Tien voordelen van meditatie

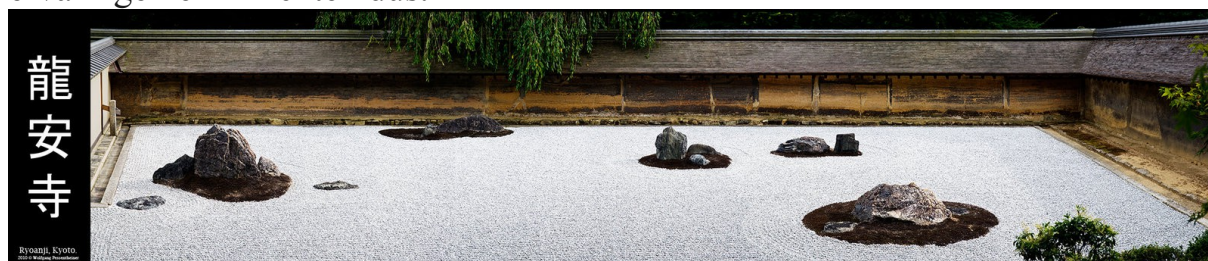
Wekelijkse doorgaande cursus voorjaar 2017

Het eerste voordeel van meditatie die Hans Wanningen beschrijft in zijn boek *Vaardig in geluk*; met als ondertitel *Handboek Zenmeditatie is*:

 Rust en ontspanning

Alhoewel hij dit deel van het boek begint met te schrijven dat de 'bewijslast' dat meditatie werkt, staat als een huis, zegt hij er ook bij dat er op veel meditatieonderzoek nog het nodige af te dingen valt. Niet alle voordelen van meditatie zijn even grondig onderzocht, niet altijd dubbelblind uitgevoerd etc. We dienen open te blijven staan voor voortschrijdend inzicht en vooral aan te blijven sporen op een continu onderzoek, zowel vanuit de wetenschap als vanuit onze eigen ervaring.

Confucius zei het al: 'Twijfel is de waakhond van het inzicht'. We weten (en daar hebben we de 4 edele waarheden niet voor nodig) dat alles veranderlijk, vluchtig en tijdelijk is. Wanningen: “Trompetgeschal over dé waarheid (over de vermeende voordelen van meditatie) past daar niet bij. Een open, opmerkelijke grondhouding des te meer. Met ruimte voor niet-weten, met ruimte voor nieuwe ervaringen en inzichten dus.”



Voorbeeld van de tuin van Ryōan-ji.

Onvermijdelijk leidt het mediteren soms tot kip-en-ei kwesties: ga je minder piekeren omdat je aandachtiger bent geworden door het mediteren? Of ben je aandachtiger geworden als gevolg van het feit dat je door meditatie minder neigt tot piekeren?

“Dagelijkse meditatiebeoefening is om meerdere redenen een van de beste manieren om tot innerlijke rust en diepe ontspanning te komen. Mediteren werkt een stabiele en vredige gemoedstoestand in de hand. We zijn in deze toestand minder geneigd tot piekeren, malen en tobben. Het is minder druk in ons hoofd en bovendien hebben we aanmerkelijk minder negatieve gedachtes. Daarnaast winnen we aan realiteitszin en relativeringsvermogen; we verliezen onszelf minder gauw in ongefundeerde meningen, onbezonnen oordelen, zelfbeklag of zelfveroordeling. Dat scheelt ook de nodige rimpelingen in ons gemoed.



Er zijn meerdere factoren die tot rust en ontspanning leiden.

Allereerst de manier waarop we zitten. We zitten stil in een stabiele houding op een rustige plek, met (meestal) weinig omgevingsprikkels. We doen niets anders dan rustig, diep ademen en aandachtig gadeslaan wat zich van moment tot moment voordoet. We laten ons nergens door meesleuren, we doen niets, we moeten niets, we hoeven niets, we zijn er gewoon, geconcentreerd, gecentreerd.

Dit breidt zich uit temidden van de hectiek van alledag.

Wat ook helpt, is dat we door te mediteren onszelf afleren continu oordelen te vellen over alles en iedereen, inclusief onszelf. Oordelen zijn niet anders dan gedachtes. Tijdens het mediteren leren we niet meegesleurd te worden door wat we allemaal denken.

Minder oordelen hebben verschaft je veel gemoedsrust; het schept ruimte en rust in hart en hoofd.

Tijdens de bijeenkomsten kwamen we vooral tot de bevinding dat het niet zozeer vaak een ervaring is van rust waardoor we terug blijven keren naar de meditatiebeoefening – omdat onrust in een of andere vorm altijd wel een rol kan blijven spelen – maar de ervaring dat het ondanks die onrust oke is. Dat er aanvaarding en acceptatie optreedt dat de wereld en ons eigen gemoed nu eenmaal bij tijden onrustig is.