



Vaardig in geluk 5: Tien voordelen van meditatie

Wekelijkse doorgaande cursus voorjaar 2017

Het vierde voordeel van meditatie die Hans Wanningen beschrijft in *Vaardig in geluk is*: Bewust levend, bewust genieten.

“Mediteren creëert een sterkere focus op het actuele moment, op het 'hier en nu'. Die focus maakt ons leven een stuk overzichtelijker, onze aandacht wordt nog maar zelden verspild aan toekomstige zaken waarvan we niet weten *of* ze zullen gebeuren en *hoe* ze zullen verlopen.

Tegelijkertijd leren we het leven meer te omarmen zoals het nu is, zoals het nu gaat. We staan meer open voor alles wat er in het heden op ons pad komt en genieten er meer van, alleen al doordat we er écht contact mee maken, met onverdeelde aandacht en grote tegenwoordigheid van geest.”

De sterkere focus komt dus doordat we het verleden leren te verwerken middels meditatie.

Ook leren we onszelf om beter contact te maken met wat er fysiek, in ons lijf, in ons omgaat.

Plus is het zo dat we tijd en rust nemen om met aandacht er te zijn.

Dit alles draagt er toe bij dat we bewuster leven. En aangezien we onze zintuigen daar meer open bij hebben, kunnen we ook bewuster gaan genieten.

Mensen die een introductiecursus doen, geef ik altijd in de derde week de opdracht iets uit hun alledaagse leven met extra aandacht te doen, bijv. het drinken van het eerste kopje koffie of thee 's ochtends. En zonder uitzondering melden mensen dan dat ze er meer van genieten, dat ze beter proeven en dat de ervaring sterker en positiever is. [Voorstel: doe dit de komende week ook eens!]

Tijd en rust nemen is iets wat anno 2017 een contradictio in terminis geworden is. We hebben jarenlang cursussen timemanagement en projectmatig werken gevolgd om maar vooral zo productief mogelijk te zijn in de uren dat we wakker zijn en even helemaal 'niets' doen, en gewoon zijn, voelt aanvankelijk heel vreemd. Maar het leeftempo in een iets lagere versnelling terugbrengen, zou wel eens veel gezonder kunnen zijn. Mensen die besluiten aan zen te gaan doen, zijn niet voor niets diegenen die er ook het meeste behoefte aan hebben!