



## Vaardig in geluk 5: Tien voordelen van meditatie

### Wekelijkse doorgaande cursus voorjaar 2017

Het vijfde voordeel van meditatie die Hans Wanningen beschrijft in *Vaardig in geluk is*: Zelfkennis en zelfregie (p.69-73).

“Door te mediteren leer je jezelf diepgaand kennen.” Eenvoudige verklaring is dat we, door er tijd in te stoppen om rustig en aandachtig te zitten, we steeds beter kunnen zien wat er in ons omgaat. “We leren onze preoccupaties en stokpaardjes kennen, net zo als onze terugkerende zorgen en verlangens, onze dromen, angsten en aversies, gedachte- en gewoontepatronen, nukken en grillen, kwaliteiten en karaktertrekken, stemmingen en stressoren, enzovoort.” Voorbeeld van boosheid die tijdens het ontbijt ontstaat, en weer terugkomt tijdens het mediteren, waardoor je de kans krijgt te zien waardoor het ontstond. “Naarmate we onszelf beter leren kennen, wordt het makkelijker te zien wat onze wensen en noden zijn, wat ons te doen staat, en wat we willen met ons leven. Met zelfkennis hoeft niemand ons meer te vertellen wat goed voor ons is of voor te schrijven welke afslag we moeten nemen. We leren vertrouwen op ons innerlijk kompas, dat betrouwbaar de vaarrichting aanwijst. We staan met meer zelfvertrouwen aan het roer van ons leven. Op die manier leidt meer zelfkennis tot meer zelfregie.”

De meditatiebioscoop: door te pingpongen tussen de boosheid en de focus op de ademhaling, kunnen we de emotie registreren én er met gepaste afstand naar kijken. We kijken als het ware naar een film die zich voor ons geestesoog afspeelt maar de identificatie met de hoofdpersoon wordt een stuk minder. “Dit voorkomt dat we 'onze' boosheid hernieuwd in alle hevigheid oproepen door ongemerkt weer in de huid van de acteurs te glippen, overgeleverd aan een scenario waarin wij steevast het lijdend voorwerp zijn.”

Voordeel van het steeds weer terug te zien komen van emoties, gedachtepatronen etc is dat we beter zicht krijgen op hoe de vork werkelijk in de steel zit. Wat zegt die boosheid over je? Welke gevoelige snaren zijn er echt geraakt? Had je enkel een rotdag of is er meer aan de hand? De onderliggende motieven, onbewuste onderstromen en subtiele dwarsverbanden worden helderder.



Zorg er echter voor dat meditatie geen oeverloze introspectie wordt. Blijf het grootste deel van de aandacht op de ademhaling houden, in het besef dat zelfreflectie enkel mooi is als het ook tot zelfregie leidt. Met andere woorden: als je beseft dat op een inzicht ook een actie dient te volgen. Maak het waar wat je ervaart op het kussen in het leven van alledag. “Uiteindelijk leer je dan, in de weerbarstige praktijk, met vallen en opstaan, pas echt hoe je in elkaar zit. Op de weg van doelen en doen, nergens anders.” Je zit niet om het zitten, maar om te leven: onbevangen en onbelemmerd, vrijuit en voluit.

Jon Kabat-Zinn verwoordt het zo: “Wanneer we elke dag enige tijd met niet-doen doorbrengen, met het observeren van onze ademhaling en de activiteit van onze geest en ons lichaam zonder in die activiteit op te gaan, ontwikkelen we kalmte en bewustzijn (...). En elke keer dat we een gedachte wanneer zij opkomt als gedachte herkennen, en van de inhoud ervan nota nemen en het verschil zien tussen de kracht van haar greep op ons en de nauwkeurigheid van haar inhoud, elke keer dat we haar vervolgens loslaten en naar onze adem en ons lichaam terugkeren, versterken we ons bewustzijn. We leren onszelf beter kennen en gaan onszelf meer accepteren, niet zoals we graag zouden willen zijn, maar zoals we werkelijk zijn.”