



Vaardig in geluk 6: Tien voordelen van meditatie

Wekelijkse doorgaande cursus voorjaar 2017

Het zesde voordeel van meditatie die Hans Wanningen beschrijft in *Vaardig in geluk is*: Doelgericht en daadkrachtig (p.74-75).

“Meditatiebeoefening bevordert langs meerdere wegen dat we doelgerichter en daadkrachter in het leven komen te staan.” De redenen zijn vrij eenvoudig: we raken vertrouwd met onszelf door het zitten, leren onszelf beter kennen, weten wat we ten diepste willen. Dat op zijn beurt geeft richting en voeding aan ons handelen. Zelfs als we op momenten niet precies weten wat we willen omdat er nog ontbrekende informatie is of we tegenstrijdige emoties ervaren, dan nog durven we wat makkelijker een stap te zetten.

De concentratie die we oefenen op het kussen, nemen we mee naar het leven van alledag. Vrijwel iedereen meldt tijdens een introductiecursus dat ze merken op hun werk of tijdens een autorit bijvoorbeeld dat ze er meer 'bij' zijn. Dat mensen zich beter kunnen concentreren, blijkt uit tal van onderzoeken die gedaan zijn. Betere concentratie is ook minder stress, meer energie.

Mediteren is in meerdere opzichten ruggengraattraining. We komen in onze kracht te staan en kunnen meer hebben, durven wat makkelijker een stapje uit onze comfortzone te zetten, ongemak te verdragen en de pijn bij het zitten tot trainingsobject te maken. Dit sterkt het doorzettingsvermogen in z'n algemeenheid.

Dit doorzettingsvermogen is niet star en rigide, maar juist flexibel van aard. We experimenteren niet alleen met het oprekken van onze grenzen maar we erkennen en leren ook van onze fouten; we durven onze koers bij te stellen. En doordat we emotioneel 'puinruimen' tijdens het mediteren, kunnen we daarbuiten juist wat onbelaster en met frisse moed de dagelijkse uitdagingen aangaan.

In hoofdstuk 7 van het boek gaat Hans er verder op in.

Overigens: na deze serie over de voordelen, gaan we ook nog 2 weken stilstaan bij de nadelen en de moeilijkheden die we tegenkomen. En waarom het voor veel mensen zo moeilijk vol te houden is om maand in, maand uit te blijven mediteren.