



Vaardig in geluk 7: Tien voordelen van meditatie

Wekelijkse doorgaande cursus voorjaar 2017

Het zevende voordeel van meditatie die Hans Wanningen beschrijft in *Vaardig in geluk is*: Flexibele, vrije geest (p.75-78).

Mediteren maakt je lenig van geest en dat zorgt weer voor een gevoel van innerlijke vrijheid.

Je leert door te mediteren een gezonde afstand te nemen van wat zich zoal voordoet op het podium van je geest; gedachten, emoties of wat dan ook. Je oefent om het te aanschouwen zonder je ermee te vereenzelvigen. Zonder er ook een oordeel op te plakken. Gaandeweg krijg je zo meer oog voor je eigen denken en gedragspatronen, conditioneringen, schaduwkanten, blinde vlekken en persoonlijke eigenaardigheden. “Wie inzicht heeft in zijn eigen valkuilen, tuimelt er minder snel in of springt er behendig overheen.”

Herprogrammeren

Op den duur wordt je mentaal flexibeler doordat je je minder gaat identificeren met je eigen perspectief. De bonus daarvan is dat je de oude, grijsgedraaide platen in je hoofd kunt afzetten (je kunt daarvoor kiezen, je ziet de mogelijkheid daartoe) en je kiest tevens welk 'nummer' je dan wil gaan draaien. Oftewel: je leert jezelf programmeren richting een positievere mindset.

Dit wordt versterkt doordat je oude ballast verwerkt en je sowieso vrijer komt te staan t.o.v. Jezelf.

Uit de houdgreep van het ego

Uit vastgeroeste overtuigingen stappen en onbewuste conditioneringen is een bevrijdende ervaring. En juist hier draait het om binnen de zenbeoefening: jezelf lichter maken. Het ego verliest z'n houdgreep op ons handelen.

Die flexibiliteit bevordert tevens je vermogen tot het aanboren van je creativiteit en intuïtie. Mensen die al wat langer mediteren, kunnen dit beamen en vaak hoor ik dat mensen na verloop van tijd weer een hobby oppakken om deze hernieuwde creativiteit een vorm te kunnen geven.

Alles Bevattende Container

Je kunt het beoefenen van zen ook onthouden door te verwijzen naar het ABC. En dan staat het voor de Alles Bevattende Container, een term van zenleraar Charlotte Joko Beck. Het gaat hierbij om een houding waarbij we proberen ons steeds meer open te stellen en zaken te aanvaarden zoals ze zich aandienen.



Deze vrijheid van geest betekent niet dat we afstandelijk boven of tegenover het leven komen te staan. Integendeel, je wordt aangemoedigd (door zenleraren) om voluit en vrijuit het leven te vieren. Klassiek zen-gezegde luidt: 'Volledig toeschouwen, volledig deelnemen'. Voor een flexibele geest zit daar geen tegenspraak in. Vrijuit en voluit leven betekent dat je levensenergie ongehinderd en krachtig stroomt en creatief en productief vorm aanneemt. Evengoed betekent het dat je in volle acceptatie en toegewijde aandacht aanwezig bent, met een vrije en daarom blijde geest. Want inderdaad: vrijheid, blijheid.