



## Vaardig in geluk 7: Tien voordelen van meditatie

### Wekelijkse doorgaande cursus voorjaar 2017

Het 8-ste voordeel van meditatie die Hans Wanningen beschrijft in *Vaardig in geluk is*: Betere relaties (p.78-80).

“We komen van mediteren heel goed in ons vel te zitten, en dat is prachtig. Alleen...daar gaat het uiteindelijk niet om. Een betere relatie met onszelf is slechts een tussenstation, niet het eindstation. We zitten niet alleen op het kussen voor onszelf of het eigen geluk, hoe belangrijk ook. De Boeddha benadrukte keer op keer dat meditatie een hoger doel dient: gelukvermeerdering. Meditatiebeoefening is geen egotrip, maar een ontdekkingstocht naar ons ware zelf. Wie eenmaal echt contact heeft met zichzelf, die is ook in staat tot echt contact met anderen. Zo kunnen we van wezenlijke betekenis zijn voor anderen en bijdragen aan hun levensgeluk.” Denk aan de uitspraak van Dogen die zei: 'Jezelf vinden is jezelf vergeten. Jezelf vergeten is verlicht worden door de tienduizend dingen.'

In hoofdstuk 9 gaat Hans verder in op de doorwerking van meditatie op relaties. Hier geeft hij alvast enkele aspecten weer.

- 📁👉 Mediteren kalmeert de geest en het gemoed. Dat maakt ons tot betere gesprekspartners, met meer oog en oor voor anderen.
- 📖👉 Wie mediteert, maakt contact met geest en lichaam. We leven meer in het moment en zijn dus ook bewuster aanwezig als we tijd met anderen doorbrengen.
- 📖👉 Meditatie werkt fysiologisch in de hersenen door als het gaat om goed aan-, in- en meevoelen. De hersencentra die verantwoordelijk zijn voor compassie, empathie, liefde, vriendelijkheid, onbaatzuchtigheid worden geactiveerd en gestimuleerd. Dat zagen we ook in het seizoen waarin we het boek van Matthieu Ricard over compassie bespraken.

Volgens een volkswijsheid is een tevreden roker geen onruststoker. We kunnen dit met nog meer zekerheid beweren van een zenbeoefenaar. We oefenen letterlijk en figuurlijk om tot 10 te tellen! Minder oordelen, meer emotioneel in evenwicht zijn, beter kunnen luisteren naar anderen: allemaal elementen die er toe bijdragen dat je minder in conflict komt met een ander. En als je eens in een ruzie of onenigheid verzeild raakt, kun je wat makkelijker afstand nemen van je eigen opvattingen en egoperspectief.

Dit alles leidt ertoe dat je prettiger gezelschap wordt. “Mediteren verbetert het contact met jezelf EN met dat van anderen. Daar worden zij doorgaans niet ongelukkiger van. En jij evenmin.