

*Meditatie legt de kiem om bewuster te worden te midden van de chaos van alledag.**

In de drukte van alledag

Ons dagelijks leven is voor velen druk. Vol met wat we willen, moeten, kunnen, ontwikkelen. Zelf ervaar ik de volte van mijn leven ook als heel rijk. Tegelijk daagt het me voortdurend uit om me niet gek te laten maken. In de dagelijkse praktijk, vind ik zelf, is het geen sinecure om niet binnen de kortste keren weer in een opgejaagd (en eigenlijk te hoog) tempo terecht te komen, gezien alles wat op me afkomt aan dingen die te regelen, te bedenken, te beslissen en te doen zijn. Hoe leuk ook, de lol gaat eraf als ik erdoor geleefd word.

Meditatie biedt mij dagelijks een handvat om me niet geheel te laten meeslepen en opjutten, om in het nu te blijven, me bewust te blijven van wat ik wel en niet kan en wil doen. Dat geldt niet alleen voor mij, meditatie is een eeuwenoude praktijk, die in de moderne tijd nog steeds een weldadige invloed op ons leven kan bieden. Het waarom en waartoe van meditatie licht ik hier graag nog eens toe.

Waarom mediteren?

We zitten niet in meditatie om goed te leren mediteren. Dat is niet het doel. Maar waarom dan wel? Er zijn veel verschillende invalshoeken om dit toe te lichten. Waar het in elk geval om gaat is, dat we door de beoefening van meditatie anders in ons dagelijks leven staan. Anders in de zin van: met meer bewustzijn. Daarom is de beoefening zo relevant voor iedereen, die midden in de wereld staat en is het niet voorbehouden aan randfiguren of

kloosterlingen. Juist midden in de hectiek van het actieve leven kan het van zo'n grote waarde zijn.

Zijn wie je bent

Het eerste wat er gebeurt als je gaat mediteren, is dat je merkt wat er in jezelf gaande is. Je brengt jezelf in een situatie zonder afleiding, zonder iets te doen, en je neemt jezelf waar. Dat is heel simpel en tegelijk in eerste instantie lastig. Je neemt jezelf waar, en daarbij laat je elke neiging om iets aan jezelf te veranderen of te verbeteren, los. Je gaat uit van wie je bent **PRECIES ZOALS JE BENT**. Dus ben je onrustig, dan ben je daarbij. Ben je verdrietig of bezorgd, of voel je je juist lekker, dan neem je dat waar. Zit je te borrelen van kwaadheid of voel je helemaal niks: so be it. En je ontspant bij hoe het is. Je hoeft er niks van te vinden, je hoeft er niks mee te doen. Je bent er alleen maar met een vriendelijke aandacht bij. Je houdt je aandacht lichtjes bij je adem. Zo kan je voorkomen dat je voortdurend door je gedachten en gevoelens wordt meegezogen. Maar verder bevecht je niets. Alles wat in je leeft is welkom zoals het is.

Bewust erbij zijn

Je zou denken dat er dan dus helemaal niks gebeurt. Want je 'werkt' niet aan jezelf. En niets is minder waar. Dit aanwezig zijn bij hoe het is, is heel revolutionair ten opzichte van hoe we gewoonlijk in ons leven staan. We zijn immers voortdurend bezig ons van het een naar het ander te bewegen. Onze aandacht loopt vaak een paar stappen vooruit op waar we zijn. En we zijn full time bezig met het vermijden van vervelende gevoelens, gedachten, situaties, terwijl we de goede, prettige dingen willen vasthouden. Voelen we ons 'low' dan proberen we ons op te pepen. Gaat het ons voor de wind, dan moet dat vooral zo blijven en houden we bezorgd in de gaten of we wel succesvol blijven. We zijn voortdurend bezig de werkelijkheid zo veel mogelijk naar onze hand te zetten en daar hebben we het enorm druk mee.

En in die beweging van A naar Beter staan we nooit stil.

In meditatie zet je de voorwaartse beweging stil. Je bent waar je bent en je komt niet van je plek. Daar ben je bewust aanwezig. Je bewustzijn is een spiegel en daar kijk je in, met vriendelijke, oplettende ogen.

Training van de geest

Zo train je jezelf om bewust te zijn bij wat er op dat moment is, in het hier en nu. Dat oefen je en daarmee kalmeert je geest. Van daaruit kan je meer in contact komen met de plekken in je geest waar je rust, openheid en stilte kunt ervaren. Meditatie biedt geen instant rust. Het laat zich niet afdwingen, die rust. Maar innerlijke rust is in ieder van ons aanwezig en bereikbaar.

Langs de route van bewust zijn bij wat er is.

Door jezelf op deze manier te trainen, ga je bewuster in je dagelijks leven staan. Je leert in de meditatie om niet voortdurend mee te gaan met gedachten en gevoelens, waardoor je geest kalmer kan blijven bij wat zich in je leven voordoet. Kalmer en opmerkzamer. En uiteindelijk ook lichter en met veel meer gemak.

Ik nodig je uit om meditatie te beoefenen. Jezelf tijd te gunnen om te stoppen met druk doen en in plaats daarvan ruimte te maken voor wat er in jou leeft. Te kijken in de spiegel van je eigen bewustzijn. En te ontspannen in jouw Zijn. Je kunt leren mediteren in de 8-weekse training 'Ruimte voor Zijn'. Loop eens binnen op woensdagochtend om de Zijnsmeditatie een uur mee te maken. Of vraag een vrijblijvend kennismakingsgesprek aan, zodat we jouw leefsituatie en wat Zijnsmeditatie daarin kan betekenen, kunnen verkennen. Welkom!

* Citaat is van *Pema Chödrön*, een Amerikaanse, boeddhistische non die een aantal heel goed leesbare boeken over meditatie op haar naam heeft staan.