

Vipassana of inzichtmeditatie

Meditatie is van alle tijden en komt zowel binnen oosterse als westerse (religieuze) tradities voor. Mediteren is niet zozeer op een stille plek met gekruiste benen op de grond zitten maar een gesteldheid van de geest terwijl we midden in de wereld staan.

Bij meditatie ontwikkelen we de kracht van aandacht. Deze kracht helpt je om je bewust te worden van ieder moment dat zich in je leven voordoet. Of dit nu het vastpakken van de deurknop is of een moeilijk gesprek met een collega. Door het ontwikkelen van aandacht ga je zien hoe je omgaat met jezelf en met de wereld om je heen. Je krijgt inzicht in hoe we onze eigen gedachtewereld creëren en dat we, gevormd door de persoonlijke ervaring, door een gekleurde bril naar de wereld kijken.

Hoe gaat inzichtmeditatie

Vipassana-of inzichtmeditatie gebaseerd op de leer van de Boeddha, heeft een praktische beoefeningsmethode die aandacht tot ontwikkeling brengt. Ze leert je om met een open en milde houding te observeren en onderzoeken wat zich aan gebeurtenissen of ervaringen aandient. Dit observeren doe je zonder je in het verhaal ervan, de inhoud, te verliezen. Geen analyses of oordelen maar enkel je bewust zijn van de aard en dynamiek; het malen, de onrust, de fysieke of mentale pijn; vreugde of dankbaarheid, woede, verdriet, angst etc.

De open manier van waarnemen verzacht de geest en verbindt deze met het hart. Er ontstaat kalmte en helderheid waardoor je beter in staat bent te kiezen op welke manier je wilt reageren op situaties die zich voordoen. De neiging om dingen anders te willen hebben dan ze zijn, wordt minder en je beweegt makkelijker in de snel veranderende samenleving.

Wat biedt inzichtmeditatie nog meer

Met het ontwikkelen van aandacht ontstaan vanzelf ook andere kenmerken van meditatie waaronder; vertrouwen, liefdevolle vriendelijkheid, compassie, wijsheid.

Wanneer het beoefenen van de meditatie zich meer en meer verdiept verandert je manier van kijken. Niet alleen krijg je inzicht in wat wij de 'persoonlijkheid' noemen, maar de verbinding met de wezenlijke grondtoon van ons bestaan wordt hersteld en een levendige ervaring.

Mediteren alleen of met anderen

Mediteren kun je in elke situatie. Elk voorval kan een oefening zijn in opmerkzaam luisteren, spreken en handelen. Je kunt ook op een vaste tijd van de dag ruimte maken om te mediteren. Dat kan thuis, zittend op een stoel of op de grond of elders samen met anderen. De Boeddha sprak over de Sangha als een groep mensen die met elkaar mediteren (in zijn tijd monniken). Samen mediteren is ondersteunend en stimulerend. Op de weg van bevrijding en inzicht, zoals het proces van meditatie wel genoemd wordt, zijn er ook hindernissen die je pad kruisen. In een groep vindt er naast stilte ook uitwisseling plaats over die obstakels en hoe daarmee om te gaan. Zo oefen je om mild en met compassie te kijken naar je eigen meditatieproces.