

Navelstaren

Wat een raar woord eigenlijk, navelstaren...
Ik kan niet eens naar mijn navel staren, tenminste niet zonder mijn nek te forceren.

Door critici wordt meditatie soms gekwalificeerd als 'navelstaren'. De dikke van Dale noemt het *'opgaan in het nadenken over zichzelf'*. Andere woordenboeken spreken van *'overmatig bezig zijn met zichzelf'* of *'op zichzelf gericht zijn'* of zelfs *'egocentrisch zijn'*.



Eerlijk gezegd zie ik navelstaren meer bij niet-meditatoren.

Als meditatiebegeleider ontmoet ik regelmatig mensen die zeggen van de onrust in hun hoofd af te willen. Ze geven aan last te hebben van veel denken en de overdaad aan prikkels in hun leven. Dat is niet verbazingwekkend in onze dynamische, gedigitaliseerde samenleving. Met als gevolg dwangmatige gewoontepatronen van reageren, als reactie op al die prikkels. Daar hebben mensen last van.

Het reageren op social media en het 'moeten' voldoen aan wat in deze tijd als leuk, nodig of ideaal wordt gezien, geeft druk en onrust en maakt dat 'controle houden' de overlevingsstrategie wordt. De angst om iets te missen, 'the fear of missing out' zoals het tegenwoordig genoemd wordt, zorgt dat we altijd 'aan' staan. Vragen als: 'hoe reageer ik hierop?', 'wat vind ik hiervan?', 'ben ik interessant genoeg?', gaan allemaal over hoe 'IK' mij verhoud tot mijn buitenwereld. Het zijn vragen die onbewust een subtiele invloed hebben op ons denken en doen. Het is een manier van leven waarin verbinding hebben met jezelf meer en meer naar de achtergrond verdwijnt. Het creëert gevoelens van machteloosheid als blijkt dat het leven niet zo maakbaar is als gedacht wordt.

Ik werd geraakt door een video van Jan Rotmans (<https://maatschapwij.nu/videoportret/jan-rotmans/>) die zo eenvoudig en helder spreekt over de gevoelens van chaos en onbehagen die we kunnen voelen in deze tijd. Rotmans beschrijft ook hoe we als mens en samenleving in een periode van transformatie zitten. Hij duidt dit als de evolutionaire transitie en spreekt over 'oude systemen die draaien om waarden als effectiviteit, efficiency en financieel rendement'. Maar ziet nieuwe waarden aan de horizon. Daarbij gaat het om: vertrouwen, de mens weer centraal stellen, ruimte voor ontplooiing en kwaliteit en de dingen samen doen.

Jan Rotmans verwoordt in zijn video precies dat wat we met meditatie doen. We zijn op zoek naar dat wat écht van belang is: onze *ware* identiteit. Met mediteren richt je je aandacht naar binnen: Hoe verhoud ik mij eigenlijk tot mijn gedachten, mijn gevoelens en mijn handelen?

Voor mensen die beginnen met mediteren is het soms schrikken als ze in aanraking komen met al die chaos in zichzelf. Ze merken hoe ver ze zijn afgeraakt van hun lichaam en gevoel, en daarmee uiteindelijk ook van hun totale "zijn". Er is in letterlijke en figuurlijke zin, behoefte aan vertragen, aan inzicht krijgen in wat er in henzelf en rondom hen heen gebeurt.

Meditatie maakt je weer bewust van de ervaring om in verbinding te staan met jezelf en de ander. Dáár gaat meditatie over. Egocentrisch? Niet echt. Want een betere wereld begint *in* jezelf.

Aukje Rood
Meditatiebegeleider bij Vipassana Meditatie Breda