

Valkuil; meditatie als coping mechanisme

“Steeds meer mensen mediteren en dat is goed en hard nodig in deze tijd. Maar meditatie kent twee problemen:

- *Als het gebruikt wordt als coping mechanisme om te kunnen omgaan met stress waardoor er niet iets wordt gedaan aan de ziekmakende situatie of omgeving*
- *Meditatie doet niets met je ego. Als je niet oppast, wordt dat eerder groter dan kleiner door meditatie.”*

Dit waren zo ongeveer de openingszinnen die Mehdi Jiwa sprak toen ik in augustus 2021 mijn eerste retraite bij de Stichting Filosofie en Meditatie volgde.

Yoga gereduceerd tot wellness activiteit en meditatie tot ontspanningsmoment

BAM! Dat knalde er meteen in bij me want dat was precies wat ik me steeds meer begon te realiseren; dat ik mezelf al lange tijd op de been wist te houden door het beoefenen van yoga en meditatie. Yoga gereduceerd tot wellness activiteit en meditatie tot ontspanningsmoment. Vrij lang nog met een niet echt dieper onderzoekende geest die me kon laten inzien dat er iets mocht veranderen in de situatie waar ik in zat en die te weinig ruimte liet voor het volgen van mijn eigen pad, het leven van mijn dharma. Op z'n minst mocht er iets veranderen in de manier waarop ik naar mijn eigen situatie keek en hoe ik me daartoe verhield.

Meditatie is niet bedoeld om je leven 'vol te houden', maar om je leven te verdiepen.
Annemarie Postma in Ziels Eigenwijs; De kracht van no-nonsense spiritualiteit (2009)

Yoga en meditatie maken al lang onderdeel uit van mijn leven. Wekelijkse lessen, oprechte pogingen om vaker dan 2x per week een half uur op mijn kussentje te zitten, verdieping in de filosofie en af en toe naar een retraite. Heel fijn en ook hard nodig om mezelf overeind te houden. Die valkuil ben ik echt ingegaan. Jarenlang holde ik mezelf voorbij om mijn volle agenda en de, deels door mijzelf gecreëerde, to-do-lijsten bij te kunnen houden. De combinatie van een gezin, met bijbehorend huishouden en een fulltime veel vragende baan brachten me flink uit balans. Ik stond er jarenlang grotendeels alleen voor en dat heeft op meerdere fronten zijn tol geëist.

“Hoe doe jij dat allemaal?” Dat werd me wel eens gevraagd. Dan antwoorde ik glimlachend: “Yoga!” en maakte met mijn handen de gyan mudra om nog wat extra ‘zen’ over te komen. En daar kwam dat ego dan om de hoek kijken. Want van wie moest ik dit eigenlijk allemaal maar kunnen volhouden? Van wie moest ik steeds laten zien dat ik sterk was en het allemaal wel aankon?

Luisteren naar de fluisterstem

“Waarom huilt de ziel? Omdat die voortdurend probeert je iets te vertellen maar je luistert niet.”

Dat was een volgende zin die in die retraiteweek goed binnenkwam bij me. Het ging over het leren luisteren naar de fluisterstem; die innerlijke stem die onder al onze gedachtes zit, ons dieper weten, onze wijsheid. In de relatieve stilte van de retraite liet die stem zich niet meer de mond snoeren en fluisterde niet meer maar begon luid tegen me te schreeuwen: “STOP!!”

Eigenlijk had ik al eerder geleerd en bewust ervaren dat die fluisterstem via het lichaam tegen ons praat. En die taal voelt niet altijd prettig. Als mens trekken we daarom van alles uit de kast om gevoelens uit de weg te gaan: alcohol of drugs om onszelf te verdoven, te weinig eten omdat we ‘controle’ willen hebben of juist te veel om het gat dat we van binnen voelen te dichten, nog harder gaan werken ter afleiding, afhaken van onze omgeving en onszelf terugtrekken om te vermijden dat we geraakt kunnen worden en ga zo maar door. Terwijl het bewust doorvoelen van die gevoelens, hoe pijnlijk of ongemakkelijk dat ook kan zijn, de enige manier is om te kunnen verwerken en te helen.

Dat lichaam gaf al langer signalen af. Die wist ik dus goed te ‘hanteren’ met behulp van yoga en meditatie. Wellicht een gezondere manier van coping dan de manieren die ik hierboven beschrijf (waar ook wel een aantal goede bekenden van me tussen zitten) maar toch was meditatie voor mij een vermijdende strategie want ik ging lange tijd nog steeds de wortel van de oorzaak van de stress uit de weg. Pas tijdens deze retraite, toen er weinig afleiding meer was, wist ik dat ik er niet meer omheen kon en echt moest stoppen. Eenmaal thuis bleek ik ook daadwerkelijk ziek. Lyme had zijn intrek genomen in het lichaam, waarschijnlijk al wat langer geleden dacht de arts.

Wat is oorzaak, wat gevolg? Daar hoeft geen antwoord op te komen maar ik weet wel dat de valkuil om yoga en meditatie als coping in te zetten eraan heeft bijgedragen dat ik (te) lang in een ongezonde situatie ben gebleven.

Misschien herken je hier iets in, misschien ook helemaal niet. Voel je vrij.

Marjolein van der Velden

Augustus 2024

www.rustinzijn.nl