

De must van MEDITEREN

Je hersenen groeien ervan, je ervaart minder stress én wordt empathischer. Is meditatie de ultieme medicatie voor de 21ste eeuw?

DOOR EVELIEN RUTTEN

zalig
zen

‘Je problemen verdwijnen niet, maar je leert alles in perspectief plaatsen en ziet jezelf niet langer als het centrum van de wereld’

PETER, LEERKRACHT EN MEDITATIE-ADEPT

S

Soms ben ik jaloers op mijn hond. Dan zitten we samen in de tuin te genieten van het najaarszonnetje: ik met een boek, zij vrolijk naast mij in het gras. Ik probeer me te concentreren op de zinnen die ik lees. Plots trekt iemand een grasmaaier in gang en aan de andere kant van de haag hoor ik een gesprek over vuile spinnenwebben. Ik zucht en check even of er nog nieuwe berichtjes zijn binnengekomen op mijn smartphone. En waar komt in godsnaam dat gezoem vandaan? Ik leg het boek op mijn schoot en staar naar **Molly**, die met een innemende, vrolijke blik geniet van de zon op haar snoet. Ze is helemaal in het moment, gewoon blij er te zijn. Waarom lukt dat mij nu niet? In dit tijdperk van voortdurende overprikkeling en onrust, is het haast onmogelijk geworden om je over te geven aan niets doen, aan stilte en ledigheid. Af en toe komen de vragen. Weet ik nog wel wat ik wil? Zit ik nog op het juiste pad? Het lawaai van het alledaagse dendert veel te luid over mijn innerlijke stem. ▶