

Kun je met meditatie gevoelens zoals agressie beheersen?

Ja. Als je daar voldoende in geoefend bent kan dat.

Bij meditatie neem je een z.g. “meditatie-object” en daar concentreer je je op.

Je ademhaling kan dienen als zo’n meditatie-object.

Als je je aandacht volledig richt op je ademhaling en deze als zodanig ook benoemt als je dat helpt, word je rustig en verlies je alle spanning en agressie.

Tijdens het mediteren komen er allerlei gedachten en gevoelens terug, die in het dagelijks leven nu op de voorgrond treden. Daar kan dan een gevoel van boosheid of agressie bij zijn. Komt dat gevoel boven, dan is het in psychologisch opzicht niet handig en verstandig om dat gevoel gelijk ongedaan te maken, “weg te sturen”als het ware en je opnieuw op je adem te concentreren. Dat doen monniken wel, maar die zitten in een strenge traditie, waarbij alle gevoelens, behalve geluk en mededogen als storend worden ervaren, en dus “weggestuurd”worden.

Omdat het in psychologisch opzicht goed is je niet alleen bewust te zijn van je gevoelens maar ze ook te onderzoeken, is het beter ze op te laten komen, maar wel zo, dat ze je niet overspoelen. Als je vanuit een meditatie gevoelens van boosheid of wrok krijgt, laat het gevoel dan komen, benoem het – benoem het als: “boosheid..... of wrok... of.....rancune,...”wat je maar te binnen schiet.

Wat je daarmee doet is het gevoel van boosheid a.h.w. voor je neerzetten en er naar kijken. Je laat je er niet door meevoeren, het bezit van je nemen.

Jij bent niet de boosheid. Jij bent jezelf en er is boosheid. En daar kun jij naar kijken.

Als je daar naar kijkt, kun je erop mediteren in de zin van : reflecterend mediteren.

Je kunt kijken hoe die boosheid eruit ziet. Je kunt voelen waar je hem voelt (in je hoofd? In je buik? Of misschien in je handen?) Wat heeft het voor gevolg voor je ademhaling?

Je kunt de oorzaak van je boosheid bekijken. Waarom ben je boos? Zit achter die boosheid misschien een ander gevoel? Gekwetstheid of verdriet... Ga naar dat nieuwe gevoel toe en doe hetzelfde: benoem het en kijk ernaar. Als het b.v. gekwetstheid is kun je het weer herhalen: waarom ben je gekwetst? Zie de oorzaak. Kijk ernaar en benoem het. Zo spiraal je als het ware steeds verder in je onderzoek naar het gevoel, zonder dat je je erdoor laat meeslepen. Als je een vrij helder beeld het van je gevoel en de oorzaken kun je weer besluiten het los te laten. Zeg dan tot jezelf : ik laat dit gevoel en de gedachten erover los. Zeg dat een aantal keren en probeer het dan ook los te laten. Ga dan opnieuw terug naar je adem en observeer je ademhaling.

Zo gaat de beheersing van boosheid door meditatie.

Als je het probeert zul je merken dat het nog niet zo eenvoudig is.

Het klinkt zo mooi maar in de praktijk is het moeilijk om zo je emoties te beheersen en te onderzoeken. Naarmate je er meer in geoefend bent kun je het echter steeds beter.

Hoe sterker de emotie, hoe moeilijker het is.

Wat moet je dan doen? Wat als het je niet lukt? En hoe moet je starten als je al geëmotioneerd bent als je begint met de meditatie?

Ja, dat is zo moeilijk dat het voor weinig geoefende mensen bijna niet te doen is.

Wat je dan moet doen volgt eigenlijk vooral uit wat je in elk geval niet moet doen.

Je moet het namelijk in geen geval wegdrukken en ontkennen.

En als je het niet wegdrukt, betekent het dat je het toe moet laten.

Neemt het gevoel dan bezit van je, dan is dat zo.

Laat het gebeuren. Na enige tijd merk je dat je emoties veranderen. Laat dat ook gebeuren en observeer het. Na enige tijd kun je er toch afstand van nemen.

Soms zijn emoties zo sterk dat er iets anders gebeurt. Vooral met heftige negatieve emoties die er al zijn voor het begin van de meditatie of zonder dat je van plan bent om te mediteren. Heftige negatieve emoties is een lading negatieve energie. Je bent dan net een hogedrukpan. Als je bij zo'n pan de druk wilt verminderen, moet de stoom weg kunnen.

Dat geldt voor jou in dat geval ook. Je negatieve stoom moet weg.

Dat kan door even wat negatieve woorden te gebruiken (krachttermen of wat die functie heeft), hard te lopen, je stem te gebruiken, of je even af te reageren op een huisgenoot.

Tja, die zal dat niet zo leuk vinden misschien, maar als je erbij zegt dat je even je stoom kwijt moet en het niets met de ander te maken heeft, dan kan dat soms wel.

Doe je dat niet, dan hou je de negatieve energie bij je. Dat veroorzaakt lichamelijke klachten en in sociaal opzicht ruzie. Als je hem kwijt kunt is dat beter. Daarna kun je dan ook beter mediteren op het gevoel dat zoeven zo overheersend was.

Zo sluiten het voorgaande stukje en dit op elkaar aan:

Basis is acceptatie. Acceptatie van je gevoelens. Acceptatie van jezelf.

Als je je mee laat voeren door je boosheid, ben je helemaal geassocieerd met je gevoel.

Je bent je gevoel.

Als je daarna afstand neemt ben je niet langer geassocieerd, maar in lichte mate gedissocieerd van je gevoel.

Jij bent dan jezelf en je kijkt naar je gevoel.

De afwisseling van beide is in psychologisch opzicht het meest effectief.

Associatie is namelijk nodig voor verwerking en dissociatie voor beheersing.

En als je je gevoelens zowel verwerkt als beheerst, dan voelt dat het beste.

Probeer maar.