

‘Meditatie is een bijdrage aan je welzijn’ (*Tubantia, najaar 2007*)

Inzichtmeditatie is praktisch en toegankelijk. Joost van den Heuvel Rijnders merkt dat de westerse samenleving er rijp voor is. “Meditatie is uit de hippiesfeer gehaald. Je hoeft geen boeddhist te zijn om het te beoefenen.” In het najaar geeft hij in Enschede een basiscursus voor mensen die deze ‘nuchtere’ meditatiemethode, die voortkomt uit het boeddhisme, willen leren.

“Onze onrustige geest is geneigd om met de toekomst bezig te zijn of juist met het verleden”, vertelt Joost van den Heuvel Rijnders. “Bij inzichtmeditatie leer je om de aandacht te richten op het hier en nu.”

Zo oefen je op een eenvoudige manier naar jezelf te kijken, zonder te oordelen.

“Als je vaker mediteert, krijg je meer zicht in zaken die jouw leven aangenaam maken, je ziet dan beter welk werk bij je past, welke activiteiten of personen goed voor je zijn. Meditatie kan je helpen bij het maken van keuzes. Het is een bijdrage aan je welzijn.”

Van den Heuvel Rijnders benadrukt dat inzichtmeditatie geschikt is voor jong en oud, voor mensen in goede conditie en voor mensen met gezondheidsklachten. Steeds meer ziekenhuizen passen de basisbeginselen toe vanwege het positieve effect op lichaam en geest. “Door meditatie leer je om ook onaangename sensaties, zoals bijvoorbeeld pijn, te onderzoeken en daarbij aanwezig te zijn. Het is wetenschappelijk bewezen dat een veranderde geest een helende werking op het lichaam heeft.”

Inzichtmeditatie kan ook voor bijvoorbeeld scholieren en studenten heel aantrekkelijk zijn, zegt Van den Heuvel Rijnders, die als docent geschiedenis aan de Bataafse Kamp in Hengelo werkt. “We leven in een informatiemaatschappij. We zien nu in één dag meer beelden dan iemand in de Middeleeuwen in zijn hele leven. Er komt zoveel op ons af, het leven is heel snel. Bij meditatie leer je om de aandacht een keer naar binnen te richten in plaats van naar buiten.”

Zelf begon Joost van den Heuvel Rijnders als twintigjarige student geschiedenis met het beoefenen van inzichtmeditatie, ook wel vipassana of mindfulness genoemd. “Ik was bezig met zingevingvraagstukken. Het leuke van het boeddhisme is dat het heel praktisch is, het blijft niet hangen in een soort filosofie, het is echt iets dat je kunt dóen en direct effect heeft. Dat sprak mij aan.”

Na zijn studie verbleef hij drie jaar in een klooster in Birma en Nepal, waar hij van ’s morgens drie uur tot ’s avonds tien uur mediteerde. Een leerzame ervaring, ook buiten het klooster.

“De mensen hebben heel weinig, hun inkomen is tien dollar per maand of nog minder. Maar ze hebben wel een soort levenswijsheid en stralen vreugde uit. Een van de eerste dingen die mij in Nederland weer opviel, was dat mensen zo met zichzelf bezig zijn. Als ze over straat lopen, hebben ze haast oogkleppen op. Ze zijn maar bezig, ze zijn altijd onderweg, ook geestelijk.”

Sinds zijn terugkomst begeleidt Joost van den Heuvel Rijnders meditatieactiviteiten in Enschede, Groningen en Naarden. Zie ook: www.inzichtmeditatie.com