

Mediteren

voor zelfinzicht

In elk nummer van Yoga wordt een vorm van meditatie uitgelicht. Deze keer: zelfreflectie meditatie op Oudejaarsdag. Tekst: Hidde Tangerman, beeld: Corbis

Soms heb je de behoefte om van een afstandje naar je leven te kijken. Hoe sta je er precies voor? Zit je op de goede weg met je werk, vrienden, gezondheid, emoties? Een zelfreflectieve meditatie kan uitkomst bieden. Oudejaarsdag is de dag bij uitstek voor zo'n moment van bezinning; gewoon thuis, of bijvoorbeeld bij Piet van der Pluijm. Deze yoga- en meditatie docent organiseert elk jaar op oudejaarsdag een Wereldvredemeditatie om terug te kijken op het afgelopen jaar.

Hoe is zelfreflectie-meditatie ontstaan?

'Zonder zelfreflectie kunnen we niet groeien,' stelt Piet van der Pluijm. Zestien jaar geleden startte hij zijn initiatief met veertig deelnemers in zijn eigen yogaruimte in Oosterhout. Hij raakte hiertoe geïnspireerd in 1991, toen hij de Wereldvredemeditatie van het Brahma Kumaris centrum bezocht. 'Dat was voor mij echt een aha-erlebnis. Ik dacht: zoiets wil ik ook organiseren. Door het accent te leggen op zelfreflectie heb ik er mijn eigen meditatie van gemaakt.' In de loop der jaren werd het evenement zo groot dat Van der Pluijm moest verhuizen naar de plaatselijke kerk om alle deelnemers te kunnen onderbrengen. Nu trekt de meditatie zo'n 450 bezoekers, en inmiddels wordt het ook op andere plekken in Nederland georganiseerd. Met tekst, muziek en stilte blik je terug op het voorbije jaar en kun je voor jezelf de balans opmaken. De meditatie wordt voorafgegaan door een stiltewandeling langs drie kloosters in de omgeving.

Waar doe je het voor?

Volgens Van der Pluijm hangt zelfreflectie nauw samen met de zoektocht naar innerlijke vrede. 'We moeten ons bewust worden van onze eigen blinde vlekken, onze onvolkomenheden. Zo leren we en brengen we onszelf op een hoger niveau. Wereldvrede begint bij een hoger collectief bewustzijn. Als we niet met zijn allen dat hogere bewustzijn kunnen bereiken, heeft vrede geen enkele kans.'

Zelfreflectie betekent dus: niet je kop in het zand steken, maar oog hebben voor zowel de positieve als de negatieve kanten in jezelf. De kunst is om dat met liefde en acceptatie te doen. Pas wanneer we onszelf volledig accepteren, maken we de weg vrij naar spirituele groei. 'Er moet ruimte zijn om fouten te maken,' meent Van der Pluijm.

Daarnaast betekent zelfreflectie ook dat we dieper nadenken over ons bestaan en onszelf essentiële vragen durven stellen. Wie ben ik? Wat kom ik hier doen? Wat zijn mijn kwaliteiten? Geen vragen waar je onmiddellijk antwoord op zult krijgen. Maar door er in de meditatie bij stil te staan, kom je steeds dichterbij het wezenlijke in jezelf. De Indiase yogi Ramana Maharshi zei dan ook dat het voortdurend stellen van de vraag 'Wie ben ik?' uiteindelijk leidt tot spirituele verlichting en zelfrealisatie.

Hoe doe je het?

Een zelfreflectieve meditatie doe je bij voorkeur in een prettige, stille ruimte. Zet eventueel wat rustige muziek op en begin met fysieke ontspanning, zoals een yogaserie of een ademhalingsoefening. Wanneer je lichaam ontspannen aanvoelt, begin je met de meditatie. Er zullen weinig mensen zijn die een vol uur in stilte kunnen mediteren. Het kan prettig zijn om met een tekst te werken; als leidraad kun je de tekst gebruiken die Piet van der Pluijm heeft geschreven voor de oudejaarsmeditatie, zie www.werkenaaninnerlijkevrede.com. Tijdens de meditatie schenk je aandacht aan verschillende aspecten van je leven, zoals gezondheid, veranderingen, relaties, emoties, creativiteit en inzicht. Al die gebieden ga je één voor één af. Bij elk aspect stel je jezelf de vraag hoe het

in de voorbijgaande periode is geweest en hoe je er nu voor staat. Hoe was je gezondheid het afgelopen jaar? Waren er veel veranderingen? Was het een emotioneel jaar? Waardoor ben je het afgelopen jaar geraakt? Hoe creatief ben je omgegaan met je kwaliteiten? Lees de vragen hardop voor, laat ze in de meditatie tot je doordringen en geef vervolgens in stilte antwoord. 'Probeer niet vanuit het hoofd, maar vanuit het hart antwoord te geven,' raadt Van der Pluijm aan. 'Het gaat daarbij om de eerste impuls. Wat komt als eerste naar boven? Probeer daar contact mee te maken. Ook als er niets komt, is het prima.' Neem de tijd om alle vragen voor jezelf te beantwoorden. Probeer jezelf tot slot liefdevol te accepteren, met al je goede en minder goede kanten.

Als je alle vragen in één keer afwerkt, duurt de meditatie ongeveer twintig minuten. Heb je meer tijd nodig dan is dat ook goed. Na het lezen van de tekst kun je verder mediteren, in stilte of op muziek.

Oudejaarsdag is erg geschikt voor zelfreflectie, maar je kunt het ook heel goed op andere momenten doen. Zo houdt Piet van der Pluijm een zelfreflectieve midzomermeditatie op 21 juni, dus halverwege het jaar. 'Je verjaardag is ook een mooi moment, dan kijk je terug op het voorbije levensjaar. Of het einde van een studie of een relatie. Elke beweging heeft een einde – dan is het altijd goed om terug te kijken en jezelf te vernieuwen.' ●

De Wereldvredemeditatie van Piet van der Pluijm vindt plaats op 31 december, tussen 13.00 en 14.00 uur, in de Mariakerk in Oosterhout. Je kunt naar de kerk komen of vanuit huis mee mediteren. Ook de wereldwijde bewegingen van Mansukh Patel en de Vietnamese vredesmonnik Thich Nhat Hanh doen op afstand mee aan de Wereldvredemeditatie.

www.werkenaaninnerlijkevrede.com

'Zonder zelfreflectie kunnen we niet groeien'