

Mediteren: geen doel, maar een dans

In onze drukke wereld is meditatie vaak geworden tot een prestatie. Een oefening die je "goed" moet doen, om ergens te komen: rustiger worden, minder piekeren, je beter voelen. Maar wat als meditatie helemaal niet bedoeld is als een route naar iets anders? Wat als het, zoals Alan Watts zegt, simpelweg een manier is om te *zijn*, zonder doel?

Stoppen met rennen

Alan Watts, filosoof en bruggenbouwer tussen oost en west, omschrijft meditatie niet als een techniek om jezelf te verbeteren, maar als een manier om even op te houden met jezelf. Even niet hoeven streven, oplossen of snappen. Even geen "ik" die iets moet bereiken. Je zit gewoon — en dat is genoeg.

“A person who thinks all the time has nothing to think about except thoughts, and lives in a world of illusions.”

Mediteren is dan geen poging om je gedachten te stoppen, maar eerder een vriendelijke manier om te *zien* dat je meer bent dan je gedachten. Niet de doener, maar de danser. Niet de controleur, maar de ruimte waar alles in verschijnt.

Geen hogere staat, wel een diepere rust

In de woorden van Watts zit ook een bevrijding: meditatie hoeft niets speciaals op te leveren. Er is geen spirituele high die je moet bereiken. Geen "beter ik" dat je moet worden. Net als muziek is meditatie geen middel om bij het einde te komen, maar een dans waarin je elke stap waardeert.

“You are not a drop in the ocean. You are the entire ocean in a drop.”

Wat als je meditatie zou benaderen als een moment om jezelf nergens mee te bemoeien? Om jezelf even niet te fixen? Om simpelweg aanwezig te zijn bij wat er nu al is?

Een uitnodiging om te zijn

Als ACT-therapeut merk ik vaak hoe hard mensen hun best doen om rust te vinden — en hoe die rust pas komt als ze ophouden met zoeken. De visie van Watts helpt mij om meditatie niet als opdracht maar als uitnodiging te zien. Een herinnering aan wat er al is, onder het lawaai van het denken. Misschien is dat wel de kern: **je hoeft nergens heen. Je bent er al.**

Wil je zelf ervaren hoe dat is? Zet je timer eens op vijf minuten. Ga zitten. En doe niets. Echt niets. Niet focussen, niet controleren. Laat je gedachten maar komen en gaan — alsof je naar wolken kijkt. Misschien is dat de meest eerlijke meditatie: jezelf ontmoeten in stilte, precies zoals je nu bent.