

3.09 De parachute blijven weven, Ruzie maken, Mijn feest

De parachute blijven weven

Waarom moet je iedere dag mediteren en oefenen en niet alleen in de grootste spanning en crisis? Het is alsof je een parachute aan het weven bent. Dat doe je niet vlak voor je uit het vliegtuig springt. Dat doe je dag na dag, op goede en slechte dagen, op drukke en rustige dagen, zodat, wanneer je hem nodig hebt, de parachute klaar is.

Raquel, een cursiste, zei: 'Ik ben nog steeds ziek en ik heb nog steeds pijn, maar ik voel me veel beter. Als ik thuis ben, doe ik alles met veel aandacht en geduld. Ik heb mijn parachute altijd bij me en hij wordt steeds sterker.'

[Uit Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]

De kunst van ruzie maken... of van het veranderen van een gewoonte

Er waren eens twee monniken die al 40 jaar bij elkaar woonden en nog nooit ruzie hadden gehad.

Op een dag zei de ene tegen de andere: 'Vind je niet dat het eens tijd wordt dat we ruzie hebben, al is het maar één keer?'

'Goed,' antwoordde de andere monnik. 'Laten we maar gelijk beginnen. Waar zullen we eens ruzie over maken?'

'Over dit stuk brood misschien?' opperde de eerste monnik.

'Oké, laten we ruzie maken over dit brood, hoe gaan we dat aanpakken?' vroeg de tweede.

'Dit stuk brood is van mij en van mij alleen!' zei de eerste monnik.

'O ja? Houd het dan maar,' zei de tweede...

Mijn feest

'Als ik speciaal de tijd neem om echt aandacht te schenken aan alles wat er zoal in me gebeurt, doe ik alsof ik een feest geef. Maar ik weet tevoren dat ik mijn voorkeuren heb en niet iedereen die komt, is voor mij even prettig en gemakkelijk.

Ilse, die altijd zo populair doet, Floris die ik niet kan overslaan...

Maar ik begroet alle gasten op gelijke wijze en neem de tijd om met ieder wat tijd door te brengen en wat te drinken. Het is soms verrassend hoe je beeld verandert als je echt de tijd neemt om naar je gast te luisteren.'

[cursist Tinge]