

Sessie 7 Balans, gewoontepatronen en liefdevolle aandacht

Inhoud

- 7.01 Een balans en samenvatting
- 7.02 Gewoontepatronen
- 7.03 Liefdevolle vriendelijkheid
- 7.04 Een totaal nieuwe ervaring (ill.)
- 7.05 Verwelkomen
- 7.06 Tegemoetkomen, een nieuwe keuze (ill.)
- 7.07 ‘Het gewone leven’ (verh.)
- 7.08 Innerlijke ruimte (ill.)
- 7.09 ‘De twee acrobaten, vader en dochter’ (verh.)
- 7.10 ‘De misdadiger en de danseres’ (verh.)
- 7.11 ‘Is de tijd rijp’ (verh.)
- 7.12 Thuiswerk na sessie 7

7.01 De balans

We maken nu, op de helft van de training, de balans op. Mindfulness gaat over de balans houden en vooral de balans weer terugvinden door contact te houden met ervaringen in het nu: 'Yesterday is history, tomorrow is a mystery, today is a gift, that's why they call it the *present*.'

Waarnemen en de automatische piloot

We zijn eerst bezig geweest met observeren, met 'bewust zijn ván', omdat we er niet bewust van waren, bijvoorbeeld van ons lichaam. Te leren herkennen welke onze automatische reacties zijn, ons automatische gedrag en onze automatische gedachten, en te zien welke automatische reacties negatief uitwerken. We zijn gaan trachten deze automatische piloot en de automatische doe-stand te doorbreken door onze aandacht anders te richten en een nieuw houvast te creëren.

Bestaansrecht geven

Contact voelen mét wat we ervaren, er midden in kunnen blijven, ons niet af te scheiden. Toelaten, verwelkomen en afblijven in plaats van instinctief afweren, het anders willen en willen ontsnappen aan onaangenaamheid. Beseffen tot in het diepst dat 'alles komt en gaat' en dat alles onderling verbonden is. Vakjes zijn efficiënt voor de doe-modus maar tegennatuurlijk als we 'zijn'. Pijn, wanneer die er is, zelfs 'op te zoeken' en er een relatie mee aan te gaan, in plaats van de relatie ermee te verbreken. Wat zich aandient in onze ervaring, beschouwen we als een te respecteren deel van onszelf. Het doel is open te blijven voor alles wat zich aandient, zonder iets te willen veranderen. Want het niet willen voelen van onaangename gevoelens, een afwijzende reactie en het nemen van tegenmaatregelen om het vervelende gevoel kwijt te raken, is een van de belangrijkste redenen voor het ontstaan en blijven bestaan van emotionele problemen.

Ankeren en ankerpunten

We richten ons op een nieuw en bewust houvast. Ons doel is: toelaten en ervaren, terwijl we een belangrijk gedeelte van onze aandacht bij een ankerpunt houden. We onderscheiden op zijn minst 5 ankers:

- **Ons lichaam**

Het meest concrete ankerpunt en houvast vinden we in het ervaren van ons fysieke lichaam, in onze zintuiglijke gewaarwordingen. Dat is het fundament van ons zijn, ons thuis. We kunnen ons er niet vaak genoeg aan herinneren om bij alles wat we doen te ervaren hoe het lichamelijk en zintuiglijk voelt. Geluiden, kleuren, geuren, smaken, de ervaring van onze tast. Dat verstevigt ons, ook geestelijk. Vooral ons als westerlingen.

- **De adem**

Het tweede ankerpunt is het volgen van de adem, daar contact mee voelen. Als je dit als makkelijker ervaart dan het lichaam, probeer je bewust te worden of toch niet het hoofd en een mentale energie, ook zonder duidelijke gedachten, tē centraal blijft. En probeer óók het lichaam te ervaren.

- **Anker-gedachten**

Het derde zijn 'anker-gedachten', zoals 'een gedachte is maar een gedachte', 'alles gaat weer voorbij', 'het is oké om je niet oké te voelen!' Het zijn heel nuchtere, praktische gedachten, die je kunnen helpen om je door moeilijke fases heen te slepen.

- **Benoemen**

Ook het benoemen van gevoelens en gedachten, als ze er zijn, werkt als anker.

- **Het hart**

Steeds weer gericht zijn op mildheid, niet-afkeuren, zachtheid voor jezelf in je ervaringen. Stil staan bij wat jij goed doet en wat *jou* goed doet in je leven, en stilstaan bij goede herinneringen. Dat je er mag zijn en goed bent zoals je bent. En je bewust zijn van de dingen in het leven waar jij echte waarde aan toekent en waar je je gericht voor kunt en wilt inzetten.

7.02 Gewoontepatronen

Dit is misschien ook een moment om, met de ervaring die we nu hebben, nog eens gericht te kijken naar onze gewoontepatronen.

Onze automatische reacties wortelen voor een deel in een diepte waarvan we ons niet bewust zijn. We noemden dat eerder 'het onzichtbare deel van de ijsberg onder water'. Zulke reacties maken dan vaak deel uit van 'gewoontepatronen', waar we in vast zitten en waar we zelf, en trouwens ook anderen, veel last van kunnen hebben.

Bij emotioneel geladen gewoontepatronen is er bijna altijd sprake van een aanleiding waardoor ze getriggerd worden. Deze aanleiding wordt gevolgd door steeds dezelfde automatische gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen en tot slot van tegenreacties, een soort maatregelen, zoals piekeren of malen, woedereacties of impulsieve acties. Die maatregelen om pijnlijke gevoelens niet te voelen zijn steeds dezelfde.

Sommige van deze patronen zijn heel moeilijk te veranderen, vooral wanneer er een heftige onverwerkte situatie uit het verleden mee verbonden is of wanneer het om bepaalde redenen een heel sterke gewoonte is geworden. Mogelijk ook omdat je nu eenmaal bepaalde eigenschappen hebt waardoor je gevoelig op bepaalde situaties reageert.

Het is heel behulpzaam om deze patronen en de schakels in het patroon goed te leren onderscheiden. Je herkent ze vaak aan terugkerend commentaar van anderen op je gedrag, steeds terugkerende teleurstelling, schuld, spijt of twijfels of wanneer je iets niet kunt loslaten. Ook aan erg heftige reacties, niet luisteren, drammen of jezelf helemaal terugtrekken, uit gaan stellen en vermijden. Steeds over je grenzen gaan met daarna veel last van stress en moeheid, niet toekomen aan wat je belangrijk vindt. Altijd klaarstaan en 'ja' zeggen of jezelf niet durven uiten. Alles onder controle willen hebben, vaak door er vooraf over te piekeren. Als je regelmatig in hetzelfde interactiepatroon terechtkomt met bepaalde mensen, of merkt dat in bepaalde situaties het resultaat steeds afwijkt van je bedoelingen.

Je kunt je gewoontepatroon een pakkende naam geven! Bijvoorbeeld 'rampdenken'.

Als je zulke gewoontepatronen wilt doorbreken, moet je de tegenmaatregelen achterwege gaan laten en ze leren te vervangen door een nieuwe manier van doen. Je merkt dat gevoelens dan vaak eerst toenemen, zelfs heel heftig kunnen worden waarbij je al je mindfulnessvaardigheden van toelaten en ankeren nodig kunt hebben om niet meegesleept te worden. Na enige tijd worden in het algemeen de gevoelens minder of draaglijker en dan wordt het makkelijker om niet in automatische tegenmaatregelen te vervallen.

Zo kun je er een actieplan voor maken: je gaat opzettelijk en doelbewust anders handelen terwijl je je gevoelens er laat zijn. Als het lastig en complex is: altijd kleine stapjes en oefenen, oefenen, oefenen... Gewoontepatronen verzetten zich tegen verandering. Dat merk je onder meer aan heftige gevoelens, ook bij anderen, wanneer je gewoontepatronen raakt.

Bij heftige gevoelens richt je de aandacht op de plekken waar je het gevoel in het lichaam voelt en je houdt een gedeelte van je aandacht bij het ademen als anker, terwijl je zo veel mogelijk gevoelens toelaat. 'Het is er nu. Het hoort op dit moment bij me en bij deze situatie. Het is zoals het is. Laat het me maar ervaren.' En het kan helpen de gevoelens te benoemen.

Hiervoor kan psychotherapie nodig zijn en dit is de wijze waarop mindfulness binnen psychotherapie een zeer belangrijke toevoeging geeft.

[Ontleend aan Gert Schurink (2009): Mindfulness, Uitgeverij Thema]

7.03 Liefdevolle vriendelijkheid en compassie

Vriendelijk is iemand bij wie je je welkom en op je gemak voelt.

Iemand die aardig en respectvol is, die niet be- of veroordeelt, die niets van je terugverwacht. 'Liefdevolle vriendelijkheid' is een innerlijke, psychische kwaliteit.

Je kunt het ervaren als een gevoel of emotie maar het is vooral ook een houding van respect en vriendelijkheid die je kunt ontwikkelen; hoe je met jezelf en anderen omgaat. Je kun je er gericht in oefenen, net zoals je fysieke kracht ontwikkelt door te sporten.

Compassie

Compassie is een vorm van liefdevolle vriendelijkheid. Het is het vermogen om met openheid en zonder oordeel te reageren op je eigen en andermans onvolmaaktheden. Het is het vermogen en de bereidheid om met mildheid je eigen en andermans gevoelens en valkuilen te bezien, zonder weg te kijken of te gaan bekritisieren.

Als je een pak melk laat vallen, hoef je jezelf niet vreselijk op de kop te geven dat je zo onhandig bent. We zijn allemaal wel eens onhandig. Met compassie ontken je de minder fraaie aspecten van jezelf niet en ook die van anderen niet, maar kun je er met mededogen op reageren zonder het kleiner of groter te maken, zonder het te onderdrukken of dramatiseren. En als een ander een pak melk laat vallen...

Compassie houdt in dat je angst en vijandigheid tegemoet kunt treden met vriendelijkheid en geduld. Als iemand vervelend tegen je doet, hóéf je niet vervelend terug te reageren.

Compassie voor jezelf houdt in dat je jouw hart voor jezelf kunt openstellen. Je neemt jezelf onvoorwaardelijk voor wie je bent, omdat je nu eenmaal zo bent. Het is het besluit, en dan wordt het een houding, om niet onmiddellijk defensief, met kritiek en beschuldigingen, te reageren op onaangename situaties. Je hoeft niet direct 'een schuldige' te zoeken als er iets fout gaat.

Met compassie zie je dat jij, net als iedere andere mens, je best probeert te doen om er wat goeds van te maken, maar dat dingen soms anders uitpakken dan je bedoelde. Je kunt vooraf niet alles weten en soms zullen jij en anderen fouten maken. Maar je kunt wel leren om met een warm en begripvol hart te reageren op al die menselijke onvolmaaktheid.

Meditatie 'liefdevolle vriendelijkheid'

1. Ontspan je en volg je ademhaling. Ga dan met je aandacht naar je hart, misschien voel je het kloppen. Je kunt contact maken met je hart door je hand erop te leggen.
2. Nu kun je je iemand voorstellen die jou liefdevolle vriendelijkheid gaf. Je neemt deze vriendelijkheid opnieuw in je op, ademt deze als het ware in, naar je hart. Of: je kunt je een moment herinneren dat je met je hele hart vol liefde bij een andere mens of een dier betrokken was en alleen maar goeds toewenste. Of: je kunt je verbinden met een grotere bron van liefde en kracht (God, kosmische energie, scheppend Licht of hoe je het ook wilt noemen), die je kunt visualiseren als een lichtende bal of een bron van helder water boven je, waarvan je de energie via je kruin naar je hart inademt. Zo heb je je eigen kracht voor liefdevolle vriendelijkheid geactiveerd.
3. Stel je nu iemand voor van wie je houdt. Verdiep je even in zijn/haar bezigheden, zijn/haar karakter, zijn/haar kracht en zijn/haar zwakheid. Vraag jezelf af wat deze persoon op dit moment nodig zou kunnen hebben. Wens hem/haar dit toe. Inademend zeg je in jezelf: 'moge jij,' uitademend zeg je je wens. De volgende wensen kun je altijd gebruiken: 'Moge jij vrij zijn van angst, van gevaar.' 'Moge jij gelukkig zijn.' 'Moge jij je lichamelijk goed voelen.' 'Moge jij in vrede leven.'
Kijk of je deze wensen kunt laten resoneren op je in- en uitademing, heel ontspannen. Wees je bewust van wat er gebeurt in je, zonder te oordelen. Elke reactie is okê, en mag er zijn. Vertrouw erop dat dit goed is om te doen. Doe dit enkele minuten. Laat dan deze persoon bewust los met een laatste vriendelijke afscheidsgroet.
4. Stel je nu iemand voor met wie je geen speciale band hebt: iemand uit je straat, een collega, een kennis, iemand van de tv, een 'neutrale' persoon. Denk niet lang na over je keuze: iedereen is goed. Doe met hem/haar hetzelfde als bij 3.
5. Stel je nu, als je dat wilt, iemand voor met wie je problemen hebt (gehad). Iemand die je irriteert, die je gekwetst heeft, achter je rug iets kwaads heeft gezegd of je anderszins benadeeld heeft. Mogelijk is hij of zij al overleden. Denk niet te lang na wie je zult kiezen: wie het eerst in je opkomt, is goed. Doe met hem/haar hetzelfde als bij 3. Dit kan heel moeilijk zijn en misschien kun je dit niet. Dat mag je zonder afkeuring aanvaarden, want soms is de tijd daarvoor nog niet rijp!

6. Neem nu jezelf voor ogen, zoals wanneer je in de spiegel kijkt. Doe met jezelf hetzelfde als bij 3 met als tekst 'moge ik' en dan je wens. Als dat moeilijk voor je is, kun je het volgende proberen: stel je voor dat er een 'beschermengel' achter je staat die met een liefdevolle blik naar jou kijkt en neem dan de liefdevolle blik van de 'beschermengel' over en kijk met die liefdevolle blik naar jezelf (je hoeft niet in beschermengelen te geloven om dit te kunnen, het gaat om het beeld).

(Uit: Aandachttraining, leven in de maalstroom, Helen Dowling Instituut, licht bewerkt)

7.04 Een totaal nieuwe ervaring

'Hij stond versteld van het verschil dat het maakte toen hij ineens in staat bleek nare ervaringen te zien als bundels van gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen. Doordat hij minder opging in zijn reactie op de nare gebeurtenissen, werd de hele situatie lichter, ruimtelijker en vrijer.'

'In het verleden voelde ik me er altijd door overweldigd. "Ik kom er nooit bovenop; dit gaat eeuwig duren," dacht ik dan. "Zo zal het gaan... niks meer aan te doen."
Nu is het op een of andere manier anders... ik kan gaan denken: "Kom, volhouden, zover is het nog niet." In sommige gevallen is het nog niet eens begonnen, dus denk ik: "Wacht nou maar even en kijk eerst wat er gebeurt..."

(Uit: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast)

Misschien moedigt dit je aan, wanneer je dit leest, om het toe te passen op eigen nare ervaringen.

Neem voor jezelf in gedachten wat je lastig vindt, en focus op de lichamelijke gewaarwordingen en het ademen. Laat zo volledig mogelijk toe wat er komt.

Het is wel van het grootste belang dat je, zodra je voelt dat je overspoeld dreigt te raken, terugkeert naar een houvast, een anker, en desnoods even stopt. Je verlegt je grenzen, maar je blijft aan de behoedzame kant!

Als er na verloop van tijd weer rust is, pak je het thema weer bij de kop en stel je je er opnieuw voor open.

7.05 Verwelkomen

Mindfulness is een houding van verwelkoming van alles wat zich aandient – óók, en wat is dat moeilijk, van de gevoelens, gedachten en impulsen die we gewoonlijk weg willen hebben, waar we mee in strijd gaan of die we trachten te ontlopen.

Mindfulness is niet neutraal of blanco. Echte mindfulness is doortrokken van warmte, belangstelling en interesse. Er is een voortdurende betrokkenheid op wat je ervaart. Als je die belangstelling, die geïnteresseerdheid opwekt, volgt er vanzelf een natuurlijke, ongedwongen aandacht. Als je zó je lichaam ervaart of bij het lopen het contact met de grond, dan kun je voelen: 'Dat hoort bij me, ik ben er deel van, het is deel van mij, ik ben er midden in.' Wat gebeurt er niet allemaal wanneer je een hand op je schouder voelt? Als de intentie van de ander uit zijn of haar hart komt, kun je je op dat moment één voelen met die hand, niet gescheiden, zonder dat je je eigen identiteit verliest.

We moeten weliswaar een vastberadenheid ontwikkelen om steeds meer als vanzelfsprekend onze aandacht te richten, maar we hoeven niet súperaandachtig te zijn, niet onszelf onder druk te zetten. Het is een elegant, vriendelijk soort inspanning, geen forcerend gevecht. We zouden kunnen zeggen dat stress, vermoeidheid en pijnlijke emoties gedijen bij de afwezigheid van de frisse lucht van bewustheid van het huidige moment.

Maar... als het tegenzit, willen we in het algemeen juist helemaal *niet* in het nu zijn! Gelukkig daarom... mindfulness is heel vergevingsgezind. We kunnen en mogen telkens weer opnieuw beginnen, zonder ons te hoeven bekritisieren voor de keren dat we er niet aan hebben gedacht.

Een oefening kan een bron van afkeer worden als je die doet met het gevoel dat je iets moet 'herstellen' of bereiken. Wat het oplevert, hebben we nu eenmaal niet in onze macht.

Gedachten als: 'Dit werkt niet,' of: 'Ik heb hier de tijd niet voor,' of: 'Ik doe het duidelijk niet goed,' zitten ons vaak nog het meest in de weg.

Het is niet zo dat lastige situaties, zorgen, herinneringen of mensen door mindfulness op de een of andere manier nietszeggend worden of dat we er onverschillig voor worden. Het is eerder zo dat we er meer ruimte voor maken en krijgen.

En hopelijk gaan we werkelijk inzien dat we op elk moment oké zijn zoals we zijn, en dat we onszelf kunnen en mogen accepteren zoals we zijn.

Wanneer je bij de bewegingsoefeningen een houding iets langer volhoudt dan prettig voelt, tot iets je begint te hinderen in schouders of rug, dan kun je deze gewaarwordingen toch proberen te verwelkomen terwijl je óók hun onaangename karakter onderkent. Misschien merk je de neiging om je ervaring meteen te etiketteren als 'pijnlijk' of de hele ervaring als een 'marteling'? Door ons te keren naar het ongemak en dit in bewustheid te begroeten als het opkomt, vergroten we in ons de eigenschappen van openheid en warmte.

Bewegen en strekken bieden, net als lopen, vaak 'luidere' lichamelijke gewaarwordingen dan de ademhalingsmeditatie of de bodyscanmeditatie. Daardoor zijn ze mogelijk een gemakkelijker richtpunt voor onze aandacht.

[Uit: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]

7.06 Tegemoetkomen, een nieuwe keuze

'Ik was vergeten hoe chagrijnig vijftienjarigen kunnen zijn,' zei Kate.

'Ik vroeg hoe het die dag op school was gegaan en hij zei nijdig: "Je vraagt altijd hetzelfde." Ik pauzeerde even en voelde iets verkrampen in mijn borst. Heel duidelijk. Ik herkende oplopende spanning en irritatie. Gewoonlijk zou ik gereageerd hebben.'

Voor Kate was juist die pauze, die directe erkenning, dat even kunnen blijven stilstaan, haar lichaamsbewustheid en de herneming tot een nieuwe keuze genoeg om het moment te laten passeren zonder te reageren.

'Normaal gesproken zou ik boos op hem zijn geworden of in een ijzige stilte naar huis zijn gereden,' vervolgde Kate.

'Maar nu draaide ik me naar hem om en hoorde ik mezelf zeggen: "Ik heb je gemist."

En weet je wat er toen gebeurde? Hij keek me aan en lachte. Ik had die lach in geen eeuwen gezien. Het was een mirakel.'

[Uit: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]

7.07 Het gewone leven

De weg naar de hemel loopt hier beneden...

De les van de muis

Een monnik zit onder een boom te mediteren.

Ineens kruipt er een muis onder zijn kleed.

De monnik jaagt het diertje weg, maar de muis komt terug.

Hij jaagt haar weer weg en roept:

'Houd nu op en verstoor mijn meditatie niet langer. Ik streef naar het één worden met God!'

De muis piept terug:

'Ik denk niet dat je dat gaat lukken als je niet eens met mij om kunt gaan!'

De les van de abt

De monnik zei tegen vader abt: 'ik wil graag onderricht.'

De abt antwoordde : 'Hebt u uw pap al gegeten?'

De monnik antwoordde gretig: 'Jazeker!'

De abt zei: 'Dan moest u nu maar eens gaan afwassen.'

Zorgzame aandacht

Zorgzame aandacht heeft eerder de zachte stille kwaliteit van het observeren van een jong hert, dat we niet aan het schrikken willen maken, dan van de harde ingespannen blik van een jager die speurt naar het moment om te schieten.

{Johan Tinge, trainer in mindfulness}

Kun je vaker...

- veroordelingen vermijden?
- één ding tegelijk doen en je niet doelbewust laten afleiden?
- elke ervaring als de belangrijkste van dit moment beschouwen?

7.08 Innerlijke ruimte

In mijn werk in de terminale zorg heb ik soms te maken met mensen met wie ik nauwelijks enige diepgang in het contact kan brengen. Er lijkt geen enkele ruimte bij de ander..., maar misschien ook niet meer bij mij. Het zat me niet lekker bij een meneer.

Ik besloot te vragen om ideeën, en toen ging de vraag in mezelf aan het werk.

De eerstvolgende keer – op de fiets – op weg naar meneer gebeurde er iets vreemds. Opeens moest er iets opgelost worden! Ik zat al fietsend níét te bedenken hoe ik ons contact kon verdiepen, hoe de schraalheid te verminderen. Nee: ik zat heel actief te bedenken hoe ik de innerlijke ruimte van menéër kon vergroten, en ik had daar heel uitgesproken ideeën over.

De thema's kwamen een voor een langs: 'Hij denkt alleen maar aan zichzelf: ik moet vooral zijn orders opvolgen en wel direct (hij is ooit directeur geweest van een grote onderneming). Er mag nog geen snippertje papier in de prullenbak, alles moet bewaard: zijn huis lijkt wel een grote opslagruimte. Ooit heb ik eens geprobeerd om herinneringen op te halen, dat werd een litanie van dingen die ooit fout zijn gegaan, of beter gedaan, door anderen. Hij vergeet werkelijk niets. En meneer laat zich zien als een betweter eerste klas en is fel anti geloof.'

Steeds meer zet het idee zich in mij vast dat de innerlijke ruimte van meneer vergroot moet worden, maar ik zie steeds minder mogelijkheden. Hoe pak ik dit aan?

Dan ben ik bij zijn huis aangekomen, ik rijd de oprijlaan op en voel opeens een soort beklemming op de borst. Ik realiseer me: deze man, en werken bij hem, beneemt mij mijn innerlijke ruimte!

'Tsjakka!' Ineens valt het kwartje. Daar kan ik wat aan doen, daar heb ik geen diepere gedachten voor nodig. Ik word er blij van, voel me opgelucht en moet lachen om mijn gedrevenheid om meneer te veranderen. Ik moet mezélf veranderen. Ik heb mezelf bij deze man vastgezet in een patroon waar ik smal en klein van word.

Mijn dienst begint, ik heb geen tijd om concrete plannen te maken. Maar de intentie om mijn eigen ruimte te behouden is er helemaal. In de 24 uur dat ik bij meneer ben, doe ik niets speciaals om ons contact te verdiepen en toch voel ik me voor het eerst met hem verbonden. Ik laat me niet door hem intimideren en voel me vrij om dingen te zeggen en te vragen die ik inmiddels afgeleerd had om te zeggen. Ik beweeg me vrij in zijn huis. Ik kan mijn innerlijke ruimte behouden en hernemen. En het is bijzonder om te ervaren dat dit direct zijn weerslag heeft op meneer. Hij reageert minder weerbarstig dan gebruikelijk. Voor het avondeten zitten we herinneringen op te halen en vertelt hij over een voorval, lang geleden, waar hij nog steeds last van heeft en waar hij zich schuldig over voelt. De volgende ochtend *vraagt* hij, in plaats van te commanderen, of ik een boek voor hem op wil zoeken.

Er gebeuren niet elke keer grote dingen en soms gedraagt hij zich gewoon als de commandant die hij zo vaak was. Maar wat er ook gebeurt, ik probeer nooit meer zijn innerlijke ruimte te vergroten. Ik heb alleen steeds de intentie om mijn eigen innerlijke ruimte te behouden. En dat lukt eigenlijk heel goed.

(Gerda Gelderman in RIM, een uitgave van de Nikola-kommuniteit)

7.09 De twee acrobaten, vader en dochter

De Boeddha zei:

'Er was eens een keer een tweetal acrobaten. Een man, een arme weduwnaar, en zijn dochter die Medakathalika heette. Met hun tweeën gaven ze straatvoorstellingen waarmee ze de kost verdienden.

Ze gebruikten een lange bamboestok.

De vader liet de stok boven zijn hoofd balanceren, terwijl zijn dochter behoedzaam naar de punt toe klom.

Daar bleef ze balanceren terwijl haar vader rond bleef lopen.

Ze hadden allebei al hun aandacht nodig om in volmaakt evenwicht te blijven en geen ongeluk te krijgen.

Op een dag kreeg de vader, die altijd bezorgd was over zijn dochter, een idee.

En hij zei: "Luister, Medakathalika! Ik zal op j^óú letten en let jij dan op mij, zodat we elkaar kunnen helpen onze concentratie en ons evenwicht te bewaren. Dan zullen we nooit een ongeluk krijgen en genoeg geld blijven verdienen voor ons eten."

Maar het meisje was wijzer en zei: "Vader, ik geloof dat het beter is dat ieder van ons op zichzelf blijft letten. Als ik op mez^élf let, zorg ik tegelijk voor jou. En als jij op jez^élf let, zorg je tegelijk voor mij.

Op deze wijze weet ik zeker dat we geen ongeluk zullen krijgen en dat we genoeg zullen blijven verdienen om te kunnen eten."

'Het meisje had gelijk,' zei de Boeddha.

Als we voor iemand anders willen zorgen, laten we dan eerst voor onze eigen balans zorgen – dat ons huis goed gefundeerd is en het dak niet onmiddellijk lekt. En laten we ons ook niet ter wille van de goede vrede of de goede bedoelingen van de ander ten onrechte aanpassen...

7.10 De misdadiger en de danseres

De Boeddha vertelde:

‘Een beroemde danseres was juist in het dorp aangekomen en de bewoners verdrongen elkaar om een glimp van haar op te vangen.

Op hetzelfde moment werd een misdadiger gedwongen om als straf door het dorp te lopen met een kom die tot de rand toe gevuld was met olie.

Hij moest zijn aandacht tot het uiterste concentreren om de kom in evenwicht te houden.

Want als er ook maar één druppeltje op de grond morste, moest de soldaat die achter hem liep, volgens opdracht, onmiddellijk zijn zwaard trekken en de man onthoofden...’

‘Nu, broeders en zusters,’ vroeg de Boeddha, ‘denken jullie dat onze gevangene in staat was om al zijn aandacht bij de kom te houden?’

Of zal hij toch even naar de beroemde, mooie danseres hebben gekeken, of naar het gedrang van de dorpsbewoners die zó’n drukte veroorzaakten, dat elk moment iemand tegen hem aan kon botsen?’

Ons leven staat níet op het spel bij mindfulness, of wel?

In elk geval is mindfulness heel mededogend: iedere keer kunnen we de kom weer oppakken wanneer opdringende en verleidende gasten ons uit balans hebben gebracht.

7.11 Is de tijd rijp?

Komt iets vóórdat de juiste tijd is aangebroken? Heeft niet alles zijn eigen seizoen? Te veel inspanning van jou uit zou kunnen betekenen, dat je iets buiten het seizoen tot rijpheid dwingt.

De boer kijkt naar de lucht en weet welk seizoen in aantocht is:
als het tijd is om te zaaien, zaait hij! – niet te vroeg, niet te laat.

Hij wacht het juiste moment af en dan zaait hij.

En het zaad heeft geen haast.

Het ligt in de aarde te wachten.

En als het tijd is, ontkiemt het en groeit het vanzelf.

Het maakt zich niet druk om jou, of je haast hebt, of dat er iets gedaan moet worden.

Het zaad heeft z'n eigen tijd.

Vraag niet te snel om resultaat.

Als de tijd rijp is komt het vanzelf.

De natuur doet niet wat jij wilt. De natuur heeft zo haar eigen manier.

Als je geduldig, waakzaam en oplettend kunt wachten, zal het leven je toevallen.

Vergeet nooit gelijke tred te houden met de natuur. Als je je haast, loop je het mis.

Als het tijd is om gespannen te zijn, wees gespannen.

Als het tijd is om verdrietig te zijn, wees verdrietig.

Als het tijd is om te dansen, dans.

Alles heeft zo zijn eigen seizoen. Het gebeurt vanzelf.

Het bestaan is een uitgestrekt en gigantisch groot geheel
en met geen mogelijkheid kun jij daar je stempel op drukken.

Houd in de gaten waar het heen wil en volg het.

Dat is het verschil tussen een onwetende mens en een wijze.

Een onwetende probeert de rivier te voegen naar zijn ideeën.

Een wijze houdt er geen ideeën op na.

Hij slaat de natuur gade, ziet welke weg ze volgt en geeft mee.

Hij doet geen moeite om de natuur naar zijn hand te zetten.

Hij is onbezorgd, want het doel is daar, waar zijn natuur hem heen voert.

Zonder haast wordt zo elk moment een hoogtepunt,

want je kunt er gerust op zijn dat alles op de juiste tijd gebeurt.

[Uit: Shree Rajneesh (1980): De verborgen harmonie, Mirananda, licht aangepast]

7.12 Thuiswerk voor de week na sessie 7

Neem één dag in de week vrij!

1. Doe elke dag een lange oefening, behalve als anders afgesproken is. Wissel bij voorkeur de verschillende oefeningen met elkaar af. Je kunt ook kiezen voor een combinatie van de loopmeditatie met een gedeelte van een andere oefening.
2. Probeer steeds vaker je in je dagelijks lopen bewust te worden van het gevoel van je voeten, benen, lichaam en het contact met de grond, de aarde als partner.
3. Gebruik de 3-minuten ademruimte telkens als je onaangename gevoelens bespeurt.
4. Probeer je in tal van eenvoudige dagelijkse situaties even bewust te blijven van hoe je je lichaam (of een deel ervan) ervaart, én van je adem. Maar let steeds op: doe het niet om er een bepaald resultaat mee te bereiken. Oefen om het oefenen zelf: dat zal je het meest goed doen.
5. Lees de teksten van handout 6 over 'gedachten' nog eens kritisch door. Herken je het? Kun je het ermee eens zijn?