

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 v n', 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 m t 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, t  centraal blijft. En probeer  ok 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.