

# Sessie 10 Verlies

## Inhoud

- 10.01 Bij de ervaring van verlies
- 10.02 Bij machteloosheid
- 10.03 Bij eenzaamheid
- 10.04 'Verlies' (verh.)
- 10.05 'De wankelmeditatie' (verh.)
- 10.06 'Het vat met de barst' (verh.)
- 10.07 'De volle geleerde en de thee' (verh.)
- 10.08 Thuiswerk na sessie 10

## 10.01 Verlies

Ervaringen van verlies kunnen tot de schokkendste ervaringen van ons leven behoren en ze zijn onontkoombaar. Dege-  
ne verliezen aan wie je het meest gehecht was of zonder wie je je heel kwetsbaar voelt. Je kunt het een tijdlang voelen  
als een gat in jezelf, alsof je een deel van jezelf verloren bent. Datgene verliezen waar je levensgeluk mee samenhang,  
je gezondheid, je werk. Wanneer een verlies heel onverwacht komt of wanneer je je in de steek gelaten voelt en niet  
rechtvaardig behandeld, kan het nog schokkender aankomen. Je kunt hevige gevoelens ervaren van verdriet en boos-  
heid, of schuldgevoel. Je kunt sterke gevoelens van machteloosheid voelen onder de pijn en het feit dat het gebeurd  
is. Daarbij kunnen reacties van anderen behulpzaam maar ook zeer teleurstellend zijn. En je moet in je leven als geheel  
een nieuw soort balans vinden. Dat kost tijd en hoe lang dat duurt is voor iedereen anders. Vaak wordt in zo'n periode  
gezegd 'het moet zijn plek vinden'. Dat drukt het goed uit.

Dan voelt het meestal als een proces waar je je emotioneel bewust van bent en dat je vooral moet laten gebeuren in je.  
Langzaam vind je dan soms geschikte woorden om uit te kunnen drukken wat het voor je betekent. En sommige verlie-  
zen zijn niet te verwerken, dan is verzachting van de pijn het enige.

In zo'n proces kan wat je bij het aandachtig en mindfull omgaan met je ervaringen geleerd hebt, van grote waarde zijn.  
Hier heb je 'de parachute' hard bij nodig. De teksten over gevoelens, en vooral ook over pijn en emotionele pijn, kunnen  
je hopelijk behulpzaam zijn.

Mogelijk durf je eerdere ervaringen van verlies nu meer toe te laten, waardoor ze alsnog hun natuurlijke weg kunnen  
vinden en je sterker 'achterlaten'.

Dat is het paradoxale: het verwerken van verlies of een scheiding maken ons sterker, omdat we noodgedwongen op  
onzelf teruggeworpen worden en dan pas merken dat we de kracht hebben om op onze eigen benen te kunnen staan.  
Verlies kan waardevolle gevolgen hebben.

En dan is er ook het vrijwillige verlies, een offer dat we moeten brengen om nieuwe ruimte te krijgen, ruimte voor groei.  
Het opgeven van dingen die ons vastzetten: ons imago bijvoorbeeld, of misschien allerlei vaste ideeën waar we een  
comfortabele identiteit aan ontleen, allerlei prettige gewoontes, aanpassingen aan groepen waar we bij willen horen...

Dit kan ook gelden voor de 'positieve illusies'. Nemen we bijvoorbeeld als vanzelfsprekend aan...

- dat het leven rechtvaardig en voorspelbaar is.
- dat bezit (van gezondheid, hechte relaties) een vanzelfsprekend goed is.
- dat een mens recht heeft op bepaalde dingen.
- dat een mens sturing kan geven aan heel zijn eigen leven.
- dat een mens na tegenslag altijd terug kan komen op zijn oude (energie)niveau?

Helaas, die aannames berusten niet op waarheid zoals we om ons heen zien en ook in onze eigen ervaringen. Meestal  
zijn we ons dit soort verwachtingen niet of nauwelijks bewust. Als ze onverwacht wegvallen, is het vaak een regelrechte  
ramp, alsof de bodem onder ons wegvalt. Juist daarom is het belangrijk om te proberen vanuit de realiteit te leven. Om  
te leren het leven te aanvaarden zoals het nu eenmaal is, en te kiezen hoe er het beste mee om te gaan.

## 10.02 Machteloosheid

Toelaten, bestaansrecht geven *aan* en erkennen *van* een heel onaangename of verschrikkelijke situatie, opent vaak de weg tot een nieuwe actie. Er zijn echter situaties die heel moeilijk of zelfs onmogelijk te veranderen zijn.

Als je toch blijft proberen die te veranderen, loop je steeds 'met je kop tegen de muur' en je raakt ondermijnd en uitgeput.

Als de tijd rijp is, voel je vaak dat je een besluit kunt nemen om de situatie te gaan nemen zoals die is. Dat voelt als een nieuw soort waardigheid en een nieuw gevoel van controle.

Vaak heb je een zelfde soort moed en inspanning nodig...

- om belangrijke omstandigheden die niet te veranderen zijn, in kalmte te aanvaarden,
- om belangrijke dingen waarvan je vindt dat ze niet kloppen, juist aan te pakken.

We komen in het laatste gedeelte van onze mindfulnessbijeenkomsten.

Straks zal het voornaamste zijn (en dat is werkelijk een uitdaging) om het praktiseren van mindfulness door te zetten. Jezelf geregeld te herinneren aan het doorbréken van de automatische kant van de doe-modus. Want voordat je het weet, nemen de automatismen het weer over, want ze zijn comfortabel.

Je kunt met behulp van de korte dagoefeningen van cd 11 en 12 dagelijks voeding geven aan de zijn-modus in jezelf.

Blijf elke dag een stukje van je parachute weven, in plaats van die pas te weven in een noodsituatie, op het moment dat je uit het vliegtuig moet springen.

*Wel dóén, geen verwachting hebben, soms machteloos zijn.*

## 10.03 Kalme eenzaamheid

Bepaalde gevoelens, zoals eenzaamheid, kunnen ons, wanneer we ze ervaren, doen snakken naar houvast. Behalve als we in staat zijn bij die gevoelens te ontspannen, is het erg moeilijk om 'in het midden' te blijven. Wanneer iemand ons in de steek laat, of wanneer we ons alleen voelen, willen we niet stilstaan bij dat rauwe gevoel van onbehagen en pijn. Automatisch proberen we die pijn te verdoezelen door in iets vertrouwds te schieten, misschien piekeren, drank – wat dan ook. Pijn in ons hart zien we normaal gesproken als onze vijand, die we niet willen verwelkomen. Zo willen we ook ontsnappen aan onze eenzaamheid, de onrust en de spanning ervan. Wanneer we evenwel kunnen rusten in het midden, beginnen we een kalme relatie te krijgen met eenzaamheid. Er zijn verschillende manieren.

- *Minder verlangen*, de bereidheid om zonder houvast eenzaam te zijn terwijl alles in ons hunkert naar iets om ons op te vrolijken en onze stemming te veranderen. In het moment blijven. Onze gedachten en gevoelens benoemen als 'denken' en 'eenzaam', ook in de meest 'wilde' eenzaamheid. Zo gaat er geleidelijk iets veranderen.
- *Tevredenheid*; we hebben niets, en dus ook niets te verliezen. We hebben ook niets te verliezen, behalve de diepge wortelde angstige neiging om te denken dat we veel te verliezen hebben. Tevredenheid, rust vinden in kalme eenzaamheid. Het idee opgeven, en steeds maar weer, dat ontsnappen aan eenzaamheid ons iets duurzaam oplevert. Gewoon eenzaam zijn zonder iets achter de hand te hebben.
- *Vermijden van onnodige bezigheden*, niet als een gek wanhopig zoeken naar iets wat ons kan redden uit dat weë gevoel van eenzaamheid. Ryokan zei: 'Als je de betekenis wilt vinden, stop dan met overal achter aan te rennen.' Is het werkelijk zo afschuwelijk om alleen te zijn met onszelf?
- *Volledige discipline*, steeds weer terugkeren. Zachtjes terugkeren in het hier en nu. In de meditatie, waar we op onszelf zijn, is dit geen probleem maar telkens een kans. Onze ongeunstelde staat ontdekken waarin we het niet weten in plaats van voortdurend automatisch te zeggen: 'O ja, dat weet ik.'
- *Niet rond blijven dwalen in de wereld van verlangens en steeds naar alternatieven kijken, oplossingen, kalmeringen, troost*. In plaats daarvan direct contact hebben met de dingen zoals ze zijn. Eenzaamheid, hoe rauw ook, hoeven we niet op te lossen, noch enige andere ervaring van pijn.
- *Geen zekerheid zoeken in je eigen hersenspinsels*. Je bent je houvast kwijt, het spel is uit, ontsnappen kan niet meer. Geen innerlijke dialoog meer over hoe het moet of niet moet, hoe het zou kunnen of niet zou kunnen. Je kunt het gewoon benoemen als 'denken', zonder verdere ophef.

Beetje bij beetje kun je dan je beelden over wie je wilt, of dént te moeten zijn, of in de ogen van anderen denkt te moeten zijn, laten varen. Je geeft het op en kijkt gewoon direct met mededogen en humor naar wie je bent. Dan is eenzaamheid geen bedreiging en straf. Kalme eenzaamheid geeft ons vaste grond onder de voeten. Zou je, wanneer je 's ochtends wakker wordt en uit het niets de pijn in je hart voelt van verlatenheid en eenzaamheid, terwijl een gevoel van angst en verlangen toeslaat en je misschien jezelf veroordeelt of denkt dat je iets niet goed doet, kunnen ontspannen en de oneindige ruimte van het menselijk hart aanraken?

*[Uit: Pema Chödrön (2000): When things fall apart, Shambhala Classics, verkort en aangepast]*

*Wees niet bang voor je eenzaamheid; het laat je vriendschap met jezelf sluiten.*

*[Tibetaans gezegde]*

## 10.04 Verlies

Verlies is een ervaring naar een nieuwe weg

Een nieuwe gelegenheid om op een andere manier te denken

Verliezen is niet het einde van alles, maar het einde van een bepaalde manier van denken

Wie ergens valt, staat op een andere plek weer op

Dat is de wet van het leven

*(Uit: Kader Abdolah (2000): Spijkerschrift, De Geus)*

## 10.05 De wankelmeditatie

We kwamen bij elkaar om een 'Dag in Aandacht' door te brengen met een groep predikanten, allemaal Vietnamveteranen. We konden allemaal in meditatie zitten, maar voor een aantal van ons leverde de loopmeditatie onoverkomelijke problemen op. Eén man had zijn benen verloren in Vietnam; bij mij waren mijn heup en knie zo gewond geraakt dat ik niet meer langzaam en gericht kon lopen zonder stok. Ik vertelde dat ik tijdens de loopmeditatie op de veranda had gezeten en mij buitengesloten en geïsoleerd had gevoeld. Half gekscherend zei ik, dat wat ik nodig had de één of andere vorm van 'wankelmeditatie' was. En iemand zei: 'Dat lijkt me een heel goed idee om er een te bedenken!'

Die dag had ik mijn houten stok in een hoek van mijn kamer van het centrum gelaten. Jarenlang heb ik hem verborgen gehouden, en me ondertussen aangeleerd om mijn pijnlijke probleem tijdens het lopen te compenseren en te verbergen. Die stok deed me herinneren aan dingen die ik liever wilde vergeten. Hoe ik enkele jaren geleden naar een parade keek in Wheeling, West Virginia. Ik knielde naast mijn jonge zoontje en mijn heup schoot uit de kom en ik kon niet opstaan. En toen voelde ik me weer één van de soldaten van jaren geleden. Een 'kreupele' langs de kant van de weg. Schaamte, walging en wanhoop welden in mij op; mijn hulpeloosheid richtte zich op de gehate stok en in mijn kwaadheid besloot ik hem niet meer te gebruiken.

Toen ik terugkeerde naar mijn kamer, later die middag, ben ik ervoor gaan zitten en heb ik nagedacht over het uitvinden van een 'wankelmeditatie'. Ik besloot om een wandeling te maken. En in plaats van mijn stok mee te nemen als een noodzakelijk kwaad, vanwege mijn angst om te vallen, mijn stok nú 'uit te nodigen' om mijn helper te zijn. 'Kom alsjeblieft mee en wees mijn kameraad,' zei ik. En zo gingen we op weg naar het centrum van de stad.

Terwijl we onze weg zochten over het trottoir, probeerde ik me niet alleen gewaar te zijn van mijn adem, maar ook van mijn voeten en van de houten stok in mijn hand. Vele emoties en gedachten kwamen op en ik groette zowel de plezierige als de niet-zo-plezierige en nodigde ze uit om ons te vergezellen tijdens de wandeling. Na een poosje werd ik me minder bewust van deze emoties en gedachten en meer bewust van de grond waar ik op liep. De schoonheid en de zachte warmte van de avond en van de mensen om me heen.

Ik voelde zelfs dankbaarheid in mij opkomen voor de kameraad die mij ondersteunde.

Terwijl ik mijn 'wankelmeditatie' met mijn kameraad voortzette, heb ik nagedacht over deze oefening. Ik heb mijzelf, vanwege mijn kwaadheid, altijd de steun ontzegd die ik nodig had om volledig mobiel te zijn. En als ik dan die steun zocht, werd ik meer gemotiveerd door angst om te vallen dan door iets anders.

Ik ben tot het besef gekomen dat mijn kameraad een gift is. Die me niet alleen helpt om me met de grond te verbinden, maar ook met vele anderen die door allerlei oorzaken óók niet makkelijk kunnen lopen en die ook wankelen. Wanneer ik met die broeders en zusters verbonden ben, voel ik me niet langer buitengesloten of afgescheiden. In plaats van een herinnering aan een verschrikkelijk verleden, heb ik nu een diepe wortel ontbloot in het nú van deze 'boom' die ik steeds met mijn hand omhels.

*[Uit: Thich Nath Hahn and friends (1994): A Joyful Path, Parallax Press, licht aangepast]*

## 10.06 Het vat met de barst

Een waterdrager had twee grote vaten.

Elk hing aan een stok die hij over zijn schouders droeg.

In één van de vaten zat een barst, het andere was helemaal gaaf.

Elke dag liep de man vele kilometers om water voor zijn meester te halen.

Na een lange, vermoeiende terugtocht zat het gave vat tot de rand toe vol, terwijl het andere half leeg was.

Het gave vat was bijzonder trots op zijn prestaties en hoe perfect hij eruit zag...

Het gebarsten vat daarentegen voelde zich met de dag ellendiger!

Na enige tijd sprak hij tot de drager: 'Ik schaam me voor mezelf. Ik kan al l ang niet meer dan de helft van het water overbrengen. Door die barst in mij gaat alles steeds verloren. U zult wel verschrikkelijk ontevreden met me zijn.'

Maar de waterdrager zei: 'Als we straks weer naar de put lopen, moet je eens goed kijken naar de bloemen die langs de weg staan.'

Inderdaad, toen ze de heuvel opliepen, zag het gebarsten vat dat de zon prachtig scheen op vele veldbloemen aan de overkant van het pad.

Maar op de terugtocht merkte het vat alleen maar dat het weer de helft van zijn water verloor en het kwam weer doodongelukkig aan.

En opnieuw verontschuldigde het zich bij de drager.

Toen zei de waterdrager tegen het vat: 'Is het je niet opgevallen dat er alleen aan  en kant van het pad bloemen staan?'

Dat komt omdat ik gebruik heb gemaakt van je beperking.

Ik plantte zaadjes aan jouw kant van het pad bij de terugkomst.

Elke dag wanneer we naar huis lopen, geef jij ze water.

Dankzij jou kon ik telkens die prachtige bloemen plukken om er het huis van onze meester mee te versieren.

En hij geniet er iedere dag van.'

## 10.07 De volle geleerde en het kopje thee

Een geleerde kwam eens op bezoek bij de befaamde Zenmeester Nan-In. Hij had veel vragen over allerlei hoogstaande en ingewikkelde kwesties.

Nan-In liet hem binnen en zei:

'U bent van ver gekomen. Laat ik u eerst eens rustig een kopje thee inschenken.'

De geleerde wachtte beleefd tot de thee gearriveerd was, maar hij vond het eigenlijk tijdverlies en wou zo snel mogelijk van wal steken.

Toen het blad met de pot en de kopjes op tafel stond, wilde hij zijn eerste vraag stellen.

'Nee, nee,' onderbrak Nan-In hem.

'Wacht nog even. Misschien wordt het u bij het theeschenken al veel duidelijker.'

'Is hij gek?' vroeg de geleerde zich af. 'Ik houd me bezig met het hoogste en hij denkt dat ik iets aan thee heb!' Maar om de oude meester niet te kwetsen, hield hij zich in en gaf gehoorzaam zijn kopje, zodat Nan-In er thee in kon schenken.

Nan-In nam de theepot en schonk... het kopje raakte vol... de thee stroomde over het schoteltje... het schoteltje raakte vol... de thee liep over de rand op het vloerkleed...

'Stop!' riep de geleerde. 'Ziet u niet dat het kopje al lang vol is en het schoteltje ook?'

'Jawel,' zei Nan-In. 'Net als u! Uw geest is zo vol met vragen dat het geen enkele zin heeft om antwoorden te geven. Er kan toch niets meer bij in dat hoofd van u. Het stroomt al over van vragen en argumenten. Mijn hele huis is er vol van sinds u hier zit.'

Ga naar huis, maak uw hoofd leeg en kom dan nog maar eens praten.'

Zou de geleerde zijn hoogstaande idee over zichzelf ooit kunnen opgeven?

Soms móét je iets 'van jezelf' opofferen om iets van meer waarde te krijgen.

*(Uit: J.F. Brantley (2004), Angst beheersen met aandacht, Uitgeverij Nieuwezijds, bewerkt)*



## 10.08 Thuiswerk voor de week na sessie 10

Neem één dag in de week vrij!

1. Oefen elke dag 10 tot 15 minuten met of zonder cd.
2. Gebruik de 3-minuten ademruimte telkens als je onaangename gevoelens bespeurt. Bemerkt wanneer kleine onaangename gevoelens grotere onaangename gevoelens en negatieve gedachten triggeren.
3. Voeg de 3-minuten ademruimte ook in je dagelijks leven in, zonder dat er van een speciale situatie sprake is.
4. Maak aan de hand van de formulieren die je meegekregen hebt een plan om het risico van 'onderuitgaan' te minimaliseren.
5. Tracht je in tal van eenvoudige dagelijkse situaties even bewust te worden en te blijven van hoe je je lichaam (of een deel ervan) ervaart, en van je adem. Maar let steeds op: niet als prestatie maar als iets waar je steeds makkelijker even aan denkt en wat jou goed doet.
6. Luister, nu je veel eigen ervaring hebt, nog eens belangrijke gedeelten van de inleidingen bij cd 1 en cd 3 af.