

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 automatisen 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.