

5.01 Aanvaarden

Aanvaarden betekent alleen maar:

- De dingen zien zoals ze zijn.
- De dingen nemen zoals ze komen.
- De dingen toelaten zoals ze zich aandienen.

Met een open houding de naakte feiten van een ervaring toestaan, verder niets.

Als je hoofdpijn hebt, weten en erkennen dat je hoofdpijn hebt. Als je veel snoept, weten en erkennen dat je veel snoept. Het is een constatering van het moment. Vroeg of laat zouden we ons moeten verzoenen met dingen zoals ze zijn.

Je verzoenen met wat is, gebeurt vaak via periodes van ontkenning, verdriet en boosheid. Dat maakt deel uit van het helingsproces. Als je te zwaar bent en geen goed gevoel over je lichaam hebt, heeft het geen zin te wachten tot je het gewicht hebt dat je volgens jou zou moeten hebben om jezelf en je lichaam te gaan waarderen. Dít is de enige tijd, terwijl je weegt wat je nu weegt, dat je van jezelf kunt houden; nu is het enige moment voor alles. Jezelf leren nemen zoals je bent, leren aanvaarden: pas dan kan er werkelijk iets veranderen.

Aanvaarding is geen berusting, het betekent niet dat je alles leuk moet vinden, of dat je je passief tegenover alles moet opstellen of je principes en waarden moet opgeven. Het betekent niet dat je tevreden bent met de dingen zoals ze zijn, en het maar moet verdragen. En ook niet dat je je pogingen om tot ander gedrag te komen, moet staken, of je verlangen naar verandering moet laten schieten. Of dat je bijvoorbeeld onrechtvaardigheid moet verdragen. Aanvaarding betekent gewoon nuchter dat je bereid bent dingen te zien zoals ze zijn. Dankzij deze instelling krijg je een helder beeld, en kun je in je leven juist handelen en de juiste acties voorbereiden.

Als we erkennen wat er ís, kunnen we van één ding zeker zijn, namelijk dat het, wat het ook is, zal veranderen.

[Uit: Jon Kabat-Zinn (2000): Handboek voor meditatieve ontspanning, Becht, gecompriemd en bewerkt]

De wég is het doel

We zullen nooit zó kunnen aanvaarden als we zouden willen. Dat is een groot geluk. Het ontslaat ons van het ideaal om dat te bereiken. Anders waren we gedoemd onszelf steeds af te keuren en op te jagen. Nu is elke vooruitgang meegenomen.

Daarom staan 'niet-(ver)oordelen' en mildheid zo centraal. Alles is goed, geregeld weliswaar heel onaangenaam, maar oké. We kunnen elk moment weer de draad oppakken. Al ben je 100 keer afgedwaald, of jaren, je kunt steeds weer beginnen.

Het is de richting die er toe doet, die weg oppikken. Niet 'prestaties leveren'.

'Het is onzin,' zegt het verstand... 'Het is wat het is,' zegt de liefde.