

4.06 De weg via aandachtigheid: TVAA-A

T Toelaten

Laat alles in je ervaring toe, zonder onderscheid. Wát er zich ook aandient, alles is oké. Ook angst of zelfs meer angst, ook pijn of zelfs meer pijn, ook lusteloosheid en zelfs heftig negatieve gedachten. Constateer ze alleen maar en laat ze er zijn. Het hoeft niet aangenaam te zijn.

V Verwelkomen

Kijk of je gastvrij kunt zijn, vriendelijk en mild voor al deze ervaringen. Zonder oordeel. Kijk of je zacht in je hart kunt zijn voor jezelf en er 'ja, oké' tegen kunt zeggen.

A Afblijven

Laat je ervaringen er zijn zolang ze er zijn. Ga nergens in mee, grijp nergens in in. Bestrijd niets, zelfs niet als het erger wordt dan ooit. Laat de ervaring haar eigen weg zoeken. Stel je op als een stille getuige, vriendelijk *voor* en nieuwsgierig *naar* alles wat voorbij komt.

A Ankeren

Keer met je aandacht terug naar je ademhaling en je lichaam. Anker jezelf in het huidige moment. Keer hier telkens weer naar terug.

Zo zorg je ervoor dat je niet wordt meegesleurd door de heftigheid van je ervaringen.

A Actie

Met helderder inzicht en wijsheid: de wijze geest.

Voorbeelden van acties:

- Las een 3-minuten ademruimte in.
- Richt je op zinvolle gedachten, zoals: 'dit is maar een gedachte', 'het blijft niet voor eeuwig' en andere gedachten die voor jezelf nuttig blijken te zijn.
- Praat met iemand.
- Zoek afleiding.
- Doe iets waar je goed in bent.
- Doe iets waar je over het algemeen plezier in hebt.
- Doe iets actiefs waar je volledig je aandacht op kunt richten.

De energie en innerlijke kracht om dit voor elkaar te krijgen bouwt zich op als je:

- met regelmaat oefeningen doet,
- bij alledaagse momenten gericht pogingen blijft doen om met je aandacht bij je lichaam te blijven en bij de ervaring van het moment, zelfs als die onplezierig is,
- blijft volhouden, zelfs als je moedeloos dreigt te worden.