



pure you
mindfulness & coaching

8-weeken training

Mindfulness for Life

Sessie 5:

Toelaten, laten zijn

Samenvatting van sessie 5: Toelaten, laten zijn

Wanneer we in de greep zijn van reactiviteit, kunnen moeilijkheden of stress snel leiden tot een opeenvolging van negatieve gedachten, gevoelens en gedrag die kunnen lijken op een 'tweede pijn' die ons lijden vergroot. Hoezeer we ook hopen dat onze reacties ons helpen, vaak leiden ze ertoe dat het probleem in stand gehouden wordt of zelfs verergert.

In deze sessie hebben we een nieuwe manier onderzocht van het werken met moeilijkheden: ze met vriendelijkheid benaderen.

Dit houdt in dat we ons naar de moeilijke ervaring toekeren en er vriendelijk en zorgzaam mee omgaan, zelfs, of juist als het onaangenaam en pijnlijk is. We hebben dit onderzocht met een oefening van 'bevrienden', waarbij we het gevoel onderzocht hebben van 'veilig zijn', 'gelijkmoedig zijn' en 'vriendelijk zijn' in onze ervaring van moeilijkheid.

Het 'bevrienden' zorgt voor het cultiveren van zachtheid richting onszelf en anderen en het vergroot ons vermogen om op nieuwe manieren met onze ervaringen om te gaan.

Hopelijk is de 3 stappen ademruimte inmiddels een dagelijkse beoefening en gewoonte voor je geworden. Door een houding van 'bevrienden' in de ademruimte te hebben, kun je op elk moment vriendelijkheid en nieuwsgierigheid ervaren voor de ervaring die er op dat moment is. Dit geeft een net wat ander perspectief in de ademruimte.

De herberg

Mens-zijn is een herberg;
elke dag komen er nieuwe gasten.

Vrolijkheid, somberheid, laagheid,
even een helder moment, als onverwachte bezoeker

Verwelkom ze en biedt ze een gastvrij onthaal!
Ook al zijn het een hoop zorgen
Die jouw huis overhoop halen.

Behandel toch elke gast met respect.
Misschien ruimt hij bij je op
om zo plaats te maken voor iets anders, iets fijns.

De sombere gedachte, de schaamte, de boosaardigheid,
Treed ze lachend bij de deur tegemoet en nood hen binnen

Wees dankbaar voor iedereen die komt.
Want ieder van hen is gestuurd
Als een gids uit het onbekende

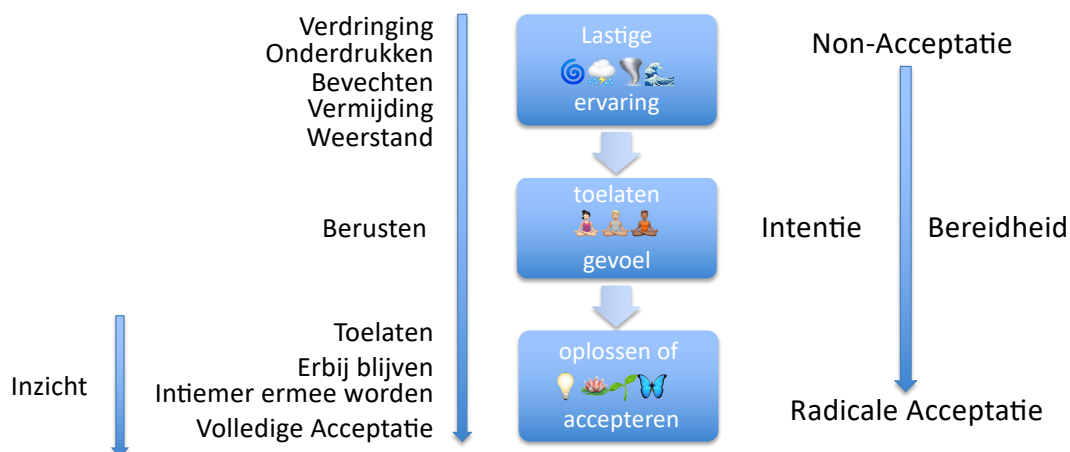
Bewerkt uit:
Barks, C. The Essential Rumi, San Francisco: Harper, 1997

Omgaan met problemen & lastige situaties – 't proces van acceptatie

De eerste stap De basis leidraad bij deze oefening van toelaten en laten zijn, is ons bewust te worden van hetgeen het meest predominant is in onze moment-tot-moment ervaring. Dus als de geest herhaaldelijk naar een bepaalde plaats, naar bepaalde gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties wordt getrokken, nemen we vrijwillig en opzettelijk een rustig en vriendelijk bewustzijn van die plaats. Dat is de eerste stap.

De tweede stap is zo goed mogelijk op te merken wat er in die plaats naar voren komt. Vaak kunnen we een naar voren komende gedachte, gevoel, of lichamelijke sensatie hebben, maar op een niet accepterende reactieve manier. Als we het leuk vinden zijn we geneigd dit vast te houden; we raken eraan gehecht. Als we het niet leuk vinden, omdat het pijnlijk, onplezierig of oncomfortabel is, zijn we geneigd het tegenovergestelde te doen, het uit angst, irritatie of verveling weg te duwen. Elk van deze responsen is het tegenovergestelde van acceptatie.

De makkelijkste manier om te accepteren is, om te beginnen, te stoppen met proberen dingen anders te maken. Een ervaring accepteren betekent gewoon ruimte toestaan voor wat er gebeurt, in plaats van te proberen een of andere staat te creëren. Door acceptatie komen we tot rust in het bewustzijn van wat er nu is. We laten het bestaan, we merken op en observeren gewoon alles wat er al is. Dit is de manier om, om te gaan met ervaringen die een sterk beroep op je aandacht doen.



Bijvoorbeeld, als je bewustzijn steeds weggetrokken wordt van de ademhaling (of een ander aandachtspunt) naar bepaalde sensaties in het lichaam die te maken hebben met lichamelijk ongemak, emoties of gevoelens, dan bestaat stap 1 uit het je bewust worden van deze lichamelijke sensaties, om de focus van uw bewustzijn vrijwillig te verplaatsen naar dat deel van het lichaam waar deze sensaties het sterkste zijn. De ademhaling is een bruikbaar instrument om dit te doen – net zoals je hebt geoefend bij de body scan oefening, kun je een rustig en vriendelijk bewustzijn naar dat deel van het lichaam brengen door erin “in te ademen” bij de inademing en ervan “uit te ademen” bij de uitademing.

De derde stap Als je aandacht eenmaal naar de lichamelijke sensaties is gegaan en je het gebied van ongemak in het veld van je bewustzijn heeft, zeg dan tegen jezelf “Het is OK. Wat het ook is, het is OK. Laat het me voelen.” Blijf dan gewoon bij het bewustzijn van deze lichamelijke sensaties en je relatie daarmee, terwijl je ermee ademhaalt, ze

accepteert, ze laat zijn. Het zou kunnen helpen om te herhalen “Het is OK. Wat het ook is, het is OK. Laat het mij voelen,” terwijl je iedere uitademing gebruikt om te verzachten en te openen naar de sensaties waar je je bewust van wordt.



Toelaten, laten zijn
is accepteren,
van dat wat er toch al is,
en vooral:
(los)laten van je verzet



Acceptatie is dus vooral geen passieve overgave. We laten niet alle ervaringen passief over ons heen komen zonder dat we meer iets ondernemen. Acceptatie gaat over het accepteren van dit moment en van deze ervaring.

We staan onszelf hiermee toe ons volledig bewust te worden van moeilijkheden en dan, als dat aan de orde is, op een adequate manier te antwoorden op de situatie, in plaats van te reageren op een reflexmatige manier, door automatisch een van je oude (vaak niet behulpzame) strategieën te gebruiken om, om te gaan met moeilijkheden. Het niet accepteren van je ervaring van het huidige moment kost vaak veel energie om dat we vechten en ons verzetten tegen het moment dat al is en dat we niet kunnen veranderen.

Als we het verzet laten varen kan er vaak, vanuit het toestaan van je ervaring van dat moment, hoe vervelend deze ook is, ruimte ontstaan om helder te zien wat er nu nodig is om te doen of juist niet te doen.

‘Random act of kindness’ of ‘handelen vanuit vriendelijkheid’

Vriendelijkheid naar onszelf en anderen is onmisbaar in ons duurzaam welbevinden. Te midden van de drukte en stress van het moderne leven kan onze houding makkelijk afglijden naar negativiteit waarbij onze kritische denkpatronen over onszelf en anderen de

bovenaan voeren. Deze patronen maken ons kwetsbaarder voor sombere stemmingen en een reactiviteit die ons welzijn ondermijnt en ook onze relaties ingewikkelder kunnen maken. Een belangrijk aspect van de beoefening van mindfulness is daarom het cultiveren van een vriendelijke houding ten opzichte van onszelf en anderen. Onderzoek toont aan dat dit

niet alleen onze stemming verbetert en negatieve denkpatronen neutraliseert, maar het maakt ons ook vindingrijker in het creatief oplossen van problemen en in het reageren op de uitdagingen die het leven met zich meebrengt.

In deze training onderzoeken we een aantal eeuwenoude manieren om een vriendelijke aandacht te cultiveren. Een van de meest krachtige is simpelweg het vergroten van het aantal vriendelijke handelingen die we dagelijks uitvoeren. Dat hoeven geen grootse dingen te zijn: iemand met een glimlach begroeten, een collega helpen met een moeilijke taak, een luisterend oor bieden, een zitplaats aan iemand aanbieden, dankjewel zeggen tegen degenen die je werkplaats schoonmaken. Deze eenvoudige handelingen kunnen bijdragen aan een vriendelijke houding van buiten én vanbinnen.

De komende week word je uitgenodigd om elke dag minimaal één 'random act of kindness' te doen en te ervaren hoe dit voelt. Welke sensaties merk je op in het lichaam direct na het uitvoeren van de random act of kindness? Hoe beïnvloedt het je stemming?



Een verhaal over een koning die drie zonen had

Er is een verhaal over een koning die drie zonen had. De eerste was knap en heel geliefd. Toen hij 21 was, liet zijn vader een paleis in de stad voor hem bouwen. De tweede zoon was intelligent en ook heel geliefd. Toen hij 21 werd, liet zijn vader ook voor hem een paleis in de stad bouwen. De derde zoon, knap noch intelligent, was nors en niet bepaald geliefd. Toen hij 21 was, zeiden de raadslieden van de koning: 'Er is geen plaats meer in de stad. Laat buiten de stad een paleis voor uw zoon bouwen. U kunt er een bastion van laten maken en een paar van uw wachten sturen om te verhinderen dat het wordt aangevallen door de schurken die zich buiten de stadsmuren ophouden.' En dus liet de koning zo'n paleis bouwen en stuurde een paar van zijn soldaten om het te beschermen.

Een jaar later zond de zoon een boodschap naar zijn vader: 'Ik kan hier niet wonen. De schurken zijn te sterk.' Dus zeiden de raadslieden: 'Laat nog een paleis bouwen, groter en sterker, en een kilometer of dertig van de stad en de schurken. Als hij meer soldaten heeft, zal hij aanvallen van de langstrekkende nomadenstammen gemakkelijk kunnen weerstaan.' En dus liet de koning zo'n paleis bouwen en stuurde honderd van zijn soldaten om het te beschermen.

Een jaar later kwam er weer bericht van de zoon: 'Ik kan hier niet wonen. De stammen zijn te sterk.' Dus zeiden de raadslieden: 'Laat dan een kasteel bouwen, een groot kasteel, honderdvijftig kilometer van hier. Het moet groot genoeg zijn om vijfhonderd soldaten te kunnen herbergen en sterk genoeg om aanvallen van de naburige volken te weerstaan.' En dus liet de koning een kasteel bouwen en stuurde vijfhonderd van zijn soldaten om het te beschermen.

Maar een jaar later zond de zoon weer een bericht naar de koning, 'Vader, de aanvallen van de naburige volken zijn te sterk en als ze een derde keer aanvallen, vrees ik voor mijn leven en dat van uw soldaten,' Hierop zei de koning tegen zijn raadslieden: 'Laat hem maar thuiskomen, dan kan hij bij mij in het paleis wonen. Want het is beter dat ik van mijn zoon leer houden dan dat ik alle energie en reserves van mijn koninkrijk aanwend om hem op afstand te houden.'

Uit: Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D., (2004). Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie.: een nieuwe methode om terugval te voorkomen. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

BEWUSTZIJN

Observeer – breng uw aandachtsfocus naar je innerlijke ervaring en merk op welke gedachten er zijn, welke emoties/ gevoelens.

Beschrijf, erken, benoem – zet ervaringen om in woorden, bijvoorbeeld, zeg in uw gedachten, “Er komt een gevoel van boosheid op” of “Er zijn zelfkritische gedachten.”

Daarna: Wat voel je in je lichaam. Sta jezelf toe te voelen wat je voelt op die plaats op dit moment. Je kunt tegen jezelf zeggen dat het oke is dat je dit nu voelt.

Als een plek erg intens voelt, dan kun je tegelijkertijd met het voelen van deze plek ook je ademhaling voelen. Nog steeds zonder te proberen om ervan af te komen.

DE AANDACHT TERUGBRENGEN

Herricht je volle aandacht rustig op de ademhaling. Volg de ademhaling de hele weg in en de hele weg uit.

Optie:

Probeer op te merken “achterin je geest,” “Adem in...adem uit” of te tellen “Inademing 1...uitademing 1; inademing 2...etc.”

UITBREIDEN VAN DE AANDACHT

Sta je aandacht toe zich uit te breiden naar het hele lichaam. Voel dan hoe de ademhaling het hele lichaam beweegt. Bij de inademing kun je voelen hoe het lichaam een beetje uitzet en bij de uitademing een beetje krimpt.

Breng dit uitgebreide bewustzijn, zo goed als je kunt, naar de volgende momenten van je dag.

Aanvaarding

Wanneer we meditatie onderricht geven., adviseren we vaak om een 'zachte en ruime geest' te ontwikkelen. Maar toen ik dit tijdens een retraite in Australië eens zei, ontdekte ik dat 'zachte geest' voor de mensen daar iets heel anders betekende dan ik bedoelde. Het is daarom belangrijk om duidelijk te maken wat er onder een zachte of milde geest verstaan wordt.

Wat we bedoelen met een 'zachte en ruime geest' is aanvaarding. Veronderstel bijvoorbeeld dat je tijdens de meditatie je adem observeert en je een gevoel van strijd of spanning ervaart. Dat gevoel van vechten kan een teken zijn dat er in feite 'iets anders plaatsvindt, iets wat je niet herkent of toelaat. Misschien sta je niet open voor een andere gewaarwording in het lichaam, een ongemakkelijk gevoel, of een emotie die eraan ten grondslag ligt. Of wellicht ben je verstrikt geraakt in verwachtingen, met te veel inspanning of streven, waarbij je wenst dat *de* huidige ervaring anders is dan hoe ze in werkelijkheid is.

Mildheid of zachtheid houdt in dat we ons openstellen voor wat er is, dat we ons in het hier-en-nu ontspannen. Probeer op zulke momenten eens de 'mantra': 'Het is goed. Wat er ook is, het is goed. Laat me het maar voelen.' Dat werkt verzachtend in de geest. Je kunt je met een gevoel van aanvaarding openstellen voor wat je ervaart en eenvoudigweg aanwezig zijn bij datgene wat op de voorgrond is: een pijnlijk gevoel, een gedachte, *een* emotie, wat er maar is.

Het verzachten van de geest voltrekt zich in twee stadia. Word je om te beginners aandachtig bewust van wat het meest dominant is. Dat is de belangrijkste leidraad voor alle vormen van inzichtmeditatie. De eerste stap is dus alleen maar zien en je openstellen.

De tweede stap is waar te nemen hoe je je verhoudt tot wat er zich voordoet. Vaak zijn we wel aanwezig bij iets wat opkomt, maar op een reactieve manier. Als we het prettig vinden, zijn we geneigd het vast te houden en raker we gehecht. Vinden we het onprettig omdat het op de een of andere manier pijnlijk is, dan zijn we geneigd onszelf ervoor af te sluiten of het weg te duwen, uit angst, irritatie of boosheid. Belde reacties zijn het tegengestelde van aanvaarding.

De gemakkelijkste manier van ontspannen is niet langer te proberen de dingen anders te maken dan ze zijn. In plaats van een andere toestand te creëren, maak je simpelweg ruimte voor wat er zich voordoet. Als je gaat zitten mediteren nadat je het druk hebt gehad en je geest geagiteerd of chaotisch voelt, probeer dan die toestand te zien voor wat hij is en hem te aanvaarden. Je kunt alles wat je op dat moment in lichaam en geest ervaart 'omlijsten' met de mentale notitie 'chaos', 'chaos'. Je maakt gebruik van deze eenvoudige sleutel om je open te stellen voor de energie van wat aanwezig is, in plaats van de kwaliteit van je energie te willen veranderen. Dit betekent niet dat je versuft, noch dat je verstrikt raakt in de opgewonden gedachten. Maar door aanvaarding ontspannen we juist, waardoor we ons vanzelf bewust worden van wat aanwezig is.

Het is niet zo moeilijk om de geest te verzachten; het is meer een kwestie van eraan denken dit te doen. 'Het is goed. Laat me dit gewoon maar voelen.' Dan stabiliseren *de* dingen zich vanzelf op natuurlijke wijze. Niet aanvaarden wat aanwezig is, leidt alleen maar tot strijd.

In de meditatietaal spreken we vaak over het laten varen van dingen, het loslaten van gedachten, emoties of pijn. Soms is dat niet de exact juiste uitdrukking, omdat loslaten suggereert dat je iets moet doen. Beter zou zijn om te zeggen: 'Laat het voor wat het is. Laat het zijn zoals het is'. Alles komt en gaat vanzelf. We hoeven niets te doen om dingen te laten komen, of om ze te laten verdwijnen, of om ze los te laten. We hoeven ze alleen maar te laten zijn.

Om alles te kunnen laten zijn, moeten we een moeilijke maar wezenlijke les leren wat betreft de meditatie, en tevens wat betreft alle aspecten van ons leven. Het hebben van prettige gevoelens en het vermijden van onprettige gevoelens is *niet* het doel van de meditatiebeoefening. Het doel van de beoefening van opmerkzaamheid is *vrijheid*. Wanneer we de geest zuiveren van de bezoedelende hartstochten, van verlangen, haat en verblinding, bereiken we het einde van het lijden.

In de meditatie is het dus niet belangrijk of we aangename of onaangename gevoelens ervaren, maar wel hoe we met deze gevoelens *omgaan*. Als we ze met opmerkzaamheid benaderen – dat wil zeggen, ze eenvoudigweg benoemen of registreren, ze gewoon observeren – dan zuiveren we

op dat moment dat we opmerkzaam zijn ons hart. Want op dat moment zijn we vrij van verlangen naar prettige gevoelens, vrij van weerstand tegen onprettige gevoelens, en niet verblind met betrekking tot wat werkelijk aanwezig is.

Op de meditatiereis gaat het er niet om ons altijd goed te voelen. Dikwijls zullen we ons juist belabberd voelen. Dat geeft niet. We willen ons openstellen voor het hele scala van fysieke en mentale ervaringen, voor alles wat we in de geest en in het lichaam tegen kunnen komen. Nu eens voelen we ons geweldig, en zijn we gelukkig en geïnspireerd, en dan weer zijn allerlei aspecten van het lijden sterk voelbaar.

Het vraagt moed en volharding om bereid te zijn al deze kanten van onszelf te onderkennen. Er zitten donkere hoeken in ons hart waar we wellicht eerder niet naar hebben willen kijken of die we niet wilden onderzoeken. Deze zullen zich zeker gaan vertonen. Soms kan zelfs de opeenhoping van energie die tijdens de meditatiebeoefening plaatsvindt, aanvoelen als een ongemakkelijk rekken. Dergelijke ervaringen van de onbevredigende aspecten van ons leven maken allemaal deel uit van de meditatie; zonder deze ervaringen is bevrijding niet mogelijk. Mediteren betekent in feite dat we ons openstellen, dat we als het ware opgerekt worden, en – het allerbelangrijkste – dat we bevrijd worden.

Deze les van 'juist begrip' is een moeilijke omschakeling. Kun je deze cruciale wetenschap dat het in de meditatie werkelijk niet gaat om het verkrijgen van prettige gevoelens nu, op dit moment, tot diep in je binnenlaten? Kun je beginnen de sterke conditionering in je geest die zegt dat alleen aangename gevoelens aanvaardbaar zijn, te ontmantelen? Wat er in de meditatie plaatsvindt is iets heel anders dan deze eeuwenoude conditionering die ons aan het lijden gebonden houdt. Door te mediteren stellen we ons open voor zowel het prettige als het onprettige, met oprechte, evenwichtige aanvaarding.

Jaren geleden huurde ik voor de zomermaanden een huisje in een van de *hillstations* in India. Het was een huisje hoog in de bergen, ontzettend mooi en heel stil. Ik was van plan daar vier maanden te mediteren.

Een paar weken na mijn aankomst sloegen de 'Delhi Girls', een soort padvindergroep, op een open plek beneden het huisje waar ik verbleef, hun tenten op. Ze installeerden luidsprekers waaruit van zes uur 's morgens tot tien of elf uur 's avonds luide muziek schetterde. Ik was totaal overrompeld. Ik overwoog mijn beklag te gaan doen bij de burgemeester van het stadje, en schreef hem in gedachten vele boze brieven. Maar de Herrie scheen niemand last te bezorgen, behalve mij.

Het was een grote uitdaging voor mijn gelijkmoedigheid. Nadat ik door alle worstelingen, alle boosheid, alle haat gegaan was, gaf mijn geest het op een gegeven moment op. Er viel niets aan de situatie te doen. Met overgave en aanvaarding was het oké. Er was het geluid, het lawaai. Het was goed. Ik kon het laten voor wat het was.

Uit: Vipassana van Joseph Goldstein

 Huiswerk voor de week na sessie 5

1. Doe dagelijks de zit-meditatie-oefening (wissel af, de ene dag met de mp3, de andere dag zonder, zit stil voor 30 minuten, gebruik hiervoor eventueel de oefening bel bij 5-10-15 etc min.) en schrijf je reacties op, op het huiswerk formulier.

Op de site van het trainingsmateriaal passen de volgende oefeningen hierbij:

- A) Meditatie – weerstand aanvaarden en acceptatie (22min)
- B) Adem en Proces van Acceptatie (18min)
- C) Meditatie in stilte (bel na 5, 10, 15, 20 en 30 min)

2. Zijn met moeilijkheid

Op de andere helft van de dagen vragen we je om de oefening 'zijn met moeilijkheid' te doen door middel van de beschikbare audio.

Op de site van het trainingsmateriaal passen de volgende oefeningen hierbij:

- A) 3 min ademruimte coping

3. Gewoontebreker: 50:50 aandacht bij luisteren en spreken

Oefen ook deze week weer tijdens het luisteren en spreken om 50 procent van de aandacht bij je lichaam te hebben en 50 procent bij het luisteren of spreken.

4. Gewoontebreker: 10 vingers dankbaarheidsoefening

Ook deze week word je uitgenodigd om dagelijks de 10 vingers dankbaarheids-oefening te doen.

5. Gewoontebreker: 3-Minuten ademhalingsruimte

Sta een paar maal per dag stil. Neem een ademruimte. Probeer de systematiek van de ademruimte hierbij te volgen (stilstaan bij gedachten, gevoelens, wat voel je in je lichaam, aandacht naar de ademhaling, uitbreiden naar het hele lichaam, voelen hoe je hele lichaam ademt).

6. Gewoontebreker: Dagelijkse loopoefening

We nodigen je uit om een plek uit te kiezen waar je dagelijks loopt en een paadje te maken dat niet meer dan twee minuten kost om te lopen. Maak dit tot jouw mindfulle looppaadje en oefen om hier je aandacht bij de voetzolen te hebben of bij de beweging van de benen tijdens het lopen. Als de aandacht afdwaalt, gebruik dan de sensaties in de voeten en benen als een anker dat je kan verbinden met het hier-en-nu.

7. Gewoontebreker: Volledige aandacht bij een routineactiviteit

Oefen ook deze week om je volledige aandacht bij een routineactiviteit te hebben. Kies een activiteit die je als aangenaam, onaangenaam of neutraal ervaart. Merk ook eventuele reactiviteit op.

8. Gewoontebreker: 'Random act of kindness'

Zie voor deze oefening ook de aanwijzingen eerder in dit hoofdstuk. Probeer het aantal vriendelijke en zorgzame momenten in je dag te vergroten en merk dan op wat het effect is op wat je voelt in je lichaam, wat je gedachten en gevoelens zijn direct nadat je de 'random act of kindness' hebt uitgevoerd. Merk ook op dat je je niet vriendelijk hoeft te voelen om op een vriendelijke manier te handelen en de voordelen ervan te ervaren.

9. Filmpjes-tips 🎬:

[Emotions and the brain](#)

[Do you have a problem in life](#)

[Kabat Zinn over acceptatie](#)

Bedenk tevoren wanneer en waar je de oefeningen het beste kunt doen en misschien wil je aan het begin van elke dag je voornemen weer even naar de voorgrond brengen zodat je per dag ook een plan maakt om de oefeningen te doen.

“Ga naar de rand”, zei de stem
“Nee!”, zeiden ze, “dan vallen we”
“Ga naar de rand”, zei de stem
“Nee”! Zeiden ze,
“dan worden we over de rand geduwd”.
“Ga naar de rand”, zei de stem.
En ze gingen
en ze werden geduwd
en ze vlogen.
Guillaume Appolinaire

