

Lees- en oefensuggesties bij week 4

Nieuwe lees- en oefenstof:

Hfst. 8 Backdraft
Hfst. 9 Liefdevolle vriendelijkheid ontwikkelen
Hfst. 10 Liefdevolle vriendelijkheid voor onszelf

Nieuwe meditaties:

- Compassievolle aanraking buik en hart
- Liefdevolle vriendelijkheid - dierbaar persoon + mijzelf
- Liefdevolle vriendelijkheid voor mijzelf - met eigen zinnen

A. Werkboek: Hoofdstukken 8 t/m 10

Lees de nieuwe hoofdstukken en doe naar wens de bijbehorende oefeningen in je werkboek, bijv: *'Zelfcompassie in dagelijks leven'* (blz. 67) en *'Wandelen met liefdevolle vriendelijkheid'*, blz. 72-73

B. Meditaties

varianties om te oefenen met de Metta-meditatie (vriendelijke wensen voor anderen en jezelf)

Meditaties bij werkboek (Joke)

4. Liefdevolle vriendelijkheids-zinnen vinden (26:55) – *of doe het lezend, blz 76-79*
5. Liefdevolle vriendelijkheid voor onszelf (21:48 - *met eigen zinnen*)

Meditaties Hantzen

Compassievolle aanraking buik en hart (12:22)

Liefdevolle vriendelijkheid voor een dierbaar persoon (en mijzelf) (14:01)

Liefdevolle vriendelijkheid voor mijzelf (8:16 - *met eigen zinnen*, zie blz. 76-79)

C. Extra materiaal

Aanvullende informatie vind je op de volgende bladzijden, ditmaal over:

- 'Metta' (= liefdevolle vriendelijkheid), weerstand en **backdraft** (zie ook hfst 8)
- De Hartskwaliteiten (heilzame en minder heilzame 'beschermers' van het hart)
- Gelijkmoedigheid (een speciale kwaliteit van het hart, innerlijke kalmte)

STRESSREACTIES EN ZELFCOMPASSIE

Vriendelijke wensen (metta), weerstand en backdraft

Je hebt al kunnen oefenen met 'Liefdevolle Vriendelijkheid'. Je maakt daarmee een beginnetje met wat in het Boeddhisme de 'Metta-meditatie' wordt genoemd. Je wordt uitgenodigd om jezelf en anderen iets vriendelijks toe te wensen. Metta is je intentie en inspanning om liefde te sturen naar iedereen, inclusief jezelf. Door deze wensen uit te spreken en toe te laten, kan je een gevoel van warmte en ontspanning ervaren.

Het kan echter ook *weerstand* oproepen. Dat is normaal.

- Geef je weerstand, verzet of kritische gedachten je compassievolle belangstelling.
- Merk wat het met je doet en maak daar zoveel mogelijk vriendelijke ruimte voor.
- Kun je het toelaten zonder jezelf erin 'vast' te zetten of erdoor te worden overspoeld?
- Ervaar je lichaam en ademhaling met zachte open aandacht, terwijl je de Nee-impulsen in jezelf opmerkt en erkenning geeft.

Het kan ook gebeuren dat je *verdrietig of emotioneel* wordt door de oefeningen. Ze kunnen gemis of boosheid oproepen, je confronteren met weggedrukte of ontkende pijn. Warme gevoelens kunnen zo ons gevaarsysteem activeren i.p.v. het te kalmeren.

Dit fenomeen wordt wel '**backdraft**' genoemd. Het is oorspronkelijk een brandweerterm: als je een afgesloten ruimte hebt waarin het brandt en je brengt er plotseling zuurstof bij, bv. door een deur te openen, dan bestaat de kans dat het vuur opeens heviger opblaait.

Dit kan ook in meditatie gebeuren. Als je plotseling liefde toelaat in een gebied van jezelf waar dat lang niet gebeurde, kunnen er gevoelens en emotionele pijn naar boven komen. Geef deze reacties en gevoelens je begrip en respect, en kijk wat je nodig hebt om hierin goed voor jezelf te zorgen.

De zon op de bevroren rivier

Je kan het vergelijken met de zon die schijnt op een bevroren rivier. Het water begint te smelten en er komt van alles in beweging. Dit kan bevrijdend en koesterend voelen.

Het kan zijn dat je pijn meer gaat voelen en erkennen. De pijn van het zo lang bevroren te zijn geweest, of van afwezigheid van warmte en liefde in je leven. Emoties van boosheid, gemis, verdriet, angst voor kwetsbaarheid of twijfel kunnen naar boven komen.

Als er zulke gevoelens komen, kijk of je ze zo goed mogelijk kan koesteren in compassievol gewaarzijn. En ze je begrip geven, misschien ondersteund door de intentie en woorden:

*Het is normaal dat dit naar boven komt. Het mag er zijn, **in een mate die ik nu kan en wil verdragen**. Ik wil er zo goed mogelijk zorg voor dragen. Wat steunt mij nu hierbij?*

Het kan ook zijn dat je helemaal niets voelt, ook niet bij de wensen. Ook dat is normaal.

De pijn van het leven wordt nu eenmaal in het lichaam ervaren en als bescherming nemen we onze dan aandacht weg van het lichaam, weg van het voelen. Als het teveel is, dan grijpt ons autonome zenuwstelsel in voor zelfbescherming. Het is belangrijk dat we ook ervaringen van 'niet-voelen' met zachtheid erkennen (niet veroordelen). Ze zijn ooit als overlevingsmechanismen ontstaan.

We kunnen vertrouwdheid en vertrouwen opbouwen om momenten van pijn, emotie, gemis of niet-voelen beetje bij beetje te kunnen toelaten.

Compassie is als de hemel en
kan alle wolken en stormen omvatten
De hemel hoeft niet vrij te zijn van wolken

HET PAD VAN COMPASSIE

Compassie is een proces, je kan het niet forceren, zoals je een bloem niet kunt dwingen om sneller te gaan bloeien. Het is een pad van acceptatie en het ontwikkelen van een vermogen om ongemak en tegenslag een plek te kunnen geven.

Als we met pijn worden geconfronteerd, ontstaat er bijna automatisch een reactie van afkeer. Zo zijn we biologisch geconditioneerd. In meditatie leren we dit mechanisme herkennen zonder oordeel. In plaats van het ongemak te verwensen, veroordelen of te bestrijden, geef je deze compassievol ruimte. Ditzelfde doe je met oordelen, strijd of afkeer die je opmerkt.

In het begin is er misschien niet veel ruimte, kan je het net verdragen. Misschien is er nog weinig ruimte voor een zachte glimlach, maar langzamerhand komt die er. Je kan wat meer ontspannen in de aanwezigheid van spanning die je voelt. En als je je weer voelt verkrampen, wees daar dan compassievol voor. Je leert om spanning toe te laten, zonder strijd of deze te ontkennen of te verbannen naar een onbekend plekje in jezelf. Je beweegt je door verschillende stadia en merkt dat je soms weer afkeer of verzet tegenkomt bij iets wat je al had leren omarmen. Kijk er niet naar als een prestatie- of doelgerichte reis.

- Afkeer
- Tolereren
- Niet-oordelen en gelijkmoedigheid
- Vriendelijkheid en compassie
- Omvattende compassie en diepere wijsheid

We ontwikkelen een besef van gedeelde menselijkheid en compassie voor onszelf en de wereld.

In veel culturen wordt verteld hoe er juist in pijn en wanhoop de grootste schat verborgen kan liggen.

Dat is de strekking van het verhaal van de modder en de lotus.

Vaak ervaren we weerstand tegen de modder in ons leven. De vecht-vlucht respons met z'n stresshormonen wordt snel geactiveerd en de innerlijke criticus doet er actief aan mee.

Het zijn automatische reacties op de waargenomen modder, met dat wat we als onaangenaam ervaren.

We verstrakken en verharden in ons lichaam en in onze gedachten.

Woorden worden pijlen om mee ten strijde te trekken en onze verharding wordt het harnas.

We kunnen leren om de lotus te zien in de modder. Het vraagt soms geduld om te wachten tot het water helder wordt, en het betekent niet dat er geen modder meer zal komen in je leven. Maar dat je aandacht geeft aan wat je waardevol vindt in je leven en dat je wilt blijven groeien als mens, zodat het jezelf en anderen ten goede komt. Dat is compassievol optimisme.

Reflectie

Kan je aandacht geven aan je ervaringen van weerstand?

Kan je daar mild voor zijn? Het vriendelijke ruimte geven en erkennen?

Hoe voelt dat? En zo niet, wat heb je nu nodig?

HET GEDROOMDE LEVEN EN TEGENSLAG

We willen allemaal een leven zonder tegenslag, een leven waarin alles loopt zoals we dromen, met meevallers en vriendschap. En hoewel we weten dat de wereld uit meer bestaat dan *plezier, lof, roem en winst ...* denken we onbewust 'niet in mijn leven'. Tot we, vroeg of laat, geconfronteerd worden met *pijn, verdriet, tegenslag, schuld en schaamte*. Dan komt de erkenning 'ja, ook ik ken tegenslag, ook ik maak fouten'.

In oude tradities noemen ze dat wel 'de donkere nacht van de ziel'. Het moment waarop het geloof en de hoop even instorten – een moment/periode van ontredde, waarmee moeten dealen, liefst zo steunend mogelijk.

Onheilzame beschermers van het hart

In reactie op tegenslag worden de snelle alarmmechanismen van ons lichaam geactiveerd: *vechten, vluchten, bevriezen of verslappen*. Deze reacties helpen om te overleven, maar maken ons niet gelukkig. Ze beschermen een tijdje, maar als het een levensstijl wordt, is de prijs best hoog. Als het stress-systeem constant actief is, kost het steeds meer energie. Zonder dat we dit actief 'zelf' doen, gaan ons lichaam en geest zich verharden.

We zijn streng voor onszelf en anderen, of we vermijden confrontatie en trekken ons terug. Er worden muren geplaatst in plaats van verbinding te zoeken, weinig ruimte voor liefde. Langzamerhand ontstaat eenzaamheid, of je verliest ongemerkt contact met (een deel van) jezelf.

Heilzame beschermers van het hart

Gelukkig zijn er ook heilzame beschermers van het hart en onze kwetsbaarheid:

liefdevolle vriendelijkheid, (zelf)compassie, (mede)vreugde, dankbaarheid, optimisme, gelijkmoedigheid, vergeving, waardengericht leven en compassievolle vastberadenheid. Deze kwaliteiten versterken je veerkracht en geven ruimte om te bloeien in het leven. **Ze beschermen het hart, zonder muren te plaatsen.**

Het vraagt vriendelijke aandacht, oefening, en respect voor weerstand en patronen, om weer meer vanzelfsprekend onze verbinding met deze kwaliteiten te kunnen maken.

DE VIER LEVENSVRIENDEN De vier belangrijkste hartkwaliteiten, ego-overstijgend, zijn:

- **Vriendelijkheid** (metta). Richt zich op het bevorderen van welzijn van onszelf en anderen. Vermogen om vriendelijk te zijn voor iedereen, inclusief jezelf.
- **Compassie** of **mededogen** (karuna). Het vermogen om ons betrokken te voelen bij pijn en ongemak van onszelf en anderen. Liefde die pijn ontmoet en zorg draagt. Moed om echt de pijn te zien, de wens om te verzachten, vermogen om erbij te kunnen zijn.
- **(mede-)Vreugde** (mudita) is de kwaliteit van het kunnen meevieren (van meevallers en mooie dingen op jouw en andermans levenspad. Brengt kleur en blijheid in je leven.
- **Gelijkmoedigheid** of **ruimhartigheid** (upekkha), een houding van onpartijdige openhartigheid. Geeft de moed om alles op gelijke wijze te ontvangen en het vermogen om met een zekere rust om te gaan met dit steeds veranderende leven.

Vriendelijkheid richt zich op het gebied **boven nul graden**.

Compassie richt zich op het gebied **onder de nul graden**.

Medevreugde richt zich op de **extra aangename en warme temperatuur**.

Gelijkmoedigheid basis stabiliteit en gemoedsrust; dient als een beschermend omhulsel en bij extreme temperaturen.

Net zoals lichamelijke conditie, concentratie of mindfulness kunnen worden getraind, zo kunnen we ook deze kwaliteiten ontwikkelen door regelmatige beoefening. Ieder mens kan zijn of haar leven verrijken met de kracht van mildheid.

ANDERE KWALITEITEN VAN HET HART

Dankbaarheid Helpt je te herinneren dat de zon altijd schijnt, ook al is het nu bewolkt

Compassievol optimisme Dat er steeds ook een ander perspectief is dat je kan ondersteunen, en dat alles wat er op je afkomt je de mogelijkheid geeft om te groeien

Vergeving Compassievol de kwetsbaarheid & imperfectie van jezelf en anderen omarmen

Waardengericht leven Het kompas van je hart volgen (met compassievolle vastberadenheid)

GELIJKMOEDIGHEID

Kalm, gelijkmoedig en tegelijkertijd wakker en betrokken
temidden van de veranderende natuur van het leven

Gelijkmoedigheid is een stabiele rust die je met je meedraagt, waardoor je minder heen en weer wordt geslingerd door de golven in je leven. Het heeft het karakter van *belangeloosheid en begripvolle onpartijdigheid*.

Niet kil maar een open, onbevangen, ruimhartige houding die vrij is van oordeel. Kijken naar het geliefde en ongeliefde, gezondheid en ziekte, voorspoed en tegenspoed met een gelijkmoedige blik.

Gelijkmoedigheid zorgt ervoor dat we gemakkelijker kunnen omgaan met de wisselvalligheden in het leven. Je kan het zien als een medicijn tegen extreme passie of haat. Het zorgt voor innerlijk evenwicht bij gevoelens van overmatige betrokkenheid, trots of arrogantie, zonder dat het onverschillig of afstandelijk wordt. Je sluit je niet af, maar brengt de moed op om je te openen voor wat zich maar aandient en het met een rustig gemoed te ontvangen.

Het is niet een staat van zijn waarin je voortdurend zou moeten vertoeven. Maar een universele kwaliteit waar we op kunnen afstemmen als we behoefte hebben aan meer kalmte en stabiliteit.

Versterken van gelijkmoedigheid

We komen hier later in de cursus nog op terug, maar als inspiratie voor 'vriendelijke wensen' naar jezelf en anderen, hieronder een aantal wensen voor gelijkmoedigheid.

ADEM RUIMTE MET GELIJKMOEDIGHEID

- Je ankert jezelf eerst in je lichaam (aandacht voor je handen en voeten).
- Je kan gelijkmoedigheid in jezelf versterken door de ruimte om je heen te ervaren. Dit kan bevrijdend aanvoelen. Bij stress vernauwt immers je lichaam en denken.
- Door je compassievolle wensen te richten op vrede, balans, rust behouden temidden van het komen en gaan van dingen.
- De wijsheid van niet-weten. We begrijpen niet altijd waarom de dingen zo lopen als ze doen. Vraagt om overgave en wijsheid, dieper begrijpen van de natuur der dingen.

Gelijkmoedige wensen aan jezelf of naar anderen kunnen zijn, bijv. (*ook met eigen woorden*):

Moge ik vredig zijn terwijl ik door mijn dag ga
Moge ik liefdevol en rustig zijn bij de pieken en dalen in mijn leven
Moge ik kalmte bewaren in onrustige tijden
Moge ik in evenwicht zijn bij kritiek of onbegrip
Moge ik rust ervaren bij de kwetsbaarheid en eindigheid van het leven
Moge ik laten komen wat komt, en laten gaan wat gaat
Moge ik vrede ervaren bij het feit dat ik niet iedereen kan helpen
Moge ik accepteren dat ik niet alles kan begrijpen

Kies er af en toe eentje om wat vaker verbinding mee te maken ... hoe werkt dat voor je?