

Lees- en oefensuggesties

A. Werkboek: Hoofdstukken 19 en 20

- Hfst.19 **Zelfcompassie voor verzorgers**
Stressvermindering voor verzorgers
Compassie met Gelijkmoedigheid
- Hfst.20 **Zelfcompassie en boosheid in relaties**
Grenzen, zelfzorg, onvervulde behoeften
- Hfst. 22 **Het goede omarmen**

B. Nieuwe Meditaties

Meditaties Werkboek (Joke)

10. Compassie met Gelijkmoedigheid

Meditaties Hantzen

19. Compassie met Gelijkmoedigheid *audio bij blz 144-146*
20. Zelfcompassie & Boosheid in relaties (onvervulde behoeften) *audio bij blz. 150-152*
21. Fundamentele gronding

C. Extra in deze bijlage

- Gelijkmoedigheid 2
- De lemniscaat van heling 5
- Fundamentele gronding 4

Nieuwe lees- en oefenstof:

Hfst.19 Zelfcompassie voor verzorgers
Hfst.20 Zelfcompassie en boosheid in relaties
Hfst.22 Het goede omarmen

Nieuwe meditaties:

Compassie met Gelijkmoedigheid (Joke)
Zelfcompassie & Boosheid in relaties
Fundamentele gronding

GELIJKMOEDIGHEID

Zelfcompassie en zelfzorg in 'zorgende' relaties
(zie ook hfst.19)

GELIJKMOEDIGHEID

Onpartijdigheid m.b.t. de vele
wisselvalligheden van het leven.

Medicijn bij overmatige betrokkenheid
en hoogmoed. Valkuil: onverschilligheid.

Een speciale kwaliteit van het hart is 'gelijkmoedigheid'.

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 vanuit desinteresse of kilheid, maar door 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 is ons vermogen om *niet automatisch te reageren* op prettige, onprettige of neutrale ervaringen. Het bevrijdt ons uit de drie stress-reacties van *afweren, vastklampen of ontkennen* bij dingen die we graag willen (verlangen, streven), of juist bij situaties die we pijnlijk of ergerlijk vinden, als we overmatige betrokkenheid of afkeer ervaren.

Het trainen van gelijkmoedigheid kan helpen om meer afstand te nemen en ruimte te creëren, om een gevoel van centering, stabiliteit en gemoedsrust te versterken.

Boeddha refereerde naar gelijkmoedigheid als bescherming tegen de "Acht Wereldse Winden", waarbij we meegezogen kunnen worden en onze ruimte en openheid verliezen:

- Plezier en pijn
- Winst en verlies
- Lof en blaam
- Succes en falen

Gelijkmoedigheid zorgt ervoor dat we gemakkelijker kunnen omgaan met de wisselvalligheden in het leven. Het zorgt voor innerlijk evenwicht bij sterke betrokkenheid, trots of arrogantie. Je sluit je niet af, maar brengt de moed op om je te openen voor wat zich aandient en dit met een rustig gemoed te ontvangen. Bijv: *Moge ik kalmte ervaren temidden van de ups en downs in mijn leven.*

Afstemmen op gelijkmoedigheid betekent niet dat je verstijfd, saai of heilig stil moet zitten.

Het is ook 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 kalmte en stabiliteit. Je nodigt innerlijke kalmte uit als het leven je uitdagingen geeft; als het moeite kost om niet te worden meegesleept tussen de uitersten van vuur of verkillig in het stress-systeem.

Afstemmen op een geest die in balans blijft, ook bij verandering en bij de pieken en dalen in het bestaan. Bijv.: *'Ik wens/gun mezelf een gelijkmatige basis en een kalm gemoed'.*

Je ontkent niet je eigen pijn en ongemak, maar je 'zoomt uit' van denken over goed en fout, jouw schuld-mijn schuld. Vanuit een rustiger basis kun je meer rust, ruimte en overzicht ervaren.

Gelijkmoedigheid gepaard met wijsheid en compassie, draagt bij aan een diepe verbinding

met alle medemensen en wezens. We worden geraakt, we geven werkelijk om anderen, zonder dat we ons laten meeslepen. We blijven kalm en aandachtig in het huidige moment.

We wensen iedereen, inclusief onszelf, bevrijding van ongemak en lijden, terwijl we ook accepteren hoe de situatie is en hoe deze zich ontvouwt.

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

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; als 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. Het leven verrijken met de kracht van mildheid.

ADEMRUIMTE 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. Dan je compassievolle wensen voor jezelf en anderen richten op vrede, balans, rust behouden temidden van het komen en gaan van dingen.

- Het is alsof je bewust gaat staan in het centrum van de orkaan (onrust, tweestrijd, lijden), en daarbij je ademhaling en lichaam ontspant en verruimt ... je openen voor het grotere geheel.
- Ruimte in je lichaam en geest uitnodigen ... en het ervaren van ruimte en universeel 'weten' om je heen. Toelaten wat er is, vanuit een sfeer van erkennen, begrip en evenwicht.
- De wijsheid van niet-weten. We begrijpen niet altijd waarom de dingen zo lopen als ze doen. Dit vraagt om overgave en wijsheid, dieper verstaan 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
Goed genoeg is goed genoeg

Meditatie 'Compassie met gelijkmoedigheid', blz. 144-146 + audio Joke/Hantzen.

Je maakt contact met een situatie in je leven, waarbij je soms sterke gevoelens van zorg en/of onmacht ervaart. Verzorg je balans door het in- en uitademen van compassie en de zinnen:

Moge ik begripvol zijn voor de uitdagingen in mijn leven
Ieder mens maakt zijn of haar eigen levensreis
Ik ben niet de oorzaak van het leed van deze persoon
En het ligt ook niet in mijn macht om het te laten verdwijnen, ook al zou ik dat graag willen
Zulke momenten zijn moeilijk te dragen, toch zal ik proberen te helpen als ik kan

Moge ik laten komen wat komt, en laten gaan wat gaat

Soms komen dingen, en soms gaan dingen

Het is deel van het leven. Wees daar zo compassievol mogelijk voor.

Heb compassie
met iedereen die je ontmoet,
zelfs als ze dat niet willen.
Wat lijkt op slechte manieren, een slecht
humeur of cynisme
is altijd een teken van dingen
die niet worden gehoord
en door geen oog worden gezien ...
Je weet niet welke oorlogen woeden
daar diep van binnen.

- Miller Williams

Om gelijkmoedigheid

Maak mijn hart een oase van stilte,
maak mijn lichaam een tempel van rust,
maak mijn geest een onbeschreven blad,
maak mijn ziel een spiegel van licht.

Maak mijn mond zonder oordeel,
maak mijn ogen onthecht,
maak mijn oren tot horen bereid.
Dat ik leer staan met lege handen.

Dat ik mag aanvaarden wat is,
mag vertrouwen wat komt,
mag loslaten wat was,
op adem mag komen ieder moment.

Alles begrijpend ben ik wijs,
niets grijpend ben ik liefde,
niets bezittend ben ik vrij,
niets waar makend ben ik waar.

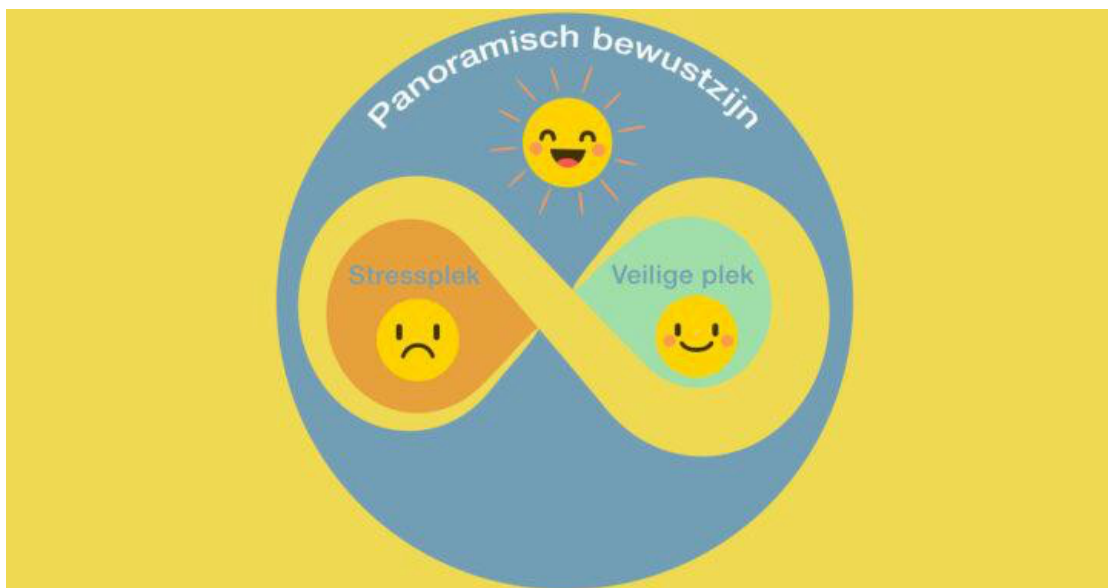
Toon mij het gezicht van
voor ik begon. Maak mij
één met alles, één met allen,
één met de Bron.

© Hein Stufkens
(Waarvoor ik dien', Uitg. Dabar-Luyten, Heeswijk, 1999)

DE LEMNISCAAT VAN HELING

Onderstaand beeld van de lemniscaat van heling kan je ondersteunen in het 'penduleren' tussen *veiligheid en onveiligheid*. De oneindige vorm van de lemniscaat nodigt je uit tot beweging. Bewegen vanuit de veilige plek, waar je kunt rusten met je aandacht, naar de onveilige stress-plek (een klein beetje is voldoende, kijk wat je kunt bevatten), waarna je weer kunt terugkeren naar de veilige plek.

Het nodigt je ook uit om vanuit 'panoramisch bewustzijn' beide plekken vanuit enige afstand waar te nemen. Een oneindige beweging met een ruime blik van overzicht en begrip, die je steeds weer kunt toepassen in het dagelijkse leven.



Bron: Academie voor Open Bewustzijn.

Wat gebeurt er in onze hersenen?

Door deze lemniscaat regelmatig in ons dagelijks leven toe te passen, treedt er een verandering op in onze hersenen. Als we onveiligheid scannen in onze omgeving worden er in onze hersenen automatisch neuronale verbindingen gemaakt met stress-gedachten en negatieve emoties.

Herhaalt zich dit onveilige gevoel, dan komt die specifieke neuronale verbinding steeds opnieuw tot stand. Zo ontstaat een gewoonte van stressvol denken, voelen en reactief gedag. Vanuit deze programmering zien wij soms ook onveiligheid waar geen bedreiging is.

Het bewegen vanuit een veilige plek naar een stressgebied doorbreekt deze automatismen. Als we een stressgevoel bewust verbinden met een beleving van veiligheid, ontstaat er een bedding van veiligheid, waarin de onveilige programmering gaandeweg kan oplossen. Ook vindt er integratie plaats tussen hersendelen, die eerst onvolledig met elkaar waren verbonden. Een geïntegreerd brein is de basis voor de beleving van veerkracht en gezondheid. We erkennen het goede en pijnlijke in ons leven, en kunnen er vanuit meer stabiliteit en veerkracht op terugkijken, zonder verstrikt of overspoeld te worden door oude gevoelens, gedachten en patronen.

FUNDAMENTELE GRONDING

Meditatie: Fundamentele gronding

Bron: Judith Blackstone, *Trauma and the unbound body* (pag .59) ...

audio 21 Hantzen

In deze meditatie breng je je aandacht en bewustzijn naar 5 verschillende 'dragende' gebieden in je lichaam. Je verkent de ruimte en steun die daar is, en laat je hele 'zijn' hier als het ware rusten. Wonen, zijn en rusten in het gebied bij:

- Je voeten
- Je bekkenbodem, incl. zitbotjes
- Je middenrif
- Je keelgebied, van je sleutelbenen tot achter van je nek
- De onderkant van je oogholtes

Wat is de meerwaarde van fundamenteel bewustzijn plus deze gronding?

1. Je bent meer aanwezig en ontvankelijk in je lichaam.
2. Het herwinnen van eigenaarschap (hier ben ik, dit is wie ik ben).
3. Veerkracht opbouwen of herstellen
4. Zelfliefde ontwikkelen
5. Gronden in onze basis

