

Lees- en oefensuggesties

A. Werkboek: Hoofdstukken 21 t/m 24

21. Zelfcompassie en vergeving
22. Het goede omarmen
23. Zelfwaardering
24. Hoe nu verder?

B. Nieuwe Meditaties

Meditaties Hantzen

- Het goede zien
- Het kompas van je hart
- Jezelf vergeven
- Liefde voor je levensverhaal
- De warme cirkel van verbondenheid

C. Extra

- Doelen en waarden
- Jezelf en anderen vergeven
- Liefde voor je levensverhaal
- Vreugde en mede-vreugde
- De warmte van verbondenheid
- Nawoord en literatuur

Lees- en oefenstof:

- 22 Het goede zien
- 23 Zelfwaardering,
- 24 Hoe nu verder

Nieuwe meditaties:

- Het goede zien (en zelfwaardering)
- Het kompas van je hart (waarden)
- Jezelf vergeven
- Liefde voor je levensverhaal
- De warme cirkel van verbondenheid

HET KOMPAS VAN JE HART (audio 23)

JE DOELEN EN WAARDEN IN HET LEVEN, HET KOMPAS VAN JE HART
OVER VERGEVEN, LIEFDE VOOR JE LEVENSVERHAAL EN VREUGDE DELEN

Je doel is de bestemming van je reis.
Je waarde is de manier waarop je reist.

We kunnen ons hart langzamerhand meer openen naar ons leven en de mensen om ons heen die deel uitmaken van 'verbonden leven'. We staan hiervoor stil bij **doelen en waarden**.
Wat is dit precies en in welk opzicht is dit belangrijk?

DOELEN

Je doel is de bestemming die je vooropstelt, de richting die je met je leven in wilt gaan. Doelen kunnen veranderen, soms vandaag of na jaren. Een doel kan zijn om geld te verdienen, een huis bouwen, reis rond de wereld maken, hoge positie bereiken, opkomen voor gerechtigheid ...

Doelen zijn op zich neutraal. Ze kunnen je wel ongelukkig maken als je ze niet bereikt, en gelukkig wanneer ze je wel bereikt. Maar als alle aandacht gericht is op je doelen, merk je soms niet dat het leven aan je voorbij gaat. Wij westerlingen stellen vaak 'geluk' centraal als de gewenste bestemming, waardoor de reis en het proces worden vergeten. Zodra de bestemming is bereikt, is er alweer een volgend doel. Op die manier valt er niet zoveel geluk te beleven.

Mindfulness is een uitnodiging om het hele levenstraject als de moeite waard te beschouwen. Dit kan met aandacht en waardering voor alles wat op je weg aanwezig is en te beleven valt. Op die manier vermindert de spanning tussen waar je bent en waar je wilt zijn. Je ervaart meer zin en betekenis in het moment, wat bijdraagt aan veerkracht en duurzaam geluk.

KLEINE OEFENING

Breng 5x je schouders naar boven en weer naar beneden. En geef aandacht aan hoe je dit doet. Stop even met lezen en doe dat nu Hoe was dit?

Doe het nu opnieuw maar dan heel langzaam, minstens 5 seconden bij het omhoog gaan, en weer 5 seconden bij het omlaag brengen van je schouders. Geef aandacht aan het moment dat je schouders de maximale hoogte hebben bereikt, en aan de spanning die je dan ervaart.

Laat je intentie dan zijn om zo aandachtig en liefdevol mogelijk die spanning los te laten terwijl je je schouders naar beneden laat komen. Wacht tot de volgende inademing helemaal vanzelf komt, voordat je je schouders weer naar boven brengt. Je bent helemaal niet gericht op het afwerken van '5x op en neer'. Je aandacht is nu gericht op de hele reis.

Doe deze oefening de komende weken vaker en merk op wat het je leert.

Zie of je wat aandachtiger en langzamer door je leven kan bewegen. Ga na wat dit doet en of het je kan herinneren aan de waarden waarmee je wilt reizen op jouw weg. Laat ook je dagelijkse rituelen zoals tandenpoetsen, wassen, aankleden een weg zijn van vriendelijke zorgzame aandacht. Zo kan je ontdekken dat deze activiteiten heel bijzonder worden.

WAARDEN

De manier waarop je wilt reizen is verbonden met je 'waarden'.

Waarden staan voor hoe je wilt zijn, voor wat wilt schenken aan jezelf en je leven.

Als die waarde tot zijn recht komt, geeft dat een gevoel van diepe vervulling en zingeving.

Een waarde die kan bloeien geeft je het diepe gevoel dat het plaatje van je leven klopt.

Je ervaart harmonie in je leven.

- een moment dat een voor jou wezenlijke waarde tot z'n recht komt, is een soort '*privé-hemel*'
- een moment dat dit juist niet aanwezig is, is pijnlijk en onvervullend, als een soort '*privé-hel*'

Je waarden zijn er al, zijn deel van je wezen. Je kan ze niet echt bijstellen, maar wel 'ont-dekken'.

Soms zijn ze bedekt met een laagje stof. Dit stof heeft zich gevormd door de drukte en pijn van het leven, waardoor we soms onze kernwaarden uit het oog verliezen.

Het nastreven van eigenwaarde of gerechtigheid kan bijvoorbeeld als gevolg hebben gehad, dat je andere belangrijke waarden uit het oog verloren bent. Mindfulness helpt om ze met vriendelijke aandacht opnieuw in het vizier te brengen. Soms is dat een pijnlijk proces. Je ontkent niet langer dat je een tijdlang hebt geleefd zonder trouw te zijn aan je waarden.

Sta stil bij een aantal waarden en hoe belangrijk deze voor je zijn. Je allerbelangrijkste waarden zijn je **kernwaarden**. Hieronder staan wat voorbeelden. Vul de lijst aan met je eigen waarden.

- Liefde
- Verbinding
- Vriendelijkheid
- Openheid
- Respect
- Geduld
- Welwillendheid
- Luisterbereidheid
- Persoonlijke groei
- Begrip
- Doorzettingsvermogen
- Oprechtheid
- Vertrouwen
- Vergeving
- Behulpzaamheid
- Harmonie
- Moed
- Ontwikkeling
- Wijsheid

BEHOEFTE EN WAARDEN

Als mens hebben we ook bepaalde behoeften. Dat kunnen behoeften zijn in relatie met anderen, bijvoorbeeld eerlijk behandeld willen worden. **En soms wordt daar niet aan voldaan.**

Dit kan pijnlijk zijn en heel wat verontwaardiging en boosheid oproepen.

Je gevaarsysteem wordt geactiveerd, doordat je een gevoel van evenwicht met je omgeving bent verloren. Het gevaarsysteem wil dit herstellen en maakt energie vrij om op te komen voor wat je belangrijk vindt en te doen wat nodig is. Het primitieve brein kan het echter makkelijk helemaal overnemen, waardoor boosheid agressie wordt, zeker als de verontwaardiging je diepste wezen treft. Je verlaat je hart, de pijn is te groot. De criticus staat aan het roer, gehechtheid en afkeer nemen het over, er is strijd. Dit kan een pijnlijke en pijnigende strijd worden, waarin waarden hun waardigheid verliezen.

Aan de pijn van een niet-gevulde behoefte kan je niet veel veranderen. Je kan dit wel je liefde en compassie geven en kiezen vanuit welke waarde je wilt reageren op deze situatie.

ALLESDRAGENDE WAARDEN

Bij de essentie van Liefde vallen liefde voor jezelf, liefde voor anderen en voor het leven samen.

Er is diepere wijsheid nodig om te zien/ervaren dat er geen verschil is tussen jou en je leven.

Liefde is dus een belangrijke waarde. Ook andere waarden kunnen hiervan een uiting zijn, zoals vriendschap, verbondenheid, zorgzaamheid, betrokkenheid, openheid ...

Het zijn waarden die verbinden en omarmen. Je kan ze niet opeisen, maar ze alleen laten zijn, ze laten schitteren in je leven als de zon aan de hemel. Je kan ze ervaren als je **kernwaarden**.

Soms kun je je verontwaardiging zien als uitnodiging om je met compassievolle vastberadenheid een allesdragende kernwaarde te herinneren en van daaruit op de situatie te reageren.

Zo behoud of herstel je je waardigheid.

Reflectie

- Wat is voor jou een belangrijke waarde?
Je kan ze ontdekken door momenten van 'privé-hemel of privé-hel' - schatgraven
- Hoe ervaar je dat in je leven?
- Hoe verhoudt zich dit tot je compassiestem en je kritische stem?

HET KOMPAS VAN MIJN HART – JE WAARDEN IN JE DAG BRENGEN (audio 23)

Elke ochtend kan je afstemmen
op het kompas van je hart,
op liefde en waarde.

Welke waarde is vandaag voor mij belangrijk?

Met welke toon wil ik spreken?

Met welke houding wil ik luisteren?

Je kijkt naar de dag die voor je ligt en de intentie en manier waarop je deze dag wilt reizen.

Geef jezelf compassie voor momenten dat het moeilijk is om het kompas van je hart te volgen.

MEDITATIE – JEZELF VERGEVEN (audio 24)

OVER VERGEVING

Kunnen vergeven is een groot geschenk aan jezelf. Zolang je niet vergeeft, zijn je hart, geest en lichaam in oorlog. Dan is het moeilijk om in je eigen hart thuis te komen. Maar vergeving kan je niet forceren. De verontwaardiging of ontgoocheling kunnen immens zijn. De pijn, verdriet of woede misschien overweldigend. Kunnen vergeven heeft tijd nodig, zoals een bloem tijd nodig heeft om opnieuw te bloeien nadat ze is vertrapt. Maar haar wortels zijn niet aangetast en jij bent nog steeds wie je in essentie bent.

Vergeven betekent niet:

1. *dat je geen pijn meer hebt.* Sommige pijn dragen we een leven lang mee. Er kan wel een uitnodiging ontstaan om de compassie voor jezelf en de wereld te vergroten.
2. *dat je goedkeurt wat er is gebeurd.* Als je dat denkt wordt vergeven heel moeilijk. Je zou dan een deel van jezelf verloochenen en dat wil je natuurlijk niet. Je erkent nog steeds je grenzen en gevoelens, ook als je vergeving toelaat.
3. *dat je over je heen laat lopen.* Je kunt ook compassievol je grens stellen. Het is niet altijd de criticus die grenzen stelt. Je kan liefdevol en krachtig tegelijk zijn.
4. *dat je automatisch iemand weer in je leven toelaat.* Vergeving kan betekenen: wel in mijn hart, niet in mijn huis. Het hoeft geen verzoening te zijn. Je kan kiezen voor compassievolle afstand.

Soms vinden we vergeven ook lastig, omdat we de ander willen straffen met ons lijden. Maar het is dan net alsof je zelf vergif neemt in de hoop dat de ander sterft ... Wat willen je zelfzorg en compassiestem?

Wat is vergeven wel?

Als je vergeeft, besluit je om geen dingen naar boven te halen die alleen maar extra muren en lijden creëren. Je wilt niet dat je innerlijke wereld nog meer haat en onrust te verduren krijgt. Zonder compassie gebeurt dat echter snel. Vergeving betekent dat je niet langer onnodige pijn wilt voeden. *Je stopt de oorlog in je hart.*

Vergeving vraagt allereerst de moed om je bestaande pijn te erkennen en te omarmen.

Het vraagt om je compassie, misschien ook van je compassievolle metgezel of een goede vriend(in) of hulpverlener die je bij dit proces kan steunen. Ook een houding van 'niet-weten' en 'niet-streven' kan je hierbij helpen. Je weet niet of het zin heeft ...

Je kan wel kiezen hoe je omgaat met wat je toevalt. Je kan ervoor kiezen om moeilijkheden op je pad te zien als uitdagingen, als uitnodiging om meer compassie, liefde en begrip in je leven te brengen. Een uitnodiging om dieper inzicht en wijsheid te ontwikkelen.

Dit is een wezenlijke keuze, die je de ene keer je makkelijker zal afgaan dan een andere keer.

Maar het is wel een keuze die je kan ondersteunen op de hobbelige reis van het leven.

Geef jezelf tijd voor dit proces. Het gaat er niet om dat jij (of anderen) dit van jezelf eist, of dat je pas een goed mens bent als je dit doet.

Je kan ook oefenen met de houding: *Een beetje liefde voor mij en een beetje liefde voor jou.*

Je kan oefenen met mensen die je dierbaar zijn, of die je minder dierbaar zijn.

Het brengt verzachting in moeilijke relaties en het ondersteunt vergeving.

SCHULD EN SPIJT

Schuld is vooral gericht op de fout die je hebt gemaakt (of denkt gemaakt te hebben).

Het is de harde stem die spreekt, vaak zonder het bredere perspectief. Schuld is gericht op het verleden en impliceert zelfmedelijden, met veel gepieker en weinig aandacht voor de pijn zelf.

Spijt ziet de fout, erkent de pijn ervan en het gedeelde menselijke, iedereen kan een fout maken.

Spijt kijkt ook naar wat er misschien kan worden gedaan om het goed te maken.

Spijt neemt verantwoordelijkheid en kan ook om vergeving vragen.

Spijt impliceert zelfcompassie en compassie.

Fouten maken hoort erbij. Ieder mens maakt fouten. Ook jij en je dierbaren. Kan je jezelf vergeven en bewegen naar spijt? *Sorry zeggen, vergeving vragen, verantwoordelijkheid nemen*

HONING MAKEN VAN MIJN FOUTEN

Als je meer in balans bent, dan is er soms ruimte om op een andere manier te kijken naar situaties waar je schuld of spijt bij voelt.

Waar wil je verantwoordelijkheid voor nemen?

- Over welke situatie ervaar je spijt of schuld?
- Wat zegt je compassiestem hierbij?
- Wat heb je geleerd van de situatie?
- Wil je concreet spijt betuigen, vergeving vragen of iets doen om het goed te maken?
- Wees compassievol voor wat je nu kan of niet kan!

Misschien wil je spijt uitdrukken, vergeving vragen of iets doen om het goed te maken.

Of misschien is dat lastig, maar heb je wel wat geleerd van deze situatie.

Misschien is een waarde duidelijker geworden, kreeg je een inzicht, of wil je jezelf een tip geven voor als je weer in zo'n situatie terecht zou komen. Bijvoorbeeld eerst ademen als ik onrustig ben, of voordat ik spreek. Niet zo snel reageren als ik me verward voel.

LIEFDE VOOR JE LEVENVERHAAL

JEZELF EN JE GESCHIEDENIS ZIEN MET MILDHEID

De meditaties die nu volgen, helpen om met mildheid naar jezelf en je geschiedenis te kijken.

Met je vreugde, tegenslagen, moed, onvermogen, je best doen, teleurstellingen ...

Alles wat je in je leven ervaren hebt en tegenkomt. Hiernaar kijken met zachte blik, begrip en wijsheid.

Sommige meditaties ontvang je als audiobestand, anderen kun je doorlezen en op je in laten werken.



Terwijl je in meditatie je ervaringen ziet en voelt voorbijkomen, heb je je adem, lichaam en ruimte bij de hand als anker voor rust en steun. En de houding waarmee je reageert kan **Mindful** waarnemend zijn: 'dit is wat er nu is'.

Of stem af op de **kwaliteiten van je hart** waarmee je wilt reageren op de gebeurtenissen. Wat is hier gewenst: *Vriendelijkheid, Vreugde, Compassie of Gelijkmoedigheid?*

In onderstaande ademruimte verbind je je met het compassievolle vermogen van jezelf.

ADEMRUIMTE – MIJN COMPASSIEVOLLE ZELF

Sluit je ogen en voel de mildheid van de adem. Geef ook aandacht aan je handen, voeten en de ruimte om je heen. Als je wilt kan je een hand op je hart leggen.

Kijk nu of je je kan verbinden met het compassievolle, liefdevolle deel zelf - het deel dat liefde, begrip en troost kan bieden. Je kan het misschien voelen in je houding, je lichaam, je gezicht.

Je compassievolle en wijzere zelf weet dat niemand gespaard blijft van pijn en tegenslag, ook jijzelf niet.

Het hoort bij het leven en daarom hebben we soms ondersteuning en warmte nodig.

Je compassievolle zelf heeft begrip voor het feit dat je het soms niet weet, voor je kunnen en onvermogen. Het ziet hoe vaak je je best doet ... en ook dat je kan leren van je moeilijke periodes.

Hoe voelt het als je je verbindt met dit compassievolle deel van jezelf?

Hoe kijk je vanuit dit deel? Neem hier even de tijd voor.

Kijk vanuit je compassievolle zelf naar jezelf zoals je hier zit of ligt met alles wat je meedraagt.

Laat de compassie door je heen stromen en merk hoe je je met liefde en begrip verbindt met jezelf, met alles erop en eraan. *Hoe is dit?*

Kijk nu vanuit je compassievolle zelf naar jezelf in je dagelijks leven.

Misschien zie je jezelf ook in stressvolle situaties.

Kun je de mildheid voelen van je compassievolle zelf voor jou in die situaties van je leven?

Hoe is het om jezelf zo te zien, om jezelf te dragen in liefde en begrip?

Om rustpunt en steun te zijn voor jezelf, een liefdevolle grotere bedding en ruimte te bieden.

Misschien kan je je voornemen om dit regelmatig te doen.

MEDITATIE – LIEFDE VOOR JE LEVENSVERHAAL (audio 25)

Ga zitten of liggen en sluit zachtjes je ogen. Stem af op je ademhaling, de adem die je lichaam binnen komt en weer verlaat. Je hoeft niets anders te doen. Voel met mildheid je voeten en je lichaam als geheel. Breng je aandacht naar de ruimte om je heen en laat je dragen door de stilte. Verwelkom de wereld van gedachten en geluiden, misschien met een lichte glimlach en warmte.

Denk nu aan iemand die jou onvoorwaardelijk liefheeft. Een echt persoon of iemand die je inbeeldt. Iemand die compassievol en begripvol is en bij wie je je helemaal veilig en op je gemak voelt. Laat het beeld en de sfeer van deze persoon helderder worden, neem tijd om de liefde te voelen. Misschien merk je dat er soms even een kleine glimlach op je gezicht komt ... Wat neem je waar?

Sta nu stil bij het verhaal van je leven, wat je allemaal hebt meegemaakt sinds je klein was.

Beeld je in dat je dit levensverhaal opschrijft terwijl je aan een tafel zit.

Stilstaan bij hoe je elke fase hebt ervaren, wat meeviel en wat moeilijk was...

- Begin bij de tijd dat je baby was .. of bij je vroegste herinnering.
Laat beelden en herinneringen opkomen. Neem ze waar.
- En de kleuterschool ... hoe heb je die tijd ervaren?
Wat viel er mee? Wat was er moeilijk?
- Ga verder met de basisschool en daarna de middelbare school.
Wat viel er mee? Wat was er moeilijk? Welke uitdagingen waren er?
- En dan zo verder je leven door – studie, werk, relaties ...
Wat waren je overwinningen, je goede ervaringen?
Wat waren je nederlagen, je teleurstellingen? Hoe ervaar je dit nu?
- En hoe is het nu? *Hoe gaat het? En hoe is dit voor jou?*
- Kijk ook vooruit naar je toekomst ...

Verbind je weer met de persoon die jou onvoorwaardelijk liefheeft. Voel dat deze persoon begripvol en met compassie naar je kijkt, terwijl je zo aan de tafel je levensverhaal opschrijft. Schrijf over de kwaliteiten van deze persoon. *Wat maakt hem of haar zo bijzonder voor jou?*

Stel je nu voor dat je vanuit die compassievolle aanwezigheid naar jezelf kijkt, met de ogen van onvoorwaardelijke liefde. Alsof je die persoon wordt. Hoe is het om zo naar jezelf te kijken, terwijl je daar aan de tafel je levensverhaal schrijft?

Je zit nu weer aan je tafel en kijkt naar je verhaal door de ogen van compassie.

Hoe zie je jezelf als kind, met de ogen van liefde? Welke compassievolle boodschap wil je geven?

Hoe zie je jezelf als tiener door de ogen van liefde? Wat wil je nu tegen jezelf zeggen?

Hoe zie je jezelf nu door de ogen van je compassievolle zelf? Welke boodschap ondersteunt je?

Hoe zie je je toekomst door de ogen van liefde? Wat wil je wijze hart van compassie zeggen?

Keer terug naar de eenvoud van de adem en leg als je wilt je hand(en) op je hart.

Buig voor wat je ervaring is geweest.

Reflectie

Wat zegt je compassievolle zelf tegen jezelf als kind?

Wat zegt je compassievolle zelf tegen jezelf als tiener?

Wat zegt je compassievolle zelf tegen jezelf in het heden?

Wat zegt je compassievolle zelf tegen jezelf voor je toekomst?

COMPASSIEVOL LEVEN

VREUGDE EN LIEFDE DELEN, DE WARMTE VAN VERBONDENHEID

Een bijzondere hartkwaliteit is die van ‘**gedeelde vreugde**’, ook wel ‘**mede-vreugde**’ genoemd. Deze stelt ons in staat om blijdschap voor een ander te voelen bij diens meevallers en geluk in het leven. Bij dierbaren gaat dat vaak vanzelf – ons hart maakt een sprongetje van vreugde als je kind, geliefde of goede vriend(in) iets moois heeft gepresteerd of mag ontvangen.

Maar stel je hebt ruzie met een buurman. Er is vaak overlast door zijn harde muziek, maar als je erover begint krijg je alleen een snauw. Op een dag hoor je dat deze buurman een grote prijs heeft gewonnen in een loterij. Hij, die niets doet! En dat terwijl jij altijd heel hard werkt en het de laatste jaren financieel moeilijk hebt. En nu wint die vervelende man zoveel geld door enkel wat getallen in te vullen op een loterijbriefje.

Hoe reageer je? Welke gedachten komen er in je op? En wat voel je?

Misschien zijn er gedachten dat het niet eerlijk is en voel je ergernis of jaloezie. Het is lastig om mede-vreugde te voelen voor iemand die je minder graag mag! Maar het vertoeven in een sfeer van jaloezie en wrok is niet erg aangenaam. Op zo’n moment kun je bewust een beroep doen op je hartkwaliteit van ‘gedeelde vreugde’.

Het houdt in dat je de meevaller van de ander laat binnenkomen zonder je te verliezen in oordeel, afkeer of commentaar. Je wenst de persoon zelfs nog meer meevallers toe ...

Kiezen voor gedeelde vreugde betekent niet dat je je jaloezie of boosheid veroordeelt, of niet mag hebben. Wel zie je in dat je je steeds slechter gaat voelen als je deze emoties blijft voeden.

Dat je in plaats daarvan kan kiezen om je innerlijke wereld te koesteren met liefde en zorg.

En je houdt je hart open voor de ander. Kijk of je dit een kans kunt geven met de volgende meditatie.

Bekijk met zachtmoedigheid waar het schuurt, en waar je weer wat kan verzachten en openen.

MEDITATIE – LIEFDE EN VREUGDE DELEN

VERBONDENHEID ERVAREN

Neem een moment om stil te worden. Voel de adem, in en uit, en de verbinding met het leven.

Je kan bij iedere inademing *verwelkomen* en bij iedere uitademing *loslaten*.

Laat de aandacht ruimer worden naar je hele lichaam en de ruimte om je heen. De ruimte die alles draagt en omvat. En ervaar met mildheid de verbondenheid met het leven.

Breng nu je aandacht naar je hart, met haar kwaliteiten van lichtheid en liefde die je hele wezen verwarmen. En spreek jezelf liefdevol toe:

Moge ik gelukkig zijn

Moge het goed gaan met mij

Moge ik meevallers kennen in mijn leven

Moge ik vreugde ervaren in mijn leven

Misschien wil je wensen herhalen of eigen woorden toevoegen.

Je kan er nu voor kiezen om je liefde te delen, want hoe meer liefde er is in de wereld, hoe mooier het wordt voor iedereen. **Denk aan iemand die je dierbaar is.** Merk je wens dat het goed gaat met deze persoon. Dat hij/zij vreugde ervaart, gelukkig is en meevallers kent op zijn pad.

Beeld je in dat je bij deze persoon aanwezig bent en hem toespreekt:

Moge jij gelukkig zijn

Moge het goed gaan met jou

Moge jij meevallers kennen in jouw leven

Moge jij vreugde ervaren in jouw leven

Misschien wil je dat herhalen of de wensen nog aan iemand anders schenken.

Stel je nu je dagelijks leven voor en mensen die je daar in ontmoet, bijvoorbeeld aan de kassa. Je merkt dat de andere rij sneller gaat dan die van jou. Deel in hun geluk en wens de mensen in die rij nog meer geluk en meevallers toe. Misschien zeg je wel:

Moge je nog meer meevallers kennen in je leven

Wat doet dit met jou?

Beeld je in dat je aan alle mensen die op je levenspad komen een ondersteunende compassievolle wens stuurt. Laat je wens groter worden tijdens het inademen en stuur je wens naar hen tijdens het uitademen. Neem waar hoe je deze verbondenheid met anderen ervaart.

Moge jij gelukkig zijn

Moge het goed gaan met jou

Moge jij meevallers kennen in jouw leven

Moge jij vreugde ervaren in jouw leven

Of wens iets anders, passend bij de context die naar voren komt. Elke ontmoeting is uniek. Misschien wil je liefde sturen, of troost, moed, vertrouwen of compassie ...

Stuur je wensen naar mensen die je kent, en naar mensen die je niet kent, mensen die rijk zijn en mensen die arm zijn, naar gezonde en naar zieke mensen, aan mensen die lijden en aan degenen die lijden veroorzaken. Misschien ontdek je hoe deze welwillende liefde je vertrouwen geeft en de vrijheid om te zijn wie je bent – met je fouten, je zwakheden en kwetsbaarheid. En ook met de kracht om 'ja' te zeggen tegen het leven.

Stel je voor hoe je met alle mensen in een kring zit, inclusief jijzelf.

Merk hoe je met elkaar verbonden bent in deze wensen en stel je voor dat je samen uitspreekt:

Mogen wij gelukkig zijn

Moge het goed gaan met ons

Mogen wij meevallers kennen in ons leven

Mogen wij liefde en vreugde van het leven ervaren

Voel de gezamenlijke, alles omvattende liefde en verbondenheid.

Breng nu je aandacht terug naar de eenvoud van je adem en laat het allemaal zijn.

Buig voor wat je ervaring is geweest.

Je hebt iedereen aan wie je dacht je liefdevolle wensen gestuurd, ook de vervelende personen. Dit kan best een bijzondere ervaring zijn, ook al voel je er aanvankelijk niet zoveel voor (of bij). Je kan dit oefenen in het dagelijkse leven, bijvoorbeeld als je op straat loopt. Je wenst dan wat er opkomt bij iemand die je ziet. Bij de een is het bijvoorbeeld 'veiligheid', bij een ander vreugde, moed of liefde. Kijk maar wanneer je dit doet en merk op wat het met je doet, en ervaar de verbondenheid.

Elke ochtend kan je afstemmen op het kompas van je hart, op liefde en waarde.

De omvang van het weefsel

Voordat je vriendelijkheid kent
als het diepste ding van binnen,
moet je verdriet kennen
als het andere diepste ding.
Je moet wakker worden met verdriet.
Je moet ertegen praten tot je stem
de draad pakt van alle verdriet
en je de omvang van het weefsel ziet.

Naomi Shihab Nye

Common Humanity

Allen zoeken geluk, niemand zoekt lijden.

Dalai Lama

Leed en onvolkomenheden

zijn deel van het leven
iets dat we allemaal meemaken
in plaats van iets dat 'mij' alleen overkomt.

We hoeven schadelijk gedrag niet goed te keuren,
maar kunnen wel de mens achter dit gedrag
geluk en bevrijding van lijden toewensen.

Laat de bloesem van compassie groeien.
In de aarde van vriendelijkheid.
Besprenkeld met het frisse water van medevreugde.
In de koele schaduw van gelijkmoedigheid.

Longchenpa

Geloof me, zei de engel, ik zal je redden.

Nee, zei de man, ik geloof je niet.
Je moet me geloven, zei de engel
en hij verdreef de eerezucht van de man
en zijn pijnlijke alwetendheid
en gaf hem vrede
en grote hoeveelheden van een zeldzaam
nog niet eerder beschreven veerkrachtig soort geluk.

Geloof je me nu, vroeg de engel
en hij keek naar de man met weergaloze liefde en tederheid
en de man fluisterde: ik geloof je niet.

Toon Tellegen

Verbondenheid

Onze hersenen zijn gebouwd volgens het principe 'wij hebben elkaar nodig' (zoogdierenbrein). We kunnen niet zonder elkaar en we hebben veel aan elkaar te danken. Verbondenheid kan je het gevoel geven echt te leven en sterkt je veerkracht, welzijn en geluk.

Eenzaamheid

is echter de pijn van deze tijd. Verbondenheid raakt vaak op de achtergrond door de hectiek. Geen tijd om samen iets leuks te doen, een kaartje te sturen, om te feliciteren of medeleven te tonen. Dat kan pijn met zich meebrengen, voor jezelf en mensen in je leven. Ook kunnen vroegere ervaringen in relatie met mensen maken dat je je afsluit. Misschien ontken je je verbondenheid. Heeft je hart zich verhard en leef je met de houding dat je niemand nodig hebt. Je miskent dan iets diepers in jezelf. Je gevaarsysteem houdt je gevangen.

Het vraagt moed om uit te reiken

Echt contact maken met een ander is in wezen een daad van zelfcompassie, ondanks het onzekere terrein dat je betreedt. Je reikt uit, doet iets wat je het gevoel geeft voluit te leven. Het geeft je leven nieuwe kleur. Je opent je in kwetsbaarheid en zelfcompassie is je bondgenoot wanneer dit spannend is en op momenten dat je gekwetst wordt. Hierdoor wordt uitreiken minder beangstigend, want je kan immers zorg dragen voor dit gevoel.

Natuurlijk ben je ook soms alleen, ook dat is een belangrijk basisverlangen!

Soms om bij te komen, om je vrij te voelen, of soms omdat het nu te onveilig voelt om uit te reiken. Geef dan compassie aan dat gevoel en die situatie. Zo blijf je in verbinding met jezelf.

Reflectie

- Sta eens stil hoe je je verbondenheid met anderen voedt en kan voeden.
- Met wie ervaar je verbondenheid?
- Denk aan minstens 2-3 personen en geef aandacht aan hoe dit voelt.
- Welke kwaliteiten ervaar je bij deze persoon/personen?
- Welke stappen wil je eventueel zetten om je verbondenheid sterker te voeden?

MEDITATIE – DE WARME CIRKEL VAN VERBONDENHEID (audio 26)

Verbondenheid ervaren met anderen en met het leven. Het is ook een uitnodiging om het leven en verbinding echt te ontvangen ... liefde en kansen ontvangen en toelaten.

En glimlachen naar je innerlijke criticus, als die daar een stokje voor wil steken.

Neem een moment om stil te worden. Voel de adem, de inademing en uitademing.

Je kan bij iedere inademing verwelkomen en bij iedere uitademing loslaten. Een zacht evenwicht, een natuurlijke harmonie. Laat de aandacht ruimer worden naar je hele lichaam, en nog ruimer, de stilte. De stilte die alles draagt en omarmt.

Ervaar met mildheid de verbondenheid met het leven en weet dat je echt kan en mag ontvangen.

Je mag ontvangen, van anderen en van het leven.

De liefde, de kansen, de schoonheid ... Je kan dit bevestigen aan jezelf:

Ik mag ontvangen

Ik mag kansen ontvangen

Ik mag liefde ontvangen

Ik mag ontvangen

Ik mag het leven ontvangen

Ik mag er helemaal zijn, in verbinding met anderen

Merk wat deze woorden doen met jou en geef je gevoelens alle ruimte.

En als je criticus ook zijn zegje wil doen, glimlach er dan compassievol naar.

Misschien wil je je voorstellen dat er aan al je behoeften wordt voldaan. Herinner jezelf eraan dat er ook bronnen van liefde zijn die je niet hoeft te verdienen. De warmte van de zon, de glimlach van een kind, schoonheid van de natuur, ochtendgezing van vogels, trouw van een huisdier ... Deze liefde is er ook voor jou. Kijk of je deze kan ontvangen ...

Laat nu iemand verschijnen die voor jou belangrijk is, die bijdraagt aan de kwaliteit van je leven.

Misschien door de liefde, warmte of veiligheid die hij of zij je geeft. Hoe ervaar je dit?

Doe dit bij nog een paar personen ... en stel je dan voor dat deze personen in een halve cirkel voor je gaan staan en naar je kijken. Hoe ervaar je deze verbinding?

Laat nog meer mensen verschijnen die voor jou belangrijk zijn. Ze voegen zich bij de mensen die voor en rond jou staan in de warme cirkel van verbondenheid. Misschien ook mensen die je al jaren niet hebt gezien, maar die ergens in je herinnering nog leven.

Kan je hun aanwezigheid in dankbaarheid ontvangen?

Geef ze allemaal hun plek in de cirkel en voel wat dit met je doet. Misschien komen de woorden 'dank je' in je op. Dank voor wat ze voor je hebben betekend en nog steeds betekenen.

TERUGBLIK EN VERVOLG zie ook evaluatieformulier

- Wat was voor jou de belangrijkste boodschap in deze training? Welke symbool past hier bij?
- Wat waren je verwachtingen? Wat heb je geleerd?
- Wat heeft het je (misschien) gekost? Wat vond je moeilijk in deze training?
- Hoe wil je nu concreet verder? Wat kan je helpen door te gaan met oefenen?
- Wat ga je dagelijks doen voor jezelf om meer compassievol te leven?

WERKBLAD – WAT BEWEEGT MIJ?

Vanuit welk van de drie motivatiesystemen ben ik geneigd te kiezen?
Vanuit mijn Gevaar-, Jaag-, of Zorgsysteem? In welke situaties vooral?

Wil ik die neiging volgen, of zou een andere keuze misschien gezonder kunnen zijn?
Welke komen nu in mij op?

Beweeg ik in de richting van mijn levenswaarde(n)? Wat is er echt nodig?

WERKBLAD – COMPASSIONEEL PREVENTIEPLAN – zie ook Hfst. 24 in je boek

Met je inzichten en ervaringen uit deze training kun je vooruitkijken naar situaties waarin jouw compassie en zelfcompassie onder druk kunnen komen te staan.

- Waar kun je tijdig opmerkzaam voor zijn,
- en welke gedachten, patronen en gedrag zijn dan helpend voor je?

Risicosituaties:

Waarschuwingssignalen:

Behulpzaam:

Niet Behulpzaam:

NAWOORD EN LITERATUUR

Zoals al gemeld, zijn veel teksten en oefeningen in dit aanvullende werkboek gebaseerd op de Compassie-opleiding van David Dewulf en de opleiding MBCL (Frits Koster en Erik van den Brink). Met dank voor hun expertise, wijsheid en liefde om het talrijke internationale materiaal te bewerken in mooie Nederlandstalige boeken en opleidingen! Omwille van de leesbaarheid heb ik bij de meeste teksten niet toegelicht van wie deze afkomstig zijn. Wel zij hierbij vermeld dat vaak de werkbladen en de rechthoekige kadertjes met informatie afkomstig zijn uit het opleidingsmateriaal van de MBCL.

Voor meer informatie en verdere oefening kun je een (of beide) van onderstaande boeken met korting bij mij aanschaffen. Ze bevatten waardevolle kennis, ervaring en nieuwe meditatie's.

De weg van zelfcompassie, David Dewulf www.aandacht.be
Compassie in je leven, Koster & van den Brink www.mbcl.nl + www.compassietraining.nl

Deze auteurs en trainers schreven o.a. ook de volgende boeken die zeer de moeite waard zijn. Zeker voor professionals die zich hierin persoonlijk en in hun werk verder willen ontwikkelen.

Zelfcompassie in training en therapie David Dewulf
Compassievol leven (verdiepingsprogramma) Frits Koster & Erik van de Brink
De kunst van Mindful communiceren Frits Koster, Erik vd Brink e.a.

Andere boeken over compassie en zelfcompassie

Mindful Zelfcompassie (boek en werkboek)	Kristin Neff (div. boeken)
Mindfulness en zelfcompassie	Christopher Germer
De moed van imperfectie	Brené Brown
Het hart van de revolutie	Noah Levine
Je hart als schuilplaats	Tara Brach
Het leven liefhebben door acceptatie	Tara Brach
Compassie als sleutel tot geluk	M. Hulsbergen & Ernst Bohlmeijer
Een licht in de duisternis	Jack Kornfield
Liefde 2.0	Barbara Frederickson
Boeddha's brein	Rick Hanson
The compassionate Mind + Mindful Compassion	Paul Gilbert

Kijk wat je steunt, motiveert en inspireert voor het vervolg na deze training (zie werkbladen en je boek).

TIP: Hende Bauer (Den Haag) heeft een mooie verzameling Mindfulness- en Compassie-oefeningen geplaatst op: <https://insighttimer.com/centrummindfulnessdenhaag>

Naast boeken en audio, is het de moeite waard om af en toe weer te bladeren door en luisteren naar het vele materiaal dat je al hebt gekregen. Zoals gezegd: het kan en hoeft niet in deze paar maanden allemaal te zijn doorgewerkt. Hopelijk kan het je nog langere tijd inspireren!

Graag ontvang ik jouw feedback in het evaluatieformulier. Wie weet tot ziens, alle goeds!

Dank voor je aandacht, plezier en compassie
Veel licht, liefde en verbondenheid gewenst op je pad

Hantzen Stevenson, december 2021