

Week 6 - mindfulness en communicatie

6.1 Introductie - Meer & Berg Meditatie

Als je alle werkelijk stressvolle situaties in je leven overdenkt, zou je misschien kunnen vinden dat bij de meeste, zo niet alle, andere mensen betrokken zijn. Deze week concentreren we ons op communicatie en wat het betekent om mindful te zijn in onze interactie met anderen, zoals familieleden, collega's of burens.

Onze focus is tot nu toe geweest op onze interne wereld (gedachten, gevoelens en gewaarwordingen); nu verplaatsen we van het intra-persoonlijke naar het inter-persoonlijke, rekening houdend met elkaars wereld, en de plek waar hun wereld en de onze elkaar ontmoeten. Dit betekent het besef dat "de ander" (persoon of personen) hun eigen percepties, gevoelens en behoeften hebben, die vrijwel zeker anders zijn dan de onze, vooral in tijden van conflicten.

Tegemoet komen, eisen, terugtrekken als manieren van omgaan met conflicten.

De meesten van ons hebben een favoriete strategie om met conflicten om te gaan. Die werd vroeg in het leven geleerd, werd gewoon en maakt deel uit van onze interacties met anderen. Sommigen van ons leerden om tegemoet te komen: "wees aardig", "Ga maar mee, anders kom je niet verder", "maak geen opschudding". Anderen van ons leerden om te eisen: "laat niemand over je heen lopen", "zorg voor jezelf is nummer één", "mijn weg of geen weg". Nog anderen leerden zich terug te trekken: "Het maakt niet uit voor mij", "Het kan mij niet schelen", "Ik ga dit spel niet spelen". Wanneer een moeilijk gesprek vastloopt of escaleert, zoals het vaak gebeurt als wij alleen tegemoet komen, eisen of terugtrekken als strategieën hebben, nemen we vaak onze toevlucht tot het compromis, waar iedereen een beetje geeft, maar niemand krijgt wat ze dachten dat ze wilden.

Een vierde weg – mengen

Er is een vierde manier, één die onderzoeken met zich meebrengt, zowel van jouw wereld als de wereld van de ander. Dit kan soms een verrassende en creatieve oplossing opleveren die beide werelden recht doet. In de krijgskunst, Aikido, zou dit mengen genoemd worden, een beweging die voor geen van beide partijen schadelijk is en het conflict in meer een dans dan een strijd verandert. Marshall Rosenberg, ontwikkelaar van Geweldloze Communicatie (NVC), ontwikkelde een manier van interactie die dit gevoel van mengen in de wereld van inter-persoonlijke conflict brengt.

Video

In de eerste video leer je iets over luisteren. De tweede video beschrijft hoe we communiceren. In de derde video, “geweldloze communicatie”, bespreekt Marshall Rosenberg dit idee en krijg je ook een gevoel van de man achter geweldloze communicatie.

Lezen

“Conflict managementstijlen” is een één-pagina beschrijving van de vier manieren van omgaan met conflicten en “Het hart van geweldloze communicatie” is één van de beste beschrijvingen van geweldloze communicatie. Pema Chödrön, beschrijft in “Het antwoord op boosheid” een manier van omgaan met woede die een middenweg is, noch exploderend noch imploderend.

Dagelijkse oefeningen

Deze week introduceren we de **Berg Meditatie** en de **Meer Meditatie**, waarvan we voorstellen, dat je probeert er ten minste één deze week te oefenen, in plaats van één van je normale 30 minuten oefeningen. Dit zijn beide kortere oefeningen (20 min), dus op de dag dat je een van deze meditaties oefent, heb je een kortere oefensessie (als je een volledige 30 minuten wilt doen, kun je die dag 10 minuten stille meditatie toevoegen).

Voor de formele oefeningen deze week, zijn we nu op een punt waarop je vrij kunt kiezen tussen één van de drie belangrijkste oefeningen die je tot nu toe hebt ervaren: lichaam scan, zittende meditatie, Yoga (en de Berg meditatie of Meer meditatie ten minste één dag).

De informele oefeningen zijn tot nu toe gericht op het intra-persoonlijke (wat er in je gebeurt) en nu we beginnen aandacht te besteden aan het inter-persoonlijke, met gebruik van de Communicatie Kalender, terwijl je er op let wat er gebeurt wanneer we mindfulness in relaties brengen.

Video's

Luisteren... hoe moet dat eigenlijk? – Willianne Kaptein
De spelregels van communicatie – Stichting Communicatie
Geweldloze communicatie – Marshall Rosenberg

Lezen

samenvatting van communicatie stijlen
het hart van geweldloze communicatie door Marshall Rosenberg
het antwoord op boosheid door Pema Chodron

Logboeken

Formele oefeningen – Lichaams-scan, zittende meditatie, Yoga, Berg of Meer Meditatie
Informele oefeningen – Communicatie Kalender

6.2 Omgaan Met Conflicten

In het begin van ons leven ontwikkelen we meestal een voorkeur voor een van deze drie strategieën om om te gaan met conflicten (welke is jouw favoriet?):

AANVALLEN: Standvastig zijn *(Het gaat om wat ik wil)*

“Wat ik wil of anders niet.”

Conflict bezien vanuit eigen perspectief; weinig bekommernis om perspectief andere partij; erg assertief

Je zin doordrukken

[Ik bevredig mijn behoeften ten koste van die van jouw]

AANPASSEN: Aardig zijn *(Het gaat om wat jij wil)*

“Meegaan met de stroom”, “Geen ruzie willen maken”

Meegaand zijn, je aanpassen om het conflict te verminderen, vrede sluiten

Je overgeven aan of je onderdanig opstellen ten opzichte de wil van de andere partij

[Ik bevredig jouw behoeften ten koste van die van mij]

TERUGTREKKEN: Weglopen *(Oplossen kost te veel moeite)*

“Het maakt me niet uit”, “Ik ga dit spelletje niet meespelen”

Terugtrekken, ontwijken, ontlopen, wegllopen

Het probleem negeren, ontkennen of wegstoppen

[Niemand is tevreden]

Een compromis is echter de meest gebruikte manier om conflicten op te lossen:

POLDEREN: We gunnen elkaar allebei een beetje

“Voor wat hoort wat”

Compromitteren; half aanvallend, half aanpassend; “eerlijk delen”

Ieder de helft en de helften worden aan elkaar gebreid; geen winnaar, geen verliezer

[We leveren allebei een beetje in om de andere partij tevreden te houden]

Maar er is een andere weg...

(boven de streep: **de standaard oncreatieve manier – minstens één ontevreden partij**)

(onder de streep: **weinig voorkomende, ingewikkeldere, maar veel sterkere manier – hoofddoelen van beide partijen worden vervuld**)

INTEGREREN: We krijgen allebei wat we willen

Voorwaarde is verkenning en mindful bewustzijn van:

Gedrag (lichaamstaal, toon) / **Gevoelens** / **Behoeftes** (zowel je eigen als die van de ander)

Dit proces is **eerder circulair dan lineair** en per definitie creatief:

Het uiteindelijke plan is niet voor de hand liggend en soms zelfs contra-intuïtief.

Hier zijn drie stappen bij betrokken:

1. Herkenning en erkenning van de gevoelens en behoeftes van beide partijen
2. Exploratie en analyse van de intenties en hoofddoelen van de andere partij
3. Gezamenlijke verkenning van mogelijke oplossingen die aan de intenties en hoofddoelen van beide partijen voldoen

[Voor meer informatie over conflicten op deze manier oplossen, zie **Geweldloze Communicatie** door Marshall Rosenberg.]

6.3 Het hart van Geweldloze Communicatie (GC)

Een korte introductie in de concepten van GC

Met dank aan Marshall Rosenberg



Ik geloof dat compassie beschouwd kan worden als onze natuurlijke staat – dat het natuurlijk is dat je gelukkig wordt als je iets krijgt dat uit de grond van iemands hart komt. Maar ook als je iets geeft dat uit de grond van je eigen hart komt. Daarom ben ik het grootste gedeelte van mijn leven bezig geweest met twee vragen: Hoe komt het dat we soms van onze compassievolle natuur afwijken, waardoor we ons gewelddadig opstellen of anderen uitbuiten? En andersom, hoe kan het dat anderen verbonden blijven met hun compassievolle natuur, zelfs in de slechtste omstandigheden?

met hun compassievolle natuur, zelfs in de slechtste omstandigheden?

Toen ik de factoren bestudeerde die de kracht hebben om ons in staat te stellen compassievol te blijven, werd ik getroffen door de sleutelrol die taal daarin kan spelen. Alhoewel we niet snel zullen denken aan onze woorden als gewelddadig, leiden deze regelmatig tot verdriet en pijn bij onszelf of bij anderen. Dat komt doordat velen van ons getraind zijn om op een moralistisch oordelende manier te spreken. Dat geeft waardeoordelen en etiketten die ons van onze compassie loskoppelen.

Daarom heb ik een manier van communiceren ontwikkeld – genaamd Geweldloze Communicatie (GC) – die tot doel heeft dat we alles met ons hart geven, ons op zo'n manier verbindend dat natuurlijke compassie kan opbloeien.

De verbinding met onze natuurlijke staat herstellen

GC zorgt ervoor dat we de manier waarop we ons zelf uitdrukken en anderen horen opnieuw bekijken en opnieuw vorm geven. In plaats van de gebruikelijke reflexen worden onze woorden bewuste reacties die sterk gebaseerd zijn op het bewust zijn van wat we bemerken, voelen en willen op dat moment.

Voor GC is het belangrijk dat we onszelf eerlijk en duidelijk uitdrukken, terwijl we tegelijkertijd respectvolle en inlevende aandacht schenken aan anderen. In ruil daarvoor komen we erachter wat de diepere behoeftes zijn van onszelf en van anderen. GC traint ons om nauwkeurig te observeren en stil te staan bij gedrag of invloeden die ons raken. De vorm is simpel maar kan aan de grond staan van grote veranderingen.

Een manier om aandacht te richten

Nu eerst een verhaal. Een man kruipt op handen en voeten over de stoep onder een straatlantaarn. Hij is duidelijk op zoek naar iets. Een langslowende

politieagent vraagt hem wat hij doet. “Ik zoek mijn autosleutels,” antwoordde de man, die aangeschoten leek. “Heb je ze hier laten vallen?” vroeg de agent. “Nee,” antwoordde de man, “ik heb ze in het steegje laten vallen.” Toen de man de verbaasde blik van de politieagent zag legde hij het vlug uit: “Maar hier heb ik veel meer licht.”

Net zoals in dit verhaal, ben ik van mening dat ik door culturele conditionering mijn aandacht richt op plaatsen waar ik waarschijnlijk niet zal vinden wat ik zoek. GC heb ik ontwikkeld om mezelf te oefenen mijn aandacht juist op de goede plaats te richten, op dat steegje.

Om voordeel te ondervinden van GC, is het niet noodzakelijk dat onze gesprekspartner ook GC beheerst of zelfs maar gemotiveerd is om zich compassievol naar ons op te stellen. Als we gemotiveerd blijven om compassie te delen en te ontvangen, en alles in staat stellen om aan anderen over te brengen dat dit ons enige motief is, dan zullen zij zich vanzelf bij ons voegen. Uiteindelijk zijn we dan in staat om compassievol op elkaar te reageren.

Het proces van GC

Om wederzijds vanuit het hart te willen geven, richten we het licht van bewustzijn op vier gebieden – ook wel de vier componenten van het GC model genoemd:

Allereerst signaleren welke acties van anderen ons leven verrijken of juist niet verrijken. Het gaat er hierbij om om zo objectief mogelijk te observeren, zonder enig oordeel en zonder verder te hypothetiseren.

Daarna vertellen we onszelf hoe we onszelf bij die uitspraak of dat gedrag voelen: voelen we ons gekwetst, angstig, vrolijk, geamuseerd of geïrriteerd? Ten derde benoemen we welke behoeften ten grondslag liggen aan de gevoelens die we hebben gevonden. Het je bewust zijn van deze drie componenten is een voorwaarde om door middel van GC helder en eerlijk uit te drukken wie we zijn.

Een voorbeeld van een correct GC proces. Een moeder drukt de drie componenten uit door tegen haar tienerzoon te zeggen: “Felix, als ik twee paar vuile sokken onder de koffietafel vind en nog drie naast de tv, dan raak ik geïrriteerd omdat ik de gezamenlijke ruimtes graag wat meer opgeruimd zie.”

Daarna zou ze onmiddellijk doorgaan met stap vier – een specifiek verzoek: “Zou je jou sokken naar je kamer willen brengen of in de wasmachine willen stoppen?” Deze vierde stap gaat over wat we van de ander willen waardoor ons leven verrijkt wordt of meer waard.

Kortom, een deel van GC betreft het duidelijk uitdrukken van deze vier stukjes informatie, verbaal of non-verbaal. Een ander deel betreft het ontvangen van dezelfde vier stukjes informatie van anderen. We maken contact met de ander door aan te voelen wat zij signaleren, voelen en nodig hebben; daarna ontdekken we als het goed is wat hun leven zou verrijken – hun verzoek.

Doordat we onze aandacht blijven richten op de eerder genoemde punten en anderen helpen hetzelfde te doen, leggen we de fundering voor een communicatielij, heen en weer. Hierdoor ontstaat compassie als vanzelf: wat ik signaleer, voel en nodig heb; wat ik jou verzoek om mijn leven te verrijken; wat jij signaleert, voelt en nodig hebt; wat jij mij verzoekt om je leven te verrijken...

Het GC proces:

- Het signaleren van concrete acties die ons welzijn beïnvloeden
- Hoe we ons voelen in relatie met wat we signaleren
- De behoeftes, waarden, begeertes, etc. die onze gevoelens creëren
- De concrete acties waar we om vragen die ons leven zullen verrijken.

De essentie van GC zit in het je bewust zijn van deze vier componenten, en niet in de woorden die uitgewisseld worden.

GC in onze levens en wereld toepassen

Als we GC in onze omgang gebruiken – omgang met onszelf, met een ander persoon of in een groep – dan groeien we naar een natuurlijke staat van compassie toe. Daarom is deze methode toepasbaar op alle communicatieniveaus en alle situaties.

Sommige mensen gebruiken GC om hun intieme relaties te verdiepen en te verbreden. Anderen gebruiken het om effectievere werkrelaties op te bouwen. Weer anderen gebruiken het juist in de politieke arena. Wereldwijd wordt GC nu gebruikt als een waardevol beginsel voor samenlevingen die te maken hebben met gewelddadige conflicten en ernstige etnische, religieuze of politieke spanningen.

Ik voel me gezegend dat ik de wereld over mag en kan om mensen een communicatieproces aan te leren waar ze kracht en vreugde uit kunnen halen. Met mijn nieuwe boek, *Geweldloze Communicatie: ontwapenend, verbindend en doeltreffend*, hoop ik de pracht en de mogelijkheden van Geweldloze Communicatie met u te kunnen delen.

6.4 Het antwoord op boosheid en agressie is geduld

Door Pema Chödrön

We kunnen boosheid en agressie eruit gooien of onderdrukken, maar in beide gevallen wordt het probleem voor ons en voor anderen alleen maar groter. Of we kunnen ons geduld oefenen: wacht, ervaar de boosheid en onderzoek het karakter. Pema Chödrön neemt ons stap voor stap mee door deze krachtige oefening.

De boeddhisten zeggen dat geduld het tegengif is voor boosheid en agressie. Als we een van de vele vormen van agressie voelen, rancune, wrok, erg kritisch zijn, zeuren en dergelijke, dan kunnen we de verschillende trucjes die we geleerd hebben uitproberen en alle goede adviezen die we gehoord of gegeven hebben. Maar vaak lijken ze niet te helpen. Daarom raakte ik een paar jaar geleden geïnteresseerd in het onderwijs over geduld, omdat het zo moeilijk is om te weten wat je moet doen als je boosheid of agressie voelt.

Ik dacht, als geduld de oplossing is voor agressie, dan moet ik dat misschien eens proberen. Tijdens dat proces heb ik veel geleerd over wat geduld is en wat geduld niet is. Ik zou graag met je willen delen wat ik heb geleerd, zodat je gemotiveerd wordt om voor jezelf uit te vinden hoe geduld invloed heeft op agressie.

Allereerst heb ik geleerd over geduld en het ophouden van lijden. Er wordt wel gezegd dat geduld een manier is om agressie te laten de-escaleren. Hierbij denk ik aan agressie als synoniem van pijn. Als we ons agressief voelen—en in zekere zin geldt dat voor alle hevige gevoelens—is er een enorm dringend gevoel dat ons een duw in de rug geeft om een oplossing te vinden. De agressie doet zo'n pijn dat we het opgelost willen zien.

Dus wat doen we dan? Dan doen we precies wat de agressie en het lijden alleen maar zal verergeren. We halen uit; we slaan terug. Iets heeft onze gevoelens gekwetst, en in het begin zit er iets zachts in—als je snel bent, kun je het vasthouden—maar meestal merk je de zachtheid niet. Je komt in een gemoedstoestand terecht, heet, lawaaiig en pulserend, waarin je alles wil doen om niet meer de gekwetste te zijn, maar op gelijk voet wil komen met iemand: er zit een scherp randje aan. De woorden of daden die je daarop laat volgen, bedoeld om te ontsnappen aan de pijn of agressie, creëren enkel nieuwe agressie en pijn.

Vanaf hier is geduldig zijn erg verstandig: je stopt en je wacht. Je moet ook je mond houden, want wat je ook zegt, het zal er agressief uitkomen. Zelfs als je zegt: "Ik hou van je."

Ik was een keer erg boos op een collega en ik belde hem op. Ik kan me niet meer herinneren waarom ik zo boos was, maar ik weet nog wel dat ik zo woedend was dat ik niet kon slapen. Ik probeerde te mediteren over mijn boosheid, ik probeerde ermee te werken en ik liet mijn oefeningen erop los, maar niets hielp. Daarom stond ik midden in de nacht op om hem te bellen. Toen hij opnam, was het enige wat ik zei: “Hoi Yeshe.” Hij vroeg meteen, “Heb ik iets verkeerd gedaan?” Ik had verwacht dat ik heel goed zou verbergen wat ik echt voelde en iets aardigs zou zeggen over alle slechte dingen die hij gedaan had, wat ze ook waren. Maar alleen al door de toon van mijn begroeting wist hij het. Dat is het probleem met agressie: bij alles wat je zegt zal je gesprekspartner merken dat je bijna ontploft. Het maakt niet uit wat er uit je mond komt, het lijkt net alsof of je op een ton vol dynamiet zit die op ontploffen staat.

Geduld heeft alles te maken met verstandig zijn op dat moment, wachten en niets zeggen of doen. Tegelijkertijd betekent het ook dat je eerlijk moet zijn tegen jezelf over het feit dat je boos bent. Je hoeft niets te onderdrukken—geduld heeft niets te maken met onderdrukken. Het heeft meer te maken met je zacht en eerlijk opstellen tegenover jezelf. Als je wacht en je onsamenhangende gedachten niet verder voedt, dan kun je eerlijk zijn over het feit dat je boos bent. Bovendien kun je verder gaan met het laten verstommen van je interne dialoog. In die dialoog beschuldig je en bekritiseer je jezelf en anderen, waarna je jezelf pijnigt en schuldig voelt dat je dat deed. Het is martelend omdat je het rot vindt dat je zo boos bent en tegelijkertijd ben je toch extreem boos en kun je dat niet laten varen. Het is vervelend om in zo’n verschrikkelijke tweestrijd te zitten. En toch kun je het best wachten en je tweestrijd en de pijn die ermee samenhangt dulden.

Geduld heeft het voordeel dat het je eerlijk maakt, maar het heeft ook het voordeel dat het de-escalerend werkt, door veel ruimte voor de andere persoon te laten om te praten, zich uit te drukken. Hij wordt dan niet geremd doordat je reageert, ook al reageer je wel van binnen. Je laat de woorden los en laat ze zitten waar ze zitten.

Dit geeft al aan dat je een onverschrokken gemoed nodig hebt om geduldig te zijn. Als je de geduldvorm oefent die leidt tot de-escalatie van agressie en verstomming van het lijden, dan kweek je enorme moed. Je zult alle aspecten van boosheid leren kennen en hoe het gewelddadige woorden en acties teweegbrengt. Je zult het allemaal kunnen aanschouwen zonder het te doen. Als je geduld oefent, dan onderdruk je de boosheid niet, je gaat er alleen mee om—je stopt abrupt met het ventileren van agressiviteit. Daardoor leer je de ware aard van de energie van boosheid kennen en waar het je heen brengt, zelfs als je niet echt tot zover gaat. Je hebt je boosheid al zo vaak wel naar buiten gebracht dat je wel weet waar het toe leidt, zelfs als het niet zover komt. Het verlangen om iets gemeens te zeggen, te roddelen of laster te verspreiden, om te zeuren—om op een of andere manier van de agressie af te komen—is net als de getijden, het komt en gaat. Maar je realiseert je dat zulke acties je agressie niet verminderen; ze laten het escaleren. Daarom ben je geduldig, geduldig met jezelf.

Geduld en onverschrokkenheid ontwikkelen betekent leren stilzitten ondanks de scherpste van de energie. Het is net als stilzitten op een wild paard, of een wilde tijger die je op zou kunnen eten. Er is zelfs een limerick over: “Er was eens een onnozele krijger, hij lachte vanaf de rug van een tijger. Ze kwamen terug van de rit, een dikke buik waar de krijger in zit, en een lach op de snuit van de tijger.” Met je onvrede blijven zitten voelt als rijden op die tijger, omdat het zo beangstigend is.

Als we het proces goed bekijken is er iets interessants te ontdekken: er is geen oplossing. De oplossing die een mens wil, vindt zijn oorsprong in een groot misverstand. We denken dat we alles op kunnen lossen! Als we als mensen een sterke energie voelen, worden we vaak erg onrustig en willen het graag op een veilige en prettige manier oplossen, zodat het ofwel ja ofwel nee wordt. Of dat het goed of slecht wordt. Of dat het zo wordt dat we ons vast willen klampen aan wat er ook maar langskomt.

Maar er komt niets langs als we goed oefenen. Eigenlijk zijn het de lessen zelf die voorkomen dat er iets langskomt. Door de omgang met geduld en onverschrokkenheid, leren we dat we mensen zijn, dat iedereen die geboren wordt en iedereen die doodgaat vanaf het diepe verleden tot in de verre toekomst een soort oplossing zou willen hebben voor deze scherpe, humeurige energie. En die is er niet. De enige oplossing geeft slechts tijdelijk opluchting en daarna juist meer pijn. We ontdekken dat geluk en blijdschap, vrede, saamhorigheid en thuiszijn met jezelf en jouw wereld pas komen als je stil hebt gezeten met je humeurige energie en hebt gewacht tot het eerst uitdijde, dan slonk en ten slotte verdween. De energie zal nooit een vaste, gestolde vorm aannemen.

Dus al die tijd blijven we in het middelpunt van de energie staan. De weg om bij de zachtheid te komen die het eerlijke hart eigen is, is stilzitten en geduld hebben met dat soort energie. We hoeven onszelf niet te bekritisieren als het niet lukt, zelfs niet voor even, omdat we allemaal mensen zijn; het enige waar we uniek in zijn is dat we moedig genoeg zijn om dieper op deze gevoelens in te gaan, en dieper te gaan dan de oppervlakkige reactie van vaste grond zoeken. Geduld is erg bijzonder en een grote steun. Je zou het zelfs iets magisch kunnen noemen. Het is een manier die de fundamentele gewoonte van mensen om te polariseren compleet verandert. Je geduld stimuleert je om dingen niet op te lossen door rechts of links te gaan, of dingen goed of slecht te noemen. Het is een manier om moedig te worden, een manier om uit te vinden waar het leven echt over gaat.

Geduld betekent ook niet negeren. Geduld en nieuwsgierigheid gaan zelfs hand in hand. Je vraag je af: “Wie ben ik? Wie ben ik op het niveau van mijn neurotische patronen? Wie ben ik op het niveau van geboorte en dood? Als je dieper wilt kijken in de natuur van je eigen wezen, dan moet je nieuwsgierig zijn. De weg is een reis van onderzoek, beginnend bij een nadere inspectie van wat er gaande is. Onze trainingen geven ons vele suggesties over waar we kunnen zoeken. Geduld is zo’n zeer behulpzame suggestie. Agressie daarentegen, zorgt ervoor dat we niet kunnen kijken: het drukt een deksel op onze nieuwsgierigheid.

Agressie is een energie die de situatie graag in een onevenwichtige staat duwt, een harde, solide en onveranderbare uitkomst met een winnaar en een verliezer.

Als je op onderzoek uitgaat, merk je onder andere dat als er pijn is—de pijn van agressie, van rouw, verlies, irritatie, rancune, jaloezie, het onvermogen iets te verwerken, of van fysieke pijn—en je er echt dieper induikt, er achter de pijn altijd iets zit waar we aan gehecht zijn. Er is altijd iets waar we aan vast willen houden.

Ik zeg dat met stelligheid, maar het beste is als je zelf ontdekt of het ook voor jou waar is. Je kunt er over lezen: het eerste wat Buddha ooit onderwees was de waarheid dat lijden komt door hechting. Zo staat het in de boeken. Maar als je het zelf ontdekt heeft het meteen iets meer betekenis.

Zodra je er achter komt dat er achter je lijden iets is waar je aan vasthoudt, kom je op een punt aan dat je vaak tegen zult komen op het spirituele pad. Na een tijdje zal je het gevoel hebben dat je op ieder moment van je leven daar bent, op een punt waar je je realiseert een keuze te hebben. Je hebt de keuze om je te openen of sluiten, vast te houden of te laten gaan, te verharden of te verzachten.

De keuze wordt je keer op keer op keer voorgelegd. Je voelt bijvoorbeeld pijn, je gaat op onderzoek uit, en je merkt dat er iets zwaars is waar je aan vasthoudt. En dan heb je een keuze: je kunt het laten gaan, wat in principe betekent dat je jezelf verbindt met de zachtheid achter alle hardheid. Misschien heeft iedereen van ons ontdekt dat onder alle hardheid—hardheid door stress, weerstand, agressie en jaloezie—een zachtheid schuilgaat die we proberen weg te stoppen. Agressie ontstaat meestal als iemand onze gevoelens kwetst. De eerste reactie is erg zacht, maar voordat we doorhebben wat we doen, verharden we ons. Dus we kunnen of laten gaan en ons weer verbinden met die zachtheid, of we kunnen vast blijven houden, wat betekent dat het lijden door zal gaan.

Het vergt enorm veel geduld om zelfs maar nieuwsgierig genoeg te zijn om te kijken, te onderzoeken. En als je doorhebt dat je een keuze hebt, en dat er eigenlijk iets is waar je aan gehecht bent, dan vergt het veel geduld om door te gaan. Want het liefst zou je willen ontkennen, jezelf afsluiten. Je zult tegen jezelf zeggen: “Dit wil ik niet zien.” Je zult bang zijn, want zelfs als je in de buurt komt van loslaten, is de gedachte daaraan vaak erg beangstigend. Je kunt het gevoel hebben dat je doodgaat, of dat iets dood zal gaan. En daarin heb je gelijk. Als je laat gaan, dan gaat er iets dood. Maar er moet ook iets doodgaan want ook hier geldt: “De een zijn dood is de ander zijn brood.”

Soms is het ook gemakkelijk om iets te laten gaan. Als je de ontdekkingsreis maakt om te kijken of er inderdaad iets is waar je je aan vastklampt, zal het vaak iets kleins zijn. Toen ik een keer met iets enorms zat, gaf Trungpa Rinpoche me advies. Hij zei: “Het is te groot, je kunt het nog niet laten gaan. Oefen daarom eerst met de kleine dingen. Begin met het signaleren van kleine zaken waar je je aan vasthoudt want dat is veel makkelijker. Dan raak je vanzelf bedreven in het laten gaan.”

Dat was een van de beste adviezen die ik ooit heb gehad. Je hoeft de grote dingen niet te doen, want dat kun je meestal niet. Het is te dreigend. Het kan ook te zwaar zijn om op dat moment op die plaats iets te laten gaan. Maar zelfs met kleine dingen, zal je—misschien alleen verstandelijk—beginnen in te zien dat laten gaan een gevoel van opluchting geeft, van ontspanning en verbinding met de zachtheid en tederheid van het eerlijke hart. Echt geluk komt daarvandaan.

Ook als je kunt inzien dat vasthouden de pijn vergroot, betekent dat niet dat je in staat bent om te laten gaan, want er staat veel op het spel. Het hele bewust zijn van wie je bent, van je identiteit staat op het spel. Je staat op het punt om een plaats te betreden zonder egoïsme, de ongrijpbare natuur van iemand zelf—en daarom van alles. Theoretisch, filosofisch, ver van je afstaand onderricht kan behoorlijk echt worden zodra je enig benul krijgt van waar ze over praten.

Het kost veel geduld om jezelf niet te veroordelen voor het laten mislukken van het laten gaan. Sterker nog, als je geduld toepast op het feit dat je iets niet kunt laten gaan, helpt dat juist om het te doen. Geduld met het feit dat het niet lukt om te laten gaan helpt je om langzaam bij het loslaatpunt te komen—op een zeer gezonde en liefdevolle snelheid, op de snelheid die je basiswijsheid toestaat. Het is een groot moment als je zelfs maar tot het punt komt waar je doorhebt dat je een keuze hebt. Geduld is wat je op dat punt nodig hebt om te wachten en te verzachten, om de rusteloosheid en scherpte en onvrede van de energie te tolereren.

Ik ben er achter gekomen dat geduld veel humor en speelsheid in zich heeft. Het is een misverstand om het je voor te stellen als een uithoudingstest, als in “Gewoon lachen en volhouden.” Uithoudingsvermogen heeft iets te maken met verdringing of proberen om naar de maatstaven van perfectie van iemand anders te leven. Bij geduld echter, leer je juist leven met je eigen imperfecties. Geduld is een soort synoniem voor loving-kindness, omdat loving-kindness erg langzaam kan gaan. Je ontwikkelt geduld en loving-kindness voor het verwerken je eigen imperfecties, je eigen grenzen, voor het niet kunnen behalen van je hoogste idealen. Een lijfspreuk die ik ooit van iemand hoorde spreekt me daarom erg aan: “Verlaag je idealen en ontspan je daarna.” Dat is geduld.

Een van de twee lijfspreuken van de Indisch-boeddhistische leraar Atisha luidt als volgt: “Ongeacht welke van de twee het wordt, blijf geduldig.” Het betekent dat als er een pijnlijke situatie ontstaat je geduldig moet blijven, maar ook dat je in een plezierige situatie geduldig moet blijven. Dit is een interessant punt als je het hebt over geduld en het ophouden van lijden, geduld en onverschrokkenheid, en geduld en nieuwsgierigheid. We springen constant: of het nu pijn of plezier is, we willen een oplossing. Dus als we enorm blij zijn en iets super leuk is, zouden we ook geduldig kunnen zijn. In andere woorden, we moeten niet in ons eentje de ruimte opvullen en honderdduizend kilometer per uur gaan—impulsief kopen, impulsief praten en impulsief reageren.

Ik zou graag willen benadrukken dat je het meest geduldig moet zijn met “Oeps, nu doe ik het weer verkeerd!” Er is een lijfspreuk die zegt “Eén aan het begin en één aan het eind.” Daarmee wordt bedoeld dat je een oplossing maakt als je wakker wordt en aan het eind van de dag met een zorgzame en zachtmoedige instelling reflecteert op hoe goed je het gedaan hebt. Onze gewoonlijke oplossing is iets zeggen als: “ik ga me vandaag geduldig gedragen,” of iets in die strekking (zoals iemand het zei, we plannen onze volgende mislukking). In plaats van jezelf om de tuin te leiden, kun je beter zeggen: “Vandaag ga ik mijn best doen om geduldig te zijn.” 's Avonds kijk je dan terug op de dag met loving-kindness en hoef je jezelf niet te pijnigen. Het is

goed geduldig te zijn met de waarheid die je ontdekt, bijvoorbeeld dat je de hele dag, of de afgelopen veertig minuten, “voortdurend hebt zitten praten en alle ruimte in beslag nam, net zoals ik mijn hele leven heb gedaan, in ieder geval zolang ik me herinner. Ik was agressief op dezelfde manier als ik altijd deed zolang als ik me herinner. Ik werd in beslag genomen door irritatie, op dezelfde manier als de laatste...” Als je twintig bent, heb je het twintig jaar lang gedaan; als je vijfenzeventig bent dat heb je het vijfenzeventig jaar lang op die manier gedaan. Je ontdekt dit en zegt: “Heel even een pauze!”

De manier om loving-kindness en compassie te ontwikkelen is geduldig zijn met het feit dat je menselijk bent en fouten maakt. Dat is belangrijker dan het goed doen. Het zal alleen werken als je jezelf een pauze gunt en je je niet te druk maakt bij het oefenen in het verwerven van geduld en andere kwaliteiten als vrijgevigheid, discipline en inzicht. Net zoals met de rest van het onderwijs kun je niet winnen en niet verliezen. Je kunt nooit zeggen: “Omdat het me nooit lukt ga ik het ook niet proberen.” Ook al zal het je nooit lukken, je probeert het toch. Als iedereen het probeert werkt dat zelfs synergistisch; het helpt om innerlijke en wederzijdse loving-kindness op te bouwen. Je kijkt uit je ogen en je ziet waar je zelf heen gaat. Je ziet alle mensen die uitbarsten, net als jij. Daarna zie je alle mensen die zichzelf wel in de hand houden en je het geschenk van onverschrokkenheid geven. Je zegt: “Wauw, dat is een moedig persoon—hij of zij hield zichzelf in de hand.” Je gaat zelfs het kleinste teken van moed waarderen dat je ziet in anderen, omdat je weet dat het niet gemakkelijk is. Dat geeft je frisse moed. Op die manier helpen we elkaar pas echt.

Met dank aan Shambhala Sun and Pema Chödrön

6.5 Logboek Week 6

Formele Oefeningen

Oefen ten minste zes keer deze week, doe een Body Scan, Yoga (Yoga 1 of Yoga 2), of Zittend Meditatie (begeleide of onbegeleide). Doe ook ten minste eenmaal de Berg meditatie of de Meer meditatie. Verwacht zoals voorheen niets bijzonders. Laat je ervaring gewoon je ervaring zijn. Schrijf op dit formulier elke keer dat je oefent. In het veld 'opmerkingen' zet je een paar woorden om je te herinneren aan je indrukken van die bepaalde sessie: wat kwam er op, hoe voelde het, wat heb je gemerkt aan fysieke sensaties, emoties, gedachten, enz. **Het is belangrijk om je opmerkingen onmiddellijk op te schrijven omdat het moeilijk zal zijn om dit later te reconstrueren.**

Informele oefeningen:

Elke dag, aan het eind van de dag voordat je naar bed gaat, haal je één communicatie ervaring in je herinnering op en schrijf die op de **Communicatie Kalender**. Het hoeft geen bijzonder moeilijke communicatie te zijn, gewoon één waarvan je je herinnert, dat je in dit gesprek iets speciaals wilde bereiken (zelfs als het gewoon een glimlach was of een vorm van erkenning krijgen).

Dag opmerkingen bij de oefeningen (yoga, lichaam scan of zittend)

Logboek Informele Oefeningen Week 6 (Communicatie Kalender)

Beschrijf de communicatie. Met wie? Onderwerp?	Hoe is de situatie ontstaan?	Wat wilde je werkelijk van de persoon of de situatie?	Wat wilde/n de andere persoon/personen?	Hoe voelde je je (lichamelijk en emotioneel) tijdens en erna?	Wat merk je NU (lichamelijk/ emotioneel/ mentaal) als je deze communicatie weer oproept?
<i>VOORBEELD</i> Belde de provider over mijn plan mijn telefoon te veranderen.	<i>Wilde mijn zoon aan mijn account toevoegen. Dit was de 3^e keer dat ik met een andere persoon verbonden werd.</i>	<i>Ik wilde dat ze verantwoordelijkheid nam, sympathiek was. Ze zei dat ik een ander moest spreken.</i>	<i>Dat ik met een ander sprak, dit gesprek beëindigen. Ze kreeg me zover dat ik er mee in stemde.</i>	<i>Gespannen maag, schouders, boos op haar al die tijd dat ze sprak. Beter als ik een keer de goede persoon had.</i>	<i>In het begin gespannen, daarna onbehagen in de maag – voel me een beetje schaaapachtig om zo boos te zijn op iemand die alleen probeert haar werk te doen.</i>