

MINDFULNESS

Bij deze mindfulness oefening maken we een reis door je lichaam.

Je hoeft niets te doen of te veranderen. Merk gewoon op hoe je je lichaam ervaart, aan spanning, het warm of koud aanvoelen van verschillende delen. Niets is verkeerd, of zou anders moeten. Deze reis door je lichaam en je ademhaling is een vaste basis om steeds naar terug te kunnen gaan.

Ga eerst maar eens naar je ademhaling, voel hoe je buik op en neer gaat. Hoe je buik daalt bij je uitademing en rijst bij je inademing. Misschien voel je het moment van rust tussen je uitademing en je inademing in. Laat je ademhaling gewoon het natuurlijk ritme volgen. Als je zit, voel je je zitbotjes op de grond of je kussen. Als je ligt, voel je waar je lichaam contact maakt met de ondergrond; je hielen, je kuiten, je billen, je rug, je achterhoofd. Van de ademhaling in je buik, richt je je aandacht naar je benen en dan helemaal naar je voeten, je linker en je rechter voet. Voel je tenen, de zool van je voet, de wreef, hiel en enkel. Dan ga je naar je onderbenen, je knieën, je bovenbenen. Ga met je aandacht verder omhoog naar je bekken, geslachtsorganen, darmen, maag en alle andere organen. Voel de beweging van je adem in je buik. Ga dan nu met je aandacht naar je onderrug, middenrug en bovenrug. Voel je buik, middenrif, ribben, longen en je hart.

Richt je nu op je armen; je linker en rechterarm. Vingers, handen en polsen, onderarmen, ellebogen, bovenarmen. Voel waar ze contact maken met de ondergrond. Je armen gaan over in je schouders, naar je nek- en halsgebied. Volg de wervels en spieren naar je hoofd. Hier zit vaak veel spanning. Merk op hoe dit gebied al dan niet in beweging komt nu je er aandacht voor hebt.

Ga met je aandacht naar je gezicht, kaak, neus, ogen, wenkbrauwen, voorhoofd. De zijkant van je hoofd, slapen, oren. Voel je schedel en achterkant van het hoofd, laat deze wegzinken in de ondergrond. Als je zit, voel hoe je hoofd rust op je nek en schouders. Richt je op je kruin. Stel je voor dat je je kruin open zou kunnen maken en je inademing via je kruin je lichaam in zou kunnen laten stromen. Adem daarna via je voeten weer uit. En stel je voor hoe je je voeten opent, en je inademing via je voeten door je heen laat stromen en via de opening in je kruin weer uitademt.

Merk dat je zo ligt en dat je je gewaarwordingen door je heen kan laten stromen. Je kan er een verhaal bij maken, je kan de ervaring ook de ervaring laten. Je zult gemerkt hebben dat bij het doen van deze oefening je gedachten niet helemaal uit staan, waarschijnlijk zijn ze wel wat rustiger geworden. Je hebt emoties, die je ook niet helemaal uitzet, maar ze zijn waarschijnlijk ook wat rustiger geworden. Je kan je gedachten door je heen laten gaan, je gevoelens en gewaarwordingen door je heen laten gaan en er naar kijken zoals je dat ook met de reis door je lichaam hebt gedaan. Het komt op en ebt weer weg. Zoals ook wolken voorbij drijven, opkomen en weer gaan.

Bij de volgende stap scan je je lichaam en je gedachten op veranderingen. Bij allerlei situaties in ons leven reageert ons lichaam, bijvoorbeeld bij spanning, met adrenaline of met vlucht of vecht gedrag. Al deze gewaarwordingen horen bij ons leven, bij ons bio-systeem dat gericht is op het in stand houden van de soort. Met rust en aandacht kunnen we ons

zenuwstelsel rijper maken en het zijn werk laten doen, zonder dat het volledig met onze lichaam en geest aan de haal hoeft te gaan.

Verzeker jezelf dat je op dit moment veilig bent. Dat je jezelf bekend gaat maken met reacties in je lichaam en je geest. Merk eenvoudigweg op waar je geest een verhaal wil maken, argumenten op een rij wil zetten of een oude cyclus van gedachten wordt getriggerd. En hoe verleidelijk het is om er in mee te gaan.

Ik ga nu een aantal feiten opnoemen die met het slavernijverleden te maken hebben. Laat ze door je heen gaan en kijk wat ze met je doen; in je lichaam, in je gedachten of in je emoties.

De Nederlandse koopvaardij bracht in de loop van de geschiedenis tussen de 550.000 en 850.000 slaaf gemaakt van Afrika naar Zuid-Amerika.

15%- 30 % van deze mensen stierven onder erbarmelijke omstandigheden.

Engeland schafte slavernij af in 1833, Frankrijk in 1848, Nederland in 1863, maar in Nederlands-Aziatische gebieden werd de slavernij in het laatste gebied pas in 1914 afgeschaft.

In Suriname en de Antillen werden honderden plantages gesticht door de Nederlanders waarop slaafgemaakten te werk werden gesteld, waarbij zij aan allerlei wreedheden werden onderworpen, hun vrijheid, lichamelijke en geestelijke integriteit verloren en ze geen zeggenschap meer hadden over zichzelf, hun kinderen en hun levensweg.

Kijk wat er in je lichaam en geest gebeurt aan de hand van deze informatie. Waar ontstaat er spanning, een uiting van weerstand, pijn of verdriet. Laat gewaarwordingen in je opkomen en weer wegebben.

Je kunt ieder moment weer teruggaan met je aandacht naar je natuurlijke ademhaling of naar de bodyscan.

HEARTFULNESS:

We beginnen deze oefening van heartfulness of uitwisseling van mededogen met het vinden van ons mededogende hart.

Neem een moment om in stilte te rusten; besef dat alle verschijnselen zich afspelen in de opening van bewustzijn.

Breng je aandacht naar binnen, zoek naar het zachtste plekje van je hart; de plek die kwetsbaar is en die je misschien vaak probeert te beschermen omdat dit kwetsbaar voelt. Misschien kan je aan iemand denken bij wie een liefdevol gevoel onmiddellijk in je opkomt. Misschien is er een situatie of een herinnering waarbij je je hart kan voelen; waarbij je kan voelen dat hij opengaat. Adem rustig in en uit.

Stel je nu voor hoe dat liefdevolle of zachte gevoel door heel je lichaam stroomt en bij iedere inademing en bij je uitademing weer rustig uit je stroomt. Stel voor dat deze ervaring van liefde veel verder uit kan dienen tot voorbij je eigen huid. Experimenteer met hoever je kan voorstellen dat je hart kan uitdienen. Misschien wel voorbij je eigen hart waarmee je een Groot en Open Hart kan ervaren.

Adem in en adem liefde uit. Terwijl je dit doet, ervaar het gevoel van liefde en compassie. Kijk wat er gebeurt bij je ademhaling als je liefde in je aandacht hebt. Verandert er iets in de spanning in je spieren? In je ademhaling?

Je kunt tijdens de oefening steeds hiernaar terugkeren, naar de ervaring van liefde en compassie in je hart.

Breng nu de aandacht naar jezelf. Misschien voel je ergens spanning in je lichaam. Begin met het inademen van die spanning. Duw het niet weg, maar neemt het op bij je inademing. Laat het bij je uitademing los in je ervaring van liefde en compassie.

Laat de ervaring van liefde en mededogen zich verdiepen en verankeren bij iedere ademhaling. Adem pijn en lijden in en adem liefde uit.

[Je kunt het lijden en de pijn ook voorstellen als hete zwarte rook die je tot in de kern van je hart inademt. Adem het in en laat de rook oplossen. Laat het transformeren in koel, helder licht en besef dat je hiermee nu zelf verlost bent van je pijn en lijden. Adem het koele heldere licht uit naar de delen van je zelf die liefde en koestering nodig hebben.]

Kijk nu wat er bij je gebeurt als je geconfronteerd wordt met elementen uit de slavernijgeschiedenis. Kijk naar het lijden en de pijn die dat heeft veroorzaakt. De rol van Nederlanders daar in. De discrepantie tussen het Nederlandse zelfbeeld van tolerantie en gidsland zijn. De niet erkende rol bij slavenhandel en slavenhouden. Misschien verstrak je, misschien maakt het je boos of verdrietig. Misschien maakt het je machteloos of ervaar je een gevoel van onvermogen. Wat het ook is, neem het bij je inademing op in je hart, en laat het bij je uitademing los in liefde en compassie.

Ga door met het in- en uitademen zolang als je voelt dat nodig is.

Bij deze volgende stap richt je je aandacht op iemand die je kent. Misschien is er al iemand in je aandacht gekomen, uit je familie, iemand die direct ervaring heeft gehad met slavernij. Misschien iemand die je uit de geschiedenis kent. Bij de inademing laat je de pijn van de ander toe in je hart, bij je uitademing adem je liefde uit. Laat de pijn los in de ervaring van mededogen en liefde. Moge hij of zij vrij zijn van pijn en lijden. Sta ook de vrij zijn van lijden toe

Ook hier kan je het lijden en de pijn voorstellen als hete zwarte rook die je tot in de kern van je hart inademt, laat oplossen en transformeert in koel, helder licht die je uitademt naar de persoon die je in gedachte hebt genomen. Stel je voor dat hij of zij ook van pijn en lijden verlost is.

Misschien komt er iemand in je op met wie een gesprek niet mogelijk is, adem hierbij de pijn en onvermogen in. Duw het ongemak van deze situatie niet weg, laat het in je hart komen en bij je uitademing laat je het los in mededogen en liefde. Moge hij of zij vrij zijn van pijn en lijden.

Ga na of je bij iedere inademing pijn en lijden helemaal kan toestaan. Kijk of je bij je uitademing liefde en compassie helemaal door je heen kan laten stromen. Kijk of je bij je uitademing het vrij zijn van pijn en lijden helemaal kan toestaan. Als dat niet gaat, heb begrip en compassie voor jezelf. Misschien wil je een tijdje alleen maar liefde in- en uitademen.

Bij de volgende stap vergroten we de cirkel. Stel je nog meer mensen voor die met dezelfde pijn, lijden of onvermogen te maken hebben. Blijf steeds bij je inademing pijn en lijden in je opnemen. Bij je uitademing laat je het gaan in liefde en compassie. Misschien lukt het om ware vrijheid van lijden en pijn uit te ademen.

Kijk of je op het ritme van je ademhaling de uitwisseling tussen jou en de ander kan ervaren. Jouw pijn en dat van de ander. Is er nog steeds een verschil tussen jou en de ander? Jouw pijn en die van de ander?

Ga met je aandacht naar je in- en uitademing. Heb je een voorkeur voor de een of de ander? Heb je meer aandacht voor mededogen en weer je de pijn juist af? Of juist andersom, heb je moeite om mededogen te ervaren? Deze door te sturen? De ervaring van vrij zijn van pijn en lijden toe te staan?

Terwijl je doorgaat met het inademen van pijn en het uitademen van mededogen, laat je in- en uitademing met elkaar in balans komen.

Stel je nu voor dat de cirkel groter wordt van mensen die nu lijden of geleden hebben door slavernij. Kijk de lelijke kanten van de geschiedenis recht aan. Duw niets van dit lijden weg. Sta toe dat het in je hart stroomt. Dat je het met je uitademing loslaat in liefde en mededogen.

Je kent deze mensen niet, misschien vind je ze niet eens aardig. Maar het zijn allemaal mensen, met gevoel, met pijn. Open je voor hen allemaal. Laat het mededogen, de natuurlijk staat van je hart, deze pijn verwelkomen. Geef deze hele groep je mededogende aandacht.

Stel het lijden en pijn voor als hete zwarte rook die je tot in de kern van je hart inademt. Laat het hierin oplossen en transformeren in koel en helder licht. Bij je uitademing stuur je het naar deze hele groep mensen. Stel je voor dat ook zij van pijn en lijden verlost zijn.

Laat het natuurlijke ritme van je ademhaling weer overnemen

Bij de laatste stap verbreed je je aandacht nog verder. Laat de pijn van alle levende wezens toe en open je voor de aanwezige tederheid en aandacht van het universum. Alle levende wezens. Ga gewoon door met het inademen van pijn, lijden, onvermogen, zoals het bij je opkomt en adem uit in totale bevrijding en loslaten van lijden.

Wat als het makkelijk is, wat als het bijna vanzelf gaat? Deze hele stralende wereld verwelkomen in haar lijden en pijn? Verweer je niet tegen dit lijden en deze pijn - en hou er ook niet aan vast.

Ga nu terug naar jezelf. Naar de pijn, het lijden het onvermogen. Het verlangen geen pijn te voelen. Op het ritme van je ademhaling, waarbij je pijn inademt. Je vermijdt het niet - en je houdt er niet aan vast. Adem in en adem uit. Laat los.

Adem pijn in en adem liefde uit; laat los. Moge alle levende wezens bevrijd zijn van lijden.

Laat je bewustzijn naar jouzelf gaan, en de naar ander, jouzelf als de ander, in een naadloze uitwisseling. Zie het vermogen om alles wat zich aandient in je te op te laten komen, en te laten gaan in liefde en compassie. Hoe eenvoudig het is om lijden toe te staan, in te ademen, en vrij te zijn van lijden bij de uitademing. Hoe weinig verschil er is tussen het lijden van de ander en dat van jou, als je alle lijden, zonder het te willen veranderen, toestaat en vrijlaat in liefde en compassie. Niets om je voor af te wenden, niets om aan vast te houden.

Merk nu bij deze laatste stap van de meditatie op hoe het ritme van je adem, de verschillen tussen jou en de ander, de verschillen tussen liefde, compassie en pijn helemaal niet zo groot zijn. Alles komt in je aandacht op; alles ebt weer weg.

Stel de aanwezigheid voor van allen die deze meditatie doen. Ook zij hebben deze ervaring van opkomen en wegebben. Zie hoe je kan rusten in deze ervaring. Je kunt hier alles ervaren en laten

wegebben. Dit is je natuurlijk diep heldere Hart- Bewustzijn. Zie hoe iedereen rust in dit diep helder Hart-Bewustzijn. In deze volledigheid. De volledige aandacht voor alles dat zich aandient. Alle pijn en lijden, en het volledig loslaten in liefde en compassie.