

Omarm jezelf

*De weg van angst
naar liefde*

TON ROUMEN

Inhoud

Prelude

De weg van angst naar liefde | 9

Ouverture

Ik hou van mij | 14

1. Liefdevolle bevestiging | 18

Geborgenheid – Je bent goed zoals je bent – Fundamentele levenslust – Angst uit het verleden – Oude pijn

Meditatie met een betekenisvol zinnetje

2. Compassiecontact | 28

Pijn en religie – Een zingevende visie – Pijn als grondstof om te ontwaken – Compassiecontact – Compassiecontact doet leven

Compassiemeditatie

3. Lichter leven | 39

Medicatie of meditatie – De depressie voorbij – Pauze – He-lend licht – Eenzaam – Duisternis omarmen

Lichtmeditatie

4. Recht op leven | 53

Stress – Leven of overleven – Je basis, je veiligheid – Het recht om te leven – Genieten en tevreden zijn

Meditatie: recht op leven

5. Jezelf omarmen | 64

Gevoelsbewustzijn – Pijn als partner – Accepteren en omarmen – Jezelf omarmen – Waarnemer worden – Je angst aan God laten zien

Innerlijke kind meditatie

6. Jezelf niet kunnen omarmen | 79

Het stemmetje vanbinnen – Zelfinzicht – Spirituele bypass – Leven van de lucht

Angstmeditatie

7. Adem je vrij | 89

Ontspannen ademen – Wie zijn adem verandert, verandert zijn leven – Ademen is leven – Helende adem,

Ademmeditatie

8. Trouw aan jezelf | 100

Angst die smelt – Zelfvertrouwen – Zelfvertrouwen als ervaring – Vertrouwen als lichamelijke ervaring – Veilig voelen

Meditatie: de tuin van vertrouwen

9. Een nieuw patroon | 116

Ik en het zelf – Hier en nu – Doorbreek je oude patroon – Invoelen en omdenken – Transmutatie – Druk op geluk

Vertrouwensmeditatie

10. Ik leef | 129

Innerlijk vrij – Dankbaar – Eenvoud – Genieten geneest – De hemel op aarde

Dankmeditatie

Geraadpleegde bronnen | 141

Prelude

De weg van angst naar liefde

Egoïsme ontstaat door gebrek aan zelfliefde

Anita Moorjani

Angst kennen we allemaal. Ik ook. Tijdens de kleuterschoolperiode voelde ik me angstig en onveilig. Dat gevoel bleef, ook toen ik naar groep drie ging. Ik kwam in een klas met veel kinderen. De juf, die nog maar net haar onderwijzeres-sendiploma op zak had, kon geen orde houden. Dat bleek al meteen op de eerste dag van het schooljaar. Nog voordat de lessen van start gingen, begonnen kinderen te gillen. Lawaai vulde het klaslokaal. Kinderen vonden deze nieuwe schoolervaring spannend en voelden zich niet veilig. Ik ook niet, als introvert kind uitte ik dat echter niet. Ook toen we later leerden rekenen en lezen was ik bang dat me dat niet zou lukken. Die angst bleek realistisch: na een half jaar kreeg ik bijles. Angst voelde ik in groep zeven toen ik een sportdiploma wilde halen. Ik was bang dat ik niet aan de gestelde limieten voor de verschillende onderdelen zou voldoen en niet zou slagen. Die angst bleek onterecht. Een half jaar later had ik weer faalangst toen ik opging voor de zwemproef. Dit keer haalde ik het diploma niet. Ik durfde nooit ergens helemaal in te duiken; altijd was er een voorbehoud. Als kind stond ik niet in mijn kracht: ik was onzeker en onveilig.

Waar ik aanvankelijk dacht dat ons gezin een veilige haven was, bleek dat toch niet zo te zijn. Naarmate ik ouder werd, begon ik in te zien dat mijn ouders mij onvoldoende affectieve bevestiging hadden gegeven. Het gedrag van mijn ouders was ook wel begrijpelijk. Mijn vader zorgde voor de inkomsten, mijn moeder deed de huishouding en zorgde voor de vier kinderen. Het inzicht om kinderen liefdevol tegemoet te treden leefde toen nog niet. Mijn ouders behoorden tot een generatie die zelf ook onvoldoende liefdevolle aandacht hadden gekregen van hun ouders. Ook de Tweede Wereldoorlog had behoorlijke wonden in hun levens geslagen en het gevoel van onveiligheid vergoot. Als negentienjarige was mijn vader door de Duitsers gevangen gezet omdat hij zich kritisch had uitgelaten over de Nazi's. Hoe moet het voor hem geweest zijn om twee weken in een gevangenis te hebben gezeten in oorlogstijd? Na de bevrijding, een half jaar later, werd hij als tolk ingezet in het Britse leger. De Britse soldaten ondervroegen Duitse krijgsgevangenen over hun oorlogsmisdaden die hij moest vertalen. Als jongeman heeft hij veel gruweldaden moeten aanhoren. Mijn moeder is per trein vanuit Limburg naar Friesland geëvacueerd. De reis ging via Duitsland. Daar is hun trein door geallieerde vliegtuigen beschoten. Dat verhaal heeft ze vaak verteld. Het oorlogsgevoel hebben mijn ouders altijd met zich megedragen, dat was voelbaar in ons gezin.

Met deze ervaring sta ik niet alleen. In mijn praktijk voor healing en coaching zie ik mensen die als kind de warmte en liefdevolle aandacht van hun ouders hebben moeten missen. Ik sta versteld van de omvang van deze groep. Misschien trek ik deze mensen aan omdat ik zelf angst en onveiligheid met me meedroeg en ligt in deze gedeelde ervaring een opdracht. Wat kunnen wij doen om ons gemis te compenseren? Hoe kunnen wij worden geheeld? Welke stappen zijn er te zetten?

Ouders hebben de extra opdracht hun kinderen in veiligheid op te voeden. Daarmee kunnen zij het patroon doorbreken, dat het doorgeven van onveiligheid een welhaast intergeneratieve vanzelfsprekendheid is.

Angst en onveiligheid zijn intrinsiek verbonden met ons leven. Ze kunnen verschillende gedaantes aannemen: depressie, eenzaamheid, frustratie of een trauma. Angst betekent dat je niet alles uit je leven haalt en niet alle mogelijkheden benut. Alsof er een rem op staat, waardoor je onvrij bent en niet kunt genieten. Je kunt het leven niet volledig omarmen.

Angst en onveiligheid weerhouden ons ervan liefdevol vanuit ons hart te leven en ons vrij te voelen. Als we angst kunnen loslaten, voelen we ons veilig en vertrouwd en kunnen we ontspannen en genieten. Er wijst zich een weg naar vertrouwen als we gaan voelen wat er in ons leeft en als we ons hart kunnen laten spreken. Wordt het niet de hoogste tijd ons hart te openen? Hoe lang hebben we het al verwaarloosd? Hoe lang leven we al vanuit patronen en conditioneringen die angst in stand houden?

We leven in een tijd waarin alles aan het licht komt. In de media verschijnen voortdurend berichten over schandalen, corruptie en andere mistoestanden. Zo is er het seksuele misbruik in instellingen, het onderwijs, de sport en in geïnstitutionaliseerde religies en gezinnen. Deze onthullingen bieden de mogelijkheid van zuivering. Ook in het persoonlijke leven kan alles aan het licht komen. We kunnen ons bewust worden van al onze onverwerkte emoties. We kunnen ons bewust worden van onze depressie, angst en eenzaamheid. Die bewustwording maakt het mogelijk dat we er iets mee gaan doen.

De boodschap om een leven te leiden in veiligheid, in zelfvertrouwen, in liefde is simpel, maar het is ook een weg van bewustwording. Een belangrijke sleutel op die weg is jezelf

leren omarmen. Dat zal je helpen in je persoonlijk leven om te kunnen gaan met je angst, je eenzaamheid, je depressie. Anders is het met maatschappelijke vraagstukken. Omarmen van wat er is hoeft niet noodzakelijk altijd een sleutel te zijn in het sociale leven. Natuurlijk is het fijn als je in harmonie kunt leven met je omgeving. Maar als onrechtvaardigheid of ongelijkheid aan de orde zijn, als je wordt gemengeld of onderdrukt, is dat een reden voor protest of verzet zodat je niet lijdzaam onrecht of geweld hoeft te ondergaan.

Zelf ben ik gaan ervaren dat zelfliefde helpt om angst naar de achtergrond te laten verdwijnen. Onszelf omarmen betekent dat we met mildheid naar onszelf gaan kijken. We krijgen meer ruimte onszelf te accepteren zoals we zijn en kunnen ook met mildheid naar anderen gaan kijken. Als we onszelf leren omarmen zal dat helpen allerlei vormen van pijn zoals angst, depressie, eenzaamheid, onveiligheid zachter te laten worden en te helen. Dit eenvoudige recept neemt echter niet weg dat er veel oefening, aandacht, liefde en geduld nodig is om dit ook zo te gaan ervaren.

Via verschillende invalshoeken laat dit boek zien hoe allerlei vormen van pijn geheeld kunnen worden. Het zal vaak gaan over angst, maar ook eenzaamheid, onveiligheid en depressie passeren de revue. Persoonlijke verhalen van mensen (met gefingeerde namen om hun privacy te beschermen) laten zien hoe zij met pijn worstelen en naar bevrijding zoeken. Bevrijding van pijn is een menselijk verlangen – wie kent het niet – en wordt gethematiseerd in vergezichten die religieuze tradities en spirituele stromingen aanreiken. Die wijzen erop dat het licht in mensen kan ontwaken en pijn kan worden losgelaten. Het ontwakende licht vraagt om compassie met jezelf en anderen. Pijn kan worden verzacht door troost, hoop, vriendelijkheid en mildheid in je leven toe te laten.

Dit boek is niet als therapie bedoeld en komt daar ook niet voor in de plaats. Wel worden therapeutische inzichten gepresenteerd ter ondersteuning op de weg van angst naar liefde. Een ervan is haptonomie. Die leert hoe we kunnen voelen, contact kunnen maken met wat er is, met onszelf en met anderen. Lichaamsbesef hoort daarbij. Angst kun je oplossen in je lijf, de ademhaling is een bekend en eeuwenoud hulpmiddel daarbij.

Het boek laat zien hoe je jezelf kunt leren omarmen. Een relatie aangaan met je pijn is het uitgangspunt en een opstap om te gaan ervaren dat je goed bent zoals je bent. Dat vraagt om inzicht en oefening, bijvoorbeeld via gerichte meditaties. Ieder hoofdstuk eindigt met een meditatie over het thema van dat hoofdstuk. De meditaties helpen om te ontspannen en negativiteit en onzuiverheid los te laten.

Voor het beoefenen van de verschillende meditaties is niet veel ervaring nodig. Het vraagt erom je periodiek terug te trekken op een rustige en vertrouwde plek, waar je niet wordt gestoord. Kies een voor jou geschikt moment. Dat kunnen korte dagelijkse momenten zijn of een paar per week. Voor de meditatie ga je in een gemakkelijke houding zitten en je laat je adem rustig worden voordat je begint. Neem dan de tijd voor de meditatie. De meditaties die als prettig worden ervaren, kunnen vaker worden herhaald.

Jezelf omarmen

Spiritueel leven bestaat voor een groot deel uit zelfacceptatie en misschien is het dat wel helemaal

Jack Kornfield

Angst kende ik niet. In mijn leven liep alles van een leien dakje, er waren geen hindernissen, er was geen angst. Maar dat bleek niet waar, het was een rationalisering om niet kwetsbaar te hoeven zijn en oude pijn te hoeven voelen, weet ik nu, zoveel jaren later. Als ik in contact zou zijn met mijn angsten en in dat verhaal zou duiken, zou dat veel tijd en energie vragen, ik zou me minder op mijn werk kunnen concentreren en minder productief zijn. Het eerlijke antwoord was dat ik die confrontatie niet aan wilde gaan. Ik was bang om het verleden te laten spreken. Wat zou er wel niet allemaal naar boven kunnen komen? Toch ben ik die uitdaging aangegaan. Het begon simpelweg met de erkenning dat er angst in mijn leven was. Angst om ziek of verlaten te worden of dood te gaan. Wat ik jarenlang had weggestopt, ging ik voelen. Er is een tijd geweest dat ik iedere ochtend angstig wakker werd. Ademhalings- en meditatieoefeningen hebben mij geholpen om het rustiger te laten worden. Wat ook heeft geholpen, is het inzicht dat pijn intrinsiek bij het leven hoort. Je kunt die niet ontkennen, je kunt er maar beter een relatie mee aangaan en hem als partner gaan zien. Dat is een

opstap om pijn te accepteren. Dit inzicht deel ik in mijn retraites, en nu in dit boek. Mij heeft het ook geholpen te ervaren dat ik niet altijd van alles moet, maar dat ik er zomaar mag zijn – zonder voorwaarden. Het heeft mij ook geholpen te beseffen dat ik niet samenval met mijn angst: ik heb angst, ik ben het niet. Acceptatie is werkelijk een belangrijk inzicht gebleken in het loslaten ervan en het creëren van ruimte. Ik ben er dankbaar voor.

Het zou mooi zijn als je in één keer je angst kunt loslaten. Maar voor de meesten is dit niet weggelegd, ook voor mij niet. Het is niet zoiets als hoofdpijn, die verdwijnt nadat je een aspirientje hebt geslikt. Voor de meesten is het een weg. Die begint met bewustwording.

Gevoelsbewustzijn

Jezelf leren omarmen begint met de bewustwording van je angst. Je geeft toe dat die er in je leven is. Je negeert het niet langer of loopt er niet langer voor weg. Bewustwording betekent ook dat je angst voelt in je lichaam, het wordt een lijfelijke gewaarwording. Je kunt daarom gerust spreken van gevoelsbewustzijn. Je weet het niet alleen, je voelt het ook. Je voelt het in je buik of in je hartcentrum. Je ervaart een verkramping in je lijf of merkt dat je ademhaling oppervlakki-ger is.

Misschien lijkt het masochistisch, dat jij je angst moet voelen, alsof jij jezelf toestemming geeft jezelf te pijnigen met het voelen ervan. Gevoelsbewustzijn ervan is echter noodzakelijk om je ervan te bevrijden. Voor die bewustwording is het nodig je angst te ervaren door deze aanwezig te laten zijn. Paradoxaal gesproken kun je dan zeggen dat vasthouden loslaten is. De pijn bij je houden biedt de mogelijkheid je ervan bewust te worden met als hoopvol perspectief dat jij je er

eens van kunt bevrijden. Als je dat accepteert, kun je je deze pijn een plek geven en ook weer loslaten. Hoe zit dat? Je kunt je pijn vergelijken met een kamerbewoner die een kamer in je ziel heeft gehuurd. Die laat zich er niet zomaar uitzetten. Als jij je 'lastige kamerbewoner' de huur opzegt en het huis uitzet, zal deze terugkeren omdat die gezien wil worden. Het is net als met kinderen die extra zorg en liefde nodig hebben. Als een leerling moeite heeft met leren of de omgang met andere kinderen lastig vindt, laat de leraar het kind ook niet aan zijn lot over, maar geeft hij hem juist extra aandacht. Je mag toch hopen dat ouders hun kinderen met onvoorwaardelijke liefde omringen en niet beknotten in hun gedrag of zelfs wegsturen van huis.

Angst ervaren is realistisch, maar vaker doen we alsof het probleem niet bestaat. Je ontkent iets dat er wel is, het gaat je parten spelen en begrenst je leven. Kennelijk is het lastig te accepteren dat deze pijn bestaat. Een veel voorkomende strategie is dat je ermee blijft strijden en erin verstrikt raakt. Soms ben boos op een lastige realiteit en verzet je je ertegen. Begrijpelijk, want je wenst dat je leven er rooskleuriger uitziet. 'Ik had een betere baan moeten hebben' of: 'Ik had niet ziek mogen worden.' Zolang je echter vecht met de realiteit, accepteer je die niet. Door pijn te ontkennen, te bestrijden of te vermijden, creëer je juist pijn, met als gevolg dat er niets verandert en je problemen alleen maar toenemen.

Pijn als partner

Als je blijft strijden met je pijn, blijf je erin gevangen, zal deze nooit wijken en pijn blijven doen of zelfs verergeren. Alsof je met een spijker in je voet verder loopt. Je bent wel in staat te lopen, maar voelt altijd de pijn. Het verwerpen, ontkennen of afwijzen van pijn leidt af van het spoor naar innerlijke vrij-

heid en liefde. Je kunt er ook voor kiezen een relatie ermee aan te gaan. Je vijand ga je dan als een vriend zien. Jezus sprak al over vijandsliefde. Doorgaans wordt die geduid als het liefhebben van een andere persoon waarmee je strijdt. Maar je vijand bestaat niet buiten jou, het is niet een familielid waarmee je gebrouilleerd bent of een collega of chef waarmee je overhoop ligt. Je vijand huist in jou. Jij bent je eigen vijand. Dagelijks draag je die met je mee. Met die innerlijke vijand ga je een relatie aan en kan dan je vriend worden. Partnerschap betekent dat je een gesprekspartner hebt, een intieme partner waar je een milde relatie mee ontwikkelt. Als je die relatie aangaat, en aandacht schenkt aan je angst, voelt deze zich gezien. Als hij zachter wordt, kan deze worden getransformeerd in liefde en vertrouwen.

Als je eenmaal besloten hebt de weg van angst naar vertrouwen en liefde te betreden, kan de paradoxale situatie ontstaan dat oude problemen en verslavingen zich blijven aandienen. Het kan zelfs zijn dat problemen verergeren en angsten toenemen. En dat terwijl je zo duidelijk de keuze hebt gemaakt voor de weg van liefde en vertrouwen. Het gesprek met deze inwoners is kennelijk nog niet tot een einde gekomen. Je mag erop blijven vertrouwen dat angst eens zal wijken. Nu is het kennelijk nog niet zo ver.

Accepteren en omarmen

Dat het gesprek nog niet tot een einde is gekomen, betekent dat problemen om nog meer liefdevolle aandacht, mildheid en vergeving vragen. Dat zal helpen angst en pijn geheel en al te gaan accepteren. En het is een voorwaarde voor de transformatie van jezelf. Accepteren is transformeren. Accepteer en omarm je angst: het hoort bij jou, nu nog, straks niet meer.

Geluk willen we najagen en pijn vermijden. Maar dat blij-

ken twee kanten van één medaille te zijn. Geluk hoeft niet te worden nagejaagd, pijn niet te worden vermeden. We kunnen ja zeggen tegen alles wat we tegenkomen op ons levenspad. De behoefte om opeens veel te gaan eten, de neiging om telkens je mail te checken en de verleiding om steeds weer te gamen kan worden vergezeld door de waarneming om telkens te registreren welke begeerte er in je opkomt, zegt psychotherapeute en vipassalerares Tara Brach. Ze vertelt dat iemand die hevige angsten kende zich oefende in het aanvaarden ervan en dit in haar lijf ging voelen. Wanneer ze weer eens de angst voelde dat ze nooit zou genezen zei ze tegen zichzelf: 'Dit aanvaard ik' en als ze eraan twijfelde of er wel iemand zou zijn die ooit van haar zou kunnen houden dan benaderde ze haar onzekerheid met dezelfde mantra: 'Dit ook.'

Geluk komt binnen handbereik als je een relatie aangaat met alles wat er is en er volmondig ja tegen zegt. Die boodschap is duidelijk, lastig ook. Liever willen we bepaalde emoties niet erkennen omdat we ermee strijden of ons ervoor schamen. De boodschap is echter eeuwenoud en komt uit het Oosten. Tantra heet die. Tantra wordt vaak geassocieerd met een verzameling seksuele praktijken die een weg zijn naar bevrijde seksualiteit, maar dat is een beperkte opvatting. Tantra is veel meer, het is een wegwijzer naar je bestemming. Die bereik je door alle emoties te voelen en te aanvaarden. Tantra vraagt aan jou het leven te omarmen – wat het ook brengt – en jezelf het meest.

Tantra gelooft niet in woorden, theorieën of dogma's. Het wil naar het leven kijken zonder enige filosofie of theorie. Net als vipassana wil Tantra het leven zien zoals het is, zonder veel erover na te hoeven denken of commentaar erop te leveren. Tantra kijkt open naar het leven om de geest tot rust te brengen, stress los te laten, het lichaam energiek te maken,

verbinding te maken met jezelf en je open te stellen voor de wijsheid van je hogere zelf. Zo kom je in contact met de bevrijdende kracht van liefde. Die overstijgt de dualiteit van het leven. Tantra is de grote ja-zegger. Het zegt ja tegen alles en nooit nee tegen iets, daarmee zou je je in de strijd begeven. Door uit die dualiteit te stappen, komt onvoorwaardelijke liefde dichterbij.

Zolang we in de dualiteit van het leven gevangen zitten, kan het wel helpen onderscheid aan te brengen tussen ja en nee zeggen. Eén woord verschil, een wereld van verschil. Waar zeg je ja tegen, waartegen nee? Door nee te zeggen geef je grenzen aan en kun je afwijzen wat niet bij je past. Tegelijkertijd kun je oefenen om ja te zeggen. Het vraagt om een goed contact met jezelf. Je lichaam, je gevoel, je hart en je intuïtie zijn het kompas daarvoor. Wat is jouw behoefte, jouw passie? Voel vanbinnen wat jouw authentieke verlangen is – niet iets wat van jou verwacht wordt of wat je in je opvoeding hebt geleerd of een mentaal idee waar je je niet goed bij voelt. Misschien is je ideaal begrensd en klein. Er is vast een klein zaadje in jezelf dat je kunt voeden met aandacht zodat het kan groeien. Voeden met aandacht is volmondig ja zeggen. En alles wat aandacht krijgt, groeit.

Jezelf omarmen

Pijn accepteren is de onvoorwaardelijke, liefdevolle acceptatie van jezelf; het besef dat jij er mag zijn, dat jij geliefd mag zijn. Dat is een basis voor zelfwaardering. In ieder van ons leeft een diep verankerd inzicht dat je de moeite waard bent en dat je goed bent zoals je bent, onafhankelijk van wat anderen vinden. Als jij jezelf ontkent of niet waardeert, is het contact met jouw oorspronkelijke, liefdevolle en goddelijke kern verbroken. Dat contact kun je herstellen. Hoe je dat

doet? Waardeer jezelf, geef jezelf een schouderklop en heb jezelf lief. Je kunt 'hallo' zeggen tegen jezelf, je kunt vanbinnen glimlachen. Je kunt tegen jezelf zeggen dat je veilig bent bij jezelf, dat jij je veilig voelt. Zo bevestig jij jezelf, kan angst ontgooien, zachter worden en veranderen in liefde. Als je angst niet vermindert, betekent dit beslist niet dat je op de verkeerde weg zit, maar dat deze 'lastige kamerbewoner' om nog meer inzicht en vooral liefdevolle aandacht vraagt. Het vraagt ook om geduld. Blijf erop vertrouwen dat angst zachter wordt en zich op enig moment als vertrouwen of liefde toont. Het wonderlijke is dat in angst iets moois verstopt zit: mildheid, innerlijke rust en vertrouwen. De sleutel naar dat cadeau is steeds acceptatie van jezelf; die handeling is al bevrijdend.

De gezaghebbende boeddhistische leraar Jack Kornfield brengt spiritualiteit in verband met zelfliefde. Hij zegt dat een spiritueel leven geheel en al uit zelfacceptatie bestaat. Spiritualiteit is meer dan geestelijke verhevenheid of een relatie onderhouden met God. Het is de volledige acceptatie van jezelf, met al je mooie kanten en al je strijdtonelen, met je passie en je pijn, je vreugde en verdriet. Het accepteren van vreugde zal gemakkelijker zijn dan de confrontatie met vreugdeloze emoties. Die kan pijnlijker zijn en ontkenning of verzet oproepen. Als we echter alles wat er is kunnen leren accepteren, kan onze geest ontspannen en kalm worden.

Door te accepteren dat je een slechte bui hebt, voel je je op de lange termijn juist beter. Dat is de conclusie van een onderzoek dat door de universiteit van Californië in Berkeley is uitgevoerd. De onderzoekers concluderen, dat de onderzochte personen die een slechte bui niet kunnen accepteren, vaker symptomen van een stemmingsstoornis hebben dan personen uit de onderzochte groep die donkere gevoelens wel toelaten. Mogelijk dat die stemmingsstoornis ook weer

samenhangt met het constant oordelen over je negatieve emoties, waardoor negativiteit zich opstapelt.

Omgekeerd, vonden de onderzoekers dat mensen die hun negatieve emoties wel accepteren minder negatieve emoties ervaren en zij zich beter voelen. Door vreugdeloze emoties te accepteren lijkt het alsof deze onschadelijk worden gemaakt; alsof negatieve emoties smelten als sneeuw voor de zon. Negatieve emoties accepteren betekent dat ze minder aandacht hebben, er minder strijd is en ze minder invloed hebben.

De manier waarop we onze eigen negatieve emotionele reacties benaderen is belangrijk voor ons algehele welzijn, zegt ook Brett Ford, assistent-professor in de psychologie aan de universiteit van Toronto. Mensen die negatieve emoties accepteren zonder deze te veroordelen, kunnen hun stress met meer succes aan. Personen die negatieve emoties omarmen, ervaren minder snel opnieuw dit soort gevoelens. Dat leidt uiteindelijk tot een betere psychische gezondheid.

Het geheim van zelfacceptatie is het accepteren van dualiteit. Daar is het leven van doortrokken. Dualiteit is de essentie van het bestaan, je komt die overal tegen. Wie zijn passie en vreugde wél omarmt en zijn angst en pijn niet, handelt tegen de aard van het leven en heeft geen toegang tot de volle hoogte, breedte en diepte van het leven. Wie zijn strijdtönen en liefdestonen beide accepteert, overstijgt de dualiteit die het leven doortrekt en deelt in non-dualiteit. Op dat transcendente niveau is geen angst, heb je niets te vrezen, kun je niets fout doen en wordt je permanent bemind en gekoesterd.

Zelfacceptatie is de aanvaarding wie je nu bent en wie je was als kind. In de kindertijd kunnen psychische verwondingen of trauma's zijn opgelopen die nog doorwerken in het heden. Dat kind vraagt om heling en als je het heelt, heel je jezelf ook als volwassene. Via meditatie kun jij contact maken met je innerlijk kind. Alle stemmingen ervan kunnen

de revue passeren: je pijn je gemis en je verdriet, maar ook je enthousiasme, je moed, je speelsheid en je fantasie. Maak contact met de vreugdevolle gevoelens en de pijnlijke gevoelens. Maak contact met het blije én gewonde kind in jou. Voel opnieuw de stemmingen uit je kindertijd. Vraag aan je kind wat het van jou nu nodig heeft. Meestal is dat acceptatie, vertrouwen, steun, troost en bemoediging.

Waarnemer worden

Met je angst hoef je niet samen te vallen. Je hebt angst, je bent het niet. Roberto Assagioli, Italiaans psychiater en grondlegger van de psychosynthese, spreekt over disidentificatie. Je observeert de angst die in je opkomt en die jou verlamt. Je gaat er niet tegenin, maar neemt deze simpelweg waar op een liefdevolle manier en stelt je voor dat het deel in jou dat angst observeert, zelf niet meer wordt beheerst door angst. Assagioli noemt deze innerlijke kern de onopgemerkte observeerder en hij raadt ons aan tegen onszelf te zeggen: 'Ik heb angst, maar ik ben niet mijn angst.' De betekenis van dat zinnetje maakt je tot een waarnemer. Je identificeert je niet langer met je ego, je maakt je niet meer afhankelijk van deze commandant. Je relativeert je angst. Angst is maar een deel van jezelf. Jij bent meer dan je angst.

Boeddhistische leraar Mingyur Rinpoche legt op YouTube uit hoe de rol van de waarnemer in de meditatie jou kan helpen je drukke en denkende *monkeymind* te benaderen. In het dagelijks leven merk je misschien al dat er veel gedachten zijn en dat deze snel voorbijtrekken, in de meditatie is die ervaring nog indringender. Dat kan ook weer demotiveren. Dacht je te gaan mediteren om het rustiger te laten worden in je geest, word je geconfronteerd met een hoeveel snel voorbijtrekkende gedachten. Toch is die onophoudelijke en