

Adem je ellende in

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in je eigen innerlijke wereld waar van alles te beleven is. In jou razen de gedachten, huizen de gevoelens, schilderen de beelden. Jij ervaart vanuit een kern van puur bewustzijn dit spel van verandering.

Vandaag gaan we gevoelens omarmen in de vorm van Tonglen. Tonglen is een Boeddhistische oefening die over de hele wereld wordt beoefend. Het woord betekent sturen en ontvangen. De kern is eigenlijk dat je datgene wat je ervaart als negatief inademt en dat wat je ziet als positief uitademt. Shit inademen en liefde uitademen, zeg maar. Angst en pijn inademen en genezing uitademen.

Dit voelt enorm tegennatuurlijk. Normaal willen we vluchten van de shit en nu omarmen we het juist helemaal en laten het volledig binnen. In plaats van het grondloze gevoel te ontvluchten gaan we staan in het vertrouwen.

Met Tonglen ontwikkelen we moed. We leren ons volledig te verbinden met anderen. We maken onze innerlijke compassie volledig wakker. We gebruiken het ongemakkelijke gevoel van rauwe emotie als een brug naar de ander toe. We ervaren en gaan steeds meer inzien dat ons lijden niet uniek is.

Je begint met de oefening als meditatietechniek als je de tijd, rust en ruimte hebt om te oefenen. Maar op een gegeven moment wordt het een praktische oefening, toepasbaar in de praktijk, op de meest lastige momenten. Bij conflicten of tijdens angst. Uiteindelijk haalt het je weg uit al je destructieve gewoontes. Je haalt je eigen muren neer. Je gebruikt je pijn als transformatieve kracht.

Voorbeeld: Stel je voor je ziet iemand die zijn hond op straat op een wrede manier behandelt. Je kunt de pijn van de hond inademen en verlichting en heling uitademen. Ook kun je de wreedheid van het baasje inademen en tederheid en compassie uitademen.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Pema Chodron een Amerikaanse vrouw die koos om boeddhistische monnik te worden. Zij zegt over de techniek Tonglen:

“Tonglen is een basis-oefening voor strijders in training. Het is de meest effectieve oefening om moed te ontwikkelen en ons gevoel van verbondenheid met anderen wakker te maken. De oefening leert je om midden in de rivier te blijven. Het geeft ons de kracht om de oever los te laten. En te ontdekken dat wij kunnen zwemmen.”

Dat zeg ik nog een keer:

“Tonglen is een basis-oefening voor strijders in training. Het is de meest effectieve oefening om moed te ontwikkelen en ons gevoel van verbondenheid met anderen wakker te maken. De oefening leert je om midden in de rivier te blijven. Het geeft ons de kracht om de oever los te laten. En te ontdekken dat wij kunnen zwemmen.”

Reflectie ± 4 minuten

In plaats van de oefening uit te leggen gaan we het gewoon doen. Adem een keer diep in en lang langzaam uit en richt dan je aandacht op je fysieke sensaties. Hoe voelt je lichaam? Voelt je lichaam vandaag wakker? Kwetsbaar? Gespannen of juist heerlijk vrij en open. Hoe voelt jouw lichaam op dit moment, hier nu. Je rug is recht en sterk maar wel liefdevol ontspannen. Je kin is iets naar je borst en je kruin naar boven gericht zodat je nekwevels rechtop staan. Je nek is sterk maar zacht. Je voorhoofd mag ontspannen en je oogleden mogen rusten, je mondhoeken licht naar boven, zodat je kaak ontspant door de hint van jouw glimlach. Je schouders zijn iets naar achteren zodat je borst open is. Je handen rusten op je benen of in je schoot. Je hoeft niets vast te houden en kan je gewicht loslaten.

Nou focus op je ademhaling. Je adem stroomt vrij door je keelgebied en je borst richting je buik. Voel hoe je adem ook tot aan je rug komt. Je rug wordt gevoed door de nieuwe energie die meekomt met elke inademing. Eventuele spanning mag mee met de uitademing. Adem in nieuw leven en adem uit, loslaten en ontspannen. Adem in kracht en energie, adem uit, loslaten. Laat nu je adem haar eigen natuurlijke gang gaan. Je wordt geademd makkelijke vrije adem.

Welkom in je binnenwereld. De plek waar je te weten kunt komen wie je nou werkelijk bent. Hoe je als mens in elkaar zit. Hier kun je op ontdekkingsreis. Steeds weer kun je nieuwe aspecten van jezelf ontdekken en leren kennen. Je kunt hier jezelf ontmoeten en eindeloos veel liefde en licht ervaren.

Om Tonglen zo effectief mogelijk toe te kunnen passen gaan we eerst onderzoeken wat voor ons op dit moment in ons leven de belangrijkste stress veroorzakers zijn.

We zijn dus op zoek naar een situatie die bij jou heftige emoties oproept. Het kan een voorval zijn dat is geweest. Wat heel heftig voor je was en wat nog steeds veel emotie oproept als je er aan terug denkt. Het kan ook een situatie zijn die nog moet komen waar je erg gespannen over bent en het kan ook een doorgaande lijn zijn, een emotie die eigenlijk altijd met je meereist. Zoek naar een aspect van je leven dat veel mentale turbulentie geeft en je vult met intensiteit. De intensiteit kan zich manifesteren als boosheid, verdriet, angst, onzekerheid, onrust, frustratie. De essentie is dat het je doet verkrampen op de een of andere manier. Kortom een situatie die stress oplevert.

Neem nu de tijd om deze situatie helder voor jezelf naar voren te halen. Wie hebben er allemaal te maken met deze situatie, welke mensen zijn er bij betrokken? Probeer voor jezelf zoveel mogelijk van de situatie naar voren te halen? Wat zijn de dingen die werkelijk gebeurt zijn of kunnen gebeuren? Wat voor soort woorden kunnen er gesproken worden of zijn er gezegd. Maar vooral welke emoties zijn er voelbaar en zichtbaar. Zowel van je eigen emoties als de emoties van anderen. Kom je zelf angst tegen in de situatie? Wat voor vorm heeft die angst, kun je die angst uiten? Kom je frustratie tegen? Waar is die op gebaseerd? Kun je daar iets mee doen? Voel jij je verantwoordelijk voor aspecten van de situatie? Heb je ook controle over de dingen waar jij je verantwoordelijk voor voelt? Zijn er aspecten van de situatie die je boos maken? Waar wordt je dan precies boos over? Kun je iets met die boosheid? En voel

je verdriet in de situatie? Waardoor komt dat? Hoe zou je het verdriet omschrijven?
Kun je het verdriet uiten?

Adem een keer diep in en lang langzaam uit en dan starten we met Tonglen.

Inademen	Uitademen
Vrije ruimte	Vrije ruimte
Algemeen krampgevoel	Algemene frisheid/openheid/vrijheid
Mijn eigen pijn/verdriet/angst/enz	Wat ik mijzelf toewens
De pijn van andere betrokkenen	Wat ik andere betrokkenen toewens
De pijn van de wereld	Wat ik de wereld toewens

Je gaat nu op elke inademing je eigen emoties inademen en je ademt uit wat je jezelf toewenst. Dus bijvoorbeeld in boosheid, angst of verdriet en uit vrede, rust, compassie. Enzovoort. Doe dit nu zelf. Adem je emoties in en adem wat je je zelf toewenst uit. Probeer dit een aantal minuten te doen.

Je kunt nu verbreden. Andere mensen hebben net als jij dit soort pijn. Het kunnen zelfs de andere betrokkenen zijn van de situatie die je hebt gekozen om Tonglen mee te doen. Kijk of je welke pijn van anderen je te binnen schiet en adem die in. Adem uit wat jij deze personen toewenst. Probeer dit een aantal minuten te doen.

Verbreed nu verder met de wereld. Adem alle pijn in van mensen in de wereld die dezelfde emoties als jij ondergaan. Adem je wensen voor hun welzijn uit. In hun pijn en uit hun welzijn. Probeer dit een minuut te doen

Gefeliciteerd je hebt Tonglen beoefend. Tijd om alles weer even helemaal los te laten en tijd te maken voor even leeg en vrij van alles zijn.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

We besluiten om nu even niet in te loggen in ons denken. We zien de gedachten wel komen maar we hechten ons er niet aan. We geven ze geen aandacht en dan gaan ze vanzelf weer weg. Wij blijven stil en proberen onze aandacht hier te houden. We kijken en ervaren maar blijven hier met onze aandacht.

Af en toe zeg ik iets of sla ik op het trommeltje om je te helpen om je focus hier te houden. Als dan blijkt dat je in een denkwereldje was beland. Dan neem je dat moment om weer terug te gaan naar het oefenen in het stil en open zijn.

Adem diep in en lang uit en word stil.

Nu mag je even zijn zonder persoonlijke invulling

Gewoon puur zijn

Stil en open

Als je nu aan het denken bent, onthecht je dan van die gedachten en breng je aandacht terug naar hier en nu.

Wat voel je hier nu.

Blijf hier met je aandacht zonder labelen en meningen.

Denk niet over je ervaring. Ervaar alleen.

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje Hold you dear in de versie van Secret Sisters. Alles gaat voorbij. Iedereen komt en gaat in je leven. Maar het dierbare gevoel kun je vasthouden. Je kunt je dierbaren in een warm plekje met je meedragen wat er ook gebeurt You can hold them dear.:

To the lover of my youth, the solace for my age
My protection from what harms
You will reach for me on our darkest days
And I will come home to your arms

And I will hold you dear
While my shadow's long and my eyes are clear
I know these days will pass away
So I will hold you dear

Oh, blessed mother and the father I adore
There is time upon your faces
I will cherish you 'til you leave me for your eternal holy places

And I will hold you dear
While my shadow's long and my eyes are clear
I know these days will pass away
So I will hold you dear

You're a part of me and the one I love
The sweetest years won't tarry
You will reach for me when my arms are full
And I will lay down the things I carry
And I will hold you dear
While my shadow's long and my eyes are clear
I know these days will pass away
So I will hold you dear

I know these days will pass away
So I will hold you dear

Reflectie ± 1 minuut

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Je hebt vandaag Tonglen beoefend. Zo start je ermee. Als een innerlijke meditatieve oefening. Zit het in je systeem dan kun je het in de praktijk toepassen. Zodra je woede of verdriet voelt opkomen bij jezelf of een ander kun je het gevoel inademen en uitademen wat je wenst voor jezelf of de ander, terwijl je in verbinding bent. Dat is zeg maar hoge school boeddhisme.

Overgang ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je kunt je aandacht richten op waar je nu bent. In welke kamer ben je? Wat is er allemaal om je heen? En wat wacht er zo op je als je klaar bent met deze aflevering? Wat zijn je gedachten over de dag die nu voor je ligt? Wellicht kun je het Tonglen idee meenemen in je dag. Kijk wat er gebeurt als je emotie ervaart en je integreert het.

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik jou een dag vol verbinding en compassie toe.