

36 Open deur



Kijk dat wat er is recht in de ogen. Verder hoeft je niets te doen.

Sukumar Shetty

Wanneer we ons inleven dat we onze deur openen en echt *iedereen* verwelkomen met open hart en open geest, dan kan dat overweldigend voelen. Doe het maar eens. In de dagelijkse praktijk ontmoeten we regelmatig mensen die we achter het behang willen plakken of waar we ons aan irriteren, hoe sterk onze intentie ook is om iedereen met compassie tegemoet te treden. Op zo'n moment doen we de deur dicht. Blijkbaar komt er iets binnen waar we niet aan toe zijn. Oud zeer komt onverwacht boven, we stappen in een patroon of we blijken een onbewust vooroordeel te hebben. Als we de deur voor een ander sluiten zijn we met *me, myself and I*. Het is dan heel verleidelijk om afleiding te gaan zoeken. Een kop koffie halen, email gaan checken of naar een volgende afspraak gaan. Of we zoeken afleiding in games, soaps, drank of iets anders. Kunnen we bij die ongemakkelijke gewaarwording blijven zonder te vluchten, compassie voor onszelf hebben? Vriendelijk voor onszelf blijven en naar de onbehaaglijke gevoelens kijken? Als we eenmaal zien wat we doen, dan verzachten we. Naarmate we vaker bewust aanwezig kunnen blijven, zal het steeds gemakkelijker gaan. Dan kunnen we aandachtig erbij blijven wanneer we kritiek krijgen of ons niet prettig voelen. Gelukkig hebben we elke dag ruim oefenmateriaal voor handen om de deur steeds iets langer open te kunnen houden.

Compassie Concreet

1. Oefening 'open deur'. Wanneer je de deur open wilt houden, dan is het belangrijk op het moment dat je geraakt wordt een andere keus te maken dan je tot nu toe onbewust deed. Dit kun je oefenen door mindfulness training, meditatie, maar ook door gedurende de dag korte momenten bewust ervoor te kiezen aanwezig te zijn. Een bewuste ademhaling haalt je direct naar dit moment. Herinner jezelf aan dit voornemen door ergens een herinnering neer te leggen, op te hangen of bij je te dragen. Welke manier gebruik jij om te oefenen om steeds iets langer volledig aanwezig te zijn in oncomfortabele situaties? Hoe pak je het aan om dat moment te verlengen? Als je je geest en hart hebt geopend, hoe blijf je open, ondanks alles wat er in je opkomt, zoals gedachten, emoties, ongemak? Dit lukt steeds beter door heel veel trainen. Niet te vluchten, maar ze oordeelloos te 'zien'. Het kan je helpen om 'verstoorders' eenvoudig te labelen als 'gedachte' of 'jeuk' of 'ongeduld' en dan weer terug te keren naar het moment.
Bron: Pema Chödrön, video [Heart practice](#) (9:38 min.)
2. Oefening 'bodemloze plek'. Wanneer je het houvast van patronen en oordelen loslaat kan dat beangstigend zijn. Je hebt moed nodig om te blijven op die bodemloze plek. Je hebt hier geen houvast. Vluchten kan aantrekkelijker zijn dan om te gaan met deze onzekerheid. Lees het citaat nog eens en wees dan een paar minuten stil. Wat doet het met je? Heb je de neiging om weg te gaan? Oefen regelmatig in het gewoon

onderbreken wat je doet, bewust drie keer ademhalen en observeren, verder niets. Je observeert de dingen zoals ze zijn, niet zoals je ze graag zou willen hebben.

Bron: Pema Chödrön, *Bevrijd jezelf van angsten en oude gewoonten*.

3. Lees het [interview](#) met prof. dr. Marjolein Drent, over de deur voor cliënten openhouden en je als zorgprofessional niet door regels, protocollen laten tegenhouden, maar gebruik maken van je innerlijke wijsheid, je de vraag durven stellen: wat is nu echt belangrijk?
Reflectie: Stel jezelf deze vraag regelmatig? Hoe vaak laat jij je tegen je innerlijke wijsheid in leiden door regels en protocollen? Wat zou je anders willen? Wat ga je anders doen?
4. Inspiratie en kijktip: [Eric](#), soulbiographies by Nic Askew, (2 min.) over compassie.