

35. Take a break



Ontdek ruimte in jezelf door gaten te maken in de stroom van gedachtes. Zonder die gaten wordt je denken een herhaling, ongeïnspireerd en zonder enige creativiteit.

Eckhart Tolle

De mogelijkheden van 'met compassie fysiek aanraken', onderwerp van blog 34, maakte veel los. Aanvullingen over andere manieren van aanraken kwamen binnen, persoonlijke ervaringen en enthousiaste reacties van herkenning. Geweldig! Wanneer we zorg vanuit compassie verlenen, dan stellen we ons hart open voor de ander. Met een gevoeligheid voor wat er zich aandient maken we contact. Zonder angst voor het onbekende, zonder vooringenomenheid. Met die openheid in onszelf kunnen we ieder moment contact maken. Nu bijvoorbeeld: stop even met lezen, haal lekker diep adem en word even een paar seconden stil. Wanneer we onszelf kunnen onderbreken op deze manier, dan zetten we onze automatische piloot uit. We tillen als het ware even de sluiers op van vaste patronen, gedachten, aannames, verwachtingen, emoties en oordelen. We nemen even een *break* en kijken met nieuwe ogen. We kunnen onszelf toestaan ons regelmatig gedurende een dag te onderbreken op deze manier en de voordelen ervan te ervaren.

Compassie Concreet

1. Oefening: Kies jij er voor om jezelf af en toe te onderbreken en een moment rust te houden door te onderbreken wat je aan het doen bent? Hoe herinner je jezelf er aan? Sommige mensen plaatsen een herinnering op hun mobiel of op hun computer. Anderen nemen een rustmoment elke keer voor ze een kamer van een zorgvrager betreden. Of als de telefoon gaat, wanneer je iets te drinken pakt, voor een stoplicht staat, etc. Onderbreek je bezigheden voor enkele seconden en haal drie keer bewust adem. Wat levert jou dit op?
Bron: *Bevrijd jezelf van angsten en oude gewoonten*, Pema Chöndrön.
2. Reflectie: Mensen hebben een diepgewortelde neiging om afleiding te zoeken, vaste grond onder onze voeten. Hoe is dat voor jou, herken je die onrust? Hoe ga je er mee om dat alles constant verandert? Kun je onrust verdragen, er even niets mee doen, maar er met je aandacht bij te zijn? Hoe is dat?
3. Doetip: schrijf je in voor de 10-minuten meditatie van Susan Piver, open heart project en creëer je onderbrekingen: <http://susanpiver.com/open-heart-project/participate/>.
4. Voor present moment reminders in je mailbox: klink [hier](#).