

## De zeven pijlers van aandacht:

### Drie obstakels (automatisme; zoeken naar wat mis is; nooit genoeg)

1. Een oordelende manier van denken.

Onze ervaringen te evalueren door ze te vergelijken met andere ervaringen. Of ze te toetsen aan verwachtingen of maatstaven die we vaak hebben gecreëerd uit angst.

Dat je niet goed genoeg bent/ dat er vreselijke dingen zullen gebeuren/ dat het goede niet blijvend is/ dat andere mensen je kunnen kwetsen/ dat je de enige bent die het niet weet/ dat je altijd ziek zal blijven etc.

-Wanneer je weer merkt dat je geest aan het oordelen is, hoef je niet te proberen het te stoppen. Je hoeft je alleen maar bewust te zijn dat je het aan het doen bent. Bewustzijn maakt dat je het los kunt laten.

2. Verlangens.

Bijna alles wat we doen, doen we met een doel, om iets te krijgen of iets te bereiken. Maar wanneer je ergens naar verlangt of naar streeft, kan je niet meer open waarnemen. Simpelweg aandacht besteden aan datgene wat er is.

3. Vast willen houden, vastklampen.

Een gedachte, een lichaamssensatie, een verlangen, een gebeurtenis: allemaal fenomenen die je misschien op bepaalde momenten van je leven vast wilt houden.

Of misschien wil je dat juist niet (!) maar lijkt je er in vast te zitten.

Loslaten is een manier van dingen er laten zijn, en accepteren zoals ze zijn. Het lijkt op het openen van je hand, om iets los te laten dat je omklemd hield.

### Vier hulpmiddelen (nieuwsgierig onderzoeken, merken wat werkt)

1. Geduld

Begrijpen en accepteren dat dingen hun tijd nodig hebben. Wij hebben tijd nodig om te ervaren en om te leren. De bereidheid om eventuele verwarring en onzekerheid te verdragen.

2. Beginnersgeest

De rijkdom van het huidige moment. Kijken alsof je iets voor de eerste keer ziet. Het geeft ons de kans nieuwe mogelijkheden te zien.

3. Vertrouwen

Een basisvertrouwen in jezelf en in wat je waarneemt. Op je eigen intuïtie en je eigen gedrag te vertrouwen. Uiteindelijk zal je je eigen leven moeten leiden, elk moment daarvan. De verantwoordelijkheid te nemen om jezelf te zijn, naar jezelf te luisteren en erop te vertrouwen.

4. Acceptatie

De dingen zien zoals ze werkelijk zijn. We besteden vaak veel energie aan het ontkennen en niet willen zien van iets dat er gewoon is. En in feite houdt dit een positieve verandering tegen. We zijn dan zo druk bezig met ontkennen en forceren, dat we weinig energie over hebben om te helen en te groeien. Dat je bereid moet zijn de dingen te zien zoals ze zijn.

- *Neem elke dag één van de pijlers . Oefen ermee of wees je ervan bewust op welke manier deze pijler je is opgevallen die dag/ hoe je er mee om bent gegaan/ hoe je deze pijler bij een ander hebt ervaren.*
- *Doe dit zeker één week zodat je alle pijlers hebt gehad !*
  - **Noteer dit in je dagboek.**