

Sessie 6

Gedachten zijn geen feiten

Tijd	Protocol
9.00 - 9.15 19.15 - 19.30	Meditatie 'zitten met een moeilijkheid' Inquiry
9.15 - 9.30 19.30 - 19.45	Bespreken huiswerk <ul style="list-style-type: none">• meditatie met aandacht voor de adem en geluiden• zitten met een moeilijkheid• 3-minuten-ademruimte• 3-minuten-ademruimte coping
9.30 - 9.40 19.45 - 19.55	<p><i>Jan was onderweg naar school. Hij maakte zich zorgen over de rekenles. Hij wist niet zeker of hij de klas vandaag weer aankon. Het hoorde niet tot zijn conciërgetaken.</i></p> <p>Inquiry en educatie</p> <ul style="list-style-type: none">• ons brein is constant bezig met het creëren van betekenis• de betekenis gaat vaak verder dan de naakte feiten• de betekenis die we geven geeft geen reëel beeld, en dus stellen we onze opvattingen steeds weer bij a.d.v. nieuwe info• we zijn ons niet bewust dat wij het zijn die actief betekenis geven / we denken dat we iets gewoon zien zoals het is• het betekenis geven gaat langs oude denkpatronen en vaak op de automatische piloot.
9.40 - 9.50 19.55 - 20.05	Individueel: De top tien van gedachten waar je niets aan hebt
9.50 - 10.30 20.05 - 20.45	Meditatie 'Adem en gedachten' Inquiry
10.30 - 10.35 20.45 - 20.50	Individueel: Het kantoor

<p>10.35 - 10.50 20.50 - 21.05</p>	<p>Tweetallen: exploreren 'gedachten'</p> <ul style="list-style-type: none"> • gevoelens, stemmingen en gedachten hebben invloed op elkaar • je bent niet je gedachten • gedachten zijn geen feiten
<p>10.50 - 11.00 21.05 - 21.15</p>	<p>Negatieve gedachten, Gijs Jansen</p> <p>Individueel: automatische negatieve gedachten</p>
<p>11.00 - 11.15 21.15 - 21.30</p>	<p>Kringwerk: stil staan bij gedachten, gedachtenpatronen, stemmingen en gevoelens</p>
<p>11.15 - 11.20 21.30 - 21.35</p>	<p>Huiswerk</p> <ul style="list-style-type: none"> • zitmeditatie 'adem en gedachten' • 3-minuten ademruimte • waarschuwingssysteem • dagelijkse aandacht voor gedachten
<p>11.20 - 11.30 21.35 - 21.45</p>	<p>Meditatie</p>

Schrik niet:

Onderzoek van de Amerikaanse psychologen heeft aangetoond
dat mensen per dag gemiddeld zo'n
40.000 gedachten hebben te verwerken.

40.000!

En, nog belangrijker:

minimaal 70% van die gedachten zijn
negatief

of hebben een alarmerende functie.

Omgerekend betekent dit dat je per dag
minimaal 28.000 negatieve gedachten om je oren krijgt.

Gedachten over dingen
waar je bang voor bent,
waar je somber over voelt
en waar je voor moet oppassen.

Heel veel van wat we meemaken verpakken we in gedachten,
en vervolgens blijven die gedachten telkens weer terugkomen,
iedere dag weer.

Gijs Jansen

Puzzelstukjes

Toen ik klein was, hadden mijn ouders een enorme legpuzzel op een speciale puzzeltafel in de woonkamer. Mijn vader, die hiermee begonnen was, verstopte altijd de bovenkant van de doos. Het idee hierachter was om de stukjes van de puzzel samen te brengen zonder van tevoren te weten wat het plaatje was. Verschillende familieleden, vrienden en kennissen die op bezoek kwamen werkten eraan mee, soms maar voor een paar minuten. Na enkele weken hadden honderden puzzelstukjes een plekje gevonden.

In mijn jeugd hebben we veel van zulke puzzels gemaakt. Op den duur was ik er heel goed in en gaf het me een tevreden gevoel als ik de eerste was die zag waar een bepaald puzzelstukje moest liggen of hoe twee groepjes van puzzelstukjes samengebracht konden worden. Ik hield vooral van het moment dat ik de eerste glimp van de afbeelding zag verschijnen en ik begon te zien wat er eigenlijk de hele tijd al verborgen aanwezig was geweest.

De puzzeltafel was mijn vaders verjaarscadeau voor mijn moeder. Ik zie hem nog de tafel opzetten en vol genoeg de stukjes van de eerste puzzel uit de doos op de tafel uitstrooien. Ik was drie of vier jaar oud en begreep mijn moeders blijdschap niet goed. Ze hadden dit spelletje niet aan mij uitgelegd, waarschijnlijk in de veronderstelling dat ik nog te jong was om mee te kunnen doen. Maar ik wilde wel meedoen, toen ook al.

Toen ik op een morgen alleen in de woonkamer was, klom ik op een stoel en spreidde de honderden losse puzzelstukjes die op de tafel lagen uit over het tafelblad. De stukjes waren behoorlijk klein; sommige hadden felle kleuren en sommige waren donker en vol schaduw. De donkere stukjes leken op spinnen of insecten, lelijk en een beetje angstaanjagend. Ik voelde me er niet mee op m'n gemak. Ik verzamelde een paar van deze stukjes, klom van de stoel af en verstopte de stukjes onder een van de kussens van de bank. Gedurende een aantal weken, klom ik, elke keer als ik alleen in de woonkamer was, op de stoel en nam een paar van de donkere stukjes en verborg ze onder de kussens van de bank. Zodoende kostte het mijn familie een lange tijd om deze eerste puzzel af te

krijgen. Ontmoedigd besloot mijn moeder uiteindelijk om de puzzelstukjes te tellen en kwam ze er achter dat er meer dan honderd stukjes misten. Ze vroeg mij of ik wist waar ze waren. Ik vertelde haar wat ik had gedaan met de stukjes waar ik niet van hield en zo vond zij de missende stukjes en maakte de puzzel af. Ik herinner me nog dat ik toekeek hoe ze dit deed. Hoe elk donker stukje een plekje kreeg en de afbeelding verscheen. Ik had niet geweten dat er een afbeelding zou zijn. Het was heel mooi; een vredige aanblik van een verlaten strand. Zonder de stukjes die ik had verborgen, was het spel zinloos geweest.

Misschien dat de overwinning nodig heeft dat we zonder terughoudendheid van het spel houden. Het leven brengt ons alle stukjes. In de tijd dat ik alleen maar bepaalde delen van mijn leven accepteerde en de rest negeerde of ontkende, kon ik niet meer dan **stukjes** van mijn leven zien. Ik zag alleen het geluk van een succesvolle of feestelijke gebeurtenis. En op een ander moment zag ik alleen het akelige en de pijn van verlies of teleurstelling. Dat waren de stukjes die ik snel probeerde achter me te laten of soms zelfs probeerde te verstoppen, zodat ik ze niet hoefde te zien. Maar ook deze donkere stukjes van de puzzel, de verdrietige gebeurtenissen, pijnlijk als ze zijn, zijn zelf onderdeel van een groter geheel. Om dat wat verborgen is te kunnen zien, lijkt het nodig om elk laatste stukje te accepteren als een geschenk. Dan verschijnt het hele leven, in al zijn verscheidenheid.

Wij brengen altijd stukjes van ons leven samen zonder van tevoren te weten wat het totaalplaatje gaat worden. Ik heb veel mensen gekend bij wie een onverwachte betekenis begint te verschijnen vanuit de brokstukken van hun leven. Juist in tijden van groot verlies en diep verdriet. Deze betekenis blijkt duurzaam te zijn en te vertrouwen, zelfs transformerend. Het is een kracht die degenen die hun pijn ontkennen nooit zien.

Vrij naar 'Kitchen Table Wisdom'

Door Rachel Naomi Remen