

Constructieve intentie

en Holding Space

Vertragen, verruimen en verzachten

- Door te vertragen kan je reactiviteit vertragen en je oordeel uitstellen.
- 'Niet vastgrijpen' geeft ruimte om reactie-golven te laten doorvloeien en wegebben.
- Zo komt er ruimte voor stilte, innerlijke rust, zachtheid, compassie, helderheid, inzicht, liefde, wijsheid.
- Mindfulness is een belangrijke component van een nieuwe Westerse psychologische stroming: positieve psychologie.

Positieve psychologie

- Betekent niet dat je 'positief' moet zijn, of je alleen maar 'positief' wilt voelen.
- 'Positieve psychologie' betekent: focus op vergroten van welzijn en veerkracht, en minder focus op oplossen van klachten.
- Drie niveau's: happy life: positieve emoties
good life: competent in het omgaan met de situaties in het leven
meaningful life: onderdeel zijn van een groter geheel.
- Focus is op constructief omgaan met wat er op je pad komt. De drie niveau's kan je niveau's van constructiviteit noemen.

Boeddhisme en 'niveau's van constructiviteit'

- Happy life: lijden verminderen, en vreugde vergroten (lijden verminderen kan dan ook acceptatie van lijden zijn).
- Good life: om kunnen gaan met 'lijden door veranderingen', constructief omgaan met fluctuaties en tegenslag.
- Meaningful life: onderdeel zijn van een groter geheel. Weten dat je onderdeel bent van een 'goede wereld'. Thuis in de wereld.
- Mahāyāna: nadruk verschuift van het niet vastgrijpen aan het 'zelf' (als bron van lijden) naar onderdeel zijn van het levensweb.
- Bodhisattva-ideaal, ontwikkeling van onvoorwaardelijke compassie.

Wat is compassie?

- Compassie: **compassie** of mededogen is het natuurlijke vermogen om je betrokken te voelen bij pijn en lijden, met de wens om deze pijn en dit lijden in jezelf en anderen te verlichten en daarin verantwoordelijkheid te nemen. Dit is iets anders dan medelijden dat vooral gepaard gaat met angst en sentimentaliteit.
- Compassie vraagt om een houding van gelijkwaardigheid, moed en ruimhartigheid, zowel naar anderen als ook naar jezelf.
- Om compassie-vol te kunnen zijn is acceptatie van lijden noodzakelijk!
- Voelen of doen? En is voelen passief? Zonder intentie?

Intentie

- Gelaagdheid: - bewuste intentie, is vaak gericht, vernauwend, sturend. En soms een excuus.
- onbewuste intentie: verbonden met je 'energie', lichaamstaal, aandachtsveld.
Bewust en onbewust zijn niet altijd congruent.
Hoe reageer je als je niet krijgt waar je op aanstuurt? Deze reacties laten je onbewuste intenties zien.
- Manier om gelijkwaardig, open, verbindend aanwezig te zijn met en bij het lijden van anderen is Holding Space (ik noem het 'gedragen ruimte').
- Geïntroduceerd door Heather Plett, <https://heatherplett.com>
- In de cursus: aanwezig vanuit open lichaamsgevoel.

Innerlijke werelden en tendensen

- We hebben allemaal onze innerlijke wereld.
- Gevormd door verleden en gekleurd door tendensen.
- Ook collectief zijn we gevormd door verleden en gekleurd door tendensen.
In psychologische zin: positie van vrouwen, prestatie-maatschappij.
In systemische zin: de crises waar we mee te maken hebben; oorlog, eco-crisis, klimaatverandering.
- De kleuring loopt mee met alles, ook met je intentie.
- Voorbeeld: milieu-activisme.

Open aandacht en vernauwingen

- Juist de groeven waar we in zitten – persoonlijk en collectief – creëren vernauwingen en uiteindelijk lijden.
- ‘Positieve intentie’ komt vaak voort uit schuring in onszelf.
- Kan je hier open bij blijven, observeren wat er in jou gebeurt en daar eerlijk over zijn?
- Kan je oordelen en vernauwingen observeren, zonder te vernauwen?
- Het loslaten van vernauwingen leidt naar vrede en vreugde.

Gedragen ruimte in contact

- ‘Holding Space’ betekent dat je bereid bent om bij de ander (of jezelf) te zijn, zonder te veroordelen, te willen ‘fixen’ of op een gewenst resultaat te sturen.
- Hoe is het om in contact te zijn en het niet te weten, niet te hoeven fixen? Dat is ook een vorm van beschikbaarheid.
- Open binnenruimte, gronding en ankerings, aftasten, nieuwsgierig en verwondering, laten ontstaan.
- Liefde = voelen, en voelen dat je gevoeld wordt.

Praktijk

- Open lichaamsgevoel, verzachting en ankerings.
- Aandacht ook meer naar achter en meer omhullend.
- Holding Space / gedragen ruimte is de sleutel naar het omhullen van eigen emoties en eigen zelf-kritiek, is de sleutel naar compassie-training, is een belangrijke sleutel naar diepere transformatie. Het creëert namelijk een open ruimte waarin je het niet hoeft te weten, en waarin iets nieuws kan ontstaan.