



Oefening: De modder laten bezinken

Doel: visualiseren hoe je een probleem kunt laten bezinken.

Lao-tsu vroeg ooit: 'Heb je het geduld om troebel water met rust te laten totdat het vanzelf weer helder wordt?' In deze oefening gaan we met die vraag aan de gang. Je leert een belangrijke vaardigheid, om als je ergens mee zit het geduld te kunnen opbrengen om de modder te laten bezinken zodat het water helder wordt; om te kijken naar je trappelende ongeduld zonder je te laten meeslepen door je angst.

“Ga zitten en sluit je ogen. Haal drie keer langzaam adem, adem in door je neus en uit door je mond, rustig en zonder iets te forceren. Ontspan al je spieren, in je schouders, gezicht, kaak, nek, buik, handen en voeten. Ontspan ze allemaal.

Neem even de tijd om een probleem naar boven te laten komen. Dat kan om iets gaan wat nu speelt, zoals financiële problemen, relatieproblemen, iets medisch, problemen op je werk, een specifieke angst, bepaalde zorgen of depressiviteit. Het kan gaan om iets uit het verleden waar je nog steeds mee worstelt, zoals het verlies van een dierbare, problemen met een van je ouders, een laag zelfbeeld of een gemiste kans.

Ontspan je in het bijzijn van dit probleem. Kijk er gewoon naar zonder te oordelen, te reageren of je ergens door af te laten leiden.

Gebruik je verbeeldingskracht om een beeld in je hoofd op te roepen dat symbool staat voor je probleem. Misschien verschijnt er in je bewustzijn een kleur, een vorm, een dier, een persoon, een substantie (alles van zand tot water tot gelatinepudding), een voorwerp (een boek, een blad, een rollend moertje) of wat dan ook. Ga dit beeld niet bijstellen. Wees open en geduldig. Als het niet meteen verschijnt, geeft dat niet; neem gewoon je tijd.

Als je dat beeld voor ogen hebt, visualiseer dan dat je voor een tafel staat. Op die tafel staat een grote, kristalheldere kom die voor driekwart gevuld is met een heldere vloeistof. (Ik heb niet gezegd wat voor soort vloeistof; laat dat over aan je verbeeldingskracht.) Naast de kom ligt een lepel.

Denk aan je symbolische representatie van je probleem, stop dat in de kom en begin erin te roeren. Zie hoe de representatie zich vermengt met de vloeistof, en hoe de vloeistof een andere kleur krijgt.

Blijf en kijk wat er gebeurt terwijl je roert.

Stop met roeren en leg de lepel neer. Doe vervolgens een stap achteruit en kijk wat er gebeurt. Beantwoord nu de volgende vragen.”

Wat gebeurde er met de symbolische representatie van je probleem toen je die in de kom stopte?

.....

.....

.....

Wat gebeurde er met je probleem toen je begon te roeren?

.....

.....

.....



Wat gebeurde er met je probleem toen je bleef roeren?

.....

.....

.....

Hoe voelde je je, zowel emotioneel als lichamelijk, toen je bleef roeren?

.....

.....

.....

Wat gebeurde er met je probleem toen je ophield met roeren?

.....

.....

.....

Hoe voelde je je, zowel lichamelijk als emotioneel, toen je stopte met roeren? Heb je een verschuiving opgemerkt? Zo ja, wat gebeurde er?

.....

.....

.....

“Je kunt deze oefening niet goed of fout doen. Misschien werd het water niet helder toen je ophield met roeren en bleef het troebel, mistig, modderig of gekleurd. Dat is oké. Mensen vragen vaak: ‘Wat betekent het als mijn symbool niet oplost?’, ‘Wat als mijn symbool groter wordt?’ of ‘Wat als mijn water niet helder wordt?’ Dat betekent alleen maar dat jouw symbool niet oplost, dat het groter wordt of dat je water niet helder wordt. Het zegt niets over een of andere uitkomst in de echte wereld. Maar er valt wel iets te leren: als je ophoudt met het roeren in je probleem (in de hoop dat het oplost), dan krijgt je probleem de tijd en ruimte om te kunnen bezinken (gebaseerd op Roberts, 2010).”