

6. Gedachten zijn geen feiten



6.1 Vastzitten in het verleden of leven in het heden?

John liep naar school.

Hij zag op tegen de rekenles.

Hij vroeg zich af of hij vandaag wel orde zou kunnen houden.

Het hoorde niet bij de taak van een conciërge.

Bij het lezen van de bovenstaande zinnen verandert het beeld dat we van de persoon hebben vanzelf van jongetje in onderwijzer en ten slotte in conciërge. Ons brein trekt blijkbaar constant conclusies, ook al is de informatie beperkt. Ook in het dagelijks leven creëert het brein constant beelden op basis van eerste indrukken. Dat gebeurt razend snel. We zien de realiteit dus nooit rechtstreeks, maar door het filter van onze brein creaties. We merken doorgaans niet dat ons brein, in een constant commentaar, naar de werkelijkheid zitten te gissen. Zelfs als het brein zich vergist en het een nieuw beeld creëert, merken we die overgang zelden op. Een goede mop is door deze onverwachte overgangen juist komisch.

Karin leidde ooit een vrij normaal leven. Ze was een secretaresse en had een leuke vriendenkring. Anderhalf jaar terug werd haar leven overhoop gegooid door een auto-ongeluk. Ze geeft zichzelf daar de schuld van. De verzekering legt echter de schuld in het midden van beide partijen. Iedereen was ongedeerd. Ook haar zesjarige nichtje had geen lichamelijke of psychische schade. Haar zus neemt het Karin niet kwalijk. Ze is blij dat haar kind en zus ongedeerd zijn. Het viel allemaal gelukkig mee, en toch nam Karin een overdosis antidepressiva. Eigenlijk wilde ze helemaal niet dood, maar had ze meer het gevoel er even tussenuit te willen. Ze had het gevoel dat iedereen afhankelijk van haar was en dat ze allemaal teleurgesteld waren. Ze kon zichzelf het ongeluk maar niet vergeven. Steeds opnieuw haalt ze het ongeluk voor de geest met vragen als 'stel dat Amy haar veiligheidsgordel niet om had' of 'wat als die andere auto harder had gereden', 'wat als Amy gewond of dood was?'. Ze deed wat de menselijke geest vaak doet: denkbeeldige scenario's verzinnen die vervolgens blijven plakken. Die scenario's hielden haar meer bezig dan de feitelijke gebeurtenissen. Dat gaf haar onnodige mentale pijn. Ze had een post traumatische stressstoornis ontwikkeld en een depressie. Haar gedachten bleven alsmat rond bepaalde negatieve thema's over haarzelf cirkelen.

Iedereen die iets dergelijks doormaakt herkent zich vast wel in de onderstaande gedachten (Orbach, e.a., 2003). En ook mensen die geen ernstige dingen hebben meegemaakt kunnen dergelijke gedachten hebben:

- Er is niets wat ik kan doen.
- Ik heb het niet meer.
- Ik heb geen toekomst.
- Ik ben totaal lamgeslagen.
- Ik ben iets kwijt dat ik nooit meer terug krijg.
- Ik ben niet meer de oude.
- Ik ben waardeloos.
- Ik ben anderen tot last.
- Iets in mijn leven is voorgoed beschadigd.
- Mijn leven lijkt zinloos.
- Ik ben volstrekt hulpeloos.
- Deze pijn zal nooit meer weggaan.

We kunnen erg verstrikt raken in 'het onszelf niet vergeven' van bepaalde dingen die we in het verleden gedaan of niet gedaan hebben. We slepen de loden last mee van mislukkingen, onafgedane zaken, relatieproblemen, onopgeloste ruzies, onvervulde ambities voor onszelf en anderen.

Eindeloos tobben en piekeren we over dingen die al dan niet gebeurd zijn of mogelijk zouden kunnen gaan gebeuren. Je eigen doelen en fictieve denkbeelden niet los kunnen laten, ook al leveren ze je een hoop ellende op, wordt 'painful engagement' genoemd. Het lijkt alsof je het leven als pijnlijk moet ervaren. Alsof je iemand- of je principes verloochent als je ooit weer gelukkig zou worden.

Schuld en schaamte

Omdat de westerse samenleving gebouwd is op gevoelens van schuld en schaamte ervaren wij die makkelijk over van alles en nog wat. We voelen ons schuldig of schamen ons dat 'we ergens niet tegen opgewassen zijn', 'we niet zouden deugen als echtgenoot, vader et cetera', 'we onze mogelijkheden niet ten volle benutten', 'we niet voldoen aan onze eigen verwachtingen', 'we soms jaloers of agressief zijn of wanhopig', of 'we van het leven genieten', of 'we ons gelukkig voelen.'

Schuld en schaamte rust op de inwendige dwingeland die we allemaal kennen: angst.

- angst om niet goed genoeg te zijn,
- angst dat we zullen falen als we het rustig aandoen,
- angst dat de hel zal losbarsten als we de teugels vieren,
- angst dat we ten onder gaan als we onze verdediging niet omhoog houden.
- angst voor kritiek van een ander voor zijn, door jezelf te bestoken met kritiek.

Angst roept angst op in een eindeloze verlamdende cyclus die je qua energie uitholt.

Onomkeerbaarheid

Ook het thema onomkeerbaarheid zit vaak in dergelijke piekergedachten. Alsof na een trauma het leven volkomen veranderd is en er niets meer aan te doen is. Dat je iets verloren bent dat je nooit terug zal krijgen. We kunnen de verborgen veronderstelling met ons meedragen dat 'na wat ons is overkomen, niets ooit nog hetzelfde kan zijn!'

Dat komt door de het volgende: Normaal gesproken kunnen mensen heel specifiek en gedetailleerd herinneringen ophalen: je herinnert je bijvoorbeeld levendig een bepaald stuk van een bergpad waar je jaren geleden met je vrouw was. Onderzoek toont aan dat als we getraumatiseerd zijn, gedeprimeerd of doodmoe zijn, of opgesloten zitten in sombere preoccupatie met onze gevoelens, het geheugenproces stopt na de eerste stap van herinneringen ophalen. Het ophalen van details start niet, maar het geheugen stopt al als het een eerste globale samenvatting van de gebeurtenis te pakken heeft. Deze samenvattingen zijn overmatig gegeneraliseerde herinneringen: een soort globale en vertekende samenvatting. Voorbeelden zijn: 'in de weekenden ging ik altijd stappen met mijn kamergenootje' of 'ik had altijd ruzie met mijn moeder'. Deze herinneringen lijken erg waar, maar zijn in feite een overdrijving door generalisatie (alles op één hoop gooien). Het beschrijft geen concreet en specifiek voorval. Het nadeel van dergelijke vage abstracte herinneringen is dat men daardoor:

- het verleden moeilijker kan loslaten,
- meer negatieve invloed ondergaat van dingen die nu fout gaan in het leven,
- meer moeite heeft met het opnieuw opbouwen van een leven na een schokkende gebeurtenis,
- Na een schokkende gebeurtenis hebben ze:
 - meer de neiging tot piekeren,
 - meer het idee dat alles permanent en onomkeerbaar is.

De ideeën dans

Stel je voor dat je in een druk café zit en een vriendin ziet praten met iemand van je werk. Je lacht en zwaait naar beiden. Ze kijken jou kant op, maar ze reageren niet en praten weer verder. Welke gedachten gaan er door je hoofd? Hoe voel je je? Het lijkt een volledig duidelijke scène, maar hij is op vele manieren te interpreteren. Iedereen zal een ander antwoord geven vanuit zijn huidige mentale toestand. Was men net daarvoor blij of juist bedroefd? In het eerste geval denkt men 'ze zagen me niet', en daarmee stopt het denken erover. In het tweede geval 'ze proberen me te ontlopen', en daarmee start een lange piekertrein die reist van kwaad naar erger. Dat komt omdat de geest altijd druk is de werkelijkheid te begrijpen. Ze doet dat in het licht van de bagage die je in de loop van de jaren hebt opgehoopt, en in combinatie met de huidige stemming. Het brein kijkt of het heden zich het zelfde gaat ontpoppen als het verleden, en vertaalt dat naar de toekomst. Deze 'ideeëndans' van het brein kan bevriezen door overmatig gegeneraliseerde herinneringen. Dat komt omdat deze herinneringen doorgaans samenvattingen zijn die als eeuwige waarheid worden beschouwd. En bij eeuwige waarheden stopt de 'ideeëndans': 'want het is u eenmaal zo...'. Als in het bovenstaand

voorbeeld je collega's niet terugzwaaien interpreteer je dat als afwijzing en wordt dit niet verder getoetst maar als waarheid aangenomen. De ideeëndans is gestopt. Een gedachte heeft zich vastgezet. En met een bevroren ideeëndans worden ook latere herinneringen vertekend opgehaald als een bewijs voor 'afwijzing'. Je wereld verliest aan textuur en kleur, en wordt zwart of wit – winnen of verliezen.

Dat dingen 'onomkeerbaar' zijn geworden is een funest denkpatroon. Dit soort gedachten lijken echt te zeggen dat de ellende permanent is. Je raakt daardoor opgesloten in het verleden en je zal eerder gebeurtenissen op een overmatig gegeneraliseerde manier oproepen. Dergelijke onprettige gedachten, 'dat de ellende zal blijven', proberen we met ons denken te verdringen. Het gepieker dat ontstaat maakt je moe, waardoor juist de kans op overmatig gegeneraliseerde herinneringen toeneemt. We gaan dan niet meer terug naar de details in het verleden, maar we zitten gevangen in een 'groot allesomvattend' schuldgevoel, schaamte of moedeloosheid dat er niets zal veranderen.

Dit alles voelt als erg permanent aan, en toch kan het veranderen. Acht weken mindfulness training maakt je herinnering meer gedetailleerd en minder overmatig gegeneraliseerd. Mindfulness bevrijdt ons uit de valstrik van een ver en vaag negatief verleden. Misschien heb je dat al ervaren. Misschien gaf acceptatie van schuld en vrees al wat meer lucht of herinner je je plotseling meer details. Misschien ga je beter zien dat de piekergebeurtenis echt tot het verleden behoort, en kan je hem zo beter loslaten. Het automatische gepieker van de vermijdende mentale modus zorgt voor overmatige generalisaties. Deze overmatige generalisaties houden je in het verleden vast en houden de toekomst in nevelen gehuld. Tijdens deze cursus heb je echter dag in dag uit een alternatieve modus verkend: de zijn-modus. Deze is niet gericht op gepieker, maar op het gedetailleerd waarnemen van het huidige moment. Mindfulness training helpt je ook nog op andere manieren:

- je gaat beter zien dat alles veranderlijk is (en dus niet permanent),
- je leert niet-oordelen, vriendelijk zijn, en het hebben van een mild oordeel naar jezelf toe.

Dat laatste behoeft extra aandacht.

6.2 Jezelf vriendelijk behandelen

Jezelf vriendelijk behandelen en niet meer streng over je zelf oordelen, zijn de hoekstenen voor het vinden van rust in een hectische wereld. Herken je dat je vaak te streng met jezelf omgaat?

- Jezelf bekritisieren om je irrationele emoties,
- Meningen dat je ze niet zou moeten voelen,
- Vinden dat bepaalde gedachten van je abnormaal slecht zijn en dat je zo niet zou moeten denken?
- Je gedachten streng beoordelen als goed of slecht,
- Zeggen dat je zo niet hoort te denken,
- Je zelf afkeuren om bepaalde gedachten.

Probeer door te krijgen dat je naar jezelf toe te streng bent, maar pas op dat je dit niet als extra kritiek ziet. Om de rust van mindfulness verder te verstevigen is niet alleen concentratie, maar ook deze vriendelijkheid en compassie nodig. En dat kun je alleen doen als je thuiskomt bij wie jij bent, als je jezelf accepteert met diep respect, met eerbied, met liefde. De vriendschapsmeditatie in deze helpt je meer vriendelijkheid in je leven te brengen, niet alleen voor anderen, ook voor jezelf.

De vriendschapsmeditatie

Je kunt deze tekst beluisteren als MP3 of zelf lezen.

In deze meditatie ontwikkel je een gevoel van vriendelijkheid en vriendschap, ten opzichte van jezelf, en anderen. Bedenk dat hoe we er ook aan de buitenkant uitzien, we kunnen ons allemaal van binnen angstig, verdrietig of eenzaam voelen. Neem nu in deze meditatie bewust de tijd om jezelf het goede toe te wensen, om het daarna te kunnen uitbreiden naar anderen. Enkele aandachtspunten zijn: Concentreer je eerst enkele minuten op je hele lichaam. Je kunt daarbij een willekeurige eerdere meditatie nemen als inleiding. Bijvoorbeeld mindfulness van lichaam-en-adem of adem-lichaam meditatie. Neem even de tijd om te settelen en contact te maken met een houding van waardigheid en wakkere open aandacht. Als je zit, kijk dan of je rug recht is, je schouders ontspannen en je hoofd rechtop je romp staat. En breng dan nu de aandacht naar de adem. En bereid vervolgens de aandacht uit naar je hele lichaam.

(Stap 1) Jezelf het goede toewensen

En als je zo ver bent, kun je dan jezelf iets vriendelijks wensen, door in stilte tegen jezelf het volgende te zeggen:

- Moge ik veilig zijn en vrij van lijden.
- Moge ik zo gelukkig en gezond zijn als voor mij mogelijk is.
- Moge ik onbekommerd door het leven gaan.

Neem de tijd. Je mag je eigen woorden kiezen. Één zin, twee zinnen of alle drie uitspreken. Pauzeer kort tussen de zinnen. En stel je voor dat elke zin is als een steen die in een diepe bron wordt gegooid. Om de beurt gooi je er een in en wacht dan rustig op een reactie in je gedachtes, gevoelens, lichaamssensaties of handelingsimpuls. En je hoeft niets te veroordelen wat er boven komt. Dit is er voor jou.

- Moge ik veilig zijn en vrij van lijden.
- Moge ik zo gelukkig en gezond zijn als voor mij mogelijk is.
- Moge ik onbekommerd door het leven gaan.

En als je het moeilijk vindt om iets vriendelijks voor je zelf te voelen, denk dan aan iemand, of misschien een huisdier, dat onvoorwaardelijk van je hield of houdt. En als je iets van deze liefde voor jou kunt voelen, kijk dan of je deze liefde ook naar jezelf kunt richten.

- Moge ik veilig zijn, gelukkig en gezond, en zonder zorgen.

(Stap 2) Een dierbare het goede toewensen

En nu wil ik je vragen om je iemand voor de geest halen die jou dierbaar is, en om vervolgens hem of haar ook hetzelfde toe te wensen, op dezelfde manier. En kijk rustig, zonder oordeel en vriendelijk welke reacties opkomen.

- Moge hij of zij veilig zijn en vrij van lijden.
- Moge hij of zij zo gelukkig en gezond zijn als voor hem of haar mogelijk is.
- Moge hij of zij onbekommerd door het leven gaan.

(Stap 3) Een onbekende het goede toewensen

En kies nu iemand die je niet zo goed kent. Iemand die je af en toe tegenkomt, in de trein of op straat. Misschien ken je de naam niet, maar je herkent hem of haar wel. Iemand tegenover wie je je neutraal voelt. En ook al ken je ze niet, ook zij hebben een leven vol verwachtingen en angsten, net zoals jij. En ook zij willen gelukkig zijn, net zoals jij. Dus, neem nu deze persoon in gedachten, en open je hart, en herhaal deze zinnen ook voor hem of haar. En wenst deze persoon het goede.

- Mogen ze veilig zijn en vrij van lijden.
- Mogen ze gelukkig en gezond zijn.
- Mogen ze zonder zorgen zijn.

(Stap 4) Iemand waar je moeite mee hebt het goede toe wensen.

Als je deze meditatie verder wilt uitbreiden, kun je iemand voor de geest halen met wie je moeite hebt. En je hoeft nu niet de moeilijkste persoon in je leven te nemen. Het kan iemand zijn waar je afstand voor voelt. Misschien iemand op je werk of iemand in je gezin, met wie je nu moeite hebt. Wie je ook kiest, laat hem of haar zo goed mogelijk toe in je hart, en in je geest. En bedenk dat ook zij of hij gelukkig wil zijn.

- Moge hij of zij veilig zijn en vrij van lijden.
- Moge hij of zij gelukkig en gezond zijn.
- Moge hij of zij zonder zorgen zijn.

En maak je geen zorgen als je niets vriendelijks of warmts voelt. Het is genoeg om de intentie hiertoe te hebben. Om de geest zich hierop te laten richten. En bedenk dat je, als je op een gegeven moment wordt overspoeld, of wordt afgeleid door intense gevoelens of gedachten, dat je altijd kunt terugkeren naar de adem en het lichaam, als anker voor dit moment. En hierin vriendelijk voor jezelf te zijn.

(Stap 5) Alle levende wezen het goede toewensen.

Tot slot kunnen we de liefdevolle vriendelijkheid uitbreiden naar alle levende wezens. Zowel je dierbaren, als neutrale personen, als de mensen met wie je moeite hebt. De intentie is, om je liefdevolle vriendelijkheid uit te breiden naar alle levende wezens op deze planeet. En bedenk dat jij daar ook bij hoort.

- Moge iedereen vrij zijn van pijn en lijden.
- Moge iedereen gelukkig en gezond zijn.
- Moge wij allemaal onbekommerd leven.

En kom nu weer terug bij de adem in je lichaam. Rustend in helder gewaar zijn, in het hier en nu. En jezelf laten zijn zoals je bent, compleet en heel.

6.3 En het kan lastig zijn...

Het vraagt commitment en tijd om dit te oefenen, maar het kan op ieder moment, en ook tijdens de formele oefeningen. Geleidelijk aan besef je dat je anderen onmogelijk kunt voeden zonder jezelf te voeden, dat je onmogelijk echt liefdevol verankerd kan zijn als je jezelf blijft aanvallen omdat je niet goed genoeg zou zijn.

Carla, een cursiste, besefte wel dat ze een druk bestaan had, maar kreeg pas bij de vriendschapsmeditatie door dat ze zichzelf schade toebracht en dat ze daar onder leed. Dat ze dat

zichzelf aandeed. Het heilige moeten. Dit inzicht ontstond pas helder toen ze zichzelf al het goede toewenste. Er was even geen zelfbeschuldiging meer, maar alleen maar zien hoe het was. Voor zichzelf formuleerde ze vijf praktijkvragen, die haar heel behulpzaam bleken:

- Hoe kan ik mezelf voeden,
- Hoe kan ik vaart minderen,
- Hoe kan ik een stap terugdoen,
- Hoe kan ik keuzes maken,
- Hoe kan ik vriendelijk zijn voor mezelf?

Ze leerde dat vriendschap de zachte stem van binnenin is, die maar al te makkelijk wordt overschreeuwd door de stemmen van angst en schuldgevoelens. Stemmen die haar waarschuwden, die zeiden dat ze hard moest zijn, door moest gaan, dat niemand anders het zou doen, et cetera. Ze leed onder deze angsten en besloot mindfulness te doen. Pas bij de vriendschapsmeditatie werd ze krachtig getroffen door wat ze zichzelf had aangedaan. Ze besepte ook dat haar mentale pijn versterkt werd door gedachten als 'vroeger was het beter' en 'het wordt nooit meer iets'. Al deze gedachten vormden een blok tussen haar en de wereld, en vervreemdden haar van haar familie, vrienden en collega's. Deze gedachten had ze ook in bed. Tijdens de vriendschapsmeditatie voelde ze pas dat ze echt in bed lag, en niet op haar werk was. Ze leerde dat het allemaal niet onontkoombaar was, en ze dergelijke negatieve gedachten los kon laten.

Jeroen herkent de druk en stress die bijna iedereen noemt. Hij voelt zich al vanaf het moment dat hij in zijn jeugd naar school ging belazerd. Iedereen, de kerk, staat, scholen, bazen, vertelden hem op welke wijze dan ook, dat hij niet deugde. En dat je door harder je best te doen daar vanaf kon komen, en dat je je schuldig moest voelen als je dat niet deed.

Carla en Jeroen beseften dat niemand hen ooit had geleerd vriendelijk voor zichzelf te zijn. Hun leven werd gedictieerd door verstikkende regels en voorschriften. Voor hen was de remedie tegen al deze angst en schuldgevoelens dat ze een stap terug deden en naar de zachte stem van het hart gingen luisteren. Het is al eeuwen bekend dat als we ware innerlijke rust willen vinden, we naar de zachte stem van compassie moeten luisteren en de schallende stem van angst, schuld en schaamte moeten negeren. Meditatie helpt je daarbij. Zonder bezielende vriendelijkheid krijgen we hoogstens tijdelijk enige verlichting, maar ervaren we niet de ware vrede die voorbij de ups en downs van het dagelijks leven ligt. Mindfulness zonder vriendelijkheid dempt weliswaar het rumoer, maar we blijven doof voor een betere, gezondere manier van leven. Veel recente studies ondersteunen dit. Vriendelijkheid schakelt de aversietrajecten uit en zet de toenaderingstrajecten aan. Uitputting en angst worden vervangen voor openheid, creativiteit en levensvreugde.

Vriendelijkheid in de praktijk

Vriendelijkheid ontstaat door empathie. Empathie voor iemand voelen activeert dezelfde hersenregio als mindfulness meditatie, namelijk: de insula. Vaak hebben we echter erg weinig empathie voor onze eigen gedachten en gevoelens, en verdringen we ze door ze af te doen als zwakheden. Of we stellen onze emotionele behoeften tevreden door verwennerij vanuit een bitter gevoel dat we er 'recht op hebben', bijvoorbeeld veel eten en snoepen. Gedachten en gevoelens willen niet afgewezen of verwend worden, ze willen alleen maar gehoord worden. Gewoon met warm medeleven er met de aandacht zijn en erbij blijven. Precies zoals je ook een ontroostbare baby in je armen zou houden. Die aandacht voor jezelf is niet zelfzuchtig, want door vriendschap met jezelf verdwijnt geleidelijk vrees en schuld, en zo de overmatige preoccupatie met je eigen innerlijke landschap. Door jezelf tot vriend te zijn, ontstaat er meer ruimte voor anderen. Er komt een bron van

geluk, compassie en creativiteit vrij waar iedereen van profiteert. Je hoeft niet zuinig te zijn met liefde, vriendelijkheid en aandacht schenken, want er is genoeg wat uit die bron wordt aangevuld.

Vriendschapsmeditatie kun je eveneens in je dagelijks leven opnemen. Probeer zoveel mogelijk empathie voor mensen te ontwikkelen, ook voor de lastige mensen. Want besef dat zij vaak 'moeilijk zijn' door gejaagdheid, ongeluk en gebrek aan inzicht. Als je ze vriendelijk tegemoet treedt, merk je dat ook zij zijn zoals wij: met vallen en opstaan door het leven gaand, op zoek naar geluk en betekenis. Ook al vind je de vriendschapsmeditatie moeilijk toch kan ze werken, ook al voel je niet zoveel. Binnen enkele minuten beginnen de delen van het brein die de toenaderingskwaliteiten van vriendelijkheid en empathie aansturen, te vuren (Barnhofer, e.a. 2010).

De ademruimtemeditatie uitbreiden tot negatieve gedachten

Na de ademruimte zijn er meerdere opties: je kon gewoon (meer bewust) doorgaan, of bewust je lichaam afdalen om adequaat met problemen om te gaan. Deze week leer je een andere manier van omgaan met je gedachten. Vooral met gedachten die je in de val lokken doordat ze luidkeels slechte raad verkondigen die gebaseerd is op overmatig gegeneraliseerde en vertekende herinneringen. Deze week blijven we na het beëindigen van de ademruimtemeditatie nog even bij onze gedachten en de daaraan geassocieerd gevoelens. Je zou het volgende kunnen doen:

- Gedachten opschrijven.
- Kijk hoe de gedachten komen en gaan.
- Gedachten zien als gedachten en niet als de werkelijkheid.
- Gedachten patronen benoemen: zorgelijke gedachten, bange gedachten, kritische gedachten of ook denken.
- Je afvragen of je oververmoeid bent, overhaaste conclusies trekt, overmatig generaliseert, het belang van de situatie overdrijft, of overdreven veeleisend bent.

Gewoontebreker

Kies één of beide gewoontebrekers die je minstens één keer per week kunt doen.

1. Je leven terugwinnen

Denk terug aan een periode waarin het minder druk was of een bepaalde dramatische gebeurtenis nog niet gebeurd was. Probeer je zo gedetailleerd mogelijk enkele dingen die je vaak deed (in geuren en kleuren) te herinneren. Bijvoorbeeld lezen of muziek luisteren of met vrienden naar de film gaan et cetera. Kies er een , klein of groot, en voer die uit. Het gaat erom weer contact te krijgen met een deel van je leven dat je vergeten bent, kwijt bent geraakt, waar je niet meer bij kon. Wacht niet tot je er zin in krijgt, maar doe het gewoon en kijk wat er gebeurt.

2. Doe iets aardigs voor iemand anders

Help iemand door iets vriendelijks. Je hoeft het niet vertellen aan anderen. Doe het gewoon omwille van het geven, en doe het met warmte en sympathie. En ook nu geldt: wacht niet tot je er zin in hebt, doe het gewoon. Observeer je reacties in je lichaam en je gevoelens.

Het genie en de wijsheid van Einstein

Wees niet bang je scherp te verliezen of 'soft' te worden door compassie en vriendschap. Talloze grote wetenschappers en filosofen, waaronder Einstein, hebben het belang van vriendelijkheid, compassie en nieuwsgierigheid in het dagelijks leven benadrukt. Op zichzelf zijn dat al mooie

eigenschappen, maar je gaat er ook meer helder door denken en je wordt productiever. Je loopt niet in de valkuil dat 'streng zijn voor jezelf en anderen' tot succes leidt.

Einstein schreef in een brief dat we niet afgegrensd zijn en los staan van het grotere geheel. Bevrijd je uit die beperkende gevangenis door de kring van compassie zo te verruimen dat het alle levende wezens omvat en de hele natuur in al haar schoonheid. Niemand is in staat om dit volledig te verwezenlijken, maar er naar streven is op zich al een deel van de bevrijding en een grondslag voor innerlijke zekerheid.