

## **De vier stappen van expansie.**

Als je wordt geconfronteerd met een onplezierige emotie, dan horen daar sensaties in het lichaam bij. Dat is logisch. Een emotie wil je laten weten dat er iets van belang aan de hand is en wil je aanzetten tot actie. De sensaties in je lichaam zorgen ervoor dat je aandacht getrokken wordt en dat je naar die boodschap luistert. Omdat die sensaties vaak naar zijn, hebben mensen de neiging om er mee in gevecht te gaan. Dit zal niet werken, emoties laten zich niet zomaar wegsturen, ze zullen sterker worden door het gevecht dat je voert en het kost je tijd, energie en aandacht die je beter aan waardevolle dingen kan besteden. Je kan volgens de volgende vier stappen te werk gaan.

### *Stap 1: Onderzoeken.*

Onderzoek de sensaties in je lichaam. Neem een paar seconden de tijd om je lichaam van top tot teen langs te gaan. Terwijl je dit doet, zal je mogelijk verscheidene vervelende sensaties op verschillende plekken in je lichaam opmerken. Merk op welke sensatie het sterkst is. Richt nu je aandacht op die sensatie. Observeer deze nieuwsgierig, zoals een wetenschapper die een interessant nieuwe verschijnsel heeft ontdekt. Merk op waar de sensatie begint en waar ze ophoudt. Stel dat je rondom de sensatie een lijn trekt, welke vorm zou die dan hebben? Bevindt de lijn zich aan de buitenkant van je lichaam of vanbinnen? Waar is de sensatie het meest intens? Zijn er verschillen tussen het centrum ervan en de randen? Is er sprake van een puls, vibratie, knijpend gevoel, draaiend gevoel of een ander soort sensatie? Is het een licht of een zwaar gevoel? Is het in beweging of staat het stil? Is het warm of koud? Welke kleur heeft het?

### *Stap 2: Ademen.*

Adem naar de sensatie toe en eromheen. Je zou je daarbij voor kunnen stellen dat je adem een wolk is die bij het inademen je lichaam in stroomt en door en om de sensatie heen beweegt. Zoek naar het plekje in de sensatie die het meest intens is en adem daar naar toe. Begin met een paar keer diep en langzaam ademen en zorg ervoor dat je bij het uitademen je longen volledig leegmaakt. Langzaam ademhalen is belangrijk, omdat hierdoor de spanning in je lichaam afneemt. Je gevoelens raak je er niet mee kwijt, maar je creëert een centrum van kalmte in jezelf. Dat wordt een soort anker te midden van een emotionele storm. Adem dus langzaam en stel je voor hoe je ademhaling de sensatie binnenstroomt en eromheen stroomt.

### *Stap 3: Ruimte maken.*

Geef de sensatie ruimte, waardoor je haar alle gelegenheid geeft om in beweging te komen. Als de sensatie sterker wordt, geef je haar gewoon nog meer ruimte. Je zou je daarbij voor kunnen stellen dat er een ballon om de sensatie heen zit die bij elke inademing uitzet en zo groot is als de sensatie (dit kan voelen alsof het buiten de grenzen van je lichaam zit).

### *Stap 4: Toelaten.*

Laat toe dat de sensatie er is, ook als je deze niet prettig vindt of niet wilt. Met andere woorden: zeg “ja” tegen de sensatie, erken dat hij er is. Als je “ja” zegt heb je helemaal opgegeven om er tegen te vechten. Begint je verstand commentaar te leveren op wat er gaande is, zeg dan alleen: “Bedankt hoofd”. En ga door met expansie. Het is best mogelijk dat je dit moeilijk valt. Misschien heb je een sterke aandrang om tegen het gevoel te vechten of het weg te drukken. Onderken die aandrang dan. (Onderkennen wil zeggen dat je herkend knikt, alsof je zeggen wilt: daar ben je, ik zie je). Vervolgens richt je je aandacht weer op de sensatie zelf.

Kortom:

1. Onderzoek de sensatie.
2. Adem er naar toe.
3. Geef het ruimte.
4. Erken de sensatie, laat het er zijn.

De vierde stap is het belangrijkste, stop het gevecht met jezelf. De eerste 3 stappen zijn niet altijd alle drie nodig. Soms kan het voldoende zijn om op te merken dat je aan het vechten bent, het gevecht te staken en het gevoel er te laten zijn. Je kan onderzoeken of en welke van de eerste 3 stappen je helpen om het gevoel/de sensatie te aanvaarden.

Denk erom: terwijl je deze techniek oefent, zal een van de volgende twee dingen gebeuren: je gevoelens zullen veranderen of ze zullen dat niet doen. De uitslag doet er niet toe. Bij deze techniek gaat het er niet om je gevoelens te veranderen, het gaat erom ze te accepteren. Het doel is dat je er vrede mee sluit, de sensatie toelaat, ook al vindt je haar niet prettig of wil je haar niet. De tijd die nodig is om je tot een punt te brengen dat je "ja" kunt zeggen kan variëren. Het kan regelmatig voorkomen dat je een sensatie hebt geaccepteerd en een tijdje later merkt dat je opnieuw in gevecht bent geraakt. Heel goed als je dat opmerkt, dat is weer een moment om te oefenen met acceptatie/expansie. Heb geduld, neem er de tijd voor die je nodig hebt. Je bent bezig je een waardevolle vaardigheid eigen te maken. Zodra je de strijd met het gevoel echt hebt opgegeven, zal dat gevoel veel minder invloed op je gedrag hebben, of het nu verandert of niet.

Soms kan je opmerken dat je echt niet wilt toestaan dat de sensatie er is. Er komt dan een "nee-gevoel" omhoog in plaats van een "ja-gevoel". Dan kan je jezelf afvragen wat er in de weg staat om wel "Ja" te kunnen zeggen. Dit kan bijvoorbeeld angst, weerzin, boosheid zijn. Je zou dan bovengenoemde stappen kunnen doornemen voor de sensaties die deze gevoelens geven.

Als je dit gedaan hebt ga dan nogmaals je lichaam langs en ga na of er nog een andere verontrustende sensatie is. Mocht dit het geval zijn, herhaal dan de procedure met deze sensatie. Je kunt dit herhalen met zoveel verschillende sensaties als nodig is. Ga hier net zolang mee door tot je vechtknop uitstaat. Filmpje over de vechtknop:  
<https://www.youtube.com/watch?v=rCp1116GCXI>

Er komt dan ruimte om tijd en aandacht te besteden aan je waarden. Door te stoppen met vechten worden je keuzes niet meer bepaald door de vraag of iets goed of niet goed voelt, maar je keuzes worden bepaald door je waarden. Hoe meer je bereid bent om ruimte te maken voor onaangename gevoelens hoe vrijer je bent om te doen wat past bij jouw waarden.

Je kan jezelf de volgende vragen stellen: Deze sensatie hoort bij het pad dat ik waardevol vind. Ben ik bereid het te lopen? Zo niet, welk ander pad dan wel? Welke sensaties horen bij dat pad en ben ik bereid dat te lopen?

Wat kan ik op dit moment doen dat werkelijk zinvol of belangrijk is? Breng dat in de praktijk. Als het heel moeilijk is, dan kan je je richten op een kleine actie die past bij wat jij wilt, waardoor je onderbreekt dat het steeds erger wordt. Elke 1 % positief verschil is belangrijk voor de volgende momenten.

Let op: aanvaarding geldt voor dingen die je niet kan veranderen. Alles in het verleden en het nu is zoals het is (zowel in de buitenwereld als in je binnenwereld) en je hebt niet alles onder controle wat er kan gaan gebeuren. Aan de andere kant hoef je geen dingen te aanvaarden die

schadelijk zijn voor jezelf, anderen of je omgeving en waar je invloed op kan uitoefenen. Als je iets kan doen wat een positieve invloed heeft op de toekomst, dan is het van belang dat te doen. Een deel van de ervaringen die op je pad komen kan je niet veranderen, dat vraagt om aanvaarding. Een deel kan je wel veranderen, daar kan je actie op ondernemen.

Voorbeelden:

Als je bereid bent ruimte te maken voor schuldgevoel dan kan je voor jezelf opkomen.

Als je bereid bent ruimte te maken voor falen dan kan je iets nieuws proberen.

Als je bereid bent om ruimte te maken voor geen zin, saai, moe dan kan je eindelijk die belangrijke maar ook rottige klus doen.

Als je bereid bent ruimte te maken voor angst dan heb je de vrijheid om te gaan waar je heen wilt.

Als je bereid bent ruimte te maken voor onrust dan kan je sigaretten, snoep, drank laten staan.

Als je bereid bent vermoeidheid en spanningsklachten te aanvaarden kan je beter voor jezelf zorgen.

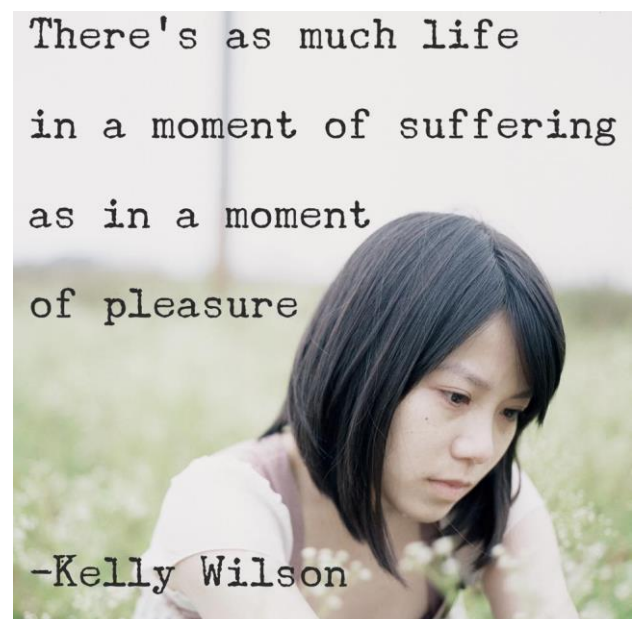
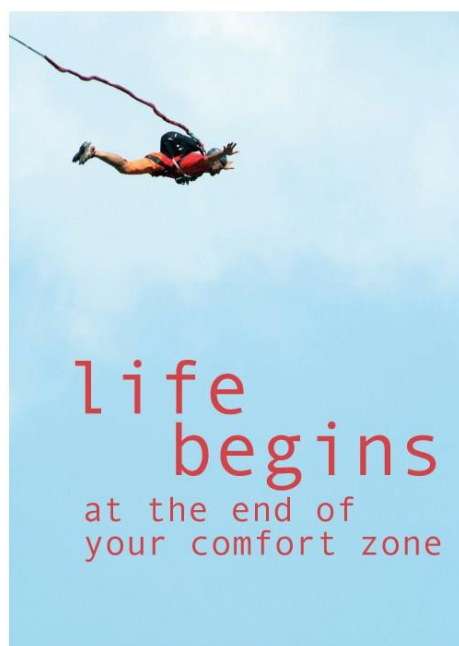
Als je bereid bent verdriet toe te staan kan je je verlies aanvaarden en verder gaan met leven.

Om jezelf te trainen in deze vaardigheid kan je ook bewust bij allerlei dagelijkse sensaties stilstaan, zo als onaangename en aangename sensaties: honger, voldaan voelen, kou, hitte, lekker warm, spierpijn, ontspanning, hoofdpijn, kneuzingen, jeuk, vermoeidheid, energie, irritatie, liefde, ongeduld, plezier, verveling, knuffelen, teleurstelling, vlinders in je buik, spanning, kracht, etc.. Je raakt dan meer gewend om contact te maken met je lichaam en bewust te voelen welke signalen het uit zendt. Je krijgt meer vertrouwen in jezelf; dat je kan voelen wat je voelt en dat het vanzelf komt en gaat, ook op moeilijke momenten.

(De valstrik van het geluk. R. Harris)

Geluidsbestand met een soortgelijke oefening:

<https://www.youtube.com/watch?v=nMgzhCamwNM>



Let the hard things in life break you.  
Let them effect you. Let them change  
you. Let these hard moments inform  
you. Let this pain be your teacher. The  
experiences of your life are trying  
to tell you something about yourself.  
Don't cop out on that. Don't run away  
and hide under your covers. Lean into  
it.

What is the lesson in this wind? What  
is this storm trying to tell you? What  
will you learn if you face it with  
courage? With full honesty and - lean  
into it.

Pema Chödrön