

Contact met het Observerende Zelf.

1. Kies 5 foto's waar je zelf ook op staat, van situaties uit je leven, uit verschillende perioden in je leven. Leg ze voor je op tafel en beantwoord de volgende vragen:

- Waar ben je?
- Hoe ziet het er uit?
- Wie zijn er nog meer?
- Wat is je stemming?
- Wat doe je?
- Wat houdt je bezig?

Als je dat gedaan hebt beantwoord dan de volgende vragen:

- Wie is degene die op de foto's de dingen om zich heen waarnam? Wie is degene die daar nu naar kijkt?
- Wat zijn de verschillen?
- Wat is hetzelfde gebleven?

2. Sta vervolgens stil bij de verschillende rollen die je in je leven vervult. Bijvoorbeeld:

partner, kind, broer/zus, ouder, vriend/vriendin, buurman/vrouw, collega.

Hoe gedraag je je in elke rol? Hoe ervaar je elke rol? (In de verschillende rollen zal er steeds ook een deel van jezelf zijn dat verschillend is. Maar er is ook iets van jou dat altijd hetzelfde is. Wat is dat?)

Misschien heb je het volgende opgemerkt: Je manier van leven is in de loop van de tijd veranderd, er is veel in het leven gebeurd. In de verschillende rollen die je in je leven hebt vervuld, vertoon je verschillend gedrag. Gevoelens, stemmingen, gedachten en overtuigingen zijn gekomen en gegaan.

Maar er is ook een deel in jou dat er altijd was, er altijd is en er altijd zal zijn. Jij bent degene die alles ziet en opmerkt. Je bent het vermogen om te observeren en bewust te zijn. Je bent niet je lichaam, je bent niet de gebeurtenissen in je leven, je bent niet je gedachten en gevoelens die voortdurend komen en gaan, je bent niet het gedrag dat je in verschillende situaties vertoont. Al die ervaringen komen en gaan, terwijl *jij* er altijd bent. Jij bent degene die dat alles observeert. Onderzoek voor jezelf wat dit besef met je doet.

Bron: 'Voluit leven.' E. Bohlmeijer, 2009.

Waarom het van belang om op te merken dat je je ervaringen niet bent, maar dat je degene bent die er naar kan kijken?

- Als je je ervaringen ervaart alsof je dat bent en die ervaringen zijn negatief, dan is de urgentie om ze te gaan bestrijden hoog. Het kan namelijk behoorlijk ondraaglijk zijn om die ervaringen te *zijn*. Bijvoorbeeld de gedachte "Ik ben waardeloos", een gevoel van schaamte of een moment waarin je faalt. Zoals we hebben gezien bij de oefening 'Controle strategieën' leidt het proberen te vermijden of bestrijden van gedachten, gevoelens en gebeurtenissen die al hebben plaatsgevonden tot een toename van lijden. Het observerende zelf heeft geen oordeel. Een oordeel is een gedachte die het observerende zelf kan opmerken. Voor het observerende zelf is het niet relevant of innerlijke ervaringen negatief of positief zijn omdat zijn bestaan en vorm er niet van af hangt. Ervaringen zijn slechts passanten.

- Het perspectief van het observerende zelf kan je helpen om ruimte te maken voor onaangename innerlijke ervaringen. Het brengt je in contact met het inzicht dat die altijd weer voorbij gaan en dat ze je niet wezenlijk kunnen beschadigen. Dit maakt de weg vrij om de ervaringen te ervaren die verbonden zijn aan stappen richting je waarden. Bijvoorbeeld vanuit het perspectief van het observerende zelf kan je angst zien als een nare maar tijdelijke ervaring, die je bereid kan zijn te ervaren zodat je eindelijk de persoon waar je een oogje op hebt uit te vragen.
- Vanuit het perspectief van het observerende zelf kan je overzien wat zich op een bepaald moment afspeelt in je innerlijke wereld en in de buitenwereld, je kan je verleden en je toekomst overzien en de waarden aan de horizon. Je kan daardoor beter bepalen welke keuzes je nu kan maken zodat je in de richting van je waarden kan bewegen.
- Vanuit het perspectief kan je in contact met anderen beter onderscheiden wat bij jou hoort en wat bij de ander hoort. Net zoals jij niet je gedachten en gevoelens bent, ben je niet de gedachten en gevoelens die de ander heeft over jou en de ander is ook niet zijn eigen gedachten en gevoelens. Dus als een ander negatieve gedachten of oordelen over jou heeft, dan zijn dat slechts gedachten in het hoofd van de ander, dat ben jij niet. Als iemand boos op je is dan is die persoon niet een boos mens, maar ervaart hij of zij op dat moment boosheid. Als je beide vanuit het observerende zelf kan communiceren over wat je waarneemt in je innerlijke wereld dan hoef je de reacties van de ander minder persoonlijk op te vatten en komt er veel ruimte vrij om elkaar te accepteren en om te bepalen hoe je met elkaar om wilt gaan (waarden).

Je kan contact maken met het observerende zelf door je regelmatig af te vragen: Wie is degene die opmerkt wat ik ervaar?