

*Dit boek is opgedragen aan iedereen
op een pad naar waarachtig geluk.*



Transformatie in het hier en nu

In de vijftig jaar dat ik meditatie beoefen en onderricht, heb ik duizenden mensen ontmoet die hulp zochten om beter om te kunnen gaan met de uitdagingen van het leven, om hen eraan te herinneren dat ze veerkrachtig en bekwaam zijn. Velen van ons verlangen naar inzichten die eenvoudig vertaald kunnen worden naar situaties in ons dagelijks leven. Dit boek wil een leidraad zijn en biedt hulp en raad, aangeboden in behapbare stukken, die we direct kunnen gebruiken als we inspiratie het hardst nodig hebben. Alle onderwerpen staan op zichzelf, het zijn reflecties die je perspectief helpen veranderen, oefeningen die je direct kunt doen, aanmoedigen om je blik te verbreden en je hart te openen, manieren om wat tot rust te komen of aansporingen om mindfulness te laten groeien en mededogen te verdiepen.

Bij allemaal ligt de nadruk op transformatie in het hier en nu, de kracht van wijsheid en een zo goed mogelijk leven door bekrachtiging, vriendelijkheid en verbondenheid.

De onderwerpen in dit boek worden op zeven verschillende manieren aangeboden, waardoor iedere willekeurige pagina nieuwe, frisse gedachten, verhalen of suggesties kan opleveren.

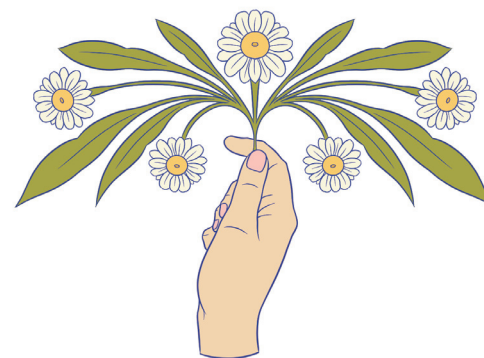
Ook vind je in dit boek persoonlijke ervaringen die ik in de vele jaren van meditatiebeoefening heb opgedaan en die ik de moeite van het vermelden waard vind – ook tijdens recente zware perioden in mijn leven. In de korte beschouwingen vind je een gedachte voor de dag of een reflectie die kan helpen om van perspectief te

wisselen of je aanmoedigt om te veranderen. Je zult fragmenten uit boeiende gesprekken tegenkomen die ik had met inspirerende mensen. Ik zal je iets van wat ze zeiden laten zien en vertellen waarom dit belangrijk is. Ik heb een verzameling fascinerende en inspirerende citaten of tekstjes van mensen die ik bewonder en veel ervan vind je hier terug. Iedereen heeft soms behoefte aan hulp en geheugensteuntjes, daarom heeft dit boek ook meditatieoefeningen van een paginalengte rond een bepaald thema, bijvoorbeeld het aanbieden van liefdevolle vriendelijkheid en ook het ontvangen ervan als het jou geschonken wordt. Ook geef ik meerdere voorbeelden van wat ik *meditatie in actie* noem. Hierbij combineer je een korte meditatieoefening met een activiteit in je dagelijks leven, bijvoorbeeld de afwas. Verder heb ik korte verhalen in het boek opgenomen die een goede omschrijving geven van onderwerpen, plekken of speciale voorwerpen die mijn hart openden of mijn geest verlichtten. Voor mij zijn dit zielsverhalen.

Mogen deze snippers van inspiratie, voortkomend uit jarenlange beoefening en vriendschappen, net zo'n grote hulp in je leven zijn als ze voor mij waren.

Geniet ervan!

Sharon



Doe goed
waar je bent,
ook al voelt
het klein.

Liefde is er altijd

Het licht van de liefde is altijd in ons,
hoe koud de vlam ook is. Het is er altijd,
wachtend op de vonk om het te ontsteken,
wachtend tot het hart ontwaakt.

— bell hooks

Natuurlijk kan het heel goed aanvoelen alsof het licht van de liefde niet altijd in ons is. We kunnen soms kwaad zijn op onze vrienden en familie, of boos op onszelf, en denken dat we geen goedheid of vriendelijkheid in ons hebben. Maar we zijn allemaal geboren met het vermogen tot liefhebben en verbinding, en we kunnen deze vermogens ontwikkelen en ons hart wekken zodat ze onder alle omstandigheden beschikbaar zijn.

Tegenspoed overwinnen

Vroegkinderlijk en jeugdtrauma is onder psychologen een bekend begrip. Het verwijst naar de gevolgen die zich kunnen voordoen na het verlies van ouders, lichamelijk of seksueel geweld, of fysieke of emotionele verwaarlozing. Ik ben ervan overtuigd dat we allemaal op een bepaald moment – als kind of volwassene – de pijn van je niet geliefd voelen hebben gekend en de manier waarop dit binnen kan sijpelen zodat je echt het idee krijgt dat je de liefde niet waard bent. Ik vermoed dat dit onder de bijna een half miljoen kinderen in de pleegzorg in de VS veel voorkomt.

Als volwassenen krijgen kinderen in de pleegzorg vaak veel problemen.

Onderzoeken laten een toenemend aantal vroege sterfgevallen zien en veel gevallen van depressiviteit, zelfmoord en hart- en vaatziekten. Vroegkinderlijk en jeugdtrauma kan langdurige rimpeleffecten hebben. Een van de manieren waarop dit zichtbaar wordt is door een verhoogd risico op ontstekingen in het lichaam – wat tal van kwalijke gevolgen kan hebben.

Ik kreeg hoop toen ik hoorde dat een bepaalde training in mededogen ontwikkeld door Emory University in Atlanta, positieve resultaten liet zien onder een groep kinderen uit de pleegzorg tussen 13 en 17 jaar. Deze jonge mensen leerden, aldus het onderzoek, 'om vanzelfsprekende aannames over hun gevoelens en gedrag tegenover anderen te onderzoeken, met de nadruk op het opwekken van spontane empathie en mededogen voor zichzelf en anderen'.

Meerdere onderzoeken hebben inmiddels aangetoond dat deze vriendelijkheid en liefde niet alleen goed zijn voor het

spreekwoordelijke hart, maar voor het lichaam zelf en – in het geval van het Emory-onderzoek – ook voor het fysieke, kloppende hart. De onderzoekers deden ook fysiek onderzoek (bijvoorbeeld speekseltests, stresshormonen) om erachter te komen of de oefeningen enig verschil maakten. De kinderen die trinden in het opwekken van meer mededogen voor zichzelf en anderen, hadden minder last van ontstekingen en lopen daardoor waarschijnlijk ook minder risico op gezondheidsklachten in de toekomst.

Ik vond dit een inspirerende les voor ons allemaal over het belang van het onderzoeken van vanzelfsprekende aannames zoals 'ik ben niets waard', of 'ik heb helemaal niemand iets te bieden'. Als we met mededogen naar dit soort gedachten kunnen kijken, kan er echt iets krachtigs gebeuren: een ervaring van liefde die niet afhankelijk is van de omstandigheden waarin we ons bevinden en die niet verdwijnt als we met zware beproevingen te maken krijgen.

