

JANET SLOM

MINDFULNESS

EN

zelfexpressie

*Een creatieve weg naar
leven in het nu*



samsara

De uitgever heeft zich ten doel gesteld in deze publicatie juiste en betrouwbare informatie te geven over het onderwerp dat in dit boek wordt behandeld. Het boek wordt aangeboden met dien verstande dat de uitgever zich niet bezighoudt met het leveren van psychologisch-therapeutische, financiële, juridische of andersoortige diensten. Als een lezer geestelijke hulp of counseling nodig heeft, dient hij of zij een daarvoor bevoegde professional te raadplegen.

Copyright © 2020 Janet Slom

Copyright © 2021 Nederlandse uitgave uitgeverij Samsara

Oorspronkelijke titel *An Artful Path to Mindfulness*, verschenen bij
New Harbinger Publications, Inc., Oakland, Verenigde Staten

Vertaald uit het Engels door: Ananto Dirksen

Vormgeving binnenwerk en omslag: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 92995 93 3

NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

www.samsarabooks.com

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding: Welkom op de creatieve weg	15
Week 1 Wie ben ik?	33
<i>Negen punten</i>	42
<i>Creatieve mindfulnessoefening 1: Wie ben ik?</i>	44
<i>Creatieve mindfulnessoefening 2:</i> <i>Jouw persoonlijke expressie ontdekken</i>	46
<i>Creatieve mindfulnessoefening 3:</i> <i>Jouw persoonlijke expressie onderzoeken</i>	49
<i>Creatieve mindfulnessoefening 4: Vrije zelfexpressie</i>	52
<i>Creatieve mindfulnessoefening 5: Bodyscan-zelfportret</i>	54
Week 2 Jouw werkelijkheid ervaren	61
<i>Mindful eten</i>	69
<i>Creatieve mindfulnessoefening 6:</i> <i>Teken het gesprek met jezelf</i>	72
<i>Creatieve mindfulnessoefening 7: Loslaten</i>	76
<i>Creatieve mindfulnessoefening 8:</i> <i>Weer opbouwen, collage deel 1</i>	78
<i>Creatieve mindfulnessoefening 9:</i> <i>Je openstellen voor jouw werkelijkheid</i>	79
Week 3 Aanwezig zijn	85
<i>Creatieve mindfulnessoefening 10: Je masker afzetten</i>	93
<i>Creatieve mindfulnessoefening 11: Acceptatie</i>	99
<i>Creatieve mindfulnessoefening 12: Helder zien</i>	101

	<i>Creatieve mindfulnessoefening 13:</i>	
	<i>Zelfportret – dingen zien zoals ze zijn</i>	105
Week 4	Spelen	109
	<i>Creatieve mindfulnessoefening 14: Verras jezelf en speel</i>	115
	<i>Creatieve mindfulnessoefening 15: De lelijke tekening</i>	117
	<i>Creatieve mindfulnessoefening 16: Verscheuren</i>	123
	<i>Creatieve mindfulnessoefening 17:</i>	
	<i>Weer opbouwen, collage deel 2</i>	126
Week 5	Je heelheid accepteren	131
	<i>Creatieve mindfulnessoefening 18:</i>	
	<i>Yin en yang onderzoeken</i>	137
	<i>Creatieve mindfulnessoefening 19:</i>	
	<i>Oordelen onderzoeken</i>	142
	<i>Creatieve mindfulnessoefening 20:</i>	
	<i>Acceptatie onderzoeken</i>	145
	<i>Creatieve mindfulnessoefening 21:</i>	
	<i>Yin en yang omarmen</i>	148
Week 6	Communiceren	153
	<i>Creatieve mindfulnessoefening 22:</i>	
	<i>Luistert er een vriend of een vijand?</i>	164
	<i>Creatieve mindfulnessoefening 23:</i>	
	<i>Tekenen en een collage maken met woorden</i>	167
	<i>Creatieve mindfulnessoefening 24: Betrokken luisteren</i>	171
	<i>Creatieve mindfulnessoefening 25:</i>	
	<i>Luisteren naar je eigen fluisteringen</i>	173
	<i>Creatieve mindfulnessoefening 26:</i>	
	<i>Een gesprek met een partner tekenen</i>	177
Week 7	Een retraite van stilte, eenvoud en alleen-zijn	183
Week 8	Dieper gaan en ruimer worden	189
	<i>Creatieve mindfulnessoefening 27: Wees de wind</i>	196
	<i>Creatieve mindfulnessoefening 28: Wees de oceaan</i>	197

<i>Creatieve mindfulnessoefening 29: Wees de rivier</i>	201
<i>Creatieve mindfulnessoefening 30: Wees de lucht</i>	202
<i>Creatieve mindfulnessoefening 31: Wees een boom</i>	203
<i>Creatieve mindfulnessoefening 32:</i>	
<i>Teken het gesprek met een groep</i>	204
Week 9 Wie ben ik op dit moment?	211
<i>Creatieve mindfulnessoefening 33:</i>	
<i>Mandala: het hart van zijn</i>	217
<i>Creatieve mindfulnessoefening 34:</i>	
<i>Zaden zaaien, bloemen voortbrengen</i>	221
<i>Creatieve mindfulnessoefening 35: Wie ben ik nu?</i>	223
Afsluiting	227
Dankwoord	231
Logboeken	235
Bronnen	245
Boekenlijst	249
Referenties	257
Auteur	261

Voorwoord

Janet Slom is een kunstenares en het is kunst waarmee we ons hier bezighouden, of we het nu hebben over de bevordering van meditatie bewustzijn of over tekenen, schilderen, beeldhouwen, dansen, dichten of andere vormen van menselijke expressie.

Wat Janet ons in dit participatieproject aanbiedt, dat zij aanduidt met *mindfulness-based self-expression*, is op zich een sublieme vorm van kunst: levenskunst die echt betekenis heeft. En wat jij misschien niet weet, maar wel intuïtief hebt gevoeld toen je dit boek pakte, is dat het leven echt betekenis heeft, in meer opzichten dan je zou denken. Ik durf zelfs te zeggen dat het leven in meer opzichten betekenis heeft dan jij of iemand anders ooit zal kunnen bevatten, omdat het denken niet altijd is wat wij denken dat het is. Zelfs in zijn beste, meest zorgvuldige en authentieke vorm is denken slechts een van een reeks veelzijdige intelligente vaardigheden die we met onze geboorte hebben meegekregen; we dragen hier allemaal onze eigen mix van mee, die ten diepste de manieren bepaalt waarop onze creativiteit en verbeelding tot uitdrukking komen – als we zo gelukkig zijn om dat te ervaren. Wij hebben in elk geval het geluk dat Janet ons deze mogelijkheid biedt. Een van Janets gaven is namelijk de kunst van mindfulness tot leven brengen, in een gedisciplineerde vorm van meditatiebeoefening en als manier van zijn. Mindfulness-based self-expression (MBSE), een loot aan de stam van MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), maakt op vaardige wijze gebruik van onze aangeboren vermogens tot creativiteit, verbeelding en onderscheiding, en uiteindelijk ook van ons vermogen om lief te hebben en ons totaal te verbinden met het leven dat we hebben gekregen.

De invalshoek van Janet heeft juist voor mij een grote betekenis, want mijn moeder bleef haar hele leven kunstzinnig actief, tot ze 101 jaar oud was. Ze bladerde dagelijks door haar vele schetsboeken – voor haar was dat een vorm van meditatie waaraan ze zich, toen ze niet meer in staat was om regelmatig te schilderen, vele uren per dag

overgaf – en had vaak een milde kritiek op haar werk (zachtaardig en met gevoel voor humor). Vaak vond ze haar werk niet ‘gedurfd genoeg’ en dan aarzelde ze niet om, zelfs na veertig of vijftig jaar, verder te werken aan een schets en te kijken wat er dan gebeurde, een risico dat ze toen ze jonger was niet durfde te nemen. Ik heb in mijn jeugd een beetje met haar ogen leren kijken, omdat ze vol hartstocht en verbaal heel expressief was als het ging om naar kunst kijken of artistiek bezig zijn. Ze zag veel en benoemde dingen die velen van ons niet opvallen: weerspiegelingen in ramen, in voorruit van auto’s, in glazen toegangsdeuren en op gevels die wij gewoonlijk wegdenken, het spel van kleur en schaduw als gevolg van de veranderingen van het daglicht, de emotionele diepte van een menselijk gezicht, de rijkdom aan lichaamstypen en lichaamshoudingen; al die dingen werden door haar oog en haar hand gevangen. Het waren de wezenlijke elementen van haar wereld, en waren voor haar een bron van eindeloze vreugde. Ze aanbad Monet – soms had ik het gevoel dat ik, als ik door haar ogen keek, met die van hem kon zien.

Janet is ook een schilderes en haar werk heeft jarenlang in bruikleen de muren van het Center for Mindfulness getooid. Haar doeken, waarvan vele vrij groot waren, verluchtigden het gebouw en maakten de levens van iedereen die deze ruimte binnenkwam lichter.

Als we even teruggaan naar het verre verleden, dan zien we dat de paleolithische grottekeningen in Lascaux en Altamira van zo’n twintig duizend jaar geleden, evenals de recentere handafdrukken en andere petrogliefen op de wanden van canyons in het zuidwesten van Noord-Amerika, ons laten zien dat kunstzinnige uitingen tot de vroegste en oudste menselijke vormen van culturele expressie behoren. Ze laten ons ook zien dat er in de oude en jonge steentijd op verschillende locaties onafhankelijk van elkaar al uitstekende materialen waren ontwikkeld, zoals blijkt uit wat er in verf, inkt, pigmenten en kleurstoffen is overgeleverd. Op een of andere manier hebben deze materialen, en daarmee de beelden en verhalen die ermee werden uitgedrukt, op verbazingwekkende manieren eeuwenlange blootstelling aan uitzonderlijke weersomstandigheden en omgevingscondities doorstaan. Met een verrassende kunstzinnigheid en levendig-

heid zijn allerlei dierlijke en plantaardige vormen vastgelegd, waarschijnlijk als betekenisvolle weergave van de plaats die de gemeenschap waartoe de kunstenaar behoorde innam in het universum.

Al deze kunstuitingen tonen aan dat de mens binnen de samenleving die hij vormt een diepgewortelde behoefte heeft om zich op visuele manieren te uiten – naar de betekenis van deze uitingen kunnen wij vaak alleen maar gissen. De thema's die ons daarbij in gedachten komen zijn: erbij horen, verbondenheid, afhankelijkheid van andere levensvormen, gemeenschapszin, gedeelde verhalen, diepere betekenissen en mysteriën. Van dit soort uitingen treffen we overal in onze geschiedenis unieke vormen en stijlen aan: Abessijnse, Perzische, Egyptische, Griekse, Chinese, Japanse, Europese en Afrikaanse vormen van kunst, of die van de Maya's, de Inuit, de Australische Aboriginals en de Maori's, om er maar enkele te noemen. De drang om ons visueel te uiten treffen we tot op de dag van vandaag aan. We zien die niet alleen in figuratieve kunst. Dezelfde diepgaande expressie vinden we terug in abstracte kunst, muziek, poëzie, dans, fotografie en in wetenschappelijke en andere vormen van onderzoek. Artistieke expressie zit in ons DNA.

Tot de meest intense en onthullende opgaven in dit boek behoren die – er zijn daar vele van – waarin ons gevraagd wordt om eenvoudig een lijn te zetten, of verschillende lijnen, en daarbij een spontaniteit te ervaren die een persoonlijke uiting is van emotie, intelligentie en betekenis, en die onze bekende en vertrouwde cognities te boven gaat. Vervolgens wordt ons gevraagd om nog een stap verder te gaan en ons niet te hechten aan wat we hebben getekend, of ons daarvan bewust te zijn als we dat merken. Met andere woorden, we worden uitgenodigd om het belang te erkennen van de tijdelijke en onpersoonlijke aard van wat er in ons bovenkomt en dat bewust te benutten voor wat zich vervolgens in ons wil uitdrukken.

Janets curriculum laat er geen twijfel over bestaan dat wij beschikken over heel veel creatieve en artistieke mogelijkheden. Het leven zelf is een vorm van kunst, of kan dat zijn. Hetzelfde geldt voor meditatie. Mindfulnessmeditatie is niets anders dan de kunst om het leven bewust vorm te geven. Het is zoals Henry Thoreau zegt in

Walden: 'De hoogste kunst is invloed uitoefenen op hoe je dag eruit zal zien.'

Meditatie is niet alleen een vorm van kunst, mediteren is ten diepste een liefdesaffaire met de magie en de kracht die je in stilte ontdekt en blootlegt – in stilte, in waakzame oplettendheid en in de tastbare actie ten behoeve van anderen en de wereld. Deze diepgaande vormen van bewuste zelfexpressie zijn niet minder vormen van kunst.

Nu we het hierover hebben, wat we bedoelen met 'het zelf' komt tijdens meditatie in het licht van onze aandacht te staan en wordt het onderwerp van ons onderzoek. Wie is nu eigenlijk de kunstenaar? Wie haalt er adem? Wie of wat neemt er waar? Wie ben ik, als het erop aankomt? Waar hoor ik thuis? Wat betekenen wij? Wat is mijn plaats in het grote geheel? En wat brengt het best tot uitdrukking wat er leeft in mijn hart, met andere woorden, hoe kan ik mijzelf uitdrukken en verschil maken? En hoe kan ik in een sfeer van onderlinge verbondenheid en eenheid waardering hebben voor hoe anderen zich uitdrukken? Deze vragen vormen de kern van het curriculum dat in dit boek uit de doeken wordt gedaan. Het vormt tevens de basis van de motivatie om het avontuur van het leven aan te gaan in de huidige tijd, een tijd die, ondanks alles wat we al hebben meegemaakt, niet zo veel verschilt van en nauwelijks minder mysterieus is dan de tijd dat wij in grotten leefden, gefascineerd werden door wat we aan de nachtelijke hemel zagen en ons verbaasden over de onvoorstelbare krachten van de natuur.

Vragen zoals die hierboven zijn gesteld moeten niet zozeer beantwoord worden als wel overdacht en onderzocht. Ze verwijzen naar mysteriën die erom vragen om op een persoonlijke, concrete en bewuste manier onder ogen gezien te worden, die vragen om een authentieke reactie in het moment, een reactie die zich dikwijls manifesteert in vormen van kunst, zoals die op de wand van een grot of rotskloof, op een hedendaags vel papier of in een ongekunsteld en natuurlijk besef van het lichamelijke voertuig dat zit, loopt, hoort, spreekt, danst, bemint of iets anders doet waartoe het moment uitnodigt.

Welke uitdaging de ontdekking en belichaming van ons unieke potentieel voor ons ook betekent, Janet is er om ons te begeleiden op dit avontuur, in dit onderzoek van wat het diepste en beste van onszelf zou kunnen zijn en, nog belangrijker: dit tot uitdrukking te brengen en waar mogelijk met elkaar te delen. Er bestaat een oneindig aantal manieren waarop we een leven kunnen scheppen dat goed is en ten volle wordt geleefd. En er bestaat ook een oneindig aantal manieren om mindfulness en 'heartfulness' te ontwikkelen. Zodra we bereid zijn een beetje alerter te worden, bij zinnen te komen, het grote geheel te zien en vriendschap te sluiten met ons vermogen om ons volledig bewust te zijn en tegelijk te verkeren in een toestand van niet-weten, zodra we bereid zijn om ons open te stellen en ons te laten verrassen, is het leven en hoe wij het leven de ultieme kunstvorm en de ware meditatiebeoefening, welke vorm die op elk moment ook aanneemt.

In deze zin lijkt dit boek op een enorm onbeschilderd doek. Misschien is je leven op dit of op een ander moment een onbeschilderd doek. Wij weten dit niet zeker zolang we geen 'ja' zeggen tegen de uitnodiging van dit avontuur en het daadwerkelijk aangaan, door onszelf over te geven aan de deskundige en liefdevolle leiding van Janet en aan het 'curriculum' van het leven zelf, en wat dat bij ons oproept. Ik hoop dat je de kunst van mindfulness uiteindelijk als helend en bevrijdend kunt gaan ervaren, net zoals vele anderen dat vóór jou hebben gedaan.

Het is mijn hoop dat dit werkboek en het zorgvuldig afgestemde curriculum van Janet voor jou een poort mag zijn naar een wereld van voortdurende zelfexpressie die boven alle beperkte of beperkende ideeën over wie jij bent uitstijgt. En ik hoop dat het de vele manieren mag verlichten waarop jij je creativiteit en je genialiteit als geschenk geeft aan de wereld en aan jezelf.

Ik wens je alle goeds op dit grootse avontuur van het leven.

— Jon Kabat-Zinn
20 oktober 2019
Northampton, MA

Inleiding

Welkom op de creatieve weg

Vanwege ons jachtige bestaan denken we te veel, zoeken we te veel, willen we te veel en vergeten we de vreugde van gewoon er zijn.

— Eckhart Tolle, *Een nieuwe aarde*

Een jaar geleden klopte een man aan bij mijn studio. Hij wilde privé-les. Als succesvol ondernemer voldeed hij in materiële zin volledig aan het maatschappelijk ideaal. Bij binnenkomst liet hij al direct merken dat hij sceptisch was over mijn lesprogramma. Hij vroeg zich af of hij er zijn tijd niet mee verdeed.

‘Hoe voelt het om eens iets heel anders te gaan doen?’ vroeg ik hem.

Na een paar seconden antwoordde Sam: ‘Ik heb er geen idee van hoe ik me voel.’ Hij had een lange reis achter de rug, hij had met mensen onderhandeld en deals gesloten, en was daardoor moe, zijn gevoel een beetje kwijt en afwezig. ‘Ik weet dat maatschappelijk succes mij geen geluk brengt,’ zei hij ten slotte. Hoewel mensen tegen hem opkeken en hem zagen als een geslaagd iemand, vond hij zichzelf een mislukkeling. Ik merkte ook dat hij geen contact had met zijn intuïtie.

Ik vroeg hem om mijn studio binnen te komen en zijn verwachtingen buiten te laten. We begonnen met de opgave van lijntjes op papier zetten. Sam liet merken dat hij ongeduldig was en dat de opgave hem frustreerde. Voor het eerst in lange tijd was hij niet goed in iets. Over het proces bleef hij sceptisch.

In de twee weken die volgden begon hij onder mijn leiding aan het MBSE-proces en maakte hij kennis met mindfulness, het gebruik van