

Blikverfrissing als reisgenoot

Raakbaarheid - kernwaarde van beheersbaarheid in de zorg

Annalies Otten Hagen

2025

Ieders Uitdaging

Je innerlijke doel is ontwaken
Zo eenvoudig is het. Je hebt dat
doel gemeen met alle andere
mensen op de planeet - omdat
dit het doel van de mensheid is.

E. Tolle

Inhoud

1	Alles is beweging - interzijn	3
---	-------------------------------	---

Proloog

Om ons dagelijks te herinneren

- Het is natuurlijk voor mij om oud te worden. Er valt niet aan ouderdom te ontkomen.
- Het is natuurlijk voor mij om ziek te worden. Er valt niet aan ziekte te ontkomen.
- Het is natuurlijk voor mij om te sterven. Er valt niet aan de dood te ontkomen.
- Het is natuurlijk dat alles waar ik van houdt en die ik liefheb, aan verandering onderhevig is. Ik kan niets vasthouden. Ik kom met lege handen. Ik ga met lege handen.
- Uitsluitend mijn acties behoren mij werkelijk toe. Ik kan niet aan de gevolgen van mijn daden ontkomen. Mijn acties zijn de grond waarop ik sta.

De Vijf Aanmaningen (ook wel de Vijf Herinneringen genoemd) in het boeddhisme hebben hun oorsprong in de leer van de Boeddha en komen voort uit teksten in de Pali Canon.

Deze reflecties worden traditioneel gebruikt in boeddhistische stromingen als een manier om bewustzijn en acceptatie te cultiveren over de vergankelijkheid van het leven. Ze herinneren beoefenaars eraan dat ouderdom, ziekte, dood, verlies en de gevolgen van onze daden onvermijdelijk zijn. Dit helpt bij het ontwikkelen van gelijkmoedigheid en een realistischer perspectief op het leven.

In de moderne tijd zijn deze aanmaningen populair geworden in verschillende stromingen. Thich Nhat Hanh, de grondlegger van de westerse beoefening van mindfulness heeft ze in begrijpelijke taal geherformuleerd.

1 Alles is beweging - interzijn



3D-Memory serie 02 - Niets is iets in zichzelf, alles is beweging

Het Object is ontworpen als kunstzinnig object c.q. spel met het oog op ouderen. Dit Viltobject bestaat uit meerdere series, zie 2.3 *3D-Memory-serie 02*. Voor een toelichting op de creatie, beluister de audio: **Motivatie Viltobject 3D Memory Set.**

De intentie van het Project is het verfrissen van de blik op de waarde 'Vergankelijkheid'. Maar wat wordt hier eigenlijk mee bedoeld? En waarom zou het goed zijn om hier de blik op te verfrissen?

Doorgaans denken we bij Vergankelijkheid aan het fysieke sterven, leven-dood-punt of hiernamaals. Vergankelijkheid is dan vooral verbonden aan verlies van wat ons dierbaar is, wat we het liefst willen vasthouden. Vergankelijkheid en angst voor verlies zijn met elkaar verweven.

Vergankelijkheid wordt soms gelijkgesteld aan veranderlijkheid. Veranderlijkheid komt al vlot neer op veranderbaarheid. Met een westerse bril op wordt dit: je kunt alles wat je wilt bereiken. Beheersbaarheid: we hebben grip, als je maar wilt.

Vergankelijkheid is net even anders dan zo bedoeld. Vergankelijkheid spiegelt ons namelijk de realiteit van Impermanentie. Niets is blijvend, alles verandert en gaat ook nog eens voorbij, ook wat zich maar hardnekkig schijnt te herhalen. Bovendien blijft

er altijd iets te wensen over. Things are not quite right. Er bestaat geen optimale bevredigbaarheid.

Zo toont Vergankelijkheid ons de illusie van beheersbaarheid, in elk geval de illusie van volledige beheersbaarheid.

Vergankelijkheid zegt ons: je hebt veel zelf in de hand maar niet alles.

De realiteit van Impermanentie leidt af van de idee van ik, mij en mijn. Niet langer ben jij het van wie alles afhangt. Analoog aan dit gegeven leidt dit ook tot de realiteit van meer illusies. Denk bijvoorbeeld aan de waarde die wordt toegekend aan zorgprogramma's. De realiteit van Impermanentie houdt ons voor dat er een kloppend zorgprogramma nog niet per definitie dan ook tot kloppende en beheersbare zorg leidt.

"Niets is iets in zichzelf. Er bestaat geen ik-mij-mijn. Alles wat er is, is er bij de gratie van inter-zijn."

Jij, ik, wij - poppetjes en schakeltjes, niet meer, niet minder.

Alle gedachten die dit tegenspreken mogen de prullenbak in, althans als idee van realiteit. Merk ze op als gedachten, niet meer en niet minder, geen feiten.

Dit geeft je wellicht een gevoel van opluchting. Maar haalt anderszijds onze opgepoetste identiteit onderuit.

Je hoeft niet langer die duizendpoot te zijn die je dacht te moeten zijn maar je bent het dus ook niet langer. Zo'n besef is best even wennen.

De verwarring die dit geeft mag rekenen op een portie begrip, zelfcompassie. Zo niet, dan blaast het ego zichzelf nog een beetje meer op en worden we alleen maar reactiever.

De realiteit van Impermanentie zegt: Niets is blijvend, werkelijk alles en iedereen verandert in een continuum, beweegt.

Je zou het niet zeggen met onze vertrouwdheid met gedragspatronen, de clichématige manier waarop we ons ding doen, gehecht zijn aan gewoontepatronen. Hoor deze zin: "Zo gaat dat hier nu eenmaal." Of: "Als we dit allemaal zo zouden gaan doen, dan..." Dergelijke uitspraken getuigen van weinig impermanentie. Het zijn heldere bliken van onbewustheid. Onbewuste gehechtheid. De gehechtheid om het vooral bij het oude te houden.

Het besef van Vergankelijkheid leidt onherroepelijk tot een andere manier van doen en laten. We worden minder star, meer flexibel. Het maakt ons als vanzelf tot burgers

die gemakkelijker 'relationeel burgerschap' leven. Je zit minder vast aan alles wat je mind bedenkt te moeten en te willen. Je hebt minder oogkleppen op. Meer zien is ook beter de ander zien, namelijk zoals die is - meer dan wat je mind meent te kunnen bedenken wat de ander wil.

"Je bent zo veranderd." horen we ons verwijtend naar onze lief zeggen. En dat leidt dan tot onbegrip en een uit elkaar groeien. De realiteit van Vergankelijkheid en dus Impermanentie zegt ons: Keer het om. Het zou pas echt slecht met die ander gaan als dat niet zo was. Oftewel, niet de veranderlijkheid is het probleem, maar het gegeven dat we elkaar daarin onderweg zijn kwijtgeraakt, dankzij het verlangen naar permanentie, onze overleef-modus die alles bij het oude en vertrouwde wil houden, en ons influistert: "Ik wil de persoon weer terug die je was, zoals ik je leerde kennen." Maar je bent zelf ook veranderd, als het goed is. Want dit principe spiegelt ook: waar geen beweging is of kan zijn, staan mensen stil, ben je levend dood.

Loesje - Is het de tijd die alles verandert of jij?

Elk proces van creativiteit en transformatie wordt gekenmerkt door een herkenbare cyclus die ook wel de circle of life wordt genoemd, het steeds weer zich herhalende proces van 'leven-dood-leven'. Dit betekent: niet de dood als eindpunt, maar het sterven als opmaat naar iets nieuws.

De dans van Vergankelijkheid is de dans tussen beheersbaarheid en niet-beheersbaarheid. Bang zijn voor sterven, willen houden wat je lief is, blijft normaal en mag. Een beetje meer sterfelijkheid leven bevrijdt echter van de wurggreep iets ongedaan te willen maken wat niet kan. Sterfelijk kunnen zijn doet je landen in iets dat wel met 'eewigheid' wordt geduid, ook wel het Nu genoemd: het moment dat verleden en toekomst elkaar raken.

Het is de dans van angst EN vertrouwen, ze wisselen elkaar af, vullen elkaar aan.