

ACT & Tolle

Hoe Eckhart Tolle en ACT elkaar ontmoeten: 10 oefeningen die helpen om meer aanwezig te zijn

In zowel mijn coaching als therapie komt het regelmatig voor dat cliënten vragen hoe ze meer rust kunnen vinden in zichzelf. Ze willen leren omgaan met stress, piekeren of overweldigende emoties. Vaak denken ze dat het antwoord ligt in *meer grip krijgen op hun gedachten*. Maar wat als de sleutel juist ligt in het *loslaten van die grip*?

Daar ontmoeten twee werelden elkaar die mij persoonlijk inspireren: ACT (Acceptance and Commitment Therapy) en de inzichten van Eckhart Tolle, bekend van o.a. *De Kracht van het Nu*.

In deze blog deel ik 10 oefeningen van Eckhart Tolle die prachtig aansluiten bij de kernprocessen van ACT. Ze helpen je om uit je hoofd te komen, in contact te komen met je lijf, en te leven vanuit wat écht belangrijk voor je is.

1. Observeer je gedachten alsof je naar een stem luistert

“Word de waarnemer van je denkgeest.” – Eckhart Tolle

ACT noemt dit *defusie*: het leren kijken naar je gedachten zonder erin verstrikt te raken. Deze oefening helpt je om afstand te nemen van je innerlijke commentaar en ruimte te creëren voor nieuwe keuzes.

2. Stel jezelf de vraag: “Wat gebeurt er in mij op dit moment?”

Met deze simpele maar krachtige vraag breng je je aandacht naar binnen. Je oefent met *hier-en-nu aanwezigheid*, een basisvaardigheid in ACT die je helpt om je aandacht te richten op wat zich nú aandient.

3. Wees aanwezig in alledaagse activiteiten

Tolle nodigt je uit om de afwas te doen alsof het een meditatie is. ACT ziet dit als een manier om mindfulness te oefenen in je dagelijks leven. Het helpt je uit je hoofd en terug in het moment.

4. Voel de energie van de emotie

In plaats van emoties weg te duwen of te onderdrukken, leer je in ACT om ze toe te laten. Tolle zegt: *“Sta het gevoel toe er te zijn. Voel het. Zeg ja tegen de emotie.”* – dat is acceptatie in actie.

5. Wees de waarnemer van je geest

Dit gaat over het ontwikkelen van het zogeheten *observerend zelf*, ook wel *zelf-als-context* genoemd in ACT. Je bent niet je gedachten of gevoelens, maar degene die ze opmerkt.

6. Gebruik je zintuigen volledig: wees waar je bent

Een prachtige manier om contact te maken met het huidige moment is via je zintuigen: luisteren, ruiken, voelen. Dit is een toegankelijke vorm van mindfulness, die ook in ACT centraal staat.

7. Vergeef jezelf dat je niet in vrede bent

Zelfcompassie is geen officiële ACT-pijler, maar het ondersteunt alle processen binnen ACT. Deze oefening helpt om mildheid te ontwikkelen voor je innerlijke strijd – een sleutel naar acceptatie.

8. Observeer je innerlijke weerstand

Tolle zegt: “*Weerstand is de geest die nee zegt tegen wat is.*” ACT nodigt je juist uit om dit ‘nee’ te onderzoeken en ruimte te maken voor het ‘ja’, zonder oordeel.

9. Laat het oordeel los in relaties

In ACT werk je met waarden. Hoe wil je zijn als partner, ouder, collega of vriend? Deze oefening nodigt je uit om bewust te kiezen voor verbinding boven oordeel.

10. Geef je over aan het huidige moment

Overgave klinkt misschien zweverig, maar in ACT-taal is dit gewoon: *stoppen met vechten tegen je ervaring*. Het is een vorm van acceptatie, waardoor je ruimte maakt om te leven naar je waarden.

Tot slot

De oefeningen van Eckhart Tolle en de kern van ACT spreken dezelfde taal: **leven met aandacht, openheid en richting**. Als je deze oefeningen regelmatig toepast, zul je merken dat er meer rust ontstaat – niet omdat je gedachten weg zijn, maar omdat je er anders mee omgaat.