

Acceptatie – de kracht van niets doen

We leven in een wereld waarin bijna alles gericht is op *verbeteren, oplossen, veranderen*. Als we ons leeg, angstig of zinloos voelen, zoeken we meteen een manier om dat gevoel te dempen: met werk, eten, sociale media, of door te piekeren over wat er mis is. Maar wat als er momenten zijn waarop er niets te “fixen” valt?

Krishnamurti zei ooit:

“Angst is het besef van onze innerlijke leegte, eenzaamheid en armoede, en van het feit dat we er niets aan kunnen doen.”

Die laatste woorden raken de kern van *acceptatie*.

Acceptatie betekent niet dat we passief worden, maar dat we ophouden te vechten tegen wat er nu is. Het is een innerlijke beweging van *toelaten* in plaats van *controleren*. Binnen ACT noemen we dit *ruimte maken voor ervaring*. Dat kan voelen als stil worden te midden van ruis of ademen terwijl de storm nog gaande is.

Wanneer je stopt met proberen de leegte op te vullen, ontstaat er iets onverwachts: *levendigheid*.

Niet de leegte verandert, maar de manier waarop je ernaar kijkt. Je ontdekt dat achter leegte geen “niets” schuilt, maar ruimte; ruimte voor zachtheid, nieuwsgierigheid en uiteindelijk ook verbinding met wat voor jou werkelijk belangrijk is.

Misschien is acceptatie dus niet het einde van groei, maar juist het begin ervan.

De onderstaande oefening kan je helpen om niet te vechten tegen gevoelens van leegte, eenzaamheid of zinloosheid, maar ze te ontmoeten met open aandacht. In plaats van iets te willen *veranderen*, oefen je in *aanwezig zijn bij wat er is*.

Stap 1 – Stil worden

Zoek een plek waar je niet gestoord wordt.

Sluit je ogen of richt je blik zacht op de grond.

Laat de adem vanzelf gaan.

Merk op dat er gedachten, gevoelens, misschien onrust of leegte zijn — zonder er iets aan te doen.

Zeg zachtjes tegen jezelf:

“Ik hoef niets te veranderen. Alles wat ik nu voel, mag er zijn.”

Stap 2 – Verkennen zonder oordeel

Richt je aandacht op wat er vanbinnen voelbaar is. Misschien een druk op de borst, een leeg gevoel in je buik of een stilte in je hoofd.

Probeer er niet van weg te gaan maar er *ruimte* voor te maken.

Vraag jezelf:

- Wat merk ik precies op in mijn lichaam?
- Waar voel ik de leegte, het gemis, of de spanning?
- Wat zegt mijn hoofd hierover — wil het dat dit stopt, of zoekt het een verklaring?
- Kan ik dit gevoel zien als iets dat *komt en gaat*, in plaats van iets wat ik *ben*?

Stap 3 – Aanwezig blijven

Blijf een paar minuten bij deze ervaring, zonder iets te doen.

Merk op hoe gedachten komen en gaan, net als wolken aan de lucht.

Je hoeft niets te begrijpen of op te lossen.

Zeg eventueel tegen jezelf:

“Ik maak ruimte voor wat er is.

Ik hoef niets te vullen.

Leegte mag leegte zijn.”

Stap 4 – Reflectie (na afloop)

Neem wat tijd om na te denken of te schrijven over wat je hebt ervaren.

Reflectievragen:

1. Wat gebeurde er toen ik stopte met vechten of invullen?
2. Welke gevoelens kwamen op toen ik bij de leegte bleef?
3. Hoe voelde het om *niets te hoeven doen*?
4. Wat zou het betekenen om in het dagelijks leven iets meer ruimte te laten voor deze ervaring?

Ter overweging

Deze oefening gaat niet over “je beter voelen”, maar over vrij zijn om alles te voelen.

De paradox is dat juist dát zachtheid brengt.