

Oosterse meditatietechnieken en Westerse psychologische kennis.

De Engelse term laat zich het best vertalen door aandachtgerichtheid of opmerkzaamheid.

Doordat je 'met aandacht' aanwezig bent draag je bij aan sterke, authentieke relaties in je privéleven en in je werk. Je voelt je energiever en meer gefocust en bent beter in staat om nieuwe uitdagingen aan te gaan. Waardoor er zich meer mogelijkheden aan je ontfouwen.

Nou dat wil ik wel! Uitdagingen genoeg en met mijn 51 lentes ben ik er inmiddels ook wel achter dat authentieke relaties toch voor mij het beste werken, dus kom maar op. Liggend op mijn matje ervaar ik een zogenaamde 'bodyscan'. Wendela vraagt me met een milde, open aandacht te kijken naar wat zich aandient in mijn lijf, zonder te oordelen (moeilijk) en zonder het te willen veranderen. Direct hierna gaan we 'bewegen in aandacht' en doe ik op aanwijzing van Wendela kort een aantal oefeningen waarbij ik blijkt gelijk iedere fysieke grens zie als iets waar ik 'dus doorheen moet'...



Als we weerop onze stoelen zitten

me deed, kon ik niet anders zeggen dat ik me pijnlijk bewust werd van iets wat ik al jaren doe omdat, tja, gewoon omdat ik dat zo doe.

Ik zie mijn eigen grenzen dus niet zozeer als 'bescherming van mezelf' maar veel als 'uitdaging om doorheen te gaan'...tja, waarom eigenlijk? Het levert niet veel goeds op immers. Ben ik in staat om het verschil daarin te zien en te voelen en zo ja hoe waardevol zou dat dan zijn?



Goede vragen waarop in de antwoorden niet zo 1-2-3- kan geven maar dat hoeft ook niet, Mindfulness is niet iets wat je 'even' doet, het is geen 'instant-oplossing' voor al onze problemen of klachten. Het kan wel, zoals bij mij, inzicht geven in hoe je bent, hoe je omgaat met bepaalde zaken en hoe je reageert, zonder oordeel, vriendelijk observerend maar wel zeer verhelderend. Vooral omdat in het afsluitende deel een stukje psycho-educatie wordt aangeboden met een paar voor mij waardevolle aanreikingen