

Wij leven in een maatschappij waarin het denken een grote rol speelt. We spreken ook niet voor niets met groot respect over 'grote denkers'. Een goed verstand is een groot goed, intelligentie ook. Nu komt de 'maar'...

Mindfulness: VOL leven

Maar, als het hoofd de leidende rol heeft, zonder dat het hart daarbij betrokken is of wordt, kun je in grote problemen komen. De Boeddha heeft gezegd: 'Er zijn twee oorzaken van lijden: iets willen wat er niet is of, iets niet willen wat er wel is.' Wij besteden veel tijd aan dit fenomeen:

- je wilt niet dat je partner / kind / moeder pijn heeft
- je wilt niet dat je ontslagen wordt
- je wilt niet dat je die ongeneeslijke ziekte hebt
- je wilt niet dat je geliefde overlijdt
- en, en, en...

Zo kunnen we een lange lijst van 'willen' en 'niet willen' maken van situaties die echter wel zo zijn. We denken er (veel) over na, maar in de meeste gevallen hebben wij niet de macht om iets aan de situatie te veranderen.

Door een situatie met ons hoofd 'te lijf' te gaan, is de kans groot dat we de emotie, het gevoel, thuislaten. Je zet je kaken op elkaar en gaat het wel even regelen. Of je stort je in je werk om maar niet te voelen hoe erg de situatie je raakt. Je wilt van de pijn weg, van de onmacht, van het verdriet.

LEREN LOS TE LATEN

Heb jij zicht op hoe jij dergelijke gebeurtenissen uit de weg gaat? Ga je drinken, neem je een pilletje, ga je iets kopen? Wees je ervan bewust hoe je het leven uit de weg gaat in plaats van het leven ten volle te leven. Alles wat we leren in ons leven (schrik niet) helpt ons om uiteindelijk 'goed' te sterven. In de loop van mijn leven heb ik de constatering gemaakt: als je VOL leeft, kun je ook VOL sterven. VOL = vertrouwen, overgave en loslaten. Heb jij in je leven geleerd op iemand of iets volledig te vertrouwen, hoe dat ten diepste voelt? En kun jij je overgeven aan iets of iemand, zonder reserve? En heb jij geleerd los te laten? Dan lééf je intens én (we komen er allemaal een keer voor te staan) kan de overgang van dit leven naar 'de andere kant' je 'gemakkelijker' afgaan.

Vanuit rust
kun je het
goede ant-
woord geven

DE KERN, PRAKTIJK VOOR BEWUSTZIJN & BALANS

Yvonne Meyer • Kloosterstraat 50, 7571 DB Oldenzaal
06-14379278 • info@dekernonline.nl • www.dekernonline.nl

DE SITUATIE ACCEPTEREN

Met mindfulness leer je met hoofd én hart in de situatie aanwezig te blijven. Alleen dan kunnen wij er een goed antwoord op geven. De situatie accepteren zoals die is, wat niet wil zeggen dat je het ermee eens hoeft te zijn! Voel maar wat het met je doet, geef woede en verdriet de ruimte: dan stroom je, dan leef je, dan voel je. En, net als met een storm, kan het daarna kalmeren en kan er rust komen. En vanuit die rust kun je het goede antwoord geven.

