

Mindfulness als anker

Waar haal jij jouw zekerheid vandaan? Wat geldt voor jou als 'vast en zeker'?

Coach Yvonne Meyer: 'Daar ben ik best nieuwsgierig naar. Mijn leven heeft me namelijk geleerd dat zekerheid niet bestaat. Wel dat je de Mount Everest volgend jaar ook weer op dezelfde plek kunt verwachten. Of dat mijn woonplaats er nog zal zijn. Echter: bergen groeien blijkbaar nog altijd een paar millimeter per jaar door de opstuwing van de aarde. En mijn woonplaats zal er anders uitzien: oude huizen afgebroken, nieuwe bijgebouwd, andere huizen veranderd... Niets is vast en niets is zeker.'

Yvonne: 'Helemaal niets? Zolang ik adem leef ik. Dat is een ding dat zeker is, maar verder... Mijn werk ben ik kwijt, mijn gezondheid verliep niet zoals ik mij dat had voorgesteld (want ik leef gezond, eet gezond, beweeg goed...). De toekomst van vroeger, mijn leven nu, ziet er heel anders uit dan ik me had voorgesteld; geen vast werk tot mijn pensioen, geen eigen huis, geen kinderen, geen ... nou ja, een heleboel 'geen'. We kunnen dus beelden maken van wat er straks, morgen, volgend jaar mag gebeuren, wat er in ons leven mag zijn, maar of het zo is...'

'In een mindful leven is er (veel) ruimte voor meditatie. Ik heb een anker gevonden in die dagelijkse meditatie. Die is nooit hetzelfde, niet 'vast'. Daarin gaan mijn gedachten alle kanten op. Voelt mijn lijf anders dan ik zou willen. En toch geeft die ervaring, die discipline mij rust.'

"Rust? Maar je had het over 'zekerheid', hoor ik je denken. Ja, dat klopt. Maar zo ziet 'zekerheid' er dus voor mij blijkbaar uit. Een punt in mijzelf, dat overal met mij meegaat, waar ik altijd naar kan terugkeren, dat er altijd voor mij is, zolang ik ademhaal. Iets wat me vertrouwen geeft, ook al kan ik het niet exact beschrijven. Iets wat ik niet aan een ander, aan jou, kan laten zien: 'Kijk, zo ziet dat eruit.' Nee, dat zit van binnen en is 'met geen pen te beschrijven'. Het voorkomt dat ik naar de ander kijk en daar mijn maat aan probeer af te lezen. 'Als ik me maar zó kleed, of zó gedraag, ...'

'Ik kijk rustig van binnenuit, vanuit mijzelf, naar buiten. En dat wat daar buiten is, is ook goed. Die ander, die leefstijl, die overtuiging. Daar hoeft ik niets aan te veranderen. Want ik ken mijzelf, diep van binnen. Wat niet wil zeggen dat het altijd goed is, want zo is het leven dus niet: liefde en lot wisselen elkaar willekeurig af, samen met nog vele andere onvoorziene elementen. Maar, omdat ik dagelijks mediteer, voel hoe het met me is, weet ik wat ik nodig heb, of ik wel of niet op iets moet reageren of ondernemen...'

'Zo dobbert mijn anker op mijn woelige binnenwateren. Maar ze is gezekeerd in mij, als persoon, als individu. Ik kan op mijzelf vertrouwen. Een fijn gevoel, zeker in deze woelige, onveilige en onduidelijk wereld. Hoe is het met jouw anker gesteld? Ben jij de enige kapitein op jouw schip?'

> Die **ervaring**, die **discipline** geeft mij rust

Mail je vraag

Wat zou jij graag willen weten over mindfulness?

Mail je vraag naar info@dekernonline.nl, en wie weet zie jij je vraag beantwoord door Yvonne in de volgende uitgave van ForYou Magazine!

De Kern, Praktijk voor bewustzijn & balans

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