



# **IK LOOP MET JE MEE**

## **Praktijk voor Counselling & Coaching**

**DE RUGZAK augustus 2010**

Hallo allemaal,

Hoe lang is het geleden dat je ging dauwtrappen? s' Morgens vroeg uit je bed en de zon op zien komen? Dauwdruppels aan het gras, alleen het geluid van de vogels die al wakker zijn? Als je dat graag eens (opnieuw) wilt beleven nodig ik je uit om deel te nemen aan de stiltewandeling van zondagmorgen 15 augustus. Meer lees je op <http://www.ikloopmetjemee.nl/wandelcoaching/stiltewandeling>

Voor mij is het lang geleden. Ik moet ver terug in mijn herinnering naar de tijd dat ik als leidster meeding op het zomervakantiekamp voor jongeren van 12 tot 16 jaar uit mijn geboortedorp Ell. Dauwtrappen was een jaarlijks terugkerend onderdeel van het programma. Toen trokken we zingend door het heuvelachtige Zuid-Limburgse landschap van rijpende korenvelden en bossen met beekjes en metershoge varens. Na afloop werd er stevast geontbijt met brood en spek. Nu zullen we in stilte lopen en het ontbijt zal iets anders zijn, maar is er wel bij inbegrepen!

Het **Thema** van deze RUGZAK is: **Leven in aandacht.**

Dit valt er allemaal te lezen:

**AKTUEEL**

**WEBLOG:** leven in aandacht

**HOE DOE IK DAT?** Hoe pas je mindfulness toe in je leven van alledag?

**AGENDA:** data van stiltewandelingen, workshop enz.

**AANRADERS:** o.a. boeken en links

**AKTUEEL**

De afgelopen weken waren niet alleen zomers zonnig en warm; meerdere keren was ik aanwezig bij een afscheidsdienst van een overledene. Er waren meer verliezen; enkele mensen, die een grotere of kleinere rol in mijn leven hadden gespeeld, overleden volkomen onverwacht op een voor ons menselijke begrippen te jonge leeftijd. Tegelijkertijd ben ik bezig met het afronden van mijn vervolgopleiding en maak ik een samenvatting van een van mijn studieboeken over rouwverwerking. Ik leef mee met heel wat mensen die op hun eigen manier hun weg zullen moeten vinden in het grillige en onvoorspelbare land van rouw.

En.. ik ben jarig. Mijn dochter vraagt voorzichtig: "Mam, hoe oud wordt je nu eigenlijk?" Tja, het is zoals het is. Ik word 59 en wil het vieren ook! Blij dat ik dat kan doen samen met iedereen die me lief is. Blij, dat ik gezond ben! Ik geniet van de gezellige, zonnige zaterdagmiddag waarop we met zijn allen in de tuin mijn verjaardag vieren.

Het is meer en meer mijn manier van leven geworden de laatste jaren: leven in het hier-en-nu. Ofwel: bewust leven met alles wat er is. Zen-meditatieles was daarin een stap, mindfulness vulde aan. Steeds vaker kwam ik teksten tegen van Thich Nath Hanh, ik kocht enkele boeken van hem en ontdekte dat deze monnik telkens opnieuw iets raakte bij mij. Waar dat toe leidde lees je verderop in het WEBLOG.

In ons dagelijks leven is ons lichaam vaak op de ene plek, terwijl onze gedachten heel ergens anders zijn. Vaak slepen ze ons mee, waardoor onze gedachten verstrikt kunnen raken in het verleden of in de toekomst met al zijn onzekerheden, angsten en zorgen.

Wanneer je je aandacht richt op je inademing en je uitademing, breng je jezelf thuis in het huidige moment, in het hier en nu en sta je in contact met het leven. Met jezelf, met alles wat er rondom je is.

Mijn meditatielerares zegt het zo: Oefen in rustige tijden in het *leven in aandacht*, anders gezegd in *mindfulness*. In het zonder oordeel waarnemen van wat er is in je leven: gedachten, gevoelens, hoe je dingen fysiek ervaart. Het komt je van pas als er dingen gebeuren die je wereld op zijn kop zetten.

## **WEBLOG Leven in aandacht**

Halverwege juni pakte ik een grote rugzak vol spullen. Een tentje, slaapmatje, slaapzak, mijn meditatiekussen en nog wat andere spulletjes. De rugzak, geleend van mijn oudste zoon, was behoorlijk zwaar. Voor het eerst ging ik, behoorlijk onwennig, op pad met zo'n gevaarte op mijn rug. Een stukje per trein, daarna gelukkig met een bus.

De bestemming: Waldbröl, een plaatsje in de buurt van Keulen, waar een retraite werd gehouden van de Nederlandse stichting Leven in Aandacht. Deze stichting is de gemeenschap van mensen in Nederland en Vlaanderen die zich laten inspireren door de leer van boeddhistische monnik en Zen-leraar Thich Nhat Hanh. Thema van de retraite: Gelukkig Samenleven.

Verder lezen.....? Kijk op <http://www.ikloopmetjemee.nl/weblog2>

## **HOE DOE JE DAT?**

### **Hoe pas je mindfulness toe in je leven van alledag?**

- Probeer je aan te wennen één ding tegelijk te doen, of het nu aardappels schillen is, de trap oplopen of iets heel anders. Probeer wat je doet met je volledige aandacht te doen.
- Neem af en toe eens een paar minuten om even rustig te zitten, stop met waar je mee bezig bent en vraag aan jezelf: Hoe gaat het eigenlijk met mij op dit moment? Waar ben ik met mijn gedachten? Wat doen die gedachten met mij?
- Neem regelmatig de tijd om 'te luisteren naar je lichaam'. Wat kom je tegen in je lijf: druk, spanning, een tinteling, zwaarte, pijn, verkramptheid? Waar voel je het precies? Kun je er even met je milde aandacht bijblijven? Verandert er iets als je dat doet?
- Je adem is het hulpmiddel bij uitstek om uit je hoofd en even uit je denken te raken. Je hoeft niets aan je ademhaling te veranderen. Je adem proberen te volgen is al genoeg. Dit kan overal: wachtend in de rij bij de kassa, in bed liggend voor je gaat slapen, wandelend in het bos.
- Wanneer je je verveelt, ergert, ongeduldig, nijdig, beschaamd, opgewonden of iets anders bent, dan wijst dat ergens op. Ga bij jezelf naar binnen en probeer te voelen wat het is.
- Als je gedachten maar blijven ronddraaien, stop ze dan in een wolk; neem er een beetje afstand van en bekijk ze nog eens; besluit dan om de wolk verder te laten drijven.
- De natuur is een geweldige omgeving om te **oefenen** in het leven met aandacht.
- Probeer eens een tijdje alleen te **luisteren** naar alle geluiden om je heen; hoor je de vogels, hoe klinkt hun gefluit? Herken je vogels? Hoor je insecten? Hoor je het geruis van de bomen?
- **Kijken** met aandacht: volg eens een vlinder als hij van bloem naar bloem gaat. Sta eens een paar minuten stil als je wandelt en neem de omgeving in je op.
- **Ruiken** met aandacht: loop eens s' avonds je tuin in; phloxen b.v. ruiken vooral dan zo lekker.
- **Voelen** met aandacht: word je bewust van de koelte van een windvlaag of juist de zonnewarmte op je huid, het gekriebel van grassprietjes tegen je blote benen, het contact van je blote voeten met het zand van het strand.
- Blijf mild voor jezelf, alle begin is moeilijk. Je krijgt elke dag opnieuw de kans om te oefenen.
- Heb je ondersteuning nodig, ga dan een echte mindfulnessstraining doen.

"Laat je niet beïnvloeden door de onrust om je heen, maar beïnvloed de onrust met je eigen stilte" Eckhart Tolle

## AGENDA

### • Zomerstiltewandeling – dauwtrappen

Zondagmorgen 15 augustus van 6 – 8 uur. Daarna is er een (eenvoudig) gezamenlijk ontbijt van thee of koffie met broodjes.

Ik hoop dat we kunnen genieten van de charme van de zonsopkomst en de frisheid van de beginnende dag.

Deelname aan wandeling + ontbijt daarna kost € 7,50

Meer info op <http://www.ikloopmetjemee.nl/wandelcoaching/stiltewandeling>

Wil je meelopen, dan graag even aanmelden via [info@ikloopmetjemee.nl](mailto:info@ikloopmetjemee.nl) of telefonisch op nummer 040-2264451.

### • Workshop: Op zoek naar je natuurlijke kracht!

Donderdag 5 aug. van 10 uur – half 5.

De groep is nagenoeg vol; heb je interesse laat het dan heel snel weten! Als abonnee van DE RUGZAK krijg je € 5,50 korting.

Meer info op <http://www.ikloopmetjemee.nl/agenda/workshop2>

### • Herfststiltewandelingen

Alvast de data: zondagmorgen 17 oktober en 7 november, telkens van half 11 tot half 1 s'morgens.

### • Beurs "Natuurlijk" Gezond

Zondag 21 november van 11 tot 4 uur in Wijkcentrum De Dreef in Geldrop. De beurs wordt georganiseerd door Centrum De Sprong.

Ongeveer 20 therapeuten op het gebied van de complementaire gezondheidszorg zullen zichzelf presenteren. O.a. homeopathie, acupunctuur, kinesiologie, NLP, reflexzone-therapie en oorkaarsen, verschillende vormen van massage, mesologie en muziek-therapie.

Een informatieve dag met lezingen, demonstraties, mini-workshops en behandelingen. Ook ik sta er met een standje en zal een lezing verzorgen over rouwbegeleiding en wandelcoaching.

Meer weten over De Sprong, centrum voor persoonlijke ontwikkeling?

Kijk op <http://www.desprong-geldrop.nl>

## AANRADERS:

### • Mindfulness

**Voor een gelukkig leven. Thich Nath Hanh ISBN 9789045310497**

In dit boek laat Thich Nath Hanh je zien hoe belangrijk het is om aandachtig te leven. Als je bewust leeft, beweegt, eet en met relaties bezig bent, zul je je vanzelf gelukkiger voelen. Met zijn oefeningen in mindfulness leert Thich Nath Hanh je je geest te trainen om in het moment te leven. De oefeningen verbeteren je concentratie en verschaffen je inzicht, waarmee je uiteindelijk kunt bevrijden van angst, spanning en boosheid en je het geluk beter kunt ervaren.

### • De mooiste wijze teksten van Thich Nath hanh

Uitgeverij Ten Have ISBN 9789025958435

Thich Nath Hanh is naast boeddhistisch monnik en zenleraar ook schrijver en dichter. Hij vertegenwoordigt een stroming die hij zelf 'geëngageerd boeddhisme' noemt en die zich kenmerkt door een sterke verbondenheid met alles wat leeft. Hij woont in Frankrijk, in de

kloostergemeenschap in Plumvillage in de Dordogne. Van daaruit reist hij over de wereld om retraites te leiden. Zijn wijsheid wordt in brede kring gerespecteerd en gewaardeerd.

• **Werken met Mindfulness Edel Maex** ISBN-13: 9789020971569

**Aandachtsoefeningen in de maalstroom van je leven € 14,95 Boek & CD**

Mindfulness, zo luidt het nieuwe basiswoord voor wie beter wil leren omgaan met de onvermijdelijke stress van het leven.

Mindfulness vindt zijn oorsprong in boeddhistische meditatietechnieken. In plaats van voortdurend toe te leven naar doelen die ver in de toekomst liggen, betekent Mindfulness met een milde open aandacht aanwezig zijn bij wat nu is.

In Mindfulness leer je hoe je steeds weer de rust en helderheid in jezelf kunt opzoeken. Ook wanneer het leven je deze rust niet gunt, leer je zo goed mogelijk om te gaan met wat zich aandient.

Edel Maex, psychiater in het ZNA Middelheim, Antwerpen, geeft al jaren, aan steeds grotere groepen mensen, trainingen in Mindfulness.

Hier kun je enkele mindfulness-oefeningen downloaden, o.a. de bodyscan

<http://www.lannoo.com/content/lannoo/mindfulness/index.jsp>

• **Een mindfulness training** is een programma van 8 opeenvolgende weken gericht op meer aandachtig en bewust in je leven zijn en op het anders omgaan met stress en pijn. De wekelijkse groepssessies duren 2,5 uur. Je krijgt opdrachten mee om elke dag thuis te oefenen.

Mindfulness staat voor een manier van leven waarbij je opener en bewuster in het leven staat. Mindful zijn betekent je aandacht doelbewust richten op je ervaring van dit moment, zonder hierover te oordelen.

In de mindfulness training leren we stilstaan door meditatie-, yoga- en aandachtsoefeningen. Belangrijke thema's zijn: acceptatie, loslaten, omgaan met emotionele en fysieke pijn en "gedachten zijn geen feiten".

SeeTrue Mindfulness Trainingen biedt Mindfulness Trainingen aan in Maastricht, Heerlen, Kerkrade, Sittard/Geleen, Roermond, Venlo, Eindhoven, Tilburg, Breda, Den Bosch, Rotterdam, Leiden, Dordrecht, Amsterdam, Haarlem, Groningen, Leeuwarden, Havelte (Meppel) en Zutphen.

Meer informatie over deze training vind je op <http://www.mindfulness-trainingen.nl/>

• **De passie van leven, liefde en dood** Ari van Buuren

Uitg. Ten Have ISBN 978 90 259 6037 7

Een boek wat ik in een adem heb uitgelezen. Het is het verhaal van een man en een vrouw, die veel van elkaar houden. Hij is 10 jaar ouder dan zij, ze zijn 10 jaar getrouwd. Als Yvonne bijna 50 is krijgt ze kanker. Na ruim een jaar leven tussen hoop en vrees, waarin hun liefde zich verdiept, overlijdt zij. Het boek is een reconstructie van die periode aan de hand van de dagboeken die ze allebei bijhielden. Ari is niet alleen partner en nabestaande, hij is ook professioneel rouwbegeleider, geestelijk begeleider en dichter. In de dagboekfragmenten van Yvonne beschrijft ze o.a. de imaginatiesessies bij Jan Taal, grondlegger van de School voor Imaginatie.

Jan Taal zegt over het boek: "Als je partner ziek is ben jezelf ook ziek. Vanuit dit perspectief schrijft Ari van Buuren. Samen sta je sterk. Wat in de praktijk zoveel betekent als: jij lijdt en ik lijd. Hoop en wanhoop, liefde, tederheid, boosheid en verdriet, Ari en Yvonne deelden dit op een intense wijze. Door diepe dalen en naar grote hoogten. Dit is een ontroerend boek. Een relaas van hoe je elkaar bij kunt staan, beiden aangetast in de diepste voegen van het bestaan."

Wat imaginatie hierin kan betekenen: "Imaginatie, verbeeldingskracht kan helpen om nieuwe geestelijke en lichamelijke vitaliteit te vinden. Het bekrachtigt en helpt hernieuwde betekenis en inhoud aan het leven te geven. Imaginatie raakt de ziel."

Jan Taal is ook de oprichter van Kanker in Beeld.

Meer hierover kun je lezen op <http://www.kankerinbeeld.nl/site/>

- **Belevingswinkel Troostgeschenk.nl**

<http://www.troostgeschenk.nl/shop/nl/home.htm>

In deze webwinkel kun je een *troostgeschenk* kopen, wat een speciaal gebaar is, in een cadeautje verwoord, wanneer woorden tekort schieten en je gevoel zoveel zeggen wil. Hier zou je het juiste geschenkje kunnen vinden met de juiste symboliek voor diegene waar jij graag iets speciaals voor wilt doen.

Ook is het mogelijk om bij dit bijzondere geschenkje een persoonlijk *gedicht* te laten schrijven, waardoor je met één gebaar alles wat er in je hart leeft over kunt brengen. Het bedrijf is opgezet door twee vriendinnen. Karin, een van de twee, verloor begin 2000 haar dochtertje nadat ze jaren ziek was geweest.

Ik vind het de moeite waard om in deze 'winkel' rond te neuzen!

In oktober 2009 heeft Karin een gedichtenbundel uitgegeven.

**Troostgeschenk – herkenning in verlies**

Karin schreef als nawoord:

*Deze bundel is geen verzameling luchtige gedichtjes, het zijn woorden die recht uit mijn hart komen, nadat ik mijn dochter Annemiek verloor. Ik hoop dat ik met dit boekje het gevoel van gemis, verlies en verdriet over kan brengen, maar ook de kracht die je vinden kunt diep in jezelf door naar jezelf te luisteren en te kijken. Kracht die nodig is om het leven weer aan te kunnen zonder een dierbare die jou ontvallen is. Deze bundel is bedoeld als een Troostgeschenk, ter ondersteuning voor de weg die je te volgen hebt.*

Troostgeschenk.nl is winnaar van de **persprijs** voor de International Funeral Award 2009!

- **Bushnell van BACKTRACK** (Mijn kinderen wilden achter de naam *ie* schrijven, bushnellie)

Ik kreeg het voor mijn verjaardag! Een GPS-kompas, dat me helpt altijd de weg naar huis terug te vinden. Handig voor een wandelcoach, want een tijdje terug verdwaalde ik echt met een cliënt, waardoor de sessie ruim een uur uitliep.

Op verschillende manieren te gebruiken:

-als kompas

-om simpelweg de weg terug naar huis te vinden: een pijltje wijst je de juiste richting én je kunt aflezen welke afstand je hemelsbreed te overbruggen hebt

-je kunt markeren waar je je auto parkeert; handig als je b.v. in een vreemde stad bent

-je kunt b.v het vertrekpunt van een wandeling in een vreemd gebied markeren; ook dan wijst het pijltje je de juiste richting terug

Ik ben er enthousiast over! Het is zo groot als een grote sleutelhanger én, belangrijk voor mij, heel simpel te bedienen!

- Mocht je behoefte hebben aan enige verkoeling, hier kun je genieten van een **regenbui** maar dan anders! Kijk op

<http://www.zideo.nl/index.php?zideo=6b3461566d56593d&playzideo=6b344b536f6c3572,&language=uk>

*Dit was het weer. Nog een fijne zomer, een goeie vakantie als je die net als ik nog in het vooruitzicht hebt!*

*Hartelijke groet, Nellie*

Ben je nog geen abonnee en zou je over twee maanden DE RUGZAK wéér willen lezen?

Ga dan naar [www.ikloopmetjemee.nl/contact](http://www.ikloopmetjemee.nl/contact), vul je naam en emailadres in en vermeld erbij: **aanmelden nieuwsbrief**

Afmelden als abonnee kan op dezelfde manier.

*Ken je anderen, die wellicht interesse hebben? Stuur DE RUGZAK gerust door!*

Eerder verschenen nieuwsbrieven kun je hier lezen:  
<http://www.ikloopmetjemee.nl/agenda/nieuwsbrief>