

### 003 Laat het los

Het gaat beginnen. Volgende week ga ik de eerste van een reeks van vijf avonden verzorgen bij Gilde de Graven in Munstergeleen. Ik heb er enorm veel zin in. Wat zo'n acht maanden geleden op een hoge berg in Oostenrijk begon, het kriebelen, krijgt nu zijn weerslag.

Het thema van de eerste avond zal **'mindfulness'** zijn. De bedoeling is dat mijn cursisten kunnen proeven wat mindfulness is en wat ik voor hen als groep, maar ook voor de individuele deelnemer kan betekenen. En bij mij geen duisternis of zwak licht. Ook de alom overbekende wierookstaafjes zul je bij mij niet vinden. Gewoon een oprecht en eerlijk verhaal. En de deelnemers gaan lekker zelf aan de slag met diverse oefeningen. Dus stilzitten zal het zeker niet worden.

In mijn verhaal zit ook muziek. Muziek kan mij ontzettend raken: de melodie komt als eerste binnen, daarna luister ik naar de tekst. Zo ook met een liedje van Maan: 'Ze huilt maar ze lacht' (zie: [https://www.youtube.com/watch?v=Beg4F9\\_ih6U](https://www.youtube.com/watch?v=Beg4F9_ih6U)). En herkennen we dat niet allemaal, dat 'ze' heel vaak lacht voor de Bühne, maar in werkelijkheid van binnen huilt. Wat mij vooral triggert is het refrein: '... laat het los...' Dat is wat mindfulness in drie woordjes inhoudt: laat het los en leef in het hier en nu. Er is zoveel om van te genieten.

Maar al te vaak richten we ons niet op de negenennegentig dingen die goed gaan, maar richten we ons op dat ene geval, waar we heel verdrietig of stressvol op reageren. **LAAT HET LOS...!**

Focus bijvoorbeeld eens op de geluiden om u heen: laat ze binnen komen. Luisteren in stilte kan zoveel zeggen. Probeer het eens dagelijks een paar minuutjes. Wedden dat het lukt!