

# Mindfulnessleepness

(Mei 2011)

---

De laatste keer mindfulness vandaag. Sluit om goed vier uur de werkzaamheden af door letterlijk en figuurlijk de deur in het slot te draaien. Eet nog snel even een broodje en loop zo tegen half vijf blootvoets een verder verlaten gymzaal in. Ik zie nog niemand, schiet weer in m'n schoenen en wandel naar de mediatheek, maak een praatje en loop wederom richting yoga-mat. De ventilator ruist, zoals het al die weken de stilte heeft gestolen. De eerste cursisten zijn aanwezig. We pakken een meditatiemat. Ik hoor me het initiatief nemen "laten we ze in een cirkel leggen, als een stralende zon in rood en blauw". Daarbij knipogend naar de zonnegroet die we meermalen hebben geoefend.

De 'yoga-juf', die overdag op de afdeling P&O werkzaam is, komt binnen. Ingetogen en toch stralend als altijd. Omdat het erg benauwend warm is, wordt er vandaag geen actief gedeelte gedaan, maar een rustgevende meditatie. Kijk: dáár ben ik net aan toe, na twee uiterst gezellige nachtbrakende nachten met sterrenkijken en feestge(d)ruis en gepraat tot het nakende ochtendgloren. We trekken de zon uiteen en gunnen elkaar meer ruimte. Op de rug mogen we liggen, heerlijk, ontspannen(d). Aandacht- en concentratieoefeningen van teen tot hoofd. In de stilte spreekt haar stem helder, de automatische lichtsensoren zien ons niet meer en schakelt zichzelf uit bij het zien van zo weinig beweging. Met gesloten ogen hoor en luister ik en probeer te leven in het moment, de bewuste aandacht voor het nu te grijpen in het ongrijpbare. De automatische piloot op uit, geen geest denkend aan verleden en toekomst, maar ontspanning vinden in het nu en in het zijn. Daar waar geen verwarring, geen problemen huizen, die slechts wonen in dat wat komt of dat wat was. Ik hoor een stem die steeds verder van me af lijkt te gaan, steeds zachter, verder, verte, vertest...een gedragen stem die wegecho-ebt over ontspannen voeten en enkels. 'Spreid je tenen en laat de wind er als het ware doorheen waaien'. Het bewustzijn verliest het van het on(der)bewuste.....

...De instructrice (z)waait met een arm of een been binnen het bereik van een sensor. Een lamp doet zijn licht schijnen en ik knipper met m'n ogen, wrijf er iets uit, kijk om me heen en weet waar ik ben. Hier, in het nu. Luister naar stemmen die spreken over gedachten tijdens de liggende meditatie....bewust, of onbewust. Waar heb of ben ik mezelf verloren?

Terwijl een zuiver koortje een soort van Ave Maria uit de luidspreker zingt, geniet ik van de muziek en vraag me nu zittend af, vanaf welk moment ik me drie kwartier heb overgegeven aan het onderbewuste. Ja, het was nadat die wind tussen m'n onwelriekende tenenkaas joeg. Maar ach: het mocht zo zijn, ondanks een gênant, beschamend gevoel, terwijl het dat niet hoeft te zijn.

We pakken voorzichtig een inspiratiekaart uit een gevlochten mandje, een briefje met een wijsheid vouw ik open en hoor mezelf een citaat van Eckhart Tolle lezen: "Wijsheid is geen product van denken. Het diepe *weten* dat wijsheid is komt eenvoudig naar boven als je iemand of iets je volledige aandacht schenkt. Aandacht is intelligentie in haar oervorm, het is bewustzijn zelf.

Prachtig: aandacht is intelligentie in haar oervorm, het is bewustzijn zelf...Een heerlijke sneerlering. Onaandachtig zocht ik het vandaag in het tegenovergestelde: domheid, de aandacht voorbij, onaandachtig snurken in het onderbewuste van de slaap.

Mindfulnessleepness, ik wens u welterusten...