



tekst: Naomi Ossel-Wierstra – janaoossel@hotmail.com

# De westerse mallemolen van het presteren

## We moeten onze kinderen leren hun eigen lichaam te voelen

Waarom kampen heel veel mensen met burn-out-achtige klachten en waarom is het langdurig ziekteverzuim zo enorm? Dit komt doordat ons met de paplepel wordt ingegoten dat alles draait om prestatie. Er wordt ons niet geleerd dat inspanning en ontspanning in evenwicht moeten zijn. Uit gesprekken met kinderen en als moeder van vier schoolgaande kinderen maak ik me ongerust over de manier waarop ons schoolsysteem in elkaar steekt.

**H**et schoolsysteem zit totaal scheef in elkaar. De verhouding mentale inspanning en ontspanning (contact met het lichaam) is uit balans! Op school worden kinderen grote hoeveelheden mentale stof aangeboden, die ze vervolgens in hun 'voorheen nog' frisse geheugen moeten stampen. We vergeten hierbij dat we veel meer zijn dan mentale wezens!

Wat voor lessen leren we onze kinderen als we ze niet leren dat het belangrijk is om te luisteren naar hun eigen gevoel en hun eigen lichaam? Ons lichaam is ons kostbaarste bezit hier op aarde! Vanaf onze vroegste jeugd wordt ons geleerd dat we mentale vooruitgang moeten boeken. We blijven dan gevoelsmatig stil staan. Het mentale heeft de overhand gekregen, veel mensen zijn het contact met hun gevoelsleven grotendeels verloren. De wachtkamer van de dokter zit vol en ziekenhuizen kampen met personeelstekort. Dit komt doordat men geen wezenlijk contact meer heeft met het lichaam. Alles is gebaseerd op het snel resultaten behalen. Tijd is onze voornaamste drijfveer geworden. Kinderen kampen tegenwoordig al met burn-out-achtige klachten. En nóg lijkt tot niemand door te dringen wat er gaande is.

### Mensen lijken te moeten veranderen in robots

Laatst hoorde ik van een van mijn kinderen dat, terwijl de nood heel hoog was, het zelfs niet meer geoorloofd was om tijdens de les gebruik te maken van het toilet. Ook was er geen tijd ingelast voor het rustig nuttigen van het eten, omdat de kinderen in de pauze snel van gebouw A naar gebouw B moesten fietsen. Mensen lijken te moeten veranderen in robots.

## Weinigen nemen dagelijks tijd om goed in contact te komen met datgene wat er gevoelsmatig in hen omgaat

Ze beschouwen hun lichaam als een robot. Bij het gebruik van de mobiele telefoon lijken mensen helemaal erin te verdwijnen. De aandacht is enkel naar buiten gericht, daardoor raakt men nog verder verwijderd van het gevoelsleven. Weinigen nemen dagelijks tijd om goed in contact te komen met datgene wat er gevoelsmatig in hen omgaat. We hollen en hollen en raken steeds verder verwijderd van onszelf. Veel mensen staan langdurig onder stress, maar komen daar veel te laat achter. De milde klachten heeft men meestal simpel weggewimpeld, terwijl het lichaam toch steeds heel duidelijke signalen afgeeft, ook in het beginstadium van een burn-out. Maar men is te druk om hierbij stil te staan. Niemand krijgt uit het niks een burn-out. De naam zegt het al uitgeblust: geen energie meer.

## Niemand krijgt uit het niks een burn-out



# MEDITATIE

## • Contact maken met je lichaam

Het doel van deze meditatieoefening is om contact te maken met je lichaam. Wanneer je de aandacht naar binnen in je lichaam richt, zal je merken dat je denken rustiger wordt. Het denken begint wanneer je kijkt naar objecten buiten jezelf. Wees niet ontmoedigd wanneer je gedachten je aandacht blijven afleiden. Oefening baart kunst.

## • Ga rechtop zitten, met je voeten naast elkaar.

Als je liever op de grond zit, ga dan met gekruiste benen zitten. Zak niet onderuit, je hebt dan namelijk grote kans om in slaap te vallen. Ga ook niet direct na het eten mediteren, want eten bevordert ook de slaperigheid.

## • Sluit je ogen.

Je ogen zijn je voornaamste poort om naar buiten te gaan. Door je ogen dicht te doen, voorkom je dat je aandacht naar buiten gaat.

## • Richt je nu op je ademhaling.

Haal drie keer diep adem. Adem in door je neus en adem door getuiste mond uit.

• **Leg je handen op je buik**, net op je navel of daar iets onder. Stel je hierbij voor dat je buik een ballonnetje is: bij een inademing wordt je buik bol en bij een uitademing trekt je buik als vanzelf samen. Probeer zo diep mogelijk in je onderbuik te ademen.

## • Vestig nu je aandacht op het gevoel in je handen.

Voel hoe je handen van binnen voelen. Neem de tijd. Wees op je gemak en ontspan. Blijf rustig en diep inademen en langzaam uitademen. Op dezelfde manier kun je andere delen van je lichaam gaan voelen. Misschien voel je een soort tinteling. Het gevoel wordt fijner naarmate je er meer je aandacht op vestigt.

## • Ga met je aandacht door je hele lichaam heen.

Begin bij je lippen. Je lippen zijn erg gevoelig, de sensatie is fijn. Richt nu je aandacht op je gezicht, op het puntje van je neus. Er is daar een zeer goed waarneembaar gevoel. Ga op deze manier door naar je voeten, de knieën, de streek van de lendenen, de schouders, de achterkant van de nek, de onderrug.

## • Richt je aandacht nogmaals binnenin je schouders.

Voel de spanning daar. Laat je schouders zakken. Wat voel je? Tintelingen? Pulseren ze?

## • Ga dan met je aandacht naar de delen van je lichaam waar je nog spanning voelt.

Welke delen voelen strak aan? Is er misschien een band van spanning om je hoofd? Of ligt er een gewicht op je schouders? Houd je ogen dicht en kijk binnenin je lichaam rond. Ga op zoek naar de spanning. Zodra je iets vindt, streef je ernaar om het los te laten: je laat het vallen. Als er spanning in het bovenste deel van je lichaam zit, vestig je je aandacht erop en laat je vervolgens die spanning in je onderbuik vallen. Je onderbuik is namelijk de natuurlijke vuilstort van het lichaam. Laat van alle plekken waar je spanning voelt de spanning vallen en laat het afvloeien naar je buik.

## • Adem nog een keer diep in en adem rustig uit.

Dan kun je je ogen weer opendoen.

## Leer om iedere dag bewust naar binnen te gaan

Een mens die aanwezig is in zijn of haar lichaam, voelt direct wanneer er spanningen zijn. De bewuste mens gaat elke dag zijn of haar lichaam echt binnen en luistert naar de signalen. Ons lichaam, ons voertuig, doet namelijk altijd zijn uiterste best om optimaal te werken. Op het moment dat spanningen zich ophopen, geeft het je altijd signalen die je vertellen dat je uit balans bent. Ik heb mijn kinderen vanaf jonge leeftijd geleerd om een goed contact met hun lichaam te houden. Naarmate ze ouder worden en er mentaal zoveel van ze wordt gevraagd, merk ik dat ze het steeds moeilijker krijgen om met de kudde mee te rennen. Kinderen die een goed contact hebben met hun lichaam worden in hun gevoelsleven totaal scheefgetrokken door de manier waarop het onderwijs systeem momenteel in elkaar steekt. Ik hoop van harte dat er in het schoolsysteem een verandering ontstaat, waardoor het mentale en het gevoelsleven (het contact met het lichaam) meer in evenwicht zal komen. Want wanneer we kinderen op jonge leeftijd leren dat er balans moet zijn, zullen ze dit meenemen in hun verdere leven. Wij, de volwassenen, moeten beseffen dat het op deze manier niet verder kan. Wanneer het huidige hollen en alsmaar presteren door blijft gaan zoals nu, zal dit de ondergang van het menselijke ras worden!

– Door deze innerlijke manier van meditatie zul je merken dat het rustiger wordt in je hoofd. Je kunt het op elk moment van de dag oefenen. –

*Naomi Ossel-Wierstra is auteur van "Wegen naar Verlichting: Heling van het innerlijk kind" (2018).*