

Plum Village - Mindfulness dorp

Onlangs heb ik een bijzondere week meegemaakt in een mindfulness dorp genaamd Plum Village, vlakbij Bordeaux in Zuid-Frankrijk. Een plek in de natuur waar boeddhistische nonnen en monniken wonen. Iedereen is welkom om hier samen mindfulness te beoefenen. Mindful wandelen, mindful eten, meditaties, gesprekken, vragen, lezingen, en vooral heel veel stilte waardoor het soms voelt alsof de tijd even stil staat. Het fijnste was om mijn telefoon even niet te gebruiken. En om je op geen enkel moment verplicht te voelen te praten. Hierdoor is elk woord iets wat er echt toe doet of simpelweg een moment van pure vreugde, omdat je graag iets wil uitwisselen met iemand. Voor de rest heb je daar het recht om bij jezelf te blijven, voor jezelf te kiezen en voelt niemand zich beledigd of aangesproken wanneer je dat doet. Af en toe hoor je een bel en stopt iedereen met wat hij aan het doen is om een paar keer bewust in en uit te ademen en terug te keren naar het huidige moment. Daar rustig zitten is makkelijk of laten we zeggen makkelijk-e-r dan in het normale leven. Want hoe gaat dat in onze drukke levens? Het leek mij ineens zo absurd dat we nooit de tijd nemen om stil te zitten. En dan bedoel ik niet alleen fysiek stilzitten. Want je kunt wel stilzitten, maar ondertussen van binnen honderd km per uur gaan. Echt stilzitten is ook van binnen kalmeren en daardoor honderd procent aanwezig zijn in het nu.

Het resultaat is de kennismaking met een nieuw soort rust, maar wellicht ook met verschillende stormen die je bewust of onbewust al enige tijd met je meedroeg. Het is een plek waar, als je er open voor staat, ook als het ware een nieuwe wereld voor je opengaat. Wanneer je met alle aandacht in het nu bent, kan iets simpels zoals naar muziek luisteren een hele nieuwe en rijkere ervaring worden. En wanneer je mindful wandelt zie je veel meer. Vooral in de natuur: kleuren, geuren, sensaties. Alle zintuigen staan ineens wijd open en ontvangen al het leven om je heen. Daarin schuilt een verrukkelijk gevoel van vrede waar je altijd toegang tot hebt. Dat is in de drukke maatschappij van vandaag makkelijk te vergeten.

Ik denk dat elk individu met ADHD enorm profijt kan hebben aan deze plek. Om bijvoorbeeld te trainen om niet op elke gedachte in te gaan. Er komen continue honderden gedachtes op, maar we kunnen er bewust voor kiezen om vervolgens niet een heel verhaal te bedenken om die gedachte heen. Hoe vaker we dit toepassen, hoe makkelijker het wordt. En om onszelf te trainen echt aanwezig te zijn bij wat we doen. De reden waarom we vaak wat vergeten of ongelukken maken, is simpelweg omdat we wegens de drukte in onze geest niet honderd procent aanwezig zijn. Dit kunnen we echt veranderen; ons brein is heel flexibel en talloze wetenschappers hebben al aangetoond hoe veel ons brein kan veranderen. We kunnen onze patronen veranderen door nieuwe patronen te trainen. Een andere quote die ik waardevol vond: be beautiful, be yourself en hoe die twee samengaan. Het mooiste wat je kunt zijn, is jezelf, dus je bent al volmaakt. Hoe cliché dit ook klinkt, maar weinigen die dat echt naleven, terwijl we als onszelf het meeste te bieden hebben. Kinderen met ADHD kunnen onbewust gaan geloven dat ze anders moeten zijn. Bijvoorbeeld omdat ze niet in het reguliere schoolsysteem passen. We moeten opletten dat dit niet op hun ware aard inwerkt en dat ze daardoor verkeerde zelfbeelden ontwikkelen.

Door mindful te leven kunnen we ook meer genieten. We hebben allemaal weleens momenten waarop we mindful leven, maar dat zijn eerder uitzonderingen. Misschien

tijdens vakanties. Ik kan mij herinneren toen ik onlangs op een scooter door Bali reed en blijkbaar opener stond voor de wereld om me heen, waardoor ik intens genoot van simpele dingen als het zonlicht dat op de bomen viel, wat mij echte vreugde gaf. Ik besepte dat ik toen pas vrij was omdat ik niet meer gevangen zat in het denken maar honderd procent aanwezig was. Wat nu als we die aanwezigheid en openheid kunnen cultiveren in ons dagelijks leven? Hoeveel kleine geluismomenten zullen we dan wel niet kunnen ervaren?! Daarmee planten we zaadjes van geluk die alleen maar kunnen groeien.

Ik voelde mij erg thuis in Plum. Er word je niets opgedrongen. Maar eerder herinnert aan wat er al in je zit. Ik geloof dat voordat we aan medicatie beginnen, we eerst een veilige thuishaven in onszelf moeten creëren. Dat is immers het huis waar we onze hele leven in zullen wonen. En waarop we daarna altijd kunnen bouwen en naar kunnen terugkeren. Leren om onze eigen dokter te zijn en te luisteren naar wat ons lichaam en onze geest nodig heeft. In het westen lopen we daarin achterop, in andere werelddelen is dat heel normaal. Daar wordt het niet spiritualiteit, meditatie of wat dan ook genoemd, maar maakt het simpelweg deel uit van hun cultuur, dagelijkse leven en opvoeding.

Waar ik in Plum ook heel veel van leerde, was door simpelweg de nonnen en monniken te observeren in hun dagelijkse bezigheden; hoe ze wandelen, eten en werken. Ik herinner mij een moment waarop een vrouw die bezig was met werkmeditatie, veel, eigenlijk te veel wilde tillen. Een non zei: "Weet je het zeker? Straks ben je moe." Waarop zij tegen de non vol overtuiging nee riep en vervolgens ook door het zweten zonder jas buiten werkte met volle kracht. Het was opvallend hoe hard de nonnen werken, maar in rust en zonder zichzelf over te belasten, altijd bewust van hun energie en hoe deze niet in één keer te verbruiken. Met zorg voor zichzelf en elke handeling die ze aan het doen zijn.

Alles is vandaag op resultaat en snelheid gericht, we moeten niet vergeten om de tijd te nemen. Plum is een prachtig voorbeeld voor de rest van de wereld. In de grote meditatiezaal voelde het soms alsof alle nonnen die vooraan zaten ons veilig omringden en meenamen op reis naar onszelf. Een dergelijke rust en zorg is krachtiger dan welk woord dan ook. Het dient ervaren te worden. Niet iets wat we intellectueel kunnen nabespreken. Daarom is het ieders persoonlijke en unieke ervaring om mee te maken.

Een mindere, maar terugkijkend ook leerzame ervaring had ik met een hete peper! We schepten daar zelf ons eten op en aten vervolgens samen in stilte om nog meer van ons eten te genieten en echt elke hap te proeven. Wat mij op mijn bord opwachtte, zonder dat ik het wist, was een hete peper die ik doodleuk geheel opat met alle pitjes nog erin. Ik dacht dat het een kleine paprika was. Het vuur ging door mijn hele lijf, zelfs in en uitademen was pijnlijk, maar ik wilde de stilte niet verstoren. De tweede bel was nog niet geweest, wat het teken was dat we opnieuw mochten opscheppen en rustig praten. Uit respect bleef ik zitten en deed ik mijn best om rustig in en uit te ademen en hapjes te nemen van wat er op mijn bord lag. Uiteindelijk doofde het vuur vanzelf uit.

Het was ontzettend fijn om te beseffen dat we kunnen kiezen hoe we op elk moment reageren. We kunnen onze emoties en gevoelens echt de baas zijn. Thuis was ik opgestaan en had geschreeuwd om brood en water, en daardoor misschien wel mijn teen gestoten. Nu voelde ik mij daarvoor en daarna nog even rustig en stabiel.

Deze training, waarbij je teruggaat naar de essentie, heeft mij aan het denken gezet over ADHD, borderline, neurotisch zijn, noem maar op. Interessanter zou zijn om ónder die labels te kijken in plaats van nieuwe lagen toe te voegen. Iemand als het ware af te pellen als een ui: Wat voor jeugd heb je gehad? Wat voor ouders? Welke opvoeding? Wat heb je meegemaakt? Tot je helemaal bij de kern komt. Je eigen en echte zelf zou je kunnen zeggen. Want daar, dat geloof ik oprecht, kunnen we allemaal rust, kennis en kracht vinden.

Ik kan alleen maar zeggen dat ik zeer dankbaar ben voor deze ervaring, het voelt bijna alsof ik een deken van liefde heb ontvangen. En dat ik ontzettend uitkijk naar mijn volgende bezoek in Plum. Ik gun iedereen die ervaring, om daar zelf een keer heen te gaan voor een korte of langere tijd. Wel of geen ADHD, vandaag hebben we allemaal een beetje stilte nodig.

Meer info: www.plumvillage.org