

Een dappere vriendin

Blog door Joyce Cordus

Bewust zijn van wat is en opmerken hoe mooi het leven is, ondanks pijn en verdriet, dat was voor Joyce Cordus de belangrijkste les die ze leerde van mindfulness.

De eerste keer dat ik over mindfulness hoorde was ergens in het begin van het nieuwe millennium. Het was ongeveer in dezelfde tijd dat ik in aanraking kwam met de boeken van Antonio Damasio* over bewustzijn. Met mijn beste vriendin Brigitte discussieerde ik urenlang over bewustzijn en vrije wil, twee begrippen die we puur intellectueel benaderden.

Maar toen was daar mindfulness, een heel andere manier om met bewustzijn bezig te zijn. In eerste instantie moest ik er niet veel van hebben. Mediteren leek me niets voor mij: stil zitten vond ik moeilijk en stoppen met denken leek me niet wenselijk. Eerlijk gezegd kon ik me niets voorstellen bij een relatie tussen mediteren en bewustzijn.

Nu durf ik ronduit te zeggen dat het een diepe angst was die mij tegenhield. Angst voor het onbekende.

Maar toen was daar mindfulness. In eerste instantie moest ik er niet veel van hebben.

Brigitte was dapperder. Ze had, net als ik, last van depressies en vond het de moeite waard om een workshop over mindfulness te volgen. Daarna volgde zij een 8-weekse training en ik zag hoe dat haar ten goede veranderde.

Maar vlak voordat ze optimaal van het resultaat zou kunnen genieten, in oktober 2007, verongelukte ze tijdens een duikvakantie. Ik was verschrikkelijk verdrietig, wanhopig, boos en uitermate somber. Plotseling was ik mijn hartsvriendin kwijt, mijn zielsverwant, mijn intellectuele sparringpartner.

In de diepe rouw waarin ik verkeerde, deed ik maandenlang, misschien wel een jaar lang, alles op de automatische piloot. Het leven had voor mij alle glans verloren. Tot ik bedacht om ook een 8-weekse mindfulness training te gaan volgen. Aanvankelijk om te ervaren wat mijn vriendin die laatste weken van haar leven had ervaren, als een manier om dicht bij haar te zijn, haar niet te hoeven loslaten.

Het ging me niet meteen makkelijk af, maar ik herinner me nog levendig de allereerste keer dat ik een langere zitmeditatie deed en een weldadige kalmte en rust ervaarde. Er was verdriet, ook dat merkte ik op, maar ik werd er niet meer door overrompeld.

Het gedicht 'De Herberg' van Rumi werd zo'n beetje mijn houvast: alle emoties die ik ervaarde mochten er gewoon zijn, ik hoefde er niets mee. Langzaam kreeg het leven weer kleur en, het belangrijkste, het voelde alsof Brigitte bij me was en zei dat het goed was.

Bewust zijn van wat is en opmerken hoe mooi het leven is, ondanks pijn en verdriet. Dat is voor mij het belangrijkste geschenk van mindfulness.

In deze korte video leest muzikant Typhoon 'De Herberg' van Rumi:



Auteur: Joyce Cordus, mindfulness- en compassietrainer.

Joyce geeft vanaf september 2021 CVM Mindfulness trainingen in Zaandam. [Kijk hier voor meer informatie en aanmelden.](#)

*Antonio Damasio is een Portugees neuroloog en schrijver die bekendheid verwierf met zijn boek 'De vergissing van Descartes' (1994), 'The Feeling of What Happens' (2000) en 'De vreemde orde der dingen' (2019).

Vind je deze informatie interessant? Deel dit artikel.



Onze trainingen

Trainingen & workshops
Opleidingen & nascholing
Mindfulness boeken
Mindfulness oefeningen (audio)
Toolboxen voor trainers

Over het CVM

Route en contact
Docenten en trainers
Missie
Privacy
Algemene voorwaarden

Onze nieuwsbrief

Meld je nu aan

Doneren

Steun het CVM om zijn werk te blijven doen.

Doneren

Contact

Mail ons
Of bel: (06) 1123 3535
Raadhuisstraat 15
1016 DB Amsterdam

