

Rust

Onlangs heb ik een bijzondere week meegemaakt in een mindfulnessdorp, genaamd Plum Village, gelegen in het Franse Loubès-Bernac. Een plek middenin 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 stilstaat. 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. Dáár rustig zitten is makkelijk, of laten we zeggen: makkelijk-e-r. Maar 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. Want je kunt wel stilzitten, maar ondertussen vanbinnen 'honderd kilometer per uur gaan'. Écht stilzitten is ook: vanbinnen kalmeren en daardoor honderd procent aanwezig zijn in het nu. Het resultaat is de kennismaking met een nieuw soort rust, maar wellicht ook met de verschillende stormen die je bewust of onbewust al enige tijd met je meedraagt.

ÉCHT STILZITTEN IS OOK: VANBINNEN KALMEREN

Ik denk dat elk individu met ADHD profijt kan hebben van deze plek. Om zichzelf te trainen om niet op elke gedachte in te gaan. Er komen continu honderden gedachten 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. Je kunt jezelf trainen echt aanwezig te zijn bij wat je doet. De reden waarom we vaak wat vergeten of ongelukken maken, is dat we wegens de drukte in onze geest niet honderd procent aanwezig zijn. Dit kunnen we veranderen. Ons brein is flexibel en talloze wetenschappers hebben aangetoond hoe ons brein zich kan aanpassen. We kunnen onze patronen veranderen door nieuwe patronen te trainen.

Deze training, waarbij je teruggaat naar de essentie, heeft mij aan het denken gezet over ADHD, borderline, neurotisch zijn, noem maar op. Interessant 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. En iedereen kan daar komen. Dat heb ik zelf meegemaakt, maar ook gezien bij mijn vader die mee was, en al jaren worstelt met een dwangneurose. In Plum was het de eerste keer dat ik hem volkomen ontspannen en open zag. **Meer info: plumvillage.org**



Actrice **Ilse Krabben** (26) kreeg op vijftienjarige leeftijd de diagnose ADD. Ze volgde onder meer de Internationale Theaterschool in Parijs. Voor BM schrijft Ilse over het omgaan met haar ADD en over de tools die zij zelf hanteert.



Ilse's **theatersolo** 'My Electric House' is te zien op **zaterdag 31 maart** en **donderdag 12 april** in Theater Perdu in Amsterdam. Te reserveren via **perdu.nl** of nu al via: **myelectrichouse@gmail.com** (ook voor meer info).