

# Van kliederen tot kalmeren

Om het voorbije jaar mooi af te sluiten, heb ik vorige week mijn verdoos weer eens tevoorschijn gehaald. Het is heerlijk om me al schilderend en kliederend met kleuren uit te drukken. Ik geef niets om wat mooi, lelijk, correct of conventioneel is en ga volledig op in wat ik doe, zonder me zorgen te maken over het eindresultaat. Ik schilder zoals kinderen dat doen: vol overgave en zonder oordeel, ervan overtuigd dat het altijd goed is wat ze maken.

Mediteren, schilderen en spelen zijn in die zin familie van elkaar. Het gaat steeds om het proces zelf dat waardevol is. Een kind speelt niet om iets te bereiken, maar omdat het er zin in heeft. Tijdens het spel leert het nieuwe vaardigheden, verwerkt het indrukken en emoties, en leert het zichzelf te verhouden tot de wereld, zonder dat het zich daarvan bewust is. Dit geldt ook voor schilderen en mediteren.

Tijdens het mediteren probeer ik vol overgave en zonder oordeel mijn gedachten en gevoelens los te laten door steeds terug te keren naar mijn mantra. Door op te gaan in de stilte in mij, gebeurt er – net als bij het spel van kinderen – onbewust heel veel. Mediteren zorgt dat ik vrijer in het leven sta. Het helpt me om weer in contact te komen met het kind in mij dat houdt van spelen, schilderen en zich graag laat zien. Mediteren oefent me in het spelen, vrij mens worden en me graag te laten zien.