





Wat nu als ik vrede vind in een kop koffie..?

‘Wat nu als ik vrede vind in een kop koffie?’, is mijn eerste boek. Het boek is gebaseerd op de training Mindfulness die ik binnen mijn ruimte (aan deelnemers) aanbied. Ik maak in dit boek gebruik van de vele praktijk voorbeelden van hen die de training hebben gevolgd.

Aan de hand meelopend met de ik-persoon en Mindfulness trainer Pien, biedt het boek een ‘zelf-helpende’ hand waarbij Pien gevoelsmatig ook voor jou als lezer aanwezig is.

# Wat nu als ik vrede vind in een kop koffie..?

Het leven is een reis;  
Mindfulness in je dagelijks leven



Geschreven door:

Cindy Brands

© 2016 Cindy Brands  
Schrijver: Cindy Brands  
Fotocoverontwerp: Cindy Brands

ISBN: 9789402150490

[www.puurnu.net](http://www.puurnu.net)  
[info@puurnu.net](mailto:info@puurnu.net)

'Schoonheid is het beleven, van een persoon, voorwerp, klank, plaats of idee, die een ervaring van genoeg veroorzaakt. Echte schoonheid staat dus los van een vaststaand kader.. echte en pure schoonheid komt uit jezelf..

Dat betekent dat pure schoonheid voor iedereen anders is. Immers, ieder mens beleeft zaken volkomen anders en op zijn of haar eigen manier.. toch valt uit alles een bepaalde schoonheid te ontdekken en te ervaren.

Schoonheid is overal in te vinden, in jezelf, in anderen, in de wereld, in gedachten... én schoonheid is door jou naar buiten te brengen. Schoonheid kun je zien en schoonheid kun je geven omdat schoonheid een ervaring van genoeg schept... schoonheid is dus veel meer als de vertaling die wij er aan hebben gegeven. Bij schoonheid denken wij aan het uiterlijk van iets of iemand.., laat die vertaling gaan en voel in je hele wezen dat schoonheid datgene is waar jij genoeg in schept..'

Laat schoonheid steeds je streven zijn  
De schoonheid van de ziel  
De schoonheid van gevoelens  
De schoonheid van gedachten  
De schoonheid van je daden  
De schoonheid in je werk  
Zodat er niets uit je handen komt  
wat niet een uitdrukking is van  
pure en harmonieuze schoonheid  
'The Mother'

Vanuit mijn hart hoop ik dat jij jouw schoonheid vindt door de woorden van dit boek heen.

X Cindy









1



..... een helder, diep en doordringend inzicht bereikt me; er moét iets anders



Zuchtend, stamelend en van binnen vloekend sta ik in de winkel aan het einde van de rij bij kassa 4 te wachten tot ik eindelijk eens mag betalen. De beste man voor me, zwetend met teveel buikvet, is zijn kar aan het uitladen. Dat buikvet is logisch gezien de hoeveelheid vette producten die hij uit zijn kar op de band neer zet. Het duurt een eeuwigheid.., de dame voor hem heeft blijkbaar moeite met de gescande spullen weer in de kar te doen. Sjonge jonge jonge, pietje precies en klaarblijkelijk geen haast gezien de gesprekken die hij tussendoor met de caissière voert. Hallooo, denk ik bij mezelf, er zijn ook mensen die wél een leven hebben hoor.. Ondertussen is de te dikke man klaar met het uitladen van zijn spullen en al wippend en huppend van mijn linkerbeen op mijn rechterbeen begin ik haastig mijn spulletjes op de band te leggen. Verhit en ondertussen kijkend naar alle andere mensen of zij naar mij kijken, nieuwsgierig naar wat ik heb gekocht, stapel ik de spullen op en in elkaar, ik heb haast. De dikke man lacht vriendelijk, ik lach niet terug. In gedachten werk ik mijn to do lijstjes in mijn hoofd af en vraag me af hoe ik dit allemaal vandaag voor elkaar ga krijgen. Ik zucht en kijk de caissière aan. Zij heeft het lekker voor elkaar, beetje zitten, beetje scannen, beetje praten en nog geld verdienen ook. ‘Goedemorgen,’ zegt ze me lachend. Ik zet mijn beste glimlach op en wens haar hetzelfde. Ik meen het niet. Schiet nou maar op denk ik bij mezelf, dan kan ik door. Vermoeidheid overvalt me, ik word duizelig en moet me vasthouden om overeind te blijven. ‘Gaat het?’ vraagt de aardige caissière. ‘Ja hoor, ik heb nog niet gegeten,’ antwoord ik als excuus en ik geloof het zelf ook nog. Ik stop mijn boodschappen in de tassen, betaal en vlieg de winkel uit. Ik moet nog zoveel doen. Buiten tref ik de te dikke man opnieuw. Hij staat gezellig te praten met een aantal dames. ‘O shit,’ denk ik, ‘verjaardag van mijn vriendin.’ Ik zucht en bedenk me wat ik voor haar moet kopen. Misschien een lekker luchtje of een zeepje. Kan ik hier mooi doen en kost het mij minder tijd. Ik voel me niet schuldig. Zij werkt niet, heeft geen kinderen en zit de hele dag op der stoel te

haken en te breien. De dikke man kijkt naar mij. Ik realiseer me dan pas dat ik stil sta en naar de dikke man sta te kijken zonder hem te zien. Zonder iets te zeggen duwt hij een kaartje in mijn hand. We hebben een vluchtig oogcontact waarin ik even, heel even het gevoel heb dat ik ontspan.. raar.. Ik zie de dikke man weglopen en de vrouwen giechelend over hem praten, alsof ze verliefd op hem zijn. Kan me het niet voorstellen, maar hé.. op ieder potje past een dekseltje. Ik verman me zoals ik altijd doe. Recht mijn rug en negeer de zeurende pijn tussen mijn schouderbladen en de sterretjes voor mijn ogen. Het kaartje frommel ik in mijn zak. Geen tijd voor nu. Ik race naar huis, ondertussen bedenkend wat ik allemaal nog moet doen voordat de kinderen uit school komen. De verjaardag van mijn vriendin vergeet ik. De weg naar huis gaat op de automatische piloot. De dag verder verloopt als in een waas. Ik doe mijn dingen waarvan ik vind dat ik ze moet doen zonder er bij stil te staan of het echt nodig is of dat er mogelijk andere belangrijker zaken zijn. Ik poets de wc, doe de was ondertussen met mijn gedachten bij de volgende klus en ben tegelijkertijd met mijn gedachten bij mijn werk. Ik haat mijn werk. De gedachten aan mijn werk doen me nog harder en wilder poetsen en ik besluit ook de zolder een beurt te geven. Kan nog net voordat de kinderen thuis komen. Niet dus. Halverwege de klus hoor ik ze aankomen. Blij en vol verhalen. 'Ik kom er zo aan,' roep ik. Dat, ik kom er zo aan, wordt een uur later. Vermoeid, sacherijinig en met een rugpijn van hier tot Tokio loop ik de huiskamer binnen. De stofzuiger bungelt achter me aan en maakt, opnieuw, butsen in de muur. Jassen, tassen, sokken en speelgoed liggen door de hele kamer. Ik word boos. Heel boos. Boos op mijn kinderen, boos op mijn werk, boos op mijn man die me alles alleen laat doen en boos op mijn vriendin omdat zij met der luie gat de hele dag zit te breien en te haken en ze ook nog verwacht dat ik zo nog op haar verjaardag kom. Mijn kinderen kijken naar me en gaan verder met wat ze aan het doen zijn. Mijn boosheid boeit ze niet. Ze kennen me niet anders als dit en de bui van vandaag was minder heftig dan die van gisteren. Heel even denk ik aan het minuscule momentje van ontspanning welke ik eerder vandaag voelde, toen ik de dikke man in de ogen aankeek en direct duw ik het weer weg. 'Verbeelding' zo zeg ik mezelf en ik begin te koken. Geen kop thee met de kinderen waarbij zij de ruimte krijgen om hun verhaal te

doen en ik hierin mezelf even kan ontlasten van de drukte die een werkende moeder nu eenmaal ervaart. Geen momentje voor het tijdschrift dat ik in de winkel kocht. Ik voel me saai, moe, afgetobd en bovendien voel ik me waardeloos. Ik kook, maar daar is alles mee gezegd. Automatisch en zonder er bij stil te staan schil ik de piepers en was de groenten. Ik denk aan mijn werk wat ik zo haat en verlies mezelf in rampscenario's waarbij ik als verliezer uit het verhaal stap. Het eten is een ramp. De kinderen lusten het niet en weigeren te eten. Mijn man is naar zijn werk. Ik luister niet naar het waarom ze het niet lusten, en nee, ik hou geen rekening met wat ze wel of niet lekker vinden. Ik kook, dus ik bepaal. Om van het gezeur af te zijn laat ik de kinderen hun eten weggooien en in plaats van het eten wat ik zo zorgvuldig bereid heb, vind ik zelf, eten ze brood met hagelslag. Om 20.30 uur stuur ik ze naar boven. Geen zin meer in ze en bovendien wil ik een moment voor mezelf. Ik hoor gestommel boven en uiteindelijk roepen ze me voor een nachtkus. Ik geef het maar heb er eigenlijk geen tijd voor, vind ik. Zodoende mis ik de warmte van hun wangen, de ogen die me smeken om aandacht. Ik mis de verhalen van school, hun procesjes in de vriendschappen. Ik mis het allemaal en heb het niet eens door. Een snelle kus en hun vragen of pogingen tot anderzijdse aandacht wimpel ik af. 'Mama moet werken,' zeg ik. De deuren doe ik dicht en nog voordat ik beneden ben heb ik in gedachten de was al gestreken, de afwas gedaan en het zware gesprek op mijn werk gevoerd. Zodoende mis ik de bijna smekende stem van mijn meisje die me vraagt wanneer ik tijd heb om nieuwe gym schoenen voor haar te kopen. Ik mis de geuren van de schone was die in het trapgat te drogen hangt en welke ik vanmorgen in alle haast heb opgehangen zonder aandacht te hebben voor wat ik deed. Ik mis het feit dat ik moet plassen en ik het niet eens voel. Ik mis het allemaal en heb het op het moment zelf niet eens door. Zonder besef strijk ik de kleding en doe ik de afwas, piekerend over wat er op mijn werk allemaal wel niet fout gaat en hoe ik daar de pineut van ben. Ik pieker en maal en heb het niet door. Ik check mijn mail, sluit de deuren en doe de lampen uit. Zonder enig besef strompel ik naar boven, poets mijn tanden en ga liggen. De slaap wil niet komen. Zij kán niet komen omdat ik in gedachten te druk ben, ik geloof alles wat mijn gedachten mij zeggen en moét er dus op reageren wat ik dus ook doe. Van mijn

vervelende manager ga ik naar de schuur die vies is en echt opgeruimd moet worden en vanuit die schuur beland ik zonder vooraankondiging bij mijn vriendin die vandaag jarig was en ik niet heen ben gegaan.

En dan, vanuit het niets, zie ik de ogen van de te dikke man weer voor me en voor een milliseconde ontspan ik, een helder, diep en doordringend inzicht bereikt me; er móét iets anders. En met deze zin volop in mijn bewustzijn val ik voor het eerst in jaren in een diepe slaap.



2



..... en dus zit ik hier nu op de stoel te ademen



‘Stil,’ zeg ik, ‘mama is aan het ademen.’ De kinderen kijken me aan of ik niet helemaal wijs ben. Allereerst begrijpen ze er niets van dat ik, midden op de zaterdag, stilzit op de stoel. Ik begrijp het zelf niet eens. Ik moet nog zoveel doen. Maar ik zit dus en ik adem, precies zoals Pien me heeft aangegeven te doen. Mijn gedachten dwalen continue af, boodschappen, huis schoon, sport. En dan ook nog naar mijn werk en de ruzie die ik had met mijn man nadat ik woest op hem was geworden omdat hij, zoals altijd, weer eens ging overwerken. ‘Voel je adem,’ hoor ik de stem van Pien in mijn hoofd zeggen. Ja makkelijk praten voor haar, zij heeft waarschijnlijk een man die alles voor haar doet, kinderen die altijd braaf en lief zijn en drie huishoudsters rond lopen die haar huisje schoonmaken terwijl zij zit te ademen. Ik roep mezelf tot de orde, adem in en voel hoe de lucht door beide neusgaten naar binnen stroomt op de inademing en tegelijkertijd voel ik hoe mijn borstkas omhoog komt. De manier van ademen is nu nog even niet belangrijk volgens Pien, als ik het maar voel. En dus adem ik weer uit en voel hoe de lucht door mijn neus naar buiten stroomt terwijl mijn borstkas dan daalt. ‘Wat doe ik mezelf aan?’ vraag ik mezelf. Beetje stilzitten en ademen terwijl ik het druk heb met van alles en nog wat. Mijn adem is gejaagd, mijn hart gaat te keer en ik voel me raar. Ik ben hier maar ik wil niet hier zijn, eigenlijk wil ik gewoon dat het avond is en ik in mijn bed kan liggen. Vrij van verplichtingen en alleen met mijn eigen gedachten. ‘Steeds als je afdwaalt in gedachten door iets wat je denkt, hoort of voelt kom je weer terug bij je adem,’ hoor ik Pien opnieuw in mijn hoofd. Dus voel ik mijn ademstroom. Eén keer voel ik de ademstroom en dan dwalen mijn gedachten weer af naar hoe toch komt dat ik hier, midden op de dag, stil zit om te ademen. Het was op de dag, nadat ik de te dikke man in de supermarkt recht in de ogen aankeek en ik me heel even voelde ontspannen, dat ik het kaartje wat ik van hem kreeg in mijn zak voelde zitten.

De nacht was heerlijk geweest. Diep geslapen en bij het ontwaken voelde ik me zowaar echt wakker. Eigenlijk voelde ik me ook wel blij

ofzo. Ik stapte onder de douche en na het douchen had ik het gevoel alsof ik alles aankon. Dit was nieuw voor me. Al jaren stap ik uit bed waarbij de gedachte aan de dag die voor me ligt, me al moe maakt. Verplichtingen, werk, kinderen, huishouden, hobby's, vriendinnen, verjaardagen, het is zoveel allemaal. Maar deze ochtend voelde anders. Alsof het besluit wat ik de avond ervoor had gemaakt om iéts anders te doen, me vernieuwde energie had gegeven. Dit gevoel bleef niet lang. De kinderen trokken me mee in hun haast en ochtendhumeur en de hond was druk. Ook zoiets, de kinderen wilden een hond en ik ging ermee akkoord als goedmaker voor de aandacht die ik nooit geef. Ik weet het allemaal wel hoor, maar juist dat weten maakt mijn leven pijnlijk. Het is een lieve hond, maar jong nog en volop energie die ik niet heb. En met de kinderen die naar school gaan overdag en een man die nooit thuis is komt de zorg voor deze hond op mij neer. Vaak vervloek ik haar maar als ze dan uitgeraasd is en haar kop op mijn been ligt en me vragend aankijkt of ik even met haar wil kroelen, dan smelt ik. Heel even geef ik haar dan de aandacht waar ze om vraagt, eigenlijk heb ik er geen tijd voor maar het voelt zo fijn die korte momentjes samen. De haast en het ochtendhumeur van de kinderen, samen met de drukke hond en de afwezigheid van mijn man, zorgden ervoor dat ik kortaf werd en mezelf geen tijd gunde voor een rustig ontbijtje. De radio ging op hard en terwijl de kinderen nog aan het eten waren hing ik de was op, deed de afwas en liet de hond uit. De verdrietige blik in de ogen van de kinderen zag ik niet. Tegen de tijd dat ik terug kwam van het uitlaten van de hond hadden de kinderen hun jas al aan, hun brood gesmeerd en stonden ze klaar om naar school te gaan. 'We hebben op je gewacht mama,' zeiden ze. Ik keek ze vragend aan. 'Waarom?' vroeg ik. 'Gewoon, omdat het kan,' antwoordden ze en ze liepen door de tuindeuren naar buiten. Ik keek ze na en een immens verdriet overviel me. Verdriet dat direct naar mijn hoofd ging en ik zodoende het verdriet niet echt kon toelaten, omdat ik allemaal woorden ging hangen aan dat verdrietige gevoel. Ik had een goede jeugd maar wel met ouders die heel veel werkten. In de avonden moest er dan huisgehouden worden, waardoor ik als enigst kind alleen op de bank zat. Doordeweeks en ook in het weekend. Met een rijk sociaal leven waren mijn ouders in de weekenden veel weg. Dan weer naar de kroeg, dan weer sporten, dan weer naar vrienden. Ik