

Denise Roy

Mindfulness voor moeders

BBNC uitgevers
Rotterdam, 2011

Inhoud

Inleiding . 11

MAMFULNESS . 15

Mamfulness is mindful . 16

Mamfulness is meelevend . 17

Mamfulness is moederlijk zijn . 18

Mamfulness gaat over aanwezigheid . 19

Mamfulness vraagt om cultivering . 20

Waarom mamfulness zin heeft . 22

Stress is besmettelijk . 22

Relaties vormen ons . 26

EEN GEWOONTE ONTWIKKELEN . 29

AANWEZIGHEID . 33

Ademhalingsmeditatie . 34

Ik zie mij in jouw ogen . 39

Meditatie van het rollende nijlpaard . 42

Hoe een mama bidt . 45

De eenzame hoed . 48
Schommel op de veranda . 52

AANDACHT . 57

Plan B . 58
Automatische piloot . 62
De rivier . 66
Mond-yoga . 70
Het ideale versus het reële . 73
Rommel opruimen . 77

COMPASSIE . 81

Oefening – Te laat voor school . 82
Pierbotsing . 85
Door de portalen van de nacht gaan . 90
Wanneer iemand intens naar je luistert . 93
Een hele nare dag . 97
Mobiliseer het moederinstinct . 101

BELICHAMING . 105

Knuffelmeditatie . 106
Zegeningen voor het lichaam . 108
Handoplegging . 109
Zeven nachten achter elkaar . 112
Generaties lichamen . 116
Gered door een wonder . 120
Dicht bij de dingen . 123

HET HEILIGE IN ALLE DINGEN . 131

Waar komt de wind vandaan? . 132

Het verhaal van de kreeft . 134

De dag omlijsten . 137

Het gezinsgevoel voeden . 141

Genade . 144

Familiekring . 147

GEMEENSCHAP . 151

Heilige kringen . 153

Onze vele moeders . 156

De heilige familie op reis . 160

Zijn alle kinderen binnen? . 165

De moeder staat . 170

Wat hebben bomen met vrede te maken? . 176

Slotopmerkingen . 181

Dankwoord . 185

Over de auteur . 187

Verantwoording . 189

Inleiding

Daar ging ik dan, zevenentwintig jaar, schommelend door het middenpad van de kerk om voorin mijn diploma in ontvangst te nemen. Ik droeg mijn zoon van anderhalf in mijn armen en mijn tweede zoon, die elk moment geboren kon worden, in mijn buik.

Na een studie van vier jaar aan een seminarie kreeg ik de masterstitel in godgeleerdheid. Ik wilde geestelijke worden, zodat ik de leer en waarden van liefde, medeleven, vergeving en vrede in de praktijk kon brengen. Het drong als kersverse moeder nog maar amper tot me door dat mijn ambt als geestelijke uiteindelijk zou betekenen dat ik niet voor een gemeente stond te preken, maar tegen mijn kinderen! En dat zou niet voornamelijk in een kerk gebeuren, waar we brood braken en wijn deelden. Meestal zou het in de keuken zijn, terwijl ik boterhammen smeerde en chocolademelk inschonk.

Als moeder van vier kinderen (en de pleegmoeder van een vijfde) kan ik getuigen dat het moederschap striae – in zo veel opzichten! – achterlaat. Ik ben fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel aan alle kanten opgerekt. Mijn beperkte opvatting over de betekenis van het gezin is verbreed en

ik ben (me soms uit alle macht verzettend) in het nu geplant. Door de vele uitdagingen en nog veel meer liefde is mijn hart zo groot geworden dat het meer ruimte heeft dan ik ooit voor mogelijk had gehouden.

Het moederschap vergt tot op de dag van vandaag veel van mij, en daar zie ik voorlopig geen eind aan komen. Het leert me dingen die allerlei spirituele disciplines ook onderwijzen: dat werkelijk aanwezig zijn je transformeert, hoe belangrijk werkelijke aandacht is, dat innig medeleven nodig is, dat je blij bent ergens bij te horen, dat je het heilige in alle dingen moet zien en moet weten hoeveel kracht er van een gemeenschap uitgaat.

Mamfulness is een woord waarmee ik deze spirituele beoefening van bewust moederschap aanduid. Als we moeder zijn met aandacht, compassie en de bereidheid om ons hart te laten ontwaken door deze roeping en ons leven te transformeren, bewandelen we een spirituele weg. Zo komen we erachter dat de zorg voor onze kinderen en gezinnen niet afleidt van een geestelijk leven, maar er juist de kern van vormt.

Mijn man en ik hebben het woord *mamfulness* (heel toepasselijk) aan de keukentafel verzonnen. Sindsdien ontdek ik steeds meer wat het betekent om 'mamful' te zijn. Mijn oudste zoon Ben noemt het de 'mamazone'. Die typering is misschien niet eens zo slecht. De werkelijke betekenis is niet in woorden te vangen, omdat je *mamfulness* het best begrijpt als je het zelf ervaart. De bedoeling van de overwegingen en oefeningen in dit boek is dat je in je eigen leven een bewustere moeder wordt.

En ik wil je ook uitnodigen om samen met mij de spirituele praktijk van *mamfulness* te onderzoeken, of dat nu

midden in plakkerige zoenen is of op een moment dat je totaal uitgeteld bent, wanneer je hart gebroken is of juist wijd opengaat. Want samen werken we eraan om bewust, meelevend en als een echte moeder bij onszelf, onze kinderen en onze wereld aanwezig te zijn.