

LEVEN MET AANDACHT

Kijk naar de vogels in de lucht: ze zaaien niet en oogsten niet en vullen geen voorraadschuren, het is jullie hemelse Vader die ze voedt. Zijn jullie niet meer waard dan zij? Wie van jullie kan door zich zorgen te maken ook maar één el aan zijn levensduur toevoegen? Matteüs 6:26,27 (NBV)

Tekst: Tineke Wuister | Beeld: Elena Malagrida

Het NU is het enige moment dat we hebben. We leven nu. Niet gisteren, niet morgen, maar vandaag. Toch zijn we in ons hoofd vaak niet in het NU. We zijn bezig met wat was en wat nog komen gaat. Daar breken we ons hoofd over. Maar juist in het nu ontstaat er rust en vrede. Daar hoeft even niets. Daar is het veilig. Daar ervaar je het leven.

Voor mij is 'leven in het nu' een realiteit geworden toen ik een paar dagen in een klooster was. Ik ontdekte daar wat voor mij het geheim was. Ik ging erheen met doelen en ideeën, maar waar ik het meest van genoot was gewoon het zijn. Niets hoeven. Stilgezet worden. Dat voelde de eerste dag wat ongemakkelijk. Want wat ga je dan doen als je niets hoeft, je mobiel

uitstaat en je omgeving geen enkel snel vermaak biedt? Na die eerste dag lukte het me steeds beter om te vertragen en te verstillen. En wat ik vooral merkte, was dat ik zo veel ervoer. Ik zag, hoorde, voelde zo veel meer dan 'normaal'. Bijbelteksten kwamen veel meer binnen, de schoonheid van de natuur raakte me. Ik had het gevoel dat ik weer tot leven kwam. Op die plek ontdekte ik dat ik wil leven in het nu, met aandacht. Diep vanbinnen is dat waar ik zo naar verlang!

Wat 'leven in het nu' voor mij betekent? Allereerst heb ik de diepe overtuiging dat God het leven gemaakt heeft. Hij is zelfs het leven. Het leven bruist en is altijd in beweging. En dat leven wil ik leven –





volop en met aandacht. Het is zonde om ons leven zomaar tussen onze vingers door te laten glippen. Door het leven te leven, eren we het en eren we Hem!

LEVEN MET AANDACHT

Leven in het nu betekent voor mij laveren tussen de verwondering over het alledaagse en het leven beleven als een avontuur. Als je met aandacht kijkt, zie je overal prachtige dingen. Ik verwonder me zo vaak over al dat moois. Maar als ik niet kijk, gaat al die pracht volledig aan me voorbij. Als je leeft in het nu, dan zie je het adembenemende kleurcontrast van een zonnebloem, het onbevangen vertrouwen van een kind. Je hoort het ruisen van de wind door de bomen. Je ruikt de heerlijke geur van je pas gewassen beddengoed. Je voelt de frisheid van water, de warmte van de zon op je huid. Er is zo veel moois te beleven en het enige wat je hoeft te doen is er aandacht aan te geven!

HET LEVEN ALS AVONTUUR

Het leven als een avontuur betekent voor mij vrijmoedig in het leven staan. Toegegeven, ik ben net als veel anderen soms onzeker en ik

houd van mijn comfortzone. Tegelijk heb ik het idee dat het leven vaak meer sprankelt wanneer je ervoor kiest om het avontuur aan te gaan, de vrijheid op te zoeken. Ik heb geleerd mezelf de ruimte te geven om experimenten aan te gaan, om dingen te durven doen. *Feel the fear and do it anyway!* Probeer gewoon eens wat anders en kijk wat het je brengt!

Dat kan in grote keuzes, maar je kunt ook elke dag voor microavonturen kiezen. Sla eens een andere weg in naar je werk, ga een weekend kamperen op de dichtstbijzijnde camping, koop een ingrediënt dat je nooit eerder hebt gebruikt en zoek er een lekker recept bij. Ga eens op je rug in het gras liggen, laat je zorgen meevoeren met de wind en kijk! Kijk naar de vogels. Geniet van hun vrijheid en zorgeloosheid. Zij maken zich geen zorgen over verleden of toekomst. Hun Schepper zorgt! En jij bent voor Hem vele malen belangrijker. Echt waar: Hij zorgt absoluut ook voor jou. Kom, laat gisteren en morgen even los en geniet in alle vrijheid van het geschenk dat God je geeft: dit moment. Het nu. Dat heet niet voor niets *the present!*

Tineke Wuister is toegepast psycholoog. In haar eigen coachpraktijk begeleidt ze mensen op het gebied van loopbaan, stress en burn-out. Ze is schrijver en spreker en woont met haar man Sander en drie tienerzoons in Eindhoven. Meer informatie? Neem een kijkje op www.tinekewuister.nl of volg haar via [instagram.com/tinekewuister](https://www.instagram.com/tinekewuister).