

Pasen en de opstanding van deze tijd.

Bentinckmassagetherapie is een massagevorm, die je helpt 'het oude' los te laten, op te schudden en op te ruimen en daarmee het nieuwe tegemoet te treden. De Bentinckmassage wordt na deze crisis weer gegeven, hopelijk vanaf 1 mei. Vanaf september komt er een tweede behandelaar bij die op dit moment haar opleiding afrondt: Judith Mulder. Wat we nu wél kunnen wel doen zijn oefeningen, om ons voor te bereiden op alle mogelijke veranderingen die er na de crisis komen.

Velen van ons maken zich gedachten over de coronapandemie die zich nu voordoet. Van alle kanten komen ideeën, meningen, inzichten en scenario's van wat er aan de hand is in de wereld en waar het allemaal naar toe moet. Een ding is zeker; hier komen we anders uit dan dat we erin gingen. Een goede vriendin die kunstenaar is zei spontaan toen ik haar aan de telefoon kreeg na de eerste landelijke maatregelen: "Er moest ook iets gebeuren." Wat er moet gebeuren weten we nog niet. Ook niet waar het naar toe gaat en wanneer. Daar moeten we nu mee leven. Maar dat we zelf als mensen kleine en grotere keuzes kunnen maken en daarmee invloed kunnen uitoefenen, hoe klein ook, geeft je macht over je eigen situatie. Daarnaast kunnen we wakker blijven voor datgene wat er in de wereld en om ons heen gebeurt. Ook dit wakker blijven kunnen we scholen.

Graag zou ik hier een oefening delen, een van de vele nuttige oefeningen die Steiner ons heeft aangereikt (zie hieronder voor titels). Al deze oefeningen kunnen ons nu van dienst zijn als voorbereiding op mogelijke veranderingen. Het begin is al gemaakt door zo'n lange stille vastentijd. Wereldwijd! Vasten van sociale contacten, van kopen, van uitgaanslust, vermaak en reislust. We moesten vasten van de afleiding. Afleiding van het wezenlijke; daar waar het eigenlijk om gaat. Na de vasten komt Pasen, de omvorming, opstanding na een lijdens-dood. Mogelijk samen met de tijd dat alles nieuwe vormen gaat aannemen.

Hier de oefening:

De terugblik:

- Zoek een tijdstip aan het einde van de dag.
- Zoek een stille plek waar je ongestoord kunt zitten voor een half uur zonder afleidingen
- Start in gedachten de terugblik over de dag die achter je licht vanaf het moment dat je daar ging zitten tot aan het moment dat je wakker werd. Dus tegen het tijdsverloop in.
- Kijk naar jezelf op afstand, als of je op een berg staat en jezelf door de wereld ziet bewegen met alles wat je deed, hebt meegemaakt, wie je hebt ontmoet etc.
- Kijk feitelijk en zonder oordeel!
- Als je bent aangekomen bij je ontwakingsmoment van die ochtend maak je de balans van de dag op en kijkt: wat was wezenlijk vandaag, wat deed ertoe. En scheidt dat van het onwezenlijke, het onbelangrijke.
- Schrijf je eerst op wat je wezenlijk, echt, waarachtig en zinvol vond in korte bewoordingen. Schrijf op wat niet van waarde was.

Zo heb je je dag afgesloten kan je lekker gaan slapen.

Gezondheid gewenst, met bewustzijn en wakkerheid voor het nieuwe dat komen gaat.

De gloednieuwe website van de Bentincktherapieën kunnen we rond Pasen tegemoetzien.

www.volkierbentincktherapieen.nl

De terugblik: Geurtje Kieft
Het zesvoudige pad: Joop van dam

