

Op zoek naar rust en inzicht in jezelf

Jezelf kwetsbaar opstellen kan helend werken, zegt Sylvia Saakes. Onlangs trok ze nationaal nog veel aandacht met haar boek 'De logica van een crisis', maar na deze storm aan publiciteit, zoekt de Schiedamse nu de cursusvloer weer op om iedereen de weldaad van meditatie en mindfulness in te laten zien.

► **Bart van der Linden**
► Schiedam

Dit najaar gaat Saakes, door haar boek inmiddels geen onbekende meer, van start met een cursus Meditatie en Mindfulness. In acht avonden laat ze mensen ervaren hoe situaties van onzekerheid en rust weer tot nieuwe perspectieven kunnen leiden. Geen gek idee in hectische tijden als deze. „Het is voor iedereen die in meditatie en mindfulness is geïnteresseerd. Ik vertel natuurlijk over

wat het doel is van meditatie en over wat mindfulness precies, maar laat vooral ook zien dat het echt mogelijk is innerlijke rust, inzicht, vertrouwen en kracht in jezelf te ervaren, onder welke omstandigheden dan ook.” Saakes, die ooit psychologie studeerde in de Verenigde Staten, geeft inmiddels al meer dan 20 jaar cursussen in binnen- en buitenland: „De basis van iedere meditatie is het on-

» **Aandacht geven aan jezelf is echt een prachtige ervaring**

voorwaardelijk aandacht geven aan jezelf of anderen. En dat is een prachtige ervaring. Eigenlijk hopen we dat altijd van anderen te krijgen. Niemand vindt het leuk om afgekeurd te worden of hevig bekritiseerd te worden. We willen graag gezien

worden, erkend en gewaardeerd worden, onvoorwaardelijke aandacht krijgen voor wie je bent. En juist dat kun je in meditatie vinden.”

Volgens Saakes zijn er veel verschillende meditatiestromingen, die ook allemaal verschillende doelen hebben. „Behalve rust, stilte en ontspanning, kan het je ook inzicht geven, onder meer in psychologische processen van jezelf. Maar meditatie kan ook troost en heling bieden of je juist meer bewust maken van je innerlijke vertrouwen, kracht en andere kwaliteiten in jezelf.”

De cursus, die wordt gegeven in de Praktijk voor Fysiotherapie Schiedam-Noord, zal dus een mix worden van achtergrondinformatie, praktische oefeningen én veel ruimte voor eigen ervaringen. Want: jezelf kwetsbaar opstellen kan helend werken. „Als je leert jezelf meer aandacht te geven, gaan anderen je ook meer erkenning en waardering geven.”



Sylvia Saakes: 'Eigenlijk hopen we die aandacht altijd van anderen te krijgen'.

FOTO:PR

Op 28 september is er een informatieavond ter introductie op de start van de cursus, op 5 oktober.

Praktijk Fysiotherapie Schiedam-Noord is te vinden bij winkelcentrum Hof van Spaland.

📧 **Informatie of aanmelding:**
010-4718165 of per mail: info@praktijk-S.org.

Sylvia I. Saakes

Ze studeerde psychologie in de VS en Algemene Politieke en Sociale wetenschappen aan de Universiteit van Amsterdam. Ze heeft zich verdiept in meditatie- en be-

wustzijnsmethoden en heeft daar sinds 1994 opleidingen en scholingen in afgerond. Onlangs kreeg ze nationale bekendheid met haar boek 'De logica van een crisis'.