



AI ANNET INSPIREERT

Professor Alexander Maas verzorgde in het AI-actieertraject een dag over het sociaal constructionisme. In zijn presentatie vertelde hij een verhaal over een Thais klooster, dat mij zeer aansprak. Een jonge knaap wilde graag toetreden tot de kloosterschool. Om toegelaten te worden, diende hij eerst de volgende vraag te beantwoorden: “Vertel mij waarom het gras groeit?” Na lange tijd kwam de jongen terug met het antwoord: “Het gras groeit niet zonder ik *waarneem* dat het groeit.”

Dat zette mij tot nadenken. Hoe neem ik zelf eigenlijk waar? Ik merk dat mijn waarnemen onder druk komt te staan als ik door drukte in de waan van de dag terecht kom. Dan neem ik minder waar en sta niet altijd voldoende stil bij wat ik voel. Daardoor verschuift mijn focus zich in de richting van wat minder goed loopt. En dat verhindert mij volledig waar te nemen, dat wat mijzelf en de mensen om mij heen doet groeien.

Op de radio luisterde ik naar Brigitte van Baren, auteur van het boek *Meer bereiken met minder doen*. Zij vertelde dat organisaties veeleisend zijn: ze willen steeds betere prestaties in een korter tijdsbestek. Hierdoor komt menigeen onder druk te staan en te weinig toe aan rust en ontspanning. Brigitte gaf de tip: ‘her-INNERJE’. Door een gedwongen herstelperiode vanwege mijn gezondheid, ben ik me meer gaan her-INNEREN. Ik sta vaker stil bij wat ik voel, denk en mijn behoeften zijn. Als ik daarover met mezelf communiceer, merk ik dat ik ook beter met anderen kan communiceren. Doordat ik bij mezelf meer waarneem, geeft dat ruimte om ook bij de ander beter waar te nemen wat hij of zij voelt en denkt.

Mocht u net als ik soms vertoeven in de waan van de dag, dan is het goed om te her-INNEREN. U denkt, wellicht net als ik: “Waar haal ik de tijd vandaan?” Op de radio werd er geruststellend bij vermeld dat het simpelweg begint met je aandacht te richten op het ademen.

Wát een verademing..!