

Mindful@work



In deze tijd van 'haast en stress', krijgen wij van onze Wouter een unieke kans. Een kans om het alledaagse leven beter en waardevoller te ontdekken en positieve kennis op te doen. En vanuit deze kennis gaat er een wereld open waarin rust en respect voor het leven een plaatsje krijgen in elk van ons. Ik zou elk van jullie willen aanraden om een beetje tijd vrij te maken voor het aanbod dat in onze handen gelegd wordt en er gretig gebruik van te maken.

Daarom wil ik graag het verhaal vertellen van 'De Berg', een verhaal dat tot nadenken stemt. Het werd aan ons voorgelezen tijdens de workshop Mindful@work.

Als je dit leest, nodig ik je uit om even rustig te gaan zitten, op een plaatsje waar niemand je kan storen. Gewoon zitten en lezen... meer is het niet.

Je ziet in je verbeelding een berg. Geen heuveltje of verhoging... maar een grote berg. Je kijkt naar de top van je berg, deze reikt met zijn spits heel hoog in de wolken.

Je merkt op dat er sneeuw ligt op de hoogste flanken van je berg. Iets lager stroomt een riviertje en nog lager verschijnen er dennenbomen en bloeien er bloemetjes. Enkele dieren grazen gretig van het malse gras. De berg staat daar rustig en statig te staan en laat onverstoord begaan.

Op een dag hangt er een grote mistwolk boven de top van de berg en de toeristen zijn ontevreden want ze zien de top van de berg niet meer. Hij ligt verscholen in de dikke mist.

Ze klagen, draaien zich om en gaan kwaad weg. De berg blijft rustig op zijn plekje staan, de kwade blikken van de toeristen deren hem niet.

Seizoenen gaan voorbij en de herfst kondigt zich aan. Grijs wolken schuiven voor de berg en de dieren trekken weg om een warm onderkomen te zoeken voor de kou. Regen valt op de flanken en niemand komt naar de berg omdat hij er zo grijs en doods bijstaat. Maar niets kan de berg verstoren, hij blijft gewoon staan.

De winter komt eraan en dikke vlokken sneeuw dwarrelen op zijn top. Grote pakken ijs zitten nu op de flanken en plooiën. Wat is hij mooi in zijn wintertooi! Toeristen komen en bewonderen de berg om zijn immense kracht en schoonheid en maken véle foto's!

En de berg, hij staat en staat... en blijft staan.

De lente brengt vogeltjes mee die in de takken van zijn dennen een nestje bouwen. De sneeuw smelt en het riviertje klatert langs zijn flanken naar beneden. De dieren komen terug en eten van het malse gras. De zonnestralen verwarmen de berg. En de berg staat er gewoon bij, niet meer dan dat.

De zomer is broeiend heet en verschroeit het gras! Bergbeklimmers zoeken verkoeling in de bossen want het is véél te warm om de berg te beklimmen. En de berg staat alleen in de broeiende hitte!

De berg... hij blijft staan en gaat gewoon door met zijn 'ik' zijn... een berg zijn.

Laat je berg nu zacht op de achtergrond verdwijnen. Ga verder met je 'ik' zijn en geniet met volle teugen van het leven.

Lieve groet,

Magda
(winkel 301 Gent Geox)