

# Belicht: 'Mindfulness maakt je milder'

Voor de Utrechtse Mabeth Ciurans, met een Spaanse vader en een Nederlandse moeder, is Utrecht echt haar stekje. Haar woning aan de Agnietenstraat, midden in het drukke stadshart van Utrecht, ademt rust uit, net als zijzelf.

Door Hester de Geus

UTRECHT - De 53-jarige Mabeth woonde vele jaren in het buitenland, in onder andere Mexico, Zwitserland en Nieuw Zeeland, maar keerde uiteindelijk toch terug naar haar geliefde Utrecht. Ze vertelt over haar ervaringen met mindfulness: "Het volgen van de achtweekse training en vervolgens de opleiding tot trainer mindfulness heeft mij enorm geholpen in een erg verdrietige periode in mijn leven. Mindfulness heeft me geleerd milder te zijn voor mijzelf én anderen en anders om te gaan met de onvermijdelijke uitdagingen van het leven. Hierdoor lukt het me meer vanuit rust te handelen en bewustere keuzes te maken. De beoefening van mindfulness heeft mijn leven enorm verrijkt en dat gun ik ieder mens." Inmiddels geeft ze met veel plezier zelf de training. Mabeth: "Ik vind het geweldig

om bij mensen het moment te zien dat er iets gebeurt, dat ze inzicht vergaren in zichzelf. Dat proces, waarbij je samen op onderzoek gaat, vind ik enorm inspirerend."

## Muziek

Naast het geven van mindfulnessstrainingen staat het

**'HET IS GEWELDIG OM HET MOMENT TE ZIEN DAT IETS BIJ MENSEN GEBEURT'**

leven van Mabeth al jaren in het teken van de tai chi en muziek. "Als muzikant kun je niet anders dan in het moment zijn, er ontstaat een 'flow'. Wij mensen zijn heel goed in doen, in resultaten boeken. Mindfulness, net zoals samen muziek maken is het omgekeerde: van onze doemodus komen we in de zijnmodus."

## Piekeren

"Sinds ik mindfulness beoefen, begrijp ik beter hoe dit werkt en hoe je dit in al je bezigheden kunt toepassen. Een groot deel van de tijd draaien we op routine terwijl we piekeren over het verleden of ons zorgen maken over de toekomst. Vaak willen we ook dat de dingen anders zijn dan hoe ze op dat moment zijn." "Tijdens de training leer je dat bijvoorbeeld verdriet



Mabeth: "Zolang we iets willen veranderen erkennen we de situatie niet en blijft het zich keer op keer aandienen. Mindfulness is herkennen hoe bijzonder elk moment in het hier en nu al is."

Foto: Hester de Geus / Kaars: Ruud Snel

er mag zijn. Dat is ook precies wat mij raakte toen ik in aanraking kwam met mindfulness. Als we erkennen dat het er is, geeft dat ruimte."

## Erkennen

"Zolang we het willen veranderen erkennen we de situatie niet en blijft het zich

keer op keer aandienen. Mindfulness is herkennen hoe bijzonder elk moment in het hier en nu al is. Er is nog zoveel te ontdekken...". Tot slot citeert Mabeth Marcel Proust: "De ware ontdekkingsreis ligt niet in het verkennen van nieuwe streken, maar in het kijken met nieuwe ogen."

## Mindfulnessmoves.nl

Wie meer wil weten over de achtweekse Mindfulness-trainingen van Mabeth Ciurans kan kijken op [www.mindfulnessmoves.nl](http://www.mindfulnessmoves.nl). Mabeth geeft het hele jaar door trainingen. Ze vinden plaats in haar studio in Utrecht-West. Voor meer informatie kunt u met Mabeth contact opnemen via 06-21347807.