



Workshop 2.2 Mindfulness in Superdiversiteit

Reinhilde Pulinx

De gedachte manifesteert zich als woord.

Het woord manifesteert zich als daad.

De daad ontwikkelt zich tot gewoonte

En gewoonte verhardt tot karakter.

Dus bekijk de gedachte met zorg

En laat haar ontstaan uit genegenheid

Die voortkomt uit betrokkenheid met alle wezens

Boeddha

Steeds meer mensen beoefenen mindfulness en meditatie. We zoeken naar meer rust en minder chaos in ons hoofd. De wereld waarin we leven gaat alsmaar sneller en verandert voortdurend. Vandaag lijkt niet meer op gisteren en morgen is onvoorspelbaar. De wereld wordt beangstigend en ongrijpbaar. We voelen ons onzeker, vervreemd. We maken daarom onze eigen, kleine leefwereld veilig en rustig, en kijken angstig naar buiten en naar de ander. De rand van ons meditatie- of yogamatje lijkt een muur te worden waarbinnen we ons proberen op te sluiten in veiligheid. En net dit leidt tot een spanning, tussen stijgende interesse voor mindfulness en meditatie gericht op persoonlijk welzijn en toenemende verharding, individualisering en polarisering in de wereld waarin we leven.

Tijdens deze workshop gaan we, via ervaringsgerichte oefeningen, midden in die spanning staan en exploreren we een aantal vragen. Vinden we in Mindfulness, behalve zelfzorg, ook de zorg voor de ander? De ander dichtbij, maar ook de ander veraf – de vreemde? Kunnen we ons via Mindfulness ook verbinden met die ander, een universele verbinding ervaren tussen mensen en alles om ons heen? Kan Mindfulness, zoals het zich nu in het Westen ontwikkelt, aan de zijlijn blijven in een tijd van sociale spanningen en sociale ongelijkheid?

De workshop is een uitnodiging tot gesprek, samen nadenken over manieren waarop we de meerwaarde van Mindfulness van het individuele naar het sociale kunnen brengen, een zoektocht naar nieuwe manieren om met de toenemende diversiteit en de voortdurende transformatie van onze samenleving om te gaan. We maken het wat concreter via enkele meditatieoefeningen en oefeningen uit Deep Democracy (een gesprek in beweging), we maken tijd voor reflectie en uitwisseling in een veilige ruimte.

Onderlinge verbondenheid gaat niet over samensmelten, het betekent niet dat we onze identiteit verliezen. Integendeel, het is net door onze unieke rol binnen een gemeenschap te vinden en te spelen, dat we er deel van gaan uitmaken.

Joanna Macy

Reinhilde Pulinx woont als geboren Zuid-Limburgse al bijna twintig jaar met haar gezin in Brussel, de tweede meest diverse stad ter wereld. Zij is doctor in de Taalkunde en Gender & Diversiteitsstudies (UGent). De focus van haar voornamelijk kwalitatief onderzoek ligt steeds op thema's zoals omgaan met diversiteit, meertaligheid, gelijke kansen, sociale participatie en sociale cohesie. Momenteel is zij als onderzoeker verbonden aan de hogeschool UCLL en de Erasmus Universiteit Rotterdam. Reinhilde beoefent al jaren mindfulness, verdiept zich in de boeddhistische oorsprong en zoekt naar verbinding tussen Mindfulness en de wereld om haar heen.

Reinhilde is auteur van het recent verschenen boek *Mindfulness in Superdiversiteit* (2019, Pelckmans Pro). Naast een opleiding tot mindfulness trainer, volgt zij ook een opleiding tot Deep Democracy facilitator.

