

Slow Living

Slow living is een nieuw woord voor mij. Ik kwam het laatst tegen. Ik denk dat het de opvolger is van het woord onthaasten dat ongeveer dertig jaar geleden ontstond en naar een rustiger tempo van leven verwees. Oude wijn in nieuwe zakken zullen we maar zeggen. Maar omdat onze wereld hectischer lijkt dan dertig jaar geleden, vormt slow living als leefstijl een steviger protest tegen een wereld en leefstijl waarin veel druk ervaren wordt; het is een vurig pleidooi voor een ontspannen en vertraagd leven. En dat gun je iedereen.

De term 'slow living' maakt duidelijk wat de kern is van een gezonde en helende leefstijl: vertraging, je niet laten opjagen, rust vinden, verbonden zijn met de aarde en aanwezig zijn in het hier en nu.

Afgelopen zaterdag verzorgde ik in een klooster een korte retraite met als centrale vraag wat voor jou écht belangrijk is en wat (meer) aandacht verdient (en wat minder).

Wie met aandacht wil leven doet dat vanuit rust, is gegrond, toegewijd en leeft in het hier en nu. Kloosters zijn dan inspirerende oefenplaatsen waar deze thema's tot klank kunnen komen.

Daar is toewijding en rust te vinden en meer dan de zoektocht naar God zijn kloosters oefenplaatsen om in het hier en nu te leven.

Een vertraagde leefstijl is bijzonder welkom en vormt een stil protest tegen de ratrace waarin we gevangen lijken te zitten.

Kun je vertraagd leven en wat heeft je aandacht? Dat zijn trage vragen die niet meer vanzelfsprekend zijn in onze moderne, hectische samenleving en daarmee in strijd zijn. Een aandachtig en vertraagd leven kan ons behoeden voor stress, vervreemding en zelfs welvaartsziekten. Een vertraagde leefstijl is bijzonder welkom.

Gelukkig zijn er steeds meer mensen die rust, vertraging en een leven in het hier en nu zoeken door te gaan wandelen in de natuur, een pelgrimstocht te lopen of naar een kloosterretraite te gaan. Het vormt een stil protest tegen de ratrace waarin we gevangen lijken te zitten. Kloosters zijn daarbij onze leermeesters die ons laten kennismaken met een andere leefstijl van rust, meditatie en vertraging.

Ik ben blij dat ik via kloosterretraites mijn steentje mag bijdragen aan de groeiende groep van mensen die naar ademruimte zoekt.

'Monniken zijn als bomen die 's nachts in stilte bestaan en ervoor zorgen dat wij weer zuivere lucht kunnen ademen', is een tekst in de tuin van een klooster in ons land en bemoedigt mensen die pleiten voor slow living. Want zij die naar een klooster gaan om rust te proeven of aandachtig te leren leven, planten zaden die kiemen vormen voor een liefdevol, rustig en aandachtig leven.

Ton Roumen is een ervaren coach, retraiteleider en spreker.

Hij publiceert boeken en artikelen over spirituele thema's en persoonlijke ontwikkeling.

Meer informatie:

www.bezinnen.com

