Lisette Poell

Waarom ik mindfulness beoefen?
Het voelt als mijn eigen natuur.
En ik merk dat anderen het ook vrij snel in zichzelf herkennen en daar net als ik, baat bij hebben. Ieder op zijn eigen manier. Dat is ook zo mooi. Je leert iets en maakt er iets 'eigens' van dat voor jou werkt.
Ik heb er veel baat bij gehad en nog, op momenten dat het leven veel uitdagingen heeft. Zoals de periode dat ik net een nieuwe baan had maar een zwaar ongeluk kreeg; een periode dat ik niet kon lopen na de geboorte van onze zoon; het moment dat ons huwelijk op een scheiding uitliep. Het verlies en gemis van dierbaren. Op momenten dat ik wel wat aanmoediging kon gebruiken. En later toen onze zoon naar Australië emigreerde. Maar ook het omgaan met wat er allemaal in de wereld gebeurt waar ik niet direct invloed op heb, maar me wel intens diep kan raken.

Het helpt me mijn weg te vinden in een wereld die soms chaotisch is. Om bij mezelf te zijn en me niet te verliezen in de waan van alledag.
Het zijn niet alleen moeilijke momenten waarop mindfulness betekenis voor me heeft maar in elk moment.
Het heeft mijn leven verrijkt met die kwaliteit van aandacht die zo specifiek is voor mindfulness. Een aandacht die open is en mild. Open kijken, meerdere perspectieven zien. De krasjes op mijn ziel niet langer negeren en mijn leven leiden met de wijsheid van mijn lichaam, hart en helderheid van geest. Kunnen genieten van de allerkleinste, alledaagse dingen waarin geen moment hetzelfde is. Weten dat er zelfs in donkere momenten altijd ergens licht is.

There is a crack in everything. That's where the light gets in.
- Leonard Cohen -

In meditatie merk ik hoe gedachten, emoties en lichamelijke sensaties willekeurig tevoorschijn komen en me soms mee willen trekken. Soms razen ze in al hun heftigheid door mij heen. Maar ze trekken ook weer voorbij. Ik raakte vertrouwd met het 'niet-weten'. En op den duur merkte ik dat ik ook minder angstig was in situaties die ik voorheen het liefst vermeed. In mijn dagelijkse doen heb ik momentjes leren herkennen waarop ik even een paar minuten adempauze neem, om daarna weer met een helder hoofd verder te gaan.

Mijn eigen automatische reacties opmerken en het besef dat gedachten geen absolute waarheden zijn, waren voor mij belangrijke momenten toen ik voor het eerst met een mindfulness training meedeed. Toen in een klinische setting in Apeldoorn, waar ik op dat moment woonde. Het besef dat ik ook andere keuzes mocht maken als deze beter bij mezelf, de ander en een situatie pasten was bevrijdend.
Open kijken, nieuwsgierig en met mildheid maakt dat je meerdere perspectieven ziet die je anders misschien niet eens opmerkt.

Jaren later, ik was al omgeschoold naar het coachvak bij ICM opleidingen, kwam ik pas op het idee om mindfulness in mijn werk toe te passen. Ik voelde de behoefte om datgene waar ik zoveel baat bij had ook aan te bieden aan mensen die daar open voor stonden. Aldus ging ik op zoek naar een opleiding om me als professional te scholen. In die tijd kwam ik bij Edel Maex in Antwerpen terecht. Te midden van artsen, therapeuten en slechts 2 andere coaches volgde ik de hele opleiding. Een opleiding waarin ik mezelf honderdduizend en nog meer keren tegen kwam en reflecteerde. De plek waar ik ontzettend veel heb geleerd. Ik ben nog steeds heel dankbaar dat ik van Edel de professionele vorming Mindfulness heb mogen leren omdat hij écht naar de kern, naar het hart van mindfulness gaat. Hij weet zelfs de meest complexe dingen in het leven te vertalen naar de eenvoud van mindfulness zodat het weer hanteerbaar is. Geen poeha maar gewoon simpel en eenvoudig wat echter niet synoniem staat voor dat het makkelijk is!

Mindfulness/ meditatie gaat over: hoe je je verhoudt tot jezelf en anderen
met wat er in dit en elk volgend moment in het leven op je afkomt. Edel noemt het dan ook een bejegeningswijze. In zijn opleiding ging hij daar diep op in. Deze kennis geef ik met liefde door aan wie er open voor staat.

In de loop der jaren heb ik gemerkt hoe belangrijk de meditatie ervaring van een tutor is. Tijdens een retraite dat Edel Maex leidde in mei 2025 zat ik bij hem aan tafel en spraken we nog daarover. Zijn
opleiding begint dan ook met een meerdaags stilteretraite.
Ik mediteer nu al zo'n kleine 30 jaar. Meestal in complete stilte en soms ook nog een extra geleide meditatie gedurende de dag. Er zijn dagen dat ik het liefst na 5 minuten zou willen opspringen als mijn geest overactief is. Toch blijf ik meestal 30 minuten zitten zonder mezelf te forceren, want dat is belangrijk, jezelf niet forceren. En laat dan die storm aan me voorbij trekken.
Het brengt mij een goed begin en einde van een dag.
Overigens wil het niet zeggen dat mediteren de enige manier is waarop je mindfulness kunt leren. Maar in een training is het wel een belangrijk aspect dat je gedurende de duur van een training dagelijks beoefend.

Opleiding en bijscholing

- Het MBCT programma voor coaches. *(Niet te verwarren met de 4 jarige opleiding die artsen en psychologen volgen en als therapie inzetten in een klinische setting.)*
- Naar het hart van mindfulness – De professionele vorming door dr. Edel Maex in de stress kliniek te Anwerpen.
- Module Mindfulness voor kinderen en jongeren - door Jen Bertels en Sheena van Namen in de stresskliniek te Antwerpen, als extra module bij de professionele vorming van Edel Maex.
- Module Mindfulness en wetenschap - dr. Edel Maex en Katleen van der Gucht in Antwerpen.
- Mindfulness en communicatie - dr. Edel Maex in Antwerpen.
- Mindfulness Frame by Frame door Professor Mark Williams KU Leuven.
- Mindfulness in de traditie van Tich Nhat Hanh - Bettina Romhardt in Beekbergen.
- Shinee meditatie - Tibetaans Instituut Huy - Lama Tashi Nyima in Huy.
- Mantra meditatie - School voor praktische filosofie Eindhoven.
- Diverse Stilte retraites.
- Traumasensitieve mindfulness workshop Dorle Lommatzsch.
- De Polyvagaal therorie en mindfulness workshop Dorle Lommatzsch.
- Mindfulness en de werking van ons brein, workshop Dorle Lommatsch.
- Omgaan met trauma in context mindfulness workshop Mark van Steenkiste.
- Mindful omgaan met verlies en rouw, workshop Dominque Guiliette.
- Mindfulness in narratieve therapie, onderdeel van studie narratieve therapie.
- Mindful lezen, Mia Jansen – Belgische mindfulness vereniging.

06-06-2025

Lisette