

Het juiste midden

Het einde van het jaar 2007 is 'in zicht', dus tijd om te bezinnen om wat 'inzicht' te verkrijgen. Evalueren is zonder meer een delicate oefening, zeker als je jezelf onder de loep plaatst.

Hier gaan we dan...

Er zijn positieve ervaringen geweest zonder twijfel, zeker op het vlak van mijn passie en aan het thuisfront.

In het alledaagse leven daarentegen, zijn er ook negatieve ervaringen geweest en willens nillens, deze zinderen nog steeds na! Maar elk voordeel heeft ook zijn nadeel heeft de levende legende Johan Cruijff ooit gezegd...

Door deze nare ervaringen ben ik op zoek naar mijzelf gegaan, naar zelfkennis, naar 'inzicht'. **'Ken uzelf'** is een gevleugde uitspraak van Socrates, de wijste onder de mensen...en ik heb nooit begrepen tot heden, hoe belangrijk dat is!

We zijn kinderen van een snel veranderende samenleving, we rennen van de ene activiteit naar de andere en we kennen amper nog **'stille'** momenten. Vandaar dat we ons regelmatig op een rollercoaster van emoties bevinden én het overkomt ons, voordat we er erg in hebben. Achteraf zijn we er niet blij mee en beloven we onszelf om dat niet meer te laten gebeuren en je raadt het al, de eerstvolgende keer ...bingo.

Het komt erop neer om in bepaalde situaties **'het juiste midden'** te vinden, de emoties onder controle te hebben en dat kunnen we enkel door afstand te nemen van onze ego! Enkel dan kunnen we onze ego te slapen leggen en onze **'hogere ik'** laten schijnen. Wanneer dat gebeurt zal er een gevoel van tevredenheid heersen. Vrede met zichzelf en doordringende verbondenheid met iedereen.

Hoe kan tennis ons hierbij helpen?

Tennis is een fantastisch spelletje, maar ook een uitstekend hulpmiddel om ons ego de baas te worden. Om niet meer de slaaf te zijn van onze schaduw (= ego).

Als we ons laten leiden door onze ego dan hechten we waarde aan het resultaat (toekomst) of aan fouten die we maken (verleden) en wordt onze aandacht afgeleid van wat echt telt en dat is onze **liefde** voor het spelletje (heden).

Echte **spelvreugde** schept **innerlijke rust**.

Onze gedachtenstroom komt dan tot stilstand, er heerst **'stilte'** in ons hoofd, maw geconcentreerde ontspanning. Een toestand dat beter bekend staat als spelen **'in the zone'**.

Deze **'geestesgesteldheid'** maakt een innerlijke kracht vrij dat ons in staat stelt tot grootse daden en enkel alleen daarvoor ontegensprekelijk waard om na te streven.

Tennis gebruik ik als 'vehikel' om 'het juiste midden' te vinden en ik nodig jullie allemaal uit om deze aanpak ook te proberen, van **'harte'** aan te raden!

Dat er meer in het verschiep ligt zal mij niet verbazen en in de hoop dat ik het ooit zal meemaken wens ik iedereen dan ook succes met zijn zoektocht naar **balans, evenwicht en harmonie!**