

Eindhovens dagblad 17 aug 2019

Na een kleine vijftien jaar als basisarts te hebben gewerkt, besloot Modita van Zummeren een andere weg in te slaan. Nu biedt zij Japanse gezichtsmassages, familie opstellingen, meditaties en meditatieve therapieën aan, waarbij zij geïnspireerd wordt door Indiase mysticus Osho.

“Gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte. Gezondheid is welzijn, vreugde, vitaliteit die van binnenuit ontstaat,” aldus Modita van Zummeren (57). Zij vindt dat in de westerse medische wereld symptoombestrijding te veel centraal staat, terwijl de diepere oorzaken van ziekten niet verholpen worden. Mede door haar eigen ervaringen, ging zij op zoek naar andere manieren om mensen te helen. “Vanaf mijn zestiende werd ik geplaagd door zware depressies, waarvoor ik verschillende therapieën heb ondergaan. Uiteindelijk kwam ik uit bij de Gestalttherapie, (die de eenheid van lichaam en geest centraal stelt), schematherapie, de meditaties van Osho en de Osho Art Therapy (schilderen als therapie) van de Japanse kunstenaar Meera Hashimoto.” Onderdeel van deze laatste therapievorm waren ‘familieopstellingen’, waarbij je inzicht krijgt in de verstrikkingen binnen het familie systeem. Het inzicht dat Van Zummeren daarbij kreeg zorgde dat zij kon afrekenen met een verkeerde rol die zij had aangenomen naar haar moeder waarbij er ruimte kwam voor haar eigen ontwikkeling en de verbinding met haar eigen leven werd hersteld. “Ik kwam tot het inzicht dat ik het lot van mijn moeder wilde wegnemen. Toen ik dat kon loslaten, kon ik mijn eigen leven gaan leiden. Vanaf 2015 ben ik definitief uit de depressie.”

Van Zummeren verdiepte zich in deze materie en haalde de benodigde papieren. Nu maken familieopstellingen deel uit van haar werk naast het aanbieden van Osho Meditaties en de Japans Therapeutische Gezichtsmassage. “Vanaf het midden van de jaren negentig ga ik regelmatig naar de Osho International Meditation Resort in Pune, India, waar ik ook verschillende opleidingen heb gedaan om meditaties te kunnen begeleiden. In 1996 ben ik zelf begonnen met het geven van meditatiecursussen, eerst nog naast mijn werk als basisarts in een verpleeghuis.” Maar het artsenbestaan heeft ze zeven jaar geleden definitief opgegeven, om zich helemaal te kunnen wijden aan het begeleiden van meditaties. In 2000 startte Van Zummeren officieel met haar bedrijf. Over haar ervaring in het overwinnen van depressie met bewustzijn heeft zij vorig jaar een inspirerend boek gepubliceerd: *Depressie, een Opstap naar Geluk*. “Naar aanleiding van dat boek geef ik nu ook online cursussen om te leren om te gaan met depressies. Zo’n cursus duurt acht weken en bestaat uit oefeningen en ondersteunende teksten.” En is zo’n internetcursus niet afstandelijk? “Nee”, zegt Van Zummeren beslist, “het is juist fijn dat het zo laagdrempelig is. Ik geef feedback en houd contact met de cursisten. Mensen met depressie zijn hier erg mee geholpen!”

www.genietenvanmeditatie.nl

www.vorbijdepressiemetmeditatie.nl