

ROBERT BRIDGEMAN

RUST!

GEHEIM RECEPT VOOR LEVENSKWALITEIT



UITGEVERIJ LUCHT BV, NEDERHORST DEN BERG

Voorwoord

Iedere oudere wielierliefhebber kent de beroemde uitdrukking van Joop Zoetemelk, de laatste Nederlandse Tourwinnaar (1980): 'De Tour wordt gewonnen in bed!'

Iets van deze wijsheid is ook de moderne profwielrenners niet ontgaan: ze liggen veel op hun bed, als ze niet koersen. Maar rusten ze dan ook echt uit? Door het uitblijven van nieuwe grote wielertriomfen van een Nederlander vermoedde ik al een tijdje van niet, tot het moment dat ik een informeel gesprek had met iemand uit de leiding van een bekende profploeg. Die bevestigde spontaan mijn angstige vermoedens toen hij zei: 'En als die jongens dan op bed liggen, gaan ze niet slapen, maar op Facebook of twitteren. Of computerspelletjes doen. En dan rust je dus niet uit.'

De tijd dat in de topsport de hoeveelheid training allesbepalend was ligt al weer even achter ons, en gelukkig maar. Je moet slim trainen, en gevarieerd. Wel hard, maar niet té hard. Dan raak je namelijk overtraind.

Bij werkende mensen zie je dit ook: als je te hard werkt, loop je grote kans op een burn-out. En de verschijnselen van overtraind zijn en een burn-out zijn vrijwel identiek. Zeker in de top van het bedrijfsleven vergelijkt men zichzelf graag met een topsporter. Maar ook daar is er weinig variatie en veel te weinig rust, en daardoor worden de prestaties uiteindelijk niet beter. Als er überhaupt nog wordt gepresteerd.

.....

Inhoudsopgave

Inleiding

Deel 1

Prikkelreductie 21

Leven vanuit je verhaal 22

Twee soorten geluk 41

Het geheim van leven vanuit wijsheid 59

Gevangen zijn in comfort 74

Deel 2

Het optimaliseren van je systeem 105

Je gebruikt je brein niet optimaal 106

Twee sporen komen samen 118

Parasympathisch leven 133

Deel 3

Rust in de praktijk 183

De geheime wereld van flow 184

Adem, het geheim voor levenskwaliteit 193

Technologische toepassingen voor meer
levenskwaliteit 204

Rust voor (top)sporters 220

Het belang van rust in je werk 231

Hoe kom jij tot rust? 254

Literatuurlijst en bronnen 270

Dankwoord 276

.....

1

Prikkelreductie

**Leven vanuit
je verhaal**

*‘Life is what
happens to you
while you’re
busy making
other plans.’*

John Lennon

Tot begin 2008 was ik ook heel druk. Ik was directeur van een dienstverleningsbedrijf in de bouw met zo'n tachtig vaste medewerkers in dienst. Daarnaast was ik samen met een vriend eigenaar van een bedrijfje in webdesign en hield ik er een heel scala aan neventaken op na. De hele dag was ik druk. Mijn telefoonrekening was *sky high*, want dat krijg je als je druk bent. Meerdere avonden per week moest ik met een relatie of vriend uit eten, want dat doen drukke mensen. Als ik dan even vrij had, was ik druk met leuke dingen doen met mijn vrouw of mijn vrienden. Ik rookte twee pakjes sigaretten per dag en dronk zeer regelmatig alcohol om de drukte en de stress het hoofd te bieden. Toen bepaalde het lot dat ik even iets minder druk werd. Ik raakte mijn baan in het bouwbedrijf kwijt en korte tijd erna besloot mijn vrouw dat het na acht jaar welletjes was en vertrok. Die klap was teveel voor de persoon die ik op dat moment was. Ik brak niet, maar ik versplinterde. In plaats van me over te geven aan een dramatisch bacchanaal van drank, seks en drugs, wat mijn omgeving – en ik eigenlijk ook – verwachtte, gebeurde er iets anders. De druk en de pijn werden mijn toenmalige persoonlijkheid te veel en ik had een aantal ervaringen die het best als eenheidservaringen beschreven kunnen worden. Mijn leven veranderde totaal.

Een eenheidservaring is een moment van volledige eenheid met alles. Je ervaart het universum, de wereld en alles en iedereen erop als één groot veld. Deze ervaringen worden in (boeddhistische) tradities beschreven als verlichtingservaringen of doorbraken. Voor een kort moment begrijp je hoe het universum functioneert. Tijd en ruimte worden inzichtelijk, verleden en toekomst zichtbaar. Gevoelens, kleuren en sensaties worden ervaren als nooit

tevoren. Tijdens een dergelijke ervaring, die het beste kan worden uitgelegd als de intense stilte na een inslag van een atoombom, wordt onwetendheid weggeslagen en ontstaat wijsheid en inzicht. Daarna heb je een andere kijk op de wereld. Je wordt letterlijk en figuurlijk een ander mens. Dit is vergelijkbaar met mensen die een bijna-doodervaring rapporteren. Het besef dat ze niet hun lichaam, denken, persoonlijkheid of emoties zijn, maar iets groters dan dat, is blijvend. Het lichaam wordt als beperkend ervaren en angst voor de dood verdwijnt. Ik leg mijn ervaringen ook vaak uit aan de hand van de ervaringen van ruimtevaarders.

Het is bekend dat astronauten, nadat ze vanuit de ruimte de aarde hebben gezien, nooit meer hetzelfde zijn. Mensen als Wubbo Ockels en André Kuipers komen terug als betrokken milieuactivisten, omdat ze het besef hebben gekregen hoe kwetsbaar we zijn op deze planeet. Belangrijker nog is dat ze gezien hebben dat we echt één organisme zijn als mensheid, natuur en planeet. Dat het idee dat wij afgescheiden individuen zijn een illusie is. Een ervaring van totale eenheid.

Exact deze ervaring had ik, maar dan van binnenuit. Ik besepte dat onze planeet met alle mensen, dieren en vormen erop één groot geheel is. Een besef dat veel dieper ging dan het verstandelijk begrijpen, het was een besef dat me op celniveau doordrongen heeft. Dit heeft twee gevolgen: enerzijds geeft het een bepaalde levenswijsheid, rust en geluk, anderzijds geeft het een enorme verantwoordelijkheid. We maken er zo'n zootje van dat we zeker kunnen zijn dat we er over een eeuw simpelweg niet meer zijn als we zo doorgaan. Net als Wubbo en André werd ik gegrepen door een oneindige motivatie de mensheid te waarschuwen voor het drama dat we onbewust creëren

voor onszelf. In dit boek heb ik mijn best gedaan niet moralistisch of betweterig over te komen, ik laat het aan jou of dit gelukt is.

De zoektocht

Ik werd dus een ander mens. Tot die tijd ging ik ervan uit dat iemands persoonlijkheid in de jeugd gevormd wordt; een gegeven waar je het de rest van je leven mee moet doen. Maar mijn persoonlijkheid was zó totaal veranderd dat die logica niet meer opging. Hoe kon het dat ik van een dominant, onzeker en vastgeroest mens veranderde in iemand die kon loslaten, die vol compassie voor anderen en de wereld was, die bescheiden en aardig kon zijn? Vroeger lukte het me nooit te genieten van het moment, ik was altijd bezig met wat er gebeurd was en met de volgende ervaring. Ineens was ik in staat van het nú te genieten. Mijn leven werd intens en bijzonder prettig. De basisangst die ik altijd had verdween, het gat in mij dat ik probeerde te vullen door te roken en te drinken vulde zich en de pijn waarvoor ik mijn hele leven al wegliep was zeker met 70% geslonken. Ik besloot te gaan onderzoeken hoe dit kon en mijn leven over een hele andere boeg te gooien. De gedachtegang was dat ik anderen zou kunnen helpen als ik de sleutel zou vinden voor het proces dat ik had doorgemaakt. Ik begon me te oriënteren in de wereld van het zelfbewustzijn. In eerste instantie door allerlei mystieken en religies te bestuderen. Ik begon met tradities als het boeddhisme, kabbalisme, Advaita Vedanta en gnosticisme. Vervolgens dook ik in bewustzijnverhogende methoden als NLP, Avatar en LifeSucces door ze zelf te ondergaan. Ik zat wekenlang

in meditatiecentra in Nederland, Thailand en Nepal. Ik studeerde aan instituten als het Search Inside Yourself Leadership Institute in San Francisco en werd er als eerste Nederlander gecertificeerd in het toonaangevende Search Inside Yourself (SIY) mindfulnessprogramma dat binnen Google ontstond en dat gebruikt wordt binnen organisaties als SAP, Ford en LinkedIn. Ik besteedde tijd in het osho International Meditation Resort in Poona, India en ging in de leer bij specialisten en (hersens)wetenschappers (onder andere van Stanford University) in verschillende landen. Ik volgde cursussen bij Noord-Amerikaanse sjamanen en werd tot Chief geïnitieerd. Ik werd Meesterbeoefenaar in verschillende energie-genezingsmethoden en studeerde anderhalf jaar bij een Siam Reiki-meester in Thailand en Vietnam om de werking van energie te leren begrijpen. Ook werd ik tot ridder geslagen in de eeuwenoude Orde der Tempeliers. In februari 2014 beklom ik binnen 48 uur (in plaats van de normale vijf tot tien dagen) én in korte broek (bij -20 graden Celsius) de Kilimanjaro in Tanzania, tijdens de eerste expeditie van Iceman Wim Hof. Ik specialiseerde me in neuroplasticiteit, emotionele intelligentie, positieve psychologie en mindfulness. Ik onderzocht ongeveer 33 methoden; de een dieper dan de ander natuurlijk. Ik vertel je dit trouwens niet om indruk te maken – dan had ik niets geleerd van mijn leermeesters – maar om je te laten zien dat wat ik je vertel niet uit mijn duim gezogen is, of op een zolderkamertje geleerd is. Het was aanpoten de afgelopen jaren en nog steeds onderzoek ik zo veel mogelijk, bijvoorbeeld technische toepassingen met betrekking tot bewustzijn. Hierover later meer.

Dat deed en doe ik gelukkig niet alleen. Een jaar na de grote transformatie van mijn leven kwam ik Monique tegen. Sinds 2009 reizen en werken we samen, onze onderzoeken brachten ons de hele wereld over. We woonden twee jaar in Vietnam alwaar we coaching, meditatie en yoga aanboden aan expats, en meditatietraining gaven binnen Aziatische bedrijven. We onderzochten alles wat we konden vinden op het gebied van bewustzijn, persoonlijke ontwikkeling en levenskwaliteit.

Sinds we in april 2012 terugkwamen in Nederland is onze organisatie Bridgeman exponentieel gegroeid. We leren mensen hun potentieel te ontginnen op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak, te ontdekken wie ze in werkelijkheid zijn en hun eigen realiteit bewust aan te trekken, door gebruik te maken van universele wetten als de Wet van de Aantrekkingskracht. Dit doen we door cursussen te geven voor particulieren en coaches op te leiden in onze Bridgeman Methode, maar ook door trainingen en workshops te geven over rust, bewustwording en mindfulness binnen organisaties als KLM, RTL Nederland, overheidsinstellingen, Google en SAP. Via de Bridgeman Foundation zorgen we met allerlei projecten voor bewustwording van de schadelijke effecten van internationale mensenhandel, (kinderen in) armoede en industriële veeteelt. Daarnaast hebben Monique en ik twee zoons, Ché Zen uit 2012 en Luca uit 2014.

Ons doel is een bijdrage leveren aan de bewustwording van mensen, zodat we met elkaar kunnen werken aan een betere wereld. Zoals Einstein – vrij vertaald – zei: ‘je kunt een probleem niet oplossen op hetzelfde niveau van denken als waarop het is gecreëerd.’ En zo

kijken wij naar de wereld. Als je in een labyrint vastzit is de beste manier om eruit te komen het uitkijktorentje te beklimmen en van daaruit de uitgang te vinden. Het uitkijktorentje staat voor een hogere vorm van denken, of voor het bewustzijn. Zo werkt het volgens mij ook voor de mensheid. In de huidige doolhof van extremisme, oorlogen, mensenhandel, ontbossing, bio-industrie en de klimaatcrisis is het essentieel het torentje te vinden om vanuit daar te kijken naar oplossingen voor de wereldproblematiek. Daarmee bedoel ik dat de mensheid niet meer vanuit het huidige (lage) idee van angst, *meer* en macht blijft redeneren, maar vanuit een hoger paradigma van liefde, wijsheid en compassie gaat denken en handelen. We hebben echt niet de illusie dat we de wereld gaan veranderen. Meer is het onze keuze om, als we hier toch zijn, ons in te zetten voor het welzijn van anderen, de wereld en de mensheid als geheel.

Je hebt het al geraden, vermoed ik. Na een paar jaar rust en reizen is het gewoon weer druk geworden in ons leven. De grap is alleen dat we de druk niet meer zo ervaren – uitzonderingen daargelaten; wij zijn ook gewoon mensen. Malende gedachten ken ik nog wel, maar in een niet meer te vergelijken hoeveelheid met vroeger. Zorgen en spijt komen een enkele keer voor. Stress en boosheid zijn er zeker, maar zijn vaak kort en ik kan er veel beter mee omgaan. Ik slaap als een roos en kan enorm genieten van het huidige moment. Het leven is intens, intiem en gelukzalig geworden. Dat dank ik aan de methoden die ik doorleefd heb de afgelopen zeven jaar, maar ook zeker de rust die ik inmiddels heb ervaren in mezelf.