

DE METTA CIRKEL

**EEN INSPIRERENDE EN PRAKTISCHE GIDS
VOOR RUST EN BALANS
IN ALLE FACETTEN VAN JE LEVEN**

WINEKE VAN AKEN



UITGEVERIJ LUCHT BV, HILVERSUM

Inhoud

Inleiding 7

De eerste stap: bewustwording 25

De tweede stap: ruimte maken 89

De derde stap: goed voor jezelf zorgen 129

De vierde stap: luisteren naar je gevoel 208

De vijfde stap: koesteren 249

Epiloog 279

Literatuurlijst 282

Inleiding

• • • • •

7

.....

Als je puur naar de cijfers kijkt, doen we het heel goed in Nederland. We staan in de top 5 van de meest welvarende landen ter wereld. We scoren hoog op de internationale geluksladder. We zijn vrijwel allemaal verzekerd, onze kinderen kunnen naar school, er zijn goede algemene voorzieningen en Nederland was nog nooit zo veilig. Maar toch lijken we daar niet echt van te kunnen genieten. We hebben het vooral druk. Thuis, op het werk en in onze sociale omgeving. Onze agenda zit boordevol, we worden geleefd door onze to-dolijst, ieder moment van de dag moet nuttig besteed worden en nog geen tien minuten daarvan zijn voor onszelf. En tijdens de spaarzame momenten dat we wél stil zitten, voelen we onrust, vaak gepaard met twijfels over onze keuzes en kritiek op onze acties. Zo jagen we onszelf door het leven en putten we onszelf uit.

Herken je dit? Zo zag in ieder geval mijn leven eruit. Ik werkte als senior consultant bij een deftig communicatieadviesbureau in Amsterdam-Zuid, had een torenhoge hypotheek, maakte lange dagen op mijn werk, had geen relatie, ging veel uit met mijn vriendinnen en

stond drie keer in de week in de sportschool om me te kunnen ontladen. Ik voelde de druk van een veeleisende baan met targets, bezuinigingen en deadlines, en het grote netwerk dat ik tevreden moest houden. Directie en management, naaste collega's, mijn team, leveranciers, klanten en ondersteunende diensten, iedere dag weer moest ik als adviseur mensen overtuigen met mijn campagnevoorstellen, begrotingen en plannings. Het leven was oké, maar wel erg stressvol. En er knaagde iets. Maar wat dat was? Ik kon mijn vinger er niet op leggen. Dus ging ik op zoek.

8 Ik was niet de enige. Met mij zijn velen op zoek naar rust en voldoening in deze stressvolle samenleving waarin we denken dat ons leven maakbaar is. We gaan naar yoga, praten met coaches, speuren het internet af voor tips & tricks, kopen zelfhulpboeken (zoals ook weer dit boek), en lezen over de nieuwste inzichten over gezonde voeding en diëten. Soms denken we de oplossing gevonden te hebben, maar zodra we thuis op de bank zitten, komt de onrust weer naar boven en beginnen we opnieuw met onze zoektocht naar wat ons gelukkig maakt.

En dat is nog best een lastig proces. In deze digitale samenleving worden we 24/7 gevraagd en ongevraagd overvoerd met informatie die ons vertelt waar we onze aandacht aan moeten besteden, wat we moeten doen en hoe we ons leven moeten leiden. We gaan ermee naar bed en we staan ermee op. Tussen al deze prikkels wordt het steeds moeilijker onze aandacht bij onszelf te houden, te focussen en te voelen waar we nou zelf behoefte aan hebben. Het maakt ons vooral nog onrustiger.

Maar we blijven zoeken, vooral door veel na te denken over wat we nou moeten *doen*. We analyseren onze situatie, stellen voor- en tegenlijstjes op, formuleren doelstellingen, maken plannen en fantaseren over een wereld waarin alles perfect is. Zo proberen we met veel denken over 'wat, hoe en waarom' gelukkig te worden. Maar al dat nadenken brengt ons niet de antwoorden waar we naar op zoek zijn. Als dat wel zo zou zijn, dan hadden we de antwoorden allang gevonden. Dan had je geen twijfels meer en wist je altijd wat je moest doen om van ongemakkelijke gevoelens af te komen en gelukkig te zijn. Maar toch blijven we denken, want dat is vaak de enige weg die we kennen. We piekeren over wat er in het verleden allemaal gebeurd is (vaak met een laagje zelfkritiek) en maken ons zorgen over wat er in de toekomst allemaal kan gebeuren. Zo raken we verstrikt in onze geest en weten we helemaal niet meer welke keuzes we moeten maken. En dan gaan we dáár weer over nadenken.

9

Anders met je geest omgaan

Denken bracht mij in ieder geval niet de antwoorden waar ik naar op zoek was. Wat dan wel zou ik in de boekhandel ontdekken toen ik op zoek was naar leesvoer voor een yogavakantie in Mexico. Wat ik daar tegenkwam, was het begin van mijn roadmap naar een gezond en tevreden leven, zonder stress. Een roadmap die een methode zou blijken te zijn om te leren omgaan met alle prikkels, stress en onzekerheden die we tegenwoordig tegenkomen. Een methode die je kan helpen in alle dynamiek bij jezelf te blijven en te horen welke keuzes je moet maken om te komen tot het leven dat bij jou past: gezond en tevreden, zonder stress. Met dit boek wil ik deze methode graag met

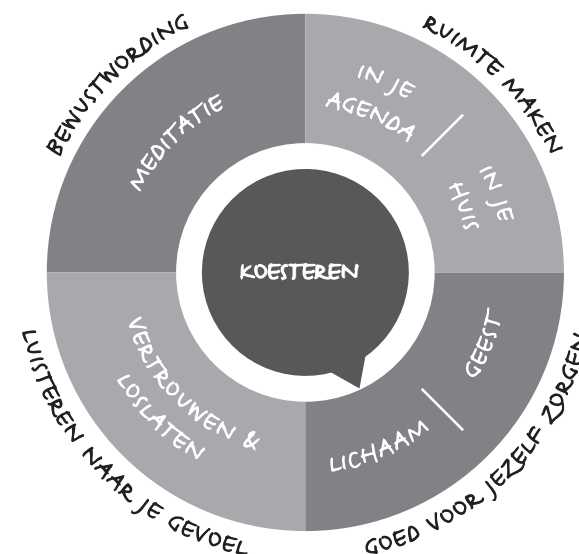
De Metta Cirkel

In dit boek wil ik je graag door alle stappen loodsen. Bij iedere stap geef ik theorie, achtergrondinformatie en deel ik persoonlijke ervaringen, van mijzelf en van mijn cursisten. Ook geef ik je handvatten en concrete oefeningen waarmee je direct aan de slag kunt gaan om te veranderen wat nodig is, zodat je voor jezelf de juiste omstandigheden creëert waarin jij kunt groeien naar het leven dat bij jou past. Meer hoeft je niet te doen. Harder hoeft je niet te werken. Vertrouw maar op het proces van deze vijf stappen.

16

.....

Nu heb ik niet alles wat in de verschillende stappen aan de orde komt zelf bedacht. Ik heb bekende en minder bekende ingrediënten uit de eeuwenoude tradities van yoga, meditatie, mindfulness en ayurveda gecombineerd met mijn eigen onderzoek. En ik heb me laten inspireren door de vele lessen die ik uit de gesprekken met mijn cursisten heb gehaald. Van alles wat ik op deze terreinen de afgelopen jaren ben tegengekomen, heb ik de meest effectieve ingrediënten gebruikt en daar een nieuw recept voor een tevreden leven van gemaakt. Ik heb alles zo eenvoudig en overzichtelijk mogelijk gepresenteerd, zodat je in één oogopslag kunt zien wat je te doen staat. Het is mijn ambitie dat dit zelfhulpboek niet alleen mooi op de koffietafel ligt, maar dat je er ook echt iets mee kunt *doen*.



DE METTA CIRKEL

17

.....

De eerste stap: bewustwording

In deze eerste stap maak je kennis met aandachtstraining: hoe werkt het, hoe kan het je helpen bewust te worden van de patronen in je geest en hoe ontwikkel je dit, en hoe kan het je helpen dichterbij je gevoel te komen? Ik geef je oefeningen waarmee je kunt onderzoeken of deze theorie ook voor jou werkt. Ik hoop je te kunnen motiveren deze oefeningen ook echt te doen, het liefst al tijdens het lezen van dit boek. Dat kan al met tien minuten per dag. Niemand heeft ooit piano leren spelen door er een boek over te lezen.

De tweede stap: ruimte maken

Wanneer je hebt ervaren hoe deze methode je kan helpen dichter bij jezelf te komen, moet je ook ergens in je leven de momenten vinden om naar jezelf te luisteren. In deze stap vind je planningstips en handvatten om ruimte te maken in je agenda. En we gaan kijken hoe je ruimte in je huis kunt maken. Een teveel aan spullen geeft ballast in je hoofd, waardoor het moeilijk wordt om naar je gevoel te luisteren. Tegelijkertijd gaan we consuminderen, om te voorkomen dat het aan de andere kant weer dichtslibt en je over vijf jaar weer opnieuw moet beginnen.

18

.....

De derde stap: goed voor jezelf zorgen

Om goed naar jezelf te kunnen luisteren, moet je ook lekker in je vel zitten en niet worden afgeleid door fysiek ongemak en negatieve emoties. Ik wil je in deze stap eerst vier handvatten geven om goed voor je geest te zorgen, zodat die kan ontspannen en je ruimte krijgt om naar je gevoel te gaan: minder haasten, minder prikkels toelaten, lief zijn voor jezelf en positiviteit doorvoelen. Daarna geef ik je handvatten om goed voor je lichaam te zorgen, die gaan over voeding en beweging.

De vierde stap: luisteren naar je gevoel

Je investering van de eerste drie stappen werpt nu zijn vruchten af. Je hebt de juiste omstandigheden gecreëerd waarin je naar je gevoel kunt gaan luisteren. In feite kunnen we dat al, maar het wordt vaak overschaduwd door

onze dominante geest, die meer bezig is met zich zorgen maken over de toekomst en piekeren over het verleden. In deze stap reik ik je verschillende methodes aan om te leren omgaan met je geest zodat je ruimte krijgt om naar je gevoel te gaan.

De vijfde stap: koesteren

Tot slot moet je de vaardigheid van het naar je gevoel kunnen luisteren koesteren. Want de krachten in de samenleving die je uitnodigen om bij jezelf vandaan te gaan, zijn heel erg sterk. Als je niet oplet, word je zo weer verleid door alle prikkels die van buiten op je af komen. Om deze vaardigheid te blijven koesteren, kun je deze laatste stap ook zien als een kompas. Met de naald van het kompas navigeer je vanuit het midden van de cirkel regelmatig langs alle kwadranten van de Metta Cirkel om te checken waar je eventueel wat meer aandacht aan moet besteden. Zo kan het eerste kwadrant je stimuleren om je meditatiebeoefening te verdiepen en het tweede kwadrant je te doen realiseren dat je agenda te vol is. Zo maakt de Metta Cirkel je iedere keer bewust van wat jij nodig hebt. Iedere keer dat je hem ter hand neemt, zul je weer nieuwe aspecten van jezelf ontdekken. Je kunt de Metta Cirkel blijven gebruiken.

19

.....

Waar te beginnen?

Je kunt bij ieder kwadrant instappen, want eigenlijk is het geen lineair proces. Alle stappen zijn met elkaar verbonden en je gaat ze toch allemaal doorlopen. Misschien spreekt de tweede stap je op dit moment het meest aan, omdat je

handen jeuken om bij jou thuis de boel eens goed op te ruimen. Misschien begin je met de derde stap: goed zorgen voor je lichaam, en heb je zin om goed en gezond te gaan eten. Wie weet stimuleert de energie die je hiervan krijgt je om meer naar je lichaam te gaan luisteren.

Bij mij is dit hele proces begonnen met meditatie, dat in de eerste stap centraal staat. Wanneer je hiermee begint, wordt het makkelijker om de keuzes te maken waar je in de volgende stappen voor komt te staan, omdat dit je de weg naar je gevoel wijst. Maar ook als je niet mediteert, kan de Metta Cirkel je helpen, omdat iedere stap je uitnodigt stil te staan bij de keuzes die je maakt en je bewust laat worden van wat zou mogen veranderen. Tijdens het doorlopen van de cirkel kom je vast op meer manieren waarop je dichterbij jezelf kunt komen. Wie weet is dat yoga of wandelen. Misschien ga je zingen of pak je een oude passie zoals gitaarspelen op. Contact maken met jezelf kan op zoveel manieren. Maar meditatie geeft je vaak wel net die extra handvatten om daadwerkelijk de patronen in je geest te gaan zien én te veranderen wat je in de weg zit. Ik beloof je dat jouw investering van misschien vijf à tien minuten training per dag zich dubbel en dwars terug zal verdienen.

Het hele plaatje

Het is wel van belang dat je alle kwadranten van dit model doorloopt, in welke volgorde dan ook. Ieder kwadrant staat namelijk voor een belangrijk onderdeel van je leven en al die onderdelen moeten met elkaar in balans zijn. Wat wij nu vaak doen is één issue aanpakken en daar richten we dan al onze energie op. Maar als je dat doet, dan bijt je geest zich daarin vast, want die wil dit probleem zo snel mogelijk

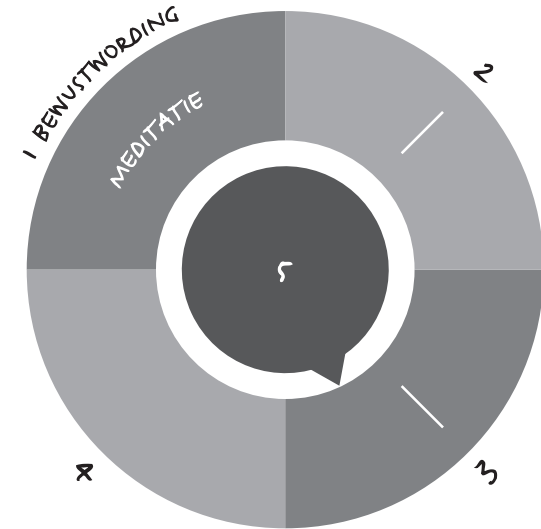
oplossen. En dan loop je de kans het perspectief uit het oog te verliezen. Wie weet zit er iets heel anders achter wat je beter eerst kunt aanpakken. Misschien wil je afvallen, ga je gezonder eten en onthoud je jezelf van een glaasje wijn. Maar als je te veel stress in je leven hebt, zal dat heel lastig zijn om vol te houden. Misschien moet je eerst wat meer ruimte voor jezelf maken (stap twee) of wat meer gaan sporten, zodat je een uitlaatklep hebt (stap drie). Als je op zoek bent naar een nieuwe baan maar je wordt nergens echt enthousiast van, dan moet je misschien eerst leren vertrouwen op je gevoel, dat je vertelt waar je blij van wordt (stap vier). Zo laat de Metta Cirkel je de roadmap van jouw leven zien. Hij geeft aan wat jouw huiswerk is, zodat je de weg vindt naar een gezond en tevreden leven, zonder stress.

Zo ga je met de Metta Cirkel stap voor stap alle ballast uit je rugzak halen. Ballast van negatieve ervaringen, van het piekeren over het verleden en de zorgen over de toekomst. Ballast van afspraken en activiteiten die niet bij jou passen, van spullen die in de weg staan en van een futloos lichaam dat niet mee wil werken. Dan komt er vanzelf ruimte voor je gevoel. Je hoeft daar niet naar op zoek te gaan, je hoeft niet te leren voelen. Het is er al en komt naar boven zodra jij verlost bent van alle ballast die je in de weg zit. Ik beloof je geen verlichting, maar wel dat je lichter kunt leven. Wanneer jij je bewust wordt van jouw eigen behoeften, zul je je ook bewust worden van de behoeften van de wereld om je heen. En dat lijkt nu urgenter te zijn dan ooit, aangezien de stress die we hebben al onze keuzes beïnvloedt: hoe we eten, hoe we bewegen, wat we kopen, wie en wat we aandacht geven en de prioriteiten die we stellen. Dat leidt niet altijd tot de beste keuzes, niet voor onszelf maar ook niet voor de samenleving. Wanneer jij goed voor jezelf gaat zorgen, zul je ook goed gaan zorgen

landen en voel wat bij jou resoneert. Experimenteer met de oefeningen die je aangereikt worden, neem mee wat voor jou werkt en laat de informatie waar je niets mee kunt liggen. Wellicht komt het op een later moment wel weer naar boven. Of niet. Blijf open en nieuwsgierig. En als de 'ja-maar-knop' van de geest wordt aangezet – de neiging van de geest om alles te willen begrijpen en op alles een weerwoord te hebben – dan kun je haar misschien beter negeren en gaan ervaren wat de Metta Cirkel je te bieden heeft. Ik nodig je van harte uit om de uitdaging om tevreden te leven aan te gaan, te beginnen met de eerste stap: bewustwording.

24

.....



25

.....

De eerste stap

Bewustwording

.....

In deze eerste stap ga je de werking van je eigen geest leren kennen. Je gaat gedachten en gedragspatronen herkennen en ontdekken welke patronen je verder helpen en welke je in de weg zitten.

De tools die ik je hiervoor aanreik zijn: het volgen van de adem via een zitmeditatie en in contact komen met je lichaam via de bodyscan en mindfulness yoga. Hiermee leg je het fundament om naar de bewegingen in je geest te kunnen kijken. Dat is een belangrijke stap, want wil je iets veranderen in je leven, dan moet je je eerst bewust worden van hoe je geest werkt.

Via deze bewustwording ga je leren om adequaat met stressvolle situaties om te gaan, zodat je op moeilijke momenten niet verstrikt raakt in je geest maar ruimte houdt om naar je gevoel te gaan en keuzes te maken die het beste bij de situatie passen. Je leert hoe vooral het 'stoppen en verdragen van de stress' je daarmee kan helpen.

Zoveel denken

Bewustwording van hoe je denkt en hoe je daarop reageert klinkt eenvoudiger dan het is, want meestal zijn we ons helemaal niet zo bewust van de keuzes die we maken. Veel van onze handelingen doen we op de automatische piloot. Denk maar aan hoe je vanmorgen bent opgestaan. Heb je tijdens het douchen de waterstroom op je rug gevoeld? Hoe smaakte je ontbijt? Heb je vandaag een moment de beweging van je adem door je lichaam gevoeld? Was je aanwezig in de supermarkt toen je je boodschappen deed of was je in gedachten al in de keuken en achter de computer om nog wat e-mailtjes te beantwoorden? We kunnen heel goed de hele dag, misschien wel ons hele leven, in gedachten verzonken doorbrengen, zonder ons bewust te zijn van wat er in ons en om ons heen gebeurt. We lijken soms wel wandelende hoofden met een lichaam dat er slechts voor is bedoeld ons van A naar B te brengen.

Leven op de automatische piloot wordt heel treffend verwoord door Mark Williams, emeritus hoogleraar klinische psychologie aan de Universiteit van Oxford en voormalig directeur van het Oxford Mindfulness Centre:

'Als je aan het afwassen bent, denk je aan het kopje thee dat je daarna gaat drinken. Als je de thee drinkt, ben je in gedachten al bij hetgeen je daarna wilt gaan doen. En als je dan naar het kopje thee in je hand kijkt zie je dat het halfleeg is. Je vraagt jezelf af: "Heb ik dat opgedronken?" Dit is dan allemaal volledig op de automatische piloot gaan.'

Vervolgens voegt Williams eraan toe:

'Stel je eens voor dat je op je sterfbed ligt en dat de helft van je leven zo onopgemerkt aan je voorbij is gegaan... Best verontrustend vind je niet?'

Verslaafd aan het denken

'Your mind is not your fault.'

NOAH CORE, AMERIKAANSE MEDITATIELERAAR

We lijken wel verslaafd aan het denken: of we onze to-dolijst wel afkrijgen, of we wel voldoende geld verdienen, of je mailtje niet verkeerd is gevallen, waarom een vriend of vriendin nog niet op je appje heeft gereageerd, of een klant wel tevreden was over jouw presentatie.