

DE
METTA
CIRKEL



Eerste druk november 2018

© Wineke van Aken | Uitgeverij Lucht BV

Ontwerp omslag en binnenwerk:

Hermen Grasman Ontwerp

Foto auteur: Hester Doove

ISBN 978 94 92798 29 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De namen in dit boek zijn om privacyredenen veranderd.

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

je delen. Ik hoop dat mijn verhaal je inspireert om stil te staan bij hoe je nu je leven leidt en datgene te veranderen wat je in de weg zit, zodat je komt tot een leven waar je tevreden mee bent. Misschien gebruik je de tools die ik je ga aanreiken, of wie weet vind je gaandeweg dit proces je eigen methode. Ook dan is het doel van dit boek bereikt.

Laat ik je eerst meenemen op mijn ontdekkingsreis. Ik was al een tijdje bezig met yoga en meditatie, maar toen ik in de boekhandel stond sprong in het grote aanbod van zelfhulpboeken de titel *Meditatief ontspannen* eruit. Dit boek bleek te gaan over het achtweekse mindfulnessprogramma dat Jon Kabat-Zinn in 1979 had ontwikkeld om mensen te leren met behulp van yoga en mindfulness meditatie met stress om te gaan. Mindfulness (in het Nederlands ‘aandacht’) is, zo stelt Kabat-Zinn, ‘het bewustzijn dat ontstaat wanneer je in het “nu” aanwezig bent, zonder oordeel’. Met dat bewustzijn kun je de kwaliteit van je leven aanzienlijk verbeteren. Maar dat bewustzijn zou je wel moeten ontwikkelen. Dat kun je doen door je geest te gaan onderzoeken. Je observeert je geest met al haar gedachten en emoties, zonder dat je erop reageert, zonder dat je probeert iets te veranderen aan wat je voelt. Daardoor word je je bewust van de denk- en reactiepatronen in je geest en maak je ruimte om vanuit je gevoel, je hart, je intuïtie (of hoe je het ook wilt noemen) inzichten naar boven te laten komen waarmee je de kwaliteit van je leven kunt verbeteren.

Ik was wel benieuwd welke inzichten bij mij naar boven zouden komen en al gauw vond ik een passende aandachtstraining in Amsterdam. Als mij iets aanspreekt ga ik er honderd procent voor, dus zat ik iedere dag uiterst toegewijd op mijn meditatiekussen. Na verloop van tijd

bleek het inderdaad mogelijk te zijn mijn gedachten en emoties te observeren. Ik kon de inhoud van mijn gedachten en emoties zien alsof ik naar een film keek. Ik zag het wanneer mijn geest in de war was, ik leerde daar met compassie naar te kijken en merkte dat ik daar helemaal niets mee hoefde te doen. Mijn oefening in het niet reageren bracht in eerste instantie rust en dat gaf me ruimte om inzichten naar boven te laten komen die me zouden gaan helpen keuzes te maken die echt bij mij passen. Wat Kabat-Zinn me aanreikte, bleek niet iets zweverigs of vaags te zijn, maar een concrete en praktische methode om de kwaliteit van mijn leven te verbeteren. De sleutel was niet meegaan in het ‘denken en doen’ van de geest, maar ‘zijn’ met wat er is: als het ware ‘zakken’ van mijn hoofd naar mijn lichaam en luisteren naar mijn gevoel.

Wanneer het niet duidelijk was wat mijn gevoel me te vertellen had, kwam dat meestal doordat mijn denkende geest me in de war bracht. Ik leerde op zulke momenten dat het beter was om even niets te doen. Dan kon mijn geest zich ontspannen en kwam er ruimte om naar mijn lichaam te luisteren. Mijn lichaam waarschuwde me wanneer ik over mijn grenzen heen ging of als ik iets deed wat helemaal niet bij me paste, door me hoofdpijn of pijn in mijn rug te geven of door vermoeid te worden. Net zo goed vertelde het me wanneer ik op de goede weg was, door energie, blij en ontspannen te zijn.

Maar er gebeurde meer. Ik had tot mijn verbazing minder last van de stress van deadlines en targets op mijn werk, ging mijn collega’s meer waarderen en kreeg plezier in het contact met veeleisende klanten en in de ingewikkelde financiële deals met leveranciers. Ik doorzag mijn neiging

Vertrouwen op je gevoel

tot perfectionisme en het voortdurend alert zijn op mogelijke problemen. In plaats van daarin verstrikt te raken, leerde ik dit te negeren wanneer het me in de weg zat en kon ik het inzetten wanneer het nodig was.

Ook ging ik geleidelijk aan mijn leven anders inrichten. Ik nam mijn behoefte aan rust serieus en ontdekte hoe ik meer ruimte voor mezelf kon creëren. Mijn agenda werd leger, kasten werden uitgemest, ongebruikte spullen gingen de deur uit en vanaf negen uur 's avonds stond mijn telefoon op vliegtuigstand. Ik ging gezonder eten en kreeg steeds minder behoefte aan koffie en alcohol. Vrienden en collega's vonden het wel amusant, graptten over mijn 'konijnenvoer' maar wisten niet of ze me nu zen of saai moesten vinden. Alleen was het voor hen wel even slikken toen er bij mijn afscheid in het restaurant van mijn keuze geen alcohol werd geschonken. Wie weet nam onze secretaresse daarom het initiatief voor een afscheidsborrel op kantoor, voorafgaand aan het etentje.

Ik leerde steeds meer te vertrouwen op mijn gevoel als leidraad voor mijn keuzes. Niet een voelen als in 'ik voel me blij' of 'ik voel me verdrietig'. Ook niet een 'dit voelt gewoon niet goed', om ergens vanaf te komen. Het was niet het voelen als een emotie, maar het voelen als een soort van innerlijk weten. Dat innerlijk weten zou mij als een kompas door mijn leven gaan navigeren.

'When your inner voice speaks, you shut up.'

ARIANNE HUFFINGTON, OPRICHTER VAN THE HUFFINGTON POST

Worden niet al je belangrijke keuzes vanuit je gevoel gemaakt? Wanneer je op zoek bent naar een nieuwe woning, kun je nog zo aangetrokken worden door de prachtige foto's op het internet, maar pas als je erdoorheen loopt voel je of het iets voor je is. Wanneer je aan het internetdaten bent, kan een mogelijke partner op de foto's nog zo aantrekkelijk zijn, pas als je de persoon ontmoet voel je of je bij elkaar past. Een nieuwe baan kan er in theorie nog zo goed uitzien, je weet pas of de baan bij je past als je eenmaal begonnen bent.

Als je eenmaal op je gevoel durft te vertrouwen, wordt het steeds makkelijker om keuzes te maken. Dan leef je vanuit een innerlijk weten. Dan hoef je je niet meer te laten adviseren door vrienden, familie, zelfhulpboeken of coaches (wie weet is dit je laatste zelfhulpboek), en doe je gewoon wat je te doen hebt. Dan zijn er geen twijfels meer en dienen antwoorden zich vanzelf aan, zowel op kleine vragen zoals 'Ga ik nu deze mail beantwoorden of stel ik het even uit tot wanneer ik me rustiger voel?', als op grotere vragen zoals 'Is deze baan geschikt voor me?' of 'Ga ik dit huis kopen of zoek ik verder?', tot aan het vinden van een partner toe.

Toen ik mijn partner Dean ontmoette wist ik nog niet of ik met hem een relatie wilde hebben, maar ik wist wel dat ik graag bij hem wilde zijn. Ik maakte me geen zorgen of hij nou wel of niet de ware was als hij iets deed wat ik irritant vond, en kon in contact blijven met het gevoel dat we het fijn vonden samen te zijn. Hoewel mijn hart wel even oversloeg toen hij me in het begin van onze relatie tijdens een verhitte discussie vertelde

dat hij niet verliefd op me was. 'Dat zegt hij wel,' dacht ik toen, 'maar hij is toch altijd bij me.' Bij ieder bezoek rende hij de trap op naar mijn bovenhuis om me zo snel mogelijk in zijn armen te sluiten. Zijn denken zei hem misschien dat hij niet verliefd was, maar daar luisterde ik niet naar. En hij eigenlijk ook niet, want hij was er wel altijd. Zijn gevoel zei dat hij bij mij wilde zijn.

De roadmap naar een tevreden leven

14 Nu was mijn kennismaking met mindfulness het begin van mijn weg naar een tevreden leven, maar achteraf gezien heb ik meer stappen genomen. Ik heb ook de omstandigheden gecreëerd waarin ik naar mijn gevoel kon gaan luisteren, door ruimte voor mezelf te maken, thuis en in mijn agenda, zodat ik een plek had waar ik me kon terugtrekken en opladen. Dat gaf mij de tijd om naar mezelf te luisteren. Ik ging liefdevoller met mijn geest om en ging beter voor mijn lichaam zorgen, zodat het een sterke, gezonde en ontspannen plek werd vanwaaruit mijn gevoel zich kon laten horen. En ik kon de moed opbrengen om te vertrouwen op mijn gevoel, met als drijvende kracht mijn meditatiebeoefening (wat ik nog elke dag doe), die me de inzichten bracht die hiervoor nodig waren.

Bij elkaar zijn dit vijf stappen geweest. Ik heb ze verwerkt tot een model dat ik de Metta-Cirkel heb genoemd, gebaseerd op MettaMind, de naam van mijn bedrijf. 'Metta' is een boeddhistische term die staat voor 'grenzeloze vriendelijkheid'. Dit is volgens het boeddhisme een 'helende staat van zijn', omdat het een middel is tegen negativiteit. Je kunt niet én vriendelijkheid ervaren én boos, jaloers

of afgunstig zijn. Met dit boek wil ik graag deze reis met je delen, zoals ik die de afgelopen jaren ook met mijn cursisten heb gedeeld en waarvan ik heb gezien dat het ook bij hen werkt.

Het is mijn wens dat de Metta-Cirkel jou ook helpt om te komen tot een gezond en tevreden leven, zonder stress. Ik geloof dat als je vaker naar je gevoel luistert, je beter weet welke keuzes je moet maken en je ook meer zult genieten van het leven. Simpelweg omdat je je dan minder laat afleiden door prikkels van buitenaf die je in de war brengen, en omdat je niet meer onrustig wordt van de stressvolle gedachten van je geest, die je vanuit haar oerinstinct van overleven steeds maar wijst op wat er allemaal niet goed is in je leven.

Ik geloof dat we allemaal deze vaardigheid in ons hebben. Het is niet nodig onrustig, gestrest en vol twijfels door het leven te gaan. Het is mogelijk je rust en balans te vinden in deze hectische wereld. Nu denk je misschien: ja, maar ik heb drie kinderen, mijn partner en ik werken beide en we moeten nou eenmaal de hypotheek betalen. Stress hoort er gewoon bij. Toch kan het ook anders. De vijf stappen van de Metta-Cirkel gaan je helpen prioriteiten te stellen, knopen door te hakken en keuzes te maken die nodig zijn om gezond, tevreden en zonder stress te kunnen leven. Uiteindelijk heb je alle informatie die daarvoor nodig is al in je. Het is mijn ambitie je daar met de Metta-Cirkel te brengen.

15

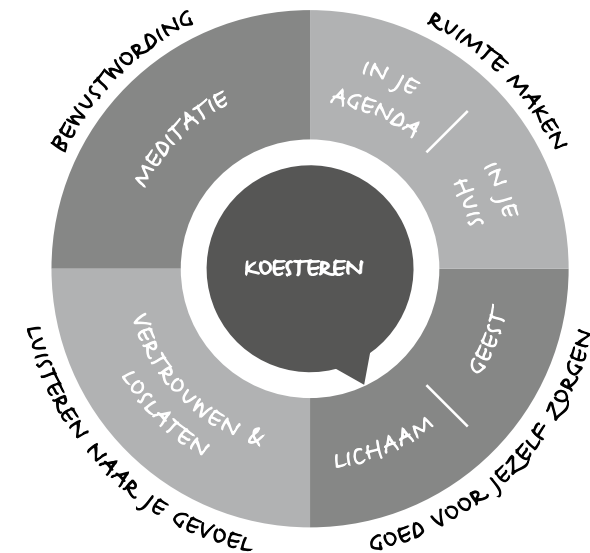
De Metta-Cirkel

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

voor je omgeving en een inspiratie zijn voor anderen om hetzelfde te doen. Zo maken we met elkaar de wereld een beetje mooier.

Eigen wijsheid

Ga vooral op jouw eigen manier met de Metta-Cirkel aan de slag. Ik heb een setting voor je gecreëerd waarbinnen je je eigen werk kunt doen op jouw manier. En dat is goed genoeg. Misschien ontdek je dat je binnen sommige kwadranten nog wat extra ondersteuning nodig hebt, dan kan dat een welkome aanvulling zijn. Mocht je een informatievreter zijn en behoefte hebben aan nog meer leesvoer, dan zijn er nog veel meer bronnen ter beschikking. Achterin vind je een literatuurlijst met enkele suggesties. Maar het is niet echt nodig. Lezen kan ook uitstelgedrag zijn om echt te voelen wat er bij jou speelt. Bovendien kost het ook weer tijd: tijd die je kunt besteden aan je eigen beoefening. Uiteindelijk gaat het om voelen en ervaren.

Hoewel ik het in dit boek voornamelijk over voelen heb, is dit geen betoog tegen het denken. We hebben het denken wel nodig. Gelukkig kunnen we denken. Heel handig als je van het vliegveld in een vreemde stad naar je hotel moet zien te komen, als je aan het klussen bent of om te bepalen welke acties je moet ondernemen om jouw wensen te realiseren. Je gevoel is echter leidend. Je gevoel wijst de weg en je denken assisteert.

22

.....

Voor wie?

Dit boek is voor iedereen met interesse in persoonlijke ontwikkeling en specifiek voor mensen die dichter bij hun gevoel willen komen. Als je last hebt van de grote hoeveelheid prikkels in deze samenleving, kun je handvatten vinden om hiermee om te gaan, zodat ze je niet meer zo overweldigen. Als je wilt leren mediteren, kan dit boek jou de handvatten geven om hiermee te beginnen. Als je al ervaring hebt met meditatie, dan wil ik je uitnodigen dit deel met een frisse blik te lezen en alles wat je al weet over meditatie voor even te vergeten. Wie weet ontdek je dan nieuwe mogelijkheden van iets waar je al bekend mee bent. Heb je al eerder een aandachtstraining gevolgd, dan kan dit boek je helpen je beoefening bij te houden – vaak een van de grootste uitdagingen na het volgen van een training. Ook kan het je de aanknopingspunten geven om je mindfulness-vaardigheden toe te passen in het dagelijks leven. Is je beoefening wat weggezakt? Dan is dit boek hopelijk een stimulans het weer op te pakken. Als je iets herkent, denk dan niet te snel: o ja, dat weet ik al, maar stel jezelf de vraag: weet ik het *echt*? Heb ik het zelf ervaren? Geef jezelf de kans om hetgeen je aangereikt wordt echt te onderzoeken en helemaal te doorvoelen. Dan komt het in je systeem en wordt het ‘o ja’ een innerlijke wijsheid.

23

.....

Wat is waar voor jou?

Tot slot hoop ik dat mijn verhaal je inspireert, maar tegelijkertijd wil ik je meegeven, zoals de Boeddha al zei: ‘Geloof niet wat ik zeg.’ Onderzoek of wat ik schrijf ook voor jou klopt. Neem de tijd om de woorden te laten

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.