

Leven vanuit innerlijk weten

We gaan gejaagd door het leven en putten onszelf uit. Om te komen tot een gezond, tevreden en stressvrij bestaan ontwikkelde Wineke van Aken de Metta Cirkel. In haar gelijknamige boek leert ze ons aan de hand van vijf stappen anders met onze geest om te gaan, te vertrouwen op ons gevoel en te leven vanuit een innerlijk weten. Haar kennis, aangevuld met voorbeelden uit haar coachingsessies, helpt u op weg naar een leven dat bij u past. Maak kennis met de vierde stap: luisteren naar uw gevoel.

DOOR: LAURA BOETERS

Op het strand met je gezicht naar de zon

‘Dit is voelen’, riep Marloes toen we samen over het strand van Castricum naar haar strandhuisje liepen en ik haar vertelde over dit boek. Ze stond stil, spreidde haar armen, sloot haar ogen en richtte haar gezicht naar de zon.

Marloes stelde zich open voor wat ze op dat moment voelde, letterlijk, met haar armen wijd, de warmte van de zon op haar huid en de blijdschap in haar hart. Zo simpel is het. We kunnen het allemaal. Vooral als kind voelde je vast heel goed situaties aan: de stemming van je ouders, met welk kind je het leukst kon spelen, wanneer je honger had of wanneer je moe was. Alleen zijn we deze informatie steeds meer gaan negeren en vanuit ons hoofd gaan leven, misschien omdat op onze weg naar volwassenheid het denken de overhand heeft genomen. Vaak werden we van kinds af aan al aangesproken op ‘denken en doen’. ‘Ga eens wat doen’, werd er vast gezegd als je een beetje aan het hangen was. Als je wat down was, kreeg je vast goedbedoelde adviezen over wat je moest gaan doen om je beter te voelen. Op school, tijdens

opleidingen en op het werk word je vast vaker gevraagd naar je plannen, je analyses en je doelstellingen dan naar je gevoel.

Misschien wil je ook niet zoveel voelen, bijvoorbeeld omdat je vervelende of traumatische gevoelens hebt weggestopt en bang bent hiermee geconfronteerd te worden. Of je hebt er geen tijd voor, omdat je dag al zo vol zit. Jan, een van mijn cursisten zei: ‘Ik zou wel willen voelen, maar wanneer moet dat dan? Ik zit de hele dag achter mijn computer.’ Of misschien vind je het vaag en zweverig, en vertrouw je je gevoel niet. We hebben vaak geen idee hoe we met ons gevoel moeten omgaan. We leven vooral in een denkende wereld, en handelen volgens de patronen die we onszelf ooit, in onze kindertijd, als overlevingsstrategie hebben aangeleerd. Net zoals bij een vis die niet weet dat er boven het water een wereld van lucht is, moet de wereld van het voelen je op een of andere manier aangereikt worden. We hebben er namelijk wel behoefte aan, omdat we ergens ook wel weten dat ons denken niet overal een antwoord op heeft en dat onze intuïtie ons meer te vertellen heeft dan we nu toelaten. ‘Dichter bij mijn gevoel komen’, ‘Meer uit mijn hoofd gaan’ of ‘Stoppen met piekeren’ zijn ook vaak gehoorde motivaties van cursisten om de aandachtstraining te gaan volgen.

‘Je stelt je open en **doorvoelt**, met je **adem** als anker.’

De relatie tussen denken en voelen kan soms een beetje zoeken zijn, maar eigenlijk hoeft je niet te zoeken. Je hoeft het denken ‘alleen maar’ te laten komen en te laten gaan. Emoties zullen volgen, die laat je ook weer gaan. En dan ontstaat er vanzelf ruimte voor het voelen van wat er in je lichaam gebeurt. Je hoeft dus niet te *leren* voelen, je hoeft er niet naar op zoek te gaan, je hoeft ‘alleen maar’ het denken te laten gaan en je aandacht naar je lichaam te brengen. Daar komt het allemaal vandaan. Daar zitten de inzichten. Daarom beginnen we deze vierde stap met opnieuw – precies zoals we in de eerste stap hebben geoefend: met een frisse blik – onderzoeken hoe ons lichaam aanvoelt.

Hoe voelt je lichaam, nu, op dit moment?

Neem een paar minuten om stil te staan bij wat je nu, op dit moment, voelt in je lichaam.

- Voel je je zitvlak op de ondergrond?
- Je handen die dit boek vasthebben?
- Je voeten die op de grond staan?

‘Je weet wat je te doen staat. Alsof je ergens naartoe wordt geduwd.’

- Je nek en schouders? Is het zacht en ontspannen of is er wat spanning?
- Voel je de adem die bij je buik en borst je lichaam in beweging brengt?

Dit zijn sensaties waar je misschien nauwelijks bij stilstaat. Maar als je hier meer aandacht aan gaat besteden (wellicht met behulp van de oefeningen uit de eerste stap), ga je ontdekken dat ze een link hebben met het leven dat je leidt, zoals:

- Een drukkend gevoel op je borst als je naar je agenda kijkt.
- De spanning in je nek en schouders als je een gesprek met je ex hebt.
- Misselijkheid als je ’s ochtends wakker wordt en naar je werk moet.
- Een zwaar en loom gevoel na het eten.

Wegwijzers

Door middel van deze sensaties communiceert je lichaam de hele dag met je. Dit zijn jouw wegwijzers in het leven. Dit zijn de signalen die je gaan helpen keuzes te maken waar je tevreden van wordt. Wat een drukkend gevoel, spanning bij je nek en schouders, misselijkheid of een loom gevoel je uiteindelijk te vertellen hebben, ga je ontdekken als je vriendelijk en heel geduldig met je aandacht bij deze sensaties blijft. Je stelt je open en doorvoelt – van je tenen tot aan je kruin – wat er te voelen is, met je adem als je anker om bij jezelf te blijven, zodat je je niet laat afleiden door het denken. Je

stelt je open voor alles wat zich aandient. Je verzet je niet tegen het onplezierige, je houdt niet krampachtig vast aan het plezierige. Gedachten over mogelijke verklaringen, zoals de stress op je werk of al die dingen die je nog moet doen, laat je gaan. Emoties als boosheid over je ex die je een streek heeft geleverd, verdriet over wat je is aangedaan, laat je gaan, precies zoals we in de eerste stap hebben geoefend. Alsof je in het midden van de kamer op een stoel gaat zitten, de deuren en ramen wijd openzet en de storm door je huis laat waaien. Dan kunnen je gedachten en emoties geen schade aanrichten en kun jij luisteren naar je gevoel. Zo maak je ruimte om te ontdekken wat deze sensaties te betekenen hebben. Het is dan aan jou om te onderzoeken wat dit over jou te zeggen heeft, niet door het te gaan analyseren (want dan kom je al gauw in de patronen van jouw denkproces terecht) maar door erop te reflecteren, in je meditatie of gewoon tijdens het doen van de afwas. Je laat je gedachten hierover komen en gaan zonder dat je ze probeert te sturen, en zonder dat je erin meegaat. Dan kan er onverwacht iets voorbijkomen waar je wat mee kunt, zoals de bewustwording dat:

- Je het echt rustiger aan moet gaan doen.
- Je voorlopig je ex even niet moet zien.
- Je met veel eten je onrust probeert weg te stoppen.
- De volgende stap in je loopbaan eigenlijk niet bij je past.

De signaalfunctie van het lichaam vertelde Marike dat ze echt een carrièreswitch moest overwegen. Marike heeft jaren in het Human Research Management gewerkt en weet niet zo goed wat haar volgende stap moet zijn. Iedere keer als er een HR-job voorbijkomt, geeft haar hoofd allerlei redelijke argumenten waarom ze die baan moet nemen. ‘Het is zonde niets met je HRM-ervaring te doen. Het is veiliger om door te gaan met wat je goed kunt. Wie weet is het een hele leuk baan. Misschien komt er geen andere optie meer voorbij.’ Toch blijven er twijfels. ‘Vind ik dit nou echt leuk? Moet ik niet mijn hart volgen?’ Steeds als ze overweegt terug te gaan naar HRM, komt er spanning in haar buik en voelt ze een soort vermoedigheid over zich heen komen. Het lijkt er toch op dat haar lichaam nee zegt tegen dit soort banen.

Weten dat het waar is

Nu gaat het op onze weg naar een tevreden leven niet alleen om de signalen die je vertellen wat je niet moet doen, je wilt ook weten wat je dan wél moet doen. Daarom is even belangrijk:

- De energie die je voelt als je over een hobby of liefhebberij praat.
- De ontspanning als je een kopje thee drinkt.
- De positieve spanning tijdens een bezoek aan een woning als je op huizenjacht bent.
- De drang om een opleiding te gaan volgen die bij je past.



Wineke van Aken

Wineke van Aken werkte 17 jaar als marketing- en communicatieadviseur in het bedrijfsleven voordat ze een carrièreswitch maakte met de oprichting van MettaMind voor training en coaching. Tevens is ze docent bij het instituut voor Mindfulness en begeleidt ze retraites in binnen- en buitenland. Het is haar missie om mensen te leren voelen zonder hun hoofd te verliezen. Zie ook mettamind.nl.

Wanneer het je lichaam is dat spreekt (en niet je hoofd), dan weet je gewoon dat het waar is. Dan zijn er geen twijfels meer, geen onzekerheden. Het piekeren en zorgen maken is gestopt en je weet wat je te doen staat. Alsof je ergens naartoe wordt geduwd. Marike voelde veel meer energie en enthousiasme bij interim-management en consultancy. Ze moest alleen nog even een drempel over om dit voor zichzelf te organiseren.

Je geest geruststellen

Soms kan het echter wel handig zijn het advies van het denken in te roepen. Overzichten, lijstjes en calculaties kunnen je helpen opties op een rij te zetten. Een heldere analyse van wat er op je werk speelt tijdens een reorganisatie, of wat er nou gebeurt in de moeizame relatie met een familielid, of waarom je op bepaalde fronten botst met je

partner, kan heel waardevol zijn. Het kan ook heel fijn zijn om vanuit het denken een verhaal te construeren over wie je bent, wat je geschiedenis is en waarom je doet wat je doet. We zijn toch denkende wezens en soms heeft ons denken overzicht nodig. Dan kan je geest wat gerustgesteld worden en kan hij zich ontspannen. Dan wordt het ook makkelijker om ruimte te maken voor je gevoel, iets wat Femke tijdens een coachingsessie ontdekte. Femkes eerste baan, nadat ze cum laude was afgestudeerd als bouwkundig ingenieur, was op een architectenbureau. Ze was er al na een jaar mee gestopt omdat haar vader overleed en ze meer tijd wilde hebben voor de zorg voor haar moeder. Tijdens een coachingsessie vertelde ze dat ze vastzat. Ze had geen puf om op zoek te gaan naar een nieuwe baan en bij alle cursussen en projecten die ze deed, voelde ze zich erg

'Als het **gezien is**, kan het **gaan**.'

onzeker. Nadat we het terrein van alle gedachten en emoties over deze situatie hadden onderzocht, namen we de tijd om in stilte te reflecteren op alles wat er tijdens dit gesprek naar boven was gekomen. Er was overzicht, helderheid en rust, en nu maakten we ruimte om te horen wat Femkes intuïtie daar nog aan toe te voegen had. Tijdens de stilte kwam het inzicht bij Femke naar boven dat ze vooral vastzat in de schaamte over het niet-werken en het kiezen van de verkeerde opleiding. Haar geest vond dat ze maar op de blaren moest zitten. Daardoor realiseerde ze zich dat er best opties waren voor leukere banen, maar waarschijnlijk was dat niet in de bouw.

Zo laat je het denken en het voelen samenwerken om je koers te bepalen. Daarbij zet je het denken in om de acties te ondernemen die daarvoor nodig zijn. Voor Femke was dat in eerste instantie het zich verdiepen in

mogelijke bijscholing en de financiering daarvan.

Bij twijfel niet inhalen

Wanneer je voor moeilijke keuzes staat en je voelt dat er iets wringt in je lichaam – er is spanning, je voelt je onrustig, er zit stress in je lijf – en je weet maar niet wat dat allemaal te betekenen heeft, dan zijn er blijkbaar nog geen antwoorden. Verder zoeken heeft dan niet zoveel zin, dan raak je meestal alleen maar meer verstrikt in het analyseren en het zoeken naar oplossingen. Maar blijkbaar is er wel iets wat aandacht nodig heeft. Soms kun je dan beter even niet gaan handelen, maar geduldig en vriendelijk het antwoord naar boven laten komen op het moment dat het je blijkbaar verteld moet worden. Inzichten komen vaak op de meest onverwachte momenten, niet altijd op het moment dat jij wilt. Je kunt dit proces ook niet afdwingen. Einstein kwam ook niet tot $E = mc^2$ door er heel hard over na te denken.

Wachten op een antwoord betekent niet stilzitten en passief zijn. Het is juist goed om bezig te blijven, te bewegen, dingen te doen die je leuk vindt, die je energie geven. Dan blijft het stromen en komen de juiste woorden wel wanneer je ze nodig hebt. Het heeft geen zin daar hard aan te gaan werken. Hoe meer je je best doet, hoe meer je vast gaat zitten. Wat je wel kunt doen, is goed voor jezelf zorgen. Juist op momenten dat je vastzit, is dat wat je het hardst nodig hebt. Doe het gewoon

op de manier waarop je zou zorgen voor een kind dat verdrietig is, of voor een puppy die bang is voor de drukte op straat: met een knuffel, een warm bedje, een dosis liefde, goed eten en drinken, zodat je geest zich veilig en gewenst voelt. Dan kan hij zich ontspannen. Ontspanning is de beste voedingsbodem voor informatie. Wanneer je je kunt ontspannen, kan datgene wat je dwarszit naar boven komen. Als het gezien is, kan het gaan. Zo bevrijd je jezelf van ballast, soms zelfs zonder dat je ooit hebt kunnen duiden wat het precies was.

Desiree ging mee naar een van onze yoga & mindfulness-retraïtes. Ze stapte er heel open in, zonder doel en verwachtingen. Na een paar dagen merkte ze tot haar verbazing en opluchting dat de knoop in haar buik, waar ze al dertig jaar mee had rondgelopen, was verdwenen. Desiree had nooit geweten waar die knoop vandaan kwam. Ze had ook nooit zin gehad om dat te onderzoeken, want zoveel last had ze er ook weer niet van. In de sessies had ze, simpelweg door rustig te zitten en zich open te stellen voor alles wat zich aandeede, onbewust de knoop erkend. En toen verdween hij. Zo kun jij ook opruimen wat je in de weg zit, zonder dat je altijd precies hoeft te weten wat erachter zit. Door in je meditatie te zitten met wat er is, pel je als het ware een ui af. Laag voor laag haal je weg wat je in de weg zit, tot er niets meer is wat je in de weg zit en je vrijuit kunt gaan leven. ●



De Metta Cirkel

Wineke van Aken

Uitgeverij Lucht

ISBN: 9789492798299

283 pagina's

€ 20,-