

HAYSTACK

Han Luyckx

EFFE ZITTEN



Beter functioneren
door te
mediteren

'Een klein boek met een groot verhaal'

Eerste druk februari 2013

Uitgeverij Haystack
Postbus 308
5300 AH Zaltbommel
0418-680180`

needle@haystack.nl
www.haystack.nl

Auteur: Han Luyckx
Corrector: Carolien van der Ven
Illustraties binnenwerk: Kim Ravers
Vormgeving en opmaak: Levin den Boer

ISBN: 9789461260475
NUR 723, 800

© 2013 Haystack / Han Luyckx

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaardt schrijver noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

Inleiding	10
------------------	-----------

1 Doen	26
-----------------	-----------

Stap een: ga zitten	28
---------------------	----

Stap twee: scan je lichaam	34
----------------------------	----

Stap drie: richt je op je ademhaling	38
--------------------------------------	----

Stap vier: blijf aandachtig zitten	42
------------------------------------	----

Stap vijf: stop met zitten en evalueer	52
--	----

Ritme en rituelen	54
-------------------	----

2 Afstand nemen van je gedachten	60
---	-----------

Opnieuw leren autorijden	63
--------------------------	----

De babbelstroom	66
-----------------	----

Benzine, thee en sommen	67
De babbelstroom laten opdrogen	70
Ankers om je aandacht weg te laten drijven	73
De controleur en de waarnemer	78
Less is more	85
Troebel water, helder water	90
Helikopterblik	94

3 | Terug naar je lichaam 98

Het bewonen van je huis	98
Over een touwtje lopen	100
De kikkerziel	104
Spanning en ontspanning	106
De achterdeur dichtdoen	110
De tuimelaar	114
Op zoek naar balans	116
De waterproef	117
Pas op voor de aap in jezelf	119
Neem de tijd	122

4 | Bewust zijn 126

Een zee van ervaring 129

De ijsberg van het onbewuste 132

Is dit alles? 136

Kungfu 140

In harmonie met de koeien 143

Van je fiets vallen 150

5 | Voortgang en valkuilen 156

Blijven zitten 157

Mediteren als een beginner 159

Groot vertrouwen 163

Doe het zelf 164

Dankwoord 167

Over de auteur 168



INLEIDING

Heb jij ook het gevoel dat je werk nooit af is? Dat je vaak niet de energie hebt om zo creatief te zijn als je graag wilt? Welkom bij de club; bijna al mijn vrienden, familieleden, collega's en cliënten hebben dezelfde zorgen. In een poging het probleem op te lossen gaan ze nog harder werken, om erachter te komen dat ze daardoor nog minder tijd en energie krijgen. Als ze mij vragen wat ze daaraan kunnen doen, heb ik een eenvoudige tip: ga effe zitten.

Als ze uitgelachen zijn, leg ik hun uit dat het geen grap was. Probeer het eens, zeg ik dan. Ga eens zitten om te mediteren, thuis of op het werk. Zet je telefoon uit, zoek een rustig plekje en concentreer je voor de verandering eens even op jezelf. Ga op de grond zitten naast je bureau, zoek een lege vergaderruimte of trek je desnoods terug op het toilet. Maar doorbreek de sleur, ga effe zitten. Dan kijken ze me glazig aan; of ik denk dat dat werkt? Nou, zeg ik dan, ontdek het zelf, doe het

gewoon, het kost je maar een minuut. Ga rechtop zitten op een stoel, de bank of je bureau. Het enige dat je hoeft te doen, is een minuut *actief ontspannen* zitten en je ademhaling waarnemen.

Een minuut lijkt kort, maar in die tijd kan er veel gebeuren, voor je het weet ben je toch afgeleid. Let dan weer op je houding en blijf bewust doorademen.

Na deze minuut mag je bij jezelf nagaan wat er veranderd is. Waarschijnlijk ben je meer aanwezig, verfrist, wakker. En ziet je wereld er aangener uit. Misschien kom je er juist achter dat je eigenlijk heel vermoeid bent. Blijf dan nog even zitten.

Wat je ook ontdekt: is het niet bijzonder dat een minuut zitten zo veel oplevert?

Van een operazangeres vinden we het vanzelfsprekend dat ze haar stem – haar kostbaarste bezit – goed verzorgt. Bij een motorcoureur vinden we

het logisch dat er veel tijd in het finetunen van de motor gaat zitten. Waarom gaan wij, drukbezette managers, ondernemers en professionals, dan zo gehaast voorbij aan de zorg die ons eigen lichaam en onze eigen geest nodig heeft? Dat zijn tenslotte de ‘instrumenten’ waarvan wij het moeten hebben.

Mediteren zorgt voor ruimte, rust en ontspanning in je lichaam en in je geest:

- je gaat aandachtiger waarnemen;
- je wordt minder een speelbal van je eigen emoties en (voor)oordelen;
- je gaat lekkerder in je vel zitten;
- je wordt flexibeler;
- je gaat slimmer werken in plaats van harder.

Door te mediteren zul je beter gaan functioneren, thuis en op het werk. Maar dat krijg je niet voor niets. Mediteren is eenvoudig, iedereen kan het,

maar zoals voor elke vaardigheid geldt, komen de beste resultaten na enige oefening. Daarnaast is mediteren ook een proces van vallen en opstaan, een proces waarin ik je met dit boek op een heel praktische en nuchtere manier wil begeleiden.

Zittend mediteren zoals ik het in dit boek beschrijf, is grotendeels afkomstig uit de zentraditie, ook bekend als za-zen. Je zult hier echter geen religieuze beschouwingen aantreffen, of dogma's uit welke leer of traditie dan ook. De achtergrond van za-zen is eigenlijk niet zo belangrijk: gewoon zitten is zo vanzelfsprekend dat je het een universele methode kunt noemen.

En over dogma's gesproken: je hoeft de principes van mediteren niet eens te kennen om te kunnen profiteren van de voordelen van meditatie. Ik ontmoette eens een al wat oudere ondernemer die nog nooit van meditatie had gehoord. Toch bleek hij het al tientallen jaren uit zichzelf te doen. Voor elke belangrijke ontmoeting deed hij even zijn

kantoordeur dicht en ging hij languit op de grond liggen. Als hij een kwartier later weer opstond, was hij naar eigen zeggen weer zo scherp als een mes.

Maar pas op: hoewel zitten in wezen eenvoudig is, zal regelmatig mediteren (bijna onvermijdelijk) tot persoonlijke groei leiden, waarbij ook je visie op het leven en het bestaan zal veranderen en verdiepen.

OP REIS

Meer dan twintig jaar geleden zat ik op een druilerige middag in mijn studentenkamertje en las *De kleine prins* van de Franse piloot en schrijver Antoine de Saint-Exupéry, het favoriete boek van mijn vader.

‘Wat hebben ze een haast,’ zei de kleine prins. ‘Wat zoeken ze eigenlijk?’

‘Dat weet de man op de locomotief zelf niet,’ zei de wisselwachter.

En een tweede verlichte sneltrein denderde in de andere richting langs.

‘Komen ze nu al terug?’ vroeg ’t prinsje. ‘Vonden ze ’t dan niet prettig, daar waar ze eerst waren?’

‘Men is nooit tevreden waar men is,’ zei de wisselwachter.

Eigenlijk had ik op dat moment op wereldreis moeten zijn, op weg in Azië, onder de tropenzon. Ik had geld gespaard, boven reisgidsen zitten dromen en inentingën gehaald, maar door familieomstandigheden kon ik niet vertrekken. Dat was een enorme teleurstelling voor de romanticus die ik toen was. Ik had niets te doen en zat daarom maar op mijn kamertje te lezen.

Maar ineens drong tot me door dat ik net als die mensen in die voorbijrazende trein altijd maar op weg was zonder goed te weten waarnaartoe.

Ik zag hoe onrustig ik was. Of ik nu thuis was of op reis, altijd wilde ik meteen weer weg. Verder en verder. Ik had een gejaagdheid die me eigenlijk alleen maar ongelukkiger maakte. Was ik wel op weg ergens naartoe? Was ik niet eerder op de loop voor mezelf? Ik had eigenlijk geen flauw idee, al zat mijn hoofd vol met ideeën, dromen, verlangens, gedachten – misschien wel té vol.

Mijn blik viel op een foto in een van de opengeslagen reisgidsen. In een impuls pakte ik een kussen van mijn bed en ging zitten, net zoals die man op de foto. Hooguit een halfuur zat ik daar, met gekruiste benen en gestrekte rug. Het leek een eeuwigheid te duren. Zo begon ik die middag tóch aan een nieuw avontuur: leren wat mediteren is.

Na mijn eerste ervaring ontwikkelde ik met vallen en opstaan de gewoonte om elke dag ‘effe te gaan zitten’. Mediteren bleek een écht avontuur te zijn, met alle bijbehorende obstakels, inzichten en geluuksmomenten. Sommige zaken waarover ik me

voorheen heel druk kon maken, bleken een stuk minder belangrijk te worden. Ik voelde me sterker worden, kwam steviger in mijn schoenen te staan en kreeg meer aandacht voor wat er gewoon is – hier en nu. Maar ik kwam onderweg natuurlijk ook de nodige moeilijkheden tegen die ik moest overwinnen.

Met dit boek wil ik je aansporen om dat avontuur zelf ook aan te gaan. Om tijd voor jezelf te nemen en de reis naar binnen te maken. Voor dit avontuur hoeft je geen ticket te kopen of je te laten inenten. Je kunt gewoon beginnen daar waar je bent: je hebt jezelf immers altijd bij je.

Misschien ben je allang op pad, dan vind je in dit boek hopelijk een aansporing om weer, of nog meer met hart en ziel, verder te reizen.

BEVRIEND MET JEZELF

Elke dag even afstand nemen van je werk, weg van

de hectiek. Weg van de ruis van de duizend dingen die om je aandacht vragen. Collega's en klanten die steeds vragen stellen, mails die ongevraagd op je scherm verschijnen, telefoontjes, managers die alles willen controleren. De afstand die je met mediteren neemt, maakt ruimte vrij. Ruimte om te ontspannen, ruimte voor helderheid en nieuwe creativiteit. Ruimte voor een milde, liefdevolle, intelligente blik op jezelf, je werk en je leven. Ruimte om bevriend te worden met jezelf. In de woorden van de vos uit *De kleine prins*:

'De mensen hebben geen tijd meer om iets te leren kennen. Ze kopen dingen klaar in winkels. Maar doordat er geen winkels zijn die vrienden verkopen, hebben de mensen geen vrienden meer. Als je een vriend wilt, maak mij dan tam!

'Wat moet ik dan doen?' zei het prinsje.

'Je moet véél geduld hebben,' antwoordde de vos. 'Kijk, je gaat eerst een eindje van me af in het gras zitten.

Ik bekijk je eens tersluiks en jij zegt niets. Woorden geven maar misverstand. Maar je kunt iedere dag 'n beetje dichterbij komen zitten.'

We besteden onze tijd vaak aan van alles en nog wat, behalve aan zoiets belangrijks als vrienden maken. De vos vraagt de kleine prins of hij vrienden met hem wil worden en zegt dat hij daar wel geduld voor moet hebben. Vrienden worden met een ander vraagt de nodige tijd. En er is iets wat nóg belangrijker is als je vrienden wilt kunnen maken. Dat is dat je allereerst bevriend bent met jezelf. De tegeltjeswijsheid luidt niet voor niets: je kunt pas van een ander houden als je van jezelf houdt. Naar mijn idee is dat maar al te waar.

Door te mediteren neem je de tijd om jezelf beter te leren kennen. Zo simpel is het eigenlijk. In de loop der tijd krijg je helderder voor ogen hoe je eigenlijk voelt en denkt, oordeelt en handelt. Door te mediteren kom je elke dag iets dichterbij jezelf

en ontstaat er een diepere verbinding. Je hecht je meer en meer aan jezelf. Dit hechten vraagt het nodige geduld, maar het is gelukkig geen vorm van lijdzzaam wachten, je bent er actief mee aan de slag.

Door de diepere vriendschap met jezelf zal als vanzelf een diepere vriendschap ontstaan met alles en iedereen om je heen.

LEREN Mediteren

Iedereen ontwikkelt zich anders. Je zult daarom andere dingen leren dan ik als je mediteert. Toch zijn er gemeenschappelijke lijnen waarlangs je je zult ontwikkelen als je gaat mediteren. Die algemene lijnen heb ik in dit boek zo helder mogelijk beschreven.

Voordat ik meer vertel over wat je onderweg zoal mee kunt maken, geef ik in het eerste hoofdstuk

een aantal praktische tips. Hoe ga je zitten? Waar en wanneer? Wat neem je mee en wat kun je maar beter thuislaten?

Dan maak ik een tweedeling die duidelijk moet maken dat je bewustzijnsontwikkeling altijd plaatsvindt op twee niveaus: het niveau van je geest en gedachten, en dat van je lichaam en gevoel. Door te mediteren ontwikkel je zowel een groter mentaal als een groter lichaamsbewustzijn. In het tweede hoofdstuk beschrijf ik hoe je kunt omgaan met gedachten, emoties, oordelen en het beeld dat je van jezelf hebt. Hoe ontwikkelt je mentale bewustzijn zich als je regelmatig mediteert?

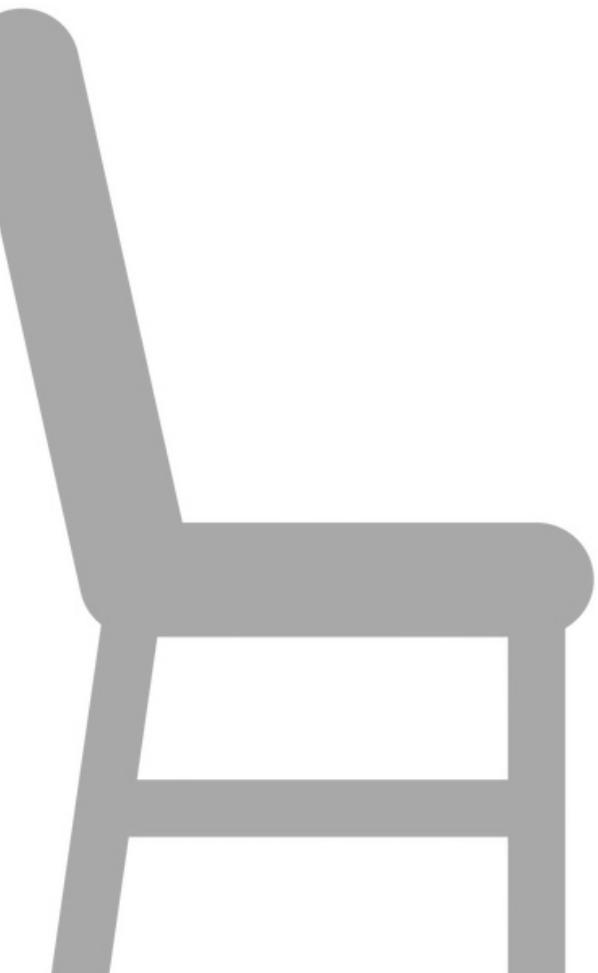
In het derde hoofdstuk staat dichter bij jezelf komen centraal. Hoe werkt mediteren door in je lichaam?

Het thema van het vierde hoofdstuk is breder: uiteindelijk zal regelmatig mediteren ertoe leiden dat je visie op je leven, je doelen, geluk en bestaan verandert en verdiept.

Het vijfde hoofdstuk, tot slot, is weer praktischer. Wat voor valkuilen zul je tegenkomen? Wat doe je als je je ontmoedigd voelt, omdat het lijkt alsof je niet verder komt? Waaraan kun je zien dat er toch vooruitgang is?

Mediteren is, heel in het kort, samen te vatten als het observeren van je geest en het ervaren van je lichaam. Je kijkt naar je geest en luistert naar je lichaam. En idealiter ontwikkel je zo een koel hoofd en een warm hart.

Kijk eens rond op je bureau, kijk eens in je agenda: komt dat niet van pas, een warm hart en een koel hoofd? Probeer het gewoon. Ik wens je veel aandacht, vertrouwen, openheid en vriendschap toe op je weg. Dit zijn eigenschappen die je onderweg nodig hebt en tegelijk zijn dit ook kwaliteiten die je zult gaan vinden. Gewoon door elke dag effe te gaan zitten.





DOEN

Toen ik voor het eerst een paar keer had gemediteerd, vertelde ik dit trots aan een vriendin die helemaal thuis was in dit onderwerp. Enthousiast gaf ze me een van haar boeken over meditatie mee. Thuis begon ik direct te lezen, maar na twee bladzijden haakte ik al af. Ook de dagen daarna lukte het me maar niet om verder te komen in het boek.

Pas toen ik wat vaker had ‘gezetten’ – al lukte het me nog niet om echt elke dag te mediteren – nam ik het boek opnieuw ter hand. Nu lukte het me wel om door te lezen. Het boek was geen saaie theorie meer, het raakte aan wat ik zelf had meegemaakt. De tekst was tot leven gekomen.

Als je nog nooit (zittend) hebt gemediteerd, dan is mijn voorstel om eerst alleen dit praktische hoofdstuk door te nemen en het een paar keer te doen. Als je daarna verder gaat lezen, zou de tekst in dit boekje wel eens veel interessanter kunnen zijn.

Maar misschien zeg je wel: ‘Waarom zou ik überhaupt gaan zitten, wat heeft dit mij te bieden? Jij

belooft me een avontuur, maar ik wil eerst wel eens weten wat ik onderweg allemaal kan tegenkomen.' Misschien wil je eerst uitleg en daardoor geïnspireerd worden. Als dat zo is, raad ik je aan eerst het tweede hoofdstuk te lezen.

Ben je er klaar voor? Ga dan zitten.

Wat je ervaart tijdens het zitten, hangt af van wie je bent als persoon en in welk stadium van je leven en ontwikkeling je verkeert. Sommige mensen vinden het heel lastig om te blijven zitten als ze voor het eerst mediteren. Ze ervaren (sterke) emoties en spanningen. Of ze voelen onrust, of worden heel nerveus van alle gedachten die maar door hun hoofd blijven malen. Ik ken daarentegen ook mensen die direct een gevoel van rust hadden en dat verwoorden als thuiskomen bij zichzelf. Maar je weet pas wat er gebeurt als je het doet. In de volgende vijf stappen leer ik je de basisbeginnels van mediteren.

Druk, gespannen of moe? Laat je werk even liggen en neem de tijd om te mediteren, al is het maar vijf minuten. Je lichaam ontspant zich en je geest wordt weer helder.

Mediteren verscherpt je intuïtie, het verhoogt je creativiteit en geeft diepgang aan je relaties. Door te mediteren kun je je beter concentreren, je wordt flexibeler en je komt steviger in je schoenen te staan.

Wat is mediteren precies? En hoe pak je dat aan in de dagelijkse drukte? In dit praktische boek beschrijft Han Luyckx hoe je kunt mediteren zonder je benen in een knoop te leggen. Overal en altijd, een bureaustoel volstaat.

Han Luyckx is fysiotherapeut, bewegingswetenschapper en haptotherapeut. Hij geeft trainingen meditatie en mindfulness, in zijn praktijk en op locatie voor bedrijven.

