

1 Thuiskomen

Nadat we een aantal weken in een gehuurd appartement aan de Upper West Side van New York City gebivakkeerd hebben, is het moment daar: we kunnen onze intrek nemen in ons nieuwe huis.

De container met huisraad is na een reis op de Atlantische Oceaan heelhuids in Amerika aangekomen. We rijden in onze huurauto van NYC in drie kwartier naar Norwalk, Connecticut. Ik voel kriebels in mijn buik en kan niet wachten tot we onze plek betreden in dit grote en nog onbekende land. We steken de sleutel in het slot en stappen een huis binnen dat ruikt naar vers gelakte houten vloeren en geverfde wanden. Na drie dagen verhuisdozen uitpakken, concluderen we dat alles inderdaad de lange tocht heeft overleefd. Wat een heerlijkheid om op onze eigen bank te zitten, uit mijn eigen theeglas te drinken en naar mijn geliefde muziek te luisteren.

In mijn nieuwe woonplek in dit andere land realiseer ik me hoe gehecht ik ben aan mijn eigenheid. Ik verlang sterk naar een gevoel van thuiskomen en mijn dagelijkse routine. Wanneer ik op vakantie ben is het missen van routine ontspannend, bij een internationale verhuizing merk ik dat het vermoeiend is.

Jeroen stapt de volgende dag in de trein naar New York, hij gaat aan het werk, daarvoor zijn we immers verhuisd. Daar zit ik dan helemaal alleen in ons huis, dat nog niet als van ons voelt, met nog onbekende geluiden. Ik ken onze burens niet, en al hebben we een rondje door de buurt gereden, het echte verkennen moet nog beginnen. Buiten valt sneeuw, er ligt al een halve meter en er lopen herten in de tuin. Ik luister naar een lokaal radiostation, de weerman voorspelt nog eens drie inches.

Wat blijft er van jezelf over als alles om je heen anders is? Je huis, je krant, het eten, de taal die je spreekt. Bijna niemand die je naam weet, je familie kent of de plaats waar je vandaan komt.

Ik besluit op yoga te gaan, gewoon uit nieuwsgierigheid en om iets te doen te hebben tijdens de koude, donkere avonden. Met mijn spiksplinternieuwe

rode Mini Cooper rijd ik naar de YMCA. Als ik er aankom, klinkt er zachte pianomuziek en zie ik nog iemand in het zaaltje. Judy, de docente, zet de muziek iets zachter. 'Nice to meet you, please make yourself comfortable,' zegt ze. Haar stem is warm en vriendelijk. De andere cursisten komen binnendruppelen, mannen en vrouwen, oud en jong. Sommigen kennen elkaar en maken een praatje. Ik zit onwennig op mijn matje in afwachting van mijn eerste yogales.

De les begint rustig met wat stretches en eenvoudige poses, zoals de welbekende zonnegroet. Maar binnen een mum van tijd loopt de moeilijkheidsgraad op. Zo balanceren we bijvoorbeeld op een hand en een voet terwijl ons wordt verzocht naar een punt te staren op het plafond. Ik zie sommige medeyogi's stevig blijven staan. Anderen vallen, net als ik, om de haverklap om. Ik onderdruk een glimlach als mijn buurman klaagt dat hij dit toch echt zou moeten kunnen. Kennelijk denkt zijn lichaam er anders over!

De idee bij hatha yoga is dat je volledig in je lichaam bent terwijl je aandacht geeft aan verschillende sensaties, gedachten en gevoelens die naar voren komen terwijl je beweegt, stretcht, ademt en posities vasthoudt. Er wordt wel gezegd dat er meer dan tachtigduizend basisyogahoudingen zijn! Bij yoga komen beweging en stilte samen. Het prettige eraan is dat je nergens naar toe werkt, je beweegt tot op de grens van je eigen kunnen en bent hierdoor in het moment. Dat werkt ontspannend.

Tegen het einde van de les vraagt Judy: 'Wie wil er een hoofdstand wil proberen?' Er zijn er een aantal die spontaan klaar gaan staan, maar ik bedank, zo moedig ben ik nog niet. Volgende keer misschien, denk ik. De les wordt afgesloten met een tien minuten durende meditatie, waarin we ons richten op de sensatie van de ademhaling. Judy instrueert ons te gaan liggen en te letten op het gevoel van de adembeweging in de neusgaten. 'Observeer de sensatie in je neusgaten als je in- en uitademt, registreer dat gevoel,' zegt ze.

Het lukt me om mijn aandacht naar mijn ademhaling te brengen, de yoga-oefeningen hebben me geholpen meer in mijn lichaam te zijn in plaats van in mijn hoofd. Mijn geest is rustiger en ik heb minder afleidende gedachten. Even later hoor ik gesnurk en kijk ik toch even door mijn wimpers heen. Cindy, een jonge vrouw met kort blond haar is in slaap gevallen. 'Geef er geen aandacht aan, dit gebeurt bijna iedere keer,' verzekert Judy me, terwijl ze me een knipoog geeft.

Na negentig minuten yogaposes, stretches en ontspanning voel ik wat ik in twee maanden vergeten ben: ik ben thuis. Midden in deze vreemde groep, in dit nog nieuwe en onbekende land heb ik een manier gevonden om me vertrouwd te voelen. Wat een verademing!

Opgelucht stap ik in mijn nieuwe auto en rijd in het donker terug over een voor mij nog onbekende weg naar mijn relatief nieuwe huis. Maar het voelt minder unheimisch dan op de heenweg, want ik ben nu immers thuis. Thuis bij mezelf.



MEDITATIE-OEFENING

Thuiskomen

Misschien verhuis jij nooit internationaal, maar herken je wel het gevoel van een verandering in je omgeving. Bijvoorbeeld door een nieuwe baan, verhuizing, scheiding, kinderen die het huis uitgaan, een verbouwing of het verliezen van een dierbaar iemand.

Ook al verandert er van alles in je omgeving, je kunt altijd thuiskomen bij jezelf door op je adem te letten. De volgende meditatie kan je daarbij helpen:

Volg stap 1 tot met 5 van de instructies op de boekenlegger om te beginnen en ga bij stap 6 over op deze oefening:

- 1 Richt alle aandacht op je adem, concentreer je specifiek op de sensatie in je neusgaten bij de in- en uitademing. Observeer het gevoel van de lucht die door je neusgaten stroomt. Probeer je ademhaling niet te sturen, adem ontspannen door. Blijf je concentreren op je adem, forceer de beweging niet.
- 2 Wanneer je merkt dat je gedachten afdwalen, zeg dan tegen jezelf dat dit normaal is, want dat doen gedachten nu eenmaal. Breng vervolgens je aandacht weer bij de sensatie van de ademhaling en focus je op het gevoel van de lucht die door je neusgaten gaat.

- 3 Laat na enkele minuten de focus op de luchtstroom door je neus los en breng je aandacht weer geleidelijk terug bij de ruime beweging van je adem en in de omgeving.

Hoe komt een gevoel van ontspanning tot stand?

De mate van spanning in ons lichaam wordt geregeld door het onwillekeurige zenuwstelsel, aangestuurd door de hypothalamus. Dit is een klein element in de hersenen vlak boven de hersenstam. De hypothalamus zorgt voor het evenwicht in ons lichaam (de homeostase) en heeft als het ware twee instellingen: de ergotrope stand voor actie en inspanning en de trofotrope stand voor rust en herstel. We kunnen ons onwillekeurige zenuwstelsel niet direct beïnvloeden, maar wel indirect.

Dit kan op vier manieren:

- door je bewust te zijn van je lichaam en lichamelijke sensaties
- door je aandacht te richten op het hier en nu
- door je te concentreren op de ademhaling
- door gebruik te maken van je verbeelding

Wanneer je hypothalamus in de trofotrope instelling staat, bouw je energie op in plaats van dat je die verbrandt. Dit gaat gepaard met een lagere lichaamsactiviteit en roept een gevoel van rust, veiligheid, warmte en behaaglijkheid op.

Meditatie maakt rustiger ¹

Herbert Benson, cardioloog en hoogleraar aan de Harvard Medical School, schreef in 1970 *The Relaxation Response*. Zijn onderzoek maakt duidelijk dat transcendente meditatie, waarbij een mantra 'gechant' wordt, zorgt voor een lagere metabolische staat, dalende hartslag, lagere bloeddruk en rustiger ademritme. Zijn bevindingen laten onder andere zien dat mensen die mediteren 17% minder zuurstof gebruiken. Hun hartslag daalt met drie slagen per minuut. Ook neemt het aantal theta hersengolven toe (die normaal gesproken vlak voor de slaap voorkomen), maar zonder dat ze in het hersengolfpatroon van slaap terechtkomen. Benson redeneert dat mensen die mediteren de zogenaamde vlucht-of-vecht stressreactie neutraliseren en zich in een kalmere en gelukkiger staat bevinden.

INNERLIJKE RUST heeft
een positieve INVLOED OP
ONZE LICHAAMELIJKE GEZONDHEID

- Dalai Lama -

2 Door de bomen het bos blijven zien

16

Nu ik eenmaal in Amerika woon, ben ik druk bezig met creëren van een routine. Het is een gekke gewaarwording om ineens zonder werk thuis te zitten. Ik stort me op het verkennen van de directe omgeving. Naast het ontdekken van de supermarkt, lokale sportschool, tandarts, huisarts, ziekenhuis, park en videotheek, struin ik de avenues van NYC af.

Tijdens zo'n dagje verkennen in de buurt van Union Square, loop ik een van de grootste boekwinkels van New York binnen. Naast de kassa zie ik het boek *What Should I Do with My Life?* van Po Bronson staan. De titel resoneert bij mij, want wat zal ik toch in dit land met zogenaamd onbegrensde mogelijkheden beginnen?

Po schrijft, aan de hand van interviews, over mensen die een carrièreverandering doormaken. Sommigen zijn genoodzaakt, anderen volgen vrijwillig hun passie op zoek naar ander werk. Het zijn stuk voor stuk boeiende verhalen. Ik kom er al lezende achter dat ik nu een kans heb om mijn passie te volgen, want ik zit nu immers zonder werk en kan dus een frisse start maken. Ik neem me voor om te doen waar ik goed in ben en wat ik leuk vind. Boven aan mijn lijstje staat: werken met mensen, want dat geeft mij energie. Ik vind het mooi om resultaten te zien en anderen helpen geeft mij voldoening. Ik realiseer me dat ik als communicatietrainer een prachtig beroep heb, commercieel kan denken, graag flexibel ben en mijn eigen baas wil zijn.

Tijdens mijn opleiding executive coaching aan de New York University raak ik geïnspireerd door een docente met een eigen coachingsbedrijf. Ze moedigt me aan hetzelfde te doen. In een spontane bui besluit ik gevolg te geven aan mijn idee voor een eigen onderneming. Een kennis vertelt me dat een bedrijf in Amerika zo is opgezet, dus dat is mooi meegenomen.

Na het regelen van de werkvergunning, juridische en belastingtechnische zaken en het schrijven van een businessplan zijn de voorwaarden daar. Ik ontwerp een website met daarin mijn visie, aanpak en de beoogde resultaten voor

mijn klanten. Ook schrijf ik artikelen voor lokale kranten en open een bankrekening bij een plaatselijke bank. Ik sluit me aan bij een aantal professionele verenigingen en ga netwerken.

Als freelance coach en trainer aan de slag voor Amerikaanse bedrijven ... Ik zie het helemaal voor me, de passie stroomt door mijn bloed ... Maar al snel begint mijn zelfvertrouwen te slinken. Er komen allemaal belemmerende gedachten bij mij naar boven. Kan ik het eigenlijk wel? Is mijn Engels goed genoeg? Weet ik wel genoeg van de Amerikaanse bedrijfscultuur om te overleven? En waar moet ik in hemelsnaam beginnen?

17

Ik leer dat het starten van een eigen bedrijf niet makkelijk is, ik moet heel duidelijk zijn in wat ik aanbied. Een vage omschrijving voldoet simpelweg niet. Ook vergt het doorzettingsvermogen, want de kassa begint niet gelijk te rinkelen. Hoe benader ik mijn klanten, waar vind ik ze en hoe zorg ik ervoor dat ze mijn diensten afnemen? Deze en nog veel meer zorgen blijven rondgaan in mijn hoofd.

Als mijn vader zegt dat werken voor een baas meer zekerheid geeft en dat ik wel voor de moeilijke weg kies, ben ik klaar om het bijltje erbij neer te gooien. Dezelfde dag nog valt mijn oog op een kaartje 'Barista's gezocht' bij de lokale koffietent. Ik overweeg te solliciteren, want als ze me aannemen dan heb ik wat te doen, verdien ik mijn eigen salaris en ontmoet ik mensen.

Er is echter ook een voordeel aan het nog niet hebben van een dagelijkse routine. Ik heb 's ochtends namelijk alle tijd om mijn yoga en meditatie-oefeningen te doen. Tot mijn eigen verbazing creëer ik op natuurlijke wijze een dagelijkse routine. Standaard doe ik dertig minuten yoga en meditatie voor mijn ontbijt om vervolgens om negen uur fris achter mijn nieuwe bureau te zitten.

Het is tijdens deze momenten van innerlijke stilte dat ik de grote lijn van mijn acties zie. Ik kan dan door de bomen het bos zien. Ongemerkt verdiep ik mijn visie, aanpak en marketing voor mijn bedrijf, krijg nieuwe ideeën voor een coachingplan en voel ik me tevreden met de progressie die ik maak. Ook al loopt het nog geen storm, ik realiseer me dat mijn bedrijf stilletjes aan groeit. Meditatie helpt me meer accepterend naar het leven te kijken. Ik zie dat groei tijd kost, en dat ik doorzettingsvermogen en uithoudingsvermogen nodig heb om mijn bedrijf