

MINDFULNESS

een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld

Mark Williams en Danny Penman



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Oorspronkelijke titel: *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*, Londen: Piatkus, 2011

Zie www.nieuwezijds.nl voor de acht geleide meditaties die behoren bij dit boek.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Peter Diderich, Oegstgeest

Geleide meditaties vertaald en ingesproken door Joke Hellemans

Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam

Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

© Professor Mark Williams en Dr Danny Penman, 2011

Voorwoord © Jon Kabat-Zinn, 2011

Nederlandse vertaling © Uitgeverij Nieuwezijds, 2011

'The Guest House', door Djalal al-Din Roemi, met toestemming overgenomen uit *The Essential Rumi*, vertaald door Coleman Barks, met John Moyne, A.J. Arberry en Reynold Nicholson (Penguin, 1999) © Coleman Barks.

Fragment uit *Here for Now: Living Well With Cancer Through Mindfulness* (2de druk), door Elana Rosenbaum (Satya House Publications, 2007) © Elana Rosenbaum. Met toestemming overgenomen.

'Hokusai Says', door Roger Keyes © Roger Keyes. Met toestemming overgenomen.

Fragment uit Albert Einsteins brief aan Norman Salit, 4 maart 1950 © The Hebrew University of Jerusalem. Met toestemming overgenomen.

ISBN 978 90 5712 341 2

NUR 770



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

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

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

Voorwoord

door Jon Kabat-Zinn

Mindfulness staat tegenwoordig volop in de belangstelling. Dat is verheugend omdat we ontzettend veel behoefte hebben aan, zo niet smachten naar, een ongrijpbaar maar onmisbaar onderdeel van ons leven. Misschien hebben we af en toe zelfs het sterke vermoeden dat we eigenlijk zelf dat ontbrekende onderdeel zijn: dat het gaat om onze bereidheid of ons vermogen volledig aanwezig te zijn in ons leven en ons leven te leiden alsof het er echt toe doet, in het enige moment dat we hebben, namelijk dit moment, dat we het waard zijn om op deze manier in het leven te staan en dat we dat kunnen. Dit is een bijzonder uitdagend vermoeden of inzicht, met een enorme draagwijdte. Het is iets waardoor de wereld grondig zou kunnen veranderen. Het is in elk geval iets wat de mensen die ermee bezig zijn krachtig stimuleert en hun leven grondig verandert.

Ik wil hier wel onmiddellijk aan toevoegen dat mindfulness niet zomaar een goed idee is: 'Goed, dan zal ik voortaan gewoon meer aanwezig zijn in mijn leven en minder oordelen, en dan gaat alles veel beter. Waarom heb ik daar niet eerder aan gedacht?' Dergelijke ideeën zijn hooguit voorbijgaand; ze vormen haast nooit een blijvende stimulans. Het is waarschijnlijk best een goed idee om meer aanwezig en minder oordelend te zijn, maar met dit idee alleen schiet je niet veel op. In feite zou die gedachte er juist voor kunnen zorgen dat je je minder weerbaar of machtelozer voelt. Mindfulness werkt alleen als degene die er

zijn of haar voordeel mee wil doen, blijk geeft van een concrete persoonlijke betrokkenheid. Je kunt ook zeggen, zoals Mark Williams en Danny Penman doen, dat mindfulness iets is wat je *beoefent*. Het is een manier van zijn, niet zomaar een goed idee of een slimme techniek, of een voorbijgaande modegril. Mindfulness is zelfs al duizenden jaren oud en wordt vaak ‘het hart van de boeddhistische meditatie’ genoemd, hoewel de essentie ervan, die om aandacht en bewustzijn draait, universeel is.

De beoefening van mindfulness draagt sterk bij aan gezondheid, welzijn en levensvreugde, zoals blijkt uit de wetenschappelijke en medische onderzoeksresultaten die in dit boek op een voor iedereen toegankelijke manier worden gepresenteerd. Maar omdat mindfulness niet alleen een goed idee is, maar ook iets wat je beoefent, is het ontwikkelen ervan een voortgaand proces dat zich in de loop van de tijd verder zal ontfouwen en verdiepen. Mindfulness werkt het best als je het beoefent vanuit een krachtig commitment, dat een zekere mate van vasthoudendheid en discipline vraagt, terwijl je tegelijkertijd een soort speelsheid houdt en elk moment van je dagelijks leven zo relaxed en lichtvoetig mogelijk ondergaat – als een uiting van vriendelijkheid en compassie met jezelf. Deze combinatie van lichtvoetigheid en standvastige, onverdeelde betrokkenheid is hét kenmerk van het aanleren en beoefenen van mindfulnessstraining in al zijn diverse vormen.

Het is erg belangrijk dat je daarbij goede begeleiding hebt, want er staat veel op het spel. Uiteindelijk gaat het om de kwaliteit van je leven en je relaties met anderen én met de wereld die je woont, en dan heb ik het nog niet eens over de mate van welzijn, mentaal evenwicht, eenheid en geluk in alle fasen van je leven. Wat dat betreft ben je bij Mark Williams en Danny Penman, met al hun ervaring, in goede handen en doe je er goed aan je toe te vertrouwen aan hun leiding en het programma dat ze in dit boek uitstippelen. Dat programma geeft je een samenhangende structuur, een solide bouwwerk waarbinnen je kunt observeren hoe

jouw lichaam en geest en jouw leven zich ontvouwen, zou je kunnen zeggen, en een systematische en betrouwbare methode om om te gaan met wat zich aandient in jouw leven. Die structuur berust voornamelijk op de wetenschappelijke informatie die het fundament vormt van opleidingen voor *mindfulness-based stress reduction* (MBSR; stressreductie door aandachtstraining) en *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT; aandachtgerichte cognitieve therapie). Deze informatie is hier bijeengebracht in een samenhangend, boeiend en van gezond verstand getuigend programma van acht weken voor iedereen die zich om zijn of haar psychische en lichamelijke gezondheid bekommert in deze steeds sneller voortjagende en, zoals de auteurs zeggen, hectische wereld. Ik houd vooral van de simpele maar ingrijpende suggesties die ze bieden voor het doorbreken van gewoonten, de zogeheten ‘gewoontebreakers’, die bedoeld zijn om enkele onbewuste patronen in ons denken en doen aan het licht te brengen en te doorbreken. Het gaat om patronen die ons doorgaans, zonder dat we het in de gaten hebben, gevangen houden in een kleine wereld die beslist niet het hele verhaal omvat van wie we in feite zijn.

Terwijl je je toevertrouwt aan de begeleiding van de auteurs, vertrouw je je vooral ook aan jezelf toe, door je commitment aan het werkelijk opvolgen van hun suggesties, en het aan de slag gaan met de diverse formele en informele oefeningen en gewoontebreakers, en ze uit te testen door te kijken wat er gebeurt wanneer je andere mensen én jezelf vriendelijk en meelevend tegemoetreedt en aandacht geeft, ook al doet dat aanvankelijk misschien wat gekunsteld aan. Dit commitment is uiteindelijk een radicale uiting van vertrouwen en geloof in jezelf. Samen met het in dit boek gepresenteerde inspirerende programma zou dit echt de kans van je leven kunnen zijn, een kans die de mogelijkheid biedt om weer greep op je eigen leven te krijgen, er vriendschap mee te sluiten en voortaan voluit te leven, van moment tot moment.

Ik ken Mark Williams al vele jaren als collega, medeauteur

en goede vriend. Hij is wereldwijd bekend als een van de meest vooraanstaande wetenschappelijk onderzoekers op het gebied van mindfulness, iemand die baanbrekend werk heeft verricht voor de ontwikkeling en verbreiding ervan. Samen met John Teasdale en Zindel Segal ontwikkelde hij de mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) die, zoals in vele onderzoeken is aangetoond, een enorm verschil maakt in het leven van mensen die gebukt gaan onder een depressieve stoornis, doordat het risico van een terugval in depressie daarmee drastisch wordt verminderd. Tevens was hij oprichter van het Oxford Mindfulness Centre, en al eerder van het Centre for Mindfulness Research and Practice aan de Bangor University in Noord-Wales. Beide centra hebben een voortrekkersfunctie wat betreft onderzoek en klinische opleidingen voor op mindfulness gebaseerde interventies. En nu heeft Mark samen met journalist Danny Penman deze bijzonder praktische en pragmatische gids samengesteld voor het beoefenen en ontwikkelen van mindfulness. Ik hoop dat je veel baat zult hebben bij het volgen van dit programma, dat je uitnodigt om te onderzoeken hoe je meer wijsheid en voldoening kunt vinden in dit 'wilde en kostbare leven'.

Jon Kabat-Zinn
Boston, Massachusetts

Inhoud

1	Ronddraaien in een kringetje	11
2	Waarom vallen we onszelf aan?	25
3	Wakker worden en je leven zien zoals het is	43
4	Inleiding tot het achtweekse mindfulnessprogramma	67
5	Week 1 Je bewust worden van de automatische piloot	79
6	Week 2 Met de aandacht bij het lichaam blijven	103
7	Week 3 De muis in de doolhof	123
8	Week 4 Afstand nemen van de geruchtenmachine	147
9	Week 5 Problemen onder ogen zien	173
10	Week 6 Vastzitten in het verleden of leven in het heden?	197
11	Week 7 Wanneer ben je opgehouden met dansen?	223
12	Week 8 Je wilde en kostbare leven	251
	Noten en literatuur	265
	Bronnen	273
	Dankwoord	277
	Index	279
	Over de auteurs	288

Ronddraaien in een kringetje

Weet je nog, die laatste keer dat je in bed lag te worstelen met je gedachten? Je wilde dolgraag dat je geest tot bedaren kwam, gewoon stil zou zijn, zodat je wat slaap kon krijgen. Maar alles wat je probeerde leek te mislukken. Iedere keer als je jezelf dwong om niet te denken, barstten je gedachten met hernieuwde kracht los. Je zei tegen jezelf dat je je geen zorgen moest maken, maar opeens ontdekte je talloze nieuwe dingen om je zorgen over te maken. Je probeerde je wat meer op je gemak te voelen door het kussen op te schudden en op je andere zij te gaan liggen, maar al gauw begon je opnieuw te denken. Met het vorderen van de nacht vloeiden je krachten steeds meer weg, zodat je je ten slotte zwak en gebroken voelde. Toen de wekker eindelijk afliep, was je uitgeput, slechtgehumeurd en vreselijk beroerd.

De hele daaropvolgende dag had je het tegenovergestelde probleem: je wilde graag klaarwakker zijn, maar zat voortdurend te gapen. Je sleepte je naar je werk, maar was niet echt aanwezig. Je kon je niet concentreren. Je ogen waren rood en gezwollen. Je hele lichaam deed pijn en je hoofd voelde leeg. Je tuurde eindeloos naar de stapel papieren op je bureau, hopen dat er iets, het maakte niet uit wat, zou gebeuren waardoor je voldoende momentum zou krijgen om je werk voor die dag te doen. Tijdens vergaderingen kon je nauwelijks je ogen openhouden, laat staan iets verstandigs inbrengen. Het leek of het leven je door

de vingers begon te glippen... je voelde je in toenemende mate beklemd, gespannen en uitgeput.

Dit boek vertelt hoe je innerlijke rust en voldoening kunt vinden op dit soort ellendige en hectische momenten. Of liever gezegd, dit boek vertelt je hoe je die kwaliteiten kunt *herontdekken*, want we hebben allemaal diepe bronnen van rust en voldoening vanbinnen, hoe beklemd en verward we ons ook voelen. Die liggen gewoon te wachten om vrijgemaakt te worden uit de kooi die onze rusteloze hectische manier van leven voor ze heeft geschapen.

Wij weten dat dit zo is, omdat wij – en onze medewerkers – aan de universiteit van Oxford en andere instellingen elders op de wereld al meer dan dertig jaar onderzoek doen naar angst, stress en depressie. Door dit onderzoek hebben we het geheim van duurzaam geluk ontdekt, en hoe je angst, stress, uitputting en zelfs regelrechte depressie met succes te lijf kunt gaan. Het gaat om het soort geluk en gemoedsrust dat lichaam en geest totaál doordringt en dat bevorderlijk is voor een diepgewortelde authentieke levenslust, die doorsijpelt naar alles wat je doet, waardoor je adequater kunt omgaan met de ergste tegenspoed die het leven voor je in petto heeft.

Dit geheim was al bekend in de oudheid en is in sommige culturen tot op de dag van vandaag bewaard gebleven. Maar veel mensen in de westerse wereld zijn vrijwel vergeten hoe ze een goed en vreugdevol bestaan kunnen leiden. En vaak is het allemaal nog erger dan dat. We doen zo hard ons best om gelukkig te zijn dat we uiteindelijk de belangrijkste onderdelen van ons leven mislopen en juist de innerlijke rust die we zochten om zeep helpen.

We hebben dit boek geschreven om je te helpen inzien waar je authentieke levensvreugde, gemoedsrust en voldoening kunt vinden en hoe je deze kwaliteiten opnieuw voor jezelf kunt ontdekken. Je zult leren hoe je jezelf stap voor stap kunt bevrijden van angst, stress, somberheid en uitputting. We beloven geen

eeuwige gelukzaligheid: iedereen maakt perioden van pijn en lijden mee, en het is naïef en gevaarlijk om te doen alsof het anders is. En toch is het mogelijk om een alternatief te ervaren voor de onophoudelijke strijd waarvan een groot deel van ons dagelijks leven doortrokken is.

In dit boek en in de bijbehorende geleide meditaties die je kunt downloaden, presenteren we een reeks eenvoudige oefeningen die je gemakkelijk kunt inpassen in je dagelijks leven. Ze zijn gebaseerd op de mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), die is voortgekomen uit het inspirerende werk van Jon Kabat-Zinn in het Medical Center van de University of Massachusetts. Het MBCT-programma werd oorspronkelijk ontwikkeld door Mark Williams (medeauteur van dit boek), John Teasdale van de universiteit van Cambridge en Zindel Segal van de universiteit van Toronto. Doel van dit programma was mensen die gebukt gingen onder terugkerende aanvallen van ernstige depressie te helpen hun ziekte te boven te komen. Uit klinische tests blijkt dat het werkt. Klinisch is aangetoond dat het programma het risico van depressie halveert bij diegenen die aan de ernstigste vormen van deze stoornis leden. Het programma is minstens zo effectief als antidepressiva, en het heeft niet de nadelen hiervan. In feite is het programma dermate effectief dat het nu een van de voorkeursbehandelingen is die worden aanbevolen door het Britse National Institute for Health and Clinical Excellence.

De MBCT-techniek draait om een vorm van meditatie die tot voor kort in het Westen nauwelijks bekend was. Mindfulness-meditatie is van een zo prachtige eenvoud dat we haar allemaal kunnen gebruiken om onze aangeboren *joie de vivre* tot uitdrukking te laten komen. Dit is op zich al waardevol, maar het kan bovendien voorkomen dat normale gevoelens van angst, stress en somberheid via een neerwaartse spiraal tot langere perioden van neerslachtigheid en uitputting leiden – of zelfs tot een ernstige klinische depressie.

EEN ÉÉN-MINUUTMEDITATIE

- Ga rechtop zitten op een stoel met een rechte rugleuning. Breng je rug iets naar voren als dat kan, zodat je wervelkolom vrij blijft en niet tegen de rugleuning rust. Je voeten kun je plat op de grond laten rusten. Doe je ogen dicht of sla ze neer.
- Richt je aandacht op je adem, zoals die in en uit je lichaam stroomt. Blijf in contact met de verschillende sensaties van iedere inademing en iedere uitademing. Observeer de adem, zonder te verwachten dat er misschien iets bijzonders gebeurt. Het is niet nodig om je ademhaling op wat voor manier dan ook te veranderen.
- Na een poosje kan je geest gaan afdwalen. Als je dit merkt, breng dan je aandacht rustig terug naar je adem, zonder jezelf ook maar iets te verwijten – beseffen dat je geest is afgedwaald en je aandacht weer terugbrengen, zonder jezelf te bekritisieren, staat centraal in de beoefening van mindfulnessmeditatie.
- Je geest kan uiteindelijk kalm worden als een stille vijver – of niet. Ook al ervaar je een gevoel van absolute stilte, dan kan dat van voorbijgaande aard zijn. Als je je boos of geërgerd voelt, merk dan op dat ook dit voorbijgaand kan zijn. Wat er ook gebeurt, laat het gewoon gebeuren.
- Doe na een minuut je ogen open en neem de kamer weer in je op.

Een typische meditatie bestaat eruit dat je je volle aandacht op je adem richt, zoals die in en uit je lichaam stroomt (zie het kader met de één-minuutmeditatie). Als je op deze manier elke in- en uitademing volgt, kun je je gedachten zien opkomen en kun je

het gevecht ermee geleidelijk stoppen. Je gaat beseffen dat gedachten uit eigen beweging komen en gaan, dat *jij* niet je gedachten *bent*. Je kunt observeren hoe ze in je hoofd opkomen, hoe ze schijnbaar uit de lucht komen vallen, én hoe ze als uiteenspattende zeepbellen verdwijnen. Je komt zodoende tot het diepe inzicht dat gedachten en gevoelens (ook de negatieve) van voorbijgaande aard zijn. Ze komen en gaan, en uiteindelijk kun je kiezen of je erop ingaat of niet.

Mindfulness draait om observeren zonder te bekritisieren, om compassie met jezelf. Als somberheid of stress op komen zetten, kun je leren dat niet persoonlijk op te vatten maar net te doen of het donkere wolken aan de hemel zijn die je met milde nieuwsgierigheid observeert terwijl ze voorbijrijden. In wezen geeft mindfulness je de mogelijkheid om negatieve gedachtepatronen te onderscheppen, voordat je erdoor wordt meegezogen in een neerwaartse spiraal. Het is het begin van een proces dat je weer controle geeft over je leven.

Op den duur zorgt mindfulness voor blijvende veranderingen in je stemming en je mate van welzijn en geluk. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat mindfulness niet alleen depressie voorkomt, maar dat het ook een positieve invloed heeft op breinstructuren die ten grondslag liggen aan alledaagse angstgevoelens, stress, somberheid en irritatie, wat wil zeggen dat die mentale toestanden gemakkelijker weer verdwijnen als ze op komen zetten. Andere onderzoeken hebben aangetoond dat mensen die geregeld mediteren minder vaak hun huisarts bezoeken en minder tijd in het ziekenhuis doorbrengen. Ook wordt het geheugen beter, de creativiteit neemt toe en het reactievermogen wordt sneller (zie kader p. 16).

DE VOORDELEN VAN MINDFULNESSMEDITATIE

Vele psychologische onderzoeken hebben aangetoond dat mensen die geregeld mediteren gelukkiger en tevredener zijn dan gemiddeld.¹ Dit is op zichzelf al belangrijk, maar het heeft ook een enorme medische betekenis, omdat deze positieve emoties gereleerd zijn aan een langer en gezonder leven.²

- Angst, depressiviteit en irritatie nemen af bij geregeld mediteren.³ Ook wordt het geheugen beter, het reactievermogen wordt sneller en de mentale en fysieke veerkracht neemt toe.⁴
- Mensen die geregeld mediteren hebben betere en bevredigendere relaties.⁵
- Onderzoek wereldwijd heeft aangetoond dat meditatie de belangrijkste indicatoren van chronische stress reduceert, waaronder een hoge bloeddruk.⁶
- Ook is vastgesteld dat meditatie effectief is bij het reduceren van de impact van ernstige aandoeningen zoals chronische pijn⁷ en kanker⁸, en zelfs dat het drugs- en alcoholverslaving kan helpen verlichten.⁹
- Uit recent onderzoek is gebleken dat meditatie het immuunsysteem versterkt en daarmee helpt verkoudheid, griep en andere ziekten tegen te gaan.¹⁰

Ondanks deze *bewezen* voordelen zijn veel mensen nog steeds enigszins op hun hoede als ze het woord ‘meditatie’ horen. Daarom is het misschien nuttig om, voordat we verdergaan, enkele mythen uit de wereld te helpen:

- Meditatie is geen religie. Mindfulness is simpelweg een me-

thode van mentale training. Veel mensen die meditatie beoefenen zijn religieus, maar ook veel atheïsten en agnostici zijn enthousiaste mediteerders.

- Je hoeft niet in kleermakerszit op de grond te zitten (zoals je misschien in tijdschriften of op de televisie hebt gezien), maar als je dat wilt, kan dat wel. De meeste deelnemers aan onze trainingen zitten op een stoel wanneer ze mediteren, maar eigenlijk kun je mindfulness beoefenen bij alles wat je doet, in de bus, in de trein, of wanneer je naar je werk loopt. Mediteren kan zo'n beetje overal.
- Mindfulness beoefenen kost niet veel tijd, hoewel je er wel wat geduld en volharding voor nodig hebt. Veel mensen merken al gauw dat meditatie hen bevrijdt van tijdsdruk, waardoor ze meer tijd overhouden voor andere dingen.
- Mediteren is niet gecompliceerd. Evenmin heeft het iets te maken met 'slagen' of 'falen'. Zelfs op momenten dat mediteren je zwaar valt, zal het je iets waardevols leren over mentale processen, en daar zul je psychisch baat bij hebben.
- Meditatie zal je geest niet lamleggen of verhinderen dat je doelen blijft nastreven die van belang zijn voor je carrière of levensstijl. Het maakt niet dat je het leven door een roze bril ziet. Meditatie draait niet om het accepteren van wat onacceptabel is. Het gaat erom dat je de werkelijkheid helderder ziet, zodat je verstandiger en meer weloverwogen actie kunt ondernemen om de dingen die veranderd moeten worden te veranderen. Meditatie helpt je aandacht en compassie te ontwikkelen, waardoor je beter gaat zien wat belangrijk voor je is, en uitvindt hoe je je diepste waarden kunt realiseren.

Rust vinden in een hectische wereld

Als je dit boek ter hand hebt genomen, is er een goede kans dat je je herhaaldelijk hebt afgevraagd waarom de innerlijke rust en het geluk waar je zo naar snakt je zo vaak door de vingers glijp-

pen. Waarom wordt zo'n groot deel van het leven in beslag genomen door hectische drukte, angst, stress en uitputting? Dit zijn vragen waarmee ook wij vele jaren hebben geworsteld, maar we denken dat de wetenschap nu eindelijk de antwoorden heeft gevonden. En de ironie wil dat de beginselen die aan deze antwoorden ten grondslag liggen al bekend waren in de antieke wereld: het zijn eeuwige waarheden.

Onze stemmingen komen op en ebben weg. Dat is de normale gang van zaken, zo zitten we in elkaar. Maar bepaalde denkpatronen kunnen ervoor zorgen dat een kortstondige inzinking in vitaliteit of emotioneel welbevinden uitloopt op langere perioden van angst, stress, neerslachtigheid en uitputting. Een kort moment van somberheid, boosheid of angst kan je stemming uiteindelijk doen omslaan, waardoor een hele dag, of een veel langere periode, wordt gekleurd. Recente wetenschappelijke ontdekkingen tonen aan dat deze normale emotionele fluctuaties kunnen leiden tot langdurige somberheid, acute angstgevoelens en zelfs depressie. Maar belangrijker is dat deze ontdekkingen ook duidelijk hebben gemaakt hoe je een gelukkiger en meer 'gecentreerd' iemand kunt worden, doordat ze laten zien dat:

- als je je een beetje somber, angstig of prikkelbaar begint te voelen, het niet de stemming is die je dwarszit, maar de manier waarop je erop reageert;
- de moeite die je doet om jezelf te bevrijden van je sombere stemming of een vlaag van neerslachtigheid – door uit te zoeken waarom je je somber voelt en wat je daaraan kunt doen – alles vaak alleen maar erger maakt. Alsof je gevangen zit in drijfzand: hoe meer je je inspant om eruit te komen, hoe dieper je erin wegzakt.

Zodra we begrijpen hoe onze geest werkt, wordt duidelijk waarom we allemaal van tijd tot tijd te kampen hebben met sombere buien, stress en prikkelbaarheid.

Als je je een beetje ongelukkig begint te voelen, zul je als vanzelf proberen te bedenken hoe je kunt ontsnappen aan het *probleem* dat je je ongelukkig voelt. Je probeert vast te stellen waardoor je je ongelukkig bent gaan voelen en zoekt dan een oplossing. Tijdens dit proces zul je al gauw vervelende dingen uit het verleden opdiepen, én zorgen over de toekomst oproepen. Dit zorgt voor een verdere verslechtering van je stemming. Het duurt niet lang of je begint je beroerd te voelen omdat het je niet lukt een manier te vinden om jezelf op te vrolijken. De ‘innerlijke criticus’ die in ons allen huist, begint te fluisteren dat het jouw fout is, dat je beter je best moet doen, kost wat het kost. Al gauw begin je je afgescheiden te voelen van de diepste en meest wijze delen van jezelf. Je verdwaalt in een eindeloze cyclus van zelfkritiek en zelfveroordeling, omdat je vindt dat je tekortschiet, niet aan je idealen voldoet en niet de persoon bent die je graag zou willen zijn.

We worden in dit emotionele drijfzand gezogen doordat onze gemoedstoestand nauw verbonden is met het geheugen. Onze geest is constant bezig met het uitkammen van het geheugen, op zoek naar herinneringen die onze huidige emotionele toestand weerspiegelen. Als je je bijvoorbeeld bedreigd voelt, diept je geest meteen herinneringen op aan eerdere momenten waarop je je bedreigd voelde, zodat je overeenkomsten kunt signaleren en een uitweg kunt vinden. Dat gebeurt in een flits, voordat je er ook maar iets van merkt. Het is een basaal overlevingsmechanisme, aangescherpt door miljoenen jaren van evolutie. Het is ongelooflijk krachtig en bijna onmogelijk te stoppen.

Hetzelfde geldt voor somberheid, angstgevoelens en stress. Het is normaal dat je je af en toe een beetje ongelukkig voelt, maar soms kunnen enkele sombere gedachten uiteindelijk de aanzet geven tot een stortvloed van onprettige herinneringen, negatieve emoties en harde oordelen over jezelf. Al gauw kunnen uren of zelfs dagen gekleurd worden door negatieve gedachten vol zelfkritiek: Wat is er mis met mij? Mijn leven is een zootje.

Wat gebeurt er als ze erachter komen dat ik eigenlijk nergens voor deug?

Zulke zelfkritische gedachten zijn ongelooflijk krachtig, en als ze eenmaal op gang zijn gekomen, zijn ze nauwelijks te stuiten. Eén gedachte of gevoel lokt een volgende uit, en dan nog een... Al gauw heeft de oorspronkelijke gedachte – hoe vluchtig die misschien ook was – een hele hoop soortgelijke sombere gedachten, angsten en zorgen opgetrommeld en zit je verstrikt in je eigen ellende.

In zekere zin is dit weinig verrassend. De context heeft enorm veel invloed op onze herinnering. Enkele jaren geleden ontdekten psychologen dat diepzeeduikers die op het strand een lijst met woorden van buiten hadden geleerd, zich die woorden meestal niet meer konden herinneren zolang ze onder water waren, maar terug op het droge weer wel. Omgekeerd werkte het ook. Woorden die onder water in het geheugen werden geprent, werden gemakkelijker vergeten op het strand. De zee en het strand waren invloedrijke contexten voor het geheugen.¹¹

Hetzelfde proces kun je aan het werk zien in je eigen geest. Ben je ooit teruggekeerd naar een vakantiebestemming waar je als kind dolgraag kwam? Vóór de hernieuwde kennismaking had je waarschijnlijk alleen maar wazige herinneringen aan het oord. Maar toen je er eenmaal was – door de straten liep en alles wat je zag, alle geluiden en geuren in je opnam – kwamen de herinneringen weer opzetten. Misschien vond je het prikkelend, voelde je weemoed of werd je zelfs een beetje verliefd. Je terugkeer naar die context stimuleerde je brein om een groot aantal verwante herinneringen op te halen. De wereld is vol van zulke prikkels. Heeft muziek nooit een stroom van emotioneel geladen herinneringen bij je in gang gezet? Of de geur van bloemen of versgebakken brood?

Op dezelfde manier kan onze stemming als een interne context fungeren, en in alle opzichten even krachtig werken als een bezoek aan een vroegere vakantiebestemming of het horen

van een favoriete melodie. Een vleugje verdriet, teleurstelling of angst kan onaangename herinneringen oproepen, of je wilt of niet. Vaak weet je niet waar ze vandaan kwamen – ze kwamen gewoon opzetten, schijnbaar uit het niets. Je kunt slechtgehu-meurd, geïrriteerd of bedroefd worden, zonder dat je eigenlijk weet waarom, en je afvragen: *waarom heb ik zo'n slecht humeur?* Of: *waarom voel ik me vandaag zo verdrietig en zo moe?*

Je kunt het triggeren van onaangename herinneringen en ge-dachten vol zelfkritiek en zelfverwijt niet stopzetten – maar wat er daarna gebeurt, kun je wel stopzetten. Je kunt voorkomen dat de spiraal zichzelf blijft voeden en de volgende cirkel van nega-tieve gedachten uitlokt. Je kunt een eind maken aan de stortvloed van destructieve emoties, die je ten slotte ongelukkig, angstig en gestrest kunnen maken.

Mindfulnessmeditatie leert je dergelijke herinneringen en schadelijke gedachten herkennen zodra ze zich aandienen. Het helpt je herinneren dat het herinneringen zijn. Die zijn als pro-paganda: *ze zijn niet echt*. Ze zijn niet wie *jij* bent. Je kunt leren om het opkomen van negatieve gedachten te observeren, ze een ogenblik te laten voor wat ze zijn en dan simpelweg gadeslaan hoe ze voor je ogen oplossen. En als dat lukt, kan er iets bijzonders gebeuren: een diep gevoel van geluk en rust vervult de leegte.

Mindfulnessmeditatie doet dit door voor onze geest een alter-natieve manier te mobiliseren om zich tot de werkelijkheid te ver-houden. De meesten van ons kennen alleen de analytische kant van de geest: het proces van denken, oordelen, plannen maken en herinneringen napluizen, op zoek naar oplossingen. Maar de geest is zich ook *bewust* van dit proces. We *denken* niet alleen over dingen, we zijn ons er ook van bewust dat we denken. En de taal hoeft niet als bemiddelaar tussen ons en de werkelijkheid te staan, we kunnen haar ook rechtstreeks ervaren via onze zintuigen. We kunnen bijvoorbeeld de geluiden van vogels, de geur van mooie bloemen en de aanblik van een glimlachende geliefde rechtstreeks ervaren. We kennen met zowel het hart als

het hoofd. Bewuste ervaring is meer dan alleen denken. De geest is groter en meeromvattend dan het denken op zich.

Meditatie schept meer mentale helderheid, doet je de dingen zien met een pure, ontvankelijke aandacht. Het is een plek – een uitkijkpost – van waaruit we de gedachten en gevoelens die in ons opkomen kunnen gadeslaan. Een plek die ons wegvoert van het haarscherp afgestelde triggermechanisme dat ons dwingt te reageren zodra iets gebeurt. Ons innerlijke zelf – het deel van ons dat van nature gelukkig en kalm is – wordt dan niet langer overstemd door het lawaai van de aan problemen knagende geest.

Mindfulnessmeditatie moedigt ons aan om meer geduld en compassie te hebben met onszelf en te werken aan het ontwikkelen van een niet-oordelende geest en vriendelijke volharding. Met deze eigenschappen kunnen we ons losmaken van het zwaarte-krachtveld van angst, stress en somberheid, doordat ze ons herinneren aan wat de wetenschap heeft aangetoond: dat het oké is om somberheid en andere moeilijkheden niet langer te behandelen als problemen die opgelost moeten worden. We hoeven het ons niet aan te trekken dat we bij het zoeken naar oplossingen ‘falen’. In feite is dat in de meeste gevallen het verstandigst, omdat onze problemen vaak alleen maar erger worden door de manieren waarop we ze doorgaans proberen op te lossen.

Mindfulness gaat niet voorbij aan het natuurlijke verlangen van het brein om problemen op te lossen. Het geeft ons alleen de tijd en de ruimte om de *beste* manieren te kiezen om ze op te lossen. Sommige problemen kunnen het beste emotioneel worden benaderd – dan kiezen we voor de oplossing die het beste ‘voelt’. Andere moet je met inzet van al je verstandelijke vermogens ontwarren. Veel problemen kun je het beste intuïtief en creatief te lijf gaan. Sommige kun je voorlopig het beste met rust laten.

Geluk ligt voor het grijpen

Mindfulness werkt op twee niveaus. In de eerste plaats is er het kernprogramma van de mindfulnessmeditatie. Dit bestaat uit een reeks eenvoudige dagelijkse meditaties die je bijna overal kunt doen, hoewel je zult merken dat je ze het best op een rustig plekje thuis kunt doen. Sommige oefeningen duren niet langer dan drie minuten. Andere kunnen twintig tot dertig minuten in beslag nemen.

Mindfulness stimuleert je ook om te breken met enkele onbewuste denkgewoonten en manieren van doen die je ervan weerhouden om voluit te leven. Veel veroordelende en zelfkritische gedachten komen voort uit onze gebruikelijke manieren van denken en doen. Door met een aantal van je dagelijkse gewoonten te breken, zul je geleidelijk enkele negatieve denkpatronen doen verdwijnen en bewuster en aandachtiger worden. Je zult er misschien nog van opkijken hoeveel meer vreugde en geluk je kunt bereiken met hele kleine veranderingen in je manier van leven.

Gewoonten doorbreken is niet moeilijk. Het komt er eenvoudig op neer dat je, bijvoorbeeld, niet in dezelfde stoel gaat zitten bij een vergadering, de televisie een tijdje uitzet of een andere route naar je werk neemt. We zullen je ook vragen om wat zaadjes te planten en te kijken hoe ze groeien, of om een paar dagen voor een huisdier van een kennis te zorgen, of naar de film te gaan in de bioscoop in de buurt. Zulke simpele dingen – in combinatie met dagelijkse korte meditaties – kunnen echt vreugde en voldoening geven.

Je kunt het programma zo lang of zo kort als je wilt volgen, maar het beste is het om de aanbevolen acht weken aan te houden. Het programma is net zo flexibel als jij het wilt maken, maar het is goed om niet te vergeten dat het enige tijd kan duren voordat de kracht van de oefeningen zich volledig manifesteert. Daarom spreken we ook van ‘oefeningen’. Alles in dit boek is bedoeld om

jou verder te helpen op het ingeslagen pad. En terwijl je dat pad volgt, zul je geleidelijk rust vinden in een hectische wereld.

Als je meteen met het programma wilt beginnen, stellen we voor dat je nu naar hoofdstuk 4 gaat. Als je graag meer wilt weten over de nieuwe wetenschappelijke ontdekkingen die laten zien hoe en waarom we in de val lopen van negatieve manieren van denken en doen – en hoe mindfulnessmeditatie ons daarvan bevrijdt – zullen hoofdstuk 2 en 3 je verder helpen. We hopen echt dat je deze hoofdstukken zult lezen, omdat die je op een fundamenteel niveau doen begrijpen waarom mindfulness zo'n krachtige uitwerking heeft. Ze zullen je echt verder helpen en je zult bovendien de gelegenheid krijgen om de 'chocolademeditatie' uit te proberen. Als je echter liever direct aan de slag wilt, is er niets op tegen om onmiddellijk met het programma te beginnen en hoofdstuk 2 en 3 tussendoor te lezen.

Op www.nieuwezijds.nl/downloads vind je acht geleide meditaties die je nodig hebt om het programma te volgen. Ze zijn ingesproken door Joke Hellemans en gratis te downloaden voor wie dit boek in zijn bezit heeft. We raden je aan om iedere meditatieoefening die je in dit boek tegenkomt eerst door te lezen voor je de meditatie zelf doet aan de hand van de bijbehorende downloads.