

DIEPERE
MINDFULNESS

*De nieuwe manier om rust te vinden
in een chaotische wereld*

Mark Williams
Danny Penman



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *Deeper Mindfulness. The New Way to Rediscover Calm in a Chaotic World*. Londen, Piatkus, 2023.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Marie-Christine Ruijs, Amsterdam

Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam

Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

Copyright © Mark Williams en Danny Penman, 2023

© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2024

‘Spacious’ door Kaveri Patel © Kaveri Patel. Gereproduceerd met toestemming.

ISBN 978 90 5712 594 2

NUR 770

www.nieuwezijds.nl



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.

Inhoud

1 Dit was mijn leven ... maar ik zal het wel gemist hebben	9
2 Waarom putten we onszelf uit?	19
3 Frame voor Frame	37
4 De praktische kant van het programma	49
5 Week 1: Vaste grond vinden	61
6 Week 2: Pauze nemen – vriendschap sluiten met je versnipperde geest en die bundelen	81
7 Week 3: Weer ontdekken hoe dingen voelen	107
8 Week 4: De balans herstellen	133
9 Week 5: Gevoelstoon aan de rafelranden van het bewustzijn	161
10 Week 6: Vliegen bij slecht weer	183
11 Week 7: Je leven weer opeisen	211
12 Week 8: Het avontuur gaat door	235
Een jaar van beoefening	247
Bronnen	251
Overzicht van meditaties	255
Noten	259
Dankwoord	269
Index	273
Over de auteurs	287

HOOFDSTUK 1

Dit was mijn leven ... maar ik zal het wel gemist hebben

Een man liet zijn vier honden elke ochtend uit in het park. Drie van hen liepen altijd vrolijk blaffend rond, kwispelend van blijdschap. De vierde leek ook wel blij, maar die rende steeds alleen maar in kleine cirkeltjes rond (waarmee ze trouwens een flinke afstand aflegde), dicht bij de man. Dag na dag aanschouwde de parkwachter het merkwaardige gedrag van de hond. Na een tijdje verzamelde hij de moed om de man te vragen waarom zijn hond zich zo vreemd gedroeg.¹

‘O,’ antwoordde de man, ‘het is een asielhond. Ze heeft het grootste deel van haar leven opgesloten gezeten. Dit was de omvang van haar kooi.’

Hoe vaak gedraag jij je zoals die hond? Je bent vrij, maar rent voortdurend in mentale cirkeltjes rond. Vrij om je vrolijk te voelen, maar gekooid door dezelfde donkere, repeterende gedachten. Vrij om vrede te hebben met jezelf en de wereld, maar nog steeds gevangen en verstrikt in angst, stress, ongeluk en uitputting.

Vrij als een hond in een kooi.

Het leven wordt vaak onnodig verstoord door kleine tragedies zoals deze. Diep vanbinnen weet je dat je in staat bent om een gelukkig en bevredigend leven te leiden, en toch is er altijd

wel iets wat je daarvan weerhoudt. Net wanneer je denkt dat het binnen handbereik ligt, glipt het je weer door de vingers. Deze moeilijke periodes lijken uit het niets op te duiken, maar in werkelijkheid komen ze voort uit diep verborgen psychologische krachten. Neurowetenschappers beginnen nu te begrijpen hoe deze processen onze gedachten, gevoelens en emoties sturen, maar belangrijker is dat ze hebben ontdekt waarom ze soms niet goed lopen en ons leven een schaduw is van wat het echt kan zijn. De nieuwe ontdekkingen laten ook zien waarom mindfulness zo goed werkt om leed te verlichten, maar ze openen vooral de deur naar methodes die net anders, maar nóg effectiever kunnen zijn. Mindfulness wordt daarmee niet voorbijgestreefd, maar kan juist worden uitgebreid met een extra dimensie, die haar transformeert.

Dit boek gaat uit van deze nieuwe ontwikkelingen. Het helpt je om even afstand te nemen van je zorgen en geeft je de tools om met angst, stress, ongeluk, uitputting en zelfs depressie om te gaan. Wanneer deze onaangename emoties verdampen, zul je weer ontdekken dat er een kalme ruimte in je is van waaruit je je leven opnieuw kunt gaan opbouwen.

We kunnen je hiermee helpen, omdat wij – en onze collega's van Oxford University en andere instituten over de hele wereld – al jaren behandelingen ontwikkelen tegen angst, stress, depressie en uitputting. We zijn de mede-ontwikkelaars van Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), waarvan klinisch bewezen is dat het een van de effectiefste behandelingen van depressie tot dusver is.² Uit dit werk is ons boek *Mindfulness: een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld* voortgekomen. Van het boek en het bijbehorende mindfulnessprogramma is in klinische studies aan Cambridge University en elders bewezen dat het een zeer effectieve behandeling is voor angst, stress en depressie. Zozeer zelfs dat artsen en psychiaters het overal ter wereld voorschrijven om mensen met een breed scala

aan mentale problemen te helpen, evenals mensen met een algemeen gevoel van ongeluk en onvrede.

Maar de oefeningen in *Mindfulness* en vergelijkbare vaardigheden die mensen aanleren in cursussen zoals *Mindfulness-Based Stressreductie (MBSR)* zijn nog maar de eerste stappen op een langere en vruchtbaardere weg. Hoewel de oefeningen de basis vormen van een gelukkiger en bevredigender leven en ze voor velen transformatief zijn gebleken, hebben veel mensen ons gevraagd of ze nog meer kunnen doen om hun beoefening te verdiepen en overgebleven problemen op te lossen.

Het antwoord is *ja*. Er is een manier om *mindfulness* naar het volgende niveau te tillen, om dieper te gaan en meer van je potentieel aan te spreken, door een andere grens van *mindfulness* te onderzoeken die bekendstaat als *vedana* of *gevoelston*. Belangrijk om te weten: je hoeft geen uitgebreide meditatie-ervaring te hebben om hier de vruchten van te plukken. Uit onderzoek blijkt dat beginnende mediteerders er net zoveel aan kunnen hebben als mensen die het al jaren doen.

Hoewel dit aspect van meditatie vaak over het hoofd wordt gezien, is *gevoelston* in werkelijkheid een van de vier oorspronkelijke pijlers van *mindfulness*. Dit zijn: *mindfulness* van het lichaam en de adem, *mindfulness* van gevoelens en sensaties (of *vedana*), *mindfulness* van de geest of het bewustzijn en *mindfulness* van de altijd veranderende aard van de wereld en van wat je helpt en belemmert tijdens je reis door het leven. Elk aspect wordt gecultiveerd met een andere reeks vaardigheden, die bij elkaar weer een heel ander effect op lichaam en geest hebben. Binnen *mindfulness* cursussen ligt de nadruk meestal op de eerste laag van elk van deze vier pijlers. In dit boek maken we gebruik van nieuwe meditaties op de *gevoelston* als toegangspoort naar de diepere lagen van de vier aspecten van *mindfulness*. Deze brengen je dichterbij de kern van je 'ziel', dichterbij eventuele problemen, en nog dichterbij de oplossing daarvan.

Er is geen bevredigende vertaling van het oude Sanskrietwoord *vedana*³.

Het is een kwaliteit van bewustzijn die alleen ervaren kan worden en niet precies kan worden vastgelegd. Het is het gevoel, bijna een ‘achtergrondkleur’, dat onze ervaring van de wereld – van mindfulness zelf – kleurt. Daarom wordt *vedana* vaak vertaald als ‘gevoelstoon’. Hoewel we beide termen door elkaar zullen gebruiken, verwijzen we steeds naar een nuance van bewustzijn, en niet naar een rigide concept dat met woorden en definities kan worden afgebakend. Gevoelstoon is iets wat je voelt in je geest, lichaam en ‘ziel’, maar de ware kwaliteit ervan zal nooit helemaal in woorden kunnen worden gevat. En dat is soms best irritant.

Bij een typische gevoelsmeditatie wordt de geest eerst tot rust gebracht met een eenvoudige adem- of lichaamsmeditatie, waarna je aandachtig je ervaringen gaat waarnemen op een manier die subtiel verschilt van wat er bij andere meditaties gevraagd wordt. Hierbij focus je heel specifiek op de gevoelens en sensaties die opkomen in het moment wanneer het onbewuste deel van de geest overgaat in het bewuste. Deze momenten, hoe kort ook, zijn vaak de belangrijkste in je leven. Dat komt doordat *vedana* het evenwichtspunt in je geest is dat de toon zet voor de aaneenschakeling van gedachten, gevoelens en emoties die daarna volgen. Het is vaak subtiel, maar als je erop let kun je het in je geest, lichaam en ziel voelen; helemaal tot in je botten zelfs. De gevoelstoon is van diepgaand belang, omdat hij bepaalt welke richting je gedachten, gevoelens en emoties zullen nemen. Is hij ‘aangenaam’, dan voel je je positief en energiek en denk je controle over je leven te hebben (nou ja, even dan). Is hij ‘onaangenaam’, dan voel je je waarschijnlijk een beetje somber, teleurgesteld en machteloos. Door op de gevoelstoon te mediteren leer je zien, of eigenlijk *voelen*, op welke manier je leven heen en weer wordt getrokken en geduwd door krachten waarvan je je maar nauwelijks bewust bent. Soms handelen deze krachten in jouw eigen belang,

soms niet, maar het belangrijkste is dat je er niet direct controle over hebt. Onder hun invloed is je leven niet van jou.

Om deze ideeën te laten beklijven, kun je deze korte oefening doen en een idee van je gevoelstonen krijgen: neem even de tijd en kijk om je heen; de kamer, het raam, de binnenkant van de trein of de bus, of misschien de straat, het veld of bos voor je. Terwijl je je ogen op verschillende dingen laat rusten en diverse geluiden je oren bereiken, kijk je of je het subtiele gevoel kunt waarnemen of al die afzonderlijke dingen aangenaam, onaangenaam of neutraal voelen. Ben je thuis, dan valt je blik misschien op een kaart of cadeau van een dierbare vriend. In reactie daarop kun je direct de warme gloed van een aangename gevoelstoon voelen opkomen. Of misschien zie je wel een vies bord staan dat je eigenlijk had willen opruimen, of iets wat je van iemand hebt geleend en had willen terugbrengen. In die gevallen kun je een onaangename gevoelstoon opmerken. Ben je buiten, dan kun je opmerken hoe het zonlicht door de bladeren van een boom filtert, of je ziet een vies stuk plastic rondfladderen. Als je het moment kunt vangen, kun je rimpelingen van aangename of onaangename gevoelstonen waarnemen. Maar niet alleen de buitenwereld heeft zoveel impact. Je kunt je ook bewust worden van sensaties in je lichaam, zoals pijntjes, of misschien juist van een gevoel van ontspanning en rust. Ook die vallen uiteen in aangenaam, onaangenaam of neutraal. Vroeg of laat kun je gaan opmerken dat er kort na de gevoelstonen gedachten of emoties opkomen en weer verdwijnen.

Je hoeft niet te weten *hoe* je deze gevoelstonen kent, je kent ze gewoon. Op de een of andere manier valt wat zich afspeelt in lichaam en geest te classificeren op een schaal van aangenaam tot onaangenaam. Het is een soort onderbuikgevoel. Je hoeft er niet diep over na te denken of ernaar te zoeken, het is eerder een soort smaak; je weet het gewoon zodra je het proeft. Net als melk die zuur is geworden: je weet dat het onprettig is zonder erover na te hoeven denken.

Gevoelstonen kunnen heel belangrijk zijn. Denk eens terug aan de laatste keer dat je in een café zat en je je plotseling zonder duidelijke reden ongelukkig voelde. Als je de klok kon terugdraaien om te observeren wat er ‘frame voor frame’ gebeurde toen je ongelukkige gevoelens opkwamen, zou je hebben opgemerkt dat de emotie vooraf werd gegaan door een korte pauze. Alsof je geest op het scherpst van de snede balanceerde, een moment waarop hij aftastte of de situatie die zich ontvouwde *aangenaam, onaangenaam of neutraal* was. Een moment van vedana.

Vedana is dus vaak een kantelpunt in je geest dat beïnvloedt hoe je de wereld ervaart in de momenten daarna. Goed, slecht, onverschillig. Maar wat er daarna gebeurt, is pas echt belangrijk: we noemen het de ‘reactiviteitsimpuls’. Deze werkt als volgt: als er een aangename gevoelstonen in de geest opkomt, is het volkomen natuurlijk om die te willen beetpakken en vasthouden, en een beetje bang te zijn dat hij vervaagt of je door de vingers glipt. Is de toon onaangenaam, dan is het natuurlijk om ervan af te willen, om hem weg te duwen uit angst dat hij blijft plakken en nooit meer weggaat. Neutrale sensaties voelen vaak saai aan, waardoor je de neiging krijgt op zoek te gaan naar iets interessanter. De gevoelstonen zijn primair en kunnen snel een stroom aan reacties in geest en lichaam oproepen. Deze worden gevoeld als emoties en hunkeringen die je ertoe aanzetten om de aangename gevoelstonen te willen vasthouden, de onaangename weg te duwen en jezelf af te leiden van de neutrale gevoelstonen. De reactiviteitsimpuls is dus de reflexmatige reactie op een gevoelstonen. Als de scène wordt bepaald door de gevoelstonen, zorgt de reactiviteitsimpuls vervolgens voor de acteurs, selecteert de kostuums en schrijft het script voor wat er daarna gebeurt. Hij kan trouwens een script schrijven en een scène regisseren die met gemak je hele dag verpesten, en soms strekt de invloed ervan zich zelfs nog verder uit.

Vrijwel alle emotionele problemen die mensen hebben, beginnen met de reactie van de geest op gevoelstonen: de reactiviteit-

simpuls. De impuls zelf vormt niet eens het probleem, maar het feit dat je niet weet dat hij er is en wat zijn onderliggende aard is. Je bent je er vaak niet eens van bewust dat hij zich heeft voorgedaan, weet niet door welke gevoelstonen hij getriggerd werd en beseft niet dat hij vaak ook weer helemaal vanzelf verdwijnt, als je het maar laat gebeuren. Het enige waar je je bewust van bent, is de stroom aan gedachten, gevoelens en emoties in zijn kielzog.

Als je leert om de gevoelstonen aan te voelen – en zijn sluier weg te trekken – helpt dat om je onderliggende gemoedstoestand te gaan herkennen en om rekening te houden met je gevoeligheden en volkomen natuurlijke vooroordelen en reacties. Dit geeft je de ruimte om bewust in plaats van reflexmatig te reageren. Het helpt je om met compassie te accepteren dat je dan misschien angstig, gestrest, boos of depressief bent in *dit* moment, maar dat dat niet de totaliteit van je leven is, met slechts depressie in het vooruitzicht. Je kunt van koers veranderen. Een andere toekomst is mogelijk.

Toegang krijgen tot een alternatieve toekomst is even simpel als de onderliggende stroom van gevoelstonen waarnemen. Als de reactiviteitsimpuls opmerken. Als beseffen dat het verlangen dat de dingen anders waren juist het probleem is. Verlangen dat er een eind komt aan onaangename dingen. Verlangen dat aangename dingen blijven. Verlangen dat er een eind komt aan verveling. Dit idee is in vele oude tradities terug te vinden. En nu zijn de neurowetenschappers het er ook mee eens.

**WAAROM ZOU JE DE BEWUSTWORDING VAN
DE GEVOELSTONEN VAN JE GEDACHTEN,
HERINNERINGEN EN EMOTIES CULTIVEREN?**

Je gedachten, gevoelens en emoties zijn niet het probleem, hoe voelbaar en reëel ze ook zijn. Emoties zijn bijvoorbeeld signalen dat iets belangrijks je aandacht nodig heeft:



- Je bent verdrietig als je iemand of iets belangrijks hebt verloren.
- Je voelt angst wanneer er gevaar dreigt.
- Je bent boos wanneer een doel wordt gefrustreerd.
- Je bent bezorgd wanneer je je probleemoplossend vermogen nodig hebt voor een langetermijnproject.

Op veel manieren is de reactiviteitsimpuls het echte probleem (zie pagina 14), getriggerd door schommelingen in de onderliggende gevoelston. Hierdoor ontstaat er zo'n dwingend narratief dat je verstrikt kunt raken in gedachten, herinneringen en emoties, en niet kunt ontsnappen.

Wanneer je de gevoelston leert waarnemen die aan de impuls voorafgaat, beschik je over extra informatie. De gevoelston geeft precies aan op welk moment je emoties, gedachten of herinneringen verstrikt dreigen te raken. In dit programma leer je deze momenten herkennen, zodat je gemakkelijker kunt ingrijpen om je oude, destructieve gewoontes te doorbreken. Het helpt je om de kalmte, de energie en de vreugde te hervinden die de kern van je wezen vormen.

Hoe kan dit boek je helpen?

Veel lezers bleven ons eerdere boek, *Mindfulness: een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld*, er geregeld bij pakken, omdat het ze hielp zich te bevrijden van emotioneel en fysiek lijden. In het hele boek waren we eerlijk over de voordelen van mindfulness en waarschuwden we de lezers ook dat de reis noch snel noch gemakkelijk zou zijn. We vroegen hun zich ervan te verzekeren dat dit het juiste moment in hun leven was om ermee te beginnen en benadrukten dat ze elke dag de nodige tijd zouden moeten reserveren om de oefeningen ook echt te doen. Ondanks dat voorbehoud hebben honderdduizenden

mensen – en misschien wel miljoenen – het programma in het boek voltooid (of mindfulnesscursussen die erop gebaseerd waren). Velen van hen waren zo geïntrigeerd door de effecten van meditatie op hun leven dat ze de beoefening wilden verbreden en verdiepen. Misschien hoor jij ook wel bij die groep. Wil jij ook verder gaan dan het acht weken durende programma dat je in *Mindfulness* of in je meditatie-, MBCT- of MBSR-cursus hebt gevolgd, en wil je je beoefening uitbreiden om de voordelen nog verder te consolideren, dan is dit boek een goed begin.

Een andere mogelijkheid is dat je *Mindfulness* of een cursus wel vond helpen, maar niet genoeg om de resterende negatieve of zelfdestructieve gewoontes helemaal te elimineren. Misschien heb je een glimp van de vrijheid opgevangen, maar ben je die in alle haast weer uit het oog verloren en wil je haar weer hervinden. Of misschien zijn de mindfulnessvaardigheden die je in cursussen hebt opgedaan niet goed blijven hangen en wil je nu een andere aanpak proberen. Als een van deze zaken voor jou geldt, dan kun je veel aan dit boek hebben.

In *Diepere mindfulness* en de bijbehorende te downloaden meditaties laten we je kennismaken met het Gevoelstonprogramma. Dit is niet zomaar een vervolg op ons oorspronkelijke boek of op andere meditatiecursussen en -trainingen; het is eerder een programma dat je beoefening een nieuwe en vruchtbaarder wending geeft. Laat je trouwens vooral niet afschrikken als je nog geen meditatie-ervaring hebt. Zowel beginnende als ervaren mediteerders plukken de vruchten van het programma, en vooral mensen die op zoek zijn naar een beoefening die wetenschappelijke precisie combineert met eeuwenoude wijsheid.

Wil je graag onmiddellijk met dit nieuwe meditatieprogramma beginnen, dan kun je na dit hoofdstuk meteen door naar Hoofdstuk 4. Wil je meer lezen over welke ideeën eraan ten grondslag liggen, lees dan eerst Hoofdstuk 2 en 3. De beoefening van de bewustwording van gevoelston wordt net zoals bij *mindfulness* verdiept wanneer je begrijpt hoe de verschillende