

Inhoud

Woord vooraf van Thich Nhat Hanh	11
Woord vooraf bij de nieuwe editie	13
Inleiding: Stress, pijn en ziekte	31
I Mindfulness beoefenen: een kwestie van aandacht	47
1 Het leven bestaat slechts uit momenten	49
2 De basis van mindfulnessbeoefening: instelling en inzet	62
3 De kracht van de ademhaling: je onvermoede bondgenoot bij het helingsproces	79
4 Zitmeditatie: leren zijn	92
5 In je lichaam aanwezig zijn: techniek om je lichaam te scannen	109
6 Kracht, evenwicht en soepelheid ontwikkelen: yoga is meditatie	129
7 Loopmeditatie	150
8 Een dagje mindfulness	157
9 Echt doen wat je doet: mindfulness in het dagelijks leven	169
10 Alle begin is moeilijk	176
II Het paradigma: een nieuwe denkwijze met betrekking tot gezondheid en ziekte	183
11 Inleiding tot het paradigma	185
12 Glimpen van heelheid, illusies van gescheidenheid	189
13 Over heling	204
14 Artsen, patiënten en mensen: naar een gezamenlijke kijk op gezondheid en ziekte	224
15 Geest en lichaam: bewijs dat opvattingen, gedrag, gedachten en emoties schadelijk of helend kunnen zijn	243
16 Verbondenheid	266

III Stress	281
17 Stress	283
18 Verandering: daar kun je zeker van zijn	291
19 Vastlopen in stressreacties	298
20 Op stress inspelen in plaats van erop te reageren	323
IV De toepassingen: je leven als uitdaging	335
21 Aan de slag met symptomen: naar je lichaam luisteren	337
22 Aan de slag met lichamelijke pijn: jij bent niet je pijn	344
23 Meer over pijn	364
24 Aan de slag met emotionele pijn: jij bent niet je lijden... maar je kunt veel doen om emotionele pijn te helen	384
25 Aan de slag met angst, paniek en spanning	399
26 Tijd en tijdstress	417
27 Slaap en slaapstress	432
28 Mensenstress	439
29 Rollenstress	453
30 Werkstress	459
31 Voedingstress	470
32 Wereldstress	489
V De weg van bewustzijn	511
33 Een nieuw begin	513
34 Doorgaan met de formele mindfulnessbeoefening	521
35 Doorgaan met de informele mindfulnessbeoefening	530
36 De weg van bewustzijn	536
Nawoord	541
Dankwoord	546
Appendix	551
Bewustzijnswerkboeken	552
Aanbevolen literatuur	557
Adressen en websites	565
Bestelinformatie cd's	566
Register	567
Over de auteur	574
Noot van de uitgever	576

Woord vooraf van Thich Nhat Hanh

Dit is een zeer lezenswaardig, praktisch en in vele opzichten nuttig boek. Ik denk dat veel mensen er baat bij zullen hebben. In dit boek ontdek je dat meditatie met ons dagelijks leven te maken heeft. Je zou dit boek kunnen omschrijven als een deur die zowel toegang geeft tot de dharma (vanuit de wereld) als tot de wereld (vanuit de dharma). Pas wanneer de dharma zich echt ontfermt over onze levensproblemen, gaat het om ware dharma. En dit waardeer ik het meest aan dit boek. Ik dank Jon Kabat-Zinn voor het schrijven ervan.

Thich Nhat Hanh

Plum Village, Frankrijk

1989

Zoals talloze mensen de afgelopen vijftientig jaar hebben ontdekt, is mindfulness de betrouwbaarste bron van rust en vreugde die er bestaat. Iedereen kan ermee uit de voeten. En het wordt steeds duidelijker dat niet alleen onze gezondheid en ons welbevinden als individu ervan afhankelijk zijn, maar ook ons voortbestaan als beschaving en planeet. De oproep in dit boek aan ieder van ons om wakker te worden en van elk moment van ons leven te genieten was nog nooit zo nodig als nu.

Thich Nhat Hanh

Plum Village, Frankrijk

2013

Inleiding

Stress, pijn en ziekte

Dit boek nodigt de lezer uit aan een reis te beginnen waarvan het traject uit zelfontplooiing, zelfontdekking, studie en heling bestaat. Het is gebaseerd op vierendertig jaar praktijkervaring met meer dan twintigduizend mensen die aan deze levenslange reis zijn begonnen door deel te nemen aan een cursus van acht weken die bekendstaat als Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) en gegeven wordt in de stresspoli in het Medisch Centrum van de Universiteit van Massachusetts in Worcester. Op dit moment bestaan er meer dan 720 op mindfulness gebaseerde en naar MBSR gemodelleerde trainingen en cursussen in ziekenhuizen, medische centra en klinieken overal ter wereld. Vele duizenden mensen meer hebben wereldwijd aan deze trainingen en cursussen deelgenomen.

Sinds de oprichting van de stresspoli in 1979 heeft MBSR gestaag bijgedragen aan het ontstaan van een nieuwe en groeiende beweging in de geneeskunde, psychiatrie en psychologie, die het best *participatiegeneeskunde* zou kunnen worden genoemd. Op mindfulness gebaseerde trainingen en cursussen bieden mensen de kans vollediger betrokken te raken bij het bereiken van een betere gezondheid en meer welbevinden, als aanvulling op de medische behandelingen die ze eventueel krijgen, met als beginpunt uiteraard het punt waarop ze zich bevinden wanneer ze besluiten deze uitdaging aan te gaan: iets voor zichzelf doen wat niemand anders op deze planeet voor hen kan doen.

In 1979 was MBSR een nieuw soort klinische training in een nieuwe tak van de geneeskunde die gedragsgeneeskunde wordt genoemd en tegenwoordig beter bekend is als *mind-body and integrative medicine*. Deze gaat ervan uit dat geestelijke en emotionele factoren, de manieren waarop we denken en ons gedragen, een significante uitwerking kunnen hebben, ten goede of ten kwade, op onze lichamelijke gezondheid en ons vermogen om ziekte en verwondingen te herstellen en een kwalitatief hoogwaardig en tevreden leven te leiden,

zelfs wanneer we geconfronteerd worden met chronische ziekte en pijn en een endemisch stressvolle levensstijl.

Deze visie, die in 1979 radicaal was, is tegenwoordig in de hele geneeskunde vanzelfsprekend. We kunnen dus eenvoudigweg zeggen dat MBSR momenteel gewoon een van de aspecten van goede geneeskundebeoefening is. In dit tijdsgewricht betekent dit, zoals we zojuist zagen, dat de toepassing en de waarde ervan worden ondersteund door steeds sterker wordend wetenschappelijk bewijs van de doeltreffendheid ervan. Dit was veel minder het geval toen dit boek voor het eerst uitkwam. Deze editie bevat een samenvatting van het opvallende wetenschappelijk bewijs dat de werking van op mindfulness gebaseerde cursussen en trainingen onderschrijft, evenals de doeltreffendheid ervan wat betreft stressvermindering, symptoomregulering en emotioneel evenwicht en de uitwerking ervan op de hersenen en het immuunsysteem. Hoe mindfulnessstraining deel is gaan uitmaken van zowel een goede geneeskundebeoefening als van doeltreffend medisch onderwijs, wordt ook aangestipt.

De mensen die tijdens de cursus MBSR aan de reis van zelfontplooiing, zelfontdekking, studie en heling beginnen, doen dit in een poging de greep op hun gezondheid te herwinnen en in elk geval enige gemoedsrust te bereiken. Zij worden door hun arts naar ons verwezen vanwege een heel scala aan medische klachten, uiteenlopend van hoofdpijn, hoge bloeddruk en rugpijn tot hartkwalen, kanker en aids. Ze zijn jong en oud en ertussenin. Wat ze tijdens de cursus MBSR leren, is hóé ze goed voor zichzelf zorgen, niet ter vervanging van medische behandeling, maar als een essentiële aanvulling erop.

Door de jaren heen hebben talloze mensen op de stresspoli geïnformeerd hoe ze kunnen leren wat onze patiënten in deze cursus van acht weken leren, die in feite een intensief, op het eigen ik gericht trainingsprogramma in de kunst van bewust leven is. Dit boek is een antwoord op die vragen. Het is als een praktisch handboek bedoeld voor iedereen, gezond of ziek, die boven zijn of haar beperkingen probeert uit te stijgen en naar hogere niveaus van gezondheid en welbevinden streeft.

MBSR is op een rigoureuze en systematische training in mindfulness gebaseerd, een meditatievorm die oorspronkelijk in de boeddhistische tradities uit Azië werd ontwikkeld. Eenvoudig gezegd is mindfulness je van elk moment bewust zijn. Mindfulness wordt ontwikkeld door intentioneel aandacht te schenken aan dingen waar we gewoonlijk niet bij stilstaan. De cursus is een systematische aanpak om nieuwe soorten beheersing en wijsheid in ons leven te ontwikkelen, gebaseerd op ons innerlijke vermogen tot aandacht en op het bewustzijn, het inzicht en het mededogen die vanzelf ontstaan wanneer we onze aandacht op specifieke manieren bij iets houden.

De stresspoli is geen reddingsdienst waar mensen passieve ontvangers van steun en therapeutisch advies zijn. De cursus MBSR is veeleer bedoeld om actief te leren, waarbij mensen kunnen voortbouwen op de sterke punten die ze al hebben en zelf iets kunnen doen om zowel hun lichamelijke als geestelijke gezondheid en welbevinden te verbeteren.

Zoals we zojuist zagen, gaan we er in dit leerproces vanaf het begin van uit dat er zolang je ademhaalt meer goed met je is dan mis, hoe ziek of wanhopig je je misschien soms ook voelt. Maar als je hoopt je innerlijke vermogen tot persoonlijke groei en heling te mobiliseren en op een nieuw niveau de touwtjes van je leven in handen te nemen, zal er een zekere mate van inspanning en energie van je worden geëist. De cursus MBSR kan een hoop stress opleveren, zeggen we altijd.

Ik verklaar dit weleens door erop te wijzen dat er tijden zijn waarin je het ene vuur moet ontsteken om het andere te doven. Er bestaan geen geneesmiddelen die je immuun voor stress of pijn maken, of die op magische wijze je levensproblemen oplossen en heling stimuleren. Je zult je bewust moeten inspannen om heling en innerlijke vrede te bereiken. Dit betekent dat je moet leren omgaan met de stress en de pijn die je doen lijden.

De stress in ons leven is tegenwoordig zo groot en zo verraderlijk, dat steeds meer mensen intentioneel besluiten deze stress beter te begrijpen en onder controle te krijgen. Ze beseffen dat het geen zin heeft om te gaan wachten tot een ander de zaken voor hen verbetert. Een dergelijke inzet is des te meer van belang wanneer je aan een chronische ziekte of handicap lijdt, die extra stress veroorzaakt, boven op de gewone spanningen die het leven meebrengt.

Het stressprobleem laat geen eenvoudige of snelle oplossingen toe. Stress is in feite een natuurlijk onderdeel van het leven, waaraan je net zomin ontkomt als aan de *condition humaine*, het menszijn zelf. Toch proberen sommige mensen stress te vermijden door zich voor levenservaringen af te sluiten, andere proberen zichzelf op de een of andere manier te verdoven om eraan te ontsnappen. Het is natuurlijk alleen maar verstandig om te vermijden dat je onnodige pijn en onnodig lijden ondergaat. En we moeten natuurlijk allemaal zo nu en dan afstand van onze moeilijkheden en pijn nemen. Maar als ontsnapping en vermijding een gewoonte worden om met onze problemen om te gaan, krijgen we alleen maar meer problemen. Ze verdwijnen niet vanzelf. Wat wel vanzelf verdwijnt, of ondergesneeuwd raakt, wanneer we onze problemen negeren of ervoor weglopen, is ons vermogen tot groei en verandering en heling. Als het erop aankomt, kunnen we onze problemen meestal alleen achter ons laten door ze onder ogen te zien.

Er is een methode om moeilijkheden onder ogen te zien die tot doeltreffende oplossingen en innerlijke vrede en harmonie leidt. Als we onze innerlij-

ke hulpbronnen kunnen mobiliseren om onze problemen onder ogen te zien, merken we meestal dat we in staat zijn de druk van het probleem te gebruiken om erdoorheen te komen, net zoals een zeiler een zeil zo bevestigt dat hij de druk van de wind optimaal benut om de boot vooruit te laten gaan. Je kunt niet pal tegen de wind in zeilen, en als je alleen maar met de wind in je rug kunt zeilen, kom je slechts daar waar de wind je heen blaast. Maar als je weet hoe je de energie van de wind kunt gebruiken en bovendien geduldig bent, kun je soms komen waar je wilt. Dan kun je toch de touwtjes in handen hebben.

Als je van plan bent van de kracht van je eigen problemen gebruik te maken en zo vooruit te komen, zul je er voeling mee moeten hebben, net zoals de zeiler voeling heeft met de boot, het water, de wind en zijn of haar koers. Je moet leren in allerlei stresssituaties jezelf in de hand te houden, dus niet alleen maar wanneer het zonnig is en de wind precies zo waait als jij wilt.

We accepteren allemaal dat niemand macht heeft over het weer. Goede zeilers bestuderen het weer zorgvuldig en respecteren de kracht ervan. Ze zullen stormen zo mogelijk vermijden, maar wanneer ze in een storm terechtkomen, weten ze wanneer ze de zeilen naar beneden moeten halen, de luiken moeten schalmen, het anker moeten uitgooien en moeten wachten tot de storm overgaat, waarbij ze in bedwang houden wat in bedwang te houden is en de rest uit hun hoofd zetten. Er is heel wat training, oefening en ervaring in allerlei soorten weer voor nodig om dergelijke vaardigheden zo te ontwikkelen dat je er iets aan hebt wanneer je ze nodig hebt. Ontwikkelen van de vaardigheden en de flexibiliteit om de verschillende 'weersomstandigheden' in je leven doeltreffend tegemoet te treden en te doorstaan, dat is wat wij bedoelen met de kunst van bewust leven.

Het thema controle is essentieel voor de aanpak van problemen en stress. Er zijn in de wereld veel krachten waarover we totaal geen controle hebben, en andere waarvan we soms ten onrechte denken dat we er geen controle over hebben. Ons vermogen onze omstandigheden te beïnvloeden hangt in grote mate af van hoe we tegen dingen aankijken. Onze opvattingen over onszelf en over wat we kunnen, en ook hoe we tegen de wereld aankijken en tegen de krachten die erin aan het werk zijn, zijn allemaal van invloed op wat we mogelijk achten. Hoe we tegen dingen aankijken beïnvloedt hoeveel energie we hebben om dingen te doen en waarop we de energie die we hebben, willen richten.

Zo zul je je in tijden waarin je je overweldigd voelt door de spanningen in je leven en het gevoel hebt dat wat je doet niets uithaalt, hoogstwaarschijnlijk depressief en hulpeloos gaan voelen. Het zal erop lijken dat je nergens controle over hebt en dat niets ook maar de moeite waard is om controle over te hebben. Aan de andere kant zullen er in tijden waarin je de wereld als bedreigend

maar niet echt overweldigend ervaart, eerder gevoelens van onzekerheid dan van depressie overheersen. Hierdoor zul je voortdurend zorgen maken over alle dingen waarvan je denkt dat ze je gevoel van controle bedreigen of zouden kunnen bedreigen. Deze dingen kunnen echt zijn of slechts in je verbeelding bestaan. Voor de stress die je voelt en de uitwerking die deze stress op je leven zal hebben maakt dat niets uit.

Je bedreigd voelen kan gemakkelijk tot gevoelens van woede en vijandigheid leiden en vervolgens tot ronduit agressief gedrag, dat opgewekt wordt door het diepe instinct om je positie te beschermen en je gevoel dat alles onder controle is te handhaven. Wanneer we het gevoel hebben dat de zaken 'onder controle' zijn, voelen we ons misschien even tevreden. Maar wanneer ze weer aan onze controle ontsnappen, of zelfs maar lijken te ontsnappen, kunnen onze diepste onzekerheden aan de oppervlakte komen. En dan zouden we ons zelfs op een zelfdestratieve manier kunnen gedragen en anderen pijn kunnen doen. Tevredenheid en gemoedsrust zullen we dan absoluut niet voelen.

Als je een chronische ziekte hebt of een handicap waardoor je niet meer kunt doen wat je gewend was, kunnen hele gebieden waarover je controle had verdwijnen. En als je aandoening lichamelijke pijn veroorzaakt die niet goed op medische behandeling reageert, kan de wanhoop die je misschien voelt verergerd worden door de emotionele beroering die veroorzaakt wordt doordat je weet dat zelfs je arts geen controle over je aandoening heeft.

Bovendien beperken onze zorgen over controle zich nauwelijks tot onze belangrijke levensproblemen. In feite komt onze grootste stress soms voort uit onze reacties op de kleinste, onbelangrijkste gebeurtenissen, wanneer deze op de een of andere manier ons gevoel van controle bedreigen: de auto die het begeeft op het moment dat je naar iets belangrijks wilt rijden, je kinderen die voor de tiende keer in tien minuten niet naar je willen luisteren, de lange rijen voor de kassa bij de supermarkt.

Het is niet gemakkelijk een woord of uitdrukking te vinden voor het hele scala aan ervaringen die ons zorgen en pijn bezorgen en een onderliggend gevoel van angst, onzekerheid en verlies van controle aanwakkeren. Als we er een lijst van zouden maken, zouden daarop zeker onze kwetsbaarheid, onze wonden, wat die ook mogen zijn, en sterfelijkheid komen te staan. De lijst zou misschien ook ons collectieve vermogen tot wreedheid en geweld omvatten, en ook het gigantische niveau van onwetendheid en hebzucht, misleiding en begoocheling waardoor wij en de wereld een groot deel van de tijd lijken te worden gedreven. Hoe zouden we het totaal van onze kwetsbaarheden en tekortkomingen moeten noemen, onze beperkingen en zwakheden als mensen, de ziekten en verwondingen en handicaps waarmee we misschien moeten leven, de per-

soonlijke nederlagen en mislukkingen die we hebben ervaren of vrezen in de toekomst te zullen ervaren, het onrecht en de uitbuiting waaronder we lijden of die we vrezen, het verlies van mensen van wie we houden en vroeg of laat van ons eigen lichaam? Het zou een metafoor moeten zijn die niet overdreven sentimenteel is, die ook zou moeten overbrengen dat het geen ramp is om te leven, ook al voelen we angst en lijden we, die zou moeten overbrengen dat er zowel vreugde als lijden bestaat, zowel hoop als wanhoop, zowel kalmte als agitatie, zowel liefde als haat, zowel gezondheid als ziekte.

Als ik dat aspect van het menszijn waarmee de patiënten in de stresspoli en in feite de meesten van ons zich ooit moeten verzoenen, en dat we op een bepaalde manier dienen te transcenderen, probeer te beschrijven, kom ik altijd weer uit bij een zin uit de film naar de roman *Zorba de Griek*, van Nikos Kazantzakis. Op een gegeven moment vraagt de jonge metgezel van Zorba (Alan Bates): 'Zorba, ben jij ooit getrouwd geweest?' Waarop Zorba (de geweldige Anthony Quinn) grommend antwoordt (uit het hoofd geciteerd): 'Ik ben toch een man? Natuurlijk ben ik getrouwd geweest. Vrouw, huis, kinderen, alles... *de hele catastrofe!*'

Dat was niet als klagzang bedoeld, en het betekent ook niet dat getrouwd zijn of kinderen hebben een catastrofe is. Zorba's antwoord houdt in dat hij zich ten volle bewust is van de rijkdom van het leven en de onvermijdelijkheid van alle dilemma's, zorgen, tragedies en ironie ervan. Hij 'danst' in de storm van de hele catastrofe, viert het leven, lacht erom en om zichzelf, zelfs bij mislukkingen en tegenslag. Op deze manier gaat hij nooit lang gebukt onder het leven, krijgt noch de wereld noch zijn eigen aanzienlijke dwaasheid hem ooit volledig klein.

Iedereen die het boek kent, kan zich voorstellen dat het voor zijn vrouw en kinderen een 'hele catastrofe' moet zijn geweest om met Zorba te leven. Zoals vaak het geval is, kan de door anderen bewonderde held in zijn privéleven een heel spoor van pijn achterlaten. Maar toch heb ik vanaf het moment dat ik de uitdrukking 'de hele catastrofe' hoorde het gevoel gehad dat deze iets positiefs zegt over de mogelijkheid van de menselijke geest het moeilijkste in het leven aan te pakken en vervolgens de ruimte te vinden om in kracht en wijsheid te groeien. Voor mij betekent de hele catastrofe onder ogen zien: ontdekken van en ons verzoenen met wat zo menselijk aan onszelf is. Op de hele wereld is er niet één persoon die niet zijn of haar eigen versie van de hele catastrofe heeft.

Catastrofe betekent hier niet 'ramp'. Het woord houdt veeleer de navrante enormiteit van het leven in, crises en rampen, maar ook alle kleine dingen die misgaan en opgeteld heel wat voorstellen. 'De hele catastrofe' herinnert ons eraan dat het leven altijd in beweging is, dat alles waarvan wij denken dat het bestendig is, in feite alleen maar tijdelijk is en voortdurend verandert. Hiertoe

behoren onze ideeën, onze meningen, onze relaties, ons werk, onze bezittingen, onze creaties, ons lichaam, alles.

In dit boek zullen we leren en in praktijk brengen hoe we de hele catastrofe kunnen aanvaarden. Dan zullen de levensstormen ons niet vernietigen of van onze kracht en hoop beroven, maar ons juist sterker maken terwijl ze ons iets leren over leven, groeien en helen in een wereld van beweging en verandering en soms grote pijn. Hiertoe zullen we leren onszelf en de wereld anders te bekijken, op nieuwe manieren met ons lichaam en onze gedachten en onze gevoelens en waarnemingen om te gaan, en wat vaker om dingen te lachen, ook om onszelf, terwijl we proberen zo goed mogelijk ons evenwicht te vinden en te behouden.

Tegenwoordig is de hele catastrofe op alle fronten goed zichtbaar. We hoeven 's ochtends de krant maar open te slaan om te zien dat er een oneindige stroom menselijk lijden en menselijke ellende in de wereld bestaat, waarvan een groot deel door de ene mens of groep mensen aan de andere mens of groep wordt toegebracht. Als je aandachtig naar het nieuws op radio en televisie luistert en kijkt, zul je dagelijks door een gestaag spervuur van verschrikkelijke en hartverscheurende beelden van menselijk geweld en menselijke ellende worden getroffen. En dat alles op de zakelijke toon van de radio- en televisiejournalistiek, alsof het lijden en de dood van mensen in Syrië, Afghanistan, Irak, Darfur, Centraal-Afrika, Zimbabwe, Zuid-Afrika, Libië, Egypte, Cambodja, El Salvador, Noord-Ierland, Chili, Nicaragua, Bolivia, Ethiopië, de Filippijnen, in Gaza of Jeruzalem of Parijs of Beijing of Boston, of Tucson, Aurora, of Newtown en welke gemeenschap er ook maar de volgende op deze lijst wordt – en deze lijst lijkt helaas eindeloos te zijn – slechts deel uitmaken van het weerbericht dat op dezelfde zakelijke toon volgt, zonder dat iemand zich ook maar afvraagt of het eigenlijk niet onbegrijpelijk is dat deze twee zaken naast elkaar worden geplaatst. Zelfs als we geen nieuwsberichten lezen, horen of zien, zijn we nooit ver van de hele catastrofe van het leven verwijderd. De spanningen die we thuis en op het werk voelen, de problemen waar we tegenaan lopen en de frustraties die we voelen, het balanceren en jongleren dat vereist is om in deze snelle wereld het hoofd boven water te houden, maken er allemaal deel van uit. We zouden het lijstje van Zorba kunnen uitbreiden, zodat er niet alleen echtgenote of echtgenoot, huis en kinderen op staan, maar ook werk, de rekeningen betalen, ouders, minnaressen of minnaars, schoonouders, dood, verlies, armoede, ziekte, verwonding, onrechtvaardigheid, woede, schuldgevoel, angst, oneerlijkheid, verwarring enzovoort, enzovoort. De lijst van stresssituaties en onze reacties erop is erg lang. Hij verandert ook voortdurend, omdat er telkens nieuwe en onverwachte gebeurtenissen opduiken waarop gereageerd moet worden.