

Boosheid beheersen met mindfulness

*Hoe aandacht en compassie je bevrijden
van boosheid en rust brengen in je leven*

Jeffrey Brantley

Met een voorwoord van Barbara L. Fredrickson



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Voorwoord

Met dit nieuwste boek van Jeffrey Brantley heb je een heel nuttige en toegankelijke methode in handen waarmee je je ervaringen met het dagelijks leven kunt verbeteren. Je leert eenvoudige technieken die goed zijn voor je gezondheid en je relaties, en die je, en dat is misschien wel het belangrijkste, gemoedsrust kunnen geven.

Iedereen is weleens boos. Sterker nog, irritatie, ergernis en zelfs woede voelen is een onontkoombaar aspect van het menselijk bestaan. Toch is het van vitaal belang dat je beseft dat boosheid oogkleppen en starre denkbeelden met zich meebrengt. Je denken verengt zich en je gaat anderen de schuld geven. Boosheid wist bovendien haar sporen uit door je te verzekeren dat jouw visie op de vervelende situatie voor 100 procent juist is. En om het nog erger te maken: elke emotie die je op dit moment ervaart, vergroot ongemerkt de kans dat je diezelfde emotie ook het volgende moment ervaart. Door al die verraderlijke manieren waarop boosheid je geest kan beheersen, kan deze je dagen- en zelfs levenslang gaan domineren.

Ook al is boosheid een normale menselijke ervaring waarmee we – net als met elke andere negatieve emotie – rekening moeten houden, toch hoeft je niet het slachtoffer te worden van je boosheid. De psychologie maakt duidelijk dat je ervoor kunt kiezen om je boosheid niet te cultiveren of te laten voortduren. Boosheid hoeft geen manier van leven te worden. De wetenschap heeft de schade in kaart gebracht die ontstaat wanneer deze problematische gemoedstoestand iemands grondhouding of eerste impuls wordt: de prijs kan hoog zijn omdat je je gezondheid op het spel zet, spanningen in je relaties creëert en ongelukkig wordt.

Als boosheid je zozeer gaat overheersen dat je dat niet langer prettig vindt, wees dan gerust – je kunt veranderen. Dit boek kan je daarbij helpen. Gebruikmakend van oude wijsheidstradities én eenentwintigste-eeuwse wetenschappelijke doorbraken verweeft Jeffrey Brantley oefeningen om je boosheid te beheersen met waargebeurde succesverhalen die je zullen inspireren om de veranderingen te realiseren die je nastreeft.

Je leert essentiële mindfulness- en compassie-oefeningen, en hoe en wanneer je die kunt inzetten. Je krijgt inzicht in en begrip van je eigen innerlijke processen. Je leert je boosheid en andere negatieve gevoelens zo te beteugelen dat je meer vreugde, verbondenheid en betekenis kunt gaan ervaren. Je doet wat nodig is om je te ontplooien.

Ik wens je geluk met je eerste stappen op weg naar begrip van je geest en je boosheid. En ik wens je alle succes bij het je eigen maken en in praktijk brengen van de diepe inzichten die Jeffrey Brantley hier biedt.

Barbara Fredrickson

Kenan Distinguished Professor of Psychology

University of North Carolina, Chapel Hill

Auteur van *Positivity* en *Love 2.0*

Inhoud

Inleiding 9

DEEL I: *De basis*

1. Waarom mindfulness? 27
2. Je boosheid leren kennen 48
3. Boosheid mindful en vaardig benaderen 73
4. Je voorbereiden om te oefenen 91

DEEL II: *Oefeningen om je boosheid te beheersen*

5. Je boosheid beheersen door lichaam en geest te stabiliseren 115
6. Je boosheid beheersen met compassie 136
7. Je boosheid beheersen met wijsheid en inzicht 160
8. Een aantal vaak voorkomende vragen en zorgen bij het beheersen van boosheid 184

DEEL III: *Wat na boosheid komt*

9. Je bent niet van de wereld gevallen 209
10. Vele mogelijkheden: welke kies je? 230
11. Het geschenk van geen angst 246

Literatuur 258

Over de auteur 264

Inleiding

Ben je je boosheid weleens beu?

Word je weleens moe van de aanhoudende veroordelende en beschuldigende gedachten die zorgen voor spanningen en somberheid in je relaties en het dagelijks leven?

Heb je je weleens zorgen gemaakt over de invloed op anderen van je geïrriteerde en onaangename woorden en daden?

Als je een van deze vragen met 'ja' beantwoordt, kan dit boek je misschien helpen.

Verlang je weleens naar een gelukkiger leven, of vraag je je af of je – als mens – niet veel meer zou kunnen zijn dan wat je voelt wanneer het vuur van de boosheid in je brandt?

Heb je ooit gewenst dat je vriendelijke, wijze, rustige en 'betere' zelf vaker op de voorgrond zou treden en leidend zou zijn in de relaties met dierbaren, contacten met collega's en vreugden en uitdagingen van het dagelijks leven?

Als je een van deze vragen met 'ja' beantwoordt, kan dit boek ook daarbij misschien helpen. Dit is een eenvoudig boek voor gewone mensen, en het zou elke dag van je leven van pas kunnen komen.

Dit boek gaat over boosheid en over jou, en, nog belangrijker, het gaat over het ontdekken en gebruiken van het vermogen dat je hebt om je relatie te veranderen met om het even welke van de vele vormen van boosheid. Wanneer je leert je uit de greep van je boosheid te bevrijden, kun je je leven onmiddellijk transformeren – en je zult je vaker ontspannen en gelukkig voelen. Je zult misschien zelfs verbaasd zijn over de nieuwe dimensies van vriendelijkheid, begrip en liefde voor jezelf en anderen die je ontdekt.

Je aangeboren vermogen om te veranderen komt voort uit *mindfulness*, wat een ander woord is voor bewustzijn. Mindfulness is een energie en een kwaliteit waarmee alle mensen contact kunnen maken, omdat die voortkomt uit onze fundamentele menselijke intelligentie en werkt via onze reeds aanwezige mogelijkheden tot goedheid, inclusief ons vermogen tot vriendelijkheid en compassie.

In *Boosheid beheersen met mindfulness* leer je praktische methoden om mindfulness te 'cultiveren', en hoe je daarop kunt vertrouwen bij het omgaan met boosheid, andere pijnlijke emoties, en de stress van het dagelijks leven. Je krijgt ook nuttige informatie over mindfulness en boosheid, en hun invloed op je gezondheid, en gemakkelijk uitvoerbare instructies voor een aantal simpele meditaties en reflectieve oefeningen die je elke dag kunt gebruiken om je leven te herwinnen op de vergiftigende invloed van boosheid.

De informatie en de meditatie-oefeningen die je in dit boek aantreft, zijn gebaseerd op moderne wetenschappelijke en psychologische kennis en inzichten, en op oude wijsheid over mindfulness, meditatie, gezondheid en de werking van lichaam en geest. Deze kennis tezamen wijst op de heilzame gevolgen van mindfulnessmeditatie, die onder meer bewustzijn en inzicht verdiept en helpt om compassiever, vriendelijker en liefdevoller te worden.

Je hebt geen speciale training of ervaring nodig om baat te hebben bij de inhoud van dit boek, en je hoeft geen specifiek geloofssysteem te aanvaarden en geen bijzondere spirituele of religieuze visie aan te hangen. Om te beginnen hoeft je je alleen maar zo goed als je kunt te willen inzetten om jezelf gezonder en gelukkiger te maken!

Met dit boek en de oefeningen in mindfulnessmeditatie en compassie en de wijze inzichten die het bevat, nodig ik je uit voor een unieke reis. Op deze reis onderzoek je het zich voortdurend ontvouwende huidige moment van je leven en leer je het met nieuwe ogen te zien. Misschien ontdek je ook dat je door je reis door het hier en nu mindful te aanvaarden, thuiskomt bij jezelf en werkelijk verbonden raakt met de betrouwbaarste bron voor het creëren van goede relaties en een rijk en vreugdevol leven. Dus als je meer over jezelf en je boosheid te weten wilt komen, en niet alleen wilt leren hoe je die boosheid het beste kunt beteugelen, maar ook hoe je effectiever kunt functioneren omwille van jezelf, anderen en de wereld, lees dan verder!

Wat boosheid is

Gevoelens van boosheid of verdraagzaamheid, intense emoties als haat en liefde, de intentie om de strijd aan te gaan of vrede te sluiten – wat de gevoelens, gedachten en handelingen ook zijn, ze komen tot leven en verdwijnen in ieder van ons als antwoord van het menselijk hart op wat we voelen of denken, of in reactie op iets of iemand in onze omgeving. Of de emotie in stand wordt gehouden en sterker wordt of vervaagt en verdwijnt, hangt vooral af van hoe we bewust of onbewust omgaan met de stroom van gedachten en emoties die zich in reactie erop in ons ontvouwt, en die zich voortdurend door het huidige moment van ons leven beweegt.

Dat geldt voor ons allemaal. Er gebeurt iets – een auto snijdt ons op de snelweg, een collega maakt een ondoordachte opmerking, een vriend stuurt een aardig briefje – en plotseling komt er een gevoel of een emotie in ons op. Het kan kritiek of dankbaarheid zijn, veroordeling of acceptatie, of zelfs een gevoel van verveling, of van belangstelling en betrokkenheid. Het verbluffende spectrum aan menselijke gevoelens en emoties begint met een gebeurtenis – bijvoorbeeld een geluid, een sensatie of een gedachte – en die brengt een reactie in lichaam en geest op gang. Die emoties kunnen bijzonder snel komen en gaan, maar ook blijven hangen. Hoe we ons verhouden tot de emotie is doorslaggevend voor of ze in ons aanwezig blijft of vervaagt.

Dat geldt ook voor de emotie boosheid. Hoe boos je bent of hoe boos je wordt in reactie op een bepaalde ervaring, en zelfs óf je al dan niet boos wordt, hangt af van wat er vanbinnen bij je gebeurt: van welke lichamelijke sensaties je voelt en wat je denkt.

Misschien heb je weleens ervaren dat boosheid (of daaraan verwante gevoelens, zoals afkeuring, veroordeling, ergernis of woede) voor kortere of langere tijd bezit van je nam. Hoe voelde dat lichamenlijk? Wat vertelden je gedachten je toen?

Misschien heeft iemand je gezegd dat je boosheid voor jou een ‘probleem’ is geworden – op je werk, in verband met je gezondheid, binnen een relatie of in andere zin. Was je je bewust van die boosheid vanbinnen, of verbaasde het je dit te horen?

Of misschien heb je ooit weleens het gevoel gehad dat je boosheid je energie gaf, en dat die je hielp te krijgen wat je wilde. Misschien realiseerde je je pas achteraf hoeveel pijn je boosheid had veroorzaakt, en misschien maakte je je daarvan af door iets te zeggen als: ‘Het doel hei-

ligt de middelen.’ Maar het kan evengoed zo zijn dat je nooit hebt opgemerkt of werkelijk tot je hebt laten doordringen hoeveel kwaad je anderen in je boosheid deed.

Dit is eigen aan boosheid – en aan mens zijn; boosheid is een gecompliceerde en bijzonder aangrijpende ervaring. Soms ben je je bewust van je boosheid: je weet dat je boos bent, je weet waarom, en je weet hoe je er uitdrukking aan geeft. Maar er zijn ook momenten dat je je er niet bewust van bent: je weet misschien niet eens dat je boos bent, nog veel minder waarom, en evenmin welk effect je boosheid heeft op de mensen om je heen. Boosheid komt op en drukt zich uit in de voortdurende stroom van gedachten en lichamelijke sensaties en in de woorden en daden waartoe die gedachten en sensaties aanzetten.

De mentale activiteit en de lichamelijke reacties die je subjectieve ervaring van boosheid aanwakkeren, vergen ook veel energie. Je zou kunnen zeggen dat de uitdrukking ‘koken van woede’ verwijst naar de hevigheid van de energie die in de emotie boosheid aanwezig is. En omdat er diep verankerde aangeleerde patronen nodig zijn met onderlinge verbindingen en communicatie tussen geest, brein en lichaam om boosheid op te wekken en in stand te houden, zal ik vaak de term ‘gewoonte-energie’ gebruiken om naar dit energetische en op gewoonten gebaseerde perspectief op boosheid en aanverwante gevoelens te verwijzen.

Wat is jouw persoonlijke, subjectieve ervaring wanneer boosheid je in het hier en nu overvalt? Waar ‘kookt’ het bij jou? Voel je de boosheid in je lichaam, in je geest of in je relatie met de ander? Zorgt je boosheid ervoor dat je welbevinden en je gevoel erbij te horen verdwijnen? Waarop is deze emotie een reactie? Voel je je niet gerespecteerd, of bedreigd of kwetsbaar misschien? Hoe verhoud je je tot de boosheid wanneer die in je opkomt? Word je boos op de boosheid, of voel je dat jij de emotie wordt – dat je, om het zo maar te zeggen, ‘gewoon een boos persoon bent’? Wat als je je beter van dit alles bewust zou kunnen worden en de antwoorden op deze vragen kon vinden? Wanneer je nadenkt over je reacties op je eigen emoties, zou je dan graag anders willen reageren? Kortom, zou je graag een ander mens willen zijn?

De keuze die we bij boosheid hebben, is dezelfde keuze die we hebben bij zo veel andere aspecten van het leven: zien we onze boosheid onder ogen en proberen we die beter te begrijpen en te beheersen, of staan we toe dat ons leven en handelen, en de impact die we hebben op anderen en de wereld om ons heen, worden gedomineerd door de gewoonte-energie van het leven, denken en handelen in en vanuit boosheid?

In dit boek nodig ik je uit je boosheid onder ogen te zien, haar te leren begrijpen en te ontdekken hoe je er op een gezonde manier mee kunt omgaan. Ik nodig je uit diep in de ervaring van je eigen emoties te duiken – met name van je boosheid en aanverwante gevoelens – door je vermogen aan te spreken om mindful in het huidige moment aanwezig te zijn, om je meer bewust te worden van wat er bij de ervaring van specifieke emoties in lichaam en geest gebeurt en anders met die emoties om te gaan.

Stel je een ogenblik voor dat je ervaringen en je gedrag bij boosheid heel anders zouden kunnen zijn. Stel je voor dat boosheid, beschuldigingen, oordelen, irritatie en driftbuien minder intens zouden kunnen worden en minder vaak voorkwamen. Stel je voor dat boosheid minder invloed zou hebben op je leven en je relaties.

Stel je voor dat je zo zou kunnen leven dat je je boosheid erkent en ervaart, maar dat je leven niet door boze gevoelens of driftbuien zou worden beperkt of verstoord. Dat zou een diepgaande transformatie kunnen zijn die je leven radicaal verandert! Als je boosheid minder heftig zou zijn en minder greep op je zou hebben, zou je je misschien niet zo eenzaam en alleen voelen, of minder achterdochtig, of minder bezorgd over wat je hebt gedaan of moet doen omdat je je weer eens door je boosheid hebt laten meeslepen.

Hoe kom je van het leven dat je nu leidt bij het leven dat je je zojuist hebt voorgesteld? Mindfulness zal je daarbij helpen – en dit boek leert je hoe je mindfulness kunt inzetten om je boosheid aan te pakken. Ik geef vaak cursussen in op mindfulness gebaseerde stressreductie (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction), en ik wil graag een van de kernideeën daarvan met je delen, omdat je daar mogelijk iets aan hebt: ‘Hoeveel er volgens jou ook mis met je is, wij geloven dat er meer wél goed aan je is.’ Dat ‘meer goed’ heeft te maken met menselijke intelligentie, met het vermogen om te leren en relaties met anderen aan te gaan, en met het vermogen onszelf te leren kennen. Het heeft ook veel te maken met het fundamentele menselijke vermogen tot bewustzijn dat ‘mindfulness’ wordt genoemd. Laten we dus nu mindfulness eens nader bekijken.

Wat is mindfulness?

Mindfulness is iets waarover je al beschikt, in elk geval als mogelijkheid. Als je mindful bent, ben je je bewust van wat er nu gebeurt, op dit moment, zonder te oordelen of te verdwalen in gedachten en plannen over iets wat je voor elkaar wilt krijgen of veranderen. Mindfulness doet niets! Mindfulness merkt alleen maar op en oordeelt niet.

Mindfulness kun je zien als een spiegel die nauwkeurig weerkaatst wat ervoor verschijnt. Mindfulness ziet duidelijk wat er is. Daarom is mindful zijn zo belangrijk als je wilt weten wat er gebeurt in je lichaam en je geest en in de wereld om je heen. Je kunt mindfulness ook als een talent zien, net als muzikaliteit. Het talent is aangeboren – het is er al – maar je moet een muziekinstrument leren bespelen en moet je oefenen om het talent tot bloei te laten komen. Dit boek introduceert de basale mindfulnessvaardigheden, en het biedt nuttige aanwijzingen om die vaardigheden te oefenen.

Mensen hebben letterlijk duizenden jaren lang meditatie en mindfulness beoefend en hebben er een enorme hoeveelheid wijsheid over verzameld. Je kunt uit deze wijsheid putten als je aan de slag gaat met de meditaties en reflectieve oefeningen in dit boek. Dan sluit je je aan bij een oude traditie van mensen die streven naar het cultiveren en stimuleren van een bewustzijn waarin het huidige moment centraal staat. En terwijl je mindfulness beoefent, word je bovendien wetenschapper, want die oude tradities van mindfulness en meditatie worden nu door de moderne wetenschap omarmd en onderzocht, op fascinerende en haast onvoorstelbare manieren. Laten we even kort kijken naar wat de wetenschap aan het ontdekken is over het brein, stress en gezondheid, en hun verband met boosheid.

Neurowetenschap, stress en gezondheid

Je brein verandert, afhankelijk van wat je met je geest doet! Dat is de conclusie van een revolutie in de medische en de neurowetenschap van de voorbije decennia. De benaming van deze dynamische en plastische kwaliteit van je levende brein is *neuroplasticiteit*.

Dat we een ‘neuroplastisch’ brein hebben, heeft enorme consequenties. Zo zullen de mentale activiteiten waarvoor je bewust kiest (bijvoorbeeld een positieve daad als ‘dankjewel’ zeggen of je bedenken dat

je dankbaar moet zijn of ‘je zegeningen moet tellen’) na verloop van tijd leiden tot een sterkere basis voor die activiteiten in het brein – wat de kans vergroot dat die gedachten en gevoelens zich opnieuw voordoen. En omdat de gewoonte-energie van vertrouwde mentale patronen zo sterk is, kunnen op eenzelfde manier ook patronen die verband houden met gevoelens als chronische boosheid, frustratie, minachting en kritiek gemakkelijk worden geactiveerd. Wanneer dat gebeurt, kunnen ze hier en nu de energie van diepgewortelde persoonlijke visies, innerlijke verhalen of oude herinneringen in je wakker roepen; die je heel snel kunnen overrompelen en tot onverwacht gedrag kunnen leiden.

Boosheid in al zijn vormen kan ook zo zijn: een oude gewoonte-energie die in het hier en nu plotseling en met een alarmerende intensiteit losbarst. Gegeven de realiteit van neuroplasticiteit roept dat twee belangrijke vragen op: ‘oefen’ je om boos te worden? En: wat zou er gebeuren als je oefent in mindfulness?

Wat je met je geest doet, verandert je brein. Met andere woorden, net zoals je je spieren op de juiste manier moet trainen om gezond te blijven en te zorgen dat ze doen wat jij wilt, zo moet je ook je brein op de juiste manier trainen om de kwaliteiten te ontwikkelen die voor jou van belang zijn en om nutteloze of destructieve eigenschappen geleidelijk te doen verdwijnen.

Door mindfulness te beoefenen, krijg je de kans je eigen geest te onderzoeken met behulp van de krachtige, spirituele technieken meditatie en reflectie. Op basis van neurowetenschappelijk onderzoek weten we dat deze vorm van contemplatieve beschouwing de werking van je brein daadwerkelijk verandert, en dat kan een sterke positieve invloed hebben omdat het je stress vermindert, je gezondheid bevordert, en je in staat stelt om sterke emoties als boosheid beter te begrijpen en te beheersen.

Als je minder boos en kritisch wilt worden, en in plaats daarvan positiever, blijer, vriendelijker en compassiever, dan is het nuttig te weten dat ook je brein in die richting kan veranderen. De moderne wetenschap en de psychologie hebben fascinerende ontdekkingen gedaan die aansluiten bij wat spirituele wijsheid ons leert wanneer zij ons aanspoort de vriendelijkheid en compassie die wij in ons hebben, te ontwikkelen. Laten we eens wat beter kijken naar de kracht en de intelligentie van het hart, een thema waarop we in dit boek nog vaak zullen terugkomen.

Intelligentie en de goedheid van het menselijke hart

In de bekende film *Saving Private Ryan* (1998) bezoekt Ryan als oude man het graf van een medesoldaat die tijdens de oorlog zijn leven gaf om hem te redden. In die scène is Ryan even stil, om vervolgens te vragen aan zijn dierbaren die bij het graf om hem heen staan: ‘Heb ik een goed leven geleid?’

Hoe komt het dat iemand zijn of haar leven opoffert voor iemand anders? Hoe vaak zijn de daden van anderen ons niet op allerlei manieren tot steun of redden ze zelfs ons leven?

Psychologen en gezondheidswetenschappers hebben ontdekt dat wij mensen ‘toegerust’ zijn met het vermogen om verbintenissen met elkaar te onderkennen en dat vermogen te cultiveren, en dat we op basis van dat vermogen evolutionair zijn ‘geselecteerd’. We hebben het vermogen om uiterst sensitief en alert te reageren op de ervaring van ons eigen ‘innerlijke leven’ en ons lichaam. En vragen stellen over wat een goed leven is, zoals soldaat Ryan deed, is zo oud als de mensheid zelf.

Zoals we in dit boek zullen zien, kan concentratie op positieve gevoelens en ervaringen heel goed zijn voor onze gezondheid en ons bovendien gelukkiger maken. Het nut van positieve gevoelens en ervaringen is zelfs de basis van een tak van moderne psychologie die ‘positieve psychologie’ wordt genoemd. Veel van die wetenschappelijke positieve psychologie is geïnspireerd door het werk van Barbara Fredrickson. Haar werk heeft duidelijk aangetoond dat op mindfulness en compassie gebaseerde meditatiebeoefening je kan helpen bij het aanspreken en ontwikkelen van je vermogen tot positieve ervaring, en dat zal waarschijnlijk een positief effect hebben op je gezondheid en welbevinden na verloop van tijd.

Als je over deze wetenschappelijke ontdekkingen nadenkt, valt je wellicht op dat hun boodschap lijkt op de boodschap die spirituele leraars uit alle tradities – en grote dichters, beeldend kunstenaars en schrijvers – al eeuwenlang uitdragen: wij mensen beschikken over het talent en het vermogen om tot buitengewone wijsheid en goedheid te komen, hier en nu, in *dit* leven! Belangrijke vragen worden dan de volgende: Wat betekent een ‘goed leven’ werkelijk voor jou? Hoe verhoudt zich dat tot wat jouw leven zin en betekenis geeft en je diepst gekoesterde waarden? Wat weerhoudt je ervan de kans op meer welbevinden in jouw leven te realiseren? Als je denkt dat de boosheid die je ervaart je ge-

droomde goede leven in de weg staat, kunnen mindfulnessbeoefening en meditatie je wellicht helpen bij het begrijpen en hanteren van je boosheid. Misschien kunnen mindfulnessbeoefening en meditatie je ook helpen bij het vinden van de antwoorden op de vraag wat een goed leven voor jou betekent.

Een op mindfulness gebaseerde benadering van het leven

In dit boek onderzoeken we een op mindfulness gebaseerde benadering van het leven. Dat betekent eenvoudigweg dat je leert je meer bewust te worden van wat het leven je zoal brengt. Meer bewustzijn leidt tot meer inzicht en tot het vermogen met lastige emoties als boosheid om te gaan. Het door mindfulnessbeoefening toegenomen bewustzijn stelt je bovendien in staat aanwezig te blijven bij, en je dieper te verbinden met, datgene wat het belangrijkste voor je is en effectiever op te treden in moeilijke situaties.

Tijdens mijn research voor dit boek heb ik meditatieve, medische en psychologische bronnen geraadpleegd, en daarnaast met experts in het omgaan met boosheid gesproken die werkzaam zijn als therapeut, pedagoog of wetenschappelijk onderzoeker. Ik zei tegen ze: 'Jullie beschikken al over enkele zeer effectieve methoden om mensen te leren beter met boosheid en andere lastige emoties om te gaan.' Daarna stelde ik hun een eenvoudige vraag: 'Wat zijn volgens jullie de grootste problemen en obstakels die zorgen dat mensen niet hun voordeel doen met de succesvolle programma's die jullie aanbieden?'

Alle experts gaven in grote lijnen hetzelfde antwoord. Volgens hen was het grootste obstakel voor mensen die last hadden van intense emotionele problemen zoals boosheid, dat ze zich niet voldoende bewust waren van die boze gevoelens en emoties op de momenten waarop die zich voordeden, en dat ze niet begrepen hoe schadelijk die emoties waren voor hun gezondheid, relaties en kansen op succes en levensgeluk.

Meer mindful zijn zou kunnen leiden tot meer grip op enkele zeer belangrijke aspecten van je leven. Zo kun je leren je boosheid te herkennen en te beheersen in plaats van je erdoor te laten meeslepen, en meer verantwoordelijkheid te nemen voor je gezondheid, gezonder te worden en gelukkiger te zijn met de richting die je inslaat en de keuzes die je elke dag maakt.

Deze op mindfulness gebaseerde benadering van het leven, waarvan het mindful omgaan met emoties als boosheid deel uitmaakt, wordt ook vaak ‘contemplatief’, ‘meditatief’ of ‘reflectief’ genoemd, omdat je gebruikmaakt van je vermogen om waar te nemen wat er hier en nu gebeurt en daar rechtstreeks, en niet via het denken, kennis van te nemen. (Denk maar aan hoe een spiegel precies ‘reflecteert’ wat ervoor verschijnt.)

Hoewel je je daarvan misschien niet bewust bent, heb je hoogstwaarschijnlijk al ervaring met op deze manier mindful leven. Wanneer je bijvoorbeeld tijdens een wandeling de kleur en de vorm van een mooie bloem opmerkt, of het patroon van wolken die langs de hemel drijven, dan is dat directe opmerken, zonder (of voorafgaand aan) welke gedachten dan ook, een moment van mindfulness. Wanneer je een slokje water drinkt en merkt dat het kouder is dan je had gedacht, is mindfulness het deel van je dat de directe ervaring van de koudheid opmerkt.

Als je kiest voor een op mindfulness gebaseerde benadering van het leven betekent dat simpelweg dat je je ervoor inzet om vaker mindfulness – directe waarneming van alle ervaring – te cultiveren tijdens de momenten en veranderende situaties in je leven. Die directe waarneming heeft een uiterst krachtige invloed en is altijd leerzaam. Je kunt duizend boeken over appels lezen, maar voor je een hap van een appel hebt genomen en hebt gemerkt hoe fris, zoet en sappig hij is, *ken* je de appel niet echt.

Tijdens de MBSR-cursussen zeggen we ook wel: ‘Zijn bepaalt doen.’ Met andere woorden, als je goed weet wat er gebeurt en wat er hier en nu aanwezig is, kies je waarschijnlijk een betere manier van handelen. Laten we nog even terugkeren naar die appel. Nadat je echt goed aandacht aan de appel hebt besteed, bedenk je misschien dat je er nog een wilt, of je komt tot de conclusie dat je appels toch niet zo lekker vindt. Maar door met aandacht een hap van de appel te nemen en daarbij aanwezig te *zijn*, neem je hoe dan ook een beter besluit over wat je in de toekomst met appels gaat *doen*.

Wanneer we alle vormen van boosheid bekijken, en de invloed die ze hebben op je gezondheid en al je relaties, geven de volgende drie fundamentele stellingen de essentie van de op mindfulness gebaseerde benadering van het leven weer:

1. Jij *bent* je boosheid *niet*, hoe heftig die ook is en welke gevolgen ze ook heeft. Ze is slechts een toestand of een krachtige energie die in

het hier en nu in je lichaam en geest opkomt als gevolg van de momentane samenloop van een complexe reeks andere omstandigheden, en ze gaat weer voorbij.

2. Als je de aard van je boosheid niet volledig begrijpt en evenmin hoe die je leven kan beheersen, gaat dat ten koste van je gezondheid en je welzijn, en van je relaties en je uiteindelijke mate van voldoening en levensgeluk.
3. Volgens een interessante combinatie van moderne neurowetenschap, gezondheidswetenschap en oude meditatieve en menselijke wijsheid kan mindfulnessbeoefening niet alleen de aard en de uitdrukkingsvorm van je boosheid helpen begrijpen en transformeren, maar ook de lichamelijke en psychische basis die de boosheid in stand houdt. Daardoor kunnen de vergiftigende en 'onbeheersbare' aspecten van je boosheid in de toekomst afnemen of verdwijnen.

Zoals ik al eerder heb gezegd, beschik je als mens van nature over het vermogen tot mindfulness. En dat vermogen om mindful te zijn wordt gecultiveerd en tot rijpheid gebracht door meditatie te beoefenen. In de hier gebruikte betekenis betekent *meditatie* simpelweg dat je aandacht geeft, op een specifieke manier en ten behoeve van een specifiek doel.

Zeker, het woord *meditatie* wordt vaak in verband gebracht met bepaalde religieuze tradities en groeperingen. Als je, los van de geloofstraditie, de meditatie-instructies van verschillende tradities en verschillende leraren bestudeert, valt je waarschijnlijk op dat bij die instructies strikt genomen sprake is van een zekere nadruk op het op een bepaalde manier en met een specifiek doel richten van de aandacht. Zo kun je de instructie krijgen je aandacht op een bepaalde uitspraak te richten en die liefdevol te herhalen. Of men leert je rustig naar een afbeelding te blijven kijken om 'je geest tot rust te brengen' of 'te verstillen', teneinde meer verbondenheid te voelen met een onderdeel van een leer of een aspect van een specifieke geloofstraditie of meer begrip te krijgen daarvoor.

Je hoeft je niet aan te sluiten bij een religieuze stroming en geen specifieke spirituele visie te onderschrijven om baat te hebben bij de meditaties in dit boek. De meditaties zijn gebaseerd op twee fundamentele menselijke eigenschappen: je aangeboren intelligentie en je aangeboren goedheid. Deze eigenschappen zijn nu direct beschikbaar

voor jou en ieder mens die ervoor kiest ze te ontwikkelen.

Het is ook van groot belang dat je beseft dat de meditaties in dit boek *niet* de enige meditaties zijn die je kunnen helpen je boosheid beter onder controle te houden en een gelukkiger leven te leiden. Het is een goed idee een zekere ‘sceptische nieuwsgierigheid’ naar meditatie te cultiveren, en erop te vertrouwen dat jij zelf, je intelligentie en je goedheid je zullen leiden bij de kennismaking met de kracht van elke meditatie die je meer ontspanning en welbevinden kan bieden.

Wanneer ik het in dit boek heb over ‘meditatie beoefenen’, doel ik niet op mechanische herhaling of oefenen om ‘perfectie’ te bereiken, of op repeteren voor een prestatie die nog moet komen. Nee, bij *beoefening van meditatie* vraag ik je simpelweg je voor te nemen aandachtig in het hier en nu aanwezig te zijn. We ‘beoefenen’ mindfulness en andere vormen van meditatie om beter te begrijpen wie we zijn en wat het betekent om een mens te zijn. We leren steeds weer opnieuw om onze ‘beoefening’ te beginnen op een manier die de enorme omvang van het volle bewustzijn belichaamt, en die wordt gesteund door onze menselijke vermogens tot kalmte, mindfulness en gelijkmoedigheid, hier en nu.

Voor wie is dit boek?

Dit is een boek voor jou als je wilt leren hoe je meer controle over je boosheid en andere lastige emoties kunt krijgen en er beter mee om kunt gaan. Dit is ook een boek voor jou als je meer wilt dan alleen maar je boosheid beteugelen en wilt ontdekken hoe je met anderen kunt omgaan op een manier die authentiek is en meer oplevert, om je meer verbonden te voelen met de schoonheid om je heen en ontvankelijker te zijn voor de geweldige kansen en mogelijkheden die het leven je biedt.

Je hoeft geen expert in *anger management* of woedebeheersing te zijn om effectief gebruik te maken van dit boek. Je hoeft ook geen meditatiegoeroe te zijn. Je hoeft zelfs *geen enkele* meditatie-ervaring te hebben! Massa’s mensen beoefenen tegenwoordig meditatie – van schoolkinderen tot bejaarden, van directeuren tot soldaten, van beroemde sportmensen tot huishoudkampioenen, van mensen die streven naar een optimale gezondheid tot terminaal zieken. Dus al denk je dat je geen ‘type’ bent om te mediteren (wat dat ook mag betekenen), dat doet er niet toe. Je zult zien dat iedereen kan mediteren – zelfs jij.

De hier aangeboden meditatieve aanpak, die gebruikmaakt van contemplatieve oefeningen om bewustzijn, compassie en inzicht te stimuleren, kan een krachtig middel zijn als je de wil en de wens hebt om die te onderzoeken. Motivatie en inzet is eigenlijk alles wat je nodig hebt. Wat sceptische nieuwsgierigheid kan ook geen kwaad. Dat kan inhouden dat je niet zeker weet of je iets aan meditatie hebt, maar wel benieuwd bent of dat het geval is en bereid om het te proberen.

Deze benadering en de simpele, duidelijke, gemakkelijk te begrijpen op mindfulness gebaseerde oefeningen in dit boek kunnen je helpen je zelfbewustzijn te vergroten, je kunt bronnen van veerkracht en kwaliteiten in jezelf ontdekken en meer vreugde gaan ervaren. Al neem je slechts één van deze oefeningen welbewust in je leven op, dan nog kan dat je relatie met jezelf en anderen al drastisch wijzigen, en je bovendien in staat stellen betere keuzes te maken en effectiever te handelen.

Maar een waarschuwing is op zijn plaats. Dit boek, deze oefeningen en mindfulness meer in het algemeen zijn geen tovermiddelen. Ze zijn geen vervanging voor deskundige professionele gezondheidszorg wanneer die nodig is. Ook al zijn er duidelijke aanwijzingen dat mindfulness beoefenen kan helpen bij allerlei behandelingen, toch zijn verschillende behandelmethoden werkzaam bij verschillende mensen op verschillende momenten. Als je in een bepaalde periode van je leven behoefte hebt aan een gestructureerd anger management-programma dan zijn dit boek en deze oefeningen niet bedoeld als alternatief daarvoor. Wees alsjeblieft verstandig en zorg goed voor jezelf: aarzel niet en ga praten met een therapeut, coach of andere professionele hulpverlener als je je afvraagt of je geen professionele hulp nodig hebt bij het leren omgaan met je boosheid

Hoe dit boek te gebruiken

Dit boek gaat in essentie over het gebruik van meditaties die gebaseerd zijn op mindfulness, compassie en wijsheid, om beter te kunnen omgaan met boosheid en andere lastige emoties, en om een gelukkiger en vriendelijker leven te leiden. Je kunt deze meditaties niet goed of verkeerd 'doen'. Het is zelfs nuttig als je niet meer denkt aan iets 'doen' (of aan 'iets voor elkaar krijgen' of zelfs aan 'iets veranderen') als je met een van deze meditaties aan de slag gaat. Het helpt eerder als je je een beetje kunt ontspannen, en benieuwd bent naar elke meditatie, erop vertrou-

wend dat je opmerkt wat er tijdens het oefenen gebeurt. Een goede aanpak is elke meditatie zien als het passen van nieuwe kleding; je weet niet hoe die staat, maar je bent er benieuwd naar en je wilt het graag proberen.

Waarschijnlijk vind je sommige meditaties prettiger dan andere. Dat is prima. Je kunt proberen degene die je bevallen regelmatig te doen, laten we zeggen, elke dag of zelfs een paar keer per dag. Soms kan het ook bijzonder leerzaam zijn om te oefenen met enkele meditaties die je aanvankelijk niet zo bevielen. Het kan heel interessant zijn om te zien wat er verandert als je erin slaagt die een tijdje te blijven doen!

Vertrouw erop dat je weet waar je het beste kunt beginnen wanneer je een nieuwe meditatie probeert of terugkeert naar een meditatie die je al kent. Blader het boek door en begin gewoon ergens als je iets ziet wat je echt interesseert. Vertrouw op jezelf. Begin daar. Om je op gang te helpen, volgt hier een korte samenvatting van de inhoud van dit boek en van de indeling van de informatie en de meditatie-instructies.

In hoofdstuk 1 tot en met 4 staat informatie over mindfulness en boosheid, en over de manier waarop je mindful met boosheid kunt omgaan, naast praktische adviezen voor meditatiebeoefening.

Hoofdstuk 5, 6 en 7 bieden specifieke meditatie-oefeningen, met de nadruk op mindfulness, compassie en inzicht en verband houdend met het werken met boosheid en andere lastige emoties. Deze meditatie-oefeningen kunnen je ook op tal van andere manieren helpen om gelukkiger te worden, meer aanwezig te zijn en je vriendelijker tegenover jezelf en anderen te gedragen.

In hoofdstuk 8 vind je een aantal vaak voorkomende vragen en problemen die zich bij op mindfulness en compassie gebaseerde meditaties voordoen, en enkele nuttige suggesties als antwoord op die vragen en problemen.

In hoofdstuk 9, 10 en 11 staan voorbeelden, persoonlijke verhalen en korte meditaties die je uitnodigen om aanvullende perspectieven en mogelijkheden onder de loep te nemen waarmee je op elk moment en in elke situatie aandachtiger en compassievoller kunt leven.

Door de opties die deze meditaties en de daarmee verbonden voorbeelden en verhalen bieden in je eigen tempo te verkennen, kun je je basisbewustzijn verruimen, je concentratie versterken, je vermogen opbouwen om nauwkeurig te beseffen wat er hier en nu binnen in je en om je heen gebeurt, en leren hoe je daar zo effectief mogelijk op kunt reageren. Op deze transformerende ontdekkingsreis verwerf je boven-

dien waarschijnlijk een ruimer perspectief op je vermogen om een positieve invloed op anderen en de wereld uit te oefenen en ga je dat vermogen meer waarderen. Daarmee verandert naar alle verwachting ook de verhouding tot je boosheid en je ervaring daarvan.

Ga uit van je eigen ervaring

Ik hoop dat dit boek je zal steunen en een bondgenoot en vriend voor je zal zijn, en misschien een ingang of zelfs een pad, als je probeert te ontsnappen aan de pijn van boosheid en aan de opdringerige aanwezigheid ervan in je leven; met die intentie heb ik het geschreven. Het boek ligt voor je, maar alleen jij kunt ervoor zorgen dat je er baat bij hebt! De enige die jou kan veranderen, ben je zelf.

Het verlangen je leven te veranderen, opdat je gelukkiger wordt en een positievere instelling krijgt, kan je blijvend motiveren. Zorg vervolgens voor een krachtige en duidelijke intentie om te leren wat nodig is om je te bevrijden van de pijn en het lijden die je boosheid creëert. Vertrouw er ten slotte op dat je alles wat je nodig hebt om te veranderen al hebt, en leg jezelf toe op het onderzoeken van mindfulnessoefeningen als middel om je leven te transformeren.