

RUBY WAX

De
MINDFULNESS
*gids om
niet gek te worden*

EEN WERKBOEK

Spectrum

Inhoud

Inleiding	11
Over dit werkboek	23
De 'Grote Zes'	25
Waarom we ons oog in oog met de Grote Zes hulpeloos voelen	30
Mijn kwalificaties	33
De mindfulnessgids om niet gek te worden	36
Mindfulness – waarom zou je eraan doen?	38
De vijf zuilen van mindfulness	43
Zuil 1: Inzicht	42
Zuil 2: Stressvermindering	63
Zuil 3: Emotioneel bewustzijn	78
Zuil 4: Aanwezigheid	92
Zuil 5: Vriendelijkheid of compassie	101
Mindfulness voor de Grote Zes	108
Boeddhisme	171
Achteraf	175
Bibliografie	177
Aantekeningen	179

Inleiding

Als iemand ons een paar weken vóór maart 2020 had verteld dat binnenkort vanwege een op hol geslagen virus in de hele wereld niemand zijn huis meer uit kon, zouden we gezegd hebben dat dat een wel heel beroerd idee voor een film was. Maar toen duidelijk werd dat dit meer was dan een vaag gerucht, drong plotseling tot ons door dat we binnenkort het gevecht aan moesten met onze diepste angsten. Er waren geen foldertjes waarin stond wat we in zo'n noodsituatie moesten doen, dus gingen we naar huis en verscholen ons daar – alleen en getraumatiseerd.

Een van de redenen dat we zo slecht op deze existentiële klap in ons gezicht waren voorbereid, is dat we plotseling werden gedwongen om een aantal pijnlijke zaken onder ogen te zien, zoals lastige emoties, onzekerheid, eenzaamheid, verandering, ontevredenheid en de dood. Met andere woorden: de kille, harde feiten die nu eenmaal bij het leven horen.

Ik zal me hier niet laten verleiden tot gedachten als 'we hadden dit' of 'we hadden dat' (dat soort gedachten hebben we al veel te vaak, en ze leveren weinig goeds op). Toch zou ons heel wat wanhoop bespaard zijn gebleven als we ons bewuster waren geweest van deze verontrustende realiteiten, niet alleen nu tijdens de pandemie, maar in het algemeen, en vooral wanneer de tijd komt dat we ons eigen einde onder ogen moeten zien.

Deze zes onontkoombaarheden – in dit boek noem ik ze de Grote Zes – zouden we eigenlijk ergens op een goed zichtbaar deel van ons lichaam moeten laten tatoeëren, zodat we er nooit meer door overvallen kunnen worden. We zouden er in onze eerste schooljaren (op een kindvriendelijke manier) over moeten leren. Vanaf nu zouden ouders voor verwaarlozing bestraft moeten worden als ze hun kinderen er niks over bijbrengen. Misschien zouden ze hun kinderen voorzichtig maar in alle oprechtheid kunnen vertellen dat de vis is doodgegaan en wat dat precies inhoudt, in plaats van alleen maar te zeggen dat de vis op vakantie is.

Je hebt vast weleens over de Grote Zes gehoord. Alleen kies je er, net als de meeste mensen, waarschijnlijk voor om er niet al te veel over na te denken. Waarom zou je jezelf bang maken en er een fijne dag mee verpesten? Misschien willen we niet met deze waarheden geconfronteerd worden omdat ons leven daardoor tot stilstand zou komen. Als niets blijvend is, zijn de dingen die je doet dan nog wel de moeite waard? Als niets zeker is, waarom zou je je dan met je hele hebben en houwen ergens in storten? Als elke seconde het einde kan zijn, waarom zou je dan nog ergens aan beginnen? Natuurlijk weet je diep vanbinnen wel dat alles verandert, dat alles onzeker is, dat ieder mens alleen is en uiteindelijk sterft... Bla bla bla! Maar wie heeft zin om zich daar druk over te maken als heel Netflix nog vol staat met series die je nog niet hebt gekeken? In onze cultuur houden we er niet van om emotioneel diep te graven, dus draaien we de existentiële kast liever op slot en begraven daarna de sleutel.

Of misschien denk je ook wel: ik zit al vol. Ik kan echt niet ook nog over doodgaan nadenken; daar heb ik gewoonweg de tijd niet voor. Vaak vermijden we onaangename en pijnlijke zaken, zonder te beseffen dat als ze uiteindelijk toch op de stoep staan (en dat

gebeurt gegarandeerd), ze ons knock-out zullen slaan en tot een nutteloos hoopje ellende zullen reduceren.

Al ontzettend lang hebben we het veel te druk om pijnlijke waarheden op te merken. Onze planning staat bomvol to-dolijstjes, met daarop vooral dingen die vroeger helemaal niet zo dringend waren. Veel van onze deadlines hebben we onszelf opgelegd om de adrenaline te laten stromen en om ons het gevoel te geven dat we ertoe doen, dat we belangrijk zijn. Alles doen we liever dan diep bij onszelf naar binnen kijken, en dus is elke afleiding welkom.

Vóór de pandemie merkten we allerlei dingen niet eens op. We zaten vastgeplakt aan onze digitale schermen en lieten ons hoofd voortdurend door cyberspace opslokken. Als je het mij vraagt is dat vooral de schuld van Microsoft Office, dat tien jaar geleden zei: ‘Vanaf nu kun je je kantoor overal met je meenemen.’ Daarmee was het afgelopen met het genieten van schermloze tijd, van tijd voor jezelf, van tijd hebben om te ontdekken waar je gelukkig van wordt, hoe je je leven wilt leiden of er betekenis aan wilt geven. De vloek van Microsoft Office werd werkelijkheid. Het kantoor gaat mee naar bed, in bad en op vakantie, is er als we wandelen, hardlopen en eten, reist mee in vliegtuigen, treinen en auto's. Het blijft bij ons als we een kind geboren zien worden en is er zelfs op begrafenissen van dierbaren.

Ondanks al onze tijdbesparende apparaten moesten we sneller gaan leven om alle inkomende post te kunnen bijhouden. Waarom kunnen we computers niet laten doen waarvoor ze ooit bedoeld waren, terwijl wij ons intussen vermaken met iets leuks: sjoelen leren, joerten ontwerpen of iets anders doen waar we gelukkig van worden? Waarom laten we de deadlines niet aan de apparaten over? Er is vast wel een techneut die computers zo kan programmeren dat die rottingen vastlopen, niet wij.

Nu bedienen wij onze machines op hun wenken. We wachten op hun geping zodat we onmiddellijk terug kunnen pingen. Het lijkt wel een nooit eindigende horrortenniswedstrijd waarbij je van uitputting sterft zonder ook maar één punt gescoord te hebben. En we kunnen de schuld niet afschuiven. We zijn medeplichtig aan onze eigen ondergang. We klagen dat we geen tijd voor onszelf hebben, maar kiezen er tegelijkertijd voor om tussen massavernietigingswapens te leven.

En schakelen we eindelijk een keer uit, dan hebben we het over de tijd doden. Meteen worden we bang omdat niemand ons appt of tagt, en dan gaan we pas echt op jacht naar afleiding. De bittere waarheid is dat we bang zijn om tijd te hebben omdat we geen idee hebben wat we met die tijd moeten doen. Zelfs terwijl we over te weinig tijd klagen, maken we van elk ogenblik een race naar het volgende, en vragen ons vervolgens af waar de tijd gebleven is.

Precies zo zeuren we erover dat we altijd online zijn, terwijl we eraan verslaafd zijn omdat de normale tijd zo traag lijkt te gaan – en God verhoede dat we ons ooit zouden moeten vervelen. Niets voelt zo goed als die adrenalinestoot wanneer je iets kunt bestellen wat sneller dan het licht zal worden bezorgd. Zelfs van het Uber-autootje op mijn telefoon dat me straks komt ophalen raak ik high.

Zonder er erg in te hebben, hebben we onze ziel en onze data aan de duivel verkocht. Twee voor de prijs van een! Google weet meer van me dan ik ooit zelf zal weten.

Maar wat zou er gebeuren als we stopten en ons meer bewust werden van hoe het is om te leven? Als we in plaats van alles altijd buiten onszelf te zoeken een keer op zoek gingen naar iets in

onszelf? Om er zo achter te komen wie we zijn – iets wat we in elk geval niet in onze inbox zullen ontdekken. Ik stel heus niet voor dat we alle technologie aan de kant schuiven. Ben je gek... Ik gebruik het op dit moment, duh. Hoe zou ik dit boek anders schrijven? Op een typemachine? Met een ganzenveer? Ga toch weg.

We zijn **verslaafd** aan **online** omdat de **normale tijd** zo **traag** lijkt te gaan

Ik zeg alleen dat we een tegenwicht voor onze turbulente binnenwereld moeten vinden. Om die tot rust te kunnen brengen, zodat we tijd hebben om poolshoogte bij onszelf te nemen (en níét via een berichtje op de voicemail) en te onderzoeken wat echt belangrijk is.

Feit is dat velen van ons zaten te slapen toen de pandemie losbarstte. In maart 2020 kregen we alle Grote Zes in één keer voor onze kiezen. Volkomen onverwacht zaten we opeens opgesloten in ons huis, met als vooruitzicht alleen een onzekere toekomst met daarin, o horror, nul komma nul afleiding. Allemaal moesten we gedwongen afkicken van ons drukke leven, wat inhield dat we opeens met onze eigen gedachten alleen waren. Lieve help... Opeens zagen we onszelf naakt, zonder het masker waarachter we ons meestal verbergen, zonder persoonlijkheid om op te pimpen, zonder feestjes om voor uitgenodigd te worden,

Mooi, nu je je bewust bent van wat er onder je huid gaande is, reizen we door naar troebeler water: de plek waar je emoties zich ophouden.

Oefening: Je emoties gewaarworden

Hieronder staat een lijst met emoties. Ernaast staat steeds een lichaam getekend. Richt je aandacht op de plek in je lichaam waar je elk van deze emoties voelt. Voel je vrij om je eigen emoties eraan toe te voegen.

Teken nu heel precies aan waar je elke emotie in je lichaam voelt. Hoe ziet de omtrek van het gebied eruit? Is het een cirkel? Een kronkelige of een rechte lijn?

Kies een kleur om aan te geven hoe zwaar of licht de emotie voelt.

Omschrijf naast de tekening in een paar woorden de sensaties die je voelt, bijvoorbeeld knagend, kloppend, stekend, een verdoofd gevoel, koud, warm, etc.

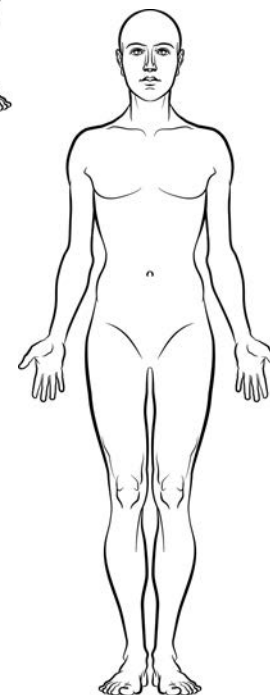
Verdriet

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Geluk

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Mindfulnessmeditatie over de dood, met behulp van je ademhaling

Ga op je bed of op de bank liggen.

A: Aard jezelf door elk punt van contact tussen je lichaam en het oppervlak waarop je ligt te voelen: bij je hielen, de achterkant van je benen, je bekken, je romp, je armen en de achterkant van je hoofd.

M: Richt je aandacht nu op je lichaam als geheel en word je bewust van je ademhaling die naar binnen en weer naar buiten stroomt. Voel dat je huid uitzet en weer samentrekt terwijl je als het ware versmelt met het bed. Stel je terwijl je zo ligt voor dat elke ademhaling je laatste is.

K: Als de gedachten komen (en ik kan je vertellen dát ze bij deze oefening zullen komen) **keer** je op een vriendelijke manier **terug** naar de sensatie van je ademhaling in je lichaam. Stel je voor dat elke inademing je laatste is en dat elke uitademing je laatste is, terwijl je je lichaam vult met vriendelijkheid en compassie. Dus zelfs terwijl je voorstelt dat dit je laatste ademteug is, stel je jezelf gerust, als tegenwicht om je tijdens deze moeilijke oefening emotioneel stabiel te houden.

S: Oké, nu kun je **stoppen**. (Nee, niet stoppen met ademen, alleen met de oefening.)

Schrijf op:

hoe je je voelde toen je voorstelde dat dit je laatste ademhaling was

.....
.....
.....

hoe je je voelde toen je jezelf geruststelde

.....
.....
.....

Je kunt bovenstaande oefening met bijna alle activiteiten combineren:

wandelen (stel je voor dat dit je laatste wandeling is)

.....
.....
.....

eten (stel je voor dat dit je laatste maaltijd is)

.....
.....
.....

lezen (stel je voor dat dit het laatste boek is dat je leest)

.....
.....
.....