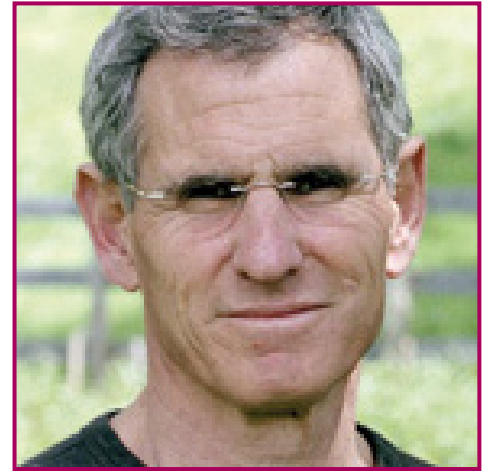


Jon Kabat-Zinn:

'Er zijn zoveel nu-momenten. En je hebt ze maar zó gemist'

SimplifyLife schreef al verschillende keren over mindfulness. Het is ook zo'n mooi simpel principe: laat je niet leven door je gedachten. Geloof ze gewoon niet. Observeer ze, erken ze, maar laat ze vervolgens gewoon weer los. De grondlegger van mindfulness, Jon Kabat-Zinn, was afgelopen zomer in Nederland, op uitnodiging van The Project Network.



Naar zijn lezing in de aula van de Vrije Universiteit in Amsterdam waren zo'n 900 mensen gekomen. 'Dat geeft wel aan dat er iets is veranderd', zegt Kabat-Zinn. 'Dertig jaar geleden zouden er niet zoveel mensen op een woensdagavond naar een lezing over meditatie zijn gekomen.' Maar met de betiteling 'een lezing over meditatie' doet Kabat-Zinn zichzelf tekort. De charismatische Amerikaan praat met hart en ziel over mindfulness; al lang voor het verlaten van de zaal heb je besloten je meditatiekussen weer regelmatig tevoorschijn te halen.

Magneten

Kabat-Zinn was meditatiestudent bij diverse Zen- en Boeddhistische meesters. Toen hij zelf eenmaal kennis had gemaakt met meditatie, kreeg hij de sterke behoefte meditatie te introduceren in de reguliere geneeskunde, vooral in ziekenhuizen. 'Ziekenhuizen zijn magneten die lijden aantrekken', zegt hij. 'Mensen wier levens

getekend worden door pijn en lijden.

De *mind* speelt zó'n belangrijke rol in de beleving die mensen hebben van hun lichaam en hun mogelijkheden. Naast de fysieke of zintuiglijke component van pijn, is er een emotionele component - wat voelen we bij die pijnsensatie, en een cognitieve component - welke betekenis geven we eraan. Die laatste twee kunnen we beïnvloeden. Wanneer mensen hun eigen helend vermogen aan kunnen spreken, kunnen ze meer invloed uitoefenen op hun gezondheid.'

Het is al weer bijna 30 jaar geleden dat Kabat-Zinn de Stress Reduction Clinic opende. Daar introduceerde hij mindfulness en de cursus die bekend werd onder de naam Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR, Stressreductie door aandachtstraining). Gebaseerd op Boeddhistische- en Zen-principes, maar zonder de bijbehorende leer. 'Er is veel stress en burnout in onze samenleving', zegt hij. 'Van *human beings* zijn we *human doings* geworden. We zijn

alsmaar bezig en onderweg; nog sneller, nog digitaal. Een heel groot deel van de tijd is onze mind niet aanwezig in het huidige moment. Hij is gepreoccupeerd met het verleden of met de toekomst. We vertellen onszelf vaak "Op een ander, beter moment - bijvoorbeeld op vakantie - zal ik wel aandacht aan het heden geven." En daarmee houden we onszelf natuurlijk óók voor de gek, want gedachten vormen is nu eenmaal wat de mind doet. En gedachten gaan altijd over verleden of toekomst.'

Kalmte

Tegelijkertijd, vertelt Kabat-Zinn, is het zó eenvoudig om je mind in het hier en nu te brengen. 'Brenge aandacht eens naar je lichaam dat op de stoel zit', zegt hij. 'Als ik je dat vraag, dan kun je dat. Je zult dan opmerken dat je lichaam beweegt, dat het ademt, gassen uitwisselt met de atmosfeer. Dat doet je lichaam gewoon. Altijd. Voel dat eens, en besef eens hoe fantastisch, hoe wonderbaarlijk dat is. Surf op de golven van je adem.'

Een belangrijk doel van de mindfulnessstraining is dan ook, mensen weer een andere relatie met hun lichaam te geven. 'Als je een ernstige ziekte hebt, kun je het gevoel hebben dat je lichaam je in de steek heeft gelaten. Je moet weer in contact komen met datgene in jezelf dat goed is. Je moet je lichaam leren vertrouwen. Het simpele feit dat het altijd weer in- en uitademt, dat is fantastisch.'

De twee pijlers van de training zijn de adem als bondgenoot, en het feit dat je je gedachten niet bent. Je adem gebruik je om kalm te worden en als punt om op te focussen. Vervolgens ga je je gedachten observeren, waardoor je leert dat je mind weliswaar gedachten produceert, maar dat het niet meer is dan dat: gedachten. Niet de waarheid.' Kabat-Zinn: 'Je brein leidt een eigen leven. Hij produceert aan de lopende band gedachten. Net als de zee, golft hij nu eenmaal. Dat kun je niet stoppen. Maar onder die golvende oppervlakte, in de diepte, is stilte, kalmte. Die kalmte hebben we al in ons. Maar op dat aspect van onszelf zijn we niet getraind. We zijn veel beter in kritisch, oordelend denken. Je ademhalingen tellen is een manier om je aandacht op één punt gericht te houden. Maar zelfs dat is al niet makkelijk.

Door je op je adem te richten kun je je gedachten loslaten, maar je merkt dat je dat maar heel even kunt. Maar op het

moment dat je je realiseert dat je mind afgedwaald is, ben je al weer terug.'

Weerstand

'Frustrerend. Iedereen die regelmatig of incidenteel mediteert, kent het. Vaak wordt je aangeleerd je uitademingen te tellen: van één tot tien en dan weer opnieuw. Maar je bent nog niet bij twee of je gedachten zitten al weer ergens anders. Of je bent zover afgedwaald dat je geheel ongemerkt al bij vijftien zit. Dat geeft niet, vindt Kabat-Zinn. 'Meditatie vraagt discipline. Je moet tegen de weerstand van de mind in werken. De mind dwaalt af, en elke keer roep je hem vriendelijk weer terug. En opnieuw en opnieuw.

Het is niet belangrijk hoe vaak je mind afdwaalt. Het gaat erom hoe vaak je hem weer terugroept naar de stilte. Dat is wat er toe doet.'

Mindful of aanwezig zijn betekent ook: zijn met de dingen zoals ze werkelijk zijn, zonder erover te oordelen. 'Wie denkt er niet af en toe: dit of dat kan ik écht niet. Is dat de waarheid? Nee, het is een gedachte. Maar door erin te geloven kunnen we er een *self-fulfilling prophecy* van maken. We moeten ons niet zo hechten. En al helemaal niet aan onze eigen gedachten. Door in al onze gedachten te geloven, kunnen we met het grootste gemak een tragisch levensverhaal voor onszelf creëren. Dat maakt de pijn alleen maar erger, en verandert verder niets aan de

omstandigheden.'

Lijden

De stressreductietraining belooft geen vermindering van de pijn, hoewel dat wel een resultaat kan zijn. Waar het om gaat, is dat je, zoals Kabat-Zinn het noemt, de 'welkom-mat uitrolt' voor de pijn. 'Je verandert je relatie met de pijn door je ervoor te openen en er aandacht aan te geven. Niet uit masochisme, maar omdat de pijn er nu eenmaal is. Doktoren zeggen vaak: "U zult er mee moeten leren leven". Maar ze vertellen er niet bij hóe dan. Dat leren mensen in de training. Je kunt de pijn misschien niet doen verdwijnen, maar wel de verhalen er omheen: dat het je leven waardeloos maakt, dat je eraan dood gaat. Als je onderscheid leert maken tussen pijn en lijden, is er verandering mogelijk. Pijn is onvermijdelijk, lijden is optioneel.' Wat voor pijn geldt, geldt ook voor boosheid, irritatie, verdriet et cetera. Met behulp van mindfulness kun je je bevrijden van de gehechtheid eraan en de gedachten waarmee je je eigen waarheid creëert. Iedereen kan dit, zegt Kabat-Zinn. De Boeddha zei al dat elk mens het vermogen heeft om *aware* te zijn, aanwezig in het nu, aanwezig bij wat is, zonder oordeel. Awareness is groter dan het denken. Kabat-Zinn noemt het een 'radical act of love' als je mindfulness beoefent. Helderheid en compassie vallen je ten deel. 'Maar het zal niet gelijk lukken. Het heet niet

voor niets meditatie-oefening. Je blijft altijd oefenen, er zal nooit een moment zijn dat de geest niet meer wil denken. Aanwezig zijn is makkelijk, maar ook het allermoeilijkste. Het mooie is: het is steeds nu. Er zijn zoveel nu-momenten, en je hebt ze maar zó gemist.'

Leven

Meditatie-beoefening is belangrijk om de mind te trainen. 'Wij vertellen mensen om juist te trainen wanneer ze geen of weinig pijn hebben. Dan is het makkelijker om erop terug te vallen op momenten dat de pijn, of de boosheid, of het verdriet, hevig is.' Maar mindfulness kan ook in het leven van alledag geoefend worden. De echte meditatie, zegt Kabat-Zinn, is het leven zelf. We hebben de mogelijkheid om er elk moment echt te zijn. In de tijd dat zijn kinderen klein waren en voor een groot deel de dagindeling van hem en zijn vrouw bepaalden, ondervond hij hoe lastig het kan zijn om tijd voor zichzelf vrij te maken om in alle rust te mediteren. Dat loste hij op door ze bij zijn meditatie te betrekken. 'Mijn kinderen waren ook mijn grootste boeddhistische leraren. Kinderen kunnen je zoveel leren over geduld, compassie, in het moment zijn, accepteren.'

Tot slot een gedicht van de soefi-dichter Rumi, dat Kabat-Zinn graag aanhaalt ter illustratie van zijn verhaal.

This being human is a guesthouse

Dit menszijn is een pension
ledere morgen een nieuwkomer

Een vreugde, een depressie, een slechte
bui,

Er daagt even een bewustzijn

Als een onverwachte bezoeker:

Verwelkom hen allen en bied hen een
gastvrij onthaal!

Ook al zijn zij een drom smarten

Die met geweld alle meubels plunderen
uit je huis.

Behandel toch elke gast met respect.

Misschien haalt hij je leeg

Voor een nieuw genoeg.

De sombere gedachte, de schaamte, het
venijn,

Begroet hen lachend bij de deur

En nood hen binnen.

Wees dankbaar voor wie er maar komt,

Want ieder wordt gestuurd

Als gids uit het onbekende.

Rumi

CV Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn (1944) is bekend om zijn werk als wetenschapper, schrijver en meditatieleraar. Hij introduceerde

mindfulness in de reguliere geneeskunde en bij een groot publiek. Hij is emeritus professor geneeskunde aan de University of Massachusetts Medical School, waar hij het Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society oprichtte, en oprichter en directeur was van de Stress Reduction Clinic. Daarnaast is hij bestuurslid van het Mind and Life Institute, dat zich inzet voor de dialoog tussen de Dalai Lama en westerse wetenschappers.

Hij schreef verschillende bestsellers, waaronder *Full Catastrophe Living* (Handboek Meditatief Ontspannen 1991), *Wherever you go there you are* (Waar je ook gaat daar ben je 1994) en *Coming to our senses* (2005). Zijn nieuwste boek is *Mindfulness en bevrijding van depressie* (dat we in de volgende nieuwsbrief zullen bespreken). Kabat-Zinn is getrouwd en woont in Massachusetts.

Links

www.werkgroepaandachttraining.nl

www.instituutvoormindfulness.nl

Tips:

- Leer je adem als focuspunt te gebruiken om kalmte in je leven te creëren. Voel je je overweldigd: haal diep adem.
- Wen jezelf aan om een aantal keren per dag een paar keer diep in en uit te ademen. Je bent direct in het hier en nu.
- Oefen mindfulness in dagelijkse dingen: wees aanwezig en geef aandacht wanneer je bijvoorbeeld een bed opmaakt, je computer opstart, je kind aankleedt.
- Verzet je niet tegen wat is, want het is er tóch. Verwelkom het, zodat je er een ander soort relatie mee krijgt. Dan is verandering mogelijk.
- Oefen compassie. Neem je mind niet kwalijk dat hij gedachten produceert, maar roep hem gewoon steeds vriendelijk terug. Wees vriendelijk voor je lichaam wanneer het kwaaltjes vertoont. Wees vriendelijk voor jezelf wanneer je boosheid, angst, verdriet et cetera voelt. Hecht er alleen niet aan.