

Jon Kabat-Zinn:

# ‘Onze geest is als een wilde tijger die ons alle kanten op sleurt’



De Amerikaan Jon Kabat-Zinn (69) is de man die mindfulness naar het Westen bracht. Niet alleen was hij de eerste die de lessen van Boeddha en andere oosterse wijsheden begrijpelijk verwoordde, hij ging ze ook wetenschappelijk onderzoeken.

**T**oen u eind jaren zeventig begon met mindfulness kende bijna niemand het; vandaag de dag heeft iedereen het erover. Hoe komt dat?

“Het succes zit ’m er denk ik in dat iedereen er iets mee kan. In het begin leerde ik het alleen aan patiënten met een chronische ziekte, maar inmiddels wordt mindfulness over de hele wereld aan miljoenen mensen onderwezen. Het heeft wel jarenlang werk gekost voordat het zover was. Toen ik in de jaren zestig zelf begon met mediteren en yoga, versleet iedereen me compleet voor gek. Het werd geassocieerd met hippies in San Francisco die te veel drugs op hadden. De grote kentering kwam een jaar of vijftien geleden, toen het wetenschappelijk onderzoek naar mindfulness enorm toenam. Het grote publiek gelooft er nu echt in, door de harde bewijzen over de vele positieve effecten die het heeft op het brein, het immuunsysteem, je sociale contacten en ga zo maar door.”

**Is een deel van het succes ook niet aan u toe te schrijven?**

“Ach weet je, ik houd er niet van mezelf centraal te stellen, ik wil helemaal geen goeroe zijn. Het belangrijkste is dat mindfulness zich verspreidt over de wereld. Ik zie het als een voorrecht dat ik daar de afgelopen 35 jaar een bijdrage aan heb mogen leveren. In mijn boeken en trainingen heb ik altijd geprobeerd het zo concreet mogelijk uit te leggen; ik wilde dat zo veel mogelijk mensen er in hun eigen leven direct mee aan de slag konden. Wat ik heb geprobeerd is de *dharma* - de universele lessen van de Boeddha - zo veel mogelijk tot de kern terug te brengen, zodat iedereen de kracht ervan kan zien. Want ik kan je verzekeren: mindfulness is een van de meest krachtige, diepe wijsheden die de mensheid in de 15.000 jaar van haar bestaan heeft voortgebracht. Maar

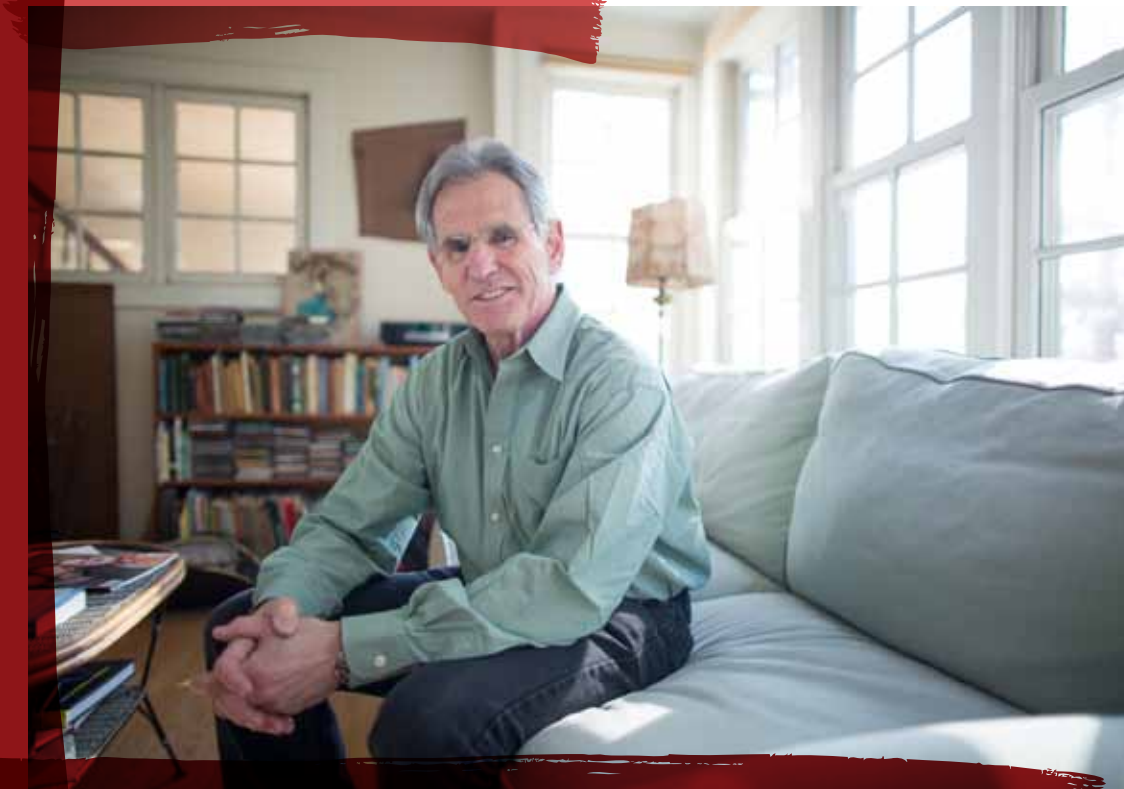
wanneer je het etiket ‘boeddhisme’ erop plakt, denken mensen: ‘O, dat is weer een van de vele religies’, en vinden ze het niet relevant voor hun eigen leven. Terwijl juist iedereen die optimaal wil leven en optimaal gelukkig wil zijn, er iets aan kan hebben.”

**Wat is volgens u de beste weg naar geluk?**

“Het belangrijkste is mediteren, oftewel mindfulness-oefeningen doen; liefst elke dag. Daarmee stuur je je hele dag meer richting mindful zijn. Het volstaat niet je voor te nemen: ‘Laat ik me vandaag eens wat meer mindful opstellen.’ Een meditatie sessie is als het stemmen van je muziekinstrument, waarna je ermee naar buiten gaat om erop te spelen. Op den duur wordt het leven zelf de meditatie, en is er geen onderscheid meer tussen de wereld en je meditatiekussen.”

**Dat klinkt prachtig, maar het is best lastig om meditatie dag in dag uit vol te houden.**

“Ik doe het al bijna vijftig jaar. De enige manier om het zo lang vol te houden, is het uit liefde doen. Liefde voor het leven, voor mogelijkheden, voor degene die je al bent en die je de hele tijd maar vergeet. Echt op je kussen gaan zitten of in de lighouding gaan, is een radicale daad van geestelijke gezondheid. Veel mensen denken dat mediteren niets voorstelt: alsof je zit te niksen. Wij mensen zijn heel goed in doen, in resultaten boeken. Mindfulness is het omgekeerde: van onze doe-modus komen we in de zijn-modus. Het gaat niet om het bereiken van een resultaat of een speciale staat - wat de meeste buitenstaanders denken als ze het over meditatie hebben; alsof wanneer je die staat zou bereiken, je in de zevende hemel komt. Maar dat is niet wat



**'Mindfulness is herkennen hoe buitengewoon bijzonder elk moment in het hier en nu al is'**

mindfulness is. Mindfulness is herkennen hoe speciaal en buitengewoon bijzonder elk moment in het hier en nu al is.”

**Hoe komt het toch dat het voor ons zo moeilijk is in het moment te leven?**

“We zijn daar nooit in getraind. De aandachtsspijler in onze hersenen hangt er maar wat slapjes bij. Al binnen een milliseconde dwalen we af naar onze *mindless* modus en laten we ons uit het hier en nu weghalen door allerlei gedachten en gevoelens over het verleden en onze toekomst. Onze geest is als een wilde tijger die ons alle kanten op sleurt. Mindfulness is niets anders dan het trainen van je aandachtsspijler: hoe meer je die traint, hoe sterker hij wordt, hoe beter je je aandacht bij het hier en nu kunt houden. Hersenscans tonen dat aan: breincircuits die te maken hebben met het ervaren van het nu, worden actiever en raken dikker bekabeld. De circuits waarin de verhalen ronddraaien die we over onszelf en anderen fabriceren, worden kleiner in omvang en minder actief.”

**Het paradoxale is dat mindfulness niet gaat over resultaten boeken, maar stiekem denk je toch: merk ik er al iets van in mijn leven?**

“Haha, da's waar, maar in de oude boeddhistische zen- en chan-tradities draait het juist om paradox. Het resultaat dat je probeert te bereiken, is er namelijk al. Je moet het alleen nog leren ervaren: wie jij al helemaal bent. Alles zit al in je. Let bijvoorbeeld eens op je ogen: jouw ogen zien zonder jou. Jij weet niet hoe je ogen dat doen. We zeggen: ‘mijn adem’, maar als jijzelf had moeten ademen, was je allang dood geweest, want je zou het heel snel een keer vergeten: oeps, dood! Je lichaam laat jou niet in de buurt komen van je ademapparaat, of je hart of een andere belangrijke functie. Er zit dus al

## Wijsheid & wetenschap

**Jon Kabat-Zinn verenigt westerse en oosterse wijsheid. Hij promoveerde in 1971 als moleculair bioloog aan het Massachusetts Institute of Technology. Acht jaar later ontwikkelde hij, geïnspireerd door een retraite met de Vietnamese zenboeddhist Thich Nhat Hanh, de achtweeke Mindfulness-Based Stress Reduction training: een combinatie van meditatie en hatha yoga. Daarmee leerde hij chronisch zieken beter omgaan met hun ziekte, pijn en stress. Kabat-Zinn was een van de eersten die wetenschappelijk onderzoek deed naar de effecten van deze training, die ook niet-zieke mensen bleek te helpen. Zijn aanpak wordt nog steeds wereldwijd toegepast. Kabat-Zinn is emeritus hoogleraar geneeskunde aan de universiteit van Massachusetts en oprichter van de Stress Reduction Clinic en het Center for Mindfulness aldaar. Hij schreef diverse boeken over mindfulness. Zijn bekendste in het Nederlands verschenen werken zijn: ‘Waar je ook gaat, daar ben je’ (uitgeverij Kosmos), ‘Mindfulness en bevrijding van depressie’ en ‘Mindfulness voor beginners’ (beide uitgeverij Nieuwezijds).**

een innerlijke wijsheid in ons lichaam. Wat een schoonheid: dat je ogen, je oren en je lever werken en dat je ademhaling steeds doorgaat, wat je ook doet. We zijn gewend onszelf voortdurend te moeten verbeteren, maar dat hoeft dus helemaal niet. Onze ogen, oren, mind... alles is al volmaakt zoals het is. Je moet alleen leren dit geweldige apparaat te gebruiken, zodat de ogen echt gaan zien, de oren echt gaan horen en het hart echt gaat voelen - ook al begrijpen we niet hoe het apparaat werkt.”

**Hoeveel moet je oefenen om echt mindful te zijn?**

“Daar zijn geen regels voor, het gaat om de intentie. Ik adviseer mensen altijd hun eigen manier te zoeken. De grote valkuil is dat je, wanneer het je 75 procent van de tijd is gelukt met je aandacht in het hier en nu te blijven, de volgende keer 105 procent wilt scoren. Maar dan ben je aan het oordelen. Laat gewoon je ervaring zijn zoals ze is, of het nu afschuwelijk voelt of geweldig of neutraal. Je hoeft er niet naar te streven een ander mens te worden. Je bent al perfect, inclusief al je imperfecties! Het gaat om thuis zijn in jezelf, met hoe de dingen nu zijn voor jou. Het moment van nu heeft alles wat

we in enig toekomstig moment zoeken al in zich, alleen beseffen we dat niet. We denken steeds dat we iets anders moeten krijgen om ons compleet of gelukkig te voelen, maar we vergeten dat het huidige moment ons echte leven is. Dit is het! Als je dit moment niet pakt, is straks je leven voorbijgeleden zonder dat je erbij was... en heb je niet optimaal gebruikgemaakt van alle kansen die je werden geboden.”

**Maar alles accepteren zoals het is, heeft ook iets statisch. Onze beschaving is toch juist vooruitgekomen omdat we wilden dat dingen anders waren?**

“Da's waar. Maar het sluit elkaar niet uit, hè? Acceptatie van het moment zoals het zich nu ontvouwt, wil niet zeggen dat je geen aspiraties voor verandering hebt. Je moet alleen *op dit moment* niet hechten aan uitkomsten. Precies door die houding zal het volgende moment anders zijn: omdat je het vorige moment bereid was zo'n radicale positie in te nemen. Het maakt de weg vrij voor leren en groeien. Want in een *open mind* ontstaan vanzelf verbeelding en creativiteit, zelfs in moeilijke tijden.”



'Er zijn harde bewijzen  
over positieve effecten op het brein,  
het immuunsysteem  
en sociale contacten'

> **Is psychisch lijden niet ook vaak een teken dat we van koers moeten veranderen?**

“Zeker. Maar ik zeg wel altijd tegen mensen: maak je lijden eerst tot je vriend, probeer er niet zo snel mogelijk uit weg te komen, want dan draai je jezelf waarschijnlijk alleen nog maar dieper in de ellende. Wanneer je vriendschap sluit met hoe je lijden op dat moment is, kun je het onderzoeken, er vragen over stellen: wie is hier aan het lijden? Hoeveel van het lijden wordt gecreëerd door het verhaal dat ik er zelf omheen aan het bouwen ben? ‘Mijn pijn, mijn onhandigheid, mijn niets waard zijn’: we vertellen onszelf allerlei verhalen over hoe slecht we zijn, maar die zijn meestal slechts zeer ten dele waar. Als je niet uitkijkt, worden ze je leven en leggen ze degene die jij echt bent het zwijgen op. Tijdens mijn trainingen vergelijk ik ons denken altijd met de golven in de oceaan: hoe woest soms ook, de golven zijn niet het hele plaatje. De oceaan is ook de peilloze diepte eronder, die heel rustig is. Die laag onder de oppervlakte van ons denken is ons volledige bewustzijn. Anders gezegd: jij bent je gedachten niet.”

**Wat is volgens u het állerbelangrijkste inzicht dat mensen door mindfulness krijgen?**

“Dat is denk ik de ontdekking dat je de meeste dingen in je leven niet persoonlijk hoeft te nemen. ‘Mijn leven, mijn succes, mijn mislukking, mijn depressie, mijn huwelijk dat uit elkaar valt, mijn allerbeste huwelijk ter wereld’... het zijn allemaal

alleen maar gedachten, heel egocentrische gedachten. Zodra ons iets overkomt, nemen we het persoonlijk op. Iemand zet ons op een voetstuk en we denken: ‘Zie je wel, ik ben een fantastisch mens.’ Maar dan komt er iemand die je wijst op je fouten en we vinden onszelf afschuwelijk. Terwijl je geen van beiden bent, geen heilige en geen slechterik. Jij bent wie jij bent, en dingen gebeuren gewoon. Als je het altijd over jezelf laat gaan, doe je jezelf vroeg of later onnodig pijn.”

**Krijg je door mindfulness ook een andere kijk op de wereld?**

“Ja, je wordt je er meer en meer van bewust hoe verliefd je altijd bent op jouw mening over anderen. Je zegt bijvoorbeeld: ‘Hij is een slecht mens.’ Maar is hij echt een slecht mens? Hoe weet je dat? Kun je het voor honderd procent bewijzen? Niet dus. Wanneer je anderen zo wegzet, sluit je de wegen in je eigen hart af om empathie en compassie te kunnen voelen voor degenen die anders zijn dan jij.”

**Kunt u een voorbeeld noemen van dingen die in je leven veranderen door mindfulness-training?**

“Het beïnvloedt alles wat je doet. Je gaat anders om met je kinderen, ouders, vrienden en collega’s. Ik heb mensen meegemaakt die qua werk ineens een heel andere weg insloegen. Of ze veranderden hun houding ten opzichte van hun ziekte, of hun chronische pijn verdween. Of ze hadden de moed te scheiden, of juist de

moed niet te scheiden. Het komt allemaal doordat je beter in contact komt met wie je echt bent en wat je graag wilt in je leven. Veel mensen laten zich vormen door de interesses en aspiraties van anderen, maar het maakt ze niet gelukkig het leven van iemand anders te leven. Onze opdracht in het leven is juist: uitzoeken wie we zelf zijn. Leef het leven dat het jouwe is om te leven. Word niet de advocaat of dokter die je ouders willen dat je wordt.”

**Maar als je niet weet wat je wilt?**

“Het is óók een geweldig moment als je dat kunt ontdekken van jezelf. Want vervolgens kun je je afvragen: wie is die ik die het niet weet? Dán wordt het interessant. Je komt zo steeds dieper tot je kern.”

**De laatste tijd wordt veel gesproken over het overwinnen van onze mind, alsof het onze vijand is. Hoe kijkt u daar tegenaan?**

“Het gaat helemaal niet over overwinnen. De Tibetanen hebben het over ‘jezelf wegwijzen maken in je mind’, dat vind ik een veel betere omschrijving: intimiteit creëren met je eigen mind, leren rijden op de rug van de tijger. En ga dan niet denken dat je een geweldige persoon bent omdat je de tijger hebt getemd. Nee, jij bént de tijger!”

**Denkt u dat we in de toekomst de mind meer en meer wenschappelijk gaan bestuderen om gelukkiger te worden?**

“Dat verwacht ik zeker. De ultieme vraag voor de mens is namelijk: wat is de mind? Is de mind iets wat uit het brein komt of gaat het nog verder? Heeft het universum zelf misschien ook een mind? Die zoektocht hangt nauw samen met de vraag waar geluk vandaan komt. De meeste mensen denken dat geluk ontstaat als je krijgt wat je wilt. Maar zo werkt het niet, want meteen daarna begin je je al zorgen

te maken dat je verliest wat je hebt. Of je geeft er niet meer om, omdat het je meer ging om het begeren dan om het hebben. Kortom, er is altijd wel een reden om ongelukkig te zijn. Toch bestaat er een geluk dat verder gaat dan de fluctuaties van oorzaken en condities: wanneer geaard zijn onze standaardmodus wordt, en we gelijkmoedig en met compassie in het hier en nu zijn. Geluk is niet alleen maar een extatisch moment, het is een diep doorleefd besef van welzijn, inclusief de acceptatie dat lijden altijd onderdeel van het mens-zijn zal blijven.”

**Dat klinkt bijna te mooi om waar te zijn.**

“Mee eens, mee eens! Tien minuten op je ademhaling letten is al zo moeilijk. Er bestaan maar weinig mensen die het lukt continu mindful te zijn - ik ben niet een van hen. Er bestaat een mooie slogan over: hoe meer je aan mindfulness doet, hoe meer je beseft hoe mindless we zijn. Maar vergeet niet: hoe meer momenten je erin slaagt jezelf terug te brengen naar het hier en nu, hoe gelukkiger je zult zijn. Je gaat dan een soort van diepe vreugde ervaren, zelfs wanneer je lijdt. Want het is niet de staat van de mind of de staat van het lichaam die het probleem vormt. Nee, het is je relatie ermee. Als je eraan gehecht bent, door je gedachten erover, je voor- en afkeuren, als je het anders wilt laten zijn: dát is een recept voor lijden. Erkennen dat het is zoals het is, rusten in bewustzijn, verandert alles.”

**Maar lijden is toch niet iets om blij van te worden?**

“Dat hoeft ook niet, en je hoeft het ook niet te ontkennen. Het gaat erom te leren inzien dat je bewustzijn veel en veel groter is dan dat lijden. Het beste voorbeeld vind ik altijd - de dalai lama gebruikt het ook vaak - de manier waarop een moeder een kind dat zich bezeerd heeft vasthoudt: ze accepteert de pijn van het

kind, erkent hoe overstuur haar kind op dat moment is, terwijl ze weet dat de pijn zal veranderen. Zelf raakt ze niet van slag, omdat ze weet dat het over zal gaan. Laten we proberen die moeder voor onszelf te zijn: onszelf eraan herinneren dat wat we weten en niet weten veel groter is dan wat we denken te weten en niet te weten.”

**Is dat niet een beetje veel gevraagd als je heel ziek bent en wordt overweldigd door pijn?**

“Je vraag doet me denken aan het verhaal over de zenmeester die stervende was. De mensen aan zijn bed waren heel verdrietig. Waarop hij glimlachte en slechts zes woorden sprak: ‘Sun face Buddha, moon face Buddha.’ Tja, als de zon schijnt, schijnt de zon, en als de maan schijnt, schijnt de maan - als we gezond zijn, zijn we gezond, en als we ziek en

stervend zijn, zijn we ziek en stervend. In welke relatie je ermee staat, maakt alle verschil of je er wel of niet onder zult lijden. Toegegeven, het vergt veel oefening zo in het leven te kunnen staan, maar als je echt stervende bent, is het een grote kans. Wist je trouwens dat ik met mijn cursisten weleens oefen in sterven? ‘Waarom gaan we niet gewoon nu meteen dood, op dit moment?’ vraag ik ze dan. ‘Laten we sterven voor ons verleden en onze toekomst.’ Wat ze daardoor gaan merken, is dat hun relatie tot het nu meer dimensionaler en genuanceerder wordt. Het licht op: je hoeft dan niet meer te wachten tot je wordt wat je wilt. Je bent nu al gelukkig! En dan kun je bij wijze van spreken het volgende moment sterven.”

TEKST EDWIN ODEN

FOTOGRAFIE HOLLANDESE HOOGTE



**E-cursus Mindfulness**  
Oefenen in zorgeloosheid

Duur: acht weken

**Wat leer je?**

- \* Minder piekeren, meer ontspannen
- \* Genieten van wat de dag je brengt
- \* Lief zijn voor jezelf, en anderen

**In de praktijk**

- \* Oefeningen die je helpen om zorgelozer en lichter te leven
- \* Sms'jes voor ontspanning à la minute
- \* Filmpjes die inzichten & inspiratie geven
- \* Een prachtig vormgegeven werkboek

E-cursus Mindfulness, € 39,95  
Aanmelden: [www.happinez.nl/ecursus](http://www.happinez.nl/ecursus)  
(zie ook pagina 111 en 136)

