

‘Je hoeft nergens te komen, als je maar aanwezig bent’

Mindfulness is geen trucje of techniek waarmee je even iets ‘fikst’, het is een levenswijze die voor veel mensen heilzaam is. En de harde bewijzen daarvoor nemen toe, zegt Jon Kabat-Zinn, de man die het Westen aan het mediteren kreeg. ‘Bij depressie blijkt mindfulness even goed te werken als medicatie.’

TEKST: EVELINE BRANDT FOTO'S: HOLLANDSE HOOGTE

Het is 1965 en een student moleculaire biologie stommelt verlegen een zaaltje binnen waar wat mensen bijeen zijn om over zenboeddhisme te leren. Die eerste meditatieles die hij volgde, zegt Jon Kabat-Zinn vijftig jaar later, was een openbaring. ‘Al mijn getob over mijn toekomst en relaties kwam in een ruimer perspectief te staan. Ik vond het transformerend.’ Een aantal jaren later maakt Kabat-Zinn meditatie toegankelijk voor westerlingen door de oosterse rituelen weg te laten. Hij ontwikkelt een training van acht weken waarin mensen op een laagdrempelige manier kennismaken met meditatie: de *mindfulness based stress reduction*, MBSR.

In 1979 vraagt hij of hij in het ziekenhuis in Massachusetts waar hij werkt als microbioloog, mindfulness mag geven aan patiënten met chronische klachten, omdat hij gelooft dat hij ze iets heilzaams kan bieden. Die kans krijgt hij. Hij laat ze onder meer mediteren en yoga doen. Meteen al rapporteren zijn cursisten dat ze zich beter kunnen ontspannen en hun klachten meer accepteren.

Inmiddels is Kabat-Zinn 70 en met pensioen, maar mindfulness wint wereldwijd nog altijd aan populariteit: in de gezondheidszorg en in bedrijven, instituties en regeringen – honderd Britse parlementariërs hebben zelfs een cursus gevolgd. Vanaf het begin heeft de microbioloog de effecten van zijn training on-

derzocht en vastgelegd, waardoor er nu een wetenschappelijke basis is voor de positieve effecten die mindfulness kan hebben op onder meer stress, somberheid, piekeren en pijn. In april komt Kabat-Zinn voor lezingen naar Nederland. De grondlegger van mindfulness komt graag spreken, want, zegt hij: ‘Hoe meer mensen mindfulness interessant gaan vinden, des te meer misverstanden erover ontstaan.’

Noemt u eens zo’n misverstand?

‘Een veelgehoorde is dat je voor een mindful, aandachtig leven eindeloos in de lotushouding moet zitten, terwijl je kijkt als een standbeeld in het British Museum. Maar het gaat niet zozeer om de “formele” meditatie; het gaat erom het leven te leven alsof ieder moment er werkelijk toe doet. Op die manier wordt mindfulness betekenisvol voor de kwaliteit van ons bestaan. We gaan zo snel in deze tijd, we zijn zoveel aan het *doen* dat het steeds moeilijker wordt om gewoon te *zijn*.

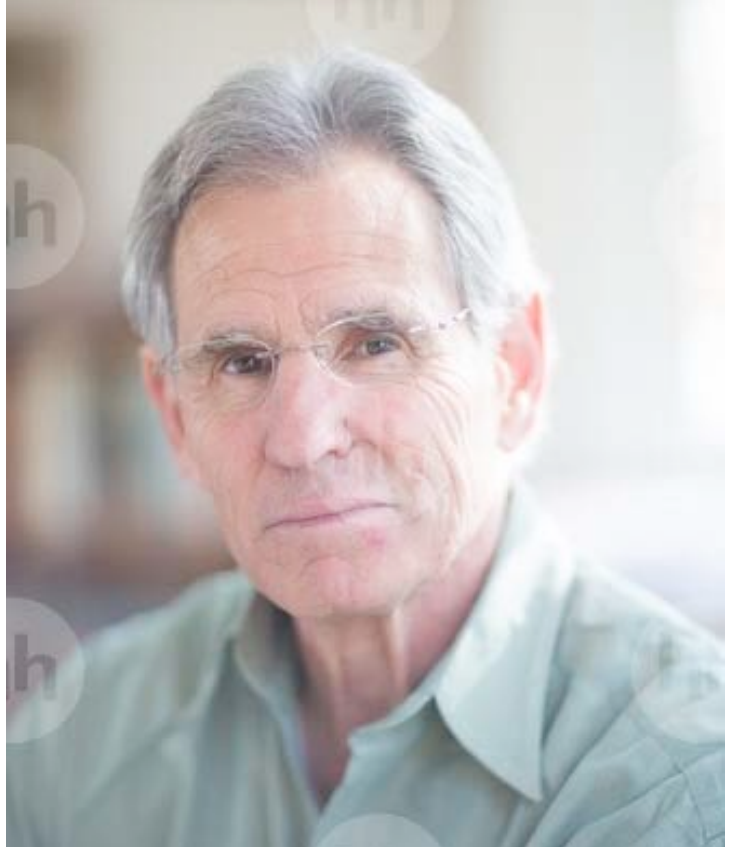
Mindfulness cultiveert het zijn, en dat is als een zuurstoftoevoer naar ons hart. Mensen snakken daar meer dan ooit naar. Dit geeft niet slechts wat leuke franje aan het leven, dit gaat over het ontwikkelen van aandacht en over bewuster leven, waarbij je trouw blijft aan jezelf en aan je waarden. Daarmee dien je je eigen welzijn, dat van je dierbaren en van de

hele samenleving. Het cultiveren van mindfulness is een radicale daad van liefde. Het is makkelijk om hierover te preken en heilig te klinken, maar het enige wat telt is het te belichamen – op een authentieke manier.’

Hoe ervaart u het wereldwijde succes van uw geesteskind?

‘Ik probeer het niet persoonlijk op te vatten. Niemand schiet er iets mee op om over mij, of over mindfulness, te lezen. Mensen moeten het doen, trainen, cultiveren. En dan gaat het er niet om ergens te komen, maar om aanwezig te zijn – precies zoals je bent. Het gaat erom dat je je leven helemaal omarmt en alles verwelkomt: *the good, the bad and the ugly*. We zijn ver afgedreven van bewust leven in het moment, maar het is een levenswijze die we van nature in ons dragen. We kunnen die opnieuw ontwikkelen, en steeds meer mensen willen dat ook. De echte bloeiperiode gaat de volgende tien jaar pas komen, daar ben ik van overtuigd.

Het succes van mindfulness maakt me vooral dankbaar. Ik ontwikkelde iets en de wereld pikte het op; hoe zeldzaam is dat? Maar ik ben niet de enige die dit mooie werk doet. In het begin wel, toen iedereen nog dacht dat ik een totale mafkees was: “Boeddhistische meditatie! Hatha yoga! Daarmee wil die man onze westerse gezondheidszorg infiltreren!”



Maar al snel kwamen er wetenschappelijke bewijzen voor de werkzaamheid. Ik kreeg een team van enthousiaste mensen om me heen, met wie ik het Center for Mindfulness oprichtte. Het succes is allang een zaak van vele dierbare collega’s en vrienden, ver weg en dichtbij. Ook in Europa zijn er veel goede trainers die dit hebben opgepakt en verspreid op een integere manier, die recht doet aan de boeddhistische uitgangspunten.’

Maar inmiddels heeft ook de commerciële mindfulness ontdekt, en wordt de methode soms verdund aangeboden.

‘Tja, dat is prijs voor het succes. Meer en meer mensen proberen geld te verdienen door te claimen dat wat zij doen, ook mindfulness is. Daarom benadruk ik telkens dat een diepgaande beoefening van meditatie een voorwaarde is om dit goed te kunnen overbrengen. Daarvoor zijn jaren van training nodig, niet slechts een paar weken mediteren of een workshopje hier of daar. Als docenten dit niet vanuit hun eigen ervaring en toewijding

Jon Kabat-Zinn (1944) is de grondlegger van de populaire mindfulness- of MBSR-training. Hij schreef een aantal boeken over mindfulness, zoals *Waar je ook gaat, daar ben je* (Kosmos) en *Handboek meditatief ontspannen* (Altamira Becht).

Kabat-Zinn was moleculair bioloog toen hij in 1979 aan de universiteit van Massachusetts zijn Stress Reduction Clinic begon. In diezelfde stad richtte hij later het Center for Mindfulness op. Inmiddels is hij emeritus hoogleraar geneeskunde.

Naar een lezing van Jon Kabat-Zinn?

Op 21 april geeft Jon Kabat-Zinn een publiekslezing in Amsterdam over mindfulness in het alledaagse leven.

Sla om voor meer informatie

overdragen, zullen al diegenen die hierin nu geïnteresseerd zijn, snel weer verder zappen naar de volgende hype.

Maar ik maak me geen zorgen, hoor. Ook de oppervlakkiger cursussen of modieuze boeken die hierover nu verschijnen, kunnen mensen warm maken voor mindfulness. Al horen ze maar één ding dat ze raakt, dan zoeken ze vanzelf wel verder.’

‘We zijn zoveel aan het doen dat het steeds moeilijker wordt om gewoon te zijn’



‘Het gaat erom dat je je leven helemaal omarmt en alles verwelkomt: *the good, the bad and the ugly*’

Wat halen deelnemers bovenal uit een mindfulnessstraining?

‘Zelf zeggen ze altijd: ademhalen. Komisch, want ze ademden allang voor ze aan stressreductie gingen doen. Maar mensen gaan ervaren hoe krachtig het is om zich meer bewust te worden van hun ademhaling, omdat die hen naar het hier en nu brengt. De adem helpt ons om lichaam en geest tot rust te brengen, waardoor we ook met meer kalmte kunnen kijken naar onze gedachten en gevoelens.

En dat is het tweede dat veel mensen als een openbaring ervaren: dat ze niet samenvallen met hun gedachten. Dat ze kunnen kiezen om gehoor te geven aan gedachten. Het gaat er niet om ze te onderdrukken – nog zo’n misverstand – maar om ze te leren observeren, en minder serieus te nemen. Een gedachte is als een wolk in de lucht, die je gewoon voorbij kunt laten drijven.’

Mensen moeten dat wel blijven oefenen, maar dat blijkt vaak lastig vol te houden.

‘O, maar dat is niet erg! Ze zijn erdoor aangeraakt, en als ze niet meer mediteren is dat net als mediteren: je gaat ook daarvan de effecten zien. Vroeg of laat denk je dan: misschien moet ik het weer oppakken. Je hebt altijd je adem, je hebt altijd dit moment, je hebt altijd de mogelijkheid om opnieuw te beginnen. Mindfulness is geen trucje of techniek waarmee je even iets probeert te “fiksen”; het is een levenswijze die al voor velen heilzaam is gebleken.

En daarvoor komen ook steeds meer wetenschappelijke bewijzen. Recent bleek uit onderzoek dat *mindfulness based cognitive therapy*, MBCT, bij depressie even goed werkt als medicatie – een belangrijke bevinding die goed onderbouwd is. Maar het gaat nog verder. Deze aandachtgerichte cognitieve therapie was oorspronkelijk ontwikkeld voor mensen met een geschiedenis van zware depressies, om terugval te voorkomen. Inmiddels is deze therapie ook aangeboden aan

mensen die nog midden in een depressie zitten en bij wie andere behandelingen niet aanslaan. Er komen nu steeds meer aanwijzingen dat mindfulness ook voor deze groep heilzaam kan zijn.’

Is het dan dé panacee voor iedereen?

‘Zeker niet; vooral depressieve mensen zijn moeilijk te motiveren om oefeningen te doen. Ook bij mensen met een trauma kan voorzichtigheid geboden zijn. Als zij gaan mediteren zonder goed geschoolde begeleider die hun veiligheid biedt, kunnen ze angstige of traumatische ervaringen herbeleven. Mensen moeten klaar zijn voor een mindfulnessstraining; soms hebben ze eerst therapie nodig. Paradoxaal genoeg kan het stressvol zijn om een stressreductie cursus te doen, want je weet nooit wat er boven komt. Tegelijkertijd is mindfulness zo universeel dat mensen met de meest uiteenlopende klachten en temperamenten er meer kwaliteit van leven door ervaren. Als ze dat proces maar niet aangaan met duwen en trekken om doorbraken te forceren, maar met mildheid en geduld.’

U komt in Nederland spreken over mindfulness bij kinderen. Maakt u zich zorgen over de aandachtspanne van jongeren in de tijd van smartphones en sociale media?

‘Ja, dat is een gigantische zorg, want het gaat vaak gewoon om verslavingsgedrag. Ik geef mijn iPhone en computer ook niet op, maar we moeten die technologie met aandacht gebruiken en regelmatig een vastentijd inlassen. Adolescenten willen dat niet horen, maar veel volwassenen ook niet. Laatst leidde ik een retraite en van tevoren vroeg ik de deelnemers om hun telefoons in te leveren. Dat maakte zoveel emoties los!

Toch ben ik optimistisch: als mensen zijn we in staat om te ontwaken. We zullen leren om met deze technologie om te gaan, zonder er slaven van te zijn. Met kinderen moeten we hierover voortdurend in gesprek blijven. We kunnen ze met compassie vragen of ze er niet soms genoeg van krijgen om zo verbonden te

zijn met iedereen – want met zichzelf zijn ze niet meer verbonden. Vraag jongeren hoe het voelt om zo afgeleid te zijn en afhankelijk van de berichten die hun vrienden sturen: hebben ze daar weleens last of verdriet van?’

U mediteert zelf al bijna vijftig jaar; wat heeft dat gedaan voor de kwaliteit van uw leven?

‘Waarschijnlijk was ik allang dood als ik rond mijn twintigste niet met meditatie in aanraking was gekomen, haha! Ik groeide op in de jaren zestig, een tijd met veel gevaarlijk en zelfdestructief gedrag. Ik was zoekende, en zou vast met allerlei middelen hebben geëxperimenteerd. Het mediteren gaf me een soort veiligheidslijn. Je kunt een berg beklimmen zonder helm en touwen, maar als je dan een fout maakt, val je dood. Ik denk dat het me op die manier op het rechte pad heeft gehouden. Meditatie kent ook haar eigen evolutie: hoe meer je beoefent, hoe meer het groeit en zich verdiept. Het leidt mettertijd tot meer eenvoud, tot minder doen, en meer beseft dat je niets persoonlijk hoeft te nemen. Als je dat echt van binnenuit gaat ervaren, is dat bevrijdend.’

Neemt u weleens een pauze van het mediteren?

‘Voor mij is mediteren niet zozeer het zitten op een kussen, waarvan ik soms vrijaf nodig heb. Het betekent leven met aandacht. Mijn kleindochter was vanochtend op bezoek; was ik ook echt aanwezig? Daar gaat het om. In die zin zijn er geen pauzes in de beoefening; die gaat altijd door. Het wordt een manier van zijn. Als die je eenmaal diepgaand raakt, ben je voor de rest van je leven geraakt. Want het alternatief is slaapwandelen en ongevoelig blijven over wat er gebeurt met jezelf en met andere mensen. En slaapwandelen door het leven gaan – dat wil ik niet. Het belangrijkste is wakker zijn, van moment tot moment. Dan wordt het leven zelf, en alles waar je tegenaan loopt, je meditatieleraar.’ ■

Lezing Jon Kabat-Zinn:
**Mindfulness
in everyday
living**

Jon Kabat-Zinn, grondlegger van de westerse mindfulness, geeft op 21 april 2015 een lezing in Amsterdam: *Mindfulness in everyday living. Living your life as if it really mattered.*

LEER TE
GENIETEN
VAN HET
MOMENT!

PROGRAMMA

- Uitleg over mindfulness: wat is het?
- Mindfulness in het dagelijks leven
- Praktische tips: zo kun je mindfulness toepassen
- Meditatie-oefeningen
- Gelegenheid om te vragen te stellen

Datum: dinsdag 21 april 2015

Tijd: 19.30 tot 21.30 uur (zaal open 19.00 uur)

Locatie: Vrije Universiteit, De Boelelaan 1105, Amsterdam

Prijs: € 32,50 (zaal) / € 27,50 (balkon)

Voertaal: Engels (geen ondertiteling)

Tijdens deze lezing staat de toepassing van mindfulness in het dagelijks leven centraal. Daarbij gaat het niet alleen over meditatie-oefeningen, maar ook over mindfulness als een manier van leven waarbij je ieder moment van de dag bewust beleeft, en daar de positieve vruchten van plukt. Jon Kabat-Zinn doet met het publiek een aantal eenvoudige meditatie-oefeningen en beantwoordt vragen uit de zaal.

**Aanmelden? Ga naar
inspirerendleven.nl**

Wees er snel bij: het aantal plaatsen is beperkt