

JON KABAT - ZINN

Waar je ook gaat daar ben je



Meditatie in het dagelijks leven



servire



Waar je ook gaat,
daar ben je

Meditatie in het dagelijks leven

Jon Kabat-Zinn



Voor Myla, Will, Naushon en Serena, waar jullie ook gaan

Dankwoord

Graag wil ik Myla Kabat-Zinn, Sarah Doering, Larry Rosenberg, John Miller, Danielle Levi Alvares, Randy Paulsen, Martin Diskin, Dennis Humphrey en Ferris Urbanowski bedanken voor het lezen van de eerste versies van het manuscript, voor hun waardevolle ideeën en voor hun aanmoediging. Zeer erkentelijk ben ik Trudy en Barry Silverstein, omdat ik gebruik mocht maken van Rocky Horse Ranch tijdens de eerste, intensieve periode van schrijven, en ik dank Jason en Wendy Cook voor de wild-west-avonturen tijdens die heerlijke dagen. Mijn redacteurs Bob Miller en Mary Ann Naples ben ik bijzonder dankbaar voor hun grote toewijding en voor het genoegen met hen te hebben mogen werken. Dank ook aan mijn uitgever, mijn agente Patricia van der Leun, vormgeefster Dorothy Schmiderer Baker en kunstenaar Beth Maynard voor hun zorg en aandacht bij het ontstaan van dit boek.

Inhoud

Inleiding	13
-----------	----

DEEL I HET ONTLUIKEN VAN HET NU

Aandacht, wat is dat?	23
Eenvoudig, maar niet gemakkelijk	27
Stilstaan	30
Dit is het	32
Het vangen van het moment	35
Bewust ademen	36
Oefenen, oefenen, oefenen	38
Oefenen is niet hetzelfde als repeteren	39
Je hoeft je eigen spoor niet te verlaten	41
Ontwaken	43
Houd het simpel	45
Je kunt de golven niet tegenhouden: leer surfen	46
Kan iedereen mediteren?	48
De lof van het niet-handelen	50
De paradox van het niet-handelen	53
Handelend niet-handelen	55
Niet-handelen in de praktijk	58
Geduld	61
Loslaten	67
Niet oordelen	69
Vertrouwen	72
Edelmoedigheid	73
Wees sterk genoeg om zwak te zijn	77
Vrijwillige eenvoud	79
Concentratie	82
Visie	85

Meditatie: volledig mens worden	90
Het pad van de beoefening	95
Meditatie: niet te verwarren met positief denken	100
Inkeer	103

DEEL II HET HART VAN DE BEOEFENING

Zittend mediteren	109
Plaatsnemen	112
Waardigheid	113
Houding	115
Wat doe je met je handen?	118
Het beëindigen van de meditatie	122
Hoe lang moet je mediteren?	125
De enige juiste manier bestaat niet	130
Een meditatie: welke weg moet ik nemen?	133
De meditatie van de berg	136
De meditatie van het meer	141
Lopend mediteren	145
Staand mediteren	148
Liggend mediteren	150
Laat je minstens eenmaal per dag door de aarde dragen	155
Niet-beoefenen is beoefenen	157
De meditatie van liefdevolle vriendelijkheid	159

DEEL III IN AANDACHT

Rond het vuur	167
Harmonie	169
Ochtendgloren	172
Rechtstreeks contact	177
Wilt u me nog iets zeggen?	179
Zeggenschap over jezelf	182

Waar je ook gaat, daar ben je	186
De trap oplopen	191
Het fornuis schoonmaken op muziek	194
Welke Taak heb ik op aarde?	196
Mount Analogue	200
Samenhang	202
Niet-kwetsen – <i>Abimsa</i>	206
Karma	209
Heelheid en eenheid	214
Het eigene en unieke	217
Wat is dit?	220
Het ‘ik’ bestaat niet	222
Woede	227
Wat je kunt leren van kattenvoer	229
De beoefening van ouderschap	232
Ouderschap – een vervolg	241
Valkuilen	244
Spiritualiteit en het beoefenen van aandacht	247
Over de auteur	255

Inleiding

Ben je wel eens op de gedachte gekomen dat je, als het erop aankomt, altijd bent waar je gaat? Wat je blijkt te doen, heb je gedaan. Wat je op dit moment denkt, is wat je *nu* bezighoudt. Wat je ook overkomen is: het is al gebeurd. Van belang is alleen de vraag: Hoe ga je ermee om? Met andere woorden: En nu?

Leuk of niet, dit moment is het enige moment waarmee we werkelijk iets moeten doen. Toch leven we ons leven al te gemakkelijk, alsof we tijdelijk vergeten dat we *hier* zijn, waar we al zijn en dat we ons middenin het *nu* bevinden. Elk moment bevinden we ons op de tweeklomp van het hier en nu. Maar wanneer de wolk van vergetelheid neerdaalt over de plaats waar we nu zijn, verdwalen we onmiddellijk. 'En nu?' wordt dan een echt probleem.

Met verdwalen bedoel ik dat we tijdelijk het contact met onszelf en met het volledige bereik van onze mogelijkheden verliezen. In plaats daarvan beginnen we als een robot te zien, te denken en te handelen. Op die momenten verbreken we het contact met het diepste in onszelf, waarin mogelijk al onze kansen om creatief te zijn, te leren en te groeien verborgen liggen. Als we niet oppassen, gaan die bewolkte perioden steeds langer duren en het grootste deel van ons leven bepalen.

Als we onszelf de kans willen geven werkelijk in contact te zijn met waar we al zijn – waar dat ook is –, moeten we lang genoeg bij het huidige moment stilstaan om het in ons op te nemen; lang genoeg om dit moment werkelijk te *voelen*, het bewust te beleven en het zo beter te leren kennen en te begrijpen. Alleen dan kunnen we de waarheid van dit moment van ons bestaan aanvaarden, ervan leren en verder gaan. In plaats daarvan lijken we maar al te vaak in beslag te worden genomen door het verleden, door wat al

gebeurd is, of door een toekomst die nog niet is aangebroken. We kijken uit naar een andere plaats, waar alles hopelijk beter en prettiger zal zijn, meer zoals we het ons wensen of zoals het vroeger was. Meestal zijn we ons maar gedeeltelijk bewust van die innerlijke spanning – als we ons er al van bewust zijn. Sterker nog, we beseffen ook in het gunstigste geval maar gedeeltelijk wat we precies in en met ons leven aan het doen zijn en welke effecten ons handelen en – subtieler nog – ons denken heeft op wat we wel en niet zien, wat we wel en niet doen.

We vervallen bijvoorbeeld nogal eens, zonder het ons ook maar in het minst te realiseren, tot de gedachte dat ons denken – de ideeën die we koesteren, de meningen die we erop na houden – ‘de waarheid’ vertegenwoordigt van wat zich ‘buiten’ in de wereld en ‘binnen’ in ons bewustzijn bevindt. Maar meestal is dat gewoon niet waar.

We betalen een hoge prijs voor deze verkeerde en ongetoetste vooronderstelling, voor onze bijna moedwillige ontkenning van de rijkdom van ons heden. De neerslag daarvan hoopt zich stilletjes op en bepaalt ons leven zonder dat wij het weten of er iets aan kunnen doen. We zijn nooit helemaal waar we eigenlijk zijn, komen nooit helemaal toe aan de volheid van onze mogelijkheden. In plaats daarvan sluiten we onszelf op in een persoonlijk verzinsel dat we al weten wie we zijn, dat we weten waar we zijn en waarheen we op weg zijn, dat we weten wat er gebeurt. En al die tijd zijn we gehuld in gedachten, fantasieën en impulsen – meestal over het verleden en over de toekomst, over wat we willen en prettig vinden, over wat we vrezen en onaangenaam vinden – die zich voortdurend verder uitspinnen en onze richting en de grond zelf waarop wij staan, verhullen.

Het boek dat je in handen hebt gaat over het ontwaken uit die dromen en uit de nachtmerries waar ze vaak in veranderen. Je er zelfs niet eens bewust van zijn dat je je in zo’n droomtoestand bevindt, noemen de boeddhisten ‘onwetendheid’ of onoplettendheid.

Nader komen tot dit inzicht wordt ‘aandacht’ genoemd. Het werk van het ontwaken uit deze dromen is het werk van meditatie, het systematisch aankweken van waakzaamheid, van bewustzijn van het hier en nu. Dit ontwaken gaat hand in hand met wat we ‘wijsheid’ zouden kunnen noemen: een dieper inzicht in de oorzaken, gevolgen en onderlinge verbondenheid van de gebeurtenissen, zodat we niet langer gevangen zijn in een werkelijkheid die bepaald wordt door de dromen die we zelf geschapen hebben. Als we onze weg willen vinden, zullen we meer aandacht moeten besteden aan dit moment. Om te leven, te groeien, te voelen en te veranderen beschikken we alleen over het nu. We zullen ons bewuster moeten worden van de ongelooflijke aantrekkingskracht van de Scylla en Charybdis van het verleden en de toekomst, en van de droomwereld die zij ons in ruil voor ons leven aanbieden.

Als we over meditatie spreken, is het van belang te beseffen dat het niet om een of andere rare of geheimzinnige activiteit gaat, zoals zo vaak wordt gedacht. Het betekent niet dat je een zombie, een plant, een door zichzelf in beslag genomen Narcissus, een navelstaarder, een zweverig type, een sektariër, een dweper, een mysticus of een oosterse filosoof zult worden. Meditatie heeft alleen maar te maken met jezelf zijn en iets te weten komen over wie dat is. Het heeft te maken met het langzaam dagende inzicht dat je je op een bepaald pad bevindt – of je het nu leuk vindt of niet –, namelijk het pad dat je leven is. Meditatie kan ons helpen zien dat het pad dat we ons leven noemen, een bepaalde richting uitgaat; dat het zich van moment tot moment ontvouwt; en dat wat er nu gebeurt, invloed heeft op wat zich vervolgens voordoet.

Als wat zich nu voordoet invloed heeft op wat er vervolgens gebeurt, is het dan niet zinvol er zo nu en dan even bij stil te staan, zodat je er een beter contact mee krijgt, innerlijke en uiterlijke verbanden kunt zien en je het pad waarop je je feitelijk bevindt en de richting waarin je je begeeft, duidelijker kunt onderscheiden? Als je dat doet, ben je misschien beter in staat voor jezelf een koers uit

te zetten die meer is afgestemd op je innerlijk Zijn – een pad van de ziel, een pad met een hart, *jouw* Pad met een hoofdletter. Als je dat niet doet, bepaalt louter de kracht van je gebrek aan bewustzijn op dit moment het volgende moment. Dagen, maanden en jaren gaan snel en onopgemerkt voorbij, onbenut en zonder op waarde te zijn geschat.

We zijn maar al te snel geneigd tot aan ons graf op een of ander in mist gehuld hellend vlak te blijven vertoeven; om te ontwakken in de alle nevels oplossende helderheid die soms aan het moment van sterven voorafgaat, en te beseffen dat al onze gedachten over hoe we moesten leven en over wat belangrijk was, op zijn best ongetoetste, op angst en onwetendheid gebaseerde halve waarheden waren – onze eigen beperkte gedachten, die niets met de waarheid of de weg die we moesten gaan, te maken hadden.

Geen mens kan deze taak om te ontwaken van ons overnemen, al proberen onze familieleden en vrienden soms wanhopig tot ons door te dringen, ons te helpen helderder te zien en door onze blindheid heen te breken. Uiteindelijk echter is ontwaken iets wat wij alleen maar zelf kunnen doen. Als het erop aan komt, ben *jij* waar *jij* ook gaat. Het is *jouw* leven dat zich ontvouwt.

Aan het eind van een lang leven dat geheel gewijd was aan het onderrichten van aandacht, gaf de Boeddha – die waarschijnlijk volgelingen had die hoopten dat hij het hun heel wat gemakkelijker zou maken hun eigen weg te vinden – de volgende samenvatting van zijn leer: ‘Wees een licht voor jezelf.’

In mijn vorige boek, *Full Catastrophe Living*, heb ik geprobeerd het pad van aandacht toegankelijk te maken; ik wilde liever dat men de zin ervan inzag dan dat het boeddhistisch of mystiek zou klinken. Aandacht heeft in de eerste plaats te maken met oplettendheid en gewaar-zijn: universele menselijke kwaliteiten. Maar in onze maatschappij neigen we ertoe deze eigenschappen vanzelfsprekend te vinden en denken we er niet aan ze systematisch te ontwikkelen ten behoeve van zelfkennis en wijsheid. Met behulp

van meditatie kunnen we onze oplettenheid en ons gewaar-zijn verdiepen en verfijnen en er in ons leven meer gebruik van maken.

Full Catastrophe Living kan worden gezien als een navigatiekaart, bestemd voor mensen die lichamelijk of emotioneel lijden of die bijna bezwijken onder te veel stress. Het doel was de lezer te doen beseffen, door een direct ervaren van aandacht voor dingen die we maar al te vaak over het hoofd zien, dat er wel degelijk dringende redenen kunnen zijn om aandacht in het weefsel van ons bestaan op te nemen.

Daarmee wilde ik niet de indruk wekken dat aandacht een soort panacee is voor alle problemen des levens. Verre van dat. Ik ken geen magische oplossingen en eerlijk gezegd ben ik er ook niet naar op zoek. Een volledig leven wordt geschilderd met brede penseelvoering. Er zijn vele wegen die naar inzicht en wijsheid leiden. Ieder van ons ontwikkelt in zijn leven andere behoeften en streeft naar andere dingen. Ieder van ons moet zijn eigen koers uitstippelen en die op zijn of haar situatie afstemmen.

Meditatie is iets waar je beslist aan toe moet zijn. Je moet er op het juiste moment in je leven mee beginnen, op een punt waarop je er klaar voor bent zorgvuldig naar je eigen stem, je eigen hart, je eigen ademhaling te luisteren – als je er alleen voor hen en met hen wilt zijn, zonder dat je ergens heen wilt of iets wilt verbeteren of veranderen. Dat is moeilijk werk.

Full Catastrophe Living heb ik geschreven voor de mensen die naar onze kliniek voor stressreductie van de universiteit van Massachusetts werden verwezen. Ik werd ertoe aangezet door de opmerkelijke lichamelijke en geestelijke veranderingen van veel mensen die de ernstige problemen die hen naar de kliniek hadden gebracht, lieten voor wat ze waren; en die zich acht weken lang overgaven aan de intensieve discipline van zich openstellen en luisteren, die kenmerkend is voor het beoefenen van aandacht.

Als navigatiekaart moest *Full Catastrophe Living* gedetailleerd genoeg zijn om een mens in nood zijn of haar eigen koers zorgvul-

dig te kunnen laten bepalen. Het moest tegemoetkomen aan de dringende behoeften van mensen met ernstige medische problemen en chronische pijn, maar ook aan die van mensen die onder andere spanningen gebukt gingen. Daarom moest het veel informatie bevatten over ziekte en stress, gezondheid en genezing, naast een uitgebreide instructie over meditatie.

Dit boek is anders. Het is bedoeld als beknopte en eenvoudige inleiding tot de essentie van het beoefenen van aandacht en de toepassing ervan, voor mensen wier leven al dan niet wordt beheerst door onontkoombare problemen in verband met stress, pijn en ziekte. Het is in het bijzonder bestemd voor hen die bezwaren hebben tegen gestructureerde programma's en voor mensen die er niet van houden dat men ze vertelt wat ze moeten doen, maar die nieuwsgierig genoeg zijn naar het beoefenen van aandacht en de betekenis daarvan, om te proberen – met behulp van enkele aanwijzingen en suggesties – op dit punt voor zichzelf duidelijkheid te scheppen.

Tegelijkertijd is dit boek ook bestemd voor mensen die al meditatie beoefenen en die hun toewijding aan een leven van groter bewustzijn en dieper inzicht willen versterken, verdiepen en bekrachtigen. Hier ligt, in korte hoofdstukken, de nadruk op de geest van de aandacht, zowel in verband met onze formele pogingen tot meditatie als met onze inspanning om die geest tot alle aspecten van ons dagelijks leven te laten doordringen. Elk hoofdstuk biedt een korte blik op een van de facetten van de diamant van de aandacht. De verbindingen tussen de hoofdstukken zijn als het ware kleine rotaties van het kristal. Misschien hebben sommige een gelijkkluidende toon, maar toch is elk facet weer anders en uniek.

Dit onderzoek van de diamant van de aandacht is bestemd voor allen die een koers willen uitzetten naar een grotere geestelijke gezondheid en wijsheid. Dit vereist een bereidheid diep in te gaan op de huidige werkelijkheid – ongeacht de aard daarvan – in een geest van edelmoedigheid, vriendelijkheid voor zichzelf en

openheid voor wat mogelijk is.

In deel I worden de basis en de achtergrond onderzocht van het beginnen met of het verdiepen van een persoonlijke beoefening van aandacht. De lezer wordt uitgedaagd op een aantal verschillende manieren te experimenteren met het introduceren van aandacht in zijn of haar leven. In deel II worden enkele basisaspecten van formele meditatiebeoefening behandeld. Formele beoefening betekent, dat we op vastgestelde tijdstippen alle activiteiten opzettelijk staken en een speciale methode toepassen om aandacht en concentratie aan te kweken. In deel III wordt een aantal toepassingen en perspectieven van aandachtsbeoefening nader bekeken. In alle drie de delen eindigen sommige hoofdstukken met expliciete suggesties ten aanzien van het opnemen in het dagelijks leven van zowel formele als informele beoefening van aandacht. Je vindt ze onder het hoofdje 'oefening.'

Dit boek bevat voldoende instructies om op eigen gelegenheid met mediteren te beginnen; andere ondersteuning is niet nodig.

Deel I

HET ONTLUIKEN VAN HET NU

Alleen die dag breekt aan waarvoor we ontwaakt zijn

Henry David Thoreau, *Walden*



Aandacht, wat is dat?

Het beoefenen van aandacht is een oude boeddhistische methode die voor ons huidige leven van diepgaande betekenis is. Dit heeft niets te maken met het boeddhisme op zichzelf of met boeddhist worden, maar alles met het ontwaken van het bewustzijn en leven in harmonie met jezelf en met de wereld. Het gaat erom te onderzoeken wie we zijn, welk wereldbeeld we erop na houden en welke plaats we daarin hebben; en om de volheid die elk moment van ons leven ons biedt in zekere zin naar waarde te schatten. En het heeft vooral te maken met in contact zijn.

Vanuit boeddhistisch perspectief is ons normale, dagelijkse bewustzijn zeer beperkt en beperkend; het lijkt in veel opzichten meer op een voortgezette droom dan op wakker zijn. Meditatie helpt ons te ontwaken uit die slaap van automatisch en onbewust handelen en geeft ons toegang tot het volledige spectrum van onze bewuste en onbewuste mogelijkheden. Wijzen, yogi's en zenmeesters hebben dit gebied duizenden jaren lang systematisch onderzocht; in dat proces hebben ze iets geleerd dat nu bijzonder heilzaam zou kunnen zijn voor de westerse wereld, omdat het een tegenwicht vormt tegen onze cultureel bepaalde neiging tot controleren en onderwerpen van de natuur, in plaats van het gegeven te eerbiedigen dat wij er deel van uitmaken. Hun gezamenlijke ervaring wijst erop dat wij een leven kunnen leiden van meer voldoening, harmonie en wijsheid als we ons naar binnen richten en onze eigen natuur – in het bijzonder de natuur van onze eigen psyche – aan een zorgvuldig en systematisch onderzoek onderwerpen. Het biedt ons bovendien een wereldbeeld dat het reductionisme en materialisme van de westerse filosofie en instituties aanvult. Toch is deze denkwijze niet speciaal 'oosters' of mystiek. Thoreau zag in

het New England van 1846 ook al het probleem van het alledaagse bewustzijn en heeft de ongelukkige gevolgen daarvan met grote hartstocht beschreven.

Men heeft het beoefenen van aandacht wel het hart van de boeddhistische meditatie genoemd. In principe is het een eenvoudig concept. Het ontleent zijn kracht aan de praktische toepassingsmogelijkheden ervan. Beoefening van aandacht betekent op een speciale manier oplettend zijn: bewust aanwezig zijn in het hier en nu, zonder te oordelen. Dit soort oplettendheid leidt tot groter bewustzijn, helderheid en aanvaarding van de werkelijkheid op dit moment. In ons ontwaakt het besef dat ons leven zich slechts van moment tot moment ontvouwt. Als wij bij een groot deel van die momenten niet volledig aanwezig zijn, ontgaat ons niet alleen wat in ons bestaat van de grootste waarde is, maar wordt ons evenmin duidelijk hoe rijk en diep onze mogelijkheden tot groei en transformatie zijn.

Een beperkt bewustzijn van het hier en nu schept bovendien onvermijdelijk andere problemen, evenals onbewust en automatisch handelen dat doet – vaak op grond van diepgewortelde angsten en onzekerheden. Deze problemen stapelen zich in de loop van de tijd op als wij er geen aandacht aan besteden; ze kunnen ons uiteindelijk het gevoel geven dat we geïsoleerd en vastgelopen zijn. De mogelijkheid bestaat dat we in de loop der jaren het vertrouwen verliezen in ons vermogen onze energie steeds weer te richten op vervulling en geluk – en misschien zelfs op een gezonder bestaan.

Het beoefenen van aandacht toont ons een eenvoudige, maar duidelijke weg voor het loslaten van onze verkramptheid en voor het opnieuw in verbinding treden met de eigen wijsheid en vitaliteit. Zo nemen we de verantwoordelijkheid voor de richting en de kwaliteit van ons leven, voor de verhoudingen binnen ons gezin; voor onze verhouding tot ons werk, tot de buitenwereld en de planeet Aarde; en het allerbelangrijkst: voor de verhouding tot onszelf.

Tot dit pad – dat ten grondslag ligt aan het boeddhisme, het taoïsme en de yoga en dat eveneens zichtbaar wordt in het werk van mensen als Emerson, Thoreau en Whitman en in de wijsheid van de Indianen – krijgen we slechts toegang als we grote waarde hechten aan het huidige moment en er een innige relatie mee opbouwen door er voortdurend met zorg en onderscheidingsvermogen aandacht aan te besteden. Dit staat lijnrecht tegenover het leven op zijn beloop laten.

Onze gewoonte het huidige moment te negeren ten gunste van wat nog moet komen, leidt onmiddellijk tot een alles doordringend gebrek aan bewustzijn van het web van leven waarin we zijn ingebed. Dat houdt ook in dat wij niet meer weten of begrijpen wie we zijn en hoe onze psyche onze waarnemingen en handelingen beïnvloedt. We krijgen een beperkt perspectief op wat het betekent mens te zijn en hoe we met elkaar en de wereld om ons heen verbonden zijn. Traditioneel behoorden deze fundamentele, spirituele levensvragen tot het domein van de religie. Aandacht heeft echter heel weinig met religie te maken, behalve in de diepste betekenis van het woord: een poging het grote mysterie van het leven te begrijpen en onze vitale verbondenheid met alles wat leeft, te erkennen.

Als we besluiten opletten en open te zijn – zonder ten prooi te vallen aan onze persoonlijke sympathieën en antipathieën, meningen en vooroordelen, projecties en verwachtingen – openen zich nieuwe mogelijkheden en krijgen we de kans ons te bevrijden uit de dwangbuis van een onbewust bestaan.

Voor mij is aandacht hetzelfde als de kunst bewust te leven. Je hoeft er geen boeddhist of yogi voor te zijn. Als je iets van het boeddhisme afweet, weet je dat het erop aan komt jezelf te zijn en niet te proberen iets te worden dat je niet al bent. Het boeddhisme houdt in beginsel in dat je verbonden bent met je diepste natuur en dat je die ongehinderd naar buiten laat komen. Het houdt in dat je wakker wordt en de dingen ziet zoals ze zijn. Het woord

‘boeddha’ betekent simpelweg ‘hij die zich bewust is geworden van zijn ware natuur’.

Aandacht botst dus niet met welke opvattingen of tradities van religieuze of zelfs wetenschappelijke aard dan ook en probeert niets aan de man te brengen – zeker geen nieuw religieus stelsel of een nieuwe ideologie. Het is niets anders dan een praktisch middel om je verbondenheid met de volheid van je wezen te versterken door een systematisch proces van zelfwaarneming, zelfonderzoek en aandachtig handelen. Het is absoluut niet kil, analytisch of gevoelloos. De algehele geest van het beoefenen van aandacht is vriendelijk, welwillend en weldadig. Je zou het ook ‘je verbinden met je hart’ kunnen noemen.



Een student heeft eens gezegd: ‘Toen ik nog een boeddhist was, maakte ik mijn ouders en mijn vrienden gek, maar nu ik een boeddha ben, raakt niemand meer van de kaart.’