

# Mindful mediteren tegen pijn



Oefeningen om je lichaam  
en je leven terug te winnen

Jon Kabat-Zinn

Spectrum

Oorspronkelijke titel: *Mindfulness meditation for pain relief: practices to reclaim your body and your life*

Vertaling: Hennie Volkers

Opmaak: Elgraphic

Omslagontwerp: Lisa Kerans

Binnenwerkontwerp: Meredith Jarrett

Auteursfoto: Jaume Cosialls

ISBN 978 90 00 38854 7

ISBN 978 90 00 38943 8 (e-book)

NUR 770

Copyright © 2023 Jon Kabat-Zinn. Deze vertaling is uitgegeven in licentie van Sounds True, Inc.

from Sounds True, Inc.

© 2023 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek |

Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2023

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

[www.spectrumboeken.nl](http://www.spectrumboeken.nl)

 Spectrum Life

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit boek is bedoeld als naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen een arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

## Inhoud

Inleiding 7

- 1 Met pijn leren leven 17
  - De kracht van aandacht 22
  - Aan de dans deelnemen 22
  - Je opnieuw bewust worden van je leven 26
- 2 Naar de kern van de zaak zoeken 37
- 3 Op mindfulness gebaseerde stressvermindering 49
  - Mindfulness is puur bewustzijn 67
- 4 Zeven principes om met pijn om te gaan 75
- 5 Mindfulness ontwikkelen 105
  - Een paar praktische tips 112
  - Houdingen voor een gedisciplineerde meditatie 114
  - Hoe gebruik je de geleide audio-meditaties? 117
- 6 De kracht van gedisciplineerde oefening – teksten van de geleide meditaties 123
  - De geleide meditaties 135
  - Meditatie 1: Mindfulness van de ademhaling 135

Meditatie 2: Wat je aan pijn kunt doen 142

Meditatie 3: Werken met gedachten en  
emoties die te maken hebben met pijn 158

Meditatie 4: Bewust blijven 165

Meditatie 5: Een korte bodyscan 169

- 7 Mindfulness in het leven van  
alledag – een echt 'leerplan' 185  
Zes tips tot besluit 189

Tot slot: Elke ademhaling is  
een nieuw begin 197

Hulpbronnen 199

Over de auteur 202

JKZ Meditations App 204



# 1

Met pijn  
leren leven

## Met pijn leren leven



**A**ls jij dit boek in handen hebt, is de kans groot dat je leven op de een of andere manier door pijn is gevormd ... en door het lijden, zowel fysiek als emotioneel, dat ermee gepaard gaat. Als dat het geval is, raad ik je aan om vanaf het begin van ons gezamenlijke pad twee gedachten vast te houden.

Ten eerste: je bent niet alleen.

Ten tweede: je kunt leren leven met pijn die niet op een gemakkelijke manier weggaat of kan worden verlicht.

Tienduizenden, zo niet honderdduizenden mensen hebben al ontdekt dat leven met pijn een proces is, een soort dans. Je zou de muziek misschien niet zelf hebben uitgekozen als alleen jij de touwtjes van je leven in handen zou hebben. Toch denk ik dat je zult merken dat jouw situatie op een aantal prachtige en mogelijk bevrijdende manieren hanteerbaar kan zijn. Zeker wanneer je bereid bent een bepaalde hoeveelheid speelse, oriënterende experimenten en constante innerlijke oefeningen te doen die

alleen jij kunt doen: werken aan het herstructureren van jouw relatie met hoe je iets onaangenaams en iets wat je niet wilt, ervaart, terwijl zich dat ontvouwt.

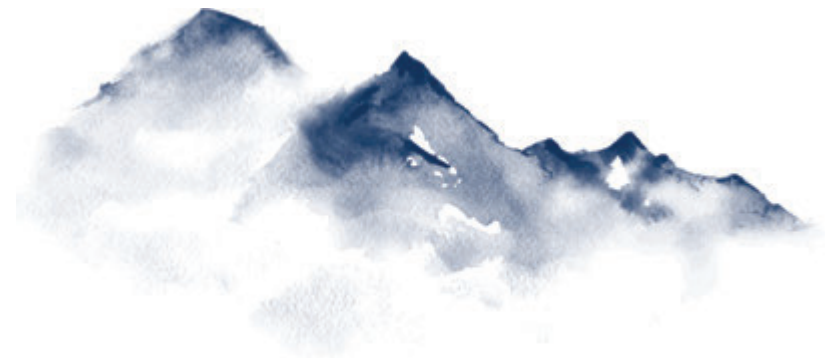
Het goede nieuws is dat er niet slechts één goede manier is om dit avontuur te benaderen. Er is geen kookboek of uniek recept, geen pasklare oplossing, geen universele methode. Iedereen is uniek, en iedereen moet uiteindelijk zijn eigen manier vinden om goed te leven met moeilijke, uitdagende en ongewenste dingen, waar we vroeg of laat in ons leven allemaal mee te maken krijgen.

Jouw unieke ervaring en de specifieke moeilijkheden waarmee jij te maken hebt – en waarmee je dus kunt werken – worden essentiële elementen van de beoefening van mindfulness zelf, in plaats van obstakels die je verhinderen mindful te zijn, of belemmeringen bij de mogelijke door mindfulness gebrachte verlichting van de pijn.

Met die houding kan deze verbintenis die je met jezelf aangaat, niet mislukken. Je probeert immers niet krampachtig iets anders te laten zijn dan het is. Je leert om je er op een andere manier bewust van te zijn. Alleen al door dit gebaar kan de ervaring van pijn – en je relatie ermee – grondig veranderen.



**Ieder mens is uniek, en als  
het erop aankomt moet iedereen  
zijn eigen weg vinden om (goed) te  
leven met moeilijke, uitdagende  
en ongewenste dingen  
waar we vroeg of laat in ons leven  
allemaal mee te maken krijgen.**



**Mindfulnessoefeningen zijn  
geen vervanging voor een  
passende medische behandeling  
als die er is, maar ...  
een essentiële aanvulling.**



doening lijden die met aanmerkelijke pijn wordt geassocieerd – op verschillende manieren groeien. Mensen met allerlei soorten pijn, stress en medische diagnoses noemen deze oefeningen nuttig, versterkend en bevrijdend. En niet alleen korte momenten af en toe, maar voor langere perioden, soms wel dagen-, maanden- of jarenlang – soms zelfs wel tientallen jaren. Mindfulnessoefeningen zijn geen vervanging voor passende medische behandeling als die er is, maar kunnen er zeker een aanvulling op zijn. De beoefening van mindfulness leidt vaak tot een nieuwe manier van in je lichaam zijn, van met het leven bezig zijn, ervan houden zoals het is en daarbij een waardevolle ruimte te vinden om goed te leven in de ruimte tussen (zelfs intens) ongemak en lijden.

### **De geleide meditaties**

De audiotracks voor de geleide meditaties zijn te vinden op [www.spectrumboeken.nl/mindful-mediteren-tegen-pijn](http://www.spectrumboeken.nl/mindful-mediteren-tegen-pijn).

#### **Meditatie 1: Mindfulness van de ademhaling**

Laten we weer eens naar het huidige moment gaan kijken. Denk eraan om onder de woorden te duiken, zodat je *ervaart* naar welk plekken er tijdens de meditatie worden verwezen.

Of je nu zit, op je rug ligt of een andere houding aanneemt, laat je aandacht langzaam en zacht naar de sensatie van je adem in je lichaam gaan; benader je ademhaling net zoals je een schuw dier zou benaderen dat op een boom-



stam in het bos zit te zonnebaden ... heel rustig en zachtjes, met een zo zacht mogelijke aanraking. Op die manier laat je het proces van de ademhaling zich uit zichzelf ontvouwen, zonder enige verstoring wanneer je je erop afstemt.

Omarm in bewustzijn de sensaties die verbonden zijn met het lichaam dat ademt ... voel de volledige duur van de adem die je lichaam binnenkomt, en de volledige duur van de adem die je lichaam weer verlaat ... moment na moment, en ademhaling na ademhaling terwijl je hier zit of ligt.

Neem waar op welke plek je de ademsensaties het levendigst voelt. Zijn dat je neusgaten? Je buik? Je borst? Is het je hele lichaam? Nodig je aandacht uit om zich op de plek te richten waar de ademsensaties het levendigst zijn, en blijf hier even. Drijf mee op de golven van je eigen ademhaling, alsof je aandacht een blad is dat op zacht kabbellende golven van een meer drijft. Voel de volledige duur van de ademhaling die het lichaam ingaat en de volledige duur van de ademhaling die het lichaam verlaat, moment na moment na moment en ademhaling na ademhaling na ademhaling. Dit is geen uitnodiging om over je ademhaling na te denken, maar om je bewust te worden van en te voelen hoe het lichaam ademt.

Blijf zo goed mogelijk in verbinding met de sensaties in je lichaam terwijl je adem naar binnen komt en weer naar buiten gaat. Dat is alles. En nogmaals, houd je aandacht elk moment weer bij je ademsensaties. Je hebt geen andere opdracht. Je ervaart alleen maar dat dit aspect van je leven zich ontvouwt in het enige moment dat je ooit zult heb-

**Drijf mee op de golven van  
je eigen ademhaling, alsof  
je aandacht een blad is  
dat op zacht kabbellende golven  
van een meer drijft.**

