

# 'Je went aan scherp zand'

Jan Kuiper kan minuten achtereenvolgend op zijn hoofd staan en doet dat geregeld. Omdat het gezond is. Hij maakt de vergelijking met een fles appelsap. "Onderop, op de bodem, zit altijd een laagje droesem. Het is goed om die fles op de kop te houden, want daar wordt het sap helder van." Datzelfde effect heeft op de kop staan voor Kuiper.

Twaalf jaar geleden vond hij dit ook vreemd klinken. Hij, de beroepsgitarist, deed veel aan fitness, maar toen hij daar pijn van in zijn handen kreeg, zei hij de fitnessruimte vaarwel. Zijn dochter Vera gaf hem een boekje cadeau over yoga, waarin hij las en zag dat beoefenaars van de aloude filosofie op hun hoofd stonden. Vrijwillig. Het bevreemde Kuiper niet alleen – het wekte zijn nieuwsgierigheid en hij ging aan de slag. Grondig en steeds vastberadener dook hij de Oosterse diepte in. Yoga werd meer dan een hobby; Kuiper maakte er zijn beroep van, naast dat van muzikant.

Soms als Jan Kuiper praat, hoor je twee verschillende Jan Kuipers.

De een die als gitarist, vader en echtgenoot middenin het leven staat; de ander die als zenboeddhist haast van een afstand naar dat alledaagse leven kijkt en een pad bewandelt vol waarden die vaag zijn voor buitenstaanders, onontbeerlijk voor hemzelf.

Hij groeit op in Zevenhuizen en maakt op zijn vijftiende kennis met muziek via de vriend van zijn zus, die gitaar speelt en het instrument af en toe achterlaat bij de familie Kuiper thuis. Kuiper probeert de gitaar te bespelen en slaagt daar aardig in. "Ik luisterde veel naar muziek, van Jimi Hendrix tot Eric Clapton. Kippenvol. Met die gitaar kon ik het zelf spelen. Ik kon de muziek uit elkaar halen als een huis van lego, ik ontleepte het ritme, de melodie, de toonhoogte. Ik ben op les gegaan en daar leerde ik de etiketten. Pas later ontdekte ik de improvisatie en dat is de allergeenste stap in mijn carrière geweest. Eerst kon ik het niet, ik kon alleen noten van blad spelen, maar ik was daar ongelukkig mee."

## Wat is de schoonheid van improvisatie?

"Improvisatie is een veel meer totale manier van spelen. Cellist Ernst Reijseger kan het heel goed en van hem heb ik het geleerd, door samen te spelen. Sindsdien beschouw ik klassieke muziek als inferieur, omdat die te rigide en te star is."

## Wat is muziek voor u?

"Muziek bracht me iets, het bracht me naar een plek die ik niet onder woorden kan brengen. De plek van stilte, verder kom ik niet in mijn omschrijving."

## In uw boek over yoga beschrijft u iets van uw zoektocht naar het onbaatzuchtige geluk dat kinderen hebben. U vindt dat in de yoga. Ook in de muziek?

"Ja, als kind was ik heel gelukkig, al was ik maar aan het slootje springen of knikkeren, het maakte niet uit. Als kind leef je in het moment, in het hier en nu, voornamelijk zonder herinnering en verwachting. Kind zijn is een ideale staat. Dat hier en nu vind ik in de yoga en ook in de muziek. Muziek is heel vluchtig."

Hij pakt een van zijn gitaren en speelt een stuk. Als hij ophoudt en zijn gitaar weg zet, vraagt hij het retorisch: "Waar is de muziek nu dan?" Hij verduidelijkt het. "Je hebt de foto van de kus, maar ik vind de kus veel interessanter. Ook het boeddhisme heeft me in het hier en nu gebracht."

## INTERVIEW

### JAN KUIPER

Gitarist is Jan Kuiper altijd geweest, yogi kwam er later bij. Zijn Five Great Guitars bestaat tien jaar en tegelijkertijd legt hij de laatste hand aan zijn boek *Leven met een glimlach*. "Deze wereld is perfect."

Tekst: Marijke Brouwer  
Foto: Corné Sparidaans

## Wat is er fijn aan het hier en nu?

"Het neemt de ballast weg waardoor ik erg precies door dit leven ga. De dag die niet je vriend is, was in elk geval je leraar, zei de Dalai Lama."

Gitaar spelen doet hij inmiddels veertig jaar. Hij rondde het conservatorium af, werd muziekleraar en speelde ondertussen samen met muzikanten van over de hele wereld. Ook in de yoga is hij zo bedreven geraakt dat hij er les in geeft. Is hij niet professioneel bezig met een van beide, dan heeft hij er altijd zelf nog baat bij.

Tot hij te maken kreeg met de vergankelijkheid.

Kuipers vrouw is ziek. Elf jaar geleden kreeg ze borstkanker die ze de baas werd, maar drie jaar geleden keerde de tumor genadeloos terug, in haar hoofd. "Het slechte nieuws over mijn vrouw: ik heb er geen verweer tegen. Ik heb er geen muziek tegen, geen yogahouding. Ik kan goed relativeren, ik kan veel weg relativeren, maar niet deze ziekte. Hoe zei Remco Campert het ook alweer? Het is net of je elke dag een bord scherp zand moet leeg eten."

## Hoe bleef u dan overeind?

"Ik heb hulp gezocht bij een psycholoog en die adviseerde me om te gaan schrijven. Dat is mijn boek geworden, *Leven met een glimlach*. Het is geen literair-

re therapie, het is een boek over yoga met een nieuwe kijk op een eeuwenoude traditie. Over meditatie, muziek en inspiratie."

## Zijn uw vrouw en jullie dochters ook boeddhist?

"Nee. Mijn vrouw wandelt, wat een heel goede meditatie is en mijn dochters zijn into de muziek. Maar begrijp me goed: ik heb geen bekeringsdrift met dit boek. Het is voor wie over yoga wil lezen en er iets in vindt. Dat is voldoende."

## Al schrijvend vond u het verweer terug?

"Ja. In principe vind ik niks erg. Deze wereld, hoe die zich openbaart, is perfect. Ik weet wel: de ziekte van mijn vrouw, Syrië, de ziektekostenverzekering, John de Mol die anderhalf miljard euro op de bank heeft staan door domme programma's als *The Voice Of Holland*, 90 procent van de mensheid slaapt en leeft niet bewust, maar desondanks zeg ik: deze wereld is perfect. Een van de allerdiepste inzichten die het boeddhisme me heeft gebracht is dat niets is wat het lijkt. Je hebt gedachten, emoties en herinneringen, maar je bent ze niet. Alles is voorbijgaand."

## De wereld is niet perfect. U noemt zelf tal van imperfecties, de ziekte van uw vrouw bovenaan.

"Dit is waar ik het mee moet doen, maar je went aan scherp zand. Ik had liever gehad dat mijn vrouw geen slecht nieuws had gekregen, maar blijkbaar is het leven geen aaneenschakeling van succesnummers. Ik heb haar ziekte leren zien als een groot geschenk, een blessing."

## Omdat de ziekte louterend werkt?

"Haar ziekte louterend en leert me hoeveel ik om haar geef. Ik heb mijn egocentrische artiestenhouding opzij moeten zetten en we kunnen, ondanks die ziekte, ook gewoon doorleven."

## Hoe houdt u de twee Jan Kuipers in balans?

"Er is maar een Jan Kuiper. Ik probeer mijn leven zo vorm te geven dat ik elke nanoseconde uitpers. Zonder gehechtheid, gewin, doel of verwachting."

De yoga heeft hij nooit als belemmerend voor zijn carrière als gitarist ervaren. Eerder als verrijkend, omdat de meditatie, de ademhaling en de houdingen hem verlichten en ontspannen. Hij at nooit vlees, dronk hoogst zelden een glas wijn, rookte nimmer – en nu hij yogi is, weet hij helemaal zeker: hij valt nooit meer om.

Zo meteen pakt hij de auto en rijdt van zijn woonplaats Grijskerk naar zijn favoriete plek in de Westpolder. Hij zegt: "De zon is er heel mooi. De dijk houdt je uit de wind. Het is er altijd hetzelfde en altijd anders."

## Gitarist Jan Kuiper

Jan Kuiper werd in 1957 geboren in Zevenhuizen. Hij volgde van 1975-1980 het conservatorium en werd ondertussen gitaarleraar. Later doceerde hij gitaar aan het conservatorium. Hij heeft als (jazz) gitarist gespeeld met talloze artiesten, van Erwin Java tot Jan Akkerman, van Larry Carlton tot Anthony Jackson. Tien jaar geleden richtte hij Five Great Guitars op. Als cultureel ondernemer organiseert hij het Ruigelandfestival. In 2000 begon hij aan een yogastudie.  
Meer informatie: [www.jankuiper.com](http://www.jankuiper.com)

