

De weg van meditatie naar integratie

Frans van Heel

De weg van meditatie naar integratie

Over de effectiviteit van meditatie en
de integratie in het dagelijks leven

**PANTAVREI**
U I T G E V E R I J

De weg van meditatie naar integratie – Frans van Heel

© 2017 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

ISBN 978.90.8840.155.8

NUR 730

Omslagontwerp en grafische verzorging: Michel de Boer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Inleiding	7
Mediteren – wat heb je eraan?	11
Een cadeau voor jezelf	14
Op zoek naar je intrinsieke motivatie	17
In jezelf investeren	19
Wat is meditatie eigenlijk?	23

DEEL EEN

Het U-model als hulpmiddel

De ongrijpbare geest	36
Hulpmiddelen bij het mediteren	40
Het verschil tussen de meditatieve en de niet-meditatieve geest	46

DEEL TWEE

De negen meditatieve fasen

Drie bewustzijnsniveaus	62
De eerste meditatieve fase: de geest op zijn plaats zetten	65
De tweede meditatieve fase: herkennen van de ruimte tussen gedachten	73
De derde meditatieve fase: de geest herhaald op zijn plaats zetten	77
De vierde meditatieve fase: het verzamelen van de geest	85
De vijfde meditatieve fase: het temmen van de geest	93

De zesde meditatieve fase: de geest verliest zich in meditatieve opwinding.....	102
De zevende meditatieve fase: herkennen van subtiele impulsen	109
De achtste meditatieve fase: gecentreerde open aandacht.....	114
De negende meditatieve fase: meditatieve absorptie.....	120

DEEL DRIE

Van meditatie naar integratie

De drie integratiestappen	133
Go with the flow: wedergeboorte van het bewustzijn.....	136
Karmisch inzicht	145
Kristalhelder weten.....	149
De innerlijke gids	156
Innerlijke heelheid.....	162
Het ontwakken van je innerlijke kracht.....	166
Deugdzaamheid.....	171
Ongedifferentieerd aanwezig zijn	175
In de wereld staan.....	179
Dit is niet het einde.....	186
Over de auteur	187

Inleiding

Al sinds mijn kindertijd ben ik geïnteresseerd in disciplines uit het oosten waarmee je de kwaliteit van je leven kunt verbeteren. Op de basisschool vond ik vooral de vechtkunsten interessant, omdat ik dacht dat het belangrijk was om de sterkste op het schoolplein te zijn. Meditatie had in die jaren nog niet echt mijn belangstelling.

Tot ik uit de populaire films en tv-series van de jaren 70 begreep dat het de mentale kwaliteiten waren die de oosterse vechtkunst zo bijzonder maakten. Die kwaliteiten ontwikkelde je onder andere door te mediteren. De ‘meesters’ van de vechtkunst waren niet de hele dag bezig met vechtoefeningen, maar die zaten op een rustige plek in de natuur met een serene blik voor zich uit te staren.

Mijn belangstelling voor meditatie heeft vanuit die context altijd een instrumenteel karakter gehad. Zitten om het zitten vond ik niet zo interessant, het moest mij iets opleveren in het dagelijks leven. Die eis ben ik altijd blijven stellen, of het nu vechtkunst, taiji of meditatie was waar mijn voorkeur op dat moment naar uit ging.

Toen ik mij op latere leeftijd echt ging verdiepen in meditatie, begon ik pas te begrijpen dat bewust resultaatgericht mediteren niet productief is. Het schept verwachtingen en gehechtheden die juist contraproductief zijn voor het meditatieve proces. Door heel regelmatig en gestructureerd thuis te mediteren merkte ik dat bepaalde kwaliteiten spontaan doorsijpelden in mijn dagelijks leven. Al na korte tijd reageerde ik bijvoorbeeld minder gespannen op onverwachte gebeurtenissen.

Later werd ik mij meer bewust van allerlei weerstanden die ik had tegen veranderingen, bijvoorbeeld op mijn werk. Doordat ik mij daar bewust van werd, kon ik die weerstand ook gemakkelijker loslaten en soepeler met het leven meebewegen. Kunnen meebewegen met veranderingen is overigens niet hetzelfde als zonder meer met alle winden meewaaien. Wat meditatie je namelijk ook leert is bij je kernwaarden te blijven en te weten wat je gemoedstoestand en gezondheid positief of negatief beïnvloedt.

Misschien klinkt dat simpel, maar dat was het voor mij als jong volwassene niet. Om allerlei redenen had ik vanaf mijn kindertijd allerlei barrières ontwikkeld, waardoor mijn primaire reactie op moeilijke gebeurtenissen en ongewenste veranderingen bestond uit weerstand. Pas door regelmatig te mediteren verwierf ik een natuurlijke, mentale flexibiliteit die ik kon integreren in mijn leven.

Door jarenlange leservaring weet ik dat veel mensen om allerlei redenen moeite hebben met het vinden van de juiste balans tussen meebewegen en bij jezelf blijven. Sommigen kunnen niet meebewegen met veranderingen en anderen buigen weer te veel mee met een nieuwe wind. Beide uitersten kunnen een belangrijke oorzaak van stress en burn-out zijn.

Omdat ik ook trainingen verzorg voor organisaties waarbij stress regelmatig ter sprake komt, wilde ik meer weten over de theorievorming hierover. Ik oriënteerde mij bij mijn studie hierover onder andere op boeken voor professionele coaching en organisatietraining. Zo kreeg ik via een bevriende professional in organisatieverandering een boek van Otto Scharmer in handen over theorie U¹. Otto Scharmer beschrijft de U als een communicatiemodel. Volgens dit model zijn er mogelijk-

1 C. Otto Scharmer: Theory U (2009).

heden om stap voor stap tot de kern van jezelf te komen. De kwaliteiten die je daarbij verwerft kun je vervolgens toepassen in je werk.

Ik herkende het proces dat hij beschrijft om bij de kern van je zelf te komen als het proces dat je ondergaat door meditatie. Otto Scharmer onderschrijft in zijn boek de waarde van meditatie als hulpmiddel bij dit proces. Ik kon mij aansluiten bij zijn inzicht dat je de waarden en kwaliteiten die je verwerft door introspectie kunt integreren in je dagelijkse, professionele leven. De overgang van zelfinzicht door tot de kern van jezelf te komen naar toepassing van die inzichten in het dagelijks leven was nog niet eerder voor mij zo helder in kaart gebracht. Dit zette mij aan het denken om het U-model ook te gebruiken om te beschrijven hoe je van meditatie tot integratie komt. Ik wilde namelijk een boek schrijven over de wijze waarop persoonlijke inzichten over de waarde van mediteren algemeen toepasbaar kunnen worden voor het moderne westerse leven.

Toch miste ik in dit model nog de concrete handvatten om het te verbinden met diverse soorten ervaringen die mensen opdoen door te mediteren. Deze handvatten kreeg ik als het ware in de schoot geworpen tijdens een lezing op een boeddhistische retraite. De lezing ging over de inzichten van de Kagyud school over meditatie. Volgens deze school kunnen er negen fasen worden onderscheiden.

De beschrijving van de eigenschappen van de laatste fase sloot mooi aan bij de kwaliteiten van het diepste punt van het U-model zoals Otto Scharmer het beschrijft. Bij nadere studie zag ik steeds meer overeenkomsten tussen beide theorieën die ook nog eens aansloten bij mijn eigen ervaringen en die van mijn studenten. De basis voor het boek dat ik wilde schrijven

was gelegd. Ik had voldoende inzichten en informatie om iets te schrijven dat naar mijn idee nog iets nieuws toevoegt aan alles wat er al is geschreven over meditatie en integratie.

Hoewel ik Otto Scharmer niet persoonlijk heb ontmoet en ik de boeddhist die de lezing gaf ook niet meer zie, ben ik hen beiden wel dank verschuldigd voor hun bijdrage aan het tot stand komen van dit boek. Daarnaast ben ik vooral dank verschuldigd aan mijn overleden leraar Shen Hongxun die mij tot diepere meditatieve ervaringen heeft gebracht dan ik ooit voor mogelijk had gehouden. Alleen daardoor heb ik de moed gekregen om te schrijven over inzichten waarvan sommigen denken dat die alleen toegankelijk zijn voor grote meesters.