

halewijn / Adveniat

Hoe **meditatie** je persoonlijk
en professioneel leven verandert

Goed werk

LAURENCE FREEMAN

AUTEUR: Laurence Freeman
COVERILLUSTRATIE : Erik Galle
VERTALING: Erik Galle
VORMGEVING EN REALISATIE: Halewijn nv

Oorspronkelijke uitgave:
Good Work, Laurence Freeman © The World Community for Christian
Meditation, 2019

© Halewijn nv 2020
Halewijnlaan 92, 2050 Antwerpen
www.halewijn.info

In samenwerking met Uitgeverij Adveniat
Amalialaan 126-G, 3743 KJ Baarn, Nederland
www.adveniat.nl

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

D/2020/5930/006
ISBN 978-90-8528-555-7

nen zetten en een situatie bekijken zoals die werkelijk is, voor ze deze laten besmetten door de angsten en verlangens die de kern van hun ego uitmaken, dat zijn de leiders die de verkeerde weg opgaan en anderen mee de ondergang in sleuren.

Meditatie is een leerproces dat nooit eindigt, net zoals het bespeken van een instrument of gehuwd zijn. Door te leren mediteren, leren we beetje bij beetje de aandacht weg te brengen van onszelf. Je kan het vergelijken met het vrijmaken van een groot stuk van het geheugen van een operating system, waardoor dit te bewerken grond wordt voor de vruchten van de meditatie zoals ik die beschreef. De aandacht wegbrengen van jezelf, schept ruimte en doet je bewustzijn groeien. Als je heel de tijd de aandacht op jezelf gericht houdt, dan is het of je jezelf samentrekt, je stoot op grenzen en je verkleint de ruimte die zo belangrijk is om creatief en vrij te kunnen zijn. Het centrum van je bewustzijn verplaatsen van jezelf naar de werkelijkheid is in feite het eenvoudigste dat er bestaat. Niet het gemakkelijkste. Maar menselijk gesproken is het zonder twijfel het meest noodzakelijke en waardevolle.

3

Meditatie en mindfulness

Bij het leren mediteren is het een hulp om te weten wat meditatie is en wat niet en wat de verhouding is ten opzichte van het wijdverspreide mindfulness dat op vele plaatsen onderricht wordt.

De plaats van je aandacht

Meditatie en mindfulness gelijken in die zin op elkaar dat ze zich allebei inlaten met het beoefenen van aandacht. De voordelen bij beide tonen zich als je in je leven van elke dag op een meer doorgedreven manier aandacht beoefent. Om het verschil tussen beide kort samen te vatten: bij mindfulness blijft de aandacht gericht op jezelf (je mentale bedrijvigheid, fysieke gewaarwordingen enzovoort), bij meditatie

keer je de aandacht juist weg van jezelf. De vruchten van de meditatie worden verbonden met het fundamentele gezichtspunt van een gerichtheid op de/het andere. Maar laat ons eerst starten met een korte maatschappelijke en historische situering.

Mag het iets meer zijn?

Het moderne leven is niet langer ingebed in bestaande religieuze instituten. Het ontwerpt zijn eigen moraal en keert zich af van de vroegere eenmakende symbolisering. (Dit is een bepaald aspect van moderniteit, maar niet alle maatschappijen zijn op die manier modern). Deze maatschappelijke verandering zorgde voor een gevoel van persoonlijke bevrijding van een oppervlakkige en onderdrukkende religiositeit. Maar het zorgde ook voor een crisis in zingeving, onzekerheid over de eigen identiteit en deed angst ontstaan, waardoor steeds meer mensen hun heil zochten in psychotherapie en vaak ook afhankelijk werden van psychotrope medicatie.

Toch blijft voor vele mensen, meer dan we spontaan denken, meditatie meer dan alleen stressreducerend en heeft ze voor hen een spirituele, zij het geen specifiek religieuze betekenis. Dit onderscheid tussen spiritueel en religieus, karakteriseert ook het denken over identiteit in onze tijd.

Voor boeddhisten is meditatie de weg om hun toevlucht te nemen tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Voor het hindoeïsme is het een weg van verlichting en bevrijding, en van het (h)erkennen dat de Atman en de Brahman één zijn. Voor christenen is het een weg om Christus in zichzelf te ontdekken en te laten groeien. Voor anderen is het een manier om stress te verminderen, hun cardiovasculair systeem te verbeteren, net als het mysterieuze immuunsysteem, of om woede, verslaving, angst of depressie de baas te kunnen. Meditatie staat of valt met ervaring. Je kan mediteren zonder in God, Jezus of Boeddha te geloven of zelfs niet in de wonderen van de neurologie. Misschien is het nodig wat vertrouwen te hebben – vertrouwen in jezelf en durven hopen dat de praktijk werkzaam zal zijn – maar een of ander specifiek geloof aanhangen is niet nodig.

Maar *magistra experientia*: de ervaring is de leermeester. Hiermee bedoel ik niet de ervaringen die je opbouwt van de ene meditatie naar de andere. Ik heb het over de toenemende ervaring van het omge-

vormd worden, een proces dat zich ontvouwt doorheen de tijd, door 'goede' en 'slechte' meditatie-dagen. De ervaring wijst uiteindelijk de eigen weg.

Er is wat dit aspect van ons menselijk bestaan betreft, door het achter ons laten van de religieuze observantie, een cultureel vacuüm ontstaan. De honger naar 'iets meer' leeft sterk in onze tijd. Dat heeft geleid tot verschillende vormen van gesecculariseerde spiritualiteit en tot het ontstaan van de New Age-beweging, wat een verzamelterm is voor vele zaken die uit wijsheidstradities gehaald zijn en waaruit je zelf kiest, in ware buffetstijl. Zo werd in de jaren zestig van de vorige eeuw Transcendente Meditatie (TM) succesvol gelanceerd met een bijna totaal ontbreken van elke verwijzing naar de spirituele wortels ervan in het hindoeïsme. TM neemt de universele techniek van de mantra als invalshoek. Dit leidde door de jaren heen tot een meer complex aanbod, zoals cursussen om speciale krachten te ontwikkelen, *siddhis* genaamd. Los hiervan heeft TM vele mensen geholpen en heeft het de wetenschap geïnspireerd om de effecten van meditatie te bestuderen.

Mindfulness

Recenter werd *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* bedacht door Jon Kabat-Zinn, een Amerikaanse professor in de geneeskunde, die zich door het boeddhisme liet inspireren. Het kende een wereldwijde doorbraak omdat het op een uitgesproken manier elke band met een spirituele traditie vermijdt, net als elk religieus taalgebruik. De research hierover, met variërend wetenschappelijk gewicht, heeft de diepe band tussen geest en materie nog sterker bevestigd. Omwille van deze bewijslast kende de methode bijval in economische hogescholen en opleidingsinstituten die huiverig stonden tegenover elke band met religie of spiritualiteit of die vanuit hun statuten moesten uitsluiten. Mindfulness kende heel wat afgeleiden en werd net als TM een populair en zakelijk winstgevend opleidingsprogramma. Vanuit sommige beoefenaars van het boeddhisme gingen er kritische stemmen op omdat de bredere context van de plaats ervan in het boeddhisme helemaal ontkend werd. Zo wordt mindfulness onderwezen aan sluipschutters in het leger van de VS om hun efficiëntie op te voeren of ook aan handelaars in valuta om de foutenmarge te wijten aan stress te reduceren en hun winstmarges op te voeren.

Niettegenstaande dat, heeft mindfulness heel wat mensen geholpen om een vrediger en meer natuurlijke manier van leven te kunnen ervaren in onze zo gestresseerde en op existentieel vlak zo uitdagende wereld. Hoe omschrijft mindfulness zichzelf en hoe verhoudt het zich tot meditatie in het algemeen en tot de meditatie zoals wij die hier beschrijven?

Ik plaats hier enkele beweringen uit de geschriften van enkele mindfulnessleraars bij elkaar:

‘Mindfulness helpt je om je te kunnen focussen op positieve gedachten, je lichaam en geest worden er beter van, het helpt je om aandacht te geven aan je eigen gedachten en gevoelens en aan de wereld rondom jou. Het verbetert dus je gevoel van welbevinden.’

‘Het helpt je om elk moment te beseffen wat er in en buiten je omgaat. Dit kan gebeuren door je bewust te worden van je lichamelijke gewaarwordingen – zoals je hand op de trapleuning voelen terwijl je een trap afdaalt of werkelijk te proeven hoe een appel smaakt.’

‘Het helpt je om afstand te kunnen nemen van je gedachten en op die manier bepaalde patronen te ontdekken, om gedachten en gevoelens waar te nemen en te kunnen benoemen. In dit algehele bewustzijn wordt wat je ook denkt of voelt aanvaard zonder te oordelen of dat nu goed of slecht is.’

Dit zijn allemaal goede zaken. Het chronische stressniveau en de eenzaamheid door zovelen in onze dagen ervaren, kunnen verlicht worden door je eenvoudigweg meer bewust te worden op een niet-oordelende manier, van wat er zich zowel binnen als buiten je afspeelt. Maar dan, wat daarna? Wat doe je als je meer *mindful* geworden bent?

Spiltijdperk

Meditatie of de praktijk van mindfulness zijn geen zaken die recent werden uitgevonden. De wortels ervan bevinden zich in alle wijsheidstradities die ontstaan zijn uit een grote evolutie in het menselijk bewustzijn, die bijna terzelfder tijd plaatsvond in vele culturen, in de vijfde eeuw voor Christus. We omschrijven dit daarom niet toevallig als een spiltijdperk. Het is inderdaad zo dat we aanwijzingen zien van dezelfde wijsheid in heel wat voorhistorische inheemse tradities, zoals bijvoorbeeld bij de inlandse volkeren in Australië. Uit de wijsheid van de meditatie, in het bijzonder in India en China, kwamen praktische methodes

als ondersteuning voort – denken we aan yoga of tai chi, met bepaalde rituelen en geschriften – die we kunnen omschrijven als mindfulnesspraktijken. Door de jaren heen – en dat gebeurt ook vandaag – werden vele van deze praktijken beschouwd als een doel op zich. Oorspronkelijk werden die methodes niet los gezien van de meditatie, ze bereidden erop voor, ze ondersteunden de meditatie. Zo luidt bijvoorbeeld de eerste zin in *Yoga Aphorisms* van Patanjali (ca 400 voor Christus): ‘Het doel van yoga is wat er in de geest omgaat tot rust te brengen.’

Hoe verhoudt mindfulness zich tot meditatie?

Hoe verhoudt mindfulness zich tot meditatie? Ze zijn niet tegengesteld, ze horen samen, in de zin dat de methodes van mindfulness – en dat zijn er vele – helpen om ons fysiek en mentaal op de meditatie voor te bereiden. Op een andere manier verwoord, die even waar is, is mindfulness – verstaan als een je bewust zijn van wat innerlijk in je en om je heen gebeurt, rustiger zijn onder stress en beter in staat zijn om je leven te aanvaarden en er vreugde aan te beleven – een natuurlijke vrucht van meditatie.

Je kan met meditatie starten, zoals dit boek je aanbeveelt. Maar wat als je bijvoorbeeld veel te veel stress en angst ervaart om twintig minuten te mediteren? Je kan dan beginnen met enkele eenvoudige oefeningen, zoals het stilstaan bij je ademhaling of sommige yoga-oefeningen doen tot je voelt dat je klaar bent om de rust en de stilte van de meditatie te betreden. Maar vele mensen die dagelijks mediteren – liefst tweemaal daags – getuigen ervan dat ze bewuster, kalmer, geconcentreerder en aandachtiger zijn in hun leven en in hun werk.

Het eerste voordeel van de meditatie ervaren we in onze relaties, omdat ons vermogen om aandachtiger te zijn voor de mensen rondom ons toeneemt. Vele beoefenaars van meditatie zeggen dat de mantra (een met grote trouw herhaald woord, dat zich met de tijd steeds dieper in je wortelt) in hen opkomt als ze op de lift wachten of als ze in de rij staan in de supermarkt. Anderen zeggen dan weer dat ze minder opvliegend geworden zijn, dat ze hun ongeduld meer onder controle hebben en niet meer zo snel kwetsende woorden uiten. Deze verbeteringen op persoonlijk vlak zorgen voor een beter leiderschap en een betere uitbouw van een team.

Persoonlijke voordelen komen iedereen ten goede in de organisatie waartoe hij of zij behoort. Een gevangene vertelde me dat hij gek werd van de voortdurende line-ups en het dagelijks geteld worden van de gevangenen. Hij zou blijven steken zijn in de innerlijke woede omwille van de tijdsverspilling en de vernedering, tot hij zich op een dag realiseerde dat het zijn keuze was om zich ziek te laten maken door woede. Hij koos ervoor om steeds weer de mantra te herhalen tijdens de line-up. Een vrouw die een levensbedreigend auto-ongeluk had en veertig minuten ondersteboven hing boven een steile afgrond, hield de hand van een politieman vast door het raam terwijl ze wachtten op de brandweer. Weldra begon ze haar mantra op te zeggen en borrelde er een diep gevoel van vrede en vertrouwen in haar op.

De kwestie is niet dat mindfulness en meditatie tegengesteld zijn, ze zijn gewoon verschillend. Het verschil ligt hem in de structuur van beide. Bij mindfulness blijft de aandacht op jezelf of op wat je voelt. Dit kan gaan over je gedachten, je emoties of fysieke gewaarwordingen, je innerlijk bewustzijn of het bewust zijn van wat er buiten je is, maar steeds weer ben je bewust van jezelf of van wat je raakt. Het is duidelijk dat dit voordelen kan hebben voor hen die chronisch verstrooid zijn of rusteloos. Maar wat daarna? Bij meditatie zet je zelf een stap terug, weg uit de aandacht op jezelf. Dit betekent een weggaan uit je gedachten, gevoelens, plannen, fantasieën en lichamelijke gewaarwordingen. Die worden niet onderdrukt, je voert er geen strijd tegen. Wie mediteert neemt er eenvoudigweg – wat niet gemakkelijk is – afstand van. Bij de meditatie laat je alle gedachten los, ook die over jezelf. Alle gedachten verwijzen uiteindelijk naar jezelf en verleiden je om over jezelf te denken. De mantra herhalen is een methode om uit de cirkel van zelfbewustzijn te stappen.

Het is niet verwonderlijk dat mindfulness gemakkelijker lijkt dan meditatie. De aandacht wegbrengen van jezelf zoals we dat tijdens de meditatie doen, is zowel de meest uitdagende als de meest vruchtbare van alle menselijke activiteiten. Alle menselijke relaties leren ons hetzelfde, omdat ze de mogelijkheid bieden om de ander in het centrum te plaatsen. Meditatie helpt ons deze uitdaging aan te gaan elke dag op het werk en thuis, juist omdat we onze geest oefenen om dit te doen tijdens de momenten dat we onze mantra herhalen. Zelfs zonder er op uit te zijn, ontluiken de vruchten van meditatie in ons dagelijks leven. We zijn bewuster en waakzamer, opmerkzamer, meer aanwezig in het nu en aandachtiger, en boven alles meer gericht op de/het

andere. Hoewel de aandacht van jezelf wegkeren op zich een moeilijke gewoonte is om aan te leren, toch maakt niets ons meer menselijk. In werkelijkheid ligt daarin het ongrijpbare geheim verborgen van werkelijk geluk. De echte essentie van liefde bestaat erin om aandacht te besteden aan een ander. Er bestaat nauwelijks een betere besteding van onze tijd dan het beoefenen van meditatie. Zelfs al vormt dit aanvankelijk een hele uitdaging, meditatie voert naar diepere en blijvende voordelen en vruchten.

Zich voorbereiden om te mediteren

Bij de benadering waar wij hier van uitgaan, is het niet noodzakelijk om mindfulness technieken toe te passen voor je begint te mediteren. Heel wat mensen die mediteren zullen hun eigen persoonlijke routine ontwikkelen, die hen voorbereidt op elke meditatie sessie. Dit kan een kort moment van yoga zijn of een andere vorm van fysieke voorbereiding, dat kan gebeuren door het volgen van de ademhaling, door te stretchen of naar muziek te luisteren. Er zijn heel wat mensen die weinig tijd hebben en deze liever mediterend doorbrengen dan dat ze tijd besteden aan een lange voorbereiding.

Aan John Main werd eens gevraagd wat hij de beste voorbereiding vond op het mediteren. Zijn antwoord daarop was: het stellen van eenvoudige daden van vriendelijkheid. Het is inderdaad zo dat het onmogelijk is om werkelijk vriendelijk te zijn zonder aandachtig te zijn.

4

Stilte is goed werk. Hoe pak je het aan?

De essentie van meditatie heeft met aandacht te maken. In dit hoofdstuk gaan we dieper in op de manier waarop we kunnen mediteren. Stilte is hierbij belangrijk. Bovenal de stilte van onze geest.

INHOUDSTAFEL

Voorwoord 5

DEEL I: GOED WERK

1. Goede redenen om te mediteren	10
2. Het definiëren van wat meditatie is	20
3. Meditatie en mindfulness	27
4. Stilte is goed werk. Hoe pak je het aan?	33
5. De praktijk van het mediteren onder de loep	44
6. Onze geest, ons ego en de mantra	54
7. Het belang van ervaring	58
8. Zorg en aandacht	62
9. Succes en mislukking	65
10. Discipline en techniek	70
11. Voordelen en vruchten	72
12. Hindernissen en uitdagingen	75
13. Meditatie in het licht van de menselijke evolutie	79
14. Wetenschap over meditatie	84
15. Twee vormen van kennis	87
16. Leegte	92
17. Verschillende niveaus van bewustzijn	95
18. Afgeleid worden en zelfbewustzijn	102
19. Leiderschap	107
20. Integriteit en waarden	116
21. Lectuur voor de reis	125
22. Besluit	127

DEEL II:
ANDERE MENSEN
OVER GOED WERK EN MEDITATIE

23. Over meditatie	
RAY DALIO IN GESPREK MET LAURENCE FREEMAN	133
24. De waarde van de meditatie	
PETER NG KOK SONG	143
25. Over contemplatief leiderschap	
ANGELENE CHAN	146
26. Eenvoudig maar niet gemakkelijk	
TOH BEE PING	148
27. Goed design:	
Een contemplatieve benadering van de architectuur	
KAILAS MOORTHY	150
28. Authentiek leiderschap	
MARK HANSEN	153
29. Meditatie en toekomstig leiderschap	
MBA-STUDENTEN (VS)	158

APPENDIX

1. Bonnevaux	167
2. Aanbevolen bronnen	169
3. De Wereldgemeenschap voor Christelijke Meditatie	171