

OPGROEIEN EN ONTWAKEN



Rheia

UITGEVERIJ

## AANBEVELINGEN

Hoe kunnen we innerlijk groeien, ons potentieel realiseren, verlichting bereiken, volwassen worden in de volle zin van het woord? Adeline van Waning gaat in dit boek de uitdaging aan om de ervaring en kennis van met name de boeddhistische wijsheidstraditie, psychologie en wetenschappelijk onderzoek zo te organiseren dat we er vruchtbaar gebruik van kunnen maken. Dit boek, dat aansluit bij de integrale benadering van Ken Wilber, is zowel praktisch als theoretisch. Meditatie is daarbij de gemene deler. Adeline begeleidt ons met universele meditatieën en deelt haar eigen ervaringen. Een aanrader voor mensen die mediteren om zich in brede zin te ontwikkelen: fysiek, intellectueel, geestelijk en spiritueel.

**Florens van Canstein**, meditatieleraar en vertaler in de Yungdrung Bön-traditie, auteur *Travelling with the Master: Pilgrimage into the heartland of the Yungdrung Bön Tradition*.

In dit boek toont Adeline zich een wijze vrouw met diepe persoonlijke ervaring en eruditie in zowel westerse psychologie en psychiatrie als oosterse wijsheidstradities en de integrale benadering van Ken Wilber. Ze is ook een gepassioneerde Yogini die vanuit haar eigen rijke ervaring met beoefening voelbaar maakt hoe de Dharma je leven kan transformeren. Met haar nieuwe boek neemt ze je bij de hand en leidt je op bijna speelse wijze door conceptuele complexiteit naar eenvoud en diepte.

**Eva Jansen**, M.A. integrale transpersoonlijke psychologie, certified Diamond Approach teacher, mede-auteur *Weder Körper noch Geist – Einführung in die Unitive Körperpsychotherapie* (red. Gustl Marlock).

Adeline van Waning heeft een heel zinvolle en heldere bijdrage geleverd aan het denken en doen rondom meditatie in het algemeen en boeddhistische meditatie in het bijzonder. Door vele tradities, hypes, boeken, workshops en meer kan de gemiddelde Nederlander door de bomen het bos niet meer zien. Ze heeft het aangedurfd – en met succes – een beeld te schetsen van de inhoudelijke dimensies van dit rijke en complexe landschap. Met behulp van de cartografie van Ken Wilber weet ze betekenisvolle nieuwe zichtlijnen te tonen die de zinvolheid en het werkingsveld van meditatie verruimen en naar een hoger plan brengen. Dit is een boek waar vele mediterenden inspiratie en helderheid uit kunnen putten.

**Sydney Leijenhorst Sensei**, oprichter Integral Life and Training Centre Kenkon, leraar Tibetaanse meditatie en yoga, leraar Karate en Qigong.

Een verrassend en inspirerend boek! Wie vertrouwd is met boeddhistische spiritualiteit zal zich verrijkt voelen door de brede context waarin deze door Ken Wilber geplaatst wordt. Omgekeerd worden de doorwrochte analyses van Ken Wilber tot leven gebracht door het contact met het boeddhisme. In een hartelijke, uitnodigende stijl voegt Adeline daar haar eigen overwegingen aan toe.

**Prof.dr. Ilse N. Bulhof**, em. Hoogleraar Wijsbegeerte, auteur *Van inhoud naar houding: een nieuwe visie op filosofie in een pluralistische cultuur*.

Hoe verhoudt het oosters boeddhisme zich met onze moderne westerse leefwijze? Wat kunnen we uit het boeddhisme overnemen, waar moeten we zelf nieuwe vormen ontwikkelen? Adeline van Waning helpt ons deze en meer vragen vanuit een integraal raamwerk te benaderen en toont daarin haar enorme eruditie en ervaringswijsheid. De lezer krijgt niet alleen kennis overgedragen, maar ook wijsheid, mildheid en de warmte van het goede hart. Het boek is zowel informatief als evocatief. Door mee te gaan met de perspectiefwisselingen en meditatieve oefeningen zal de lezer aan den lijve ervaren hoe een pad van Ontwaken en Opgroeien werkt.

**Hans Knibbe**, Oprichter School voor Zijnsoriëntatie, auteur *Zie, je bent al vrij! Schets van een non-duaal pad*.

Het boek is een doorwrochte integratie van boeddhisme, de integrale benadering en psychologie - veelomvattend en verhelderend. Met individuele ervaringen, wetenschappelijke ontdekkingen, de invloed van cultuur en de sociale consequenties tot op het niveau van de wereld en de kosmos. Een indrukwekkend boek.

**Nelleke Nicolai**, psychiater-psychoanalytica, opleider en supervisor, auteur *Emotieregulatie als basis van het menselijk bestaan - de kunst van het evenwicht*.

Met hoofd en hart, wijsheid en compassie, kennis van oude tradities en westerse wetenschap, intellect en persoonlijke ervaringen verruimt Adeline van Waning onze visie op het functioneren van de menselijke geest aan de hand van het alomvattende integrale model van Wilber en beproefde methoden uit het Tibetaanse boeddhisme. Een aanrader voor iedereen met interesse in psychologie, persoonlijke ontwikkeling en vergroten van gezondheid en welzijn.

**Dr. Rogier Hoenders**, psychiater, leidinggevende Centrum Integrale Psychiatrie (CIP) van Lentis, auteur *Integrative psychiatry: conceptual foundation, implementation and effectiveness*.

Voor iedereen die in meditatie en bewuste ontwikkeling is geïnteresseerd, biedt dit boek een schat aan inzichten. Daarbij wordt op zeer verfijnde wijze gebruikgemaakt van het integrale kader en de boeddhistische traditie. Adeline laat daarbij ook vanuit de diepgang van haar eigen zelfonderzoek zien hoe inzicht en groei op verschillende levensgebieden samen opgaan. Een boek dat belangrijke verheldering biedt in een tijd waarin zoveel verwarring bestaat over wie we als mens zijn en wat ons te doen staat.

**Mauk Pieper**, Oprichter 'Levensschool Venwoude', auteur *Humanity's Second Shock and Your Unique Self – Integral Leadership & Spirituality*.



# Rheia

UITGEVERIJ

# OPGROEIEN EN ONTWAKEN

## DE INTEGRALE BENADERING

*boeddhistische, psychologische en  
maatschappelijke invalshoeken*



Rheia

UITGEVERIJ

**Adeline van Waning**



# Rheia

## UITGEVERIJ

© 2017 Adeline van Waning

Alle rechten voorbehouden

Grafisch ontwerp: Pepijn Oldenburg

Drukwerk: Pumbo

Eerste druk, juli 2017

Uitgeverij Rheia

Vroedschap 28

1412 NW Naarden

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

[Info@uitgeverijrheia.nl](mailto:Info@uitgeverijrheia.nl)

ISBN 978-94-92010-11-7

NUR: 720

Dit boek is gedrukt op milieuvriendelijk papier

# INHOUDSOPGAVE

AANBEVELINGEN	3
INHOUDSOPGAVE	9
VOORWOORD	13
INLEIDING	15
Integraal	16
Verwezenlijken van ons potentieel	20
Belangrijke lijnen in dit boek	21
Integraal, spirituele beoefening en de toekomst	24

## DEEL I

### DE INTEGRALE BENADERING IN SPIRITUELE CONTEXT 27

<b>1</b>	<b>Integrale voorbereiding, proefkonijn in meditatieonderzoek</b>	29
1.1	Deelname in een doorlopend internationaal project: follow-up	29
1.2	Culturen	31
1.3	Onderzoek, 1 <sup>e</sup> , 2 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> -persoonsbenadering	33
1.4	Lhamo, een kennismaking	37
1.5	Wat dit project verheldert voor de presentatie van de integrale benadering	38
1.6	Ter inleiding bij de begeleide meditaties	39
1.7	Geleide meditatie: Ademen	40
<b>2</b>	<b>De integrale benadering</b>	43
2.1	Ervaringen, culturen en perspectieven	43
2.2	Wat zijn de vijf integrale elementen?	44
2.3	Kwadranten, perspectieven en dimensies	46
2.4	Kwadrantenfilosofie: het Schone, het Goede en het Ware	50
2.5	Ontwikkelingsniveaus	56
2.6	Ontwikkelingslijnen	58
2.7	Over bewustzijnstoestanden en over types	58
2.8	De vijf elementen samen, toepassingen	59
2.9	Geleide meditatie: 'De geest laten rusten in de natuurlijke staat'	65
<b>3</b>	<b>Meer over boeddhisme en verbindingen met de integrale visie</b>	71
3.1	Vormen van meditatie	71
3.2	Over mindfulness en De Vier Toepassingen	74

3.3	Mindfulness, metacognitie en metabewustzijn	75
3.4	Twee thema's in boeddhisme en de integrale benadering	77
3.5	Ontwikkeling in psychische structuren: Harts kwaliteiten en uitbreidende kringen	78
3.6	Het Olifantenpad: bewustzijnstoestanden en stadia in gerichte aandacht	82
3.7	Cultuur en betekenisverlening	85
3.8	Over boeddhisme, in ruimere zin	87
3.9	Geleide meditatie met uitbreidende kringen: Liefdevolle vriendelijkheid	95

## DEEL II

### DE INTEGRALE BENADERING – VERFIJNINGEN EN UITWERKINGEN 99

<b>4</b>	<b>Over bewustzijn</b>	101
4.1	Bewustzijnstoestanden	101
4.2	Natuurlijke bewustzijnstoestanden	102
4.3	Getrainde bewustzijnstoestanden	104
4.4	Wijsheidstradities en de integrale benadering: twee voorbeelden	105
4.5	Bewustzijnstoestanden in de Essentietradities	106
4.6	Bewustzijnstoestanden: ontwikkelen en ontdekken	109
4.7	Over relatief en absoluut	110
4.8	Shabkar, negentiende-eeuwse vrije zwerver	111
4.9	Geleide meditatie: 'De geest laten rusten in de natuurlijke staat', perspectieven en inzichten	113
<b>5</b>	<b>Ontwikkelingslijnen en bewustzijnstoestanden</b>	119
5.1	Meer over ontwikkelingslijnen en niveaus	119
5.2	Belangrijke lijnen voor de menselijke ontwikkeling	120
5.3	Lijnen, kleuren en wereldbeelden – wat is ons perspectief?	123
5.4	Eerste, Tweede en Derde Laag: naar een paradigmaverschuiving	131
5.5	Ontwikkeling, perspectieven en structurniveaus	133
5.6	Ontdekking en piekervaringen	134
5.7	De Wilber-Combsmatrix: 'Opgroeien' en 'Ontwaken'	136
5.8	Van getrainde bewustzijnstoestanden naar verruimde perspectieven	139
5.9	Geleide meditatie: Compassie en <i>tonglen</i>	141
<b>6</b>	<b>Aspecten van spirituele ontwikkeling en ontdekking</b>	147
6.1	Spiritualiteit: kwadranten met 'De Drie Gezichten van God'	147
6.2	Een spirituele ontwikkelingslijn	150
6.3	Opvallende ontwikkelingslijn dynamieken: 'Boven je pet'	151



6.4	De pre-post denkfout	153
6.5	Mystieke ervaringen, donkere nachten	154
6.6	Ontwikkeling en 'kosmische geheugengewoontes'	156
6.7	Wat is de relatie van hogere structuurniveaus en bewustzijnsniveaus?	158
6.8	Een integrale visie ten aanzien van volledig Ontwaken	159
6.9	Volheid en Vrijheid, integrale verhelderingen	161
6.10	Geleide meditatie: 'De geest laten rusten in de natuurlijke staat', één-zijn van stilheid en beweging	163

### **DEEL III**

## **INTEGRAAL, ENIGE RUIMERE TOEPASSINGEN** 169

<b>7</b>	<b>Over psychotherapie en meditatie - integrale verkenningen</b>	171
7.1	Meditatie en psychotherapie	171
7.2	Psychodynamiek: wat is een 'schaduw'?	172
7.3	Bewustzijn kwadrant: fenomenologie en structuralisme	177
7.4	West en Oost: compleet Opgroeien en Ontwaken	179
7.5	Vrijer en voller worden: meditatie en smelten van zelfgehechtheid	180
7.6	Verwerken van nieuwe ervaringen	183
7.7	De rijkdom van de natuurlijke staatmeditatie, een integrale blik	185
7.8	Geleide meditatie: 'De geest laten rusten in de natuurlijke staat' met therapeutisch aspect	188
<b>8</b>	<b>Over de integrale benadering en wetenschap</b>	191
8.1	Meditatie en wetenschap: acht integrale methodologieën	191
8.2	Basisoefening integrale exploratie 1 <sup>e</sup> persoon	194
8.3	Onderzoek naar drie fundamentele meditatie types	194
8.4	Integrale mijmeringen bij meditatieonderzoek	198
8.5	Voorbeeld van een integrerende benadering: alle kwadranten, met 1 <sup>e</sup> , 2 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> persoon	202
8.6	Geleide meditatie: Ademen, Loopmeditatie, integrale exploratie	202
<b>9</b>	<b>Motivatie, moraal en maatschappij</b>	207
9.1	Integrale visies ten aanzien van wat ons beweegt: de kaart	207
9.2	Integrale ethiek: raamwerk aspecten	210
9.3	Beoefening, zingeving, Integrale Leven Praktijk	211
9.4	'Oorlogen' tussen culturen en wereldbeschouwingen	216
9.5	De urgente noodzaak van een paradigmasprong naar de Tweede Laag, integraal	218

9.6	Stagnatie in de spirituele ontwikkelingslijn	220
9.7	Kijkend door integrale lenzen: motivatie	222
9.8	Motivatie en verruimend bewustzijn	226
9.9	Geleide meditatie: Gelijkmoedigheid en <i>tonglen</i>	228
<b>10</b>	<b>Integraal en meta-integraal</b>	233
10.1	Integrale postmetafysica, van waarneming naar perspectief	233
10.2	Wijsheidtradities in een integraal raamwerk	234
10.3	Mindfulness en hedendaagse toepassingen	237
10.4	Integrale mindfulness	239
10.5	Reflexief bewustzijn, getuige zijn, de Getuige	240
10.6	Een virtuele ontmoeting met mijn negentiende-eeuwse vriendin Lhamo	243
10.7	Over de ‘natuurlijke staat’ van de geest	247
10.8	Geleide meditatie: Empathische vreugde	250
<b>11</b>	<b>Afrondend, open einde</b>	253
11.1	Enige conclusies bij het integrale perspectief: open, evoluerend, manifesterend	254
11.2	Integrerende paden, er zijn er meer – een paar kanttekeningen bij de integrale benadering	258
11.3	Over zingeving, zinbeleving en zinvinding	259
11.4	Overdrachtslijn en traditieoverschrijding	260
11.5	Een nooit-eindigende reis zonder bestemming	263
11.6	Integraal in het volle leven	264
11.7	Geleide meditatie: Gewoon er zijn, <i>just being</i>	265
	DANKWOORD	269
	NOTEN	271
	LITERATUUR	280
	BEGRIPPENLIJST	289
	INDEX	299
	Lijsten: van geleide meditaties, van figuren, van gebruikte afkortingen	303
	Over de auteur	305

## VOORWOORD

Het is Adeline gelukt om de integrale benadering én de essentie van het pad van de (Tibetaans boeddhistische) meditatie op een heldere en boeiende manier bijeen te brengen. Als student en beoefenaar van beide methoden heb ik erg veel geleerd van het lezen en commentariëren van haar boek. Ze neemt ons mee op pad, is grondig en helder, nergens belerend en altijd bescheiden (soms té).

Op een unieke manier heeft Adeline een integrale inleiding tot het Tibetaans boeddhistische pad geproduceerd - een hele kunst. Tijdens het lezen werd ik getroffen door dat aspect van 'pad' - het werd me opnieuw duidelijk hoe en waartoe de beoefeningen op elkaar voortbouwen, zodat we stap voor stap een rustiger, compassievoller en wijzer mens kunnen worden.

Ik vind de beschrijving van het langlopende wetenschappelijke onderzoek naar het effect van shamatha beoefening, waar Adeline aan deelneemt, erg interessant en inspirerend. We weten al dat meditatie werkt, maar voor de westerse geest is wetenschappelijk bewijs toch erg fijn. Het kunnen kijken naar dit indrukwekkende onderzoek 'door de ogen van een proefkonijn' en dan het tot je nemen van de grensverleggende onderzoeksuitkomsten maken deze uitkomsten extra smeug.

Ook de geleide beoefeningen aan het einde van elk hoofdstuk heb ik erg gewaardeerd. Die helpen om bij het lezen van het boek op doorleefde manier tot een persoonlijk pad te komen.

Adelines decennialange ervaring als mediterende en haar professionele ervaring in psychotherapie en psychiatrie én in de begeleiding van mensen bij levensvragen, maken van dit boek een *must read* voor iedereen die belangstelling heeft voor het toepassen van oosterse wijsheid in onze westerse maatschappij.

Het boek is interessant voor beoefenaars van de integrale benadering die eraan toe zijn een meditatiepad te gaan bewandelen. Ook is het interessant voor westerse beoefenaars van boeddhisme (ook degenen die al lang beoefenen) die zo af en toe worstelen met het zinnig vertalen van bijvoorbeeld Tibetaanse gebruiken en soms vreemd aandoende beoefeningen naar een westerse passende benadering, zonder de essentie te verliezen. Al met al een inspirerende en integrerende beleving van de waarde van (Tibetaans) boeddhistische wijsheid voor de westerse beoefenaar, vanuit een perspectief dat gevoel, verstand en spiritualiteit omvat en overstijgt.

**Anouk Brack**, oprichter en voorzitter van 'Experience Integral' en AnoukA Training, auteur *De verborgen dimensie van leiderschap - evolutie van macht naar kracht*.

# INLEIDING

In de afgelopen vijftig jaar hebben we de beschikking gekregen over alle informatie en kennis van alle culturen in de wereld. Vroeger bracht je als Eskimovisser of als Hollandse boerin je hele leven door rond de plek waar je geboren werd. Hier zou je liefhebben, werken en uiteindelijk sterven. Nu reizen velen van ons de wereld rond en nemen we kennis van ons voorheen onbekende culturen. Nu zijn eeuwenoude wijsheidsteksten toegankelijk gemaakt en vertaald en kunnen we via internet en informatietechnologie praktisch overal en met iedereen in contact treden. De ervaring en kennis, wijsheid en reflectie van alle menselijke beschavingen – traditioneel, modern en postmodern – zijn voor ons beschikbaar. Hoe kunnen we hiermee omgaan, hoe organiseren we deze kennis en deze inzichten op een zodanige wijze dat we er vruchtbaar gebruik van kunnen maken?

In dit boek stel ik me tot doel om een integraal instrumentarium aan te reiken dat kan helpen om tot structurering en organisatie te komen van de kennis en wijsheid die de mens verworven heeft. De integrale benadering integreert de hoofdelementen van alle bestaande methoden, disciplines, kennis en beoefeningen ten aanzien van menselijke ontwikkeling en realisatie – van aloude sjamanen en wijzen tot moderne filosofen en psychologen tot doorbraken in de neurobiologie. Dit boek biedt een presentatie van deze integrale benadering, die nauw verbonden is met het werk van filosoof Ken Wilber en het bouwt daarop voort. Die benadering, een veelomvattende metatheorie en visie, biedt lenzen en instrumenten die helpen op een verhelderende en verfrissende manier te kijken naar onze wijze van leven en samenleven. Ze biedt perspectief op inclusieve, integrale niveaus die zich in de huidige tijd evolutionair aandienen.

Ik beschrijf, om te beginnen, de integrale benadering in algemeen toepasbare zin. Vervolgens verbind ik de benadering met de rijkdommen en inzichten van spirituele paden en oosterse wijsheidstradities. Hoewel ook waardevolle zuidelijke en noordelijke inzichten door deze integrale lenzen gezien kunnen worden, richt ik me in dit boek op oosterse ervaringsgebieden en in het bijzonder op boeddhistische inzichten. Het gaat daarbij over mindfulness en meditatie, spiritualiteit, psychologie en over zingeving en maatschappelijke betrokkenheid. Belangrijke vragen zijn: hoe kunnen wij als eigentijdse wereldburgers de rijkdommen van de inzichten en methoden van oosterse wijsheidstradities waarderen en integreren met westerse benaderingen? Wat voegen deze oosterse beoefeningen toe aan de moderne wetenschappelijke kennis van psychologie en neurobiologie? Hoe verhouden de methoden uit beide tradities zich tot elkaar, hoe kunnen ze elkaar versterken, verdiepen, verrijken en daarmee bijdragen aan groter welzijn in de wereld? Bij de toenemende populariteit van oosterse benaderingen is het van belang dat deze waardevolle kennis op een

cultureel passende en psychologisch gezonde manier voor meer mensen toegankelijk wordt. De integrale benadering kan daar bij uitstek bij helpen.

Met dit boek beoog ik handvatten aan te reiken voor het cultiveren van openheid, zelfkennis, presentie en empathie in een veranderende, complexe wereld, gevoed vanuit de integrale benadering en vanuit boeddhistische inzichten. Daarbij heb ik aandacht voor de manier waarop deze benaderingen elkaar op vernieuwende wijze omvatten, overstijgen en tot nieuwe inzichten leiden.

## **Integraal**

In dit boek richt ik mij met name op de integrale benadering zoals die is vormgegeven door Ken Wilber. Er zijn meer benaderingen die zich ‘integraal’ noemen en aan het eind van dit boek zal ik daar kort op ingaan. Als het in dit boek gaat over ‘de integrale benadering’, de integrale theorie of de integrale visie betreft dat vrijwel altijd de benadering van Wilber. Waar integraal in andere zin wordt gebruikt, blijkt dat uit de context.

We zien een explosieve ontwikkeling van kennis en technologie. Terwijl onze technologische kennis zich verder uitbreidt, lijkt het er tegelijkertijd op dat onze ontwikkeling in morele zin en in de zin van wijsheid en integratie, achterblijft. Dat bedreigt onze beschaving en het overleven op deze planeet. Een goed samengaan van morele ontwikkeling, wijsheid en integrerend overzicht zijn snel een zaak van leven en dood aan het worden voor ons allen.

De integrale benadering is gebaseerd op grondige, interculturele wetenschappelijke studies en biedt een gemeenschappelijke taal voor communicatie en toepassing in vele uiteenlopende disciplines en activiteiten. ‘Het cultiveren van lichaam, geest en spirit (*body, mind and spirit*) in jezelf, cultuur en natuur’: zo wordt de integrale benadering wel omschreven. Ze beoogt de beste inzichten en methoden waar we collectief over beschikken bij elkaar te brengen. Terwijl de benadering met z’n soms wat abstracte termen in eerste instantie complexiteit lijkt toe te voegen, wordt al snel duidelijk dat ze een vergroot onderscheidingsvermogen en meer helderheid oplevert. Dat geldt voor persoonlijke ontwikkeling, maatschappelijke fenomenen en hun samenhang.

Integraal staat voor volledig, compleet, totaal. De integrale benadering omvat een integrale matrix met vijf fundamentele elementen. Ze is al in tientallen vakken en disciplines uitgewerkt en wordt op vele maatschappelijke terreinen toegepast, waaronder de gezondheidszorg, psychotherapie, duurzaamheid en ecologie, bedrijfsleven, onderwijs, architectuur, stadsontwikkeling, integrale coaching, belichaamd leiderschap, internationale betrekkingen en meer. En zeker ook op het gebied van de wijsheidstradities en meditatie. De integrale benadering helpt ons structuur aan te brengen in een veelheid van informatie en zorgt dat we met grotere compleetheid alle aspecten erbij betrekken. Zodat het aantal blinde

vlekken afneemt, zodat we niet alleen afgaan op ons boerenverstand of op expertkennis, maar zowel de diepte als de breedte erbij betrekken en ons openstellen voor nieuwe visies.

De integrale benadering is een open-einde benadering. Ze biedt een *kaart*, een *raamwerk* en een *beoefening*. In algemene zin gaat hier een kookmetafoor voor op.

Een kaart, een menukaart, toont verschillende soorten gerechten. Het voorgerecht, hoofdgerecht en het dessert. Een kaart is een weergave en niet het menu zelf. Tegelijkertijd – ook al is ze niet het menu – kan zo'n metatheoretische integrale kaart heel praktisch zijn en de onderlinge communicatie verbeteren.

Met behulp van het raamwerk, in culinaire zin, kun je met de aanwezige ingrediënten een afweging maken over verschillende bereidingswijzen: stomen, wokken, bakken of braden? Het integrale raamwerk biedt, op grond van de kaart, aanknopingspunten voor verdere exploratie: hoe je met iets om kan gaan, hoe je iets kan zien, hoe je over iets kan denken. Het is een open hulpmiddel bij persoonlijk onderzoek.

De culinaire beoefening gaat over koken, proeven en serveren. De integrale beoefening ondersteunt je in je motivatie, morele houding en acties die uit kaart en raamwerk voort kunnen komen. Met die beoefening is het ook een belichaamde benadering: praktisch en concreet.

De hoofdstukken in het boek zijn in drie delen gegroepeerd.

- In deel I presenteer ik de integrale benadering in algemene zin en bied ik een spirituele en boeddhistische context. Voorafgaand aan deze uiteenzettingen geef ik, met een kort inleidend hoofdstuk, een inkijkje in mijn deelname in een groot internationaal lopend project van meditatie en wetenschappelijk onderzoek. Wat ik beschrijf staat ten dienste van het aansluitende integrale hoofdstuk, waar het integrale begrippen kan illustreren. In deel I ligt de nadruk op het aspect kaart.
- Deel II biedt verdere verfijningen en uitwerkingen in de benadering van bewustzijn en ontwikkeling (kaart en raamwerk).
- In deel III ligt het accent bij beoefening. Ik beschrijf onder andere ruimere toepassingen en beoefeningen bij meditatie, psychotherapie, wetenschap, moraal en maatschappij. Tot slot formuleer ik conclusies en presenteer ik persoonlijke overwegingen bij de integrale benadering.

### **Drie vragen**

In de tekst stel ik een aantal vragen. Het zijn vragen die mij vroeger bezighielden en nog wel bezighouden. Vragen waarbij de integrale benadering me geholpen heeft om tot een antwoord te komen. Ik stel de vragen op plekken in de tekst waar ze ook bij jou als lezer op kunnen komen.

Als je verder leest zal je, met toenemende beschikking over integrale instrumenten en inzichten, zelf antwoord op deze vragen kunnen geven en de antwoorden in het boek begrijpen. Gezien de opbouw in de presentatie van de integrale benadering kan het voorkomen dat de antwoorden niet direct op de vraag volgen.

Hieronder staan een paar voorbeelden van vragen, inclusief een aanzet tot antwoord (later in het boek wordt op deze vragen uitgebreider ingegaan). Stapsgewijs, aan de hand van zulke vragen, voer ik je in de integrale benadering in.

Mijn eerste vraag sluit aan bij meditatiebeoefening en meditatieonderzoek:

- Waarom staan sommige wetenschappers wel open voor *onderzoek naar de effecten van meditatie* (zoals de onderzoekers in ‘ons’ project) en doen andere, zonder zich erin te verdiepen, zulk onderzoek af als ‘soft’ en niet relevant? Hoe kun je hier vanuit integraal perspectief naar kijken?

Een van de onderscheidende aspecten van de integrale benadering is het bezien van fenomenen vanuit drie verschillende basisperspectieven.

Zo is er het *ik-perspectief*, van degene die mediteert en daar veel aan beleeft. We noemen dit het 1<sup>e</sup>-persoonperspectief. Ook is er een *wij-perspectief*, van de jij en ik en hun interacties. Het gaat hier om de ‘wij’ die met elkaar een beoefening doen, in stilte: 2<sup>e</sup>-persoonperspectief. En er is een *het-perspectief* van de objectieve wetenschapper die metingen doet van, bijvoorbeeld, de hersenactiviteit en het gehalte stresshormoon in het bloed bij de mediterende. Dit noemen we het 3<sup>e</sup>-persoonperspectief.

Wat betreft de mediterende en de wetenschapper, wie heeft gelijk, met z’n bevindingen?

Begin van een antwoord: ze hebben beiden gelijk en alle drie de perspectieven tonen een waarheid die een gedeeltelijke waarheid is. De genoemde perspectieven hangen samen en betreffen aspecten van één realiteit. De mediterende met zijn eigen ervaringen en de wetenschapper met de observaties hebben beiden ‘gelijk’ – ‘gedeeltelijk gelijk’. Hun bevindingen correleren met elkaar. Als je het op deze manier kan zien, is een zinvol gesprek mogelijk. De verstokte materialistische wetenschapper die bij voorbaat meditatie afdoet als niet relevant doet zichzelf en de werkelijkheid tekort.

Tweede vraag:

- Hoe valt het te begrijpen dat de *conflicten tussen mensen met verschillende wereldbeschouwingen* en religieuze opvattingen (bijvoorbeeld fundamentalistische christenen, orthodoxe moslims, overtuigde communisten) zo heftig kunnen zijn? Hoe komt het dat vele groepen zich beroepen op solidariteit en naastenliefde en dat wederzijds begrip tussen mensen van die verschillende groepen zo ver te zoeken is?

We kunnen deze vraag onder andere benaderen met genuanceerder inzicht in de ontwikkeling van de mate van betrokkenheid bij anderen: is die betrokkenheid er alleen voor de

mensen van de eigen groep en ziet men de rest als vijanden, of is er een verdragen van uiteenlopende overtuigingen, tot een accepteren van verschillen? Of heeft iemand een meer inclusief denken ontwikkeld, waarbij deze persoon ook verrijkingen kan zien in variërende visies?

Bij de genoemde groepen lijkt naastenliefde zich alleen op de direct nabije mede-overtuigde te richten. Mensen in deze groepen denken vaak dat hun overtuiging de enig juiste is. Soms ontbreekt niet alleen naastenliefde voor de andersdenkende, maar geldt de overtuiging als een rechtvaardiging voor het gebruik van geweld tegen mensen van andere overtuigingen.

Er is toekomst: we kunnen ons ontwikkelen naar meer inclusieve, integrale niveaus waar de eigen visie niet meer als enig juiste wordt gezien, maar waar ieders bijdrage een plek krijgt, naar waarde wordt geschat op zinvolheid en functionaliteit in ruimere context. We zitten qua maatschappelijke ontwikkeling in een overgangperiode die onrust en onzekerheid met zich meebrengt, waarbij sommigen willen teruggrijpen naar oude zekerheden. Tegelijkertijd voelen velen de noodzaak van een paradigmaverschuiving naar een meer integrale wijze van samenleven. Bij het vinden van een nieuwe balans speelt onze mate van empathie en betrokkenheid een belangrijke rol.

Als derde, een vraag in het verband van *meditatie en psychologische ontwikkeling*.

– Hoe kunnen we begrijpen dat sommige hooggerealiseerde leraren – sommige met oosterse, andere met westerse achtergrond – enerzijds diepe realisaties kennen en anderzijds de wereld schokken met onrijp gedrag in de sfeer van relaties, seks en macht? Wat betekent ‘hooggerealiseerd’ en hoe kan zo iemand zich toch zo grof en egocentrisch gedragen?

De integrale benadering verheldert dat mensen hooggerealiseerd kunnen zijn, met vergaand verfijnde bewustzijnstoestanden en inzichten en dat ze tegelijk in de zin van psychologische ontwikkeling onrijpe en afgeweerde, onbewuste aspecten in zich kunnen dragen. De integrale benadering biedt inzicht in de wijze waarop deze vormen van Ontwaken en realisatie enerzijds en Opgroeien en rijping anderzijds, zich tot elkaar verhouden, met een verheldering van wat in deze visie werkelijke, complete realisering en bevrijding betekent. Dit is het ‘Opgroeien en Ontwaken’ waar de titel van dit boek naar verwijst.

Bij deze en andere vragen reikt de integrale benadering behulpzame instrumenten aan, waarmee ik voor mezelf tot antwoorden kan komen. In de loop van het boek zullen deze en meer vragen langskomen en een uitgebreidere uitwerking krijgen.

De pioniers, vormgevers en volgers van de integrale benadering claimen niet dat hun benadering het enige integrale pad is. Er zijn meer metatheoretische benaderingen die zich integraal noemen. Deze integrale benadering, met Ken Wilber als pionier, biedt één moge-



lijkheid om verder te gaan, om de beste elementen van traditionele, moderne en post-moderne stromingen van kennis, zelfkennis en inzicht in de realiteit te integreren. Zodat we tot verdere verruiming in post-postmoderne zin kunnen komen – en tot optimaal functioneren, tot individuele en collectieve bloei.

### **Verwezenlijken van ons potentieel**

Het thema ‘optimaal functioneren als mens’ en verwezenlijken van ons menselijke potentieel speelt zowel in de integrale benadering als in het boeddhisme een belangrijke rol. In de boeddhistische optiek kan het ook gaan over de vraag wat de ‘natuurlijke staat’ van onze geest is.

Een van de meditaties die we zullen beoefenen, is ‘De geest laten rusten in de natuurlijke staat’. Wat kan die staat inhouden, wie ben ik, wat is de natuurlijke staat van de geest?

Al mijn hele leven ben ik gefascineerd door de mysteries van de geest en van bewustzijn. Het leven biedt een laboratorium voor onderzoek, leren kennen van de geest, reflectie, verdieping en verfijning van bewustzijn. De geest met zijn wonderbaarlijke vermogens tot zichtbaar maken en zien van de werkelijkheid. En ook zijn vermogen tot verhullen en vertekenen van de werkelijkheid...

Deze interesses brachten me ertoe de opleiding tot psychiater en opleidingen in psychotherapie en psychoanalyse te gaan doen. Ik heb veel met kinderen gewerkt en veel met mensen met een achtergrond van migratie, verlies en ontheemdheid. Tegelijk met dit werken waren er vele jaren van meditatie en spirituele beoefening, in mindfulness en in verschillende meditatietradities. Deze betrokkenheden en activiteiten samen hebben me naar mijn idee enorm geholpen in mijn ontwikkeling en in meer natuurlijk present kunnen zijn in het leven, ook in uitdagende situaties. Met de toenemende integratie van psychotherapie en meditatiestromen door mijn leven en door mijn aderen, gaat mijn onderzoek in toenemende mate ook over de verrassende ontwikkelingsmogelijkheden en veerkracht die mensen tonen in situaties met stress en lijden. Het gaat over ons menselijk potentieel. We kunnen ernstige psychische problemen hebben – en tegelijk is er altijd de unieke dynamiek waarin een impuls tot ontwikkeling, ontvouwing en rijping zichtbaar blijft. Een impuls die op een natuurlijke manier tot uitdrukking komt in grotere betrokkenheid en mededogen, voor anderen en voor onszelf. Dat deze heilzame, weldadige gezonde capaciteiten en vermogens kunnen worden gecultiveerd en versterkt, is ook een belangrijk thema in zowel de integrale benadering als het boeddhisme. We kunnen het zelf ervaren en we kunnen het voor onze ogen zien gebeuren. We lezen er niet genoeg over in de meeste westerse leerboeken. Die vermogens hebben we hard nodig in deze wereld die getuige is van zoveel pijn, lijden en zelfinperking.

Ik herinner me mijn eerste ontmoeting met ‘integraal’: het zal ergens rond 1990 geweest zijn. Als ik mijn vergeelde exemplaar van ‘Zonder grenzen’ van Ken Wilber opensla, voel ik

me ontroerd bij het zien van mijn toenmalige priegelhandschrift in de marge, de strepen in de kantlijn. Bij de korte zinnen die ik met potlood achter in het boek geschreven heb, staat ook deze: 'Natuurlijke staat is: het oorspronkelijke eenheidsbewustzijn. Individuele mens en hele mensheid steeds weer daarnaar op zoek, door de weerstanden heen.'

Daarna zou ik nog vele van Wilbers boeken geboeid lezen. In 1995 heb ik een hele zomervakantie besteed aan 'Sex, ecology, spirituality'. Het vuistdikke boek, met alleen al meer dan tweehonderd pagina's noten, zit vol zonnebrandolievlekken. En, na vele andere teksten, trof me vooral Wilbers 'Integral Spirituality' (2006). Wat raakte me zo? Ik denk dat het de verruimende, inclusieve context is die het mijn leven bood, met een uitnodiging tot meer compleetheid en betrokkenheid, realistisch en waar.

### **Belangrijke lijnen in dit boek**

Een van de thema's in dit boek is: wie ben ik, waarmee identificeer ik me? We kennen vele 'zelden' waarmee we ons meer of minder vereenzelvigen: dit ben ik, zo ben ik nu eenmaal. Voor sommigen is dat vooral hun lichaam, voor anderen hun gedachten, emoties, waarnevingen, hun leefwereld, hun bezittingen, hun werk of status, hun maatschappelijk engagement. Vaak vereenzelvigen we ons met een beperkte 'zelf' en dat brengt ongemak, stress en lijden met zich mee.

*Het kan ruimer, flexibeler, vrijer en meer open.* Daaraan en aan spirituele ontwikkeling en realisatie zijn twee aspecten te herkennen, kortweg te benoemen als 'Opgroeien' en 'Ontwaken'. We hebben bij het omgaan met de vraagstukken van deze tijd veel behoefte aan mensen die, in de psychologische zin van het woord, ontwikkeld, creatief en bewust zijn. Beide dynamieken van 'Opgroeien' en 'Ontwaken' in spirituele, psychologische en praktische zin, spelen hier een fundamentele rol. Ze vullen elkaar aan.

'*Opgroeien*' gaat over ontwikkeling, over psychologische rijping en karaktervorming op vele gebieden. Vooral westerse wetenschappen hebben bijgedragen aan inzicht in de dynamieken van Opgroeien en psychische structuurontwikkeling. Als voorbeeld van een beoefening in het boeddhisme die Opgroeien ondersteunt noem ik de meditatie Liefdevolle vriendelijkheid, hartelijkheid: het is een van de Harts kwaliteiten – zoals die in het boeddhisme worden benoemd. Met de Hartbeoefeningen cultiveren we een ruimere betrokkenheid bij anderen en de wereld, in uitbreidende kringen. Met die kringen begin je met hartelijkheid voor jezelf, dan uitbreidend naar mensen die je dierbaar zijn, familie, naar mensen die je niet goed kent en mensen verder weg. Eventueel breid je uit naar de mensen met wie je het moeilijk hebt. Je kunt het zien als een oefening in perspectief: van sympathie naar verruimde empathie en je kunnen verplaatsen in andere mensen, andere tijden, andere culturen. Een ontwikkeling van meer zorg, meer liefde, in gemeenschappelijk menszijn.

'*Ontwaken*' betreft een proces van toegang krijgen tot toenemend verfijnde bewustzijns-toestanden, waarbij de wijze waarop we ons tot onszelf verhouden evengoed een rol speelt, op een net wat andere manier dan bij Opgroeien, een aanvullende manier. Oosterse tradities, waaronder boeddhisme, hebben hier veel te bieden. Westerse benaderingen zijn hiermee weinig vertrouwd. Ontwaken gaat over de beweging van vereenzelviging met ons dagelijkse zelf – dat geïdentificeerd is met z'n gedachten, emoties, lichaam – naar als het ware met vogelvluchtblik en verder, ruimer, dieper, kunnen reflecteren op onszelf. Het gaat over getuige kunnen zijn vanuit een metapositie. Het betreft een verfijning van mindfulness naar reflexief bewustzijn, nonduaal. Het gaat over zien, ontdekken en 'her-kennen' van wat er altijd al is, zien van de realiteit voor wat deze is en zijn wie je ten diepste bent. Een proces van toenemende realisatie, van overstijgen (een ruimer niveau van bewustzijn dat een beperkter niveau overstijgt) en omvatten (van alle bewustzijnsniveaus die je tot je beschikking hebt) – in opening en presentie.

Een voorbeeld van een beoefening in deze zin in boeddhisme is de meditatie 'De geest laten rusten in de natuurlijke staat'. In de geleide meditaties aan het eind van elk hoofdstuk kunnen we iets gaan ervaren van een pad van verfijning dat al eeuwenlang in het boeddhisme wordt beschreven.

*Wezenlijk en hoopgevend is hierbij dat we de potenties en vaardigheden in deze sfeer van perspectiefontwikkeling en bewustzijn kunnen oefenen!* De integrale benadering wijst op het grote belang van beide aspecten, Opgroeien en Ontwaken. Boeddhisme en westerse psychologie bieden concrete invullingen voor deze beoefeningen. We kunnen, bijvoorbeeld, met meditatie alsnog komen tot een innerlijke 'veilige gehechtheid', zoals dat in de westerse psychologie wordt omschreven. In dit boek zullen we ingaan op de wijze waarop Opgroeien en Ontwaken elkaar kunnen versterken en hoe ze samen voor grotere realisatie en complete bevrijding nodig zijn. We hebben het in ons om tot een veel ruimer, opener en liefdevoller samenleving te komen – op een manier die de gangbare conditioneringen van onze cultuur overstijgt.

### **De integrale benadering, met accenten**

In elk hoofdstuk in deel I, II en III wordt een geleide meditatie gepresenteerd. Ik geef drie fundamentele vormen van meditatie daarbij een extra accent. Ten eerste is er de gerichte aandacht voor lichaam en ademen als methode voor vollediger aanwezig zijn in het moment. Ten tweede is er de meditatie 'De geest laten rusten in de natuurlijke staat', die ons inzicht in onze geest en ervaringswereld scherpt. En de derde is de meditatie van Liefdevolle vriendelijkheid en hartelijkheid, die zich richt op het openen van het hart: voor zelf-acceptatie, empathie en voor verruimende perspectieven. Deze drie beoefeningen bieden universele instrumenten voor veerkracht, 'empowerment' en openheid. De drie maken deel

uit van de opeenvolging die in het Tibetaans boeddhisme wordt benoemd: concentratie-kalmtmeditatie, via inzichtmeditatie naar ruimere Essentiebenaderingen (waaronder Dzogchen) met een toenemende verfijning in bewustzijnstoestanden.

In dit boek wordt een indruk van deze opeenvolgingen gegeven, op weg naar steeds diepere (of hogere) realisatie en ontwaken. De meditatie-instructies begeleiden de lezer op een persoonlijk pad van motivatie, creativiteit en moed bij het aangaan van de vraagstukken waar we ons in de huidige wereldsituatie voor gesteld zien.

Wat ik toevoeg aan de integrale inzichten zijn de kennis en beoefeningen vanuit Tibetaans boeddhisme ten aanzien van de meer verfijnde bewustzijnstoestanden, die daar uitzonderlijk gedetailleerd beschreven zijn. Door het hele boek en vooral in de laatste hoofdstukken, presenteer ik enige beschouwende opmerkingen en aanvullingen bij wat in integrale zin beschreven wordt. Om het in integraal jargon te zeggen: vanuit een metapositie, als getuige. Daarin klinken ook door: toepassingen, beschreven vanuit eigen ervaring en een persoonlijke verwerking van deze benadering. Dit alles, met in het slothoofdstuk enige conclusies, kan het boek naar ik hoop voor de lezer meer toegankelijk en meer tot een persoonlijk avontuur maken.

Dit boek is primair bedoeld voor mensen met interesse in spiritualiteit, mindfulness, meditatie en boeddhisme, die met kennisname van de integrale benadering hun blik kunnen verruimen en hun actuele beoefening in omvattender context kunnen zien. Het is ook bedoeld voor mensen die al enige vertrouwdheid hebben met de integrale benadering. Dat kunnen professionals zijn die met aspecten van de integrale benadering werken (bijvoorbeeld in coaching, in bedrijven, gezondheidszorg). Ik wil hen graag in staat stellen het daar toegepaste instrumentarium nu in ruimere context te leren kennen. Het is ook een boek voor psychotherapeuten en voor mensen die interesse hebben in zelfkennis, zelfreflectie, zingeving. In meer algemene zin is het geschreven voor mensen die in deze complexe wereld openstaan voor en mogelijk op zoek zijn naar instrumenten die kunnen helpen om wat zich aandient een plek te geven. Voor mensen die graag door de bomen het bos blijven zien om van daaruit een eigen houding te bepalen. En het is een boek voor degenen die op zoek zijn in het brede aanbod van groepen, scholen, stromingen Oost en West, naar een manier om oosterse en westerse visies te integreren.

Het laatst uitgebrachte boek van Wilber in het Nederlands heet 'Integrale Visie' (2008, oorspronkelijk 2007), dit is een korte algemene inleiding. Ook verscheen 'Een beknopte geschiedenis van alles' (2010, oorspronkelijk 2001). Met de presentatie van de integrale benadering in dit Nederlandstalige boek voeg ik verdiepende en nieuwere integrale inzichten toe, die nog geen plek hebben in wat eerder is vertaald. De verdieping in dit boek,

‘Opgroeien en Ontwaken’ betreft onder meer spirituele en psychologische aspecten, met inweven van elementen uit Wilbers latere boeken, waaronder ‘The Four Turnings’ (2014) en ‘Integral Meditation’ (2016). Het is mijn wens om met dit boek grotere bekendheid te geven aan een belangrijke benadering die inzichten biedt die direct toepasbaar zijn in ieders leven.

### **Integraal, spirituele beoefening en de toekomst**

Binnen het boeddhisme bestaan fenomenologische meditaties ten aanzien van de geest en bewustzijn, met een pad van beoefening dat in 2500 jaar tijd uitermate verfijnd is. De westerse psychodynamische structuralistische invalshoek en ontwikkelingspsychologie voegen daar sinds een eeuw hun specifieke kennis van de geest aan toe. Het is de opvatting van Ken Wilber dat de waardevolle kernideeën van de grote wijsheidstradities, inclusief boeddhisme, ons ook in deze tijd veel te bieden hebben. Die ideeën blijven relevant. Het is belangrijk dat ze worden geherinterpreteerd in een ruimer inclusief integrerend raamwerk. Dat raamwerk zal aan deze kernopvattingen en inzichten de vele nieuwe ontdekkingen van de laatste duizend jaar toevoegen, met betrekking tot spirituele ervaring, spirituele intelligentie en psychologische en culturele ontwikkeling. Het resultaat zal een spiritueel raamwerk zijn dat de leringen van de wijsheidstradities overstijgt en omvat, ermee kan samengaan en deze leringen actualiseert voor de moderne en postmoderne wereld.<sup>1</sup>

In een ruimer perspectief geplaatst, ruimer dan boeddhisme: nu we in de huidige tijd, voor het eerst ooit, toegang hebben tot informatie uit alle wijsheidstradities, dient zich het boeiende verschijnsel aan dat mensen toenemend verschillende spirituele paden bewandelen en paden integreren. Al deze paden bieden inzichten en belevingen die als voedend, verrijkend en aanvullend worden ervaren. Individualisering, secularisering en globalisering spelen hierbij een rol. Ook ik heb meerdere paden bewandeld. De integrale benadering ervaar ik hierbij als een mogelijk pad op zichzelf en ook als een metaraamwerk waarbinnen ik vele benaderingen kan begrijpen.

Tot slot. Een gewaardeerde meelezer stelde in een eerder stadium van dit boek-in-wording als subtitel voor – lekker kort door de bocht: ‘integraal meditatiehandboek, hoe maak ik chocola van oosterse wijsheid voor mijn doorgedraaide westerse geest?’ Zo’n smakelijke zin komt niet voor niets op – en dat heeft niet alleen met een kookmetafoor te maken of dat zij en ik veel van chocola houden. Er wordt wel gezegd: bezig zijn met deze integrale benadering werkt psychoactief, het werkt direct door in je manier van zijn, in je relatie met de wereld en jezelf. In die zin kun je de benadering als voedend en misschien zelfs smakelijk ervaren. Hopelijk krijg je als lezer ook trek! Voor mij geldt dat ik het me verdiepen in de integrale metatheorie en praktijk als een voedend, verhelderend, verruimend en bevrijdend

avontuur heb ervaren. En ik dank daarbij al die leraren op mijn pad die zo wezenlijk in mijn leven zijn geweest, ook in die rijke sferen van Opgroeien en Ontwaken.<sup>2</sup>



Rheia

UITGEVERIJ