

Spiritualiteit in Mediation

Eric van Ginkel

Laat ik U maar meteen waarschuwen: ik ben geen reus als het om spiritualiteit gaat. Ik ben geen expert in spirituele zaken. Ik ben geen predikant, of priester, of rabbi, of imam. Ik ben zelfs geen uitblinkende student in meditatie. En ik heb geen geheime agenda over wat U wel of niet zou moeten doen.

Als ik het heb over spiritualiteit in mediation, refereer ik aan het doel dat ik voor mezelf zet om in een staat te verkeren waarin ik volledig in het Nu ben, een staat waarin ik vanuit mijn hart handel in plaats van mijn hoofd. Ik probeer deze staat te bereiken door te mediteren voordat ik mediate.

Ik geef toe dat ik niet regelmatig mediteer, hoewel ik het vaak probeer te doen. Vaak gebruik ik als excuus dat ik niet over voldoende tijd beschik. Iemand die ervaren is in het mediteren, zal U onmiddellijk vertellen dat dit onzin is.

Eigenlijk ben ik er helemaal niet zeker van of ik de woorden kan vinden om dit onderwerp naar behoren te bespreken. Dit onderwerp gaat immers over een non-verbaal proces. Het moet U langzamerhand duidelijk zijn geworden dat ik me meer dan een beetje geïntimideerd voel dat ik überhaupt bezig ben over dit onderwerp te schrijven.

Ik realiseer me dat ik voor een Nederlandse lezerskring schrijf. Dat is een geruststelling. In mijn ervaring als Nederlander mag ik aannemen dat het merendeel van mijn lezerskring sceptisch staan ten opzichte van dit onderwerp.

Hoe praat een spirituele leek met een groep Nederlandse sceptici over spiritualiteit? Sceptici die niet zitten te wachten op een preek, of op instructies wat ze zouden moeten doen! Sceptici die bepaald niet blindelings een praktijk willen volgen waarvan ze geenszins zeker zijn dat het niet gewoon een “woo-woo” ervaring uit Californië is, waar deze schrijver het grootste deel van zijn tijd doorbrengt.

Anderzijds is het onderwerp van dit artikel nauwelijks nieuw. Menige grootheid op het gebied van mediation bepleit dat de mediator een proces doorloopt om voor zichzelf een innerlijke rust te vinden voordat zij met een mediation begint. Om slechts enkelen te noemen, heeft bijvoorbeeld Professor Leonard Riskin¹ op zijn minst gedurende de afgelopen tien jaar een cursus in “Mindfulness en Meditatie” gegeven. Mindfulness betekent letterlijk “opmerkzaamheid”, en is een begrip dat uit de traditie van het Boeddhisme is voortgekomen. Het is eigenlijk ook een techniek om jezelf totaal van het Hier en Nu bewust te maken, van alles wat zich om je heen bevindt en gebeurt zonder daarover te oordelen of het te willen veranderen.²

Daarnaast heeft bijvoorbeeld Professor Kenneth Cloke³ uitgebreid geschreven en gesproken over dit onderwerp, eveneens vanuit een Boeddhistisch perspectief. Ook Erica Ariel Fox⁴ schrijft en spreekt actief over het vinden van een spirituele dimensie in wat

mediators doen als ze de partijen bijstaan in het vinden van een oplossing voor hun conflict.

Wat is Spiritualiteit?

Wat bedoel ik eigenlijk als ik het over “spiritualiteit” heb? Ik bedoel bepaald niet de definitie die men in de Mirriam-Webster’s Collegiate Dictionary vindt. Webster zegt dat spiritualiteit is “something that in ecclesiastical law belongs to the church or to a cleric as such,” of betekent “sensitivity to religious values”. Als ik van spiritualiteit spreek, refereer ik niet aan godsdienst, hoewel godsdienst voor velen een weg kan zijn via welke men spiritualiteit bewerkstelligt.

Ik bedoel ook niet wat de Van Dale zegt dat het betekent, ofschoon dat iets dichter komt bij hetgeen waar ik het over heb. Van Dale’s Groot Woordenboek der Nederlandse Taal definieert “spiritualiteit” onder andere als “geestelijkheid, geestelijk bestaan, onstoffelijkheid.”

Voor mij betekent “spiritualiteit” de kant van iemands wezen die niet zijn of haar hersenen is, dus niet de “denkende kant” van iemand. Het betekent voor mij dat deel van iemand dat te maken heeft met zijn of haar ziel en intuïtie.⁵ Ik spreek enerzijds van de denkende geest, die is gevestigd in iemands ego, en anderzijds van de intuïtieve geest, die in iemands hart of ziel is gevestigd.

Dit is waarschijnlijk niet een erg wetenschappelijke benadering om te bepalen wat spiritueel is, maar voor mij werkt het. Laat ik daarbij wel even duidelijk maken dat ik geen waardeoordeel aan de ene of de andere verbind. Het is niet zo dat de één goed is en de ander slecht. Beide aspecten van de individu zijn nodig en nuttig: zo helpt bijvoorbeeld het ego in het verzamelen, organiseren, analyseren en verwerken van informatie.⁶ De ziel, of je intuïtieve geest, leidt je naar een creatieve staat van bewustzijn die de individu helpt om totaal aanwezig te zijn en volledig te kunnen concentreren op wat er om hem/haar heen plaatsvindt. In die creatieve staat kan de individu op ideeën komen die niet zijn “bedacht” of “overwogen”. Intuïtieve ideeën zijn spontaan en komen meestal op zonder er de typische ego gedachten bij te hoeven hebben zoals “hoe zie ik eruit?” of “wat zullen de anderen van me denken?”

Met andere woorden, als ik in mijn diepe stille zelf ben, dan verblijf ik in mijn ziel en voel me verbonden met mijn intuïtie. Zonder meditatie ben ik in mijn egoïsche geest, waarin ik niet alleen in mijn denkende geest verblijf, maar me ook verbonden voel aan mijn emotionele ego, vol met schuldgevoelens over het verleden en vrees over de toekomst.

Wat is Meditatie?

Als ik spiritualiteit beschouw als iets dat te maken heeft met de intuïtieve geest, wat is het verband met meditatie? Als ik naar een definitie zoek voor het woord “meditatie” bieden de woordenboeken wederom weinig hulp. Is het misschien omdat ik

zo'n oude editie⁷ van de Van Dale heb? De definitie die ik daarin vind is "overpeinzing, bespiegeling", en in de Rooms-katholieke sfeer, "een vorm van inwendig gebed door de overweging van een godsdienstige waarheid."

Mijn Mirriam-Webster is veel nieuwer⁸, en het definieert meditatie onder andere als "the act or process of engaging in contemplation or reflection; of engaging in mental exercise (as concentration on one's breathing or repetition of a mantra) for the purpose of reaching a heightened level of spiritual awareness."

Ik vond een definitie die wordt toegeschreven aan Joan Borysenko. Zij definieert meditatie als "iedere activiteit die de aandacht op een aangename manier verankerd houdt in het Nu."⁹ Dat beschrijft precies waarom ik mediteer: voor mij is het doel van mediteren om helemaal, in mijn totale bewustzijn, en met al mijn zintuigen, in het Nu te zijn. In die zin volg ik de suggesties van Eckart Tolle, de schrijver van boeken zoals "De Kracht van het Nu" en "De Stilte spreekt".

Hoe kan meditatie behulpzaam zijn voor de mediator?

De meeste cursussen voor mediation training die bijna overal worden aangeboden leren de mediator een serie technieken die hij kan gebruiken gedurende de mediation sessies. Gewapend met deze toolkit, of gereedschappendoos, gaat hij de partijen tegemoet, en verwelkomt ze, klaar om al deze technieken te gaan gebruiken die hij zojuist heeft geleerd.

Het probleem evenwel is dat de mediator voortdurend moet denken aan die technieken, en moet analyseren welke techniek het geschiktste is onder de omstandigheden. Hij observeert dat de werkelijkheid er misschien niet helemaal uitziet als wat hij gedurende de training dacht. Hebben de partijen en de advocaten misschien een beetje het gevoel dat ze worden gemanipuleerd?

De vraag is dus hoe je als mediator de overgang kan maken van kritisch denker naar iemand die aanwezig is in het natuurlijke verloop van het proces? Hoe kan je de partijen engageren zonder ze te manipuleren? Hoe kan je hen helpen hun koers te veranderen van een positionele "goed/fout" houding naar een creatieve, misschien zelfs verzoenende houding?

Albert Einstein herinnerde zijn gehoor er vaak aan dat, "Je een probleem niet kan oplossen met dezelfde hersenen als waarmee je het probleem hebt gecreëerd." De meesten onder ons, inclusief de partijen die bij je zijn gekomen in de hoop dat ze hun geschil kunnen beslechten, proberen onze problemen op te lossen met dezelfde hersenen die de problemen creëerden.

Door de intuïtieve geest te gebruiken, kan je oplossingen vinden door de lineaire dimensies van de intellectuele, denkende geest van logica, rede en geheugen te boven te gaan. Door de intuïtieve geest te gebruiken, komen er verschuivingen op vanuit een ander

soort bewustzijn, dat bestaat buiten de grenzen van het intellect. Met andere woorden, je krijgt toegang tot een dieper niveau van jezelf waarin de problematiek er anders uitziet.¹⁰

Menig weekblad of zelfhulp boek bevat adviezen en tips hoe je problemen zoals een impasse moet oplossen: je zult er adviezen vinden zoals “maak een wandeling”, “pauzeer met een kopje koffie”, “verander van omgeving”, en “doe een dutje”.

Deze adviezen hebben één ding met elkaar gemeen: het zijn alle manieren om van de kritische, denkende geest weg te komen en over te stappen naar de creatieve geest. Een bekend voorbeeld is het verhaal van Professor Jonas Salk, dat onlangs weer werd verhaald in de editie van het maandblad “Scientific American” van April 2009.

Zoals U wellicht weet was Jonas Salk een bekend bioloog. In de jaren vijftig van de vorige eeuw deed Salk polio onderzoek in een donker laboratorium in een kelder in Pittsburgh. Hij had het gevoel dat hij weinig vooruitgang boekte en dat hij behoefte had om wat frisse lucht op te doen. Hij ging daarop voor verscheidene maanden naar Assisi in Italië, waar hij in een 13^{de} eeuwse klooster logeerde, aan de rand van het stadje. Daar bewandelde hij de paden waar Franciscus eens gelopen had en genoot van de prachtige omgeving van Assisi in het bergachtige Umbrië.

Plotseling, zo vertelt men, voelde Salk zich bedolven onder nieuwe ideeën en inzichten, - inclusief het idee dat zou leiden tot zijn vondst van het succesrijke polio vaccine. Dr. Salk was ervan overtuigd dat hij zijn inspiratie had gekregen door de rust en het licht van het klooster. Zijn omgeving van het klooster in Assisi had hem in staat gesteld om over te schakelen van de bezige activiteit van zijn cerebrale geest naar de rust van zijn intuïtie. Het was inderdaad in deze intuïtieve staat dat de nieuwe ideeën zijn bewustzijn binnenstroomden, iets wat niet in zijn laboratorium in Pittsburgh was gebeurd.

Dr. Salk geloofde zo sterk in de capaciteit van iemands omgeving om de geest te beïnvloeden dat hij besloot samen te werken met de bekende architect Louis Kahn om een onderzoekslaboratorium voor neurowetenschappen en biologie te ontwerpen en bouwen aan de kust van de Stille Oceaan, in La Jolla, Californië. Dit laboratorium brak met de traditie waarin onderzoek werd bedreven vrijwel zonder interactie met collega's. Het Salk Instituut heeft een binnenplaats gekregen om diezelfde rust te creëren die Salk in Assisi had gevonden, en met daaraan grenzende open, lichte laboratoria om interactie met collega onderzoekers te stimuleren, alles met de bedoeling om creativiteit te bevorderen en zo doorbraken mogelijk te maken.

De geïntegreerde structuur van de gebouwen en de natuurlijke ligging van het Instituut verschaffen nog altijd een contemplatieve werkomgeving voor een gemeenschap van wetenschappers. De resultaten waren dat de onderzoekers beter gingen samenwerken en dat de ontwikkelingen in versneld tempo werden gegenereerd. Het ontwerp van het Instituut heeft de manier veranderd waarop onderzoek wordt uitgevoerd in de Verenigde Staten, van enkelvoudige laboratoria aan beide kanten van een gangpad – naar open, beter geïntegreerde ruimtes die gemakkelijk aan de behoeften van een project kunnen worden aangepast.

Salk moest van zijn drukke, donkere kelder in Pittsburgh naar de zonovergoten hellingen van de bergen van Umbrië reizen om te leren hoe hij toegang kon krijgen tot zijn intuïtieve geest. Vandaag kunnen we hetzelfde bereiken door onze gedachten te laten reizen naar een vredige omgeving, waarin we de innerlijke stilte kunnen vinden die ons in staat stelt volledig in het Nu te zijn, waarin we de herinneringen aan het verleden kunnen laten gaan en ons geen zorgen maken over de toekomst.

Net zoals velen voor mij, geloof ik dat we die innerlijke stilte moeten kunnen vinden om effectievere mediators te worden. Net zoals Dr. Salk, verblijven de meesten van ons, als advocaten of psychologen, in ons hoofd, in onze denkende geest, die koortsachtig de situaties die we tegenkomen analyseert, en die constant probeert te bepalen welke techniek toe te passen uit de toolbox die we van onze mediator trainingen hebben meegekregen.

Wat doe ik om me op een mediation voor te bereiden?

Ik begin zo vroeg mogelijk met het ontwikkelen van mijn relatie met de advocaten die de partijen in de mediation zullen vertegenwoordigen. Meestal houd ik ongeveer twee à drie weken voor de datum die we hebben afgesproken voor de mediation (gewoonlijk via e-mail of door mijn assistent), een pre-mediation vergadering per telefoon, waarin we zulke zaken bespreken als waar de zaak over gaat (heel kort), waar het nu is procedureel gesproken, of het conflict rijp is voor mediation, wie alle partijen en belanghebbenden zijn, of andere conflicten er voordeel van zouden hebben als die gecombineerd worden met deze mediation, wat mijn stijl van mediation waarschijnlijk zal zijn voor dit conflict, wie de partijen zullen vertegenwoordigen bij de mediation, waarbij ik zeker wil stellen dat ze de hoogst mogelijke bevoegdheid hebben om de zaak te schikken, en wat soort documentatie (instructie) ik graag wil ontvangen en wanneer.

Ik probeer mezelf zoveel mogelijk voor te bereiden op de mediation, door de instructies en andere documentatie te bestuderen die ik van de advocaten heb ontvangen, zeker te stellen dat ik het toepasselijke recht goed ken en begrijp (hetgeen extra onderzoek mijnerzijds kan betekenen), en zoveel mogelijk uit te vinden wie de “players” zijn. Op de dag van de mediation ga ik vroeg naar het adres toe waar de mediation plaats gaat vinden, parkeer mijn auto en zit tenminste 20 tot 30 minuten in de stilte in mijn auto. Ik mediteer over die innerlijke stilte. Ik mediteer over het Hier en Nu. Ik besef dat er geen verleden is en geen toekomst. Er is alleen het Nu, van ogenblik tot ogenblik. Ik heb het volle vertrouwen dat mij alle technieken en gereedschap ter beschikking staan en dat ik precies op het optimale moment de juiste technieken zal gebruiken. Ik neem afstand van of en hoe het conflict wordt beslecht. Ofschoon mijn rol is de voorstander van schikking te zijn en ik er ben om de partijen te helpen om de best mogelijke oplossing te vinden, laat ik het hoe daarvan volledig los en vraag ik me niet langer af of en hoe de partijen zullen schikken.

Ik heb ervaren dat het me enorm helpt om geen investering te hebben in het resultaat. Dat maakt dat ik volledig vrij blijf om in het Nu te blijven, van ogenblik tot

ogenblik. Ik laat alle zorgen over het verleden gaan, en laat alle vrees varen over de toekomst. Ik laat mijn ego in de auto achter. Ik loop de vergaderkamer binnen met het gevoel dat ik een genodigde gast ben, met een gezond gevoel van zelfvertrouwen maar ook met bescheidenheid. Ik heb het volste vertrouwen in het proces en ik geloof in mijn intuïtie. Zoals je in het Engels zegt, “I trust my gut”. Ik weet dat ik van nut ben in het proces. Ik kom binnen met de wetenschap dat ik licht in de kamer breng. Ik breng kalmte, vrede, vrolijkheid en humor, en een sterk gevoel van optimisme.

En die karakteristieken die ik meebreng worden niet beïnvloed door wat de partijen en de advocaten meegebracht hebben, of dat nu somberheid is, of boosheid, of haat of een ander gepassioneerd gevoel. Daar ik in een spirituele staat verkeer, in het Nu van ogenblik tot ogenblik, observeer ik al deze emoties en posities, maar zonder dat ik me daardoor laat verleiden. Ik kan empathie hebben, ik kan werkelijk begrijpen waarom iemand iets bepaalds zo vindt of voelt, maar ik hoef geen van die meningen of gevoelens zelf over te nemen. In tegendeel, mijn voortdurend gevoel van kalmte, vrede en optimisme heeft een transformatief¹ effect op de partijen, ongeacht of het conflict persoonlijk of “strictly business” is (hetgeen het natuurlijk nooit is).

Mijn ervaring is dat als ik op deze manier mediate, het proces geen inspanning meer vereist. Ik gebruik de technieken van mijn gereedschapsdoos via mijn hart. Ze worden een deel van mezelf, en ik ben niet meer manipulatief. Geschillen worden beslecht, soms zonder dat ik precies weet hoe dat kwam. Want er is niet altijd een rationele uitleg. Ik creëer de ruimte waarin de partijen uit de gedachtewereld kunnen klimmen waar Albert Einstein ons al voor heeft gewaarschuwd toen hij zei dat je een probleem niet kan oplossen met dezelfde denkwijze die het probleem creëerde.

Conclusie

Ik wil geenszins de indruk wekken dat dit nu het juiste pad is voor U. Ik geloof sterk dat ieder van ons een eigen manier moet vinden naar ons innerlijke zelf. Het vereist wel dat we moeten leren onze intuïtieve geest te vertrouwen. Sommige mensen vinden dat moeilijk, en misschien is daar tijd voor nodig. Wellicht helpt het om een goed boek hierover te lezen, zoals Eckart Tolle’s “De Kracht van het Nu”, of een andere spirituele gids die kan helpen om dat innerlijke zelf te vinden dat we ons leven lang als advocaten en psychologen hebben proberen te vermijden.

Ik geloof dat we betere mediators worden als we onszelf toestemming geven om tijdens de mediation in het Hier en Nu te zijn, in onze intuïtieve geest. Voor mij werkt het.

¹ Zie, bijvoorbeeld, Linda Lazarus, *A Conversation with Professor Leonard Riskin about Mindfulness, Dispute Resolution, and Mindfulness Resources for Mediators*, <http://mediate.com/articles/lazarusl4.cfm>, and <http://www.mediate.com/articles/lazarusl5.cfm?nl=77#>. Dit tweedelig artikel bevat, zoals de titel ervan trouwens aangeeft, een uitgebreide bibliografie van boeken en artikelen over “Mindfulness”.

² Een van de pioniers die de toepassing van Mindfulness in the Verenigde Staten heeft

geïntroduceerd, is Dr. Jon Kabat-Zinn, die een bekend boek schreef in 1994 met de provocerende titel “*Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*.” Op pagina 3, definieert Dr. Kabat-Zinn Mindfulness als volgt:

“Mindfulness is an ancient Buddhist practice, which has profound relevance for our present-day lives. This relevance has nothing to do with Buddhism *per se* or with becoming a Buddhist, but it has everything to do with waking up and living in harmony with oneself and with the world. It has to do with examining who we are, with questioning our view of the world and our place in it, and with cultivating some appreciation for the fullness of each moment we are alive. Most of all, it has to do with being in touch.”

Dr. Kabat-Zinn is de man die mindfulness heeft geïntroduceerd op het gebied van de geneeskunde. Men kan een goede biografie van Dr. Kabat-Zinn vinden op de website

<http://www.ucalgary.ca/~lcarlo/mindfulness/docs/BioJKZ.htm>.

³ Voor een interessant interview met Professor Cloke, zie Victoria Pynchon, *Interview with Ken Cloke: Mindfulness And Commercial Litigation*, <http://www.mediate.com/articles/pynchonV2.cfm>.

⁴ Erica Ariel Fox, JD, geeft les in Onderhandelen op Harvard Law School. Ze is de oprichter van het Global Negotiation Insight Institute. Ze wordt international beschouwd als een van de baanbrekers in de integratie van de zogenaamde wijsheid tradities en spirituele praktijken met onderhandelen en conflictantering. Zie

<http://eomega.org/omega/workshops/c06be28ade5e0c94dec6b21b7aa13b3b/>.

⁵ Modern wetenschappelijk onderzoek schijnt te impliceren dat de intuïtieve geest net zo als de denkende geest in de hersenen verblijft. Dat soort details interesseren me in dit verband althans weinig, omdat het mij erom gaat dat ik het gevoel los kan denken van mijn denkende geest.

⁶ Een hele goede samenvatting van wat ik de denkende of egoïsche geest noem vond ik in een notitie op het internet geschreven door AR. SAM, die schreef: “The Ego comprises that organized part of the personality structure which includes defensive, perceptual, intellectual-cognitive, and executive functions. Conscious awareness resides in the ego, although not all of the operations of the ego are conscious. The ego separates what is real. It helps us to organize our thoughts and make sense of them and the world around us.” Zie

<http://in.answers.yahoo.com/question/index?qid=20090316074455AAWzflX>.

⁷ Achtste Druk (1961)

⁸ Elfde Druk (2004)

⁹ Zie http://1stholistic.com/meditation/hol_meditation_what_is.htm. In het Engels luidt de definitie: “*any activity that keeps the attention pleasantly anchored in the present moment.*”

¹⁰ Voor een vergaand voorbeeld van toegang krijgen tot een andere geest door middel van diepe meditatie, zie <http://www.amrityoga.com/yoga-nidra.htm>.

¹¹ Zonder daarmee te willen impliceren dat mijn mediation techniek transformatief is. Dat is hij niet.