

---

# Helemaal naar de meditering

---

Mark Siegenbeek van Heukelom in gesprek met Stefan Woudenberg



**Phoenixcursist Mark Siegenbeek van Heukelom schreef een boek over meditatie dat eind 2018 uitkwam: Helemaal naar de meditering, een nuchtere introductie op spiritualiteit. In zijn boek neemt hij de ietwat sceptische lezer mee in wat meditatie nou precies is, wat je eraan hebt en waarom het niet zweverig hoeft te zijn. Voor de Vuurvogel sprak hij met Stefan Woudenberg over zijn nieuwste boek in het licht van het thema Wedergeboorte, de magie van het ontwaken. Welke wedergeboorte speelt er bij meditatie?**

'In mijn boek beschrijf ik hoe de Boeddha ooit leerde dat je het gevoel van een 'ik', je ego, met meditatie kunt laten oplossen of kunt overstijgen en een geheel andere werkelijkheid kunt ervaren. Het 'ik' lost op in het alles en grenzen vervagen. Wat zwaar op de schouders drukte valt weg en wat donker leek, daar wordt licht op geschinen. Vandaar de term 'verlichting'. Sommige mensen noemen de ervaring ook wel ego-dood en vertellen zich herboren te voelen na zo'n ervaring. De analogie tussen dromen en wakker worden is dan ook een veelgebruikte in spirituele kringen, waarbij ons dagelijkse leven gelijk wordt gesteld aan dromen en het ontstijgen van ons ego wordt geduid als wakker worden. Meditatie wordt zo gezien als een tool om te ontwaken, als een middel voor persoonlijke wedergeboorte.

Uiteraard was de Boeddha niet de enige die zo'n ontdekking deed. In elke wijsheidstraditie zit wel een mystieke stroom die zich bezighoudt met ontwaken uit het aardse. Het Sufisme van de Islam, de Kabbala uit het Jodendom, de Advaita Vedanta van de Hindoes. Toch is het vooral het Boeddhisme dat sinds een aantal decennia tractie begint te krijgen in het Westen en

daarmee lijkt meditatie zelf nu ook een maatschappelijke wedergeboorte door te maken.

Het is nog maar vijftig jaar geleden dat je raar werd aangekeken als je mensen vertelde dat je een rondje ging hardlopen. Die verbazing was eigenlijk best logisch, omdat er in die tijd nog veel fysieke arbeid werd verricht en de kenniseconomie pas net opkwam. Deze kenniseconomie bracht met zich mee dat we in toenemende mate met onze hersenen in plaats van met ons lichaam gingen werken. Om fit te blijven, moesten we dus andere dingen gaan doen, zoals joggen. Hoe gek het toen ook klonk, nu is het heel normaal om te gaan hardlopen en word je eerder raar aangekeken als je dat nog nooit gedaan hebt. Zo zou het ook kunnen gaan met meditatie. Waar je nu in veel kringen nog raar wordt aangekeken als je vertelt dat je even gaat mediteren, kan dit over tien of twintig jaar de normaalste zaak van de wereld zijn. We zijn namelijk steeds meer met onze hersenen gaan werken en ook al zien we inmiddels in dat we ons lichaam ook actief mogen houden, bijvoorbeeld met joggen, we beginnen nu pas te beseffen dat we onze hersenen soms overladen met prikkels en dat die grijze massa zo nu en dan ook wat rust verdient.

Er duiken steeds meer onderzoeken op die wetenschappelijk gefundeerde voordelen van meditatie aantonen: reductie van stresssymptomen, verbeterd immuunsysteem, verbeterde bloeddruk, hogere welzijnsbevinding, meer positieve emoties, verhoogde empathie, verbeterde focus, lagere ervaren werkdruk en minder angst en neerslachtigheid. De traditionele belofte van Verlichting of een wedergeboorte door meditatie kunnen steeds beter op waarde worden geschat vanuit ons westerse paradigma.

Het boek van Mark Siegenbeek van Heukelom is te koop in de boekwinkel en via [www.helemaalnaardemeditering.nl](http://www.helemaalnaardemeditering.nl) waar ook ingesproken meditaties online staan.



Het is mijn tweede boek en het is wederom een boek dat ik zelf ooit wel gehad had willen hebben om antwoorden te vinden op vragen die in mij leven. Het wordt voor mij rustig als ik het kan uitleggen. Het is voor mij ook wel een exercitie geweest om onder woorden te brengen waarom het voor mij goed is om met meditatie bezig te zijn. Ik ben voortdurend met maatschappelijk acceptatie bezig. Ik gaf mijzelf al schrijvend permissie, zo liet ik het mezelf toe met dit soort dingen bezig te zijn. Ik ben best wel bang voor de mening van anderen en ben veel bezig met 'wat vinden zij ervan?'. Een belangrijke vraag voor mij is dan ook hoe leg ik aan anderen uit wat ik doe. Zo ontstond ook mijn eerste boek, *Is dit het nou?*, over de quarterlife crisis.

Mijn nieuwste boek gaat dus over meditatie maar ook over spiritualiteit. Het is een ode aan mijn moeder en misschien ook wel een terechtwijzing: Mam, je had misschien wel een punt, maar tegelijkertijd mag je er hier en daar wel wat kritischer over nadenken. Mijn moeder was altijd bijzonder geïnteresseerd in de spirituele kant van het leven. Ik begreep mijn moeder niet altijd en vond haar ook wel zweverig. Het boek is ontstaan als tegenwicht voor mijn eerste boek, een compilatie van vooral Amerikaanse zelfhulpboeken, dat meer gaat over dingen uit het westen, over stippen op de horizon. Mijn tweede boek wijst op zaken die ook van belang zijn, het oosterse perspectief, meer over de diepere betekenis van het leven, maar ook over het kunnen genieten van de reis.

Mijn boeken beschrijven zo ook de professionele en persoonlijk ontwikkeling die ik de afgelopen jaren doormaakte. Van een bèta, die als *high potential* in de corporate wereld aan de slag ging tot trainer en coach op het gebied van persoonlijke

ontwikkeling. Van een hardcore scepticus tot iemand die dagelijks mediteert. Van iemand die steeds meer naar buiten brengt wat van binnen leeft en zich minder laat leiden door de mening van anderen.

Bij Phoenix vind ik het systemisch perspectief. Er wordt in de opleiding veel in mij losgeschud. Het ging bij ons thuis niet echt over de binnenwereld, terwijl ik heel sensitief ben. Ik kom uit een warm nest en wat ik aanvankelijk niet wist is dat ik ook dingen gemist heb. Mijn vader heeft in het jappenkamp zijn moeder verloren. Mijn opa van moederskant zat bij mijn oma ondergedoken. Ik heb mijn boek aan mijn grootouders opgedragen. Hoe moeilijk ik het ook vind om aan mijn ouders uit te leggen, om het aan de buitenwereld te duiden, van binnen voel ik dat het belangrijk is. Dat is in mijn generatielijn een wedergeboorte, zodat weer naar buiten kan komen wat ooit onvoelbaar en onzichtbaar moest blijven of ondergedoken. Ik hoop dat mijn nieuwe boek bij kan dragen aan de wedergeboorte van meditatie en een grotere rol gaat spelen in onze maatschappij. Met een beetje geluk duurt het dan niet meer heel lang voordat je er net zo raar op wordt aangekeken wanneer je nog nooit hebt gemediteerd als wanneer je nog nooit hebt gejogd! 🌀