

# Zitten en Zijn.

*Muike Mutsaers*

---

"I'm in the here and now, and I'm meditating and still I'm suffering but that's my problem Enlightenment, don't know what it is. Wake up."

Van Morrison

*Toen ik aan het begin van de basistraining onderzocht hoe mijn dagelijks zelf eruit zag in haar varianten van strategisch zelf en teruggetrokken zelf, bood dat een nogal polaire aanblik. Een drukdoend, veelarmig, tentakelachtig strategisch zelf, roepend: "ik moet, ik zal, ik moet...." en een lamledig, uitgeput en gevloerd teruggetrokken zelf. Mijn Gestalte lachte hartelijk om deze verschijningsvormen en riep luid en hartgrondig, vol compassie: "Ga zitten!"*

Tijdens deze structuur begon mij iets te dagen omtrent de relatie tussen de beoefening van zitmeditatie (als training om te rusten in Nù) en onderzoek naar de ik-krampe of neurose.

In de loop van de afgelopen jaren is meditatie gewoner geworden en geïntegreerd in mijn dagelijkse leven. Zitten werd eenvoudiger en plezieriger. Binnen de Zijnsgeoriënteerde werkwijze is de Zijnsmeditatie (die geïnspireerd is op boeddhistische meditatievormen) een integraal onderdeel. Meditatie is natuurlijk meer dan een behulpzame methode bij therapie. "Het is een uitstekende manier om onszelf te leren begrijpen en met het leven en de wereld om te gaan. Het is een (gewoontetraining) om je boeddhanatuur te her-inneren. Om de innerlijk levende aanwezig-

heid van verlichting wakker te maken", volgens Sogyal Rinpoche. Behalve methode om wakker te worden "slaat het woord meditatie ook op de bewustzijnsstaat van meditatie.... Het gaat om het 'rusten' in de natuurlijke, open, ongekunstelde aard van je bewustzijn." (H. Knibbe)

Zowel bij mezelf, als bij medestudenten en cliënten zie ik dat het soms niet meevalt om te gaan zitten. Tegelijkertijd ben ik enthousiast over de parallellen die er zijn tussen meditatie en therapie. Wat mij betreft zijn terugkerende doelstellingen van ZOP: leren realistisch en ruim te zijn, accepteren van alleen-zijn en last but not least sexy en gewoon zijn. Gecomprimeerd in het motto: "Rusten in Zijn en doen wat je wilt". In meditatie 'ben' je op verschillende manieren 'bezig' met het oefenen van deze zaken. Ik vind het leuk daar in dit artikel op in te gaan. Ik wil gebruik maken van eigen ervaringen op dit gebied (en daarmee die van een beginnende leerling) en dit combineren met literatuurstudie van enkele boeddhistische schrijvers en het werk van Hans Knibbe.

## Realistisch zijn

In het boeddhisme wordt de bereidheid om realistisch te zijn, dat wil zeggen de realiteit van onze levenssituatie onder ogen te zien, uitgedrukt middels de beoefening van meditatie. Doel is niet een beter mens te worden, geestelijke gelukzaligheid of rust te bereiken. Het gaat er meer om door de simpele discipline van nietsdoen, een ruimte te scheppen, waarin we onze neurotische spelletjes kunnen blootleggen en ontwarren. Meestal is het het gemis aan plezier bij

deze spelletjes, die ons in de kamer van de therapeut hebben gebracht. Degene die in therapie gaat, ervaart zichzelf (of de omgeving) of een deel van zijn gedrag als problematisch. Binnen ZOP vatten we deze neurotische spelletjes samen in de term ik-krimp. De ik-krimp is ontstaan doordat we in onze jeugd iets niet gekregen hebben, wat we wel graag wilden hebben. Als reactie daarop zijn we uit contact gegaan. Dit uit contact gaan is beter te omschrijven als het wegkramen van de pijn van tekort en gemis. We sluiten gevoel en stroming af. De stroom tussen datgene wat ons pijn doet en onszelf. Dit wegkramen zet zich vast in ons lichaam en onze geest. Er ontstaat inhouding en terugtrekking. De seksuele (levens-)energie trekt zich terug en bevriest (het teruggetrokken zelf). Het bekende wachten op betere tijden begint. Tegelijkertijd gaat een ander deel zoeken en hoopt in alle ambities, die het zal verwezenlijken nog dat te krijgen wat ontbroken heeft (het strategisch zelf). Dit bij elkaar noemen we de ik-krimp (of dagelijks zelf) en gewoonlijk denken we dat we dit zijn. Eén van de manieren van werken binnen ZOP is het trainen van bewust-zijn van deze fixatie, door Almaas omschreven als "the problem of mistaken identity".

In ZOP wordt de cliënt uitgenodigd te onderzoeken hoe de ik-krimp en daarmee het stelsel van aannames over zichzelf en de wereld tot stand is gekomen. En vooral ook wat de (door de strategieën bedekte) onderliggende gevoelens van tekort en verlangen zijn. Hem wordt gevraagd de tekorten onder ogen te zien en waar te laten zijn. De verlangens tot leven te laten komen en toe te eigenen.

*Toen ik, opgebrand in mijn werk, veel thuis op de bank zat, heeft het enige tijd geduurd, voordat ik onder ogen*

*durfde te zien dat werk, lange tijd een groot aandeel had gehad in de bevrediging van de grenzeloze behoefte van mijn strategisch zelf naar liefde, erkenning en waardering. De leegte van-geen-werk hebben onthulde het primaire verlangen naar veiligheid, steun en zorg. In contact met deze leegte ontstond een diep gevoel van dankbaarheid, dat ik in een tijd en ruimte aanbeland was, waarin ik me opnieuw kon oriënteren op wat ik wilde met mijn leven.*

Zowel het besluit om in therapie te gaan, als om te gaan mediteren houdt een besluit in 'om naar binnen te kijken'. Niet op een navelstarende manier, maar oprecht nieuwsgierig naar wie we werkelijk zijn. Want vaak hebben we allang aangevoeld dat het blijven opereren vanuit de aannames en patronen, die we in onze jeugd hebben opgebouwd, betekent dat we vanuit het perspectief van het tekortgedane kind in de wereld staan. Meestal is dit voor een volwassen persoon een niet bevredigend bestaan.

Zelfonderzoek vraagt haast een 'meditatief' schouwen. Dat wil zeggen met open en onbevangen blik kijken naar de diepgewortelde patronen. Naar je eigenaardigheden en de minder (eigen-)aardige kanten van jezelf. Ook vraagt het om de bereidheid te ontwikkelen losser te staan van de patronen.

Gaan zitten en nietsdoen is in deze hectische tijd tegendraads. De wereld om ons heen is gegrondvest op afleiding en drukdoenerij. "De hele maatschappij lijkt gebaseerd te zijn op een diepgewortelde verslaving aan de adrenaline in het bloed. Wie rust begint te verkiezen boven de drukte van het presteren zal merken hoe hij daarin alleen staat. Zodra iemand wil

stilhouden krijgt hij dus niet alleen te maken met zijn eigen onrust. Het is de vormgeworden onrust

van de hele wereld die hij dan tegenkomt." (Hans Korteweg e.a.)

Aanvankelijk confronteert meditatie ons met tegenstrijdige gevoelens.

*In het begin leek het of ik gek werd van de wir-war en chaos van mijn gedachten. Mijn hoofd voelde aan als vulde het de hele kamer. Mijn ademhaling volgen, betekende ontdekken hoe hoog die zat. Overal in mijn lijf ongemakkelijke plekken als ik lang zat.*

*Met regelmaat van de klok sloeg de verveling toe en vroeg ik me af wat ik deed en waarom. Waar zou dit tot leiden, wat zou het resultaat zijn. Moest ik dit altijd blijven doen? Dan weer vond ik mezelf een flinke meid. Ik deed goed mijn best. Was ik al een echte boeddha? Kortom een aardige kennismaking met mijn ik-kramp.*

Meditatie is, als we ermee beginnen, een activiteit van 'ik', die eigenlijk bestemd is voor niet-ik. We zetten 'ik' in voor iets wat uiteindelijk leidt tot desintegratie van 'ik'. Dit kan niet anders dan bedreigend aanvoelen. Ik(-kramp) doet niets anders dan hechting zoeken. Het is op zoek naar voeding. Ervan overtuigd dat dat buiten haar te vinden is. Deze fundamentele beweging van grijpen wordt in de ruimte van meditatie duidelijk. Er is een constante stroom van gedachten, die ons meesleept. In meditatie trainen we het loslaten van de neiging om te hechten aan elke nieuwe opkomende gedachte. Door de gedachten en emoties er te laten zijn en er niet in mee te gaan, maken we ons er losser van. We geven geen positieve of negatieve aandacht meer. Ze zijn niet zo belangrijk. Dit schept ruimte voor een andere manier van present-zijn.

*Het heeft geruime tijd geduurd voordat ik begreep, dat*

*de opkomende gedachten en emoties tijdens meditatie er gewoon bijhoorden. Dat ze juist de straling van de geest zijn. Het beeld van het wilde paard, dat alleen getemd kan worden als het de ruimte krijgt, terwijl de temmer liefdevol aanwezig blijft (door H. Knibbe in een artikel gebruikt) heeft mij daarbij goed geholpen. Met een soort losheid kon ik de gedachten aan zien komen stormen en dwarrelen. Er tegen vechten kostte energie. Accepteren niet. Tegelijkertijd werd me duidelijk hoe deze poging tot onderdrukking en liquidatie van mijn gedachten een equivalent vond in mijn dagelijkse leven. Daar was ik nogal eens geneigd de werkelijkheid te ontkennen. Dat ontnam me het besef van dat ik al precies-waar-ik-was thuis was. Compleet met alle ups and downs.*

Open in de wereld staan vraagt van ons dat we bereid zijn onder ogen te zien hoe ons leven werkelijk is. Waar we in werk of relatie, in onze gerelateerdheid aan de omgeving, constant op zoek zijn naar het opvullen van bestaande gaten in onszelf.

Waar we nog met de angst van het kind weigeren de leegte te aanvaarden. Een leegte in onszelf die ontstaan is als gevolg van een niet ontmoete uitreikbeweging van ons als kind. In het therapeutisch werk vanuit het eerste perspectief gaat het om het zicht krijgen op het "bouwwerk van aannames, gedachtesporen en gewoontes" (H.Knibbe), die ontstaan zijn in het 'huis van de ouders'. En te leren daar wat losser van te staan door te erkennen, dat we dat wat we tekort kwamen niet meer zullen krijgen en het gevecht hierom kunnen stoppen.

We accepteren het verlies. We leren zien hoe het beeld van onszelf en van de wereld allang niet meer klopt. Vergelijkbaar met dit werk is het bewustworden van gedachten en emoties en het onthechten hiervan in meditatie.

"De eerste stap om te leren met ego om te gaan is dus

dat we leren op heel eenvoudige wijze met onze gedachten om te gaan. We proberen ze niet het zwijgen op te leggen, maar zien de transparantie ervan (C. Trungpa). "De werkelijke glorie van meditatie zit in aanwezig-zijn en in de volledige afwezigheid van grijpen", volgens Sogyal Rinpoche. Het verlengen van de ruimte tussen gedachten is het verstevigen van aanwezig zijn in nu. Dit geeft een heel ander gevoel van leven. Helderheid en natuurlijke eenvoud komen tot leven in deze staat van Zijn. Deze dimensie is de bron van zelfgenezing.

## Wennen aan ruim zijn

"Wat is dat leven achter de vorm dat de vormen doordringt?

Hoe kunnen we er volledig in binnengaan, ontstegen aan ruimte en tijd, aan namen en aanduidingen?

Breng helderheid in wat duister voor mij is!"

uit een heilige tekst van  
Shiva- aanhangers uit Kashmir.

Als we eenmaal geproefd hebben aan in het nu zijn (ruim, vrij en ongelokaliseerd), dient het volgende obstakel zich aan: ruimtevrees. Daar lijden we allemaal aan. C. Trungpa zegt hierover: "... het is de angst, dat we niet in staat zullen zijn ons te verankeren aan een vaste bodem, dat we onze identiteit zullen kwijtraken.

Dat kan heel bedreigend zijn." Mediteren maakt soms angstig omdat we voorbij de contactgrens gaan. Deze contactgrens is bezet met ervaringen van vroeger. Daar waar we niet ontmoet zijn, zijn we uit contact gegaan. Ons systeem slaat alarm vanwege die ervaringen en vertelt ons dat er een ramp op komst is. Ruimer worden betekent in eerste instantie het

gevoel van verbinding kwijt raken. Deze ervaring komt overeen met de vroegere ervaring van niet gezien zijn. Door nu op dit punt erbij te blijven en niet opnieuw houvast te gaan zoeken of in de gevoelens te gaan, die gekleurd zijn door het verleden kun je de dwangmatigheid ervan loslaten.

*Het opgeven van de gehechtheid aan de 'kleine zelfstandige' in mij (diegene die het haar hele leven al alleen redde) maakte ruimte voor het erkennen van in mij bestaande afhankelijkheidsgevoelens. Bijvoorbeeld naar mijn trainer Hans Knibbe. Niet erkennen was hechting aan pijn en angst. Oude pijn van in-de-steekgelaten-zijn en angst, dat ik niet voor mezelf zou kunnen zorgen. Het toelaten van de gevoelens en tegelijkertijd het loslaten van de wens tot bevestiging ervan, veroorzaakte een diepe val. Hierin kon ik de vertrouwde beweging van weggaan van de leegte loslaten. Tuimelend door de ruimte landde ik uiteindelijk op een Zijnsgrond van verbinding. Die bijzonder levendig en authentiek was. Hierin kon ik op een 'vrije' manier autonoom zijn.*



Wennen aan 'ruim zijn'

Het in meditatie aan 'ruimer zijn' wennen, vergroot het vertrouwen om het hierboven beschreven loslaatproces, dat binnen ZOP 'de val' wordt genoemd aan te gaan. In de val komt dat wat nog niet ontmoet is alsnog tot vorm en hier ontvouwen zich de eigen Zijnskwaliteiten. Het is belangrijk om te zien dat het de ik-kramp is die aan ruimtevrees leidt. Zij houdt van soliditeit, wil overleven en niet oplossen. En dat is wel wat gebeurt.

*Ik vond in het begin de ervaringen van 'oplossen' (vooral bij het mediteren in de groep, waar de energie sterk is) beangstigend. Oude angsten uit mijn kindertijd, waar ik op een katholieke kostschool 's morgens de vroegmis diende te bezoeken, vielen op hun plaats. Ik was bang om flauw te vallen en 'op te gaan in het licht', dat ik ervaarde bij het zingen van de kerkelijke liederen.*

*Weer later verlangde ik in meditatie naar deze niet onprettige staat van lichtheid.*

Daarmee komen we aan een andere variant in het wennen aan ruim zijn: de neiging tot symbiose met de Zijnsdimensie of ruimte. In ons (die te weinig gevoed zijn) leeft de behoefte zich te voeden met de mooie effecten van meditatie. Er kunnen allerlei min of meer extatische staten ontstaan bij het mediteren, die variëren van lichtervaringen, opgaan in de ruimte, verlies van besef over lichaamsvormen tot gelukkige gevoelens. Uiteindelijk zijn al deze ervaringen noch goed, noch slecht. Ze zijn alle van voorbijgaande aard. We hoeven er niet opgewonden van te raken. "Wat wij moeten leren, zowel in meditatie als in het leven is vrij van gehechtheid te zijn aan goede ervaringen en vrij van afkeer van de negatieve". (Sogyal Rinpoche).

## Alleen zijn

Mediteren is een solistische aangelegenheid. Jij gaat zitten. Apart van de ander. Je onderscheidt je van de ander. Praktisch krijgt dat vorm in de relatie met eventuele huisgenoten, daar waar het bijv. gaat om het organiseren van een stille eigen plek. Ook in materiële zin vraagt het om het creëren van ruimte en tijd. Gaan zitten is erkenning van het gegeven dat je fundamenteel alleen bent. Sun van Meijel zegt hierover: "Het onder ogen zien van alleenheid is het zien van de pijn van het leven op aarde en het vraagt om een sterk innerlijk vertrouwen. Deel van de alleenheid is dat er in wezen geen bron van vertrouwen is buiten jezelf. Je bent fundamenteel niet meer afhankelijk van de acceptatie van anderen." Dit druist in tegen de behoefte van de ik-kramp, die de staat van alleen-zijn ziet als een bedreiging van haar (gevoelsmatige) werkelijkheid.

"Alle bewegingen vanuit het eerste perspectief zijn een afweer tegen het besef van alleen zijn (P.K. Knibbe) Omdat voor velen alleen-zijn de bijmaak heeft gekregen (en de energetische lading) van verlaten en in de steek gelaten zijn, zal alles in ons zich hier tegen verzetten." Er is een wezenlijk verschil tussen alleen-zijn en eenzaam zijn... eenzaamheid ontstaat als je je gevoelens blokkeert. Dit gebeurt vaak als het (door vroegere ervaringen) te moeilijk is om fundamentele alleenheid onder ogen te zien (Sun van Meijel)." Gaan zitten betekent accepteren dat we alleen zijn en ophouden met de bron buiten onszelf te zoeken.

"We sluiten vriendschap met de verlatenheid en beginnen stilaan de schoonheid ervan te waarderen. Dan wordt alleen-zijn fundamentele vrijheid."

(C. Trungpa)

Zittend en rustend in Zijn wordt duidelijk dat dualistisch bezig zijn overbodig is. We zijn fundamenteel alleen én verbonden. We waren nooit afgescheiden, we waren tijdelijk verdwaald. Op ons pad kan meditatie ons 'helpen' te wennen aan het alleen zijn. Ons te dis-identificeren met een kinderlijke hulpbehoevende kant in ons en in aanraking te brengen met onze eigen kracht. De discipline, die het vraagt om te zitten speelt hier mijns inziens een belangrijke rol in. Innerlijke discipline is gewoon doen wat goed voor je is. Het trainen en inzetten van de wil is daarbij een goed instrument. Tobberig doen over de moeite die het kost om te gaan zitten past in een scenario, waarin de verwachting leeft dat verlossing nog van buiten zal komen. Een van de trainingsdoelen binnen ZOP is ophouden met verwachten dat een ander voor de lang verwachte betere tijden zal zorgen. Je neemt je leven in eigen hand.



*Sexy zijn*

*Mijn ervaring is dat alleen al de fysieke houding in meditatie: het 'opgericht zijn' en het rusten van de benen en het bekken op de grond, een gevoel van kracht en stevigheid geeft. Het is een prettige vormgeving van ge-settled zijn. Het symboliseert daarmee dat de plek waar ik zit precies goed is. Er hoeft niets veranderd te worden. De wetenschap dat ik al thuis ben, wordt zo in mij verankerend.*

## Sexy zijn

“Zonder het dier in ons zouden we gecasteerde engelen zijn.”

Herman Hesse

Ruim, vrij en alleen zijn impliceert sexy zijn. Allereerst in de zin van levenslustig zijn. Je seksuele energie, je levensenergie mag er zijn en je wilt die ook belichamen in de sociale omgeving, waarin je verkeert. Je bent wie je bent en je doet wat je wilt. Sexy zijn betekent trouw zijn aan het pure en unieke in jezelf, aan je eigen natuur. Het omvat alle polaire bewegingen: lust en onlust, aantrekking en afstoting. Het gaat om het primaire en dierlijke niveau in onszelf. Om vrij en open te zijn wordt van je gevraagd elke wens tot contact los te laten. Je bent seksueel en geeft de wens om erbij te horen op. In deze oervorm blijf je al in verbinding te zijn. Wonderlijk genoeg is dit primaire zijn de basis voor meditatie en spiritualiteit.

*In het begin betekende meditatie voor mij tot rust komen. Ik waardeerde de verstilde kwaliteit meer dan de levendige kwaliteit. Kon zelfs met de levendige en genotvolle kant weinig contact maken. Daarnaast was het in de opleiding voor mij een eye-opener, dat behalve pijn*

*en verdriet ook plezier en levensvreugde in mij bevroren waren geraakt. En weer wakker werden! Ik had nooit gedacht dat ik in een spirituele opleiding zo gestimuleerd zou worden om sexy te zijn! Zowel in meditatie als in wakker-makend lichaamswerk of in imaginery-werk ken ik de ervaringen dat de dualiteit tussen heilig en heilig wordt opgeheven.*

*Ruim en transparant zijn is hetzelfde als levendig en aanwezig zijn. Seksualiteit en spiritualiteit zijn niet gescheiden. Dit is de enige plek waar ik wil zijn. Ik vind het altijd weer een verrassende beleving, die tegelijkertijd een diep gevoel van thuiskomen inhoudt. Mediteren is een intiem gebeuren. Heel dichtbij en contactvol.*

Het leren rusten in Zijn in meditatie kan ons helpen te doen ophouden met grijpen en contact willen, ons dwangmatig te relateren aan de omgeving. Het zoeken (wat per slot van rekening een seksueel-energetische beweging is) tot rust te laten komen, brengt ons thuis. De enorme levendigheid en rijkdom leren 'dragen' in meditatie kan tegelijk stimulerend zijn om in ons dagelijks leven gehoor te geven aan de kracht van het leven. De verantwoordelijkheid te nemen om in volheid te leven. Er is geen splitsing tussen verstillend en levendigheid.

"Seks in rust wordt Zijn en Zijn in beweging wordt seks." (H.Knibbe)

## Gewoon zijn

Niets van wat hierboven genoemd is heeft zin als we het niet weten te integreren in ons dagelijks leven. We kunnen stil en levendig op een kussentje zitten en het is niet denkbeeldig dat dat ons gevoel van bijzonder zijn, zal vergroten. De grote kracht van zit-meditatie zit in de combinatie met oefening in

gewaar-zijn in alle situaties van het dagelijks leven. Elke situatie thuis of in het werk kan oefenterrein zijn. Als we onze eigen boeddha-natuur realiseren is het heel gewoon. Sogyal Rinpoche zegt hierover: "Geestelijke waarheid is niet iets ingewikkelds, het is eigenlijk niets anders dan diepzinnig gewoon verstand. Je 'wordt' niet een boeddha, je houdt eenvoudig op verward te zijn. Boeddha-zijn betekent niet een of andere almachtige geestelijke superman te zijn, maar dat je eindelijk een echt menselijk wezen wordt. De boeddhistische traditie noemt de natuur van de geest 'de wijsheid van gewoon-zijn'."

*Het heeft mij goed gedaan de sfeer van meditatie mee te leren nemen in allerlei dagelijkse, dichtbijliggende bezigheden. Zoals ontbijten, kalm koken terwijl de kinderen op tijd op sport- of muzieklles moeten zijn; het huis schoonmaken met een aandacht die in het moment blijft en niet al weer bij de volgende (waarschijnlijk aantrekkelijker) bezigheid is; wandelend boodschappen doen en opmerken dat de tred langzamer kan en daarmee bewuster in relatie met mijn lichaam en de omgeving waarin ik loop. Het heeft me losser gemaakt van allerlei zelfbeelden, die zich hadden vastgezet in mijn geest. Ik, de drukbezette, actieve vrouw 'simpel' aan het werk als moeder en huisvrouw. Zonder nu dit laatste bestaan te idealiseren of te romantiseren, heeft het present-zijn erin een tevredenheid en eenvoud in mij wakker gemaakt, die plezierig is. Deze houding is naar mijn mening in elke vorm van arbeid mee te nemen.*

Zo kan langzaam het besef doorsijpelen dat in het moment zijn, handelend vanuit onze dichtbij natuurlijke aard al goed genoeg is. Er hoeft geen schepje bovenop! In het werken met cliënten heb ik gemerkt dat het handig kan zijn in het begin met meditatie aan te sluiten bij de alledaagsheid van het leven.

Zoals Sogyal Rinpoche schrijft: "geeft onze moderne cultuur ons weinig of geen context waarbinnen we het leren kennen van de natuur van de geest kunnen plaatsen." Toch kent iedereen de momenten waarop we een glimp opvangen van de weidsheid van ons bestaan. Bij de een is dat bij het nachtelijk uitlaten van de hond onder de sterrenhemel, bij de ander de ochtendwandeling naar het station, bij weer een ander het luisteren naar muziek of het wandelen in de bergen. Het aansluiten bij deze ervaringen kan de zitmeditatie stimuleren en tot iets gewoons van alledag maken.

## Tot slot

Schrijven over meditatie als methode blijft een paradoxale bezigheid. Het gaat over thuiskomen en thuisloos durven zijn, over leegte en volheid, over zijn en niet-zijn, over geilig en heilig, over vorm en vormloos zijn. Het gevaar blijft op de loer liggen dat we meditatie gaan inzetten als strategie om ergens anders te komen, waar het wellicht beter is.

*Ik betrap mezelf er regelmatig op dat ik meditatie gebruik om 'beter' te worden. Het zinnetje: "Alles is heilig" doet dan wonderen. Met het zoeken is niets mis. En zelfs super-ego, die eeuwige beoordelaar, die dit zoek-gedrag veroordeelt, krijgt de status van goedheiligman. De glimlach van de boeddha wordt mijn glimlach. Hierin ontspan ik en rust in wat er is.*

Dan wordt meditatie een viering. Over dit vieren hebben we het als we rusten in de open en ongekunstelde aard van ons bewustzijn. Hierin valt elke beschrijving van methode of techniek of zelfs het doel van meditatie weg. Je zit. Onthechten hoeft niet meer. Je bent vrij. Een vraag, die

ik mij in het basisjaar van de opleiding stelde naar de verhouding tussen onderzoek naar (de totstandkoming van) het systeem van aannames en de potentie van Nù (oftewel wat is de zin van therapie?) lijkt een voorlopig antwoord te hebben gevonden. Op relatief niveau heeft het zin onszelf onder de loep te nemen, te onderzoeken en te leren kennen. En niets in deze ontwikkeling af te wijzen, maar juist te verwelkomen als voedsel voor de ontdekkingsreis naar wie we zijn. Ik zeg voorlopig. De radicaliteit van ZOP, die in de ontwikkeling van haar werkwijze steeds directer uitnodigt om in de open en vrije staat te zijn, spreekt mij erg aan. Ik ben dan ook heel benieuwd hoe deze ontwikkeling zowel bij mezelf als binnen de school verder zal gaan. Op absoluut niveau is therapie onzin. Als we rusten in Zijn, gaan we mee op de golven van het leven. Lichte deining of stormkracht 10: we zijn er één mee en het laat onze oorspronkelijke straling onaangetaast. We wandelen in de eeuwigheid. In de overgave aan het mysterie van het leven laten we het idee los, dat we controle hebben en zouden moeten houden op het leven. Binnen zo'n manier van leven is therapie overbodig.

Ons leven verloopt echter niet volgens een lineaire en uitsluitend stijgende lijn. Een groot deel van onze tijd besteden we aan vrolijk modderen, vechten en babbelen. Het is een kwestie van (veel) vallen en opstaan. Daarom is het trainen van bewust-zijn van groot belang. Sogyal Rinpoche noemt de beoefening van meditatie "de meest doeltreffende vorm van zelfgenezing en therapie. Het plaats ons midden in het leven en midden in het hart. Wanneer we langzaam vrij worden, geven we ons ware Goede Hart, de fundamentele goedheid, die onze werkelijke natuur is, de kans om uit te stralen."

Ik vind het heerlijk vanuit deze inspiratiebron van liefde te leven en te werken en wens dat iedereen van



harte toe.

### Literatuur:

Hans Knibbe, *'Rusten in Zijn'*

Hans Knibbe *'Handboek voor Zijnsgeoriënteerde Psychotherapie'*.

Hans Korteweg, Hanneke Korteweg-Frankhuisen en Jaap Voigt, *'De Grote Sprong: over groei en inwijding'*.

Sun van Meijel, *'Seksualiteit, alleen in samen-zijn'*.

Sogyal Rinpoche, *'Het Tibetaanse boek van leven en sterven'*.

Chögyam Trungpa, *'De mythe van vrijheid, en het Pad van Meditatie'*.

Chögyam Trungpa, *'Spiritueel materialisme doorsnijden'*.

