



Het Voelende
Bestaan als
Basis voor het
Zijnsbestaan

door Chris Kersten

Colofon

Auteur: Chris Kersten

Uitgave: Centrum Zijnsoriëntatie
Utrechtseweg 133
3702 AC Zeist

Lay-out: MOOZ grafisch ontwerp

© Centrum Zijnsoriëntatie



Drie vormen van bestaan

In dit artikel beschrijf ik drie vormen van bestaan die we binnen de zijnsgeoriënteerde benadering onderscheiden: de handelingsvariant, de voelende variant en de Zijnsvariant.

Drie vormen van bestaan

De handelingsvariant

De gebruikelijke vorm van ons bestaan is de handelingsvariant. Dit is de vorm waarbij we doende zijn iets te bereiken. Dat doen we soms letterlijk met onze handen, maar ook door bijvoorbeeld te praten en vaak ook door te denken. Als je er op gaat letten, merk je bijvoorbeeld dat veel van ons denken gericht is op jezelf voorbereiden op situaties waarin gehandeld moet worden. Denken is dus ook heel vaak op handelen en op actie georiënteerd.

De voelende variant

De tweede vorm van bestaan heet de voelende. Dat is de variant waarbij we dicht bij onszelf zijn en onszelf bewust ervaren. Dit artikel richt zich met name op deze variant.

De Zijnsvariant

De derde versie van bestaan is de Zijnsvariant. Dat is de vorm waarin er alleen maar de ervaring van Zijn is. Als we in deze staat zijn, is er alleen maar rust. Rust is de eerste kwaliteit waarmee de Zijnsstaat zich meestal aankondigt. Dan hoeft er even niks meer. Er is bijvoorbeeld geen negatief innerlijk commentaar op jezelf of de situatie. Er hoeft dan even niets te gebeuren, niets bereikt of behaald te worden. Het is gewoon goed. Dat geeft een gevoel van ruimte en opluchting.

Rust

Rust ervaar je in eerste instantie op die manier voornamelijk op basis van de herinne-

ring die je hebt aan de gebruikelijke onrust. Als ook die herinnering weg is, ben je rust. Dan is rust echt een vanzelfsprekende kwaliteit van Zijn.

Rust, ruimte, vrijheid zijn voorbeelden van de talrijke zijnskwaliteiten waarmee het Zijn, onze essentie en die van het leven zelf, zich in de voelende staat kenbaar maakt aan ons. Identificatie met die kwaliteiten brengt ons tot wie we écht zijn. Dat voelt als thuiskomen.

De Zijnsstaat sluit handelen niet uit. Kenmerkend voor het handelen in de Zijnsstaat is dat er niet of nauwelijks sprake is van gejaagdheid of van dwangmatigheid. Een resultaat moet dan niet per se behaald worden. Er is eerder sprake van een flow. We spreken wel over de staat van heilige onverschilligheid.

Stel je eigen Zijnsstaat voor als de staat van een rivier. Als rivier stroom je als vanzelf naar de zee. Als rivier doe je daar op geen enkele manier je best voor. Je bemoeit je niet met je snelheid of je richting van stromen. Je stroomt gewoon. Onderweg stroom je als vanzelf door het hoogteverschil ergens langzamer of juist sneller, en je slingert en meandert. Als rivier vind je dat geen punt. Je laat jezelf of het leven, hoe je het ook ziet, compleet vrij om met jou als water te doen wat het wil. Je bent er gewoonweg niet mee bezig, met of en hoe je stroomt. Die reactieve tendensen, dat bemoeien met hoe het is en proberen te bereiken hoe het

zou moeten zijn, maken het leven soms erg vermoeiend en verhinderen de vrije vorm van handelen en actie.

Rusten in Zijn

Dit ideaal komt ook tot uitdrukking in onze zijnsgeoriënteerde slogan en titel van de Opleiding Zijnsoriëntatie: 'Rusten in Zijn – Doen wat je écht wilt'. Wie rust in Zijn, doet als vanzelf wat hij of zij ten diepste wil. Omgekeerd helpt bewust proberen te doen wat je écht wilt en de verleiding weerstaan om water bij die wijn te doen om steeds dieper te kunnen rusten in Zijn.

In onze gebruikelijke, meer of minder neurotische handlingsstaat zijn we voortdurend bezig iets te bewerkstelligen, soms bewust, maar veel vaker onbewust. We worden gedreven door een heel ondoorzichtig complex van leegtes, van in het verleden opgelopen pijn, angsten en kwetsingen.

Onbewust zoeken we daar oplossingen voor en proberen herhaling ervan te voorkomen.

Meditatie helpt om 'af te kicken' van deze handelingstendensen, waar ieder mens last van heeft. Meditatie begint altijd met geconcentreerde aandacht op een vanuit het perspectief van de handlingsstaat oninteressante focus, zoals de ademhaling. Dat helpt om af te kicken van die gebruikelijke handlingsstaat. Wanneer we daarvan afgekickt zijn, rusten we in open bewustzijn en kunnen handelen, voelen en Zijn samengaan.

Niet alleen neurosen drijven ons. Het Zijn drijft ons eveneens. Het Zijn wil ontmoet worden door ons. Het Zijn motiveert en inspireert zonder druk en wordt dankzij persoonlijke beoefening steeds meer erfahrbaar. Dan geeft het ook de kracht om de verleiding te weerstaan in de actiemodus te schieten.

Zijnsoriëntatie is ervaringsgericht

Er zijn van oudsher uiteenlopende methodische inzichten over de weg van zelfrealisatie en zelfbevrijding. In het Indiaas en Tibetaans boeddhisme maakte men onderscheid tussen yogi's en pandits.

De pandits waren de geleerden. Zij waren de mensen die alles wisten van het boeddhisme

en vaak hoogleraar waren aan de Nalanda-universiteit in India, de oudste universiteit ter wereld. De yogi's waren de beoefenaars van meditatie, wat een hoog aanzien gaf, met name in de Kagyu-traditie van het Tibetaans boeddhisme.

Zijnsoriëntatie is meer een yogi-benadering.

Zijnsoriëntatie is niet in de eerste plaats cognitief en mentaal. Ervaren staat centraal en de persoonlijke ervaring wordt beschouwd als de beste bron van inzicht.

Inzicht via voelen en ervaren in het lichaam bevrijdt en heeft een transformerend effect. Ieder mens beschikt over een innerlijk kompas dat we alleen voelend, niet cognitief dus, kunnen waarnemen en wat dus vraagt om te kunnen voelen. Met behulp van dat kompas maken we als vanzelf onderscheid tussen wat voor ons klopt en wat niet klopt, tussen wat vals is en wat echt. Door innerlijk onderzoek en afstemming op dat innerlijke kompas leren we trouw te zijn aan onszelf en kunnen we onze eigen innerlijke overtuigingen en die van anderen toetsen op waarheid of onwaarheid. Door een discipline van afstemming te ontwikkelen op ons innerlijke kompas groeit in ons het vermogen om onderscheid te maken tussen wat klopt voor onszelf en wat niet klopt. Daardoor worden we waarachtiger, leren we op een ontspannen manier steeds meer te zeggen wat we echt vinden en doen we wat we écht willen en laten we ons niet verleiden te doen wat eigenlijk niet klopt voor ons. Dat vergroot en verdiept onze innerlijke wijsheid en ons direct weten en zorgt voor een congruent bestaan.

Zijnsoriëntatie brengt bij de meeste mensen een verlangen naar wijsheid met zich mee, maar het is geen traditioneel oosterse of westerse wijsgerige of filosofische benadering. Het is primair een heel persoonlijke, ervaringsgerichte benadering met als doel om – ondersteund door een visie en door methodieken die zich in de loop der jaren bewezen hebben – onze persoonlijke innerlijke wijsheid te ontwikkelen van belang voor ons eigen leven.

Hiermee wil ik benadrukken hoe belangrijk de voortdurende beoefening van voelen en ervaren is en daarmee de open afstemming op je innerlijke leven. Er is beoefening nodig, omdat de reactieve handlungsstaat bij de meeste mensen nogal dominant is. Die meer of minder fanatieke resultaatgeoriënteerde handlungsstaat is wel voelbaar, maar dat vraagt de kracht om een deel van je aandacht los te maken van de resultaatgerichtheid en deze te richten op de lichaamssensaties waarmee de handlungsstaat zich kenbaar maakt. Dat is de manier om deze versie van jezelf te leren kennen.

Loskomen daarvan kan alleen geleidelijk. De reactieve staat is het gevolg van onverwerkte pijnlijke ervaringen en is verbonden met daarmee samenhangende innerlijke overtuigingen en projecties op de wereld. Ieders geschiedenis van moeilijke ervaringen moet geleidelijk doorvoeld worden om deze reactieve handlungsstaat te verzachten en te veranderen in een staat van innerlijke rust en wijsheid.

De opleiding Zijnsoriëntatie biedt de middelen waarmee deze pijnlijke ervaringen kunnen worden doorvoeld. Daardoor wordt het mogelijk dagelijkse situaties vanuit innerlijke rust, meer voelend, creatief en constructief te benaderen. Voelen en ervaren behoeven daarom veel aandacht en beoefening. Zo zullen we beter in staat zijn werkelijk van betekenis te zijn.

De voelende staat is een natuurlijke poort naar de Zijnsstaat. De voelende staat is als een tussenstaat naar het Zijn en dus een uitstekende, concrete uitvalsbasis voor de Zijnsstaat.



Zijnsoriëntatie en lichaamsoriëntatie

Binnen de Zijnsoriëntatie beschouwen we het lichaam als ons belangrijkste instrument. Het voelen van het lichaam en van lichaams-sensaties is een wezenlijk onderdeel van de beoefening en vormt de belangrijkste ingang om van de handelingsstaat in de voelende en daarmee in de Zijnsstaat te komen.

Het lichaam kan ons heel veel vertellen over hoe het met ons gaat. Wil het lichaam haar boodschap kunnen vertellen en ons bewustzijn kunnen informeren, dan dienen we verbinding te hebben met ons lichaam en met onze lichaams-sensaties.

“ Het lichaam kan ons heel veel vertellen over hoe het met ons gaat. ”

Daarom is dus het steeds preciezer leren voelen van de uiteenlopende lichaams-sensaties een belangrijk leerdoel. De weg van zijnsgeoriënteerde zelfbevrijding wordt bepaald door ons vermogen de boodschappen van het lichaam te kunnen verstaan via het voelen en ervaren van lichaams-sensaties. Dat vermogen kan een enorme groei en verfijning doormaken dankzij voortdurende beoefening.

Wanneer we echt in contact zijn met ons lichaam vertelt het ons over onze emoties, over spanningen, maar ook over zijnskwaliteiten zoals liefde, kracht, wijsheid. Vaak zullen dit soort gevoelens zich zeer duidelijk kenbaar maken in bepaalde delen van ons lichaam en via een specifiek soort lichaams-sensaties. Het is belangrijk deze lichaams-sensaties zo diep mogelijk te doorvoelen (stukje bij beetje als ze heftig zijn) waardoor de gevoelens van binnenuit woorden krijgen. Wanneer de gevoelens het juiste woord of de juiste woorden krijgen, verzachten ze merkbaar en verspreid zich een als positief ervaren energie.

Pijnlijkheden kun je zien als kernen omringd door zelfbeschermingstendensen, waarbij de meest primaire zelfbeschermingstendens de neiging is om de pijnlijkheid juist niet te voelen en onbewust te houden. Dankzij een begripsvolle, geïnteresseerde benadering vooral van de persoon zelf lossen deze tendensen op en kan de daardoor gebonden energie weer vrij stromen. Dan is de pijnlijkheid verwerkt.

Spanningen in het lichaam verwijzen vaak naar verstijfde (bevroren) of ingeslikte actietendensen die samenhangen met vroegere pijnlijke ervaringen. Zwart-witgesteld bestaan die bevroren actietendensen uit vechten of

vluchten als het om negatieve zaken gaat, of om binnenhalen als het om voeding of vervulling gaat. Deze actietendensen zijn meer of minder bevroren omdat er, toen de tendens ontstond, dringende redenen waren om juist niet tot actie over te gaan, omdat onze omgeving dat niet leek te kunnen verdragen. Door deze spanningen in het lichaam te voelen, worden de actietendensen met hun 'voeding' in de vorm van bepaalde emoties voelbaar. Wanneer deze emoties met hun bijbehorende actietendensen zich begrepen voelen doordat ze de juiste woorden krijgen, zullen deze spanningen verminderen. Voelen is voor de verwerking van pijnlijkheden en spanningen noodzakelijk, woorden geven van binnenuit helpt enorm, maar is ook weer niet altijd per se noodzakelijk.

Pijngeschiedenis

Onze emotionele pijngeschiedenis is heel precies opgeslagen in ons lichaam. Dat is eigenlijk heel erg nuttig, omdat deze geschiedenis daardoor heel geleidelijk stukje bij beetje ervaarbaar, voelbaar en verwerkbaar wordt. Voelen is een voorwaarde voor verwerking. Dat maakt doorvoelen zo belangrijk. Zonder voelen is verwerken niet mogelijk.

Actuele situaties raken onze pijngeschiedenis. In beginsel werkt Zijnsoriëntatie met actuele situaties in het hier en nu, maar als er in de actuele situatie positieve of negatieve geraaktheid is, maakt deze altijd eerdere gelijksoortige geraaktheden wakker, en zo werken we vanuit het heden ook altijd met het verleden.

Onverwerkte pijnlijke ervaringen verhinderen ons te kunnen zijn wie we eigenlijk zijn. Daardoor kunnen we niet verbonden zijn met onze innerlijke rust, kracht, levendigheid en spontaniteit. Wanneer we het pijnlijke van pijnlijke ervaringen gaan doorvoelen, brengt ons dat (weer) in het Zijn en gaan we de daarbij behorende zijnskwaliteiten ervaren.

Omdat we pijnlijke ervaringen nagenoeg altijd oplopen in relatie met anderen, helpt het woorden te geven aan deze ervaringen. Dat helpt zelfs wanneer je dat alleen zonder direct contact met anderen doet. Vooral rustig en hardop spreken helpt, maar schrijven helpt natuurlijk ook.

Verwerking van pijnlijke ervaringen door deze te doorvoelen en woorden te geven beïnvloedt dus op een positieve manier je relaties met anderen. Dat drukt zich in de Zijnsstaat, die daarvan het gevolg is vaak uit in de ervaring van diepe verbondenheid met alles en iedereen. Dat is wat vaak een eenheidservaring wordt genoemd.

De overgang

In de overgang van de voelende staat naar de staat van Zijn ervaren we wonderlijk genoeg vaak dat we ons lichaam in zijn gebruikelijke vorm en ervaring van stevigheid verliezen. We lossen als het ware op. We gaan ons dan, los van de gebruikelijke fysieke ervaring van ons lichaam, bijvoorbeeld als ruimte, stroming of energie ervaren.

Voortdurend voelen wat ons lichaam kenbaar maakt, staat daarom centraal in alle vormen van zijnsgeoriënteerd werk. Door het lichaam als het ware te vragen waar het

je aandacht nodig heeft en die doorvoelde delen van het lichaam als het ware te laten spreken ontspant het lichaam. Dan hoeft er even niets meer en maakt het Zijn zich aan ons kenbaar. Vaak en nog heel lang zal het lichaam zich in eerste instantie tonen in de vorm van niet zo prettige, soms akelige gevoelens, maar als we die geleidelijk willen en kunnen voelen, lossen ze op. Akelige gevoelens zijn ieder op zich een poort naar

zijnskwaliteiten. Gelukkig hoef je dus niet eerst al je pijnlijke ervaringen verwerkt te hebben om de Zijnsstaat te ervaren.

Het lichaam kun je alleen op het moment zelf voelen, en het brengt je daardoor in het hier en nu en uit de verhalen. De beste vorm van mindfulness beoefenen is ernaar te streven voortdurend je lichaam en je lichaamssensaties te voelen.

Redenen om met gevoelens te werken

De redenen voor het werken met gevoelens vallen uiteen in persoonlijke en relationele.

- Je wilt af van akelige gevoelens. Je komt er echter slechts vanaf door ze te laten bestaan en te doorvoelen. Dat vraagt inzet en tijd. Dat noemen we beoefening.
- Niet voelen, dissociëren van gevoelens, leidt tot een leeg, kil bestaan dat gedomineerd wordt door je denken en door je hoofd, en is zeer vermoeiend.
- Wat wij als emoties definiëren, zijn gevoelens die gemakkelijk tot actietendensen en gedrag leiden waar we achteraf spijt van hebben. Door te leren emoties in jezelf te laten bestaan, kan de actie-energie zich binnen jezelf ontladen en hoef je er anderen niet mee lastig te vallen. Al doende verzachten de actietendensen en de reactiviteit. Daardoor is wijzer handelen mogelijk.

- Gevoelens met jezelf delen bijvoorbeeld in een dagboek is vaak minstens zo effectief als ze delen met een ander en helpt vaak beter om te ontladen. Het vraagt uiteraard inzet om emoties in de eerste plaats met jezelf en niet met een ander te delen.
- Gevoelens zijn dicht bij jezelf dan gedachten. Dicht bij jezelf zijn, zo dicht dat je helemaal samenvalt met je ware zelf voelt erg prettig. En dat is heel zacht uitgedrukt.
- Meer contact met anderen. Op een rustige manier gevoelens kunnen delen met een ander of anderen terwijl je bij jezelf blijft, leidt tot intiëmer en daardoor meer vervullend contact dan alleen het delen van gedachten.
- Het doorvoelen van ieder gevoel is een poort naar of versterking van het Zijnsbestaan.



De constructieve, innerlijke dialoog

Velen van ons kennen een innerlijke dialoog van gepieker, debat en voortdurend kritisch commentaar op ons handelen, onze gedachten en onze verlangens. Deze innerlijke conversatie kun je zien als een onderdeel van de reflexmatige tendens om onszelf nogal *destructief* te begeleiden. In de zijnsgeoriënteerde training beoefen je manieren om jezelf *constructief* te begeleiden en om destructieve tendensen los te laten.

“ Vooral delen die het moeilijk hebben maken zich lichamelijk kenbaar en vragen in beginsel de aandacht ”

We willen tot innerlijke rust komen met de bijbehorende relaxte, spontane, afgestemde en constructieve actie. We willen loskomen van de innerlijke pusher, van de zelftwijfel en van de zelfondermijning en ons richten op zelfbevestiging en zelfcommitment. Dat vormt de achtergrond van het soort oefeningen dat wij bij Zijnsoriëntatie inzetten.

Een belangrijk onderdeel van de zelfbeleidingsmethodiek is het bewerkstelligen van een constructieve, voelende innerlijke

dialoog. Deze constructieve innerlijke dialoog vormt de basis voor de beoefening van een dialoog zoals we die graag met anderen willen voeren, waarover later meer.

Gezonde mensen beschikken gelukkig altijd over een deel vrij bewustzijn dat zij vrijelijk kunnen richten op een innerlijk of uiterlijk object. Met dat vrije bewustzijn zijn we in staat om contact te maken met dat deel in ons dat onrustig is en waarmee we het moeilijk hebben. Dat noemen we zelfbegeleiding.

Vooraf delen die het moeilijk hebben maken zich lichamelijk kenbaar en vragen in beginsel de aandacht, waardoor we weten waar we moeten zijn met onze aandacht. Wanneer ze het echter heel erg moeilijk hebben, slokken ze alle aandacht op en kunnen we er niet meer rustig bij aanwezig zijn. Dan is er geen constructieve zelfbegeleiding en constructieve innerlijke dialoog mogelijk en ben je daartoe afhankelijk van de steun van anderen. In dat geval is de reflexmatige zelfverdedigingstendens zo heftig dat er geen vrij bewustzijn meer beschikbaar is om rustig aanwezig te blijven bij de innerlijke moeilijkheid die aan de orde is.

Gelukkig is het zo dat dit voor de meeste mensen een uitzonderlijke situatie is. Meestal is er dus wel de mogelijkheid om

vanuit een deel vrij bewustzijn de innerlijke dialoog aan te gaan met een deel dat het moeilijk heeft. Bovendien kunnen we en zullen we dankzij beoefening groeien in innerlijke kracht, nodig om er voor onszelf te zijn in moeilijke situaties en om de innerlijke dialoog constructief en met resultaat aan te gaan.

Zijnsgeoriënteerd omgaan met de dialoog

Bij het zijnsgeoriënteerde werk richten we ons in de oefeningen en meditaties op deze constructieve innerlijke dialoog. Dat werkt als volgt.

We brengen onze aandacht enige tijd naar iets wat zich op een of andere manier lichamenlijk kenbaar maakt en graag aandacht wil.

Dat doen we in de vorm van een:

- a. geconcentreerd en dus krachtig,
- b. vriendelijk en empathisch,
- c. helder bewustzijn.

Met dat wat zich lichamenlijk kenbaar maakt en aandacht wil, gaan we een dialoog aan. We luisteren ernaar en laten het zich uiten. Op die manier geven we de gevoelens de ruimte en laten we ze in volle omvang bestaan, zonder er iets aan te willen veranderen. Daar streven we in elk geval naar.

Het deel dat het moeilijk heeft, doorvoelen we en laten we vertellen. Lukt dat doorvoelen en kunnen we ons openstellen voor het enige juiste verhaal onder (en achter) de moeilijkheid en vinden we de goede woorden, dan verzacht het, dan lost het op en houdt het op aandacht te vragen.

Het kan zijn dat daarna een ander deel van het lichaam aandacht vraagt, maar het kan ook zijn dat door deze wijze van verwerken

een zijnskwaliteit voelbaar wordt. Bij dit alles vertrouwen we op de intelligentie van het lichaam. We gaan met aandacht naar een plek toe die het lichaam aangeeft. Die laten we zijn verhaal doen en geven we woorden.

We richten ons in de training en beoefening vaak op moeilijke gevoelens, simpelweg omdat dat een bijzondere aanpak vraagt. Even belangrijk is het diep doorvoelen van fijne gevoelens, maar omdat dat minder lastig is, gaat het daar minder vaak over. Kenmerk van moeilijke gevoelens is immers dat zij weerstand oproepen om gevoeld te worden.

Bij het voeren van de constructieve innerlijke dialoog oriënteren we ons dus in eerste instantie op de lichaamssensaties die om een of andere reden als vanzelf de aandacht vragen. Vervolgens proberen we die lichaamssensaties woorden te geven met een zinnetje als: 'Er is een gevoel van ...'

We proberen maximaal geïnteresseerd te zijn in dat gevoel, zelfs al is het vervelend of vind je het op een gegeven moment saai. De kunst is steeds op een rustige manier woorden te geven aan gevoelens.

Om te begrijpen hoe je jezelf optimaal kunt ondersteunen, kun je de zelfbegeleiding vergelijken met de begeleiding van een geëmotioneerd kind. Daar probeer je ook in de eerste plaats rustig bij aanwezig te zijn. Hoe sterker de emotie, hoe belangrijker de rust is en de presentie die je als het ware het geëmotioneerde kind aanbiedt door vooral jezelf te zijn en te blijven. Door het kind rustig te helpen woorden te geven aan wat het is overkomen en door rustig te herhalen wat het kind geëmotioneerd vertelt, kalmeert het.

Daardoor ben je (hoe paradoxaal het ook lijkt) ten opzichte van de emotie van het kind even gedistantieerd als invoelend en empathisch. Distantie betracht je door niet helemaal mee te gaan in de emotie. Dankzij de empathie voel je waardoor het kind precies geraakt is en kan het kind jouw rustige aanwezigheid voelen die daardoor kalmerend werkt.

“ Voor verwerking is het vaak noodzakelijk dat je langere tijd blijft stilstaan bij een gevoel. ”

Met die twee vaardigheden (distantie en empathie) kun je het kind helpen woorden te geven aan wat het voelt. Ook is het vaak nodig het kind te laten vertellen wat het overkomen is. De rust komt pas als het kind zelf de gevoelens echt heeft gevoeld, herkend en ze voor zichzelf heeft erkend. Een goede begeleider zorgt ervoor dat dat kan gebeuren.

Die rustige aanwezigheid bij jezelf en die rustige zelfobservatie wordt bevorderd door te spreken over ‘er is’ in plaats van ‘ik heb’. Daarmee blijf je verbonden met de waarnemer in jezelf, met je gewaar-zijn. Hoe heftig de innerlijke film ook is, je blijft rustig kunnen kijken en observeren.

Bij het kijken naar een echte film kun je dit alles overigens heel goed oefenen. Tijdens het kijken naar een film kun je proberen

steeds aanwezig te zijn en je bewust te blijven van je lichaamssensaties. Datzelfde kun je oefenen tijdens een maaltijd of een gesprek met iemand.

Soms kan het belangrijk zijn harde geluiden te maken en te schreeuwen. Hoe paradoxaal het ook klinkt, je kunt zelfs dat op een rustige manier doen, zodanig dat er sprake blijft van een innerlijke dialoog en van innerlijke resonantie. Juiste woorden zijn woorden die werkelijk weergeven wat er aan de hand is (geweest) en hebben een direct, innerlijk effect.

Voor verwerking is het vaak noodzakelijk dat je langere tijd blijft stilstaan bij een gevoel. Als we werken met de constructieve innerlijke dialoog zullen we daarom vaak een zin herhalen: ‘Er is een gevoel van ... en als ik dat zeg dan merk ik ... en als ik dát weer zeg dan merk ik ...’ Dat houden we dan een poosje vol. Dat doen we ook bij prettige gevoelens en bij zijnskwaliteiten.

Omdat het om ‘deel-zelven’ (een zelf is een deel dat geneigd is zich te verdedigen) van jou gaat, helpt het om vanuit rust helemaal samen te vallen met een deel van je lichaam door bijvoorbeeld te zeggen: ‘als buik ben ik nu een zee van verdriet.’ Hoe meer je ermee samen kunt vallen zonder je mee te laten slepen (en dus rustig blijft), hoe effectiever de dialoog zal zijn.

Naar binnen kijken

Wat ook uitstekend helpt, is je innerlijke ogen gebruiken. Sommige mensen kunnen dat heel goed. Ze kunnen woorden geven aan wat ze van binnen zien. Dat kunnen



allerlei vormen en vaak ook kleuren zijn. Vooral zijnskwaliteiten maken zich door uiteenlopende kleuren met alle hun eigen betekenis kenbaar. Ook zwart kan in tegenstelling tot wat veel mensen denken zo'n zijnskleur zijn.

Eigenlijk kun je het zo zien: achter elk gevoel gaat een 'zelf' schuil dat net een mens is. Dat 'zelf' vindt het prettig zich te uiten. Het woorden geven, of beter gezegd, gevoelens de kans geven woorden te krijgen, werkt buitengewoon bevrijdend. Het 'zelf' krijgt zo de ervaring gezien, erkend en gerespecteerd te worden. Schrijven helpt ook. Niet voor niets spreken schrijvers vaak over het schrijven van een boek als een vorm van therapie. In gevoelens zitten allerlei lagen en er is dus

heel vaak sprake van gevoelscomplexen. Je van iedere laag kalm, voelend, empathisch bewust zijn, zal geleidelijk de lading verminderen. Dat kan soms dagen, weken, maanden, ja zelfs jaren duren.

Soms is het overigens ook nodig dat vooral bevroren actietendensen eerst lichamelijk tot uitdrukking worden gebracht voor de achterliggende pijnlijke ervaring woorden kan krijgen en soms is ook dat dan niet meer nodig. Dat kan dus betekenen dat er onder goede begeleiding op een veilige manier eerst min of meer letterlijk gevochten of gevluht moet worden. Ook dan is beschikbaarheid van vrij bewustzijn daarbij een voorwaarde voor verwerking. Zonder dat heeft dit soort werk geen zin en kan dit een herhaling van trauma betekenen.

Constructieve innerlijke dialoog en constructieve uiterlijke dialoog

De constructieve innerlijke dialoog

Beoefenen van de constructieve innerlijke dialoog met jezelf vormt een ideale basis voor het beoefenen van de constructieve uiterlijke dialoog, voor het voeren dus van een voelend gesprek met een ander. Ook dat is een belangrijke reden om te oefenen met de constructieve innerlijke dialoog.

De meeste mensen willen in hun contacten met anderen heel graag constructief en

in ieder geval niet destructief zijn. Zoveel mogelijk constructief willen zijn in je contacten met anderen vraagt af kunnen zien van directe actie die opgesloten zit in de zelfverdedigingsreflex verbonden met pijnlijke ervaringen. Dat is moeilijk en kan soms heel veel vragen. De nieuwe reflex die nodig is zo gauw de actiereflex naar buiten zich voordoet, om juist dan naar binnen te gaan en contact te maken

met de pijnlijkheid en om je dus niet af te reageren. Het motto is dan: 'eerst de innerlijke dialoog voeren voordat de uiterlijke dialoog plaatsvindt'. Een adequate innerlijke dialoog met constructieve zelfbegeleiding is voorwaarde voor een constructieve dialoog met een ander, die dus uiteindelijk zeer in jouw eigen belang is. Dan is immers effectieve beïnvloeding van de ander het meest kansrijk.

“ Als jij jouw innerlijke waarheid uitspreekt, stimuleer je de ander hetzelfde te doen. ”

De constructieve uiterlijke dialoog

Bij de constructieve uiterlijke dialoog, zoals we die ook tijdens de trainingsdagen voortdurend beoefenen, blijf je zo goed mogelijk bij jezelf. Daarom beginnen we oefeningen bijna altijd met gesloten ogen. Zo geef je woorden aan wat er bij jezelf leeft. Je beoefent tijdens trainingsdagen dus de innerlijke dialoog in een context van constructieve uiterlijke dialoog.

Deze oefeningen zijn tevens een beoefening van authenticiteit. Ondanks de aanwezigheid van een ander geef je voortdurend woorden aan wat er bij jou leeft. Je geeft woorden aan jouw innerlijke waarheid en je laat je zo min mogelijk bepalen door wat dat voor effect heeft op de ander. Die ander verdraagt dat omdat je het dankzij je vrije bewustzijn bij jezelf houdt, rustig woorden

geeft aan wat er leeft in jou en je niet afrea-geert. De ander is er eerder blij mee, omdat hij of zij zich aangemoedigd voelt om even authentiek te zijn als jij.

De dialoog met de ander

Waar je vooral niet mee bezig bent is de ander onder dwang te veranderen. Dat is de gebruikelijke actietendens opgesloten in pijnlijke ervaringen.

Vanuit jezelf praat je tijdens een oefening de ander niet naar de mond, wat je in het gewone leven misschien wel geneigd bent te doen. Op deze manier verblijven we zo veel mogelijk in de relationele heilige onverschilligheid. De aanwezigheid van de ander verhindert de doorgaande beoefening van zelferkenning niet. Het tegendeel is het geval, de beoefening van de innerlijke oprechtheid gaat helemaal samen met de beoefening van uiterlijke oprechtheid. Dat maakt wezenlijk, authentiek contact mogelijk, wat een bijzonder goed gevoel geeft. Dat is vooral het geval als het over gevoelens gaat die nog niet eerder erkend zijn en in contact met een ander bestaansrecht hebben gekregen.

De wisselwerking

Soms kunnen we ons moeilijk voorstellen dat wat werkelijk op gevoelsniveau in ons leeft interessant is voor een ander. Het uitspreken van wat in je leeft, heeft een heel belangrijk effect, ook los van alle inhoud van gevoelens. Als jij jouw innerlijke waarheid uitspreekt, stimuleer je de ander hetzelfde te doen. Dat leidt tot een diepe wisselwerking en echt contact. Zo dient de beoefening van authenticiteit het 'samen', de socialiteit.

Dat is een belangrijk en nogal paradoxaal uitgangspunt in de zin dat juist het dienen van de 'individualiteit' door de beoefening van authenticiteit de 'socialiteit' dient.

Natuurlijk horen we bij een constructieve uiterlijke dialoog wat de ander zegt en laten we de ander binnenkomen. Maar ook als we de ogen open hebben, blijven we met het overgrote deel van onze aandacht bij ons zelf en handhaven we de beoefening van authenticiteit. We laten ons op onze geheel eigen manier raken door wat de ander zegt en geven daar eventueel, niet per se, woorden aan.

Belangrijk uitgangspunt in deze beoefening is dat we proberen volledig de verantwoordelijkheid te nemen voor ons gevoel. Ook als we de ander ervaren als oorzaak van een pijnlijk gevoel, proberen we niet reactief te worden.

De training

Tijdens trainingdagen werken we vaak met het herhalen van wat de ander zegt. Dat wisselen we af met zelf woorden geven aan gevoelens. Daarmee trainen we het steeds helemaal aangaan van het contact, het ons

openstellen voor de ander en tegelijkertijd het bij onszelf blijven. Dat kan gelukkig beide tegelijk.

Doordat we werken met hele simpele, gestructureerde dialogen ben je in de gelegenheid om allerlei actietendensen in jezelf waar te nemen in het contact met de ander. Misschien merk je dat je de ander niet binnen laat komen of neig je ertoe jezelf te verliezen in de ander. Of je ontdekt dat je de ander gaat redden, met name wanneer die ander bepaalde emoties toont, zoals boosheid. Het kan ook blijken dat je allergisch bent voor bepaalde emoties van een ander.

Het helpt om steeds op een rustige manier woorden te geven. Ook helpt het je steeds te richten op de hoofdzaken en je niet te laten afleiden door bijzaken. Als er bijvoorbeeld zijnskwaliteiten zijn en er komt tegelijkertijd een beetje angst, laat je dan niet meeslepen door die angst, maar blijf je richten op de zijnskwaliteit en benoem de angst in de marge. Zo moet soms ook de zorg van de innerlijke criticus even verwoord worden, wil deze tot rust komen en oplossen.

Zijnscommunicatie

Uit de beoefening van de constructieve uiterlijke dialoog kan iets ontstaan wat we Zijnscommunicatie noemen. Zijnscommunicatie ontstaat vanzelf als een of meer betrokkenen in een gezelschap in de Zijnsstaat zijn. Dan worden zijnskwaliteiten ervaren,

en bij Zijnscommunicatie benoemen we die kwaliteiten. Dat kunnen kwaliteiten zijn die je in jezelf ervaart en/of die je bij een ander ziet en ervaart. Tussen en rond mensen ontstaat dan als vanzelf een soort veld waarin iedereen participeert. Er ontstaat dan een

zijnsfeer met kwaliteiten als liefde, geluk, vrede, puurheid en heel vaak dankbaarheid. Die atmosfeer waarin je met elkaar bent, voelt bijzonder aangenaam en kostbaar. Je ervaart jezelf en ziet elkaar als een voertuig voor de voortdurende, relaxte manifestatie van zijnskwaliteiten, die elkaar over en weer beïnvloeden en versterken. Interessant is ook hoe ieder dan zijn eigen zijnskleur inbrengt en het over en weer benoemen daarvan heeft een heel mooi effect.

Natuurlijk willen we graag constructieve innerlijke en uiterlijke communicatie en

uiteindelijk Zijnscommunicatie bewerkstelligen. Het is belangrijk daar geen druk op te zetten. Zie de momenten van Zijnscommunicatie en van constructieve en inspirerende uiterlijke communicatie (gesprekken) als stimulans voor het beoefenen van je constructieve innerlijke dialoog en als onderdeel van de persoonlijke beoefening van constructieve zelfbegeleiding.

Het is natuurlijk erg mooi als je met iemand samen werk kunt maken van de beoefening van constructieve uiterlijke dialoog. Het is helemaal mooi als dat lukt met je partner.

Centrum Zijnsoriëntatie
Utrechtseweg 133
3702 AC Zeist
030 262 1487
centrum@zijn.nu

Centrum
ZijnsOriëntatie



~ Jezelf en de wereld tot bloei brengen