

ZIJNSGEORIËNTEERDE
BEGELEIDING

Hans Knibbe

Rusten in Zijn



INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	II
1 Zijnsgeoriënteerde psychotherapie: integratie van dieptepsychotherapie in een spirituele visie	15
2 Het ‘huis van de ouders’ en het ‘huis van Zijn’	32
3 De drie perspectieven	54
4 Zijnsgeoriënteerde psychotherapie en bewustzijnstraining: een spirituele stroming?	79
5 Zijnsmeditatie	98
6 Het permanente offeren	123
7 Het Ene en het vele	130
 Informatie	 159

VOORWOORD

Dit boek is het resultaat van een ontwikkelingsproces in mijzelf. Wat ooit is begonnen vanuit een onvrede met de verbeterings- en groeigerichtheid in de psychotherapie, heeft zich ontwikkeld tot een werkwijze die mij en de meeste mensen die ermee in aanraking komen, vervult met een groot gevoel van blijdschap en dankbaarheid. Niet alleen de werkwijze heeft zich ontwikkeld, er is inmiddels een school gegroeid waarin therapie-opleidingen en bewustzijnstrainingen plaatsvinden. De school, waarbinnen een levendig uitwisselingsproces plaatsvindt, heeft ook een eigen tijdschrift: *de Cirkel*.

In dit boek vindt u artikelen die in de loop van de jaren door mij geschreven zijn. De eerste hoofdstukken dateren uit de tijd dat het woord ‘Zijnsgeoriënteerd’ nog niet bestond. Toch zult u merken dat de Zijnsgeoriënteerde wind ook daar duidelijk doorheen waait. In de eerste hoofdstukken worden termen en processen wat globaler aangeduid, de latere hoofdstukken worden specifiek en hier en daar ook technischer omdat ik ze dan ook als studiemateriaal voor studenten in opleiding schrijf.

Alle hoofdstukken zijn zo geschreven dat ze op zichzelf staan. Dat betekent dat er nogal eens herhalingen in voorkomen, met name in de definities van de Zijnsdimensie, Rijkdom- en armoedebewustzijn, strategisch en teruggetrokken zelf. Ik hoop dat dit niet al te storend zal zijn voor de lezer.

Iets anders wat u bij het lezen van de hoofdstukken zeker zal opvallen, is dat we in alle gevallen waar in de tekst sprake is van een persoonsaanduiding het persoonlijke voornaamwoord 'hij' gebruiken en 'zij' hebben weggelaten. We vertrouwen erop dat u als lezer begrip zult hebben voor deze op zuiver esthetische gronden gebaseerde keuze, die naar onze mening de leesbaarheid van de tekst ten goede komt. Het is echter zo dat overal waar u 'hij' leest (bijvoorbeeld therapeut, cliënt, Gestalte), er ook 'zij' bedoeld wordt.

Sinds de komst van *de Cirkel*, het tijdschrift van de school, heb ik me erop toegelegd twee grote artikelen per jaar te schrijven. De oude Cirkels zijn niet langer verkrijgbaar, terwijl er veel belangstelling is voor de artikelen die erin zijn verschenen. Om aan deze behoefte te kunnen voldoen is dit boek in het leven geroepen. Er is inmiddels ook een tweede boek verschenen, met artikelen die recentelijk in *de Cirkel* zijn gepubliceerd. Onder de titel *De niet-herkende Boeddha* is dit boek eveneens door Servire uitgegeven.

Ik wil speciaal Ed Abeln bedanken, die de verantwoordelijkheid op zich heeft genomen voor het verzamelen van de artikelen, de vormgeving en de organisatie; kortom, hij heeft het uitgeverswerk gedaan.

Trix Israels heeft alle artikelen qua Nederlandse taal verbeterd.

Ook wil ik alle cliënten en studenten bedanken die door hun persoonlijke moed en inzet het mij mogelijk hebben gemaakt de principes en methodes van de Zijnsgeoriënteerde psychotherapie te ontwikkelen. Het zijn de diepe ontmoetingen en gezamenlijke verkenningen met hen geweest die mij in staat hebben gesteld deze methodes en principes te ontwikkelen, resulterend in de voor u liggende artikelen.

Ten slotte wil ik al mijn therapeutische en spirituele leermeesters bedanken die mij met hun liefde, inzicht en vaardigheden de weg hebben gewezen naar de eeuwige bron van liefde en geluk.

INLEIDING

Er is een grote schat in ons. Een onuitputtelijke bron van rijkdom, liefde en helderheid. Dat is onze diepste aard, onze Zijnsgrond.

Deze Zijnsgrond is grotendeels bedekt en vergeten geraakt in ons dagelijks bewustzijn. Toch zijn er nog momenten waarop iets van de uitstraling daarvan kenbaar wordt. Bijvoorbeeld wanneer we ontroerd zijn door schoonheid, overstijgende liefde en opofferingsgezindheid ervaren, of door een goed gesprek zijn opengegaan.

Op dat moment zijn we even vrij van dat benauwde, beperkte en voorspelbare stramen van ons gewoonte-zelf. We overstijgen onszelf en proeven bestaansmogelijkheden die veel ruimer, inspirerender en creatiever zijn. En gek genoeg, hoewel het slechts uitzonderingsmomenten zijn, voelt het ook heel eigen en vertrouwd. We weten: zo ben ik eigenlijk bedoeld. We zijn thuisgekomen in onze Zijns-aard.

Hoewel het meestal maar uitzonderingsmomenten zijn, kunnen ze toch een spoor achterlaten. We hebben nu weet van een vrijheid, natuurlijkheid, ruimte en moeiteeloosheid die ons normale gewoontegedrag armoedig en beperkt doet lijken.

We kunnen het hierbij laten, onze zegeningen tellen en hopen dat zo'n ervaring zich nog eens voordoet. We kunnen ook gedreven raken om deze kwaliteiten meer plek te geven in ons leven. Ons leven wezenlijk te verdiepen en te verrijken.

Ik behoor tot het laatste type persoon. De schoonheid van Zijn heeft mij niet meer losgelaten sinds ik daarmee in aanraking ben gekomen.

Ik ben vanaf mijn twintigste dagelijks gaan mediteren, heb me tot over mijn oren in

gestalttherapie en neo-reichiaans lichaamswerk gestort, ben beïnvloed geweest door het werk van Da Free John*, heb kennisgemaakt met het vajrayana-boeddhisme en dzogchen via Lama Sogyal Rinpoche**.

Ik heb ongelooflijk veel geleerd van deze inspiratiebronnen en leermeesters. Toch heeft geen van die richtingen mij uiteindelijk kunnen bevredigen.

Om daar kort iets over te zeggen: ik vond de humanistische therapieën tekortschieten omdat ze de rijkdom van Zijn niet als uitgangspunt, maar op zijn hoogst als eindresultaat van psychologisch werk beschouwden. Door de rijkdom als eindresultaat te zien wordt deze niet aangesproken *gedurende* het psychologisch onderzoeksproces. Daarmee verarmt het werkklimaat en worden soms zelfs spirituele openingen afgedaan als weerstand.

Ik vond de spirituele richtingen tekortschieten omdat ze naar mijn smaak te afge-

- * Da Free John (zoals hij toen nog heette) is een buitengewoon extatische en radicale meester. Ik werd zeer geïnspireerd door zijn consequente 'geen probleem'-houding. Dat hielp mij indertijd om een nieuwe basis te ontwikkelen voor mijn begeleiderschap van mensen. Ik ben zes maanden student geweest, heb hem nooit persoonlijk ontmoet, maar ben hem nog steeds dankbaar voor zijn helderheid en directheid in zijn denken en schrijven. Uiteindelijk heb ik met zijn beweging gebroken omdat ik mij niet kon vinden in de goeroe-cultus.
- ** Het vajrayana-boeddhisme is de – vooral in Tibet beoefende – vorm van boeddhisme waarbij men via visualisaties, mantra zingen, rituelen en energie-oefeningen direct werkt met de lichtende, pure aard van zichzelf en leert om alles waar te nemen vanuit deze 'heilige blik'. Dzogchen is een nog directere weg, waarbij men in één keer de altijd al verlichte grond van de geest herkent en daar vervolgens in leert rusten. Ik ben diep geraakt door Dzogchen en heb mij diep verbonden met Lama Sogyal Rinpoche. Toch ben ik ook daar vertrokken, omdat ik me niet thuis voelde in de feodale cultuur en het ook niet eens ben met de levensvisie van het boeddhisme. Ik vind het boeddhisme te veel afgewend van dit leven om voor mij richtinggevend te kunnen zijn.

wend zijn van het leven en te weinig oog hebben voor de psychologische problemen en individuatiebehoefte*** van de moderne mens.

Al worstelend, zoekend, tastend ben ik begonnen een nieuwe werkvorm te ontwikkelen die de Rijkdom van Zijn als uitgangspunt neemt en van daaruit werkt met de emotionele problemen en spirituele verlangens van mijn cliënten.

In 1987 heb ik de School voor Zijnsoriëntatie opgericht en ben begonnen met het aanbieden van een vierjarige opleiding voor begeleiders (toen noemde ik hen nog psychotherapeuten).

Vijf jaar later hebben we de school uitgebouwd tot een plek waar iedereen (ook niet-professionals) zich de Zijnsgeoriënteerde levenskunst kan eigen maken.

De fundamenten van het Zijnsgeoriënteerde werk zijn in die vijftien jaren rotsvast gebleken, ik heb nooit een van de uitgangspunten hoeven te herzien. Wel zijn de werkvormen en werksfeer in de loop van de tijd steeds meer losser komen te staan van de psychotherapeutische en boeddhistische wortels. Er is langzamerhand een eigen stijl ontstaan waarin de traditionele splitsing tussen spiritualiteit en psychotherapie is opgeheven.

Ik geloof dat het Zijnsgeoriënteerde werk een onderdeel is van een wereldwijde tendens om tot een nieuw soort levenskunst te komen waarin zowel de diepe spirituele wortels aangesproken worden als dat er aandacht is voor de drang om de eigen vorm tot bloei te brengen. Ik herken deze inspiratie bijvoorbeeld ook in het werk van mijn

***Onder individuatiebehoefte versta ik de drang in de mens om wie hij is, zijn unieke vorm, tot uitdrukking te brengen. Om dat te doen zal hij zich moeten afvragen wat hij werkelijk ten diepste wil, zal hij zijn eigen inspiratie moeten durven volgen, de groep zo nodig durven te verlaten, afdalen in het diepste van zichzelf, zichzelf leren observeren om zo zichzelf te leren kennen. Hoe meer iemand doet wat hij werkelijk wil, hoe meer inspiratie in hem tot vorm kan komen, hoe groter de gift van zo'n persoon aan de wereld. Indivduatie mag men daarom niet afdoen als narcistische obsessie, zo als in spirituele kringen vaak gebeurt.

leermeester in de humanistische psychotherapie, wijlen dr. Jacob Stattman, en verder in de geschriften van Almaas, Ken Wilber en John Welwood.

Ik voel me dus ook de dienaar van een tijdgeest. Ik hoop met mijn werk een steentje te kunnen bijdragen aan de verdere evolutie van de menselijke geest.

Omdat, zoals gezegd, de uitgangspunten van Zijnsoriëntatie rotsvast zijn gebleken, kan ik van harte achter de artikelen in dit boek staan. Ik heb ten opzichte van de vorige druk twee artikelen weggelaten die ik niet meer representatief vind en deze vervangen door één nieuw artikel, hoofdstuk 6, 'Het permanente offer'. Ik heb het inleidende artikel aangevuld met recente formuleringen en het slotartikel, hoofdstuk 7, 'Het Ene en het Vele', grondig geredigeerd. De lezer krijgt zo een goede indruk van de breedte en de diepte van het werk.

Ik hoop dat bij iedereen die dit leest de vlam van inspiratie aangewakkerd wordt en wens hem of haar een waarachtig en vervullend leven toe.

Hans Knibbe, augustus 2003

1 ZIJNSGEORIËNTEERDE PSYCHOTHERAPIE: INTEGRATIE VAN DIEPTEPSYCHOTHERAPIE IN EEN SPIRITUELE VISIE

Inleiding

Sinds ruim twintig jaar ben ik intensief bezig met humanistische psychotherapie enerzijds en spiritualiteit anderzijds. Humanistische psychotherapie is een verzamelterm voor methodes van psychotherapie die ervaringsgericht werken, zoals gestalt, bio-energetica, werken met beelden in lichte trance enzovoort. Deze methodes maken uitdrukkelijk gebruik van de inherent helende en gezonde aspecten in ieder mens. Daarnaast heb ik mij tevens laten inspireren door spirituele leringen, met name het boeddhisme en ik beoefen ook dagelijks boeddhistische meditatie. Langzamerhand ben ik gekomen tot een stijl van werken die ik ‘Zijnsgeoriënteerde psychotherapie’ noem. Daarin is sprake van therapeutische methodes en technieken binnen een spirituele visie. De spirituele dimensie benoem ik meestal als de dimensie van het Zijn. Ik zal proberen deze spirituele visie duidelijk te maken en te laten zien hoe ik deze toepas in het veld van de psychotherapie.

Het Zijn als gronddimensie

Het Zijn is de gronddimensie van ons bestaan: dat waar alles in bestaat, alles in rust, alles uit voortkomt en alles naar terugkeert. In die zin is het Zijn als een grote ruimte,

waar het hele leven, in al zijn verschijningsvormen, in plaatsvindt. Het Zijn is ook de dimensie van Nu, het eeuwige nu dat altijd is en waarbinnen ons tijdsbesef van verleden, heden en toekomst plaatsvindt. Hoewel deze dimensie niet grijpbaar en bevatbaar is (hoe zou je het Nu kunnen vatten?), is het mogelijk hierin te leren rusten. Wanneer men 'rust in Zijn', vindt er een verandering plaats in ons bewustzijn en in onze manier van in de wereld zijn. Door te rusten in Zijn verkrijgt men een ruimer, lichter perspectief ten opzichte van datgene wat plaatsvindt. Men voelt zich er minder mee verbonden en verweven en er is een wezenlijke vrijheid en losheid ten opzichte van alles. (Ik noem het wezenlijk omdat het geen geconstrueerde of veroverde vrijheid is, maar een vrijheid die inherent is.)

Rijkdom- en armoedebewustzijn

Door te rusten in Zijn vinden er ook allerlei veranderingen plaats op gevoelsgebied: de dimensie van het Zijn is geen 'lege' dimensie, maar blijkt een eigen energie en gevoelskwaliteit te hebben. Er heerst een onverklaarbare blijheid, liefde en geluk. Onverklaarbaar omdat deze kwaliteiten niet ergens door veroorzaakt worden, maar inherent blijken te zijn aan de dimensie van het Zijn. Juist omdat deze kwaliteiten inherent blijken te zijn aan de Zijnsdimensie, hoeven ze niet veroverd te worden: de rijkdom is er al. Daarom noem ik het bewustzijn dat hierop gefundeerd is 'Rijkdombewustzijn'. Het blijkt in de praktijk niet zo gemakkelijk te zijn om in Rijkdombewustzijn te verkeren. In plaats van uit te gaan van rijkdom, zijn we ernaar op zoek. We zoeken vervulling van de rijkdom op allerlei gebied: als ik maar eenmaal ... dan zal ik me goed, vervuld, blij enzovoort voelen. We jagen op alle mogelijke manieren geluk na en dat is nu juist wat ons verhindert om gelukkig te zijn. Zoals Da Free John puntig formuleert: 'Je kunt niet gelukkig worden, je kunt alleen maar gelukkig zijn.' Ons normale bewustzijn is eropuit om gelukkig te *worden*. Deze vorm van bewustzijn noem ik armoedebewustzijn omdat de basisaanname er een is van armoede en tekort: je gaat ervan uit dat

je rijk moet worden en dus dat je arm bent. Wanneer we deze visie toepassen op het gebied van de psychotherapie, dan wordt het therapeutische werk gedaan in het perspectief van inherente rijkdom. Dat wil zeggen dat de therapeut de cliënt niet helpt om rijk (beter, succesvoller, gelukkiger, effectiever enzovoort) te *worden* maar onderzoekt hoe deze zichzelf er steeds van weghoudt rijk te *zijn*. Met andere woorden, hoe de cliënt zichzelf arm houdt door te *streven* naar rijkdom.

Het bovenstaande zal u misschien wat abstract of mentaal in de oren klinken, maar ik kan u verzekeren dat het dat niet is en dat het een bijzonder radicale en intensieve wijze van zelfonderzoek behelst.

Het ontstaan van armoedebewustzijn in de kindertijd

Het belang van bovenstaande visie wordt misschien ook duidelijk als we gaan kijken hoe de neurotische structuur zich ontwikkelt in de kindertijd en vervolgens functioneert in de volwassene. De praktijk van mijn therapeutisch werk leert me dat de emotionele problematiek waar cliënten bij mij mee aankloppen, haar oorsprong vindt in een zich onvoldoende gesteund, gevoed en gezien voelen door de ouders/verzorgers in de vroege jeugd. Wanneer het kind uitreikt naar de omgeving vanuit de behoefte daardoor gevoed te worden (in de vorm van eten, aandacht, huidcontact, waardering enzovoort) en de omgeving herkent deze uitreiking niet, negeert deze of is bestraffend, dan trekt de uitreikimpuls zich na verloop van tijd terug uit het contactvlak met de omgeving en gaat als het ware een ondergronds bestaan leiden. De contactloosheid van de omgeving wordt door het kind beantwoord met een zich eveneens uit het contact terugtrekken. Het kind kopieert de omgeving, om zodoende de pijn van het gemis niet te hoeven voelen. (Het gaat hierbij overigens niet om bewuste beslissingen, maar om een spontane, universele reactie van al het organische leven. Het is al waarneembaar bij eencelligen dat zij niet meer uitreiken in de richting van waar zij een pijnprikkel hebben ontvangen.)

Zoals gezegd gaat de uitreikbeweging, het zoeken naar voeding, ondergronds. De impuls gaat niet dood, alleen de directe weg tot bevrediging wordt verlaten. Er ontstaat nu wat ik het ‘onbewuste zoeken’ noem: via allerlei secundair gedrag probeert het kind alsnog te verwerven wat het niet op een directe manier weet te krijgen. Om een eenvoudig en overbekend voorbeeld te geven: het kind komt aandacht tekort en begint dan weer in bed te plassen. Het bedplassen is voor het kind een strategische manoeuvre om te krijgen wat het nodig heeft. Nu is bedplassen een dramatisch voorbeeld, maar je kunt je voorstellen dat er ook minder in het oog lopende voorbeelden van strategisch gedrag zijn: het kind wordt braaf, aangepast, ijverig, aanhalig of wordt juist rebels en moeilijk.

Er is dus een splitsing in het kind ontstaan tussen dat deel dat uit wil reiken, behoeften en verlangens heeft en daarin diep en chronisch gekwetst is, en dat deel dat een strategische gerichtheid op de wereld heeft en op een indirecte manier probeert zorg te dragen voor de behoeften. Dat deel dat verlangt en daarin gekwetst is, noem ik het teruggetrokken zelf; het deel dat strategisch op de wereld is georiënteerd, noem ik het strategisch zelf.

Het teruggetrokken zelf heeft zich teruggetrokken uit het contactvlak met de pijn veroorzakende wereld. Daarnaast heeft het zich echter ook teruggetrokken uit het bewustzijn van het kind: het kind voelt niet langer welke pijn en verlangens het heeft. Het geheel van voelen, willen en beseffen wordt als het ware ingevroren; het verliest zijn stromende, levendige karakter, trekt naar binnen en stagneert. Het beeld van bevriezing is een aardig beeld, omdat het aangeeft dat het gehele gevoelscomplex wel van stromings- en levendigheidsniveau is veranderd (waardoor het niet langer pijn doet en ook niet langer waargenomen kan worden), maar ook dat het ieder moment weer zou kunnen ontdooien. Als dat gebeurt, kan het gevoelscomplex weer in zijn oorspronkelijke vorm te voorschijn komen, alsof de tijd heeft stilgestaan. En inderdaad, als de

omstandigheden zodanig zijn dat het ‘ingevroren’ gedeelte weer tot ontdooiing wil en durft komen, dan ‘smelt’ het en komen de oorspronkelijke gevoelens te voorschijn. (Een simpel voorbeeld: als iemand echt aardig tegen je doet en bijvoorbeeld een arm om je heen slaat, kunnen bevroren tranen plotseling ontdooien en kan een gevoel voelbaar worden waarvan je niet wist dat het in je leefde.) Alleen die gevoelens die te bedreigend zijn worden bevroren, dat wil zeggen de gevoelens die voor het kind essentieel en fundamenteel zijn. Het is voor het kind vaak onleefbaar om bewust contact te hebben met de liefdeloosheid van de ouders: het zou zijn bestaansgrond aantasten. Omdat juist de wezenlijke gevoelens en realiseringen worden ingevroren, wordt een centraal gedeelte van de persoon buitenspel gezet. Men heeft nu als het ware een gat in zichzelf. Men mist een essentiële gevoelslaag en tegelijkertijd daarmee is ook het vermogen tot in-contact-zijn drastisch en op een essentieel niveau verminderd. Hoe groter het gat, hoe groter de beleving van innerlijke armoede en hoe sterker de poging om het gat te vullen met behulp van allerlei strategische manoeuvres. Het moge duidelijk zijn dat geen enkele strategische manoeuvre kans heeft op succes wanneer de bevroren beleving van het gat niet tot ontdooiing is gekomen. Dat houdt in dat de gevoelens van gemis, de pijn van het tekort, de woede en teleurstelling, het verlangen in zijn oorspronkelijke (niet-strategische) vorm bewust beleefd en geaccepteerd dienen te worden. Alleen dán kan wat eerst een gat was, weer doorstroomd raken en onderdeel gaan uitmaken van de totale persoon.

Als we het bovenstaande beschouwen in het licht van Rijkdom- en armoedebewustzijn is het duidelijk dat het perspectief van het kind dat essentiële tekorten heeft beleefd, een armoedeperspectief is. Voor het kind is het van overlevingsbelang om te krijgen wat het nodig heeft voor zijn emotionele ontwikkeling; het is essentiële voeding. Zonder die voeding kan het kind in die dimensie van contact niet verder groeien. Dus het credo van armoedebewustzijn: ik kan pas gelukkig, vervuld en dergelijke zijn als... is voor het kind absoluut van toepassing.

Dit perspectief is echter voor de volwassene naar mijn smaak onbruikbaar en contra-productief. Wanneer de bevroren gevoelens ontdooien, komt het teruggetrokken zelf met al zijn behoeften en afhankelijkheidsgevoelens tot leven. Het is bedreigend voor de integriteit van de totale persoon om zich dan te laten gaan in de kindgevoelens en totaal afhankelijk te worden van iemand anders die dan de essentiële behoeften moet bevredigen (en in emotioneel opzicht de moeder of vader wordt). Het is natuurlijk wel zo dat die afhankelijkheid er eigenlijk al was in alle strategische, indirecte pogingen om het gemiste te verwerven. De afhankelijkheid is dan echter niet voelbaar: er is sprake van een schijn-onafhankelijkheid die een zekere overlevingswaarde heeft.

De plaats van therapie in de overgang van armoede- naar Rijkdombewustzijn

Om emotioneel heel te worden is het absoluut noodzakelijk om die behoeften te integreren in de persoonlijkheid. Hoe dan te werk te gaan? Er zijn therapieën waarbij de therapeut de essentiële bevrediging geeft en de vervangende moeder speelt, net zo lang tot het kind in de cliënt is bevredigd. Er zijn ook therapieën die iedere kindbehoefte die bij de cliënt opkomt, beschouwen als een vorm van weerstand en daar enigszins bestraffend en niet-begrijpend op reageren.

In mijn benadering doe ik geen van beide: ik bevredig noch bestraf de kindbehoefte. Wanneer de bevroren kindgevoelens en -behoefte tot leven komen, probeer ik tegelijkertijd dimensies in de persoon wakker te maken die in staat zijn deze te transformeren. Deze dimensies hebben te maken met de volwassen vermogens van de cliënt, met name met het activeren van Rijkdombewustzijn. Met 'volwassen' vermogens bedoel ik de vermogens om de wil te activeren, iets te doen wat onze instinctieve bepaaldheid te boven gaat. Het is namelijk buitengewoon onaantrekkelijk om bewust contact te maken met diepe emotionele pijn. Instinctief hebben we ons daarvan teruggetrokken.

Die neiging hebben we uiteraard nog steeds, als we daar met onze wil niet een stokje voor steken.

Ook *inzicht* is uiteraard nodig: alleen als je begrijpt waar het goed voor is, ben je bereid zo'n confrontatie aan te gaan en ben je in staat om jezelf ook buiten de zittingen om te begeleiden. (Ik geef dan ook altijd tamelijk veel uitleg aan de cliënt over de aard van het proces en waarom er gebeurt wat er gebeurt.) Er is ook veel moed voor nodig om dat deel in jezelf te accepteren waar je je altijd in afgewezen en geïsoleerd hebt gevoeld. Juist om je gevoel van 'erbij horen' te beschermen, heb je die wezenlijke gevoelens en verlangens bevroren. De grote existentiële angst is dat je opnieuw in een gat van eenzaamheid zult vallen, afgesloten van contact met medemensen.

Geduld is eveneens heel wezenlijk, want het gaat om een proces dat vaak jaren in beslag neemt en waarbij het soms lijkt alsof er helemaal geen vooruitgang wordt geboekt. Men moet ook heel vaak opnieuw door dezelfde problematiek heen worstelen. Wil, inzicht, moed, geduld, ik kan nog wel een tijdje doorgaan: het zijn allemaal 'hogere' menselijke vermogens die absoluut onmisbaar zijn in het proces. Ze hebben niet zozeer te maken met de inhoud van het probleem, maar met de wijze waarop je ermee omgaat. In mijn terminologie: het heeft te maken met *houding*, niet met *inhoud*.

Ik heb een aantal keren het woord 'acceptatie' laten vallen; dit beschouw ik als het meest fundamentele hierin. Zoals ik al eerder zei: in armoedebewustzijn is er geen contact met wat er nu is, maar is er altijd een beweging van zoeken. Het moge duidelijk zijn dat er binnen dit bewustzijn dus weinig voorhanden is om werkelijk stil te staan bij de pijnlijke gevoelens en verlangens en deze te accepteren precies zoals ze zijn. Integendeel, dat is het laatste wat we vanuit armoedebewustzijn willen. De gemiddelde neuroticus is bereid alles te doen om de emotionele realiteit maar anders te laten worden. Met andere woorden, binnen armoedebewustzijn is de houding ten aanzien van de emotionele realiteit er een van afwijzing.

Uiteraard is er iets anders nodig: de gevoelens en verlangens hoeven niet veranderd of bevredigd te worden (wat altijd de strategie is binnen armoedebewustzijn!), ze wensen slechts geaccepteerd te worden zoals ze zijn. Om dit te kunnen doen is het mijns inziens nodig om de gevoelens en verlangens vanuit Rijkdombewustzijn te benaderen. In Rijkdombewustzijn rusten we in het Zijn-Nu. Zo kunnen we ook dat wat aan pijnlijk materiaal opkomt, laten rusten in het Zijn: we kunnen het 'laten zijn'.

Wanneer we door activering van het Rijkdombewustzijn in staat zijn dat wat pijnlijk of bedreigend is te 'laten zijn', vindt er een transformatieproces plaats. Daarmee bedoel ik dat de kwaliteit van het gevoel verandert door het op een open en accepterende manier tegemoet te treden.

Gevoelens zijn plastisch, ze kunnen veranderen. In hun vrije staat hebben ze een stromend karakter. De gevoelens die in het smeltproces naar boven zijn gekomen, zijn bevroren geraakt in hun vorm en hebben hun stromende karakter verloren. Wanneer ze ontdooien en er geen houding van acceptatie is, blijven de gevoelens in hun vorm gefixeerd. Zo is het mogelijk om eindeloos te huilen om hetzelfde verdriet. Zolang er geen acceptatie van dat verdriet is zal het eindeloos voortduren en niet kunnen transformeren.

Wanneer er wel acceptatie is en men dus het gevecht met de realiteit van het verdriet opgeeft, kan het verdriet gaan stromen en wordt de diepte ervan voelbaar. Tegelijkertijd is het echter ook prettig om dat verdriet te voelen stromen: het voelt reinigend aan. Behalve dat is er samen met het verdriet de beleving van de ruime en liefdevolle Zijnskwaliteiten die het doorstromen mogelijk maken. Het verdriet wordt bevrijd in een context van liefdevolle acceptatie. Die liefdevolle acceptatie is wat Nu is, het verdriet komt uit het verleden. Wanneer de persoon in staat is de verbinding met Nu te bewaren en dat tot het belangrijkste te maken, smelt de soliditeit van het verleden weg en

lost het als het ware op. Op een mentaal vlak dringt het besef door dat het ‘maar’ verleden is, het is niet langer geldig op dit moment. Wat ik echter het interessantst vind is dat op een emotioneel vlak de kleuring van de emotie totaal kan wijzigen. Het stromende verdriet kan stromend geluk worden, of warmte, of plezier. De eerst zo rigide vorm van het bevroren gevoel is opgelost tot een veel vrijere vorm van ‘stroming van gevoel’.

Zoals gezegd: beslissend in dit alles is de wijze waarop het psychologisch materiaal benaderd wordt: de *houding*.

In mijn therapievorm wordt aan de training van de houding van Rijkdombewustzijn prioriteit gegeven boven het opsporen van allerlei onderdrukt en problematisch materiaal: de houding is belangrijker dan de inhoud. Nu blijkt dat, zoals al eerder gezegd, niet zo makkelijk te zijn. De neurotische structuur die we allemaal in meerdere of mindere mate hebben, leidt ons weg van het Zijn. En andersom, als we proberen te rusten in het Zijn, kunnen de oorspronkelijke redenen om weg te gaan uit het Zijn (bestaansangst, gevoelens van tekort, pijn, eenzaamheid enzovoort) naar de oppervlakte komen. De dimensie van het Zijn is ook de dimensie van contact. Als we rusten in het Zijn, zijn we aanwezig, we zijn erbij, we hebben contact met wat er gaande is. Wanneer in de jeugd een chronische conditie aanwezig was die te pijnlijk was om bij aanwezig te zijn, leidt dit tot een weggaan uit het contact door middel van de splitsing in een ‘teruggetrokken’ en een ‘strategisch’ zelf. Andersom is het zo dat wanneer de Zijnsdimensie – en dus de contact-dimensie – geactiveerd wordt, het weggaan uit contact, de splitsing voelbaar wordt. Dus zonder naar problematisch materiaal te zoeken komt dit toch omhoog wanneer men Rijkdombewustzijn op een intense manier beoefent.