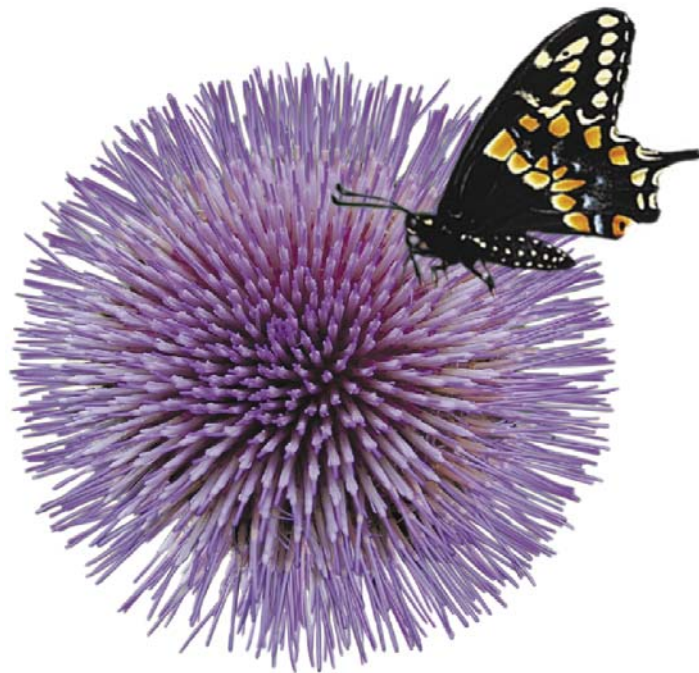


IN HARMONIE JE EIGEN PRAKTIJK UITOEFENEN



- Deze minicursus is gebaseerd op de SORAG-cursus Werken met Praktische Psychologie.
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

IN HARMONIE JE PRAKTIJK UITOEFENEN

Therapeuten zijn niet meer weg te denken uit de westerse samenleving. In feite is er een steeds grotere behoefte ontstaan aan mensen die de klachten en pijnen van de moderne mens serieus nemen en hun best doen om deze te verlichten. Het aantal therapieën en therapeutische praktijken neemt dan ook toe. Zo kun je bijvoorbeeld de hulp van een therapeut zoeken voor het oplossen van je problemen of om aan je ontwikkeling te werken.

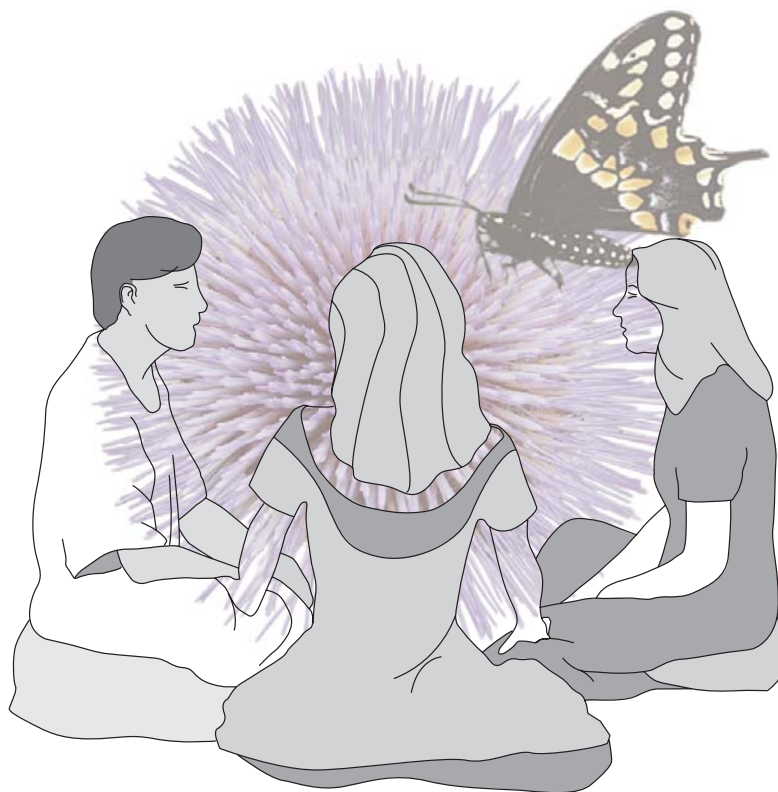
Maar omdat elk individu nu eenmaal deel uitmaakt van een groep, zijn ook groepsessies van het grootste belang, om je bewust te worden van je gedrag en reacties ten aanzien van anderen. En als je met een partner leeft, kun je de hulp van een deskundige inroepen om inzicht te krijgen in de mechanismen van je relatie.

In de westerse wereld razen de mensen in snel tempo door het leven heen. Nergens is nog echt tijd voor. We krijgen steeds meer last van allerlei beschavingsziekten en -kwalen. Ruim een miljoen mensen in Nederland zegt regelmatig last te hebben van depressieve buien en bijna een even groot aantal mensen gebruikt antidepressiva. Maar het effect van deze middelen valt ten zeerste te betwijfelen. Zo geven veel mensen aan bijwerkingen ervan te ondervinden. Men ervaart bijvoorbeeld meer gevoelens van angst.

Geloof en kerk zijn in de hedendaagse samenleving veel minder belangrijk. Maar, wat is er voor in de plaats gekomen? Een mens die, theoretisch gezien, vrijer is, meer zijn eigen leven kan bepalen. Het is echter de vraag of het hem ook lukt daar invulling aan te geven.

VRIJ ZIJN VAN OF VRIJ ZIJN VOOR?

Kan deze mens van de 21e eeuw de verkregen vrijheid ook benutten voor een gelukkiger leven? En kan hij er ten volle van genieten?



Hiermee komen we op het volgende psychologische vraagstuk. Mensen kunnen zich bevrijden van belemmerende omstandigheden, van tradities die hen niet meer aanspreken. Dat betekent voor hen dus: vrij zijn van.

En als je dingen loslaat, komt er ruimte voor andere dingen. Want de vrijheid die je hebt verworven door het oude af te schudden, kun je gebruiken voor nieuwe uitdagingen. Maar die nieuwe zaken moet je dan wel kunnen en durven aangaan. En dat is dan: vrij zijn voor.

Echter, vaak is het volgende het geval. Mensen vechten om zich van iets te bevrijden, het zijn ware vrijheidsstrijders. Maar ze weten niet waarvoor ze strijden, wat ze met de bevochten vrijheid zullen gaan doen. En ze komen in een leegte, in een vacuüm terecht. Dit betekent dat mensen vaak wel vrij van iets worden, maar niet vrij voor iets.

Vrijheid is fantastisch, het is het grootste goed. Maar waar wordt die vrijheid voor gebruikt? Zijn mensen in staat om die vrijheid te benutten en durven ze het aan om aan die vrijheid op geheel eigen wijze richting te geven? Of is het zo dat ze zich er verloren bij voelen en dat er alleen maar leegte is ontstaan in hun leven?

Inzicht in deze vragen is belangrijk als je een cliënt begeleidt die met een hulpvraag bij jou is gekomen. Maar ook als je als therapeut bezig bent jezelf van iets te bevrijden en met de vraag geconfronteerd wordt hoe je deze verkregen vrijheid zult gaan invullen.

Het is gemakkelijk als een pastoor of een dominee zegt hoe je moet leven. Je kunt af en toe aanschoppen tegen wat zij prediken, maar in feite doe je wat zij zeggen. Als je het helemaal zelf mag doen, lijkt die vrijheid ineens een onmogelijk iets om vat op te krijgen en de toekomst ziet eruit als een gapend gat.

We komen dan bij hele basale dingen terecht. Bij de vraag: wat is de zin van het leven? Op die vraag bestaat

maar één antwoord: je krijgt het leven en de zin moet je er zelf aan geven. En als je daar altijd het geloof, de kerk en de bijbel voor nodig gehad hebt, kun je niet meteen zelf het leven ter hand nemen. Daar is moed voor nodig en bewustzijn.

Als therapeut kun je een cliënt begeleiden bij het werken aan angst. Het geloof en conditioneringen van anderen kunnen het leven van een cliënt een wending geven die hem niet gelukkig maakt. En als de cliënt bereid is en de moed heeft om oude dingen los te laten en naar het unieke in zichzelf te zoeken, van waaruit hij tot een nieuwe zingeving aan zijn bestaan kan komen, kun je hem daarin bijstaan.

Een therapeut kan tijdens deze zoektocht een ware steun zijn. Hij kan zijn liefde en acceptatie laten blijken en zijn cliënt aanmoedigen te blijven zoeken naar wat hem wezenlijk en diep van binnen beroert.

LIEFDE EN CONFRONTATIE

Liefde is een sleutelwoord in het therapeutisch gebeuren. Het dagelijkse contact tussen mensen in de maatschappij is arm aan liefde en liefde is een wezenlijk menselijke behoefte. Dus, een therapeut krijgt vrijwel altijd te maken met een cliënt die (ook) verstrikt is geraakt op het gebied van liefde.

Een therapeut kan door een liefdevolle benadering problemen en verstarringen losweken bij zijn cliënt. Maar als een cliënt een beeld van zichzelf heeft dat vrij hardnekkig is en dat zijn vooruitgang in de weg zit, dan is het goed om te proberen hem daaruit los te maken. En daarvoor is het soms nodig om iemand op een wat steviger manier op zichzelf terug te werpen en hem te confronteren met de patronen waarin hij zit. Het lijkt er dan op dat therapeut en cliënt met elkaar in botsing komen.

Maar het gaat er in feite om een tikje aan het bewustzijn van de cliënt te geven, opdat zijn ogen opengaan. Voorwaarde voor zo'n benadering van de cliënt is dat je

het in vol bewustzijn en vanuit liefde doet. Je kunt vanuit liefde iemand op een minder zachtzinnige manier wakker schudden. Denk maar eens aan het verhaal van Jezus die tegen de geldwisselaars in de tempel optrad. Hij wilde ze bewust maken van de dingen waar ze mee bezig waren. Eerst ontstak hij in pure woede, maar in zijn benadering zat ook mededogen. Vanuit medegevoel pakte hij ze zo hard aan. Liefde is volgens oosterse inzichten het belangrijkste ingrediënt van therapie. En ook een wat stevigere aanpak kan vanuit grote liefde plaatsvinden.

Zelf heb ik al jong gemerkt dat confrontatie zinvol kan zijn. Weliswaar niet in een therapeutische situatie, maar in het leven van alledag. Echter, therapie is er toch voor bedoeld om het gewone dagelijkse leven prettiger, lichter en gelukkiger te maken. En omdat therapie zo gangbaar is geworden in ons huidige leven, kun je dus bijna zeggen dat ook therapie het dagelijkse leven is.

Ik herinner me een confrontatie toen ik op achttienjarige leeftijd rijexamen moest doen. Meteen toen ik achttien jaar werd, ben ik rijlessen gaan nemen. Daarvoor had ik al eens met mijn neef in de auto van mijn oom op een fabrieksterrein mogen oefenen. Maar nu was de tijd aangebroken om officiële rijlessen te nemen en het examen te halen.

Vanaf het begin had ik geen overtuigend positief gevoel over mijn vorderingen op het gebied van autorijden. De ene les ging het goed, de andere les deed ik weer iets belangrijks fout. Uiteindelijk naderde het examen en ik wilde het papiertje verschrikkelijk graag halen. Maar dat leek me niet zo eenvoudig. Dus, als mensen me vroegen wanneer ik moest afrijden, noemde ik het tijdstip en meteen daarna zei ik: '...maar ik zak toch!' Kennelijk vond ik het wel veilig om steeds dit zinnetje te herhalen en daarmee aan te geven, ook voor mezelf, dat ik er niet veel van verwachtte.

De meeste mensen reageerden lachend of gingen ertegenin door te zeggen dat ik best zou slagen. Maar niet mijn buurman. Die zei: 'Ja, natuurlijk zak je, je zegt het

toch steeds zelf'. Even stond ik met open mond te kijken. Wat was dat nu voor een benadering? Zoiets hards zeg je toch niet! Uiteindelijk begon ik een beetje onzeker te giechelen. En hoewel er geen aandacht meer aan het onderwerp werd besteed, bleef er in mijn binnenste iets knagen. Het zinnetje van de buurman kon ik maar niet vergeten.

Ik begreep dat mijn eigen gebrek aan zelfvertrouwen hier in het geding was: ik was onzeker of ik zou slagen en ik dekte me als het ware al van tevoren in. Ik liet me troosten door mensen te laten zeggen dat het best mee zou vallen. Maar ik werkte niet aan mijn eigen angst en onzekerheid. Ik maakte mezelf niet sterker van binnen, maar liet mijn onzekerheid afdekken, waardoor deze kon groeien. Dus, in feite was ik mezelf aan het verzwakken.

Wat zou het fantastisch zijn geweest als ik toen de dynamische meditatie, die ik al eerder uitvoerig in deze cursus heb besproken, had gekend. Daarmee zou ik namelijk bij de wortels van mijn angst gekomen zijn en deze voor een gedeelte hebben kunnen oplossen.

In ieder geval wierp de reactie van de buurman me wel op mezelf terug. En ook zal ik er wel over in mijn dagboek geschreven hebben, waarin ik op die leeftijd allerlei dingen die ik niet goed verteerd had, voor mezelf uitwerkte. Dit maakte de onzekerheid in ieder geval proportioneel kleiner en ik kon deze beter hanteren. Ik ben uiteindelijk ook geslaagd en had dus in vrij korte tijd mijn rijbewijs. Maar de levensles die ik kreeg en die ik pas later kon duiden, was minstens zo belangrijk.

Er zijn therapeuten die erg veel gebruikmaken van een confronterende benadering. Bijvoorbeeld in de Gestalttherapie, waarbij het erom gaat onafgemaakte zaken af te maken. In de Gestalttherapie zegt men: 'Je moet niet eindeloos praten over problemen en ze helemaal uiteenrafelen. Nee, ga ze maar aan. Confronteer jezelf maar met je opgekropte emoties en pijnen. En doe dit dan in een therapeutische setting. Dus, in plaats van tegen de

mensen van wie je de pijn ondervond, uit je je nu tegenover de therapeut, tegenover een groepslid of tegenover kussens, als symbool voor die mensen'.

Ook bodyworkers hebben een hele stevige aanpak. Je ligt bij zo'n bodyworker op tafel en wat hij doet, is pijnlijk. Zelf heb je als cliënt een actieve rol, door goed te ademen in het gebied waar gewerkt wordt. Bindweefsel dat verhard is, maakt de bodyworker los. Er worden strekkingen gemaakt, die iets verdergaan dan wat tot dan toe binnen je bereik lag. Je beenderen en gewrichten worden stevig bewerkt met het lichaamsgewicht van de behandelaar.

Er kunnen diepe emoties loskomen, waardoor je soms vanwege oud verdriet ligt te huilen. Je kunt zelfs gaan 'zwemmen' in de emoties die doorbreken en die er gewoon zijn, zonder dat ze besproken of nader uitgewerkt worden. Kortom: af en toe lijkt het meer op pijn lijden dan op een behandeling.

En toch voel je, zo is mijn ervaring keer op keer, dat het goed voor je is. Vooral in de dagen erna voel je heel veel bevrijding en ervaar je een soort van natuurlijk zijn, van echt worden en zijn wie je in je diepste wezen bent: je voelt je licht en opgewekt. Je ervaart in je hele leven dat het werkt waarmee je bezig bent.

Dat doet mij denken aan wat de oosterse meester Osho mij geleerd heeft. Je zoekt naar waarheid en dat gaat geleidelijk, het gaat met vallen en opstaan. De ene keer ervaar je dat je op het juiste spoor zit. De andere keer heb je het idee af te dwalen. Weer een andere keer heb je het idee goed te zitten, maar dan kom je erachter dat je in halve waarheden bent blijven steken.

Redeneren, argumenteren en stevig nadenken helpen niet. 'Truth is what works', zegt Osho. De waarheid is dat wat werkt. Je komt er vanzelf achter, je krijgt er aanwijzingen voor. Vertrouw erop dat de waarheid zichzelf laat zien, dat ze zich aan jou ontvouwt. Als je goed kijkt (je

kijken is pas zuiver als je mediteert en blijft mediteren), dan zie je in wat werkt voor jou. Je merkt wat 'werkt' en wat 'niet werkt'. Met nadruk moet gezegd worden dat het om jouw waarheid gaat en dat jij die dus ook alleen zelf kunt zien. Een therapeut ziet zijn eigen waarheid en dient die niet aan zijn cliënt op te leggen. Hij kan zijn cliënt helpen ook zijn eigen waarheid te gaan zien. De therapeut moet ook niet doen alsof hij kan zien wat de waarheid van de cliënt is. Die kan de cliënt alleen zelf ontdekken.

Je kunt als therapeut spiegelen wat je de cliënt hoort uiten of ziet doen. Maar de cliënt gaat zelf zijn eigen waarheid ontdekken. Daarmee komen we bij de volgende psychologische vraag? Hoe weet je nu zeker dat iets goed voor je is of dat je het beter uit de weg kunt gaan?

VOEDING OF TROOST?

Soms kun je heel lang, weken of zelfs maanden, worstelen met de vraag: is deze benadering goed voor mij of kan ik beter een andere kiezen? Het pijnigen van je hersenen helpt niet bij het beantwoorden ervan. Je kunt jezelf wel meer helderheid geven door diep in jezelf te gaan en na te gaan wat een bepaalde benadering je doet.

En het kernthema bij dit zelfonderzoek is dan: is dat wat je ervaart, voedend? Dat wil zeggen, voel je je, op diep niveau, vredig en minder behoeftig dan daarvoor? Heb je niet meteen het gevoel dat je je hierna weer in iets anders wilt storten of dat je andere zaken nodig hebt? Voel je meer innerlijke rust en liefde in jezelf en voel je dat je die vooral daar, in jezelf dus, kunt vinden?

Lijnrecht tegenover dit gevoel van voeding krijgen, staat: tijdelijk troost van iets krijgen. Therapie en begeleiding zijn een investering. Niet alleen financieel, je stopt er ook tijd en energie in, die je eventueel op een andere manier had kunnen gebruiken. Het is dus jammer als die investering voor niets is. Je wilt door het therapeutische proces op weg naar een gelukkiger leven. Daarom is het

zaak goed na te gaan of die weg ook werkelijk open ligt. Hiervoor is de therapeut verantwoordelijk, maar ook de cliënt.

Brengt een therapie je alleen maar troost, dan is dat niet voldoende. Dan kun je beter een avondje met vrienden in de kroeg gaan zitten, want dan heb je niet de illusie dat er iets wezenlijks gaat veranderen. Troost is in zekere zin zelfs gevaarlijk in het therapeutische proces. Het geeft je tijdelijk een goed gevoel, maar er gebeurt niets fundamenteels. Je houdt dus jezelf voor de gek. En je stagneert bij het zoeken naar waarheid. Je zoekt niet meer naar dat wat je echt voedt, nee je neemt genoeg met een tijdelijk goed gevoel dat troost je brengt.

Als je genoeg neemt met troost, dan leef je in illusies, je bent aan het dromen. Je neemt geen echte voeding tot je, je consumeert niet dat wat je echt diepgaand gelukkig en blij maakt, je laat je negatieve gevoelens afdekken met een tijdelijk warm gevoel. Bedenk dat je zo langzamerhand uitgeput zult raken, je zult opdrogen en ten slotte een doodsheid over je krijgen. Voeding is noodzakelijk.

Dit verschil tussen troost en voeding is zowel voor therapeut als cliënt van groot belang om te onderscheiden. Ook is het voor de therapeut iets om in zijn eigen leven keer op keer bij stil te staan. De volgende vragen zijn hierbij essentieel: is mijn manier van werken voedend voor de cliënt met wie ik werk? Is mijn werkwijze voedend voor mijn eigen leven? Zorg ik dat ik voldoende voeding krijg, opdat ik op een frisse en liefdevolle manier met mijn cliënten kan omgaan en voeding kan geven in plaats van troost?

Een therapeut is voedend bezig als hij een cliënt helpt op weg naar authentiek worden. Dit kan hij bijvoorbeeld doen door feedback te geven op het moment dat hij inziet dat de cliënt niet echt doet wat hem in diepste zin raakt. Als hij ziet dat de cliënt tot imitatie overgaat. Dit keer misschien geen imitatie van medegelovigen of medegezins-

leden, maar mogelijk het kopiëren van iemand die men bewondert of graag mag, waarbij men voorbijgaat aan de eigen waarheid. Ook kan het zijn dat de therapeut ontdekt dat de cliënt hem imiteert of bepaalde gedragingen van hem kopieert. Het is belangrijk om een cliënt daarvan op tijd bewust te maken.

Het volgende verhaal geeft duidelijk aan wat kan gebeuren en op welke wijze mensen kunnen reageren. Weliswaar gaat het hier over een meester-discipelrelatie, maar wat in deze relatie gebeurt, geeft inzicht in de vraag wat iemand die in verandering is, kan doormaken en hoe hij zich kan gaan gedragen.

Zenmeester Gutei had de gewoonte om zijn vinger in de lucht te steken als hij een vraag over Zen beantwoordde. Een heel jonge discipel begon hem dit na te doen; telkens als iemand hem vroeg waarover zijn meester gesproken had, stak hij zijn vinger in de lucht.

Gutei hoorde dit en verraste op een dag de jongen. Op het moment dat de jongen zijn vinger in de lucht stak, greep Gutei hem vast, haalde een mes te voorschijn en sneed de vinger af. Vervolgens gooide hij de vinger weg. En toen de jongen huilend wegliep, riep Gutei: 'Stop!' De jongen bleef staan en keek de meester door zijn tranen heen aan. Gutei stak zijn vinger in de lucht. De jongen probeerde zijn vinger ook op te steken, maar toen hij beseftte dat die er helemaal niet meer was, boog hij. En op dat moment werd de jongen verlicht.

Dit lijkt een heel vreemd verhaal en de kans bestaat dat het verkeerd begrepen wordt. De gedragingen van een verlichte zijn niet altijd meteen te begrijpen. Toch kunnen we er veel aan hebben en er ook van leren.

Meesters doen nooit zo maar iets, zelfs niet hun vinger opsteken. Het opsteken van die vinger had een speciale betekenis. Gutei beantwoordde veel vragen over Zen, maar de antwoorden die hij gaf waren niet het belangrijkste. Wat hij de vragenstellers in feite duidelijk

wilde maken, was dat hun problemen voortkwamen uit verdeeldheid, chaos, innerlijke disharmonie. En dat de oplossing lag in één worden. Daarom betekende de opgeheven vinger: word één! Eén worden kun je realiseren door meditatie.

De verbale antwoorden van Gutei hadden niet zo veel betekenis, de waarheid lag verborgen in de opgeheven vinger. Hij zei daarmee: 'Word één en al je problemen zullen opgelost worden!' De jonge discipel ging hem imiteren. Welnu, met nadoen kom je nergens. Nadoen houdt in dat je de dingen buiten jezelf gaat zoeken, het is niet iets wat binnen in je gebeurt. Je hebt een zaadje in je en dat zaadje kan ontkiemen en tot een grote boom uitgroeien. Maar als je anderen nadoet, komt dat zaadje niet tot leven.

Gutei moet heel veel mededogen met de jonge discipel hebben gehad. Want alleen uit mededogen kun je zo hard optreden; in de neiging tot imiteren moet radicaal het mes worden gezet. De vinger is maar een symbolisch iets. De jongen moest een flinke schok krijgen en de pijn moest tot in het diepst van zijn ziel doordringen. Het was een heel intens moment van bewustwording en de meester gebruikte een hele drastische methode. Gutei riep: 'Stop!' en op het moment dat de jonge discipel stopte, had hij geen pijn meer.

Toen de meester zijn vinger weer opstak, stak de jongen uit gewoonte de zijne op, die er dus niet meer was. En voor het eerst drong het tot hem door dat hij in wezen niet het lichaam was, maar het bewustzijn. Hij was een ziel en het lichaam alleen maar een woning.

Van dit verhaal kun je het volgende leren: wees trouw aan jezelf, want je eigen waarheid kan je leiden naar de ultieme, de uiterste, waarheid. En de waarheid die iemand anders heeft, kan niet ook tegelijkertijd jouw waarheid zijn. Alleen als je jouw eigen zaadje, dat binnen in je leeft, laat ontkiemen en uitgroeien, dan alleen zul je extase kunnen beleven. Maar als je anderen navolgt, zal het zaadje niet tot leven komen.

Je kunt heel veel idealen hebben en je kunt succes hebben, maar tegelijkertijd van binnen een grote leegte voelen. En alleen jouw zaadje kan, als het een boom geworden is, jou vullen. Je zult je pas voldaan kunnen voelen als jouw waarheid tot bloei gekomen is en niet eerder.

Een therapeut moet zelf een goede basis hebben en stevig in zijn schoenen staan om een cliënt van dienst te kunnen zijn. Toch mag hij ook niet verstarren in zijn benadering van cliënten. Daarom is het voor een therapeut goed om in beweging te blijven.

Zelfreflectie is een voorwaarde voor het goed uitoefenen van je praktijk. Als een sessie heeft plaatsgevonden, is het belangrijk om voor jezelf de hele sessie en wat er gebeurde aan contact en emoties de revue te laten passeren. Hierbij is het zaak jezelf niet te sparen. Je hebt misschien fouten gemaakt, je had iets anders of directer kunnen benaderen. Dan is nu het moment gekomen om je daar grondig van bewust te worden en je door dit inzicht te laten voeden. In een volgende sessie zul je dan anders te werk gaan.

SUPERVISIE EN CONTACT MET COLLEGA'S

Therapeut zijn en een eigen praktijk hebben, is een tamelijk eenzame bezigheid, of je nu individuele sessies geeft of met groepen werkt. Je staat wel voortdurend in contact met mensen, maar jij moet het proces in gang zetten en gaande houden, jij hebt er de eindverantwoordelijkheid voor. Het gaat erom dat de cliënt door de therapeutische sessies verkwikt wordt en tot nieuwe inzichten komt.

Maar wat jij als therapeut wezenlijk nodig hebt, blijft op de achtergrond. Sterker nog: je dient als therapeut alert te zijn dat jij jouw behoeften niet aan bod laat komen bij je cliënt. Ik vind dat heel aardig weergegeven door een ervaren therapeut, die zei: 'Als jijzelf als therapeut opgedroogd bent en psychisch ondervoed, dan ga je gemakkelijk bij je klanten jatten'. Met andere woorden: het is

gemakkelijk om dat wat je emotioneel nodig hebt en wat in een therapeutisch contact bij je cliënten te halen is, tijdens sessies in de wacht te slepen. Vrijwel iedereen zal het erover eens zijn dat dat geen gezonde situatie is en dat een dergelijke handelwijze zich op een gegeven moment zeker tegen je zal keren. Maar toch sluipt zo'n subtiel proces er gemakkelijk in. Wat kun je doen om dit te voorkomen?

Je moet als therapeut zorgen dat je zelf doorvoed, in evenwicht en geaard bent. Maar natuurlijk ben je een mens en ben je iemand die zelf ook in ontwikkeling is. Dus ook jouw balans schommelt wel eens.

Als je bij jezelf vaststelt dat er dingen van jezelf in de relatie met cliënten gaan spelen of dat je vaak uitgeput bent na sessies, moet je daar zelf niet mee blijven doormodderen. Steek je licht op bij collega's en ga eventueel bij een ervaren collega onder supervisie. Zo komen je eigen zaken op een gezonde manier aan bod en kun je feedback krijgen op jouw manier van werken.

In het algemeen zijn contact en ontmoetingen met collega's, waarin feedback gegeven wordt, belangrijk voor het harmonisch blijven voeren van een therapeutische praktijk. Tips en inzichten van anderen geven je een nieuwe impuls bij je werk en jij kunt ook jouw ervaringen doorgeven.

Het delen van ervaringen is een hele vruchtbare aanpak. Ik merk dat ook dagelijks in mijn werk als docent. Mijn collega's en ik hebben het er voortdurend over hoe we met verschillende groepen omgaan en hoe we ons voelen als een 'moeilijke' leerling bijna niet te hanteren is en een stempel op de hele groep lijkt te drukken.

En ook humoristische en ontroerende ervaringen vertellen we aan elkaar. Die zijn zo boeiend en verfrissend, dat we zelfs in de trein naar huis volledig opgaan in deze gesprekken, waarbij onze ogen opengaan voor elkaars inzichten en nieuwe manieren van aanpak.

Je hoort en leest vaak dat psychiaters denken dat het verschijnsel 'overspannen zijn' iets is wat in de fantasiewereld van hun cliënten leeft. En dat ze er op een gegeven moment toch op vrij harde manier mee geconfronteerd worden wanneer ze zelf in een dergelijke toestand verkeren. Het is hetzelfde idee als: 'De dokter wordt nooit ziek'.

Het is in de 21e eeuw echter kortzichtig om zo te denken. Daarom dien je als therapeut onderdelen in je leven in te bouwen, die jezelf voeding en feedback geven. Hoe je als therapeut gemakkelijk eigen zaken in het therapeutische contact brengt, zie je geïllustreerd in het volgende verhaaltje.

Teddy Bearson bezoekt een psychiater, die dokter Zielknijper heet. 'Oké, Teddy', zegt de psychiater, 'wat is dit?' En hij laat Teddy een driehoek zien. 'Dat is een sleutelgat', zegt Teddy, 'en wat daarachter allemaal aan het gebeuren is'. Vervolgens laat dokter Zielknijper Teddy een rechthoek zien. 'En wat is dit?', vraagt hij. 'Een motelkamer', zegt Teddy, 'en wat *daarachter* allemaal plaatsvindt!' Zielknijper toont Teddy een cirkel. 'Wat is dit dan?', vraagt hij. 'Een patrijspoot', antwoordt Teddy, 'en oh, jé!', gaat hij verder, 'wat daarachter allemaal wel niet aan de gang is!'

'Wel,' zegt dokter Zielknijper tegen Teddy, 'je bent in ieder geval in seksueel opzicht gestoord'. 'Ben *ik* seksueel gestoord?', roept Teddy uit. 'Laten we het eens over u hebben. U laat me al die vieze plaatjes zien!'

GEAARD ZIJN ALS THERAPEUT

Voor een therapeut is het belangrijk om zijn beide benen stevig op de grond te hebben, dus om goed geaard te zijn. Hij voelt zich dan zelf sterker en is in staat om de cliënt meer te geven.

Ik heb een keer ervaren hoe de geaardheid van een therapeut effect op mij had. Het was in een periode waarin ik erg veel alleen deed. Ik was bezig veranderingen in mijn

leven te integreren en meer vanuit mijn wezen naar buiten te treden. Dat kostte veel tijd. Ik voelde mij te kwetsbaar om, na lange tijd voor mezelf dingen te hebben uitgeprobeerd, ineens met een bijna nieuwe identiteit naar buiten te treden. Dat deed ik dus heel langzaam: ik zocht af en toe gezelschap dat voedend voor mij was.

Ik kwam een vrouwelijke therapeut tegen met wie ik in gesprek raakte. En ik weet nog dat we elkaar dwingend aankeken en dat ik van top tot teen een energiestroom door me heen voelde gaan. Vlak daarna werd ik me bewust van grond onder mijn voeten, van een nieuwe geaardheid.

Iemand die geaard is en je zo aankijkt dat er een intens oogcontact is, kan bij jou een dieper proces van je aarden op gang brengen. En dat is dan de blik die een therapeut, een mens in ontwikkeling, jou geeft. Natuurlijk is het geen tovermiddel. Het is een duw naar bewustwording dat je meer geaard kunt raken dan je op dat moment vanuit jezelf bent.

Je kunt je misschien enigszins voorstellen wat de blik van een verlicht meester kan doen. Zijn ogen kunnen je zo hevig raken, dat je eerst doorstroming voelt en daarna de grootste blokkades die de doorstroming en jouw geaard zijn, belemmeren.

Misschien dacht je van jezelf dat je redelijk goed geaard was en voelde je dat ook zo. En dan krijgt door het contact met iemand anders je oude manier van je aarden een duw. Je ontdekt dat er meer mogelijk is. Het is zoals altijd een kwestie van bewustwording. En als je je van de mogelijkheid om je meer te aarden bewust wordt, moet je die vervolgens zien te realiseren.

Sommige mensen gaan rennen of dansen, anderen doen t'ai chi, de vloeiende oosterse beweegkunst, die heel erg gericht is op het aarden van mensen. En beter aarden kun je zeker ook bereiken als je consequent gedurende een lange periode gaat mediteren.



MEDITATIE ALS MIDDEL OM TE AARDEN

Voor mijzelf is er maar één manier van aarden en dat is meditatie en contact houden met mijn meester, ook al is hij er in lichamelijke zin dan niet meer. Hij heeft mij op het spoor van meditatie gezet en bij mij het vuur van meditatie aangewakkerd, zodat ik er uiteindelijk volkomen door gegrepen ben.

In de commune waarin ik geruime tijd geleefd en gewerkt heb, hield hij dagelijks lezingen. En in elke lezing kwam naar voren dat het goed is om over alles wat in je leven gebeurt, te mediteren. Dat betekent niet dat je erover gaat zitten nadenken. Nee, bij mediteren laat je een gebeuren diep in je doordringen en kijkt er dan naar.

Je oordeelt niet. Je laat het gebeuren gewoon diep in je wezen zijn en dan word je uiteindelijk wel bewust welke aspecten ervan echt zijn en bij jou horen, en welke vals. Deze laatste zullen dan, soms na enige moeite van jouw kant, verdwijnen.

Als het zo is dat deze manier van naar binnen kijken op een bepaald moment niet zo goed werkt, dan raad ik je aan eerst een actieve meditatie te doen, zoals de dynamische meditatie of de kundalini-meditatie, die ik al eerder in deze cursus beschreven heb. Hierdoor raak je namelijk eerst de grootste warboel in je mind kwijt, waarna je beter stil kunt zitten en gade kunt slaan wat er in je gebeurt. De dynamische methode is sowieso een goede manier om in korte tijd te voelen dat je steviger op je benen staat, dat je meer geaard bent.

Mijn meester Osho had het vaak over meditatie en spoorde ons bij elk voorgelegd probleem aan om te mediteren. En op een gegeven moment ging er door me heen: nu weet ik het wel. Inmiddels weet ik dat we dingen vaak moeten horen, omdat ze anders niet tot ons doordringen. Denk maar eens aan de reclameboodschappen, die ook vaak herhaald worden. Het is de bedoeling dat bepaalde merken en goederen in ons geheugen worden gegrift.

Ook bij mijn leerlingen ervaar ik dat ik dingen vaak moet herhalen. Als ik iets heb gezegd, kan ik er zeker van zijn dat maar de helft het echt gehoord heeft en dat slechts enkelen het kunnen navertellen. En dan gaat het nog om dingen die in hun belang zijn. Als ik bijvoorbeeld hun gedrag corrigeer en uitleg waarom ik liever geen negatieve uitlatingen over anderen tijdens mijn lessen wil horen, zijn ze dat nog sneller vergeten.

En ik word echt boos als er gescholden wordt, als er nare woorden gebruikt worden die mijzelf of anderen kunnen kwetsen, of als er obscene taal wordt geuit. Tijdens de werkweek stonden we op de bussen te wachten die ons vanaf de boot uit Ameland naar school terug moesten brengen. Die bussen waren niet op tijd. Na een tijdje begonnen de leerlingen te mopperen, te vloeken en te schelden: allerlei woorden die verwijzen naar ongeneeslijke ziekten, vlogen me om de oren.

Ik stoorde me eraan en sprak de leerlingen aan op hun taalgebruik. Ik legde daarbij uit waarom ik liever niet wilde dat zij zich zo uitten. Het ging even goed. Maar de leerlingen begonnen zich te vervelen, ze begonnen met elkaar te stoeien en het ging er gaandeweg steeds ruwer aan toe. En het gescheld en het uiten van nare woorden begonnen weer.

Opnieuw verzocht ik de leerlingen mee te helpen de stemming erin te houden en geen grove taal te gebruiken. En zo ging het nog een tijdje door. Na iedere correctie van mijn kant, waarbij ik telkens andere bewoordingen gebruikte en andere argumenten gaf voor het verwerpelijke gedrag, gingen de kinderen toch weer over op het nare taalgebruik. Toen ik voor de vierde keer begon uit te leggen, waarom mij dit echt niet beviel, werd ik halverwege onderbroken door een jongen die een beetje droog maar ook afwerend zei: 'Ja, mevrouw, nu weten wij het wel!'

Zo gaat dat: mensen horen dingen, maar laten het maar oppervlakkig tot zich doordringen. En daardoor vergeten ze ook zo snel en zie je nauwelijks gedragsverandering.

Wat mijzelf betreft, had ik de woorden van mijn meester terdege gehoord en het belang van meditatie was ook zeker tot een bepaald niveau in mij doorgedrongen. Maar zo goed wist ik het ook weer niet, want ik ben het gevoel van meditatie daarna toch weer een heel jaar kwijt geweest. En het is me nu duidelijk hoe dat kwam.

Wij mensen hebben een bewustzijn, maar ons onbewuste is veel groter. Je kunt het vergelijken met een ijsberg die in het water ligt. Tien procent van de ijsberg steekt boven het water uit en is zichtbaar en negentig procent van de ijsberg ligt onder water en is onzichtbaar.

Zo is het ook met de verhouding bewust zijn en onbewust zijn. Voor negentig procent zijn we ons niet bewust van zaken en voor slechts tien procent wel. Dus van tien procent hebben we maar echt weet en wat die negentig procent betreft, tasten we in het duister. Dat lijkt tragisch, maar dat is het niet. Als je eenmaal het onbewuste ingegaan bent, merk je welke wereld er voor je open ligt om te ontdekken.

Mijn besef van meditatie was gedurende een jaar weggezakt in mijn onbewuste. Ik teerde bijna een jaar op mijn oude manier van leven, waarbij ik wel reflecteerde, maar niet mediteerde. En de diepgang van meditatie is absoluut onvergelijkbaar met die van reflectie. Bij reflectie blijf je in het denken, in de mind, en bij meditatie dompel je onder in je onbewuste en je probeert dat stukje bij beetje bewust te maken.

Uiteindelijk merkte ik dat ik in cirkels aan het ronddraaien was en toen ik aan het schilderen sloeg, kwam de periode die zo belangrijk voor mij was en waarin meditatie mijn hart geraakt had, in volle hevigheid weer boven. Langzaam maar zeker begon het tot me door te dringen dat ik alles in mijn onbewuste had laten zakken en ik voelde een intense behoefte om alles weer tot leven te brengen.

Met deze ervaring wil ik aangeven dat bepaalde dingen niet vaak genoeg gezegd kunnen worden. Je denkt dat je

het wel weet, maar weten kan op zo veel niveaus plaatsvinden. Als de informatie oppervlakkig bij je is binnengekomen, is er alle kans op dat deze snel weer verdwenen is. De verdieping moet jezelf aanbrengen en dat doe je door te blijven mediteren en niet alleen maar meditatie te gebruiken als middel om door een periode te komen waarin je je minder prettig of zelfs depressief voelt.

Dit wegzakken van verworvenheden in je onbewuste is iets wat zeer menselijk is. Daarom gebruiken zenmeesters ook zulke stevige methoden om mensen wakker te schudden. Het onbewuste beslaat zo'n groot gebied in ons, en er is zo veel te ontdekken. Als we dan ook nog eens dat wat we reeds tot bewustzijn hebben gebracht, weer 'vergeten', dan is een harde aanpak volgens deze meesters de enige manier.

Hierna volgt een verhaal dat ons misschien bijna wreed lijkt. Dat is het niet; het gebeurt vanuit volledig mededogen en volledige liefde. Een meester weet hoe snel we vergeten en hij gunt ons het geluk van een groeiend bewustzijn. Daarom gebruikt hij soms een stevige methode om ons weer alert te maken.

HET TERUGBRENGEN VAN ALERTHEID, BEWUSTHEID

De Japanse meester Ekido was een strenge leermeester en zijn discipelen waren beducht voor hem. Op een dag sloeg een van de discipelen de tempelgong om het uur van de dag aan te geven. Daarbij miste hij een slag, omdat hij naar een mooi meisje keek dat de tempelpoort passeerde. Wat de leerling niet wist, was dat meester Ekido achter hem stond. Ekido raakte de leerling aan met zijn staf. Van schrik kreeg de leerling een hartstilstand en stierf.

Dit lijkt enorm cru en Ekido is dan ook in verschillende geschriften behoorlijk veroordeeld. Maar de uitleg die bij dit verhaal hoort, is als volgt. Ekido wist dat de leerling een ernstige ziekte had. Er wordt gezegd dat Ekido kon zien dat de leerling elk moment dood kon gaan. De leer-

ling sloeg volledig bewust de gong. In een zenklooster maakt dit deel uit van de meditatieoefeningen. Onverschillig wat je doet, doe het bewust. Wat je ook doet, wees daarin als een licht en alles zal aan je geopenbaard worden.

De discipel zou op het moment van zijn dood volledig bewust geweest zijn. En toen zag hij het meisje. Zijn aandacht werd door haar gegrepen en hij verloor zijn bewuste staat. Hij werd een en al verlangen, hij wilde achter het meisje aan en haar bezitten. Dus de meester gaf hem een tik met zijn staf. Door de tik werd hij alert en kort daarop stortte hij neer, omdat zijn hart het begaf. Doordat de leerling met de staf van de meester tot bezinning, tot alertheid werd gebracht, stierf hij echter in vol bewustzijn.

De meester had de dood zien naderen en hij zag dat de discipel zijn alertheid verloor. De begeerte was verdwenen en het bewustzijn was teruggekeerd op het moment van zijn dood. Als je alertheid en dood samen kunt laten verlopen, treedt verlichting op. Ekido handelde dus vanuit volstrekt mededogen.

Elke meester gunt zijn leerling de hoogste staat van zijn, de verlichting, het volkomen in harmonie leven met jezelf en je omgeving. Maar de voorwaarde is wel dat de leerling bewust is en blijft. Met de leerling uit het verhaal was iets bijzonders aan de hand. Hij kon spoedig sterven en de meester waakte daarom over het alert blijven van deze discipel.

Of je deze benadering nu hard vindt of niet, gebleken is dat Ekido een groot meester was. Hij heeft na dit incident nog tien verlichte discipelen in zijn gezelschap gehad en dat is een ongewoon hoog aantal.

De les die je hieruit kunt leren en die je kunt meegeven aan anderen, is: wees alert, beleef elk moment alsof het je laatste is. Haal eruit wat eruit te halen valt. In die totale beleving ben je alert.

MEDITATIE ALS MIDDEL OM JE STERK TE VOELEN

We hebben gezien dat meditatie je kan helpen bij het aarden. Als je geaard bent, kun je je werk als therapeut beter doen en je kunt ook meer voor je cliënten betekenen. Daarnaast kun je ook, en dat heeft deels met aarden te maken, van meditatie gebruikmaken om je kracht te vergroten. Het gaat dan om je innerlijke kracht, het voelen van de energie om te doen wat het leven van je vraagt.

Stel dat je een cliënt hebt met zware problemen. De sessies met hem zijn steeds heavy. Naarmate het tijdstip van de sessie nadert, krijg je een steeds zwaarder gevoel in je. Toch gaat het therapeutische proces tussen jou en je cliënt steeds goed en er komen dingen bij de cliënt in beweging.

Je verlangt ernaar het wat beter aan te kunnen, om er minder tegen op te zien en het wat lichter te kunnen laten verlopen. De dynamische meditatie zal je daar perfect bij helpen. Als je deze meditatie in de vroege ochtenduren doet, zul je merken dat je hele dag lichter verloopt. Al meteen na de meditatie voel je een frisheid, alsof je een urenlange bergwandeling hebt gemaakt.

De meeste mensen weten wel wat het betekent om gedurende de dag een of meer dips te ervaren. Over het algemeen gaat de dag goed, maar twee- of driemaal per dag heb je last van een lichte inzinking. Je voelt je energiepeil dalen, je wordt slaperig en gaat knikkebollen, je wordt 'melig', enzovoort.

Welnu, als je de dynamische meditatie doet, maar dan moet je haar wel regelmatig doen en in het begin voor een hele stevige periode elke dag, zal je dag veel gelijkmatiger verlopen, terwijl je tegelijkertijd ook energiek bent. De inzinkingen zijn er niet meer, je energieniveau blijft hetzelfde.

Zelf had ik onlangs op mijn school een behoorlijk zware klus te klaren. Ik moest een demonstratieles geven. Dat

wil zeggen: ik kreeg meer tijd dan ik anders beschikbaar had en ik moest in die tijd laten zien dat ik leerlingen met verschillende werkvormen aan de slag kon laten gaan. Om dit te realiseren, moest ik heel wat voorbereidingen treffen. Ik moest de nodige opdrachten ontwikkelen en stukjes video uitzoeken. Daarbij was het zo dat er vijf mensen in mijn lokaal kwamen kijken hoe ik les gaf.

Op het laatste moment hoorde ik ook nog eens dat ik voor het experiment een mij geheel onbekende klas toegewezen kreeg. Kortom, het was geen licht, maar een spannend en stressvol gebeuren. Ik heb me zo goed mogelijk voorbereid, maar ik plan dingen nooit minutieus, maar in grote lijnen. Er moet ruimte voor spontaniteit blijven, vind ik. Daar voel ik mezelf ook het prettigst bij.

Wel ben ik een paar dagen van tevoren begonnen met elke dag de dynamische meditatie te doen, ook op de dag zelf. En alles is heel goed verlopen. Niet dat ik alles tot in de puntjes had voorbereid. Nee, dat past niet zo bij mij. Maar ik was fris en alert, waardoor ik met enthousiasme met de groep kon omgaan. En ik had op tijd een paar dingen kunnen bijstellen, doordat ik vanuit mijn meditatie een gezond overzicht had. Ik liet me niet van de wijs brengen of in de stress jagen.

Ik constateerde met dankbaarheid hoe goed het is om deze meditatie voorhanden te hebben. En je hebt haar voorhanden als je haar vaak beoefend hebt, want dan voel je waar het bij de meditatie om gaat, ervaar je wat de clou is. De meditatie geeft je alertheid, frisheid en overzicht over je leven en over wat je doet. Als je haar slechts af en toe eens beoefent, is het gewoon een stevige lichaams oefening en geen meditatie.

Ik heb het genot van deze meditatie ook ondervonden toen ik zelf massage- en kleurensessies gaf aan een man bij wie ik een seksuele belangstelling bemerkte die ik niet deelde. Een therapeutische sessie is er natuurlijk ook niet voor bedoeld om seksualiteit te beleven, maar er kunnen zich gevoelens van deze aard aandienen. Na

de sessie kun je eventueel zien of je die uitspreekt en daar mogelijk later iets mee doet. Ik vond deze situatie echter niet zo plezierig en ik hoor van meer vrouwelijke therapeuten dat ze deze ervaringen hebben. Welnu, mijn houding was duidelijk. Ik wilde graag sessies geven, maar ik hield niet van de seksuele toespelingen, omdat ik de gevoelens niet deelde en omdat ik het de juiste situatie er niet voor vond.

Ik negeerde ze dus en ging er helemaal niet op in. Ik kon prima bij mezelf blijven. En bovendien kon ik de seksueel getinte gevoelens bij de cliënt ombuigen naar hartgevoelens. Ik was goed verankerd door de dynamische meditatie, die ik een paar dagen vooraf was begonnen en ook op de ochtend zelf had gedaan.

In het proces van de therapie ben jij in de situatie dat je een cliënt ondersteunt in zijn ontwikkeling. Je zult hem aanmoedigen om opgekropte emoties te uiten en oude wonden te tonen. En je zult je cliënt ook adviezen geven om tot een gelukkiger leven te komen. Je adviseert bijvoorbeeld op het gebied van zijn leefwijze, je reikt hem methoden of meditaties aan.

Eén ding moet bij dat alles duidelijk naar voren komen. Dat wat je adviseert of waartoe je aanmoedigt, heeft meer invloed als je het zelf ervaren hebt. Alles wat je zelf doorleeft en naleeft, verhoogt de echtheid van je adviezen. Als je bijvoorbeeld zelf de dynamische meditatie tot een wezenlijk instrument in je leven hebt gemaakt en kunt vertellen wat je erbij ervaart en wat zij je oplevert, dan zul je die in volle oprechtheid aan een cliënt kunnen adviseren.

MEDITATIE ALS MIDDEL OM JE MOEDIG TE GEDRAGEN

Als therapeut is het zeer werkbaar als je een leeuwenhart hebt. Therapie is namelijk voor een heel groot deel liefde en daarom werk je vanuit je hart. Daarnaast moet je er ook kunnen staan voor een cliënt; hij maakt vaak diepe emoties door en dan is het fijn om de kracht van de thera-

peut te voelen. Het is bovendien ook wel eens nodig om een cliënt te helpen om door iets heen te komen. Of het kan zijn dat de cliënt een stevige, confronterende aanpak nodig heeft. En ook dan heeft een therapeut kracht en moed nodig. En iedere therapeut zal daarover beschikken, alleen is hij er zich niet altijd van bewust.

Eerder heb ik gesteld dat het onbewuste niveau bij de mens het grootst is. Het is dan ook zeer waarschijnlijk dat op dat onbewuste niveau heel veel onbenutte kracht verborgen ligt. Om je van je eigen kracht bewust te worden, is pas geleden een nieuwe meditatie ontwikkeld en die heet de Lions Heart Meditation. Het gaat er in die meditatie om dat je ontwaakt en meer en meer je eigen innerlijke kracht ontdekt.

Je kunt door deze meditatie te doen de menselijke ontwikkeling doormaken van kameel naar leeuw. En vervolgens ga je vanzelf van het stadium van de leeuw over op dat van het kind, dat de onschuld van de mysticus kent. Bijna de hele mensheid existeert op het niveau van de kameel. Door de meditatie word je opgewekt om je leeuwenmoed aan te spreken, die ergens diep in je verborgen moet zitten.

De leeuw symboliseert een leven vanuit liefde en kracht. Hij is krachtig van lichaam, sterk van hart en heeft een lichte geestkracht. In de meditatie gaat het erom dat jouw kracht omgezet wordt in een leeuwenkracht. De ontwikkeling van de mens begint bij de kracht die een kameel heeft. Dat is het begin van zijn evolutie. De mens als kameel volgt blind wat anderen hem opdragen en hij zegt gemakkelijk 'ja en amen' of hij het nu leuk vindt of niet.

De volgende stap in de ontwikkeling van de mens kan zijn dat hij een leeuw wordt. Hij is dan rebels, hij zet vraagtekens bij autoriteit en volgt zijn eigen weg. Hij is in staat om 'nee' te zeggen en staat voor zijn eigen waarheid. De laatste stap in de ontwikkeling is zijn als een kind, met de moed en openheid van een mysticus die een kind kan hebben. Het kind benadert, net als een mysticus, het leven speels, licht en vrolijk lachend.

Een belangrijk element van de Lions Heart Meditation is ademen. In het westen wordt de ademhaling vooral benaderd vanuit de biochemisch fysiologische hoek. Onze adem transporteert gassen om in leven te blijven. Zuurstof wordt aangevoerd, koolzuur wordt afgevoerd, hetgeen in een laboratorium is vast te stellen.

Maar het oosten heeft een wijsheid die gebaseerd is op het eeuwenlang beoefenen van meditatie en daar wordt ook het onzichtbare benadrukt dat door onze ademhaling wordt getransporteerd. En dat onzichtbare ligt op energetisch niveau. In het oosten drukt men dat als volgt uit. Via onze adem wordt energie vervoerd, die 'prana' wordt genoemd in de yogatraditie van Patanjali of ook wel 'chi' in de Chinese geneeskunst. Je komt haar ook tegen onder de naam 'etherische energie'.

Om uit te leggen wat deze prana precies inhoudt, wordt het verhaal verteld van een hele gezonde atleet, die eens probeerde om de bewegingen en uitingen van een jong kind na te doen, met de bedoeling uit te vinden waartoe een kind, energetisch gezien, in staat is. En lang voordat de dag voorbij was, bleek de atleet volkomen uitgeput te zijn, terwijl het kind nog altijd naar hartelust aan het spelen was.

We zijn daar natuurlijk verbaasd over en we vragen ons af waar deze geweldige energie van een kind vandaan komt. Een kind heeft niet een of ander fitnessprogramma doorlopen en zijn lichaam is nog niet eens volgroeid. Het verschil tussen het kind en de atleet is dat het kind nog steeds op een natuurlijke manier ademhaalt. Het heeft nog altijd een ontspannen buikademhaling en daardoor kan de prana zich daar, in die buik, beter verzamelen.

De energie ofwel de prana blaast de hara, die vlak boven de navel ligt en ons levenscentrum is, nieuw leven in en geeft ons de kracht van een leeuw met een bijna oneindige hoeveelheid energie. Een kind heeft de beschikking over meer energie dan een atleet. Omdat het open en onschuldig is, staat het in vrije verbinding met de kosmi-

sche energie, die ons omringt als een soort van kosmisch tankstation. Het kind heeft helemaal geen training nodig, het volgt alleen maar zijn natuur. In de traditie van Tao in het oude China heeft men de werking van deze energie begrepen en men heeft dit inzicht toegepast om een betere gezondheid te krijgen en het leven te verlengen.

De Lions Heart Meditation is een krachtige meditatie en het is een actieve meditatie, die helemaal in overeenstemming is met de psychologie van de boeddha's, die we besproken hebben op pagina 25. Dat wil zeggen dat in deze meditatie na een half uur van activiteit om je van balast en stress te ontdoen, een half uur van stilte en gadeslaan volgt. In deze innerlijke stilte maken we contact met de boeddha die diep in ons verborgen zit. Die boeddha is bij iedereen aanwezig, wij zijn allemaal van nature boeddha's.

Omdat het een krachtige meditatie is, kan zij, op zich, ieder uur van de dag gedaan worden, alleen is het beter haar niet te laat in de avond te doen. Want er kan heel veel energie loskomen en dat bemoeilijkt het inslapen. Het is mogelijk dat er krachtige emoties bovenkomen, die je voordien niet kende. Daarmee dien je dus wel rekening te houden.

De meditatie kent acht stadia en is daardoor heel afwisselend. Er zit een duidelijke opbouw in en er hoort prachtige muziek bij. Het is aan te bevelen de meditatie met een partner te doen (wel of niet in groepsverband), omdat het oogcontact belangrijk is. Doe je de meditatie alleen, dan kun je een spiegel gebruiken en kijk je dus in je eigen ogen.

Eerste stadium, het ademen van de leeuw

De leeuw is de koning van het dierenrijk. Zijn natuurlijke trots en kracht zijn indrukwekkend en ze zijn geworteld in zijn diepe, krachtige en onbepert natuurlijke manier van ademhalen.

Tijdens deze fase kijk je recht en met sterke blik in de ogen van je partner of in de spiegel en je ademt langzaam, diep en ontspannen; laat alle angst gaan en voel je natuurlijke trots om wie jij bent. De ademhaling zal je energie geven.

Tweede stadium, gekke bekken trekken

De leeuw heeft een expressieve kop. Hij is niet bang om zijn gevoelens te tonen. Zijn uitdrukking kan woest zijn, maar ook zacht als die van een kat. Je ziet zijn hele kop veranderen als zijn stemming verandert.

Begin grimassen te maken en gebruik hierbij alle spieren van je gezicht. Via je gezicht maak je het meeste contact met mensen. Omdat je vaak gevoelens verborgen houdt, is je gezicht een beetje star. Breng beweging in je gezicht en heb er lol in om gekke bekken te trekken. Maar maak daarbij nog geen geluid. Ergens moet je ware, je natuurlijke gezicht zitten.

Derde stadium, uitdrukking

Maak nu bewegingen met je armen, waarbij je de wilde uitdrukking van een leeuw nabootst. Liefde en haat, agressie en tederheid, ja en nee zijn allemaal onderdelen van je uitdrukking van gevoelens. Denk er daarbij aan dat je armen in direct contact staan met je hart en met je uiting van creativiteit. Sta ze weer toe vrij te bewegen en laat je schouders net zo vrij bewegen als je handen. Houd ieder geluid binnen.

Vierde stadium, brul van de leeuw

Nu kun je eindelijk vrijuit je stem laten gaan. Laat het geluid helemaal vanuit je buik komen, door je borst en keel en uit je mond. Maak ruimte in je buik. Voel die ruimte zelfs diep in je sekscentrum. Voel hoe daarmee opgekropte stress en ingeslikte gevoelens vrijkomen.

Vijfde stadium, speels dansen

Sta nu op en dans als een leeuw. Geniet van je kracht en je speelsheid! Beweeg je benen en maak ze vrij van alle angsten die je daar opgeslagen hebt: angst om dood te



gaan, om iets te doen, om jezelf te zijn. Speel met jezelf en de anderen zonder er een wedstrijd van te maken. Gebruik alle expressies van je lichaam, die je in de vorige stadia bent tegengekomen.

Zesde stadium, leeuwenhart

Nadat je jezelf intensief tot uitdrukking hebt gebracht en je spanningen hebt ontladen, breng je je energie naar je hart. Leg je handen op je hart en adem daar diep in. Laat je hart overstromen en deel je liefde met je vrienden!

Sla je armen om jezelf en om de andere leeuwen heen. Voel hoe je hart zich meer en meer opent en laat de intelligentie van je hart je in verbinding brengen met de anderen en deel je liefde.

Zevende stadium, bewust ademen

Zet nu alle uitdrukking naar buiten toe stop en haal je energie naar binnen. Ga zitten en doe je ogen dicht. Het is nu tijd om het dierenrijk achter je te laten en een stap te zetten voorbij de natuur en het dagelijks leven.

Achtste stadium, ontspanning

Ga plat op je rug liggen en ontspan.

De Lions Heart Meditation brengt ons ademen opnieuw tot leven en brengt ons van het hoofd naar het hart en vervolgens naar de hara. De meditatie helpt ons om speels met ons lichaam om te gaan en ervan te genieten. We gaan onze echte kracht voelen en laten hardheid in ons overgaan in liefde en bewustzijn.

Een nieuwe kwaliteit van ademen brengt ook een nieuwe kwaliteit van leven met zich mee. En dat is een leven van liefde, vreugde en gezondheid. Als we hierdoor in diepe innerlijke ontspanning gaan leven, kunnen we de elkaar snel opvolgende veranderingen in onze hedendaagse snelle wereld gemakkelijk aan.

Deze meditatie is zeer geschikt voor therapeuten, die zo veel met liefde, dus met hartenergie, te maken hebben

in hun praktijk. Bovendien moeten zij over de kracht van een leeuw kunnen beschikken. Het komt eropaan dat zij de moed hebben om te laten zien wie zij zijn. En als therapeuten dit leeuwenhart echt tentoonspreiden, zal dat aanstekelijk werken op hun cliënten.

Ik wil deze Lions Heart Meditation heel graag op een praktijkdag met jou als cursist oefenen. Jezelf zijn en dat op ieder gewenst moment naar buiten brengen, is de sleutel tot geluk, die je ook aan anderen kunt doorgeven. Het is een essentieel onderdeel van het in harmonie je praktijk uitoefenen.



Deze minicursus is een module uit de SORAG-cursus Werken met Praktische Psychologie.

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar www.sorag.nl en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

