

Voorbij goed en fout

Slecht zelf in het licht

Met een keukenbakje groen afval en overgebleven oud brood, loop ik naar de compostklike. Vlakbij is een tegelzetter aan het werk. Als ik het bakje in de klike leeggooi, hoor ik hem zeggen: "In Afrika gaan mensen dood van de honger, en hier gooien mensen hele broden weg."

Mijn zelfbeeld als duurzame en bewuste vrouw valt uit elkaar. Ik weet even niet wat te zeggen. Ik ben geschrokken en voel me schuldig. Neig te antwoorden dat het niet mijn brood is, maar van mijn man. Ik vind het niet terecht, ik ben boos en heb zin om een venijnige opmerking te maken. Wat denkt-ie wel?

Ik zeg niets en loop naar binnen. De woorden voelen als een mep en ik heb zin om terug te meppen. Maar ik realiseer me dat ik dat niet wil, en dat hij een punt heeft. Een punt dat me van slag maakt omdat ik me fout voel: ik ben geen goed mens. Het liefst kom ik meteen in actie om aan te tonen dat ik wél goed ben: een donatie aan Afrika; het oude brood roosteren in plaats van weggoien.

Dat zijn denk ik goede acties. Wat ik hierin belangrijk vind, is van waaruit ik dit doe. Als ik geloof dat ik een slecht mens ben en iets doe om goed te worden, raak ik verder van huis. Ik zet een patroon voort, dat gebaseerd is op goed en fout, op vijandschap

en overleven. Ook als ik uiterlijk de goede dingen doe, werkt mijn vijandsaansname door in hoe ik in de wereld ben, in mijn manier van zijn en mijn communicatie.

Op het pad van verlichte levenskunst komen vroeg of laat aannames van niet-goed zijn tevoorschijn. Overtuigingen dat er iets mis is met je. Dat je er niet toe doet, een slecht mens bent of niet om van te houden. In Zijnsoriëntatie noemen we dit 'slecht zelf'. In dit artikel verken ik mijn slecht zelf als motor van mijn handelen. Ik beschrijf de visie en een aantal werkwijzen vanuit Zijnsoriëntatie om deze plek te leren kennen en aanwezig te leren blijven. Zodat ik ook hier mijn verlichte aard onbevangen leer belichamen in de wereld.

Basaal goed

Vertrouw

Vertrouw jouw aard

Je bent gemaakt van liefde

(Zijnskaartje, Hans Knibbe)

We zijn gemaakt van liefde, het is wie we van nature zijn. Liefde, ons ontwaakte hart, ons gewaarzijn* dat door alles heen is, ook in pijn en lelijkheid. Hoewel liefde zacht klinkt, en het ook kan zijn, is ons ontwaakte hart ook helder, krachtig en onbevreesd.

Liefde is onbevangen aanwezig zijn in en met alles. Het gaat over ontspannen en vertrouwen in openheid. Dat vraagt moed.

Vertrouwen staat haaks op mijn 'dagelijks zelf' dat ongerust is en wantrouwt, en van daaruit houvast zoekt. Vertrouwen is een gebaar van openen, van loslaten en weer raakbaar zijn. Het is geen vertrouwen ergens in, het is een vertrouwen in openheid. In weten dat dat mijn aard is. Dat houvasten niet bestaan. Als ik loslaat in de openheid van mijn geest, land ik in een oneindige weidsheid. Ik ervaar heel nabij dat ik compleet en inherent goed ben.

vertrouwen is een
gebaar van openen,
van loslaten en weer
raakbaar zijn

Als ik oneindig ruim en basaal goed ben, hoe kan het dan dat ik me zo'n slecht mens kan voelen? Zo door en door fout?

Slecht zelf

"Meer dan je in de gaten hebt, ga je ervan uit dat je niet deugt en dat je aan jezelf moet werken om er nog iets van te maken". (Hans Knibbe)

Op het zijnsgeoriënteerde pad leer ik met liefdesogen kijken naar mijn patronen, zoals mijn streven naar perfectie. Ik leer mijn angst herkennen om een fout te maken. De stem in mij die me aanspoort mijn werk perfect te doen en pas de werkdag af te ronden als het werk af is. Toen ik op het pad naar dit patroon ging kijken, ontdekte ik hoe bang ik was om een fout te maken. In mijn beleving betekende dit het einde. Ik was bang om verstoten te worden, weg te moeten, niet meer bij de mensenwereld te horen. Onder mijn overwerken ging een gevoel schuil van

waardeloos zijn. Ik ervaarde geen vanzelfsprekende waardigheid in mijn gewoon mens zijn. En geen vertrouwen dat ik mag blijven als ik een foutje maak.

Ik stond versteld. Wat een nare gevoelens, waar komen die vandaan? Ik ben toch basaal goed? En mijn zelfbeeld is best positief: ik vind mezelf een leuke slimme vrouw en een goede werknemer, en ik weet heus wel dat ik niet gevierendeeld word omdat ik niet perfect ben. En toch bleek dit onwaardig voelen een motor van mijn te harde werken.

Waar komt dat slecht zelf vandaan?

Als kind ontwikkelen we in de ontmoeting met belangrijke anderen, beelden van onszelf, de ander en de relatie. Deze beelden maken we solide. Een vernuftige constructie in onze evolutie, die dermate overtuigend is dat we de open werkelijkheid als vast ervaren en we ons kunnen hechten. In het boek *Zijn en Worden* benadert Hans Knibbe dit als de wijsheid van onze Spirit. Hierdoor kunnen we als kind overleven en opgroeien tot een volwassene die vaardigheden heeft om in een samenleving te functioneren.

Hechten gaat via onze lust-onlustoriëntatie. Lust is fijn, dus goed. Onlust is niet fijn, dus niet goed. We hechten ons aan iets als we dit beoordelen als 'goed'. Een kind benadert dit zwart-wit: iets is helemaal goed of helemaal fout. Het gaat over veilig (samen) of onveilig (alleen).

Op de gebieden waar we als kind niet ontmoet worden, ontstaan geen rijpe, realistische beelden over onszelf en de ander. Op deze plek bestaat het kind

niet, en kan het zich niet veilig hechten. Maar het móét hechten om te overleven. Het kind is razend; de ander is helemaal fout. Tegelijk kan het kind zich niet permitteren om kwaad te zijn op de ouder: als het de ouder verliest, gaat het dood. De haat richt zich naar zichzelf.

Er ontstaat een aanname van slechtheid: 'ik ben het niet waard om aandacht aan te besteden' of 'ik ben niet om van te houden'. Het zijn nare pijnlijke plekken, die heel totaal voelen en voor een kind onverdraaglijk zijn. Het kind gaat weg bij deze pijn door beschermingsmechanismen, zoals je best doen, je aanpassen of het alleen doen. In een streven om alsnog goed te worden en je geliefd te voelen.

Interessant, en belangrijk om te zien, is dat 'slecht zelf' samenhangt met 'slecht ander'. Waar een aanname is van een slecht zelf, is er ook een aanname van een slechte ander. Een ander die jou niet ziet en afwijst. Deze intense gevoelens en aannames - Hans Knibbe noemt dit treffend de oorlogszone - leven rond de plekken van contactloosheid in onze psyche.

Mijn indruk is dat de aannames van niet-goed zijn, versterkt worden in onze westerse samenleving. De snelheid, hoge eisen en gedrevenheid activeren bij mij, en wat ik zie bij veel mensen, een patroon van je best doen, mee willen komen, een succes willen zijn. Veel mensen hebben niet geleerd om stil te staan, om nabij jezelf te zijn, uit te gaan van goed-genoug, grenzen aan te geven, om te gaan met teleurstelling en verlies. Deze aspecten vragen extra aandacht op ons pad en in onze cultuur.

Hoe slecht zelf zich toont

Mijn slecht zelf toont zich vaak indirect: ik ga in de

aanval of verdediging als iemand iets kritisch zegt over mij of mijn werk. Ik stel hoge eisen aan mezelf of de ander. Neem te veel werk op me. Lees een verslag of mail meerdere keren om te checken of ik niets schrijf dat verkeerd kan vallen. Mijn slecht zelf toont zich ook door kritische aanvallen van mijn superego* nadat ik tevoorschijn ben gekomen of een steek heb laten vallen.

Als ik preciezer kijk, merk ik een ongerust gevoel in mijn buik, waar ik instinctief bij wegschiet. Het verkrampst en schrijnt. Ook kom ik een krenking op het spoor: wat nou onwaardig? Ik duw de pijn en me waardeloos voelen weg door op te stijgen en me beter te voelen dan de ander. Het is een narcistische beweging die ik als kind reflexmatig maakte om de pijn en leegte niet te voelen, om mezelf te beschermen en bij elkaar te houden. Stabiël te blijven, zodat ik verder kon opgroeien.

Ideaal zelf en ideaal ander

Door me beter te voelen dan anderen, ga ik weg bij mijn gevoelens van waardeloosheid. Als ik ga wonen in een ideaal zelf, moet er ook een ideaal ander zijn. Een perfecte ander die ziet hoe goed ik ben, hoe wijs en mooi. Binnen deze constructie verdraag ik geen menselijke beperkingen. Ik leer niet omgaan met ambivalentie, met de mooie en rafelige kanten die bij ons mens-zijn horen¹.

Slecht zelf in beeld nemen

Nu als volwassen vrouw is de overlevingsreflex er nog steeds. Wel kan ik leren aanwezig te blijven en

¹ Zie voor verdieping het artikel Narcisme van Iene van Oijen in *Cirkel 58*.

mijn slecht zelf in beeld te nemen. Dat gaat niet vanzelf, de beweging om weg te schieten is dringend, wat ik wil aankijken voelt groot en zwart. Totaal waardeloos, door en door slecht. Alsof het echt waar is. En zo groot, dat als ik dít toesta, ik voor eeuwig word verstoten en vermorzeld.

Door het lopen van een pad van levenskunst, en door het aangaan van belangrijke verbindingen, komen deze plekken tevoorschijn. Zoals mijn leraar zei tijdens een padbegeleiding: “Hoe meer je je verbindt, hoe meer de haat tevoorschijn komt. En dus ook je zelfhaat”.

wat wil ik werkelijk leven?

Ik realiseer me dat als ik de plek van contactloosheid en de oorlogszone daaromheen vermijd, ik niet present ben. Een groot deel van mijn energie en aandacht gaat naar het wegduwen van wat ik vrees. Ik herhaal mijn geschiedenis en leef niet mijn vrije vorm in relatie. En dat is wel wat ik wil.

HET ZIJNSGEORIËNTEERDE PAD

Welke aspecten op het zijnsgeoriënteerde pad inspireren me en zijn behulpzaam hierbij? Dat zijn er veel, ik licht er drie uit en beschrijf daarna enkele beoefeningen. Ik begin bij de volgende aspecten:

- Motivatie
- Psychologisch begrijpen
- Fysiek-energetisch ervaren

Motivatie

Een toegang om mijn slecht zelf in beeld te nemen, is het herinneren van mijn motivatie. Waar gaat het me om? Wat wil ik werkelijk leven? Het herinneren van mijn verlichte motivatie, herinnert me aan mijn

vrije aard, die hier en nu, in en met alles, aanwezig is. Dit weten, en me hier enten – of ik het nu voel of niet – biedt een goede context en moed om stil te staan bij dat wat voor mijn psyche afschrikwekkend is.

Psychologisch begrijpen

Een eyeopener voor mij was dat mijn slecht zelf is ontstaan op gebieden waar ik structureel niet ontmoet ben. Weten dat dit psychologisch zo werkt, verruimt mijn optiek en ontschuldigt. Het maakt compassie wakker. Ik ben me slecht gaan voelen - en dat ervaar ik als naar en pijnlijk - maar de slechtheid is niet waar. Zoals Tsoknyi Rinpoche zegt: “It’s true, but it isn’t the truth”. Het is waar, in de zin dat het zo leeft in mij. En het is niet waar, niet de waarheid.

Ook weten dat slecht zelf en slecht ander samengaan, maakt een ruimere blik wakker en prikkelt mijn nieuwsgierigheid. Een slecht ander! Het draait mijn wereldbeeld om en opent een besef van relatie. Als ik bang ben voor vernietiging, is er een ander die mij kan vernietigen. Ik maak van de ander een vijand. Ik herken zowel het verhaal, wat ruimte geeft, als dat het me opricht. Waar ik me eerst alleen bang en slachtoffer voel, blijk ik ook dader te zijn, die de ander een kopje kleiner wil maken. Jij mij vernietigen? Ik jou vernietigen! Dat erkennen en toe-eigenen maakt vitaliteit en kracht in mij wakker.

Fysiek-energetisch en gevoelsmatig

Naast het mentaal kunnen plaatsnemen, was het belangrijk voor mij om contact te maken met mijn slecht zelf: fysiek-energetisch en gevoelsmatig te ervaren en hier aan het roer te gaan staan.



Alleen al het kijken met Spiritogen naar mijn slecht zelf, werkt helend.

Anne-Riet de Boer

Zo nodigde mijn zijnsgeoriënteerd begeleider me uit om mijn slecht zelf te verkennen, in die mate dat ik het durf toe te staan. Als het ware een laatste beetje opendoen en eraan snuffelen: welke substantie heeft het, welke kleur? Zo draaide ik mijn houding om van afwenden naar nieuwsgierig zijn. Ik leerde de scherpte van de pijn te voelen, de zwartheid en verlorenheid, en steeds royaler aanwezig te blijven. Dat voelt intiem, het opent mijn tedere en onverwoestbare hart.

Door iets wat voor mijn psyche angstaanjagend en overweldigend is, op deze wijze te verkennen, beoefen ik stuurvrouwschap. Zo raak ik op mijn gemak op deze plek, en leer mijn Spirit ook hier te belichamen.

Ook dagelijkse meditatie en studie dragen bij aan het vertrouwen in mijn aard en hier mijn gewicht leggen. Daarnaast zijn beoefeningen behulpzaam voor mij in het herkennen van mijn vrije aard op de gebieden waar mijn slecht zelf geraakt wordt. Ik belicht:

- Gezonde zelfliefde
- Niet-herkende boeddhakwaliteit
- Toewenden naar symbolen van verlichting
- Direct zien

Gezonde Zelfliefde

Gezonde Zelfliefde gaat over liefdevol nabij jezelf zijn. Ik zie het als een wezenlijke beoefening, ook vanwege de aannames van slechtheid, die wakker worden in het openen van mijn hart. Door gezonde zelfliefde te beoefenen breng je warmte en basale goedheid op de voorgrond. Je leert rusten in je bekken, in verbinding met de omgeving. Dat geeft

een goede basis om aanwezig te blijven bij intense gevoelens en gedachten.²

Een mooie beoefening vind ik bijvoorbeeld de warmtemeditatie³, waarbij warmte fysiek voelbaar wordt in mijn buik. En met de warmte, ook de basale goedheid en liefde van mijn wezen. Dit is weldadig, en wennen, onbevangen en raakbaar aanwezig zijn. Door het contact maken met mijn buik- en bekkengebied, en hier te rusten, aanwezig te zijn, wen ik hieraan en blijf ik nabij, ook als ik bang ben of pijn voel.

Een andere belangrijke beoefening voor mij is visualisatie van mijn Zijnsouders. Zijnsouders zijn Gestaltebeelden van een Zijnsmoeder en een Zijnsvader, die vrij geïnspireerd ouderschap vormgeven. Mijn Zijnsouders zien mij in mijn heelheid en in mijn verwondingen. Zij spiegelen mijn relationele aard, terwijl ik rust op eigen grond. Ik ervaar een waardigheid en goedheid door alles heen, een wijsheid, schoonheid en helderheid. Mijn beoefening is om hier mijn gewicht te leggen, in communicatie te zijn met mijn Zijnsouders, en in die relatie alles mee te laten doen. Zoals Hans Knibbe schrijft: in de stralen van de zon te gaan staan. Zo leer ik aanwezig te blijven bij mijn verwondingen. En mijn verwondingen, en gevoelens van niet-goed zijn, te herkennen als gekwetste liefde. Hierin wordt mijn compassievolle hart wakker. En zin om in de wereld te zijn.

² Zie het boek *Gezonde Zelfliefde* van Hans Knibbe en www.gezonde-zelfliefde.nl voor cursussen in het land.

³ Zie voor een beschrijving van deze meditatie het boek *Gezonde Zelfliefde*.

Niet-herkende boeddhakwaliteit

Het uitgangspunt, het zicht, in de beoefening van de niet-herkende boeddhakwaliteit is dat alles Spirit is. Spirit is de stralende pure dimensie van onze aard, die zich uitdrukt in boeddhakwaliteiten, zoals liefde, schoonheid, helderheid of kracht. Als alles Spirit is, en Spirit inherent is, is ook wat zich verkrampt en lelijk toont, gemaakt van Spirit. Ik heb het alleen nog niet herkend als Spirit: het is een boeddhakwaliteit in vermomming. Het is mijn straling die gestold is.

Zo ook mijn slecht zelf. Alleen al het laten rusten van mijn Spiritogen op wat ik gewoontegetrouw waarneem als afstotelijk, werkt helend. Met liefdesogen aanwezig zijn. Het is een hele beoefening om erbij te blijven, niet weg te duwen of uit te zijn op transformatie. En niet alleen erbij blijven, maar me devotioneel toewenden. Het te benaderen als een kostbaar aspect van mij.

Als ik dit doe, wordt met de zwaarheid en scherpte, een stilte voelbaar, een tederheid. Ik ervaar compassie en nieuwsgierigheid, een opgerichtheid. De sfeer in mij verzacht, ontspant. Ik ervaar helderheid en verbinding.

Afhankelijk van de situatie waarin mijn slecht zelf verschijnt, wordt de ene keer waardigheid en liefde wakker; de andere keer moed, bijvoorbeeld om trouw te zijn aan waar ik waarheid en schoonheid aan beleef. Ook kan het zijn dat ik een grens ervaar of durf te zien dat ik iets niet goed heb gedaan. Soms blijft mijn slecht zelf gestold en beoefen ik om met liefdesogen erbij te blijven. De kern van de beoefe-

ning is niet transformatie, maar weten dat ook dit mijn Spirit is.

Toewenden naar symbolen van verlichting

“Je bevindt je al in de heilige werkelijkheid, waar alles openheid is. Dit vertrouwen in jouw basic goodness, hoe ergerlijk of agressief je gedachten ook mogen zijn, is de sleutel wat mij betreft. Ik wens je toe dat je die sleutel bij je houdt. Ik denk zelf – en daar ben ik het helemaal eens met Sogyal Rinpoche⁴ – dat misschien wel negentig procent van het pad wordt gevormd door guru yoga. Door verbinding met symbolen van verlichting, die jou helpen uit jouw waan van slechtheid”.* (Hans Knibbe)

het is een boeddha-kwaliteit in vermomming

In Zijnsoriëntatie beoefenen we deze verbinding met symbolen van verlichting, onder andere in meditatie. Een van de fasen hierin

is toewending naar de Gestalte, een personificatie van verlichting, en het vragen van leiding en zegening. Daarnaast leren we op het pad ons toewenden naar de drie juwelen: de leraar, de leer en de kring. We leren herkennen dat we in verbinding zijn en dat onze volwassen toewending een kostbare context creëert voor herkenning van onze verlichte aard.

Een van mijn Gestaltes is Kuan Yin Royal Ease⁵, de Chinese naam en vorm van Avalokiteshvara, bodhi-

4 Sogyal Rinpoche (1947-2019) is een Tibetaans-boeddhistische leraar. Hij is bekend om zijn zicht en vermogen om dit aan westerse mensen over te brengen. Hij is tevens beschuldigd van machtsmisbruik. Zie ook de artikelen ‘Padmasambhava’ en ‘Schadelijk gedrag door een leraar’ van Hans Knibbe in *ZIJN* 66.

5 Voor een beeld en informatie zie <https://art.nelson-atkins.org/objects/597/guanyin-of-the-southern-sea>

sattva van mededogen. In haar zie ik de schoonheid, wijsheid en goedheid van mijn onbewogen aard.

In het toewenden naar Kuan Yin en haar zijnswijze, worden ook overdrachten wakker. Zowel positieve overdracht – nu komt het goed, eindelijk een mooie wereld – als negatieve overdracht: het mooie is buiten mij en niet voor mij weggelegd. Door niet inhoudelijk op deze aannames in te gaan en me toe te wenden naar mijn Gestalte, inclusief met wat wakker wordt, dan is het brandstof op mijn pad. Het zijn aannames die niet waar zijn en gemaakt van hetzelfde Spiritlicht. Als ik ze aan zichzelf laat en niet luister naar de inhoud, dan ontvouwen zich mijn wijsheid, liefde en kracht.

[onverstoorbaar
liefdevol blijft

Zo kan ook mijn slecht zelf meedoen. In het zien hoe mijn Gestalte onverstoorbaar, liefdevol rust en naar mij kijkt, niet van slag is of onder de indruk van mijn gevoelens van slechtheid, maar onverstoorbaar liefdevol blijft en mij uitnodigt voluit present te zijn, ervaar ik geluk, een teder hart en blijdschap. Een zorgeloos liefdesspel.

Direct zien – alles is Zijn

De meest directe en uitdagende zijnswijze is voor mij ‘naakt zien’. Het is geen zintuiglijk zien, het is Zijn. Ongehinderd gewaar zijn. Er zit niets tussen, er is geen afstand, er is niets dan mijn gewaarzijn. Alles wat verschijnt is een uitdrukking daarvan. Vorm en open tegelijk.

Direct zien beoefen ik in retraites en non-duale meditaties. Onverstoorbaar rusten en alles wat verschijnt herkennen als mijn gewaarzijn. Als mijn

slecht zelf verschijnt, ook dit herkennen als spel van mijn gewaarzijn. Op geen enkele manier veranderen. Niets doen met wat verschijnt. Hoe zwart of scherp het zich ook toont. Het is niet vast. Een wonderbaarlijk houvastloos mysterie.

Soms ‘zie’ ik het niet. Of wil ik het niet zien: ik wil van die pijn af. Als mijn emotie of stolling te sterk is om onverstoorbaar te rusten, kies ik een optiekverhoging die voor mij op dat moment te doen is. Ik kan me bijvoorbeeld herinneren: ‘Of ik het nu zie of niet, ik weet dat mijn aard en de aard van alles wat verschijnt, dus ook van wat zich nu pijnlijk en lelijk toont, gewaarzijn is’.

Soms is het meest dichtbij om eenvoudig en beslist ‘stop’ te zeggen tegen de scherpe stemmen, weer plaats te nemen op mijn zetel of simpelweg een timeout te nemen, en mijn systeem te kalmeren. Voor mij werkt bijvoorbeeld enkele nummers dansen, een rondje rennen in het bos, een wandeling maken of stofzuigen. Het spreekt een ander hersengebied aan en helpt me om weer een ruimere geest te ervaren.

EEN VRIJ EN VOLWASSEN ANTWOORD ONTDEKKEN

Reëel ik – reëel ander

“Als je je slecht voelt, ben jij er niet”.

(Iene van Oijen, 2016)

Het was voor mij een eyeopener om te herkennen dat als ik in mijn slecht zelf terechtkom, dit een defensie is. Dat klinkt gek, want zo aantrekkelijk is het niet om in slecht zelf terecht te komen. Maar als ik preciezer kijk, klopt het: als ik me fout voel en

hiermee samenval, heb ik de huidige situatie niet in beeld: mezelf als volwassen vrouw niet, de ander niet en ook niet wat er tussen ons gebeurt.

Ooit heeft me dat beschermd voor een werkelijkheid die voor mij als kind te pijnlijk was. Te groot ook: ik had nog niet de vaardigheden om met complexe gevoelens en ambivalentie om te gaan. Nu als volwassen vrouw heb ik het in huis om ook op lege plekken aanwezig te leren blijven en te ontdekken wat ik wil vanuit vrijheid in verbinding.

Bijvoorbeeld als ik kritische feedback krijg. Als ik niet samenval met mijn gevoelens van slechtheid, hoe is het dan? Om te beginnen ontstaat er ruimte. Ik krijg mezelf in beeld, de ander en de relatie tussen ons. Ik zie dat ik van slag ben. Dat mijn slecht zelf geraakt is. En dat de lading ontstaat door mijn interpretatie van de situatie, die raakt aan een oude pijn.

In de ontstane ruimte kan ik de feedback van de ander horen en overwegen. Hier kan ik realistisch worden: 'ja, dat klopt, dat heb ik niet goed gedaan. Een volgende keer wil ik het op een andere manier doen.' Het kan ook zijn dat ik het niet herken, het er niet mee eens ben of een grens wil aangeven.

Als vrije volwassen vrouw kan ik het ongemak en de pijn hebben, en los zijn met gevoelens en de situatie. Ik realiseer me de verbinding, zowel met wat in me leeft als met de ander. Er is een inherente waardigheid in mij en in de ander. Als ik iets niet goed heb gedaan of iemand heb gekwetst, kan ik sorry zeggen.

Realistisch zijn is ook stuurvrouw leren zijn. Bijvoorbeeld op welk moment ik feedback wil ontvangen.

Als ik moe ben of iets spannends heb gedaan, is dat vaak geen handig moment om kritiek te ontvangen. Het komt dan stevig binnen, ik hoor het snel als niet-goed en ik heb minder energie om ermee om te gaan. Op een later moment, wanneer ik uitgerust ben en mijn grond en rug ervaar, kan ik kritische noten beter horen.

Vrij en in verbinding

Slecht zelf hangt ook samen met manifesteren, met anders zijn. Zodra ik in relatie voorbij mijn zelfbeelden ga en tevoorschijn kom, word ik getraakteerd op superego-aanvallen en slecht zelf. Dit weten helpt me om me hierdoor niet te laten bevangen. Wat niet wegneemt dat het behoorlijk sterk kan zijn, en het soms veel vraagt om op mijn zetel te blijven, terwijl ik doe wat ik wil.

Leren omgaan met mijn superego-stemmen, is hierbij zeer behulpzaam. Een manier is om in gesprek te gaan met superego. Om te beginnen zeggen dat ik een vriendelijke toon wil, zodat ik kan horen wat de boodschap is en kan wegen wat ik hiermee wil. Hiermee blijf ik aan het roer, ik leer de aanname van slechtheid niet te geloven en maak ruimte voor de wijsheid in superego.⁶

Loslaten van 'slecht zelf en slecht ander' en van 'ideaal zelf en ideaal ander' is terechtkomen in nieuw onbekend gebied. Het gaat over loslaten van beelden, van hechting aan mijn manieren om alsnog een goed mens te worden en landen in hoe het is.

6 Voor verdieping zie het *Handboek Zijnsoriëntatie*, het artikel 'Superego op het pad' van Rianne van Rijsewijk in *Cirkel 34* en 'De wijsheid van superego' van Marianne de Soet in *ZIJN 64*.

Hoe het is, is tegelijkertijd open. Daarmee land ik op realistische luchtige grond. Ik ben mens onder de mensen, met mooie kanten en beperkingen. Dat heeft niets met goed of fout te maken, het is hoe het leven is.

Dit leren zien gaat hand in hand met leren rusten in mijn onmetelijke aard. De drie juwelen – leraar, leer en kring – zijn voor mij onmisbaar hierbij. Ik leer herkennen dat ik vrij en in verbinding ben en vanzelfsprekend deel uitmaak van de gemeenschappen waarin ik leef. Hoe meer ik thuiskom in mijn verlichte aard, hoe meer ik mens van vlees en bloed word. Ik ervaar een lichtheid en zorgeloosheid door alles heen. Het voelt intiem, ook als mijn slecht zelf geraakt wordt. Ik herken het eerder, raak er minder door bevangen en ervaar een toenemend gemak en plezier met in de wereld zijn. Toenemend ruimte om beschikbaar te zijn en te creëren vanuit de rijkdom die ik ervaar.

Dharmakaya, goed noch fout

“De oorspronkelijke grond van mijn gewaarzijn beweegt en verandert niet

Wat er ook verschijnt is een vertoning van dharmakaya, goed noch fout”

(Dudjom Rinpoche)

Dudjom Rinpoche wijst met dharmakaya naar de grond van onze geest, die open is en onbewogen. Er is een voortdurend verschijnen, en tegelijk is de grond van ons gewaarzijn, en daarmee ook van wat verschijnt, onveranderlijk. Dat kunnen we met onze zintuigen niet zien, en het gaat voorbij onze conceptuele geest.

Goed noch fout, zegt Dudjom Rinpoche. Het heeft helemaal niets met goed of fout te maken. Mijn aard is onbewogen, heeft geen reactie, geen oordeel. Mijn aard *is*. In en door alles heen aanwezig. Wat er ook verschijnt, is een uitdrukking van mijn gewaarzijn. Dat is zowel heel vrij als ontmantelend. Niets om aan vast te houden. Het is een mysterie; groots, sacraal en tegelijk heel nabij. Het is mijn oneindige hart.

Hier leg ik het beginpunt, steeds weer. Zien, en wéten, dat mijn aard oneindig ruim is en altijd aanwezig. En dat alles wat verschijnt, ook mijn gevoelens van slecht-zijn en agressie, vertoningen zijn in en van mijn onmetelijke gewaarzijn. Als ik niets vastzet, ervaar ik in en door het vormenspel heen mijn basale goedheid, kracht en wijsheid. Dit geluk, deze liefdevolle wijsheid, wil ik leven op aarde.



Jacqueline Vader (1970) is student van Hans Knibbe en leraar Zijnsoriëntatie. Zij heeft een leerruimte voor Zijnsoriëntatie in Nijmegen en geeft padbegeleiding in de Zijnstraining. Daarnaast werkt zij als Wmo-consulent en is zij redactiemedewerker van tijdschrift *ZIJN*. Reacties zijn van harte welkom: j.vader@zo-wil-ik-leven.nl

Literatuur

Dudjom Rinpoche, *De leraar van verre roepen*
Knibbe H., *Gezonde Zelfliefde*, Asoka, 2018
Knibbe H., *Zijn en Worden*, Servire, 2006
Notities vakopleiding Zijnsoriëntatie