

Alles volbracht

Hard werken in het licht

Ik hou van mijn werk en het pad dat ik loop. Er is veel wat ik inspirerend en belangrijk vind, en waaraan ik wil bijdragen. Mijn enthousiasme is ook een valkuil, als ik niet oplet vul ik mijn agenda zeven dagen in de week. Voldoende ruimte houden voor lege tijd en ontspanning, gaat bij mij niet vanzelf en is een doorgaande beoefening.

In Amerika wordt over ons land geschreven als het land waar 'niksen' een trend is¹. Ik herken het niet, maar het klinkt goed, en ik moet grinniken om 'practicing nixen.' Lummelen, lanterfanten, heerlijke woorden die naar oningevulde tijd verwijzen. Ook daar hou ik van. En behalve dat ik ervan hou, heb ik het nodig om uit te ademen en bij te komen. Mijn hersenen en mijn lijf door te laten waaien.

De trend die ik zie, is die van drukte en snelheid. Meer dan een trend lijkt het deel van onze cultuur geworden. Het is al jaren heel gewoon om het druk te hebben, en een gevoel te hebben dat het eigenlijk te veel is. Tegelijk is dat niet gewoon, het trekt ons op en we verliezen contact met onze basis. We verliezen het besef dat we in verbinding zijn, met onszelf en elkaar. We verliezen onze lichtheid, simpelweg genieten, spelen. Dat gaat me aan mijn hart; het is onze essentie om geluk te leven.

De valkuil zie ik niet in hard werken op zich of ambitieus zijn, maar in 'op weg gaan', waardoor ik energetisch optrek. Dat is waardoor ik van huis ga, niet meer rust in mijn basis en vergeet dat ik vrij en in verbinding ben. Mijn grond herinneren en van hieruit leven en werken, is wat ik wil.

Geïnspireerd en gepassioneerd het pad lopend, ontdek ik wat een kunst dit is. Zowel om bijdragend te zijn vanuit mijn grond als om zorg te dragen voor voldoende rust. Daar zitten veel kanten aan: naast agendabeheer merk ik psychologische, lichamelijke, groepsdynamische, culturele en spirituele invloeden.

In dit artikel verken ik bijdragend zijn en te hard werken vanuit de zijnsgeoriënteerde visie en beoefening. Ik sta stil bij spirituele en psychologische aspecten, en hoe deze fysiek-energetisch doorwerken. Ik beschrijf praktische aanwijzingen en enkele valkuilen. In een volgend artikel sta ik stil bij cultuuraspecten, groepsdynamieken en verlicht burgerschap.

Ik begin bij mijn onbewogen aard, die in al dit bewegen onveranderlijk aanwezig is.

Onbewogen

“De oorspronkelijke grond van mijn gewaarzijn beweegt en verandert niet.” (Dudjom Rinpoche)

In vele toonaarden bezingen Dudjom Rinpoche en mijn leraar Hans Knibbe onze aard, ons gewaarzijn*, dat niet bestaat als iets. Niet te beschrijven is. Mijn gewaarzijn is volkomen open, onmetelijk ruim. Iedere keer als ik dit nieuw herken, opent het mijn geest. Geen enkele waarneming is vast, de concreetheid die ik aanbreng bestaat niet. Ik ben zo ruim als de hemel. En helemaal hier, onbevangen aanwezig. In verbinding met alles wat verschijnt, fris en levendig.

Tegelijkertijd is er een stilte, gebeurt er niets. Mijn grond is roerloos, heeft geen reactie op wat dan ook. Wonderbaarlijk. Alles verschijnt ongehinderd. Ik voel me vrij, licht en los. Ik ervaar een inherente schoonheid en geluk. En een diepe rust, een onbewogenheid door alles heen. Dit volkomen gemak is heerlijk. En ook wennen. Het is ongewoon, en bij momenten huiveringwekkend om zonder houvast te zijn.

Gewoontes in openheid

Voor mij als kind was houvast van levensbelang. Nog iedere keer ben ik verwonderd over hoe ingenieus onze evolutie is. Hechten aan openheid is onmogelijk, maar door een duale constructie te maken, oogt de werkelijkheid vast en kunnen we ons hechten. Hierdoor kon ik opgroeien tot volwassene die kan samenleven en samenwerken.

Nu ik volwassen ben, kan ik herkennen dat de werkelijkheid veranderlijk is en houvastloos. Ik kan de

angst toestaan die dat soms wakker maakt. Ik kan toestaan dat ik voor mijn gevoel uit elkaar val, in het besef dat wat uit elkaar valt, een constructie is van openheid. Ik kan mijn vertrouwen leggen in mijn open aard en het besef dat mijn vaardigheden intact blijven. Ik kan nog steeds nadenken, me oriënteren en keuzes maken.

De herkenning van mijn vrije aard leidt niet meteen tot stuurvrouw zijn van mijn gewoontes. Zoals ik het begrijp worden deze aangedreven door een deel van mijn brein dat een functie heeft bij overleven, en automatisch reageert². Voor dit brein is een roofdier een bedreiging, maar ook een volle mailbox of kritiek. Mijn eerste reactie, bij de laatste twee, is mijn best doen, nog wat harder werken. Doordat dit automatisch gaat, vraagt het op ieder moment dat deze gewoonte opkomt een ruimer zicht. Heb ik dat niet, dan word ik bepaald door mijn angst en gewoontepatronen.

Bij het belichamen van vrijheid speelt ook mee dat gewoontes meerdere lagen hebben. Naast neurologisch en conceptueel, krijgen ze ook fysiek, psychologisch en energetisch vorm. Dit zijn tragere loslaatprocessen dan direct zien dat alles open is. Daarom is herhaling nodig, steeds weer precies waar ik ben, liefdevol ontspannen in de openheid van mijn geest.

Hechtbeweging

In dit loslaten zie ik de hechtbeweging als mijn meest basale gewoonte. Onder hechtbeweging versta ik het grijpen van mijn aandacht naar gedachten en ervaringen, die ik vastzet. De grijpende aandacht trekt mijn energie mee omhoog. De hechting is gelukt, ik ben nu ‘samen’, en daarmee veilig.

* Zie begrippenlijst achterin

Naast retraites en meditaties, beoefen ik het loslaten van deze beweging met mindfulness door de dag heen³. Doordat een open aandacht niet-grijpend is, daalt mijn energetische optrekking vanzelf, en ervaar ik weer ruimte, grond en verbinding met mijn omgeving. Door het dagelijks beoefenen, merk ik eerder op dat mijn aandacht naar buiten gericht is en mijn energie optrekt. Zo blijf ik meer thuis. Ook ervaar ik toenemend een zorgeloos gemak: ik ben al vrij, en dat kan ik steeds weer herkennen.

Verderop in het artikel ga ik specifiek in op mijn beoefening rond te hard te werken. Nu eerst meer over deze gewoonte.

Te hard werken

In mijn eerste jaren op het pad toonde te hard werken zich bij mij vooral in perfectionisme en overwerken. Onder mijn professionele houding ging een grote angst schuil om een fout te maken. Mijn zorgvuldigheid en gevoel voor schoonheid werden een streven naar perfectie, een manier om houvast te ervaren. Ik leerde dit herkennen en begrijpen, leerde vertrouwen en rusten in mijn aard. Ik leerde op mijn gemak te zijn met mijn imperfecties, wat voor mijn psyche steeds weer als doodgaan voelt. Ook leerde ik op gedragsniveau afspraken te maken met mezelf en ruimte te maken voor wat ik belangrijk vind. Al deze aspecten dragen bij aan een gezonder werkritme.

Gaandeweg het pad doe ik steeds meer wat ik wil en ervaar ik toenemend grond en presentie in mijn handelen. Veel van mijn werk doe ik met liefde en inspiratie. Het voelt vaak niet als werk. Dat is ook

mijn valkuil. Mijn agenda ademend houden en nee zeggen, is steeds weer een stap zetten. Het vraagt mijn aandacht om oningevulde tijd en ontspanning net zo belangrijk te laten zijn als mijn werk, studie en practice.

Naast dat ik van lege tijd hou, zie ik het als wezenlijk in mijn padloperschap. Verlichting leren leven is een intens pad, dat alle lagen van mijn mens-zijn raakt. Dit vraagt om regenereren. Hiervoor ruimte maken en niet alles kunnen doen wat ik wil doen, of in een ander tempo, gaat niet vanzelf. Mijn neiging om te veel te doen, is een diepliggende gewoonte, waarin ik meerdere invloeden herken. Hieronder verken ik drie aspecten die ik als belangrijk zie: parentificatie, slecht zelf en cultuur. Cultuur stip ik kort aan, in het volgende artikel ga ik hier verder op in.

Parentificatie

Mijn ouders gingen uit elkaar toen ik elf jaar was. Pas op volwassen leeftijd ben ik de impact daarvan gaan ervaren en kon ik toestaan hoe dit voor me was. Als kind kon ik me dat niet permitteren, mijn ouders hadden hun handen vol aan zichzelf. Ik ben emotioneel voor hen gaan zorgen, in de onbewuste hoop dat zij weer de ouder werden die ik nodig had. Ik gaf aandacht, was een luisterend oor, bemoedigde waar nodig. Mijn eigen verlangen naar aandacht, stimulans en steun, ging ondergronds. 'Ik heb niemand nodig, ik kan het wel alleen,' dacht ik als kind.

In de psychologie heet dit parentificatie: als kind nam ik een ouderrol op me, waardoor ik onvoldoende kind kon zijn. Op volwassen leeftijd werkt dit door

ik leerde op mijn gemak te zijn met mijn imperfecties



Onderweg, Jeroen de Bruin

in mijn relaties en werk. Mijn psyche let op de emotionele noden van de ander. Ik zal eerder luisteren en vragen stellen, dan mijn wensen en behoeften kenbaar maken of grenzen aangeven. Dit maakt dat ik geneigd ben om ja te zeggen op vragen of ik iets wil doen, me verantwoordelijk voel als er taken blijven liggen, niet teleur wil stellen.

Zorgen voor mijn ouders was mijn beste manier om mijn liefde en wijsheid te geven en een vorm van contact te ervaren. Nu ik volwassen ben kan ik mijn liefde en helderheid in vrije vorm leren leven. Het herkennen en loslaten van parentificatie, zie ik als een noodzakelijke en voortdurende beoefening op mijn pad. Naast padcoaching om hier zicht op te krijgen, zijn de beoefeningen die ik in dit artikel beschrijf, behulpzaam voor mij. Loslaten van parentificatie is uitdagend, omdat gericht zijn op de ander een overleving en bescherming is. Dit loslaten brengt gevoelens van slecht zijn en eenzaamheid tevoorschijn.

Slecht zelf

Op de gebieden waar ik als kind niet ontmoet ben door mijn ouders, geen contact ervaarde, is een leegteplek ontstaan. Ik heb hier geen beelden over wie ik ben en wie de ander is, en geen besef van relatie. Geen contact ervaren, de ander niet kunnen bereiken, was voor mij als kind onverdraaglijk. Ik besta hier niet. De razernij daarover - jij móet mij zien, als jij mij niet ziet, ga ik dood - kon ik me als kind niet permitteren, ik was afhankelijk van mijn ouders. De razernij keerde zich, automatisch en onbewust, naar mezelf. Ík ben stom en slecht. Dat is evengoed onverdraaglijk, waardoor mijn slecht zelf een motor wordt om goed te worden, zodat ik alsnog gezien word en

me geliefd voel. Dat 'goed worden' ben ik gaan doen door niet tot last te zijn, mijn best te doen, er te zijn voor mijn ouders.

Laat ik dit gedrag nu los, dan wordt voelbaar waar ik vandaan ga: pijn, eenzaamheid, me onbelangrijk en slecht voelen, razend zijn over niet-ontmoet zijn. Deze gevoelens wijzen naar wat al waar is en waar ik gewoontegetrouw bij weg beweeg: de ervaring van geen contact, geen ander, waar ik dat als kind nodig had. Nu als volwassen vrouw kan ik dit waar laten zijn en de pijn en leegte toestaan. In het besef dat ik ruimer ben dan wat er in mij verschijnt.

Hard werken in onze cultuur

Naast mijn overlevingsdynamiek heeft onze cultuur invloed op mij. We leven in een individualistische gesecculariseerde samenleving, die gericht is op groei en vermaak. Onze cultuur stimuleert presteren, snelheid, succes en je leven er geslaagd uit laten zien. Er is veel informatie, veel keuze en van alles te doen, ook in onze vrije tijd. Dat is rijk, maar genereert ook stress, en activeert daarmee mijn overlevingssysteem. Tegelijk zijn er weinig zichtbare plekken en rituelen die uitnodigen tot stilstaan, bezinning, besef van vergankelijkheid, in verbinding zijn en goedgenoeg zijn.

De samenleving, de gemeenschappen en groepen waarin ik leef en werk, hebben invloed op mijn gevoelens en gedrag. Deze context en de invloed daarvan verken ik in een volgend artikel. Hieronder ga ik verder met beoefeningen die voor mij inspirerend zijn in het licht van te hard werken.

BEOEFENINGEN

Niet-doen

Hans Knibbe noemt in zijn boek 'Zie, je bent al vrij!' niet-doen de hoofdbeoefening op het non-duale pad. Niet-doen verwijst naar de herkenning van mijn roerloze aard, en daaraan wennen. Wennen aan niet-grijpen en niet-wegduwen van mijn waarnemingen. Dit is een doorgaande beoefening, omdat het haaks staat op mijn evolutionaire gewoonte van houvast zoeken.

Mijn onbewogen gewaarzijn is ook beginpunt van mijn handelen. In zijn hartadvies zegt Longchenpa: "Handel zonder vooringenomenheid en de lege* aard van de werkelijkheid wordt vanzelf duidelijk".

'Handel zonder vooringenomenheid' versta ik als onbevagen (in) de open werkelijkheid zijn en mijn handelen hier laten ontstaan. Dat vraagt steeds weer loslaten van mijn grijpen naar gedachten en ervaringen. Onbevagen ervaren wat er in me leeft: verlangen, angst, pijn, lust, vermoeidheid, pit. Niets vastzetten, niets koppelen aan een 'ik'. Mijn hechtbeweging steeds weer herkennen en laten. Ik ben onmetelijk gewaarzijn.

Dat is een totaal andere werkelijkheidsbeleving. Helemaal present en tegelijk een houvastloos mysterie. Wat ik wel en niet doe, is open, in communicatie met het geheel van de situatie. Dit herinneren en beoefenen zie ik als de basis van mijn pad.

Koninklijk gemak

Mijn onbewogen aard heeft een subtiele dimensie, een Spiritdimensie*, die zich bijvoorbeeld toont als

licht, liefde, schoonheid of kracht. Het is de straling van mijn aard die overal is en door alles heen. Doordat deze straling meer vorm heeft dan openheid, ondersteunt deze dimensie me bij het belichamen van mijn vrije aard. In Zijnsoriëntatie brengen we Spirit op de voorgrond door visualisaties, bijvoorbeeld van een Gestalte. Een van mijn Gestaltes is *Kuan Yin Royal Ease*⁴. Zij is de Chinese vorm van Avalokiteshvara, de boeddha van mededogen.

Kuan Yin belichaamt voor mij het grote hart met koninklijk gemak, terwijl ze volledig aanwezig is in de wereld. Ik vind haar prachtig, zie en ervaar schoonheid, wijsheid en roerloosheid. Met haar in communicatie zijn, herinnert mij aan mijn onbewogen liefdesaard. Het hele universum van verschijningen is een uitdrukking hiervan.

Ik leer hieraan wennen en oefen om dit grondtoon van mijn handelen te laten zijn. Dan ben ik helder en liefdevol, heb ik oog voor de situatie, voor wat ik belangrijk vind en nodig heb. Van hieruit kan ik ontdekken wat aan de orde is voor mij om te doen of te laten. Regelmatig betekent het dat ik nee zeg, wat ik nog steeds niet gemakkelijk vind. Maar als ik dat in verbinding doe, ervaar ik waardigheid en goedheid. Ik realiseer me dat ik met nee zeggen ook ja zeg en erken wat ik belangrijk vind. En dat ik ontvankelijk kan zijn voor de reactie van de ander en wat er in het contact ontstaat. Dat is spannend en ook leuk, opwekkend en steeds weer nieuw. Het is midden in het relatieveld zijn.

Gezonde zelfliefde

Gezonde zelfliefde gaat over liefdevol nabij mezelf

helemaal present en tegelijk een houvastloos mysterie

zijn. Over thuiskomen, de opgetrokken energie weer laten dalen, zodat ik land in mijn bekken. Ik zie dit als wezenlijk op het pad en in het leren rusten en werken vanuit mijn grond. Door gezonde zelfliefde merk ik eerder en subtieler dat mijn aandacht me wegtrekt uit mijn basis, dat ik als het ware 'in' mijn laptop zit of te lang doorga, omdat ik iets af wil hebben. Ik ben me bewuster van de ongerustheid die hieronder ligt en die me aandrijft om de zaken onder controle te houden.

Er zijn verschillende methoden om gezonde zelfliefde te beoefenen, zoals warmtemeditatie, visualisatie om liefde naar de voorgrond te brengen en training hoe je kunt blijven rusten in je basis terwijl je in een uitdagende situatie bent⁵.

Door het beoefenen van gezonde zelfliefde komt mijn basale goedheid naar de voorgrond. Ik wen aan de warmte en liefde van mijn aard, die ook de aard van anderen is. Dat heeft een grote doorwerking op mij, het is zo wezenlijk anders dan de wereld waarnemen vanuit angst en vijandschap. Ik wen aan in verbinding zijn, gegrond en raakbaar, en tegelijk helder en opgericht. Vanuit hier kan ik mijn gevoelens, gedachten en neigingen er laten zijn, zonder erdoor bepaald te worden. Door me steeds weer te enten in mijn basale goedheid, merk ik eerder mijn grenzen op en ben ik zachter en realistischer over mijn menselijke maat.

Zo leer ik stuurvrouw zijn en vanuit verbinding en goede zelfzorg keuzes te maken. Daarin komt veel levensvreugde en lust vrij. Zowel in het doen waar ik van hou, wat ik belangrijk vind en wat een uitdrukking is van de waarden die ik wil leven, als in zomaar

een middag vrij nemen of op flamencodansles gaan, om het plezier dat ik daarin heb.

Ademend ritme

Naast retraites en dagelijkse meditaties, die me herinneren aan de oneindige ruimte van mijn geest, leer ik ook ademruimte in mijn agenda te houden. Zowel door de dag heen, als tijd voor lege dagen en ontspanning. Ter ondersteuning hiervan heb ik een agenda-buddy. Het contact inspireert en helpt me bij het bewustworden van mijn gewoontes en herinneren wat ik wil leven. Dat werkt door in helder blijven bij vragen die ik krijg als mijn agenda vol is. Ik herinner me dat ik nee kan zeggen of op een later moment kan plannen.

Een valkuil voor mij is om een leeg dagdeel, dat ik leeghoud voor oningevulde tijd of voor ontspanning, toch in te plannen omdat ik 'eigenlijk wel kan'. Of bij eenvoudige vragen te denken: 'Ach, kleine moeite, dat doe ik even.' Maar de ervaring, en een cursus time-management die ik ooit volgde, leert dat dat niet klopt. Kleine klusjes vragen ongemerkt veel tijd, het is realistisch dit mee te nemen in mijn planning.

Lege tijd en ontspanning zijn wezenlijk voor mij om weer te verfrissen. Dit vertalen naar mijn handelen, en mijn gewoontes loslaten, is een doorgaande beoefening. Die heerlijk is als het lukt: mijn geest en lijf voelen helder en krachtig. Of het nu gaat om een korte pauze, iets doen wat een ander hersengebied activeert of genieten van een oningevulde dag.

Naast mijn beoefening is het boek 'De kracht van rust' van Mirjam van der Vegt behulpzaam voor mij.

Aan de hand van acht principes neemt ze me mee in wijsheden, valkuilen en praktische adviezen. Deze zijn gebaseerd op kloostertradities, westerse inzichten en wereldwijde inspiratieverhalen. Heel helder brengt zij naar voren hoe werken en rusten bij elkaar horen. Het ondersteunt me om vanuit mijn grond voluit mijn werk te doen, op tijd pauze te nemen en onaf te leren zijn. Mijn Twentse roots laten me gniffelen om de boer in het boek, die zegt: “Ik ben nog niet klaar, maar ik houd er wel even mee op.”

Opvallend vind ik hoeveel rustiger en efficiënter ik werk, als ik dat doe vanuit mijn onbewogen grond. Ik ervaar minder stress, minder optrekking, verlies minder energie en tijd aan mijn neuroses. Ik ben meer beschikbaar en heb plezier en zin in wat ik doe.

Valkuilen in de beoefening

Vanuit duale compassie beschikbaar zijn

Hoe minder ik mijn neuroses volg, hoe meer ik beschikbaar ben. Dat uit zich ook praktisch: nu ik minder perfectionistisch ben, minder mijn werk controleer, houd ik tijd en energie over. Beschikbaar zijn ken ik daarnaast in een geparentificeerde variant, wat Hans Knibbe duale compassie noemt. Het is beschikbaar zijn vanuit ‘op weg gaan’. Ik wil het oplossen, waardoor ik wegga bij mijn pijn en de pijn van de ander. Het is een overlevingsreactie op de plek waar ik ooit geen contact voelde en dit te bedreigend was. Het is een beschikbaar zijn, zodat ik besta en ertoe doe.

compassie hoeft ik niet te creëren. Mijn open hart is compassievol

Deze neiging kan ik niet voorkomen, wel leren herkennen. Steeds weer bereid zijn om de pijn te voelen die er al is, en eenzaam durven zijn. Compassie hoeft ik niet te creëren. Mijn open hart is compassievol.

Onbewogen bij iemand zijn en bij mezelf zijn, voelt ook met pijn en lijden als heel intiem. Ik denk aan het ongeneeslijk ziek-zijn en sterven van mijn moeder het afgelopen jaar. Er was veel eenzaamheid in onze relatie en daarmee in mij.

Door dat volledig intact te laten, en vanuit mijn onbewogen hart, bij haar en bij haar lijden te zijn, voelde ik me heel dichtbij. Een wonderlijk samengaan van verbinding en pijn, waarin ik een goedheid proefde door alles heen. Een onverklaarbare goedheid die er is als ik niets vastzet. Het voelde als een verzoening, met mijn moeder en mijn geschiedenis.

Er was genoeg te doen aan mantelzorg, maar de kern was voor mij het ervaren van grond en liefde, in en met alle rauwheid en eenzaamheid. Van daaruit werd steeds eenvoudig helder wat er te doen was, en hoe ik daarin kon en wilde handelen.

Geen ambitie

Dat mijn aard onbewogen is, wil niet zeggen dat ik geen doelen kan stellen of geen ambitie heb. Ik leef in een westerse samenleving en wil mijn Spiritvorm leven op aarde. Dat vraagt ook ontwikkeling. Mijn beoefening is om niet opgehangen te zijn aan mijn motivatie en doelen. Het is steeds weer los. Voluit mijn verlangens toestaan, ambitieus zijn en genieten van mijn willen. Hiervoor gaan. Het betekent risico's lopen op verlies en mislukking. Als ik de angst hiervoor meeneem, realiseer ik me dat dit bij het leven

hoort en dat ik dat als volwassen vrouw kan hebben. Zo incasseer ik wat niet lukt, rouw ik om verlies en vier ik succes.

Het is ook realistisch zijn over het pad. Niet-doen, vrijheid in verbinding belichamen vraagt veel toewijding, beoefening en moed om patronen en identificaties los te laten. Het is een intens pad, dat hard werken kan zijn en vraagt om te regenereren in lege, ambitieuze tijd.

Alles volbracht

'Alles volbracht' vind ik prachtige woorden, waarin voor mij zicht en handelen samenkomen. Ik las deze woorden in het boek *Wisdom Rising* van Tsultrim Allione. Hierin laat zij onze verlichte wijsheid zien in de vorm van dakini's. De betekenis van het woord dakini is 'zij die door ruimte beweegt'. Een *skydancer* wordt ze ook wel genoemd. Dat vind ik mooi, dat wijst al helemaal naar onze ruimtelijke aard.

Een dakini symboliseert verlichte vrouwelijke wijsheidsenergie. Het is een krachtig vrouwelijk beeld, een vurige energie die hechtingen doorsnijdt en patronen transformeert. Ook dat vind ik mooi, de meeste vrouwelijke beelden in de boeddhistische en christelijke traditie symboliseren schoonheid en zorgzaamheid. Deze dakini's laten meer dynamische en doorsnijdende aspecten zien, zoals onverschrokkenheid en kracht.

Zo symboliseert Karma Dakini alles volbrengende wijsheid⁶. De wijsheid van deze dakini is gekoppeld aan handelen en heeft het aspect 'alles volbracht'. Het gestolde patroon dat bij deze wijsheid hoort is gedrevenheid en ambitie, jaloezie en te hard werken.

Wijsheid en stolling komen hier samen, ze zitten op dezelfde plek. In Zijnsoriëntatie kennen we dit als de niet-herkende boeddhakwaliteit*. Dat is een belangrijk zicht, het gaat nooit om correctie, om ergens anders naartoe gaan. Nee, precies hier, is mijn wijsheid.

Deze wijsheid leven vraagt krijgerschap. Karma Dakini belichaamt verlichte activiteit. Moeiteloos handelen vanuit compleetheid, als in een dans. Door haar in een visualisatie voor me te zien, en mijn patroon van te hard werken fysiek-energetisch te ervaren, laat ik me spiegelen in 'alles volbracht'. Mijn streven ontspant, ik land weldadig in mijn bekken. Ik zie mijn liefde en kracht in mijn harde werken. Ik ben liefde en kracht. Ik ervaar een onbewogen en alom goedheid. Van hieruit is mijn handelen geen toevoeging, maar net als rusten, een uitdrukking van mijn ruime wijze hart.

Rusten in Zijn en doen wat je wilt

Een slogan die al lang verbonden is aan Zijnsoriëntatie en die ik nog altijd treffend vind, is: 'rusten in Zijn en doen wat je wilt'. Mijn onbewogen houvastloze aard steeds weer beginpunt laten zijn. Ieder op-weg-zijn, alle plaatjes, doelen, gedrevenheid, loslaten in de eindeloze open ruimte van mijn gewaarzijn.

Ik heb nog steeds ambitie, zelfs meer uitgesproken, ik wil verlichting belichamen, Zijnsoriëntatie in de wereld brengen. Bijdragend zijn aan de gemeenschappen waar ik deel van uitmaak. Ik wil mijn potentie leven en daarvan genieten, ik wil lesgeven, schrijven, studeren, dansen en liefhebben. Meer en meer is er grond en verbinding in mijn willen, en heb

ik zowel oog voor het geheel als voor mijn en ieders mens-zijn. Zo leer ik vanuit onbewogenheid en niet-weten, mijn wijsheid, liefde en schoonheid vorm te geven in de gemeenschappen waarin ik leef en werk. Met al mijn en onze beperkingen, pijn en onvolkomenheden, in zorgeloze ademruimte.



Jacqueline Vader (1970) is student van Hans Knibbe en leraar Zijnsoriëntatie. Zij heeft een achtergrond als maatschappelijk werker en werkt bij de gemeente als Wmo-consulent. Daarnaast

heeft zij een leerruimte voor Zijnsoriëntatie in Nijmegen en geeft zij padcoaching in de Zijnsstraining. Reacties zijn van harte welkom: j.vader@zo-wil-ik-leven.nl

Literatuurlijst

Allione T., *Wisdom Rising*, Enliven Books, New York, 2018
 Dudjom Rinpoche, *de leraar van verre roepen*
 Knibbe H. *Zie, je bent al vrij*, Asoka, Nieuwerkerk a/d IJssel, 2014
 Knibbe H. *Gezonde Zelfliefde*, Milinda Uitgevers, 2018
 Longchen Rabjam, *Een Schatkist van Overdracht door Geschriften*, Stichting Zijnsoriëntatie, 2021
 Rosa H., *Leven in tijden van versnelling*, 2021
 Yongey Mingyur Rinpoche, *Je leven een bron van vreugde*, Kosmos Uitgevers, 2007

Noten

1 Time Magazine <https://time.com/5622094/what-is-niksen/>
 2 Zie bijvoorbeeld het boek 'Je leven een bron van vreugde' van Yongey Mingyur, waarin hij schrijft over zijn samenwerking met neurologische wetenschappers en over de werking van onze hersenen (bijv. p. 46 t/m 50).
 3 In tijdschrift Zijn, nummer 63, beschrijft Hans Knibbe in 'Het belang van mindfulness' vier vormen die je kunt beoefenen:
 - mindfulness van lichaam
 - mindfulness van gevoel, communicatie en energie

- mindfulness van gedachten
 - elke ervaring herkennen als spiegel van gewaarzijn
 4 <https://art.nelson-atkins.org/objects/597/guanyin-of-the-southern-sea>
 5 Voor meer informatie zie www.gezondezelfde.info en het boek van Hans Knibbe hierover. Op de website van de school voor Zijnsoriëntatie vind je video's 'Gezonde Zelfliefde in beeld' met enkele methodieken, waarbij Hans Knibbe uitleg geeft: <https://www.schoolvoorzijsorientatie.nl/zijnsorientatie/video/#video1>
 6 In Lion's roar staat een interview met Tzultrim Allione over de wijsheidsenergieën van dakini's: <https://www.lionsroar.com/the-sacred-feminine/> Tenzin Wangyal vertelt in een video over *all accomplishing wisdom*: https://www.youtube.com/watch?v=jV70_TEGYo8