

Terugkeer naar God

Verzoening als sluitstuk voor Zijn.

Een fundamenteel andere manier van kijken naar onze persoonlijke geschiedenis leidt tot een herwaardering van ons lijden. Die lijkt dan geen andere functie te hebben dan de voortdurende aanwijzing om de weg terug te vinden naar de Bron. Wie die aanwijzingen herkent komt uit bij verzoening. Vanwege onze ingesleten gewoonte om ons af te scheiden, dient dit gebaar van verzoening steeds herhaald te worden. Deze vorm van toewijding verlicht het hart en verheugt de ziel.

Dolen

Ik voelde mij dolen in het leven. Ik besepte dat niet mijn ego maar mijn ziel weende. Ondanks de rijkdom aan inzichten en ervaringen die de Zijnsgeoriënteerde visie mij aanreikte, bleef ik niet blijvend verlost van een knagende onvoldaanheid die voortkwam uit de diepe eenzaamheid die ik met mij mee droeg. Dit gevoel van existentiële eenzaamheid oversteeg verre mijn persoonlijke geschiedenis. Verblijven in het derde perspectief, de herkenning dat alles Eén is, ontspande weliswaar als bij toverslag mijn verkrampde geest zodat ik mij weer opgenomen voelde in het geheel, maar die ervaring verloor zijn glans tegen de achtergrond van het gegeven dat ik niet in staat bleek om die verbinding ook buiten de context van een oefening of workshop vast te houden. De deur naar mijn diepste zelf was herhaaldelijk geopend maar niet blijvend. Ik was nog niet echt binnengelaten of wellicht volhardde ik er in om mij buitengesloten te voelen.

Kennelijk had ik iets fundamenteels over het hoofd gezien. Ik kon niet geloven dat de niet aflatende gevoelens van onvoldaanheid en onrust slechts betekenden dat ik niet genoeg geankerd was in Zijn. In algemene zin is dat wel waar maar ik begon te vermoeden dat mijn ontevredenheid mij méér te zeggen had. Dat het aanhoudende gevoel van ontevredenheid wellicht ook een persoonlijke boodschap in zich droeg. Ik raakte geïnteresseerd in de reden van het lijden.

Wij weten dat de verankering in onze aard, de grond van Zijn het einde van het lijden inluidt. Toch heeft iedereen tegelijkertijd zo zijn of haar persoonlijke manier om die verbinding keer op keer te verbreken. In reactie op de buitenwereld zeggen wij het contact met Zijn op, althans, wij vergeten domweg steeds dat wij daarin geworteld zijn en gaan vervolgens op zoek naar die verbinding. Welke zinsbegoocheling misleidt ons voortdurend waardoor wij, afgezien van momenten van inkeer en bewustzijn, blijven rondlopen in verwarring en angstig op zoek naar 'Thuis'?

Het is in mijn ogen niet voldoende om die hardnekkige ontkenning van onze Zijnsgrond af te doen als weerstand of trots of domheid. Dat is slechts het niveau van de uiterlijke verschijningsvorm. Dienen wij de manoeuvres die wij eindeloos herhalen om de verbinding met Zijn te verbreken niet tegelijkertijd te beschouwen als aanwijzingen, als sleutels? Signalen die ons persoonlijk vertellen op welke manier wij het contact verbreken en ons dus ook aanwijzingen verstrekken over de manier waarop wij dit contact blijvend kunnen herstellen zodat wij eindelijk echt en voor altijd thuis kunnen komen en blijven? En als dat zo is, hoe dienen we die wegwijzers dan te lezen, geplaatst als zij zijn in de wereld van alledag? Ik besloot op onderzoek te gaan. Een zoektocht naar de functie en beëindiging van het lijden.

Het was mij duidelijk dat antwoorden op deze vragen niet te verwachten vielen op het oppervlakkige niveau van mijn dagelijkse zelf. Als er al een antwoord te vinden zou zijn moest dat zich daarachter schuilhouden op het niveau van mijn meest fundamentele

aannames over het leven zelf. Door de basale sporen in mijn ego, dat wil zeggen mijn verleden, na te lopen, hoopte ik iets leren over de zin van het in stand houden van mijn lijden.

Ik-kramp

Het onderzoek begint met de uitdrukkingvorm van mijn onvrede, de gevoelens die mij nu al zo lang dwars zitten. En die zijn kort samen te vatten: ik voel mij eenzaam tot op het bot. Mijn persoonlijke geschiedenis staat in het licht van mensen die uit mijn leven vertrekken. Feitelijk of emotioneel trekken zij terug, houden mij op afstand of verdwijnen domweg uit beeld c.q. in hun eigen wereld. Vanaf mijn vroegste jeugd voelde ik mij diep in de steek gelaten en had mijn hart het zwaar te verduren, telkens wanneer iemand waarvan ik wilde houden vertrok of zich anderszins van mij afwendde. Tot zover niets nieuws. Hoewel ik bekend ben met de uitweg uit dit mistroostige scenario, besloot ik die route nu niet te kiezen maar te verblijven bij deze geschiedenis en bij de onvrede over mijzelf en de wereld die daar onderdoor kiert. En in deze niet al te vrolijke maar contemplatieve sfeer stuitte ik op een manier van kijken naar de realiteit van mijn eenzaamheid die voor mij een totale ommekeer betekent in de visie op de functie van het lijden. Langzaam dringt het tot mij door dat deze geschiedenis waarschijnlijk niet uitsluitend tot doel heeft om mij te kwellen of te beschadigen. Waarom zou de wereld iets tegen mij hebben, of de mannen en vrouwen die mij in de steek lieten? Verder vertrouw ik op de goedheid of op z'n minst op de neutrale opstelling van God in deze. Ik kan niet geloven dat Hij deze levensloop georganiseerd heeft om mij te straffen of te kwetsen. Ik zie de gebeurtenissen niet als een persoonlijke aanval op mijn bestaan en dat opent de weg om te kijken naar de mogelijk aanwezige 'boodschap' die in die pijnlijke situaties verpakt zit.

Zijnsvisie

In het 'Zijnswerk' is de focus gericht op de training van een 'open' houding waarmee de wereld tegemoet getreden wordt. De geschiedenis van het individu en het gekleurde wereldbeeld wat daarvan het gevolg is, worden gezien als gegeven. Zij hebben geen wezenlijke invloed op de vaardigheid om in het vrije Hier en Nu te verblijven. Ik verhoud mij met het Hier en Nu vanuit een verkrampde of een open houding al naar gelang ik verankerd ben in ego of in de gestalte. Om een metafoor te gebruiken; ik kan gegrepen zijn en geïdentificeerd raken met de film waarnaar ik kijk of beseffen dat ik getuige ben van die film. De manier waarop ik mij verhoud tot de film is bepalend voor de dramatische verschillen van beleving daarvan. De film zelf wordt echter in beide gevallen impliciet als een vaststaand fenomeen aangenomen. Binnen de Zijnsbenadering hebben de vragen naar de oorzaken, de redenen van mijn kleuring van mijn wereld, uitsluitend tot doel om die kleuring los te laten. De kleuring wordt wel erkend maar niet herkend als betekenisvol voor mij. De kleuring wordt vooral gezien als een hindernis die het verblijven in Zijn in de weg staat. Met andere woorden, de film wordt wel gezien als film, maar de vraag waarom ik nu juist deze film zie en niet een andere, wordt niet gesteld.

Kijkend vanuit het derde perspectief, de 'open' staat van Zijn, wordt weliswaar ook de kleuring zelf herkend als een verkrampde of verdichtte versie van Zijn, maar de nieuwsgierigheid naar het waarom van deze specifieke verkramping voor mij is dan nog niet bevredigd. Is er niet meer betekenis aan toe te kennen dan de vaststelling dat het ofwel een hindernis is dan wel een kleuring die binnen het oneindige Zijn een onbelangrijke plaats inneemt? Iets anders geformuleerd; wat zegt deze film mij over

de manier waarop ik mijn Zijnsgrond voortdurend ontken en daardoor ook over de manier waarop ik mijn verbinding met Zijn kan herstellen? Tegen de achtergrond van deze manier van kijken komt de persoonlijke geschiedenis in een heel ander licht te staan. Wellicht valt er behalve de aansporing om je er van te bevrijden meer te zeggen over het persoonlijke verleden.

Spiegelingen

Mijn gevors leidde tot een totale ommekeer in de waardering van de individuele historie van mensen. Je kunt naar de persoonlijke geschiedenis en het wereldbeeld wat daarbij hoort kijken als een toevallige situatie waarin je geplaatst bent en waar je in dient te overleven. Dat is het benauwde perspectief van ego. Een fundamenteel andere beleving biedt het derde perspectief. Deze visie en ervaring brengen ons in contact met de heelheid en de eenheid van de Schepping. Wij staken de strijd en het verzet, althans zolang wij in deze staat verblijven, en ervaren een open houding en volledige verbinding met de wereld om ons heen. Zozeer zelfs dat wij als individu ophouden te bestaan. Maar in deze staat verliezen wij dan weer uit het oog wat onze persoonlijke beleving/inkleuring van die wereld ons te zeggen heeft. De open houding verbindt, verenigt, maar brengt ons geen stap dichterbij de vraag naar de reden, het waarom van de hoogst individuele ervaringen die ieder mens in zijn of haar leven verzamelt. Zijn die louter te beschouwen als ballast, als in wezen betekenisloze beelden, herinneringen en ervaringen waarvan alleen gezegd kan worden dat zij het zicht op Zijn belemmeren? Of moeten wij die beelden lezen als een vermomde versie van Zijn. Een unieke versie die dus een persoonlijke boodschap in zich draagt. Het derde perspectief is helemaal waar, het is de ultieme waarheid, maar het voelt tegelijk aan alsof ik daar iets oversla.

Verbreken

Verblijvend in het derde perspectief houd uiteindelijk 'ik' op te bestaan, lost op in het alomvattende bewustzijn, de Bron, God. Dat is het doel en wij voelen ons thuis zolang wij die 'open' staat kunnen blijven ervaren. De praktijk leert echter dat wij niet in staat zijn om erg lang in die Zijnsstaat te verblijven. Wij vallen er uit, verliezen die ontvankelijkheid, sluiten ons weer af. Die contractie, het verbreken van het contact met de open staat is niet iets wat ons overkomt. Wij creëren de breuk steeds weer opnieuw in het Hier en Nu. Het is een actieve daad van ego, gebaseerd op het wereldbeeld/zelfbeeld waaraan ego zijn bestaansrecht ontleent. Onderzoek naar de specifieke manier waarop ego het contact met Zijn verbreekt, opent de weg naar het vinden van de specifieke manier waarop ik mij weer **kan verbinden met Zijn**. Dit gegeven maakt het juist van belang om de individuele manier te vinden waarop ik dit contact met de Zijnsgrond verbreek. Niet omdat het inzicht zo verhelderend is, dat is het wel maar daar gaat het niet om. Waar het om gaat is dat dit inzicht tot transformatie, het uiteenvallen van ego zelf aanleiding geeft. Mijn diepste aannames over mijzelf komen in een geheel ander daglicht te staan en daarmee opent zich de weg naar een duurzaam contact met Zijn. Dan mag ik niet alleen gedurende korte tijd proeven van die open en ontvankelijke staat, maar ik kan daar dan in leven.

Spiegel

Om dat te realiseren is een nieuwe manier van kijken nodig. Een manier die start in het verblijven in de open bewustzijnsstaat maar daar niet eindigt. Vanuit Zijn onderzoek ik mijn wereldbeeld als de uitdrukking van de wijze waarop ik mij heb afgesloten. En in

die manier kan ik mijn persoonlijke wegwijzer herkennen om de weg terug te vinden. Dit onderzoek luidt een fundamentele draai in, een verschuiving van identiteit met 180 graden.

Dat gebeurt wanneer ik: **de wereld in al zijn heelheid en pracht herken als een uiterst persoonlijke wereldomvattende spiegel van mijzelf.**

Ik kijk in een spiegel! Ik zie de wereld waarin ik mijn ervaringen opdoe, mijn strevingen gestalte geef en op mijn manier reageer op de omstandigheden. Dit alles is te beschouwen als een 'schouwtoneel' waarnaar ik kan kijken, mijn gedragspatronen kan onderzoeken en die 'lezen' als richtingwijzers voor het herstel van het contact met mijn Grond. In deze zienswijze is de wereld om mij heen niet langer een gegeven situatie waarmee ik mij te verhouden heb en waarbij mijn enige keuze bestaat uit de houding die ik daartegenover stel. In de herkenning van mijn strijd ligt het verhaal besloten over de persoonlijke manier waarop ik mij afsluit van mijn ware aard. De wereld leert mij voortdurend wie ik denk te zijn en welke ideeën ik er over haar, het leven en de dood, op na houd. Vanuit dit perspectief bezien is de wereld geen gymlokaal waarin ik toevallig ben beland en waar mij niets anders te doen staat dan mijn lenigheid op peil te houden zodat ik mij daar 'vrij' mee kan verhouden. De wereld is dan veeleer te vergelijken met een tempel waar ik het boek van het leven en lijden kan lezen en begrijpen en waar ik gaandeweg mijzelf als hoofdpersoon herken.

Reflecties

Het eerste doel van de spiegel is mij te herinneren aan wat ik op essentieel niveau verlaten heb.

Ik kijk nu met een geheel nieuwe blik terug op mijn geschiedenis. Ik zie de aaneenschakeling van verbroken relaties, verlies van contacten, de voortdurende herhaling van het thema waarin ik mij verlaten voel, niet ontmoet en niet gezien. En dan dringt het tot mij door dat deze geschiedenis, dit wereldbeeld, niets anders dan mijzelf spiegelt. Vanuit mijn vertrouwde manier van kijken en interpreteren zie ik mensen vertrekken, zich van mij afkeren. Maar omdat spiegels per definitie een spiegelbeeld geven van de werkelijkheid, zie ik een nauwkeurige afspiegeling van iets wat in werkelijkheid 180 graden omgekeerd is! Omdat ik in een spiegel kijk, zie ik een zeer nauwkeurig spiegelbeeld van mijzelf. Ik zie in feite niet een wereld die mij iets aan doet, maar in de spiegel van het leven herken ik mijn eigen handelwijze. Met een schok dringt het tot mij door dat ik degene ben die verlaten heeft, die in de steek gelaten heeft en weggegaan is. En alweer omdat ik in de spiegel kijk, gaat het bij die constatering niet om mijn gedrag in dit actuele leven. De spiegel toont mij mijn oude geschiedenis, mijn diepste neiging, mijn persoonlijkste thema. Hij weerspiegelt mijn manier om mij af te wenden van mijn Grond, het Licht. En dan dringt het tot mij door dat ik mijn diepste wezen verlaten heb. Ik heb mij afgekeerd, ben weggegaan heb in de steek gelaten. Wie? Ik heb mijn meest wezenlijke bestaansgrond ontkend; mijn God. De spiegeling dient geen ander doel dan de herinnering aan mijn afwenden van Hem. Kijkend in de spiegel van mijn leven dacht ik hem zo gezocht te hebben en zo gemist te hebben. Ik dacht mij zoveel moeite getroost te hebben om weer thuis te komen, ik dacht zo zeer geleden te hebben door zijn vertrek en de eenzaamheid die daarvan het gevolg was. Ik dacht dat ik verlaten was. Nu, in het licht van de herkenning van deze geschiedenis als een spiegel voor mijn handelen, herken ik dat niemand anders dan ikzelf Hem verlaten heb. En Hij spiegelt mij deze historie onvermoeibaar voor en met grote liefde.

Terugkeer

Het tweede doel van de spiegel is dat hij mij de weg terug wijst naar de Bron.

Ik kan die aflezen door mijn diepste aannames over de wereld in de spiegel te herkennen als het letterlijke spiegelbeeld van de waarheid. Wanneer ik het onderwerp 'verlaten worden' 180 graden omkeer, herken ik duidelijk dat dit thema mij slechts wijst op de noodzaak om zelf op te houden met in de steek te laten en mij om te draaien. Het einde van mijn lijden schuilt in deze simpele beweging van toewending naar Hem. Deze toewending naar Hem lijkt overeen te komen met de ervaring van het verblijven in de Zijnsgrond. Toch zijn er verschillen.

Wanneer ik in het derde perspectief verblijf ben ik vrij van de patronen en aannames waaruit de persoonlijkheid en mijn lichaam zijn opgebouwd. Helaas ben ik niet in staat om die vrije staat gedurende de dag staande te houden. Mijn neigingen blijven actief, ik verval direct weer in oud gedrag en bevestig daarmee mijn afgescheidenheid.

Wanneer ik mijn meest primaire afscheidingsbeweging onder ogen zie en die kan vertalen als een aanwijzing voor de hereniging met mijn Grond, welt een spontaan en voluit 'Ja' op uit mijn ego! Ego zelf wil zich eindelijk overgeven! Ego is weliswaar voor een groot deel opgebouwd uit angsten en verdedigingssystemen maar niet totaal. Temidden van alle verkrampingen bevindt zich ook een gezond en integer deel. Het deel dat hoe dan ook op zoek is gegaan. Het deel dat ons bijvoorbeeld in contact bracht met de Zijnsvisie. Dit deel wil zich overgeven en terugkeren. Deze ommekeer, betekent net als in het derde perspectief, het einde van ego zelf. Maar hier in de spiegelvisie herken ik de persoonlijke manier waarop ik die afgescheidenheid teniet kan doen. Ik kan iets doen! Ik kan zelf actief bijdragen aan deze draai. Ik kan mijzelf overgeven, mijn verzet laten varen en mijn liefde betuigen aan Hem. Evenals ik mij actief afscheidde kan ik mij nu actief toewenden. Evenals de manier van afscheiden voor ieder een individuele vorm heeft aangenomen, zo dient ieder ook zijn of haar individuele vorm te vinden waarmee die hereniging vorm krijgt. Ieder kan die afleiden uit zijn of haar spiegelingen ofwel wereldbeeld.

Vergeving

Is dit eenmaal herkend dan is de rest eenvoudig. Mijn wereldbeeld /spiegelbeeld bergt niets van waarde in zich behalve dit inzicht zelf. Mijn hele geschiedenis heeft op zichzelf niet meer te betekenen dan deze aanwijzing. Ik kan hem dus geheel achterlaten. De filmbeelden boeien mij niet meer nu ik weet waar de projector zich bevindt, namelijk achter mij. Ik hoef mij slechts om te keren en mij opnieuw te verbinden, te verzoenen met God. Verzoenen is een belangrijk woord in dit kader omdat het voorbij vergeving gaat. Vergeving veronderstelt dat er nog iets te vergeven valt aan de beelden die ik in de spiegel waarneem. Ze zijn mijn eigen schepping, voortkomend uit de verwarde pogingen om de weg terug te vinden. Vanuit deze visie valt beelden in de spiegel niets te vergeven. Er is alleen verzoening nodig, de omkering, de heling, het ultieme terugkeren in Zijn schoot. Deze visie onderstreept dus dat er in het geheel niets te winnen valt in het uitvechten, goed maken, verbeteren of afdoen van situaties waarmee het leven mij confronteert. De enige betekenis is hun functie als wegwijzer, aanwijzing om terug te keren. Een aansporing tot overgave van ego.

Lijden

Het Tibetaanse Boeddhisme heeft zich altijd bezig gehouden met het lijden als existentieel fenomeen. Het ziet het leven als zodanig als lijden, het gevolg van onze

neiging tot hechting aan de wereld van objecten die wij in de spiegel van het leven waarnemen. Het Boeddhisme is nooit overmatig geïnteresseerd geweest in het persoonlijke lijden. Gebaseerd op het inzicht dat deze wereld niets anders dan een illusie is, ontbrak het hun aan interesse voor verlichting van het lijden op sociaal en individueel niveau. Dat komt onder meer tot uitdrukking in het gapende gat dat zich aftekent tussen de diepzinnigste filosofieën van hun hand en de geringe kennisontwikkeling op psychotherapeutisch terrein. Het Christendom erkent weliswaar het persoonlijke lijden en stelt dat zelfs centraal, maar zoekt de oplossing vooral in zorg voor de naaste. Verlichting nastreven van het lijden van de ander als een weg naar God. Een streven dat berust op een dualistisch en materieel wereldbeeld. De wereld wordt voor waar en vaststaand genomen en dus moet daar het lijden tot een einde komen. De spiegel dient gezuiverd te worden van ongerechtigheden en dat karwei laat zich, om inmiddels begrijpelijke redenen, tot op heden maar niet klaren. Integratie van beide zienswijzen opent perspectieven. De wereld is een illusie, heeft geen ultieme bestaansgrond. Dat uitgangspunt benadert wellicht de laatste waarheid, maar tegelijkertijd is die illusoire wereld niet zonder betekenis. De wereld verdient ons respect als een reële spiegel die ons een verhaal te vertellen heeft. Het lijkt mij evident dat het lijden in de wereld niet op te lossen valt door de beelden in die spiegel te willen veranderen. Met andere woorden de wereld te willen verbeteren. Allereerst dient de spiegel gewaardeerd te worden als een perfect middel om op individueel niveau de persoonlijke lijdensweg te kunnen herkennen. De spiegel verleent ons een volmaakte reflectie van de hoogst individuele manier waarop wij ons afscheiden van God. Wij hebben ons van Hem afgekeerd en afgescheiden. Wij leven en lijden om die reden en kunnen de oorzaak van het lijden lezen in de spiegel die getooid is met de welluidende titel 'Uw Leven'.

Karma

Het leven te herkennen als een spiegel die ons perfect onze manieren voorspiegelt waarmee wij ons van onze oorsprong hebben afgekeerd, kan in mijn ogen een aanvulling vormen op de Zijnsgeoriënteerde therapie. Binnen de Zijnsoriëntatie staat acceptatie van verlies centraal als middel om in het hier en nu te verblijven en ons daarmee te bevrijden van het verleden. Door in Zijn te verblijven maken wij direct contact met onze bestaansgrond en komt het zoeken tot een einde. De 'spiegelvisie' is behulpzaam om die toewending, die stap naar Zijn te bestendigen. Om de wereld als een spiegel te kunnen herkennen is diezelfde, niet 'opgehangen', niet geïdentificeerde manier van aanwezig zijn, noodzakelijk. In een therapeutische setting zal het werk dus eerst gericht zijn op het realiseren van een open contact met de Zijnsgrond. Tweede en derde perspectief methoden beantwoorden aan dat doel.

Vanuit deze 'open' houding kan dan een blik geworpen worden op de vraag naar de oorzaak van het lijden. Waarom lijden wij in deze vorm en op deze plaats? Binnen het Tibetaanse Boeddhisme luidt het antwoord daarop dat Karma de oorzaak is van de situatie waarin ik mij bevind. Binnen de School wordt weinig aandacht aan Karma als concept besteed omdat het buiten de realiteit van Hier/Nu lijkt te vallen. Het feit dat dit concept al te gemakkelijk tot simplificaties en speculaties aanleiding kan geven is wellicht ook een reden om het onderwerp te laten rusten.

De wereld herkennen als een spiegel maakt Karma echter heel goed hanteerbaar. De moeilijke situaties die ik in mijn leven tegenkom, met andere woorden, aan mij worden voorgespiegeld, beschouw ik dan niet zozeer als het resultaat van voorbijgane daden maar als weerspiegelingen van mijn eigen pogingen om mij los te maken van mijn schepper

en Zijn bestaan daarmee te ontkennen. Als ik veel vertrek en verlaten van anderen ervaar en daar aan lijd betekent dat niet zo letterlijk dat ik in het verleden of een vorig leven zelf anderen in de steek gelaten heb. Het betekent vooral dat relatie ontkennen als zodanig mijn meest fundamentele thema is. Het is de hoogst individuele manier waarop ik mij van Hem heb afgekeerd. Het resultaat is lijden. De ervaring dat ik mij in de steek gelaten voel dient dan om mij de oorspronkelijke verbreking van de relatie met Hem te herinneren. Alles wat ik meemaak in dit leven is te beschouwen als een herinnering, een geduldige en liefdevolle maar niet aflatende herinnering aan dit oorspronkelijke verraad.

Praktijk

Deze zienswijze heeft gevolgen voor therapie. In het werken met cliënten zal, zoals gewoonlijk, aanvankelijk enige aandacht gegeven worden aan de verkenning van de ik-krimp, het plattegrond bewustzijn van de cliënt. De aandacht die de cliënt hiervoor opeist, en die in het kader staat van de dwingende eis tot oplossing van de problemen die de cliënt ervaart, zal niet worden gehonoreerd. Vanuit de 'spiegelvisie' zal echter wèl aandacht geschonken worden aan de specifieke manier waarop de cliënt haar verlies of frustratie beleeft. Wetende dat deze manier actief door de cliënt 'in het leven worden geroepen', verdienen zij aandacht omdat zij aanwijzingen verstrekken over de wijze waarop de cliënt zich afgewend houdt van zichzelf, de Bron. Werken met 2^e en 3^e perspectief methoden nodigt de cliënt uit om zich los te maken van de identificatie met de spiegelingen. De cliënt kan 'er naar kijken', verblijven bij de leegte of het verlies of maakt direct kennis met de vrije, niet gebonden Zijnsgrond. Vanuit deze positie kan zij een niet gekleurde blik werpen in de spiegel van haar leven en zo de precieze vorm van haar afscheidingsbeweging, haar 'Nee' herkennen. Het achterhalen van deze hoogst persoonlijke vorm waaruit het "Nee" is opgebouwd werpt licht op de manier waarop de cliënt zich van zijn of haar Oorsprong heeft afgewend. Bijvoorbeeld; de strategie van cliënt R. bestaat uit een voortdurende poging om succesvol te zijn en applaus te oogsten. Aan dit gedrag liggen gevoelens van frustratie ten grondslag die te maken hebben met de ervaring dat zij nimmer in de gelegenheid was om haar volledige straling en schoonheid te mogen belichamen. Altijd leek daar een moeder te zijn die dat openlijk of verholen afkeurde. De route om hier mee te werken bestaat uit het contact maken met de gevoelens van afwijzing en de leegte die zich daaronder schuil houdt. De transformatie die daardoor optreedt doet de oude en beperkende aannames smelten. Het alternatief bestaat uit het directe contact met 2^e perspectief fenomenen zoals het werken met de verruimde staat van het Huis van Zijn en de Gestalte. Beide wegen leiden er toe dat R. ruimer kan ademen en zich bewust wordt van haar oorspronkelijke vrijheid van expressie. Waarmee tevens de claim voor vrijheid aan het adres van haar moeder verval.

De praktijk leert dat deze ervaringen diep openend werken maar de patronen zelf niet doen smelten. De neiging om aan oude beelden vast te houden blijft intact. Wat ontstaat is een lossere, meer ontspannen houding ten opzichte van de patronen. Ook het 3^e perspectief werk benadrukt het gegeven dat de patronen blijven maar de problematische visie daarop verdwijnt. Het ene patroon is niet beter dan het andere, de ene neiging of zienswijze is uiteindelijk niet te prefereren boven een andere omdat alle aannames en gedachten te beschouwen zijn als golven op de zee. Zij dragen een illusoir karakter, als filmbeelden op het doek. Hoe waar en bevredigend die ervaringen ook zijn, zij zijn in het algemeen van korte duur. Praktisch gesproken betekent het dat wij die ervaringen voortdurend moeten herhalen om de herinnering daaraan te

bestendigen. Praktisch gesproken betekent het ook dat wij niet goed in staat blijken te zijn om langer dan tijdens de strikte setting van een oefening in deze ruime staat van Zijn te verblijven. De beelden in de spiegel verleiden ons onophoudelijk om de strijd opnieuw aan te vangen, om opnieuw te trachten de beelden weg te poetsen, te ontkennen of te omhelzen. Er is dus meer nodig, een voortdurende herinnering. Vanuit de spiegelvisie blijkt de wereld zelf die voortdurende herinnering te vertegenwoordigen. En de hardnekkigheid van onze patronen, de herhaling van de filmbeelden, is te begrijpen als de voortdurende aanwijzing om terug te keren, om te draaien, toevlucht te zoeken bij Hem. De herkenning van onze reactiepatronen betekent dat wij de sleutel hebben gevonden tot een permanent verblijven in Zijn.

Terug naar het voorbeeld: verblijvend in de vrije staat van Zijn bestond het vervolg van het werk uit de vraag naar de betekenis die de levensspiegel voor haar heeft gehad. Wat belemmerde zij voortdurend in haar zelf? Het antwoord volgde onmiddellijk en op dramatische wijze. Zij herkende haar fundamentele ontkenning van haar diepste aard in de afwijzing van haar oorspronkelijke onbevangenheid als een vorm van pure liefde, de directe uitdrukking van God. Zij herkende zichzelf nu als God, die Zichzelf uitdrukt via haar onbevangenheid. Op dat moment transformeerde haar zelfbeeld van iemand die zich bewust is van het feit dat Gods liefde in haar aanwezig is naar iemand die zich grondvest weet in het besef dat zij geen andere functie heeft dan dienstbaar te zijn aan deze stroom van liefde die via haar tot leven komt. Niet langer zag zij zichzelf als verkrampd of als bevrijd van haar verkrampingen. Op dat moment trad Hij naar voren en maakte zich kenbaar door de expressie van deze essentiële uitdrukkingsvorm van liefde.

Ander voorbeeld: cliënte H. lijdt aan een diep geworteld gevoel van minderwaardigheid. Te vroeg geboren en daarna voortdurend aangesproken op haar uiterlijk, strijdt zij een verloren strijd om de aandacht en het respect dat zij heeft moeten ontberen alsnog te ontvangen. Diverse 'val ervaringen' bevrijden haar enigszins uit haar isolement maar het grondpatroon blijft actief. Verblijvend in de open ruimte van Zijn kan zij haar leven, normaal het slagveld voor erkenning en de woede over het uitblijven daarvan, herkennen als een spiegel voor haarzelf. Zij ziet in hoezeer zij zichzelf heeft afgewezen, misvormd heeft en niet welkom heet. Dan wordt het haar duidelijk hoe zij daarmee in wezen haar Schepper daarvan beschuldigt en zich daardoor afsluit van het contact met Hem. Als zij deze arrogantie herkent als haar diepste verlangen naar verbinding met Hem, treedt het Licht vrijwel direct naar buiten, zichtbaar in haar gekwelde lichaam. De verzoening brengt een blijvende verschuiving van identiteit teweeg.

Uit de voorbeelden blijkt dat het 'lezen' van de persoonlijke geschiedenis als een spiegel waarin de aanwijzingen te vinden zijn voor een fundamenteel herstel met de Bron, geen proces is dat zich logisch en stap-voor-stap voltrekt. De waarheid onthult zich weliswaar direct maar via de wegen van de intuïtie. Het vraagt moed en grote openheid van de cliënt en een even grote onbevangenheid en alertheid van de begeleider om deze diepste waarheid geboren te laten worden.

Brug

De spiegelvisie fungeert als een brug naar de ultieme waarheid van het 3^e perspectief waar het ego als zodanig ophoudt te bestaan. De spiegel getuigt zelf van de noodzakelijke dualiteit om het individu tot inkeer en terugkeer te kunnen bewegen. De spiegelvisie brengt die radicale draai teweeg binnen het bewustzijn van ego. Daardoor treedt een fundamentele verschuiving op in het idee over onze identiteit. Niet langer zien wij onszelf als een persoon die, verblijvend in de vrije staat, de Goddelijke Grond herkent. Maar wij herkennen onszelf nu als God zelf die zich via ons kenbaar maakt. Wij weten ons ten diepste geworteld en geheel en al niets anders dan Hem. Al onze pogingen om ons af te scheiden zijn doorzien als futiel, onwaarachtig en onwaardig. Zij hebben elke aantrekkelijkheid verloren. Ego heeft zichzelf doorzien en verlangt naar deze fundamentele toewending. Deze hereniging luidt het einde van het lijden in.

Verzoening

Om de fundamentele verschuiving van identiteit te bestendigen en Hem in plaats van mijzelf op de voorgrond te plaatsen in het leven, dien ik mijn geest en lichaam te trainen in overgave en verzoening. De spiegelvisie vormt daarvoor de brug. Wie de brug oversteekt komt daar onvermijdelijk bij uit. Zonder verzoening is er geen werkelijke hereniging mogelijk. Verzoening houdt de volledige en onvoorwaardelijke overgave in aan de Schepper, aan Zijn. Tijdens onze oversteek op de brug houden wij de dualistische zienswijze in stand dat wij als persoon een apart bestaan leiden en bereid zijn ons over te geven. Gezien vanuit de niet duale waarheid is zoiets helemaal niet mogelijk omdat er in wezen geen onderscheid bestaat tussen de Schepper en datgene wat Hij geschapen heeft. Mijn idee van afgescheidenheid was immers een illusie? Toch dien ik mij over te geven. Er is geen andere weg. Want de waarheid van het Ene maakt zich kenbaar in het duale.

De dualiteit is dus zowel te beschouwen als een herinnering aan de Bron als het grootste obstakel tot terugkeer daarnaar. Een weerbarstig obstakel want ik vergeet mijn ware identiteit voortdurend. Daar zijn een aantal goede redenen voor. Mijn biologische bepaaldheid is wellicht de belangrijkste. Ik herken mijzelf vooral als levend in een afgescheiden lichaam. Verder heb ik te maken met mijn ingesleten gedachten waarmee ik mijzelf een aparte plaats toedicht in het alomvattende Bewustzijn. Voorts word ik voortgestuwd door mijn bewuste en onbewuste inspanningen om dat illusoire territorium van ego-identiteit te laten voortbestaan. Genoeg redenen om niet naïef te denken dat een eenmalig gebaar van overgave afdoende zou zijn. De praktijk leert mij dat ook het regelmatig afstemmen op de vrije open staat van Zijn niet voldoende is. Hoe bevredigend ook voor dat moment, de gewoontepatronen van het lichaam en de geest nemen het roer weer over zodra ik mijn bezigheden hervat. Het gebaar van overgave of verzoening dienen daarom voortdurend herhaald en geleefd te worden. Zij fungeren als een remedie, een tegengif tegen het bestaande wereldbeeld/zelfbeeld. Ik zal dit medicijn waarschijnlijk wel mijn hele leven moeten blijven innemen.

Toewijding

De hereniging met Hem leidt mij dus terug naar het besef dat ik mijzelf moet trainen in een houding van overgave. Want het is eigen aan de schepping dat de waarheid aan het licht komt in de concrete wereld van materie. Dus ook via mij. Ik beland bij de noodzaak om vorm te geven aan de discipline van verzoening. De ontwikkeling en beoefening van een devotionele houding van mijn geest en lichaam als erkenning van mijn verbondenheid met Hem. Daarom zoek ik een gebaar, een woord, een beeld dat mij kan helpen om hieraan gestalte te geven. Ik moet denken aan Jezus, die zijn

extreme voorbeeld van overgave gaf. Het ultieme offer dat bestaat uit de overgave van ego aan Hem. Kijkend in de spiegel herken ik de hopeloze arrogantie van mijn zoektocht. Door mijn manier van terugkeren af te lezen in de spiegel van mijn leven ben ik eindelijk bereid om mij om te draaien naar het Licht. En het merkwaardige gevoel bekruipt mij dat deze beweging mijn belang als individu ver overstijgt. Wanneer ik zijn hand herken in de spiegel van het leven en mij voor Hem open, draag ik bij aan het herstel van het Licht in deze schijnbaar verduisterde wereld.

Dit gebaar, deze toewending is devotie, het is de toewijding aan God. Mijn gebaar is klein en aarzelend. Ik wil mij toewijden aan Hem en voel mij tegelijkertijd onthand. Ik weet niet goed wat ik moet doen. Ik wil mij richten tot 'een' God. Hoewel ik weet dat Zijn geen gezichten heeft, of alle gezichten is, heeft mijn duale geest behoefte aan beelden, aan referentiepunten voor mijn toewijding. Ik heb beelden nodig en gebaren, klanken wil ik en rituelen, hulpmiddelen die mij in staat stellen om vorm te geven aan dit gebaar van verzoening met Hem. Ik bid onwennig, ik kniel, ik buig mijn trotse hoofd en geef mij over. Ik ben beland bij Guru yoga, de aanbidding van de Schepper. Ik besef dat ik dat weliswaar uiteindelijk zelf ben maar houd mij tevens voor dat die waarheid net zolang duurt als de tijd dat ik die herinnering levend kan houden. Daarvoor en erna en tussendoor verbind ik mij, vertrouw ik mij toe, geef ik mij over, beoefen ik toewijding. In die beoefening verblijf ik in Zijn.

Ik ben actief, sta in het leven, doe mijn dingen en ben toch slechts in Zijn. In deze houding, voortkomend uit het besef dat ik deels afgescheiden ben, doch uiteindelijk geheel opgenomen, is geen grijpen, geen zoeken, maar toewijding. Een duale houding die de dualiteit overstijgt. Dit levende besef van verbinding vervult mijn geest. Ik laaf mijn ziel, verwarm mijn hart in het besef dat ik in verzoening verenigd ben in Hem. Geen inzicht of ervaring kan deze weg beschrijven. Hier houdt het verstand zijn mond. Mijn hart neemt het over en leidt mij stap voor stap naar nieuw en onbekend terrein waar ik volstrekt alleen verblijf en mij tevens gedragen weet in de palm van Zijn hand. Dakloos Thuis.