



Een Positieve Levensvisie als Hart van de Visie van Centrum Zijnsoriëntatie

(In onderstaand artikel gaat Chris Kersten in op de kern van de zijnsgeoriënteerde benadering zoals we die inhoud geven als Centrum Zijnsoriëntatie.)

Als Centrum Zijnsoriëntatie (CZO) geloven we in het leven. We geloven in ontwikkeling en in groei. We kunnen als persoon werkelijk een mooiere versie van onszelf worden dan die we vandaag zijn, zo denken we.

Hoe kunnen we dat? Door vooral de huidige versie van onszelf te begrijpen, te doorvoelen en te omarmen. Niet jezelf afwijzen vanwege de beperktheid van de versie die je vandaag bent. Jezelf niet dwingen naar een 'betere' versie. Doen door niet-doen, die paradox, dat is bij uitstek zijnsoriëntatie. Niet vechten. Geen geweld. Zeker geen op jezelf gericht geweld. Veranderen, verbeteren bereik je door laten, door ontmoeten, door respecteren, door verwelkomen. Dat is de kern van zijnsoriëntatie. Om zich als 'Zijn' te manifesteren, om bijvoorbeeld erfahrbaar te zijn als rust en gemak, heeft 'Zijn' een actief *laten zijn* nodig, dus *niet* wegduwen, *niet* verdringen, *niet* handelen. Wil je in de toekomst iets bereiken, vergeet dan zo snel mogelijk die toekomst en omarm wat er nu is. Dat is *Zijns*-oriëntatie.

Waarom is dat de kern? Omdat onze essentie, dat wat schuilgaat achter wat voor onszelf en voor anderen in de vorm van gedrag en expressie zichtbaar is, goedheid is en daarom liefde en respect verdient en nodig heeft om tot bloei te komen. 'Zijn' is bovenal 'Goedheid'. Wij zijn als mensen vooral nog niet gerealiseerde goedheid en het vraagt heel veel goedheid in de vorm van zelfcompassie om dat te verdragen. Goedheid heeft goedheid nodig om zich als goedheid te kunnen manifesteren. Zo lijkt het leven ingericht te zijn. Wijsheid heeft wijsheid nodig om zich als wijsheid te manifesteren, zoals schoonheid schoonheid nodig heeft, zoals kracht kracht. Dat vraagt inzet en inzicht. Daarbij wil zijnsoriëntatie helpen.

Als mens de manifestatie zijn van goedheid, van wijsheid, van schoonheid, van vreugde, en daardoor als vanzelf, moeiteloos in alles wat je doet (en niet doet) je omgeving 'besmetten' met goedheid, wijsheid, schoonheid en vreugde, is niet vanzelfsprekend. Dat vraagt iets. Dat vraagt iets te willen bereiken dat er nu nog niet is. En om dat te bereiken dien je een weg te willen gaan en een weg te willen vinden. Je hebt een soort kaart nodig. Een TomTom is helaas niet beschikbaar.



Zijnsoriëntatie biedt zo'n kaart voor die weg en een instrumentarium, een soort gereedschapskist die je jezelf al doende, dus niet vooraf, eigen maakt. Het is een weg zonder einde, maar wel met een begin en met mijlpalen. Eigenlijk weet je niet waar je aan begint. Je doet het met het al dan niet vage gevoel dat het voor jou klopt deze weg en daarom ga je maar en zet je je in. Je moet er immers heel wat voor over hebben.

Het zijnsgeoriënteerde pad gaat over goud winnen uit lood, om de oude alchemistische metafoor te gebruiken. Hoe? Door liefde voor lood, door het vermogen je in te leven in lood. Schoonheid wordt geboren door het lelijke van wat in het huidige moment in jezelf als lelijk en onaantrekkelijk wordt beleefd, te doorvoelen en door het lelijke dus juist niet te willen veranderen. Vreugde wordt geboren uit doorvoelde droefheid, zoals kracht geboren wordt uit doorvoelde en omarmde zwakte, uit doorvoelde en omarmde kwetsbaarheid en onvermogen. Dat wat als moeilijk voelt, bepaalt de richting en geeft ons richting. Daar moeten we verblijven, 'zijn'. Daar waar we vandaan willen, daar zullen we met gepaste weerstand en tegenzin juist naar toe moeten, zo vertelt de leraar.

Die houding staat loodrecht op onze reflexen. Daarom vooral is het een weg.

Dat wat in ons bereid is de goedheid te ontwikkelen die we fundamenteel zijn, dat is bij uitstek goedheid. Dat wat die keuze maakt dat is Goedheid met een hoofdletter. Het is hetzelfde in ons dat af en toe sorry zegt, terwijl alles in ons schreeuwt om het tegendeel.

Het gaat om die hoogstpersoonlijke keuze, die je wel of die je niet kunt of wilt maken. Dat wat daar toch steeds weer voor kiest, wat steeds weer zichzelf overwint, kan groeien en zich ontwikkelen. Het gaat over dat steeds weer kiezen, veel, veel meer dan om het resultaat.

Hierover gaat dit artikel of misschien kun je het ook een soort manifest noemen.

Wie mij als eerste leerde over 'basic goodness' is de Boeddhistische leraar Chögyam Trungpa (1939-1987). Het begrip 'basic goodness' is het sleutelbegrip in de door hem vanaf 1976 in Amerika geïntroduceerde Shambhala Training. Shambhala is bedoeld als een Westerse en seculiere vertaling van het Tibetaans Boeddhistisch gedachtegoed. Het Shambhala boek dat hij schreef, heeft als ondertitel 'de weg van de krijger' en gaat naast 'basic goodness' over de weg naar onbevreesdheid. Belangrijk is ook zijn begrip 'enlightened society'. Hij geloofde in een verlichte samenleving. Sakyong Mipham is de zoon van Chögyam Trungpa. Hij is nu hoofd van de 'Shambhala Buddhism Lineage'.



Zijnsoriëntatie als een frisse, open, moderne benadering

Het leven stelt ieder mens zijn uitdagingen. Dat hoort er kennelijk bij. Of je het leuk vindt of niet, het leven eist dat je je ontwikkelt, dat je haar feedback in de vorm van moeilijkheden en teleurstellingen serieus neemt. Het leven lijkt ons vrij te laten, maar stuurt, oefent zijn macht uit zou je kunnen zeggen, door de moeilijkheden die zij bezorgt. Uiteindelijk trekt het leven altijd aan het langste eind.

Het helpt als we de uitdagingen die het leven stelt begrijpen en vooral als zodanig willen accepteren en hun achtergrond willen verstaan. En het helpt als we leren hoe we die uitdagingen kunnen aangaan en overwinnen. Daar helpt zijnsoriëntatie bij. Daar is zijnsoriëntatie voor bedoeld.

Het gaat hierbij om een zeer persoonlijke zaak. Ieder mens krijgt zijn eigen moeilijkheden op zijn pad, wordt persoonlijk uitgedaagd en geraakt in zijn hart. In die pijnlijke geraaktheid sta je, heel basaal, helemaal alleen. Zijnsgeoriënteerde begeleiding helpt je om te laten zien dat het leven kennelijk steeds weer een opdracht voor je heeft. Het leven wil iets met je. Zijnsgeoriënteerde begeleiding helpt je jouw persoonlijke levensopdracht te verhelderen, je te motiveren om er uitvoering aan te geven en is er ook, in de persoon van de zijnsgeoriënteerde begeleider, vooral als supporter, al zal je het uiteindelijk steeds zelf moeten doen. Het is jouw gevecht met de engel, maar support is mogelijk en helpt gelukkig.

Spirituele begeleiding, dat dient vermeld, is voor CZO geen zweverig ding. We pakken het, zou je kunnen zeggen, zoveel mogelijk bedrijfsmatig aan. Woorden als effectiviteit en efficiëntie, balans in kosten/baten, zijn evenzeer van belang bij een spiritueel pad als bij welk ander project in je leven ook. Als Centrum zouden we niets hebben tegen een ISO certificaat om daarmee onze geambieerde kwaliteit als spiritueel ontwikkelingsinstituut objectief zichtbaar te kunnen maken.

Omdat we zo'n lange tijd in een vast stelsel van spirituele en religieuze overtuigingen, en eventueel weer reacties daarop, hebben geleefd, is het mede daarom niet gemakkelijk het leven in zijn essentie te begrijpen. Veel mensen voelen aan dat dat klassieke spirituele stelsel voor een deel waardevol was, eigenlijk heel erg waardevol, maar voor een deel ook niet reëel en tot op zekere hoogte zelfs destructief.

Door het laatste is voor veel mensen het zicht op het waardevolle en het mooie in de klassieke spirituele benaderingen verloren gegaan. Met het verlies van het zicht op het waardevolle en met de diepe teleurstelling is ook de hoop en de motivatie verloren gegaan om dat waardevolle te realiseren.



Daarom is het belangrijk dat dit waardevolle weer in het licht gezet wordt en opnieuw - op een wezenlijk andere manier - vorm wordt gegeven. Daar wil zijnsoriëntatie een bijdrage aan leveren.

Vooraf dankzij de moderne psychologie is er een moderne, meer reële spirituele visie mogelijk en vooral, nog los van de inhoud, ook een andere visie op spirituele begeleiding. Een visie is nodig die in ieder geval meer open is, bespreekbaar en die zich voortdurend ontwikkelt en groeit en vooral niet de pretentie heeft een eindvisie of de enige visie te zijn.

Er is een nieuwe, ook meer verfijnde manier mogelijk om mensen te begeleiden bij hun verlangen te groeien in de kwaliteit van hun bijdrage als mens aan hun directe omgeving, aan hun kinderen, vrienden, familieleden en anderen, en aan de samenleving in het algemeen. Daarin groeien is wat mensen heel graag willen, zo denken wij.

Mensen daarbij helpen is de - hele mooie - taak van een spiritueel begeleidingsinstituut. Dat is de taak die CZO zichzelf stelt. Niet per se als vervanging van klassieke benaderingen. Zijnsgeoriënteerde training en begeleiding kan heel goed naast andere spirituele of religieuze toewijdingen.

We gebruiken als CZO eeuwenoude spirituele methodieken en passen die toe in een nieuw, fris kader, gegrond in een nuchtere psychologische en spirituele visie. Daarmee komen we tegemoet aan de diepe waarden die de traditionele spirituele en religieuze tradities altijd vertegenwoordigd hebben en nog steeds vertegenwoordigen.

Dat deden ze echter vaak zodanig dat we door de manier waarop wel eens vergeten zijn dat het eigenlijk onze eigen, algemeen menselijke waarden zijn die vertegenwoordigd wordt door een spirituele benadering. Die essentiële waarden staan los van welk instituut dan ook. Ze zijn ook veel ouder dan welk instituut. Niemand kan daar het alleenrecht op claimen.

Niemand kan claimen er de uitvinder van te zijn. Wat kan, is pogen er een actuele vormgever van te zijn. Iedere spirituele benadering is een benadering, is een pogen, is een onderweg zijn, is een nooit volmaakt zijn.

Zo groot en eindeloos is de oorspronkelijke volmaaktheid die je ervaarbaar en leefbaar wilt maken als spirituele benadering. Die volmaaktheid kan wel ervaren worden, maar die beleving voelt altijd als een geschenk van de volmaaktheid zelf, als een dialoog tussen die twee en niet als gemaakt of geproduceerd door het spirituele instituut. We zijn slechts faciliterend.

Natuurlijk fijn dat er een methodiek is die helpt om af en toe of langere tijd die ervaring van bijvoorbeeld de volmaaktheid van het bestaan mogelijk te maken, maar we mogen de kaart niet verwarren met het gebied.

Zijnsoriëntatie is slechts een kaart, waarmee we mensen graag helpen om die



eeuwenoude, oer menselijke zijnsmogelijkheden uitdrukking te geven. Dat is waar we als CZO voor staan.

Fundamentele goedheid is het, dat ons drijft

In onze benadering als CZO staat een positieve mensvisie centraal. We gaan ervan uit dat mensen heel erg graag een positieve factor willen zijn voor hun omgeving.

Iedere vader of moeder wil een goede vader of moeder zijn, zo denken we. Iedere leraar wil een goede leraar zijn zoals iedere stratenmaker eigenlijk straten wil maken waar mensen blij van worden, zo denken we.

Zoals we wel weten is het niet gemakkelijk om de vader of moeder te zijn die je eigenlijk wilt zijn. Het is niet gemakkelijk om het kind voor je ouders te zijn of de vriend(in) voor je vrienden of de collega voor je collegae die je eigenlijk zou willen zijn. Ieder mens beleeft daar regelmatig een worsteling. Het is niet gemakkelijk en het is pijnlijk om niet aan de innerlijke idealen, waar je kennelijk mee 'behept' bent, te kunnen voldoen. Het is niet gemakkelijk en het is pijnlijk om niet de mens te zijn die je eigenlijk zou willen zijn.

Juist omdat het moeilijk is jezelf als positieve factor te manifesteren en juist omdat we dat eigenlijk zo graag willen. En juist omdat onze idealen, zonder ons dat bewust te zijn, bijzonder hoogstaand zijn, zijn we, zonder dat we dat beseffen, vaak teleurgesteld in onszelf. Teleurgesteld in onszelf én in onze omgeving die het ons moeilijk maakt ons zo diepe hartsverlangen te vervullen.

Deze fundamentele teleurstelling, uiteindelijk in het leven zelf, leidt vaak tot cynisme en tot afhaken, wat uiteraard niet helpt onze zo wezenlijke idealen te verwezenlijken. Afhaken wil zeggen dat we het meer of minder opgeven, afscheid nemen van dat in ons wat eigenlijk zo graag liefdevol en zo graag constructief wil zijn. Het verlies van de verbinding met dat wat we eigenlijk zijn, met onze zo bijzonder positieve kern, is pijnlijk en brengt een diepe wond in onze ziel met zich mee.

Je zou kunnen zeggen, hoe meer iemand lijdt of hoe cynischer of negatiever iemand geworden is, des te sterker werd en wordt die persoon diep van binnen gedreven door een positieve kern. Cynisme kun je omschrijven als gefrustreerde positiviteit.

Het een kan niet zonder het ander. Negativiteit kan niet zonder positiviteit. Die samenhang zien bij jezelf en anderen is belangrijk. Die samenhang zien kan helpen om begrip te hebben voor jouw negativiteit en die van anderen.



Dat we soms niet, of niet meer, positief zijn ingesteld in ons werk, in onze relaties, in de maatschappij, in het leven in het algemeen, is niet omdat we niet positief zouden willen zijn, maar omdat het ons niet lukt. Het lukt niet om dat te zijn wat we eigenlijk willen zijn, eigenlijk kunnen zijn zo voelen we ergens. Het lukt heel vaak niet om te voldoen aan onze (onbewuste) idealen, aan dat waar we, zoals we ergens beseffen, voor bedoeld zijn. Dat is pijnlijk.

We zijn fundamenteel positief ingesteld als mens. Niet omdat wij zelf of anderen voor ons dat op een goed moment bedacht hebben om dat te willen zijn, of om dat te moeten zijn, of omdat dat goed zou zijn om dat te zijn. We zijn zo ingesteld, omdat die positiviteit een fundamenteel kenmerk is van wie wij in essentie zijn. Onze levenskern, onze levensdrift is fundamentele goedheid die zichzelf wil laten zien. Het is fundamentele goedheid die ons beweegt en zich in ieder moment op een actuele én heel persoonlijke manier wil manifesteren.

Fundamentele goedheid willen manifesteren, zou je kunnen zeggen, is een instinct zoals de wil om te overleven een instinct is. Misschien is het wel zo dat we willen overleven juist omdat de fundamentele goedheid die we in wezen zijn, zoveel en zolang mogelijk via ons zijn werk wil doen. Misschien is fundamentele goedheid dus wel een meer primair instinct dan het overlevingsinstinct.

Dat zou het ook begrijpelijk maken dat mensen in sommige gevallen bereid zijn te sterven voor hun ideaal, voor de goede zaak. Dat zou het kunnen verklaren dat mensen zo eindeloos hun best doen en vaak zo opgebrand, zo moe zijn.

Dat zou het ook begrijpelijk maken waarom mensen zo diep kunnen lijden. Het zou zo kunnen zijn dat het lijden van mensen uiteindelijk te verklaren is op basis van het gevoel niet in staat te zijn om dat te zijn waar zij voor bedoeld zijn en dat is die heel positieve factor zijn.

En het is niet zomaar een positieve factor zijn. Het is een heel persoonlijke, individuele, unieke, menselijke, voelende, positieve factor die we willen zijn. Niet omdat we daarvoor gekozen hebben, maar omdat hoe dan ook 'het' dat wil in ons.

De bedoeling van het leven is dat wij een unieke, raakbare en onze omgeving rakende verpersoonlijking zijn van fundamentele goedheid. We doen ertoe als persoon in onze uniciteit, maar het leven eist op een nogal dwingende manier dat we op een voelende, tastbare manier die uniciteit leven. Dat maakt dat ons persoonlijke geluk zo afhangt van het welslagen van ons persoonlijk, individueel levensproject.

De kern van het zijnsgeoriënteerde werk



Het herstellen van de verbinding met onze essentie is wat ons betreft de kern van het zijnsgeoriënteerde werk. CZO is bedoeld om mensen te helpen te zijn wat ze eigenlijk zijn, en dat is fundamentele goedheid, 'basic goodness'. Wat we eigenlijk zijn is dus fundamentele goedheid die zich ieder moment als zodanig kenbaar wil maken. Fundamentele goedheid wil zich actualiseren. Ieder moment en iedere situatie is nieuw en is er om op een geheel eigen manier fundamentele goedheid te laten zien. Dat is de spirituele functie van het leven, van ieder mens, van ieder ding in deze wereld.

Waar het niet lukt om fundamentele goedheid te zijn en te manifesteren, ontstaat boosheid. Er ontstaat gefrustreerde fundamentele goedheid. Deze gefrustreerde fundamentele goedheid voelt als ongelukkig zijn of op z'n minst als een niet helemaal gelukkig zijn. Dat is lijden. Dat is niet fijn. Dat is het knagende gevoel dat bij bijna iedereen altijd in mindere of meerdere mate aanwezig is. Dat knagende gevoel van binnen is eigenlijk bedoeld als een drive om het bekende te verlaten en op pad te gaan.

Zoals we vaak later pas goed kunnen zien, zijn we aan het begin van ons pad mensen die vervreemd zijn van onze kern. We zijn op z'n minst niet helemaal gelukkig of zien minstens enige mogelijkheid tot verandering als mens. Even goed kan het zijn dat er, al dan niet ver weggestopt, een gevoel is van hopeloosheid of wanhoop. We kunnen angstig zijn, boos of lijden aan een verslaving. We beginnen desalniettemin toch aan een pad als het zijnsgeoriënteerde pad omdat er 'ergens' het idee is dat het anders kan.

En gelukkig kan het anders voor de meeste mensen. We kunnen onszelf, anderen, het leven, de wereld op een andere manier beleven dan nu het geval is. Vanuit die geleidelijk veranderende beleving ontstaat als vanzelf ander gedrag. Ander gedrag en een andere uitstraling leiden tot andere reacties van de omgeving die ons bevestigen in wie we in wezen zijn.

Het belang hiervan en de kern van de zaak wordt goed uitgelegd in het volgende citaat van de eerder genoemde Tibetaans Boeddhistische leraar Sakyong Mipham, de zoon van Chögyam Trungpa, die 'basic goodness' als sleutelbegrip gebruikte in zijn Shambhala benadering.

"Somehow through our cultural evolution humanity has permeated the world with a cosmic level of doubt regarding our own worthiness as beings. As well, we are starting to question the viability of humanity creating a good society. Because of the underlying uncertainty now in the human heart, we abuse each other and our environment. According to the Dorje Dradül, it is



at this time that the message of confidence in our innate goodness needs to be expounded.”

(Dorje Dradül is een soort van erenaam voor zijn vader Chögyam Trungpa.)

Hoe helpen we als CZO mensen vooral niet

Als CZO menen we vooral niet de wijsheid in pacht te hebben over wat wel of niet positief is, in het algemeen of in een bepaalde situatie. Daarin verschillen we sterk van allerlei traditionele spirituele benaderingen.

Kenmerkend voor nagenoeg alle traditionele spirituele benaderingen is de poging om een blauwdruk samen te stellen voor 'goedheid'. Er zijn in de loop der eeuwen enorme inspanningen gepleegd om te definiëren wat goed en wat niet goed is.

Helaas, wat ons betreft, is ook kenmerkend voor veel traditionele benaderingen dat vervolgens op allerlei manieren druk werd en wordt uitgeoefend om voorgeschreven gedrag volgens die blauwdruk af te dwingen. Dreiging met hel, ongeluk in volgende levens, enz. waren en zijn helaas aan de orde van de dag en zijn nog vrij lichte versies van allerlei andere vormen van geweld die werden en worden gepleegd om 'goedheid' af te dwingen. Juist op die aanpak zijn veel mensen afgeknapt en hebben de klassieke tradities veel aanhang en helaas veel van hun wezenlijk positieve impact verloren. Die gewelddadige stijl van werken lijkt loodrecht te staan op wat we willen bewerkstelligen, het herontdekken en herwinnen van onze fundamentele goedheid.

Deze goedheid kan alleen op een heel liefdevolle manier herwonnen worden. Het is als bloemen in de knop, die kun je ook niet dwingen om open te gaan. Je kunt ze in het juiste licht zetten, in de juiste warmte en ze zullen als vanzelf opengaan, hun schoonheid en hun fundamentele goedheid laten zien.

Als trainers, begeleiders of leraren van CZO willen we vooral beschikbaar zijn om mensen te helpen voor zichzelf en/of als betrokkenen met elkaar te ontdekken wat positief en constructief is. Door fundamentele goedheid als uitgangspunt en als leidraad te nemen gaat het vanzelf de goede kant op, zo kun je zeggen. Fundamentele goedheid is de onderstroom onder alle woelige bovenstromen. Waar wij als CZO voor bedoeld zijn, is om door de bomen het bos te laten zien, dat veel mensen niet meer kunnen zien. Het bos is dan eigenlijk de schoonheid die iedere boom deelt met iedere andere boom. Schoonheid is in dat beeld de uitdrukking van fundamentele goedheid.

Fundamentele goedheid die werkelijk fundamentele goedheid is, kan dus niet beschreven worden, niet definitief gedefinieerd en vooral niet afgedwongen



worden. Niet bij anderen en niet bij onszelf. Hoeft ook niet afgedwongen te worden, want op de lange termijn wint deze toch.

Fundamentele goedheid kan gelukkig wel gefaciliteerd worden. Dient ook in ieder moment opnieuw verwerklijkt te worden. Wordt in absolute zin echter nooit bereikt. Evenmin als dat ooit het voor altijd mooiste schilderij ter wereld zal worden geschilderd. Desalniettemin is het belangrijk om steeds weer bezig te zijn met schoonheid scheppen en daar kun je, zonder het absolute daarin te bereiken, erg gelukkig van worden.

Waarom? Omdat het hiermee bezig zijn, uitdrukking geven is aan fundamentele goedheid en dat is een fundamenteel verblijdende bezigheid.

Erg behulpzaam bij dit alles is de psychologie die voor ons als CZO erg belangrijk is. Psychologie is als wetenschap gericht op waarheid, op wat klopt. Psychologie is nuchter en in zijn beste hoedanigheid wil zij dingen begrijpelijk maken.

Dat is wat wij als CZO ook belangrijk vinden. Natuurlijk kan het belangrijk zijn soms een aanpak bij voorbaat het voordeel van de twijfel te geven, maar uiteindelijk moet het te begrijpen zijn en vooral te ervaren zijn. Dat wat klopt, voelt direct of uiteindelijk op een zeer persoonlijke manier als kloppend. Gelukkig is het zo dat, als we ons ervoor openstellen, waarheid zich als vanzelfsprekend opdringt, zich stap voor stap ontvouwt. Waarheid bewijst zichzelf.

Belangrijk is dus te kunnen verdragen nog niet te weten wat positief is in een bepaalde situatie. Belangrijk is te kunnen verdragen niet positief te zijn of jezelf niet als positief te ervaren. Wat zich niet ervaart als positief is bij uitstek positief zo kun je concluderen.

Verdragen betekent afzien van geweld. De zijnsgeoriënteerde benadering van CZO wil heel graag een geweldloze, constructieve benadering zijn en wel zonder dat we als medewerkers van CZO de pretentie hebben dat zelf altijd in praktijk te kunnen brengen.

Als CZO streven we naar een klimaat waarin we elkaar niet dwingen tot een of andere opvatting over positiviteit. Ieder mens mag daar zijn eigen ideeën over hebben, en uiteraard ook verlangens als het gaat om anderen. Dat hoort bij onze definitie van moderne spiritualiteit.

Het hoort ook bij onze definitie van fundamentele goedheid en bij ons vertrouwen in de fundamentele goedheid om haar niet te hoeven definiëren. Fundamentele goedheid zal zich hoe dan ook manifesteren. Druk en dwang staan loodrecht op die fundamentele goedheid zo denken wij.

Traditioneel is in de verschillende spirituele stromingen dus lang geprobeerd mensen een model aan te bieden voor wat wel of niet positief zou zijn. De consequentie daarvan is dat vooral het gedrag van leraren daarop beoordeeld



en veroordeeld werd. Juist die inconsequentheid is voor veel mensen reden geweest om af te haken en bracht heel vaak een grote crisis met zich mee. Juist het onvermogen van spirituele leiders zich te houden aan hun eigen definities van wat goed was, bracht diepe twijfel aan de mogelijkheid van het leven van fundamentele goedheid.

De trainers, begeleiders en andere medewerkers in het Centrum pretenderen dus niet zelf al de positieve factor te zijn die zij eigenlijk willen zijn. Met de studenten en cliënten delen trainers en medewerkers een ideaal, zijn gemotiveerd en toegewijd aan dat ideaal maar zijn net als iedereen onderweg. We hebben expertise in het begeleiden van mensen, maar dat is iets anders dan werkelijk gerealiseerde positiviteit te zijn. Die pretentie hebben we zeker niet.

De praktijk van Zijnsoriëntatie: zelfverzoening is de basis

Als CZO gaan we ervan uit dat we mensen als eerste moeten helpen een positieve relatie te ontwikkelen met zichzelf. Zelfverzoening is de basis. Wie niet in vrede is met zichzelf, kan niet gelukkig zijn, zo menen we. Innerlijke vrede is de voorwaarde voor uiterlijke vrede. Innerlijke vrede is voorwaarde voor en gaat samen met geluk. Ongelukkig zijn is hetzelfde als gebrek aan innerlijke vrede.

Zelfverzoening is geen vanzelfsprekende zaak. Veel van de oefeningen van het Centrum zijn daarom gericht op zelfverzoening en pas bij het doen van deze oefeningen komen we erachter hoe moeilijk het is je voor de volle honderd procent met jezelf te verzoenen en hoe belangrijk de oefeningen daarbij zijn. In een latere fase komen we erachter hoe moeilijk het is om te blijven werken aan zelfverzoening. Waarom? Wat blijkt is dat we gehecht zijn aan zelfverwerping. Een goed huwelijk met jezelf blijkt minstens zo moeilijk te zijn als een goed huwelijk met een ander. Misschien is het eerste wel de reden voor het tweede.

Wat we als CZO delen met de spirituele tradities is dat we geloven dat we ons kunnen ontwikkelen als mens in (mede)menselijkheid en dat het zeer vervullend is om daarmee bezig te zijn. Er is voor ons een mooiere, hoogstaandere versie van onszelf weggelegd dan we vandaag zijn. We kunnen mooiere, meer vervullende relaties ontwikkelen. Er is spirituele groei mogelijk. We kunnen morgen, volgende maand, volgend jaar een vrijer en opener kanaal zijn voor fundamentele goedheid dan we nu zijn. Dat is het idee.



Dat kan echter alleen maar door zelfverzoening, door de versie van vandaag zoveel mogelijk te omarmen. Dat kan niet door de versie van vandaag te verwerpen. Daarin verschillen we sterk van wat gebruikelijk is in veel spirituele tradities. Dat wat we omarmen, wat pijn heeft, is nog niet geziene en als zodanig geaccepteerde goedheid. Wanneer het op de goede manier begeleid wordt, is dat iets wat zich *per definitie* ontvouwt als bijzonder positief.

Waar we naar streven is om onze beperkingen te zien en aan te kijken zonder onszelf vanwege die beperkingen af te wijzen. Het helpt enorm om je beperkingen te zien. Het helpt enorm en het is eigenlijk nodig om te kunnen zien waar je als mens in kunt groeien. Het helpt om bijvoorbeeld te kunnen zien dat je onnodig bang of boos bent, maar dat is geen reden om jezelf te veroordelen. Zelfveroordeling, zelfbeschuldiging werkt net als de beschuldiging en veroordeling van anderen verduisterend en helpt de verheldering niet.

Als je een beperking van jezelf ziet en erkent, is er eigenlijk eerder reden om jezelf als goed te waarderen dan als slecht, als er dan toch gewaardeerd moet worden.

Wat we vooral te overwinnen hebben, is schuld en schaamte als twee voorlopige, beperkte tendensen van fundamentele goedheid. Schuld ontstaat wanneer we qua gedrag naar ons eigen oordeel niet de goedheid zijn geweest die we dienen te zijn. Schaamte ontstaat als we onszelf op een manier hebben laten zien die de ander niet bevalt en kwetsend vindt. Beide doen zich geheel reflexmatig voor en hebben heel vaak een zelfondermijnend effect.

Op een relaxte, open manier, zonder zelfbeschuldiging en zelftwijfel geïnteresseerd kunnen zijn in je eigen beperkingen is een hoogstaande ambitie, maar is gelukkig iets waarin we kunnen groeien.

Stel dat je ontdekt dat je op een niet reële manier voor iets of iemand bang bent, dan is het belangrijk om te zien dat een deel in jou bang is. Wat nodig is, is dat je dat kwetsbare deel in je wilt ontmoeten, wilt leren kennen. Als dat deel zich door jou gekend voelt, als jij het doorvoelt hebt, lost het op. Dan voelt het zich niet meer afgescheiden, verworpen, mag het bestaan en voel je je weer 'heel'. Dat wat zich kwetsbaar voelde transformeert in vermogen tot tederheid en subtiele afstemming.

Nog steeds behoorlijk revolutionair aan zijnsoriëntatie is, dat we ervan uitgaan dat we dingen kunnen veranderen door ze te laten bestaan. Dingen binnen of buiten ons zijn ons tot last, omdat we ze per definitie moeilijk kunnen laten zijn. We kunnen leren de dingen toch te laten zijn vanuit het begrip dat dit noodzakelijk is om wat moeilijk is te laten verzachten.



Iets ingewikkelder gezegd, we kunnen leren om op een verstandige manier om te gaan met onze eigen innerlijke reacties op wat zich vanbinnen en vanbuiten voordoet. Door bereid te zijn en te leren onze teleurstellingen, beledigingen of wat ook het gedrag van anderen en van onszelf in onszelf oproept te kunnen hanteren, kunnen we geleidelijk vrij worden van de manier waarop die omgeving zich gedraagt. We kunnen geleidelijk leren die innerlijke reacties liefdevol en begripvol te benaderen en daarmee in vrede leven, met onszelf *én met onze omgeving*. Doordat we onze innerlijke reacties op onze omgeving beter kunnen hanteren, worden we vrijere mensen, worden we onafhankelijker van hoe onze omgeving zich toevallig gedraagt of laat zien.

Dat is de kern van de constructieve zelfbegeleiding die we kunnen leren en van zijnsoriëntatie als weg van zelfbevrijding waar we ons als CZO op richten. Constructieve zelfbegeleiding is wat we onze studenten en cliënten met hulp van een heel scala aan oefeningen willen leren om daarmee zichzelf en hun omgeving te bevrijden. Bevrijd wil zeggen, jezelf ervaren als compleet natuurlijk voertuig voor het leven, voor 'het zijn' zonder enig innerlijk commentaar.

De reële en de naïeve versie van fundamentele goedheid

We gaan het hier hebben over de naïeve versie van fundamentele goedheid, maar niet om te bereiken dat die naïeve versie iets is wat verworpen moet worden. De naïeve versie van fundamentele goedheid is de versie die we nog niet herkend en erkend hebben, nog niet hebben kunnen verwelkomen, nog niet hebben doorvoeld. De naïeve versie is een beperkte versie en vraagt om te groeien. Dat maakt het interessant om hem te leren kennen.

Fundamentele goedheid gaat uiteindelijk over het besef dat we in een positief gericht universum leven. Dat besef brengt een fundamenteel gevoel van veiligheid en rust met zich mee. We hoeven ons dan niet zo druk te maken. We hebben dan het gevoel dat er voor ons gezorgd wordt. Dat is het begin van iedere zijnservaring. Er staat dan geen druk meer op de ketel. Er is de ervaring van openheid, lichtheid en vrijheid. Er hoeft niks meer. Thuiskomen. Arriveren.

Wij als persoon zijn het product van dit positieve universum. Als persoon zijn we bedoeld om op een unieke manier uitdrukking te geven aan fundamentele goedheid. Vooral omdat dat op een unieke, heel persoonlijke manier 'moet' van het leven is dat lastig. Je kunt wel een beetje de kunst afkijken bij anderen, maar uiteindelijk gaat het om jouw geheel persoonlijke manifestatie



van fundamentele goedheid. Die persoonlijke manifestatie van goedheid is je bestemming. Als je daar bent, dan is er de ervaring van rust, liefde, vrijheid, compleetheid, enz.

Het belangrijkste kenmerk van de naïeve versie van fundamentele goedheid is dat zij niet fundamenteel is, niet gegeven zou je kunnen zeggen. In de naïeve versie moet je goedheid verwerven. Goedheid is in deze versie niet fundamenteel, is niet gegeven maar moet bereikt worden.

In ons gebruikelijke bestaan zijn we druk bezig niet bestaansrecht te ervaren, maar deze te verwerven. We veronderstellen dat goedheid en waardigheid niet een natuurlijk gegeven zijn, maar op een of andere manier georganiseerd moeten worden.

In ons gebruikelijke bestaan, zijn we voor het gevoel van vrede in onszelf ook erg afhankelijk van de mening van anderen. Opvattingen en reacties van anderen kunnen ons maken en breken. Dat we daar zo gevoelig voor zijn, is het gevolg van de fundamentele zelftwijfel die er in de loop van ons leven is ontstaan. Die zelftwijfel, die twijfel aan onze waardigheid, is het gevolg van het verlies van de connectie met onze essentie.

Zie het bovenstaande citaat van Sakyong Mipham hierover, die deze zelftwijfel, dit niet geloven in onze waardigheid, als de reden ziet waarom wij elkaar en onze omgeving misbruiken. Misschien ligt aan dit gegeven - geheel onbedoeld - de werkwijze van de klassieke spirituele benaderingen, inclusief deels ook Boeddhisme, wel ten grondslag. Buitengewoon pijnlijk om te constateren.

Eigenlijk is deze zelftwijfel de grond voor wat in spirituele kringen ego en egoïsme wordt genoemd. Ego is waar je dan vooral vanaf moet. De manier waarop ook in het Boeddhisme soms wordt gesproken over ego doet denken aan de manier waarop in Christelijke kringen gesproken werd/wordt over de duivel.

Als je meer met een psychologische, niet normatieve blik naar dat ego kijkt dan is ego een soort primitieve manier van zelfzorg. Hebzucht, agressie, alles wat als niet goed wordt gezien, kun je beschouwen als een primitieve vorm van zelfzorg en in de zelfbegeleiding en in de begeleiding van anderen is het erg belangrijk om het zo te zien.

Het is een vorm van zelfzorg die vooral ontstaat als het niet meer lukt of lijkt te lukken om op een constructieve manier met mededogen er voor de ander te zijn. Juist als er onvoldoende reële zelfzorg is geweest ontstaat deze primitieve vorm van zelfzorg.

Destructiviteit ontstaat vooral vanuit onvoldoende reële zelfzorg en vooral uit het zich niet gezien worden als positieve factor, uit het als onvoldoende goedheid beschouwd worden.



Destructiviteit ontstaat gemakkelijk wanneer het niet lukt de naïeve versie van fundamentele goedheid te realiseren. Het grootste risico van de naïeve versie van fundamentele goedheid is dat deze ontaardt in een primitieve, gewelddadige vorm daarvan.

Juist dan is het belangrijk om die destructiviteit wel te kunnen herkennen als een uitdrukking van fundamentele goedheid, wat ook voor iedere zijnsgeoriënteerde begeleider een grote uitdaging is. Het is een grote kunst je niet te laten verleiden tot strijd. Het is eigenlijk juist dan heel erg nodig en daarom een heel erg nastrevenswaardig ideaal, juist omdat het om diep gekwetste positiviteit gaat.

Dat vermogen om destructiviteit te incasseren en te transformeren vraagt volgens sommige psychologen een heel gezond ego.

In een reële, niet naïeve versie van fundamentele goedheid, hoeft deze niet gemaakt, niet georganiseerd te worden en is deze niet afhankelijk van de mening van anderen daarover.

Tijdens een verlichtingservaring of een zijnservaring ervaren we het bestaan op deze manier. Dan ervaren we fundamentele goedheid als een natuurlijk gegeven. Dan ervaren we goedheid als veel fundamenteler dan slechtheid, geweld of agressie. Hoe merkwaardig dat ook klinkt. Fundamentele goedheid kan zich ook primitief uitdrukken als geweld of agressie, zo denken we en we vinden het belangrijk om zo te denken.

Fundamentele goedheid is zo fundamenteel dat geweld deze niet aantast. Geweld wordt vroeg of laat kenbaar als pijn. Pijn is fundamentele goedheid die zich roert, die roept om een andere manifestatie, om een ander vertoon.

In de naïeve versie gaan we juist bij pijn en schuldgevoelens aan de slag, gaan we handelen om een oplossing te zoeken voor de pijn. Dat is onze aangeboren, eigenlijk qua aandrift heel mooie, maar qua handelen vaak heel erg naïeve, niet wijze reflex. De essentie van een spiritueel pad is om dat juist te laten, de pijn te voelen, af te kicken van de standaard reflexmatige handeling waar ieder soort van pijn toe aanzet.

Om het fundamentele gevoel van op zijn minst in orde zijn, bestaansrecht hebben, te bereiken, dienen we het naïeve ideaal om goedheid te 'maken' los te laten. Goedheid willen maken, is heel vaak een correctie van een innerlijk zelfbeeld van onvoldoende goed zijn.

Het doorvoelen van dit gevoel van onvoldoende zijn helpt om meer de goedheid te ervaren, te zijn wie we in wezen zijn. Deze gerealiseerde positiviteit leidt als vanzelf tot positief gedrag. Daar hoeft je dan niet meer je best voor te doen. Waar je, vanuit die reflex gezien, gelukkig nog wel je best voor kunt doen is om dit negatieve zelfgevoel te omarmen.

Het kan niet genoeg benadrukt worden hoe belangrijk het is om voor dat negatieve zelfgevoel, voor wat teleurgesteld is in jezelf, compassievol te zijn.



In die neiging om te corrigeren, om je best te doen zit het mooiste van je zelf opgesloten. Dat komt naar voren zo gauw je de pijn van het gemis van connectie daarmee waar laat zijn, laat bestaan en doorvoelt.

Ook in relaties met anderen helpt dat. Hoe dieper we de pijn die bijvoorbeeld een ander in ons veroorzaakt, kunnen voelen, en hoe meer we ontspannen, wat hetzelfde is als kunnen afkicken van reflexmatig, door boosheid gestuurd handelen, hoe meer ruimte er is om de ander te ontmoeten vanuit een positieve beschouwing van die ander. Hoe dieper we de pijn kunnen voelen van niet beschouwd worden als positieve factor - en dat is het waar het over gaat, hoe meer we op eigen benen komen, onafhankelijk worden van de toevallige bejegeningvorm van de ander.

Boosheid wordt dan vaak verdriet die zich zonder of met minder nadrukkelijkheid kan laten zien en die gemakkelijker te incasseren is door een ander. Sterker nog, die ander ook weer bij zijn of haar hart, zijn of haar liefde brengt.

Het is heel moeilijk om voor je partner niet iemand te zijn waar deze blij van wordt. Als je door je partner, al is het maar voor even, niet meer beschouwd wordt als iemand waar deze blij van wordt, dan wordt het moeilijk nog blij te zijn met jezelf en kom je daardoor al gauw in de negatieve relatiespiraal. Niet blij zijn met jezelf maakt het weer moeilijk blij te zijn met de ander en zo verder. In de naïeve versie van fundamentele goedheid ben je dus voor je gevoel van innerlijke vrede heel erg afhankelijk van de bevestiging van de ander. Het doorvoelen van wat de teleurstelling van de ander in jou doet, helpt om naar een hogere, meer authentieke en autonome versie van fundamentele goedheid te komen. Dat is waar het leven over gaat. Zijnsoriëntatie is bedoeld om dat pad te ondersteunen.

Een zijnservaring en een zijnsstaat bereik je vooral door niet te doen. Niet doen lijkt simpel, maar het is een hele weg om te leren niet te doen, niks te veranderen aan ervaringen die zich voordoen. Je moet er veel voor doen om te leren niet te doen, jezelf niet te manipuleren, om je over te geven en om pijnlijkheden te doorvoelen. Dat niet-doen gaat vooral over niet bezig zijn te organiseren wat goed lijkt te zijn als remedie voor het je basaal 'geen-goed-mens voelen'.

Daarmee bezig zijn is iets waar het menselijke emotionele systeem heel primair op gericht is. We willen door actie, door handelen onszelf bewijzen dat we wel 'goed' zijn als remedie voor de twijfel daar aan. Dat noemen wij in het zijnsgeoriënteerde jargon compensatieprojecten.

Het 'enige' dat er daarom en vooral te doen is in de persoonlijke beoefening, is te laten, te doorvoelen, te openen, te laten gebeuren, te vertrouwen. Dat is wat we geleidelijk, heel geleidelijk kunnen leren door dagelijks beoefening.



Belangrijk is om af te zien van verwerping. De kunst is zelfbestrafing te herkennen. De kunst is dus om voorbij goed en fout te gaan en het verschil te zien tussen fout en beperkt, fout en voorlopig, fout en naïef, liefde met een kleinere en liefde met een grotere L. Dat verschil kunnen zien is al een uitdrukking van groeiende realisatie, namelijk het 'zijn' van fundamentele goedheid.

Traditioneel betekent 'fout' of 'slecht' reden voor verwerping, reden voor bestraffing, reden voor een grotere of kleinere mate van uitstoting. Fouten van anderen gaven je reden hen te bestraffen. Fouten van jezelf gaven je reden jezelf te bestraffen. Jezelf bestraffen was nodig om te groeien, zo dacht men en zo denken wij zelf vaak nog. Zo denkt als het ware ons systeem. We dachten en denken dat bestraffing helpt.

Vaststaat echter dat zeker in de geestelijke, in tegenstelling tot de stoffelijke wereld, geweld niet werkt. Wat je verwerpt of onderdrukt in de geestelijke wereld wordt juist sterker. Dat leert de geschiedenis overduidelijk. Wat je aankijkt en op de juiste manier aandacht geeft wordt zachter en transformeert.

Erg behulpzaam om jezelf op een constructieve manier te kunnen begeleiden is het onderscheid te zien en te maken tussen handelingen (gedrag), gevoelens en gedachten, gelet op de macht die je er over hebt. Op je gevoelens en je gedachten heb je nauwelijks invloed. Dat heb je wel tot op zekere hoogte op je handelingen. Voor je gedrag kun je verantwoordelijk gesteld worden. Je gevoelens of je gedachten verzin je niet zelf. Die kun je hooguit op een indirecte manier veranderen.

Destructief gedrag is verbonden aan bepaalde emoties, aan boosheid, angst of innerlijke leegten. Wil je tot constructief gedrag komen dan is het zeer behulpzaam om de achterliggende emoties, die dat destructieve gedrag bewerkstelligen, vooral te laten bestaan, niet te verwerpen, ze te leren kennen en te begrijpen en ze uiteindelijk te doorvoelen. Dan lossen ze op en wordt je gedrag als vanzelf meer constructief.

Deze denkwijze en benadering is de hoeksteen van de zijnsgeoriënteerde zelfbegeleiding. Het is de manier om in de dagelijkse werkelijkheid de constructieve factor te zijn die we willen zijn.

We sluiten dus als zijnsgeoriënteerde benadering aan bij het fundamenteel menselijke verlangen zoals dat tot uitdrukking werd en wordt gebracht door de spirituele tradities en waarin deze hun grond vinden, om een zo positief mogelijke factor te zijn. We sluiten aan bij het verlangen van mensen om zichtbaar en herkenbaar te zijn als positieve factor en bij het verlangen om vooral tot positief en constructief gedrag te komen, maar we zien af van de naïeve versie om dat te bereiken. We zien af van verwerping en onderdrukking als methode, als leidraad. We beoefenen en cultiveren de



fundamentele vorm en dat is acceptatie, begrip, omarming van wat ten grondslag ligt aan - in de eerste plaats - ons eigen minder positieve gedrag.

Het verlies van fundamentele goedheid als natuurlijke zijnservaring

Alles lijkt erop te wijzen dat we als mens beginnen als een complete manifestatie van fundamentele goedheid. Natuurlijk hebben ook baby's hun prettige en hun minder prettige versie. Maar een blijde, vervulde baby is een manifestatie van fundamentele goedheid en doet ieder die in de buurt is goed. Zo'n baby is een complete uitdrukking van zorgeloosheid die zelfs als deze slaapt onmiskenbaar is. Zo'n baby is een manifestatie van natuurlijke positiviteit. Natuurlijke positiviteit, omdat zij of hij er niks voor hoeft te doen.

Hoe kan het dat we deze staat verliezen? Waarom is dat nodig, kun je je ook afvragen. Een klassieke vraag is, hoe kan goedheid fundamenteel zijn en - oké, misschien is er geen slechtheid - hoe kan het zijn dat goedheid en compleetheid zich ook uitdrukt in beperktheid. Hoe is dat mogelijk? En waar is dat in hemelsnaam goed voor?

Het enige, maar toch niet onbelangrijke dat er over te zeggen valt, is dat een overwonnen, beperkte versie van een menselijke kwaliteit een hogere versie is van die kwaliteit dan de oorspronkelijke, gegeven versie. Misschien is fundamentele goedheid niet fundamenteel zoals nog wel eens gedacht wordt omdat deze beperktheid accepteert. In het Christendom is God bij uitstek goed, omdat deze zonden accepteert en vergeeft. Misschien is fundamentele goedheid wel *fundamentele* goedheid wanneer deze bereid is deze te herwinnen. Het persoonlijk bereiken, voor ons herwinnen van de staat van fundamentele goedheid vraagt immers heel veel liefde voor de goede zaak.

Misschien is, zoals Rainer Maria Rilke dat aangeeft in een gedicht van hem, verlies en onzekerheid nodig om tederheid te leren kennen. Het hart moet je misschien eerst verloren zijn om het een herwonnen hart te kunnen laten worden. Misschien is een herwonnen hart een hogere versie van het oorspronkelijke, gegeven hart. Hij schrijft:

*Dove that ventured outside, flying far from the dovecote:
housed and protected again, one with the day, the night,
knows what serenity is, for she has felt her wings
pass through all distance and fear in the course of her wanderings.*

*The doves that remained at home, never exposed to loss,
innocent and secure, cannot know tenderness;*



*only the won-back heart can ever be satisfied: free,
through all it has given up, to rejoice in its mastery.*

*Being arches itself over the vast abyss.
Ah the ball that we dared, that we hurled into infinite space,
Doesn't it fill our hands differently with its return:
heavier by the weight of where it has been.*

Liefde wordt pas echt Liefde met een hoofdletter als zij liefdeloosheid kan incasseren en desondanks welwillend, zacht en positief blijft. Een gekwetst hart dat pijn heeft overwonnen en weer een zacht hart geworden is, dat in Rilke-terminen herwonnen is, is een ander hart dan het oorspronkelijke, gegeven hart. Het herwonnen hart is een hart dat per definitie kwetsing begrijpt. Het is fundamenteel vertrouwen, dat alleen en juist in wantrouwen geboren kan worden en dan gekenmerkt wordt door de ervaring van de fundamentele betrouwbaarheid van het leven zelf. Juist in de ervaring van diepe hulpeloosheid en hopeloosheid kan de fundamentele support van het leven zelf ervaren worden, wanneer we in staat zijn om los te laten. Dat is de weg die we kunnen gaan, eigenlijk hebben te gaan, willen we een vrijere versie worden van wie we vandaag zijn.

De reële versie van fundamentele goedheid kan alleen ontstaan door de naïeve versie te overwinnen. Wat altijd weer blijkt in het zijnsgeoriënteerde begeleidingswerk is dat alle pijn van heden en verleden terug te voeren is tot ons niet gezien voelen in onze positieve intenties. Daarin voelen we ons niet gezien door anderen, maar heel vaak ook vooral niet door onszelf. Op een diep niveau zijn we dus allemaal onbegrepen liefde en dat doet pijn. Dat is de essentie van pijn. Die pijn gaat uiteindelijk over het niet kunnen vervullen van de o zo mooie, maar helaas naïeve versie van fundamentele goedheid. Dat kunnen we niet als kind. Dat kunnen we evenmin als volwassene. Belangrijk is de enorme liefde te zien die in deze naïeve versie zit opgesloten. Met die liefde is niks mis. Alleen de oriëntatie is niet juist.

Dat we ook onszelf niet als liefdevol kunnen zien, hangt mede samen met het gegeven dat we als kind een enorme, onevenredige verantwoordelijkheid op onze schouders nemen. We zijn als naïeve goedheid zo ongebreideld ambitieus, we willen zoveel dat we nooit kunnen slagen. We willen hoe dan ook onze ouders gelukkig maken. Daar is, zeker in eerste instantie, alles op gericht. Dat is een onmogelijke taak, voor een volwassene, laat staan voor een kind. Het is niet mogelijk een ander gelukkig te maken. Ook achter al het harde werken van nu blijkt altijd weer een hele grote loyaliteit schuil te gaan. We nemen als kind een taak op ons waar we onbewust tot op de dag van vandaag mee bezig zijn. Het is een taak die we



absoluut niet kunnen volbrengen. Zo functioneert de naïeve versie van ons hart. Onze liefde is, hoe naïef van karakter misschien ook, vaak veel groter dan we denken. Ook nog in ons volwassen bestaan.

Bij nader onderzoek blijken we als volwassene bijvoorbeeld onbewust nog steeds bezig de eer van onze vader te redden. Ons hart kan *zijn* vernedering niet verdragen. Zijn vernedering is de onze geworden, is niet doorvoeld, maar is juist daardoor de zo in stand blijvende, drijvende factor achter ons handelen en dat allemaal zonder dat we dat beseffen. De vernedering van onze vader of broer blijkt de achtergrond te zijn van onze snelle gekwetstheid en ons harde werk als zoon of dochter om onszelf te bewijzen, zoals de vernedering van onze vader voor hem op dezelfde manier zijn buitensporig gedrag verklaart.

Bij nader onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat we op iedere vrouw de ongelukkige moeder projecteren die we ooit als kind hadden en zijn steeds maar weer bezig om de vrouwen uit onze omgeving gelukkig te maken. Uiteindelijk zijn ze standaard teleurgesteld in ons en blijven we in grote vertwijfeling achter. Dat allemaal om dat knagende gevoel van onvoldoende zijn, het gemis van de verbinding met de fundamentele liefde en goedheid die wij zijn te compenseren. Pas als de ander ons vertelt dat deze blij is met ons, kunnen we blij zijn met onszelf. Voor even dan. Op die manier kan de wond niet worden genezen, helaas.

Als kind kunnen we eigenlijk geen lijden verdragen, niet van onszelf, niet van onze omgeving. De kinderlijke versie van goedheid ziet lijden als veroorzaakt door zichzelf, als gevolg van onvoldoende goedheid van zichzelf, als gevolg van het verkeerde, van op een of andere manier onvoldoende positief gedrag. De ervaring van lijden, van zichzelf en van de omgeving, en vooral dus het onvermogen om aan dat lijden wezenlijk iets te veranderen, vormen de reden waarom de verbinding met de natuurlijke staat van fundamentele goedheid bij een kind verloren gaat. We verliezen het geloof in onszelf al dan niet op basis van de claims en reacties van onze omgeving.

Lijden van vooral anderen wordt door een kind en onbewust door de meeste volwassenen geïnterpreteerd als het gevolg van onvoldoende goedheid van zichzelf. Als er maar genoeg goedheid in de vorm van liefdevol gedrag zou zijn, zou er geen lijden zijn, dat is het o zo begrijpelijke idee. Dat gegeven van onvoldoende goedheid wordt niet gezien als een beleving maar als iets dat reden geeft dat het anders moet. Het wordt niet doorvoeld, niet aanvaard. Het mag niet zo zijn, niet bestaan en geeft daardoor direct aanleiding tot afhaken of tot verwrongen en daardoor ineffectieve actie. Dat levert weer nieuwe grond voor lijden op. Dat is de zichzelf versterkende lijdensspiraal. Ook als volwassene nog willen we, vanuit de pijn van afgescheiden zijn van onze fundamentele goedheid, zo graag de wereld



verlossen van lijden en denken we gemakkelijk als dat niet lukt dat het aan ons ligt, aan ons gebrek aan goedheid. Zo onderhouden we de vicieuze cirkel.

Wat nodig is, is verzoening met het gegeven lijden, verdriet, moeilijkheden, wat iets heel anders is dan onverschillig worden, dan nihilisme. Natuurlijk kunnen we lijden ook verzachten. Dat kan echter alleen maar door te voelen in onszelf, door te verdragen in onszelf.

Waar we het lijden niet lijden zijn we of enorm aan het werk om het op te lossen of we verharden, worden cynisch en onverschillig. Soms lijkt het vanuit ons perspectief wel dat dit laatste een noodzakelijke fase is. Vaak betekent het krijgen van een kind, het krijgen van een fijne vriendschap of partner reden om de draad van positiviteit weer op te pakken.

Constructief zijn betekent vooral je eigen lijden leren lijden en eventueel anderen daarbij helpen. Dat kan in de mate dat je zelf hebt geleerd dat het belangrijk is lijden te lijden en hoe je dat eigenlijk doet. Het is namelijk best een kunst.

Het lijden verdragen betekent vooral afzien van de actietendens om er oplossingen voor te zoeken. Het brengt sowieso met zich mee dat we ontspannen in een probleem, het op een dieper niveau willen ervaren. Het vermogen het problematische te verdragen, is direct gerelateerd aan de kwaliteit van de oplossing. Dat geldt voor ieder probleem van welke aard dan ook. Het problematische van een probleem verdragen is voorwaarde voor het vinden van een creatieve oplossing. Als je fiets is gestolen, zal je dat eerst enigszins moeten zien te verdragen om op een creatieve manier een alternatieve vorm te vinden om thuis te komen.

Ons moderne spirituele ideaal van goedheid in vergelijking met de klassieke spirituele idealen

Om onze uitgangspositie als mens te verhelderen, beschrijven we hier heel kort de goedheidsidealen van Christendom en Boeddhisme. Dat om de centrale rol te laten zien die goedheid in deze tradities net als in allerlei andere tradities speelt en als nastrevenswaardig wordt geacht. We beschrijven deze idealen en ideaalfiguren ook omdat ze ons tot op de dag van vandaag beïnvloeden of we wel of niet lid zijn van hun organisatie. In die zin beschouwen we deze tradities als uitdrukking van oer menselijke waarden. We gebruiken de klassieke spirituele idealen en voorbeeldfiguren hier echter vooral om onze uitgangspositie als gewone mensen te verhelderen en daarmee het werk van een modern spiritueel begeleidingsinstituut. Wat blijkt is hoe we enerzijds even bijzonder en vergelijkbaar zijn als de klassieke voorbeeldfiguren en aan de andere kant hoeveel groter onze uitdaging



eigenlijk is dan de hune, hoe bijzonder het is als we die desondanks aangaan en volhouden. Juist omdat de uitdaging zo groot is, getuigt het van de kracht van die goedheid, ook al zie je die misschien niet zo goed, druipend die er niet vanaf, dat we het pad aangaan. Wat zal blijken is dat het vooral goedheid is die zich 'slecht' kan voelen en desondanks op pad gaat. Dat is groots. Dit uitgangspunt, zien dat het goedheid in vermomming is die op pad gaat en bij ons komt voor begeleiding, bepaalt in hoge mate hoe we als CZO die begeleiding vormgeven.

Een van de mooie onderdelen van het gedachtegoed van het Boeddhisme hangt samen met het begrip Bodhisattva. Dat is het eerste voorbeeld om de situatie voor ons als gewone mensen te verhelderen. Bodhisattva is een Sanskriet woord dat letterlijk 'verlicht wezen' betekent. Het begrip is een sleutelbegrip binnen het Mahayana Boeddhisme en duidt op een nastrevenswaardig ideaal als op bepaalde voorbeeld figuren die deze 'status' geacht worden te hebben.

Het begrip Bodhisattva staat binnen het Tibetaans Boeddhisme tegenover het begrip Arhat dat het ideaal van het Theravada Boeddhisme vertegenwoordigt. Een Arhat is iemand die een hoge staat van verlichting, nirvana genoemd, heeft bereikt door zich volledig te wijden aan zijn eigen ontwaking. Een Arhat is vooral iemand die bevrijd is van lijden, als het ware zichzelf bevrijd heeft van lijden. Dat is ook het klassieke Hindoe ideaal. Een Bodhisattva is echter, anders dan een Arhat, iemand die verlichting heeft bereikt met als centrale doel anderen te bevrijden en soms, volgens sommigen, de eigen verlichting (in de vorm van bevrijding van eigen lijden) zelfs uitstelt om eerst anderen tot verlichting te brengen. Daarmee wordt binnen het Tibetaans Boeddhisme het Mahayana ideaal als hoogstaander gezien dan het Theravada (Hindoe) ideaal. Daarmee wordt bovendien duidelijk hoe zeer in het Boeddhisme, net als in andere spirituele tradities overigens, de manifestatie van goedheid centraal staat, belangrijk en nastrevenswaardig geacht wordt en noodzakelijk voor verlichting, in ieder geval in de Mahayana filosofie, waartoe ook het Zen Boeddhisme wordt gerekend.

Een mooie uitleg van het begrip Bodhisattva die je soms tegenkomt, is dat een Bodhisattva iemand is, die zo totaal bevrijd is dat hij of zij niet meer hoeft te reïncarneren. Zo iemand is aan het einde van zijn of haar leven helemaal klaar, lost bij zijn of haar dood op in een regenboog wordt wel gezegd en hoeft dus niet meer geboren te worden.

Wat een ware Bodhisattva nu zo bijzonder maakt, is dat het iemand is die zo compassievol is, dat deze er desondanks voor kiest toch terug te komen en wel als mens om daarmee de wereld van lijden te verlossen. De Dalai Lama wordt bijvoorbeeld als zo'n Bodhisattva beschouwd.



Volgens het Tibetaans Boeddhisme zijn Bodhisattva 's, zoals de Dalai Lama er één is, zeer uitzonderlijk voorkomende wezens. Volgens de visie in dit artikel gepresenteerd, en om deze visie daarmee te verduidelijken, kun je onszelf, anders dan in het Boeddhisme, stuk voor stuk als een Bodhisattva zien. We zijn eigenlijk allemaal Bodhisattva 's, komen minstens als Bodhisattva ter wereld kun je zeggen.

We komen immers allemaal als totaal onschuldig, vrij, puur en open wezen ter wereld alsof we in ons vorig leven ons totaal bevrijd hebben van karma. Het meest bijzondere echter van ons als Bodhisattva in deze visie is dat wij bereid zijn de problemen van de wereld te incorporeren. We worden heel persoonlijk probleemeigenaar en gaan aan de slag, zoals we gezien hebben om de problemen van onze omgeving op te lossen.

We worden een 'ik' met als belangrijkste kenmerk dat dit 'ik' zich gelukkig, maar ook heel erg ongelukkig kan voelen zonder daar in eerste instantie niet al te veel invloed op te hebben. We zijn vooral een voelend wezen, al hebben we daar geen weet van in het begin. Dat gelukkig of ongelukkig zijn van ons als kind en uiteraard ook later hangt heel erg samen met de omgeving waar we in opgroeien en de pijn die we ongevraagd en ongekozen in ons opnemen. Daarmee zijn we als mens door bereid te zijn ongelukkig te zijn en afgesneden van onze positieve kern pas echt een Bodhisattva, zo kun je denken. En er zijn meer redenen om dat te denken.

Met als verschil dat we er niet op die manier voor kiezen, zo lijkt het, worden wij via onze ouders net als een Bodhisattva heel persoonlijk probleemdrager en gaan al heel jong aan de slag als probleemoplosser zonder daar helaas erg succesvol in te zijn. Bijzonder voor ons is dat we daarmee totaal vergeten wie we eigenlijk zijn. Op de voorgrond is vooral dat we onvoldoende zijn. We nemen de diepste mogelijke pijn op ons en dat is de afgescheidenheid van wie we eigenlijk zijn. Niet dat we daarvoor kiezen, het is ons lot zo lijkt het en zo voelt het ook op een geven moment. We raken immers al gauw afgescheiden van het gegeven dat we Bodhisattva, in tegenstelling tot hem of haar, de belichaming van fundamentele goedheid zijn.

Wat daar dan nog bijkomt, is dat we niet alleen probleem*drager* zijn, vroeg of laat ervaren we ons ook als probleem*maker* en juist vooral daardoor kunnen we ons niet meer voorstellen dat we fundamentele goedheid zijn. Vroeg of laat moeten heel veel mensen bijvoorbeeld erkennen dat ze tot op zekere hoogte lijden aan hetzelfde destructieve, of minder constructieve, gedrag als hun ouders of één van hun ouders. Dat is pijnlijk, vooral als het juist het gedrag is waar je vroeger zelf als kind zo aan geleden hebt. Pijnlijk is het te moeten aanzien dat juist dat het is wat jij je eigen kinderen aandoet, ondanks je voornemen en al je goede inzet om het anders te doen.

Daarin zijn wij als gewone mensen dus anders als de grote voorbeelden. Onze uitgangspositie is een heel andere in dat opzicht. Eigenlijk is onze



uitgangspositie veel lastiger daardoor en wordt er eigenlijk paradoxaal genoeg heel veel goedheid en vertrouwen gevraagd om het pad aan te gaan. Juist daardoor vormt de vergeving juist van jezelf zo'n belangrijke beoefening in het zijnsgeoriënteerde werk in CZO.

Natuurlijk hebben onze grote voorbeelden zoals Jezus en de Boeddha ook geleden. De persoon van Jezus is daar het grootste voorbeeld in. God stuurde zijn zoon in de persoon van Jezus om ons te verlossen en dat deed deze door zelf te lijden aan het geweld van anderen op hem in de eerste plaats en in de tweede plaats door het lijden van alle mensen, ons lijden, het gevolg van de oerzonde of erfzonde op zich te nemen te doorvoelen en zo ons te verlossen van lijden, zo is de gedachte. Jezus is de Goddelijke persoon die bereid was om te lijden, uit pure liefde, een ware, misschien wel ultieme Bodhisattva, Boeddhistisch gezegd.

Het bijzondere van hem was, net als dat voor de Bodhisattva geldt, dat hij geacht wordt nooit destructief te zijn geweest. Dat maakt hem zo bijzonder. Het laatst wat hij was, was probleem*maker*. Daar hoefde hij in zichzelf dus niet mee te dealen.

Dit verhaal van Jezus lijkt heel erg op het verhaal van de Boeddha, zij het dat er ook belangrijke verschillen zijn.

Het bijzondere van de Boeddha is dat deze net als Jezus volgens de overlevering ook doelbewust en vrijwillig het lijden heeft opgezocht. Hij is niet in het pijnloze paleis dat zijn ouders voor hem georganiseerd hadden, in die luxe comfortabele context gebleven, maar heeft de moeilijkheden opgezocht, uit compassie zo is de gedachte

De Boeddha heeft het lijden ook ingenomen en belichaamd. Hij was bereid om eindeloos onder een boom te zitten, net als Jezus in de woestijn, bereid en in staat allerlei beproevingen te doorstaan en een methode te vinden waarmee de mensen zichzelf van lijden zouden kunnen bevrijden. Die methode is het Boeddhisme.

Belangrijk verschil tussen Jezus en Boeddha is, dat Boeddha mens was. Verschil is ook dat bij de Boeddha meer de nadruk ligt op de methodiek, de dharma, waarmee we ons kunnen verlossen. Hij heeft een methodiek ontwikkeld waarmee je je als mens kunt bevrijden, waar hij zelf min of meer los van staat.

Belangrijk verschil is vermoedelijk ook dat Jezus op het kruis uitriep: 'Eli, eli lama sabaktani', ofwel mijn God, mijn God, waarom hebt gij mij verlaten. Daar lijkt hij op een dramatische manier de verbinding met fundamentele goedheid verloren te hebben.

Door hun volgelingen worden deze grondleggers en voorbeeldfiguren graag beschouwd als louter positieve personen, vrij van enige destructiviteit. Dat is wat ze exclusief en bijzonder maakt. Dat geldt ook voor de Bodhisattva van



deze tijd, de Dalai Lama, de reïncarnatie van het klassieke compassie ideaal Avalokiteshvara (zie Wikipedia). Juist om die reden, vanwege hun vrij zijn van negativiteit worden zij hoog geëerd. Het bijzondere van speciaal Jezus, althans in vergelijking met de Boeddha, is daarbij dat deze juist ondanks het op zich af krijgen van heftige negativiteit positiviteit is gebleven.

Onze moeilijkheid en onze uitdaging schuilt er vooral in dat wij ons zelf veel minder positief aantreffen. Dat zou reden kunnen zijn voor heel veel zelfrespect en misschien wel trots over onszelf als we toch het pad aangaan. In vergelijking met deze voorbeelden zijn we immers veel verder afgedwaald van wie we eigenlijk zijn dan zij. Onze situatie is als het ware hopelozener. Onze uitdaging als eenvoudige mensen kan daardoor dus misschien wel als groter beschouwd worden als die van deze voorbeelden, al kunnen we natuurlijk voortborduren op en ons gesteund voelen door wat zij gebracht hebben. Het nadeel van deze voorbeelden is ook al gauw dat je tot de conclusie komt dat je toch niet kunt wat zij kunnen.

Juist omdat zij zo anders lijken, kunnen ze ons ook weer niet zo goed als voorbeeld dienen. Daarom zijn Boeddhisten vaak blij dat de Boeddha geen God maar een mens was, omdat het daarmee als eenvoudig mens reëler mogelijk lijkt, dat te doen wat hij liet zien. Wat hij vooral wilde laten zien is dat wij allemaal beschikken over een Boeddha natuur, zoals dat na hem geformuleerd werd.

Het meest wezenlijke kenmerk van die Boeddha natuur is fundamentele goedheid. En deze kun je volgens het Boeddhisme geleidelijk realiseren, geleidelijk *zijn*, ervaren dat je dat bent en dat misschien wel zonder dat je nu zo indrukwekkend positief gedrag aan de dag legt. De kunst is je zelf als goedheid te kunnen ervaren, niet gespeeld, niet geïmiteerd maar echt en dat zonder spectaculair veel positieve activiteiten of positieve feedback. Dat is een grote uitdaging. In de mate dat dat lukt zullen we positief gedrag vertonen, gaan we positieve feedback krijgen.

Wat veel mensen in het Boeddhisme zo aanspreekt is dat het gebaseerd is op een fundamenteel positieve mensvisie. Ieder mens is in de kern een Boeddha zegt de boeddhist. Ieder mens beschikt over de Boeddhanatuur.

Zo'n positieve visie neemt ook Centrum Zijnsoriëntatie als uitgangspunt. Niet als een moreel hoogstaand ideaal in de eerste plaats. Het gaat om het inzicht dat we gescheiden zijn van wie we eigenlijk zijn, van onze liefdevolle kern. Vanuit de invalshoek, dat we als mensen fundamenteel die liefdevolle kern zijn en die willen manifesteren, willen we als zijnsgeoriënteerd begeleider mensen begeleiden. Dat maakt die begeleiding zo mooi om te doen en te ondergaan maar vooral ook bijzonder effectief.

Niet omdat het zo maar een positief verhaal is. Neen, omdat dat wat we wezenlijk zijn erop wacht als positief erkend en daarna en daardoor als



zodanig herkend te worden om zich daardoor als vanzelf positief te manifesteren. Dat gebeurt op dezelfde manier in het voorjaar als bij de juiste condities weer met grote stille kracht bladeren aan de bomen komen en bloemen gaan bloeien zonder dat die bomen of bloemen er hun best voor hoeven doen. Hieraan ligt dezelfde kracht van positiviteit ten grondslag.

Het is dezelfde positiviteit die soms ook als we al een heel eind op weg zijn zich kan uiten in een diepe boosheid over de afgescheidenheid van de fundamentele goedheid. Dat kan voelen als uitiem verworpen zijn, als uit het paradijs gegooid zijn. Dat kan voelen als een soort bestraffing of sadisme van de fundamentele goedheid zelf. Het is de goedheid die ons verhindert goedheid te zijn, zo kan het beleefd worden. Je kunt niet onderschatten hoe groot de teleurstelling diep binnen ons is in de goedheid. Die teleurstelling leeft in ons en in onze postChristelijke cultuur.

Soms komt dat tot uitdrukking in een staat die als volgt door Hafiz, de Perzische soefidichter uit de veertiende eeuw, wordt beschreven. Ook hem kun je zien als een Bodhisattva.

*I know the way you can get
When you have not had a drink of Love:*

*Your face hardens,
Your sweet muscles cramp.
Children become concerned
About a strange look that appears in your eyes
Which even begins to worry your own mirror
And nose.*

*Squirrels and birds sense your sadness
And call an important conference in a tall tree.
They decide which secret code to chant
To help your mind and soul.*

*Even angels fear that brand of madness
That arrays itself against the world
And throws sharp stones and spears into
The innocent
And into one's self.*

*O I know the way you can get
If you have not been drinking Love:*

*You might rip apart
Every sentence your friends and teachers say,
Looking for hidden clauses.*

*You might weigh every word on a scale
Like a dead fish.*



CENTRUM
Zijnsorientatie
jezelf en de wereld tot bloei brengen

*You might pull out a ruler to measure
From every angle in your darkness
The beautiful dimensions of a heart you once
Trusted.*

*I know the way you can get
If you have not had a drink from Love's
Hands.*

*That is why all the Great Ones speak of
The vital need
To keep remembering God,
So you will come to know and see Him
As being so Playful
And Wanting,
Just Wanting to help.*

*That is why Hafiz says:
Bring your cup near me.
For all I care about
Is quenching your thirst for freedom!*

*All a Sane man can ever care about
Is giving Love!*

From: 'I heard God Laughing – Renderings of Hafiz' – Daniel Ladinsky

Die boosheid kan er alleen maar zijn en begrepen worden vanuit de gedachte dat we ooit verbonden waren met fundamentele goedheid en die connectie verloren zijn. Zo enorm verstoten kunnen we ons voelen van dat wat zo mooi en goed voelde.

Op weg naar de realisatie van fundamentele goedheid: het zijnsgeoriënteerde pad van constructieve zelfbegeleiding

Het zijnsgeoriënteerde pad van constructieve zelfbegeleiding begint en eindigt met zelfverzoening, met zelfliefde, met zelfcommitment, met de ontwikkeling van zelfdistantie om werkelijk jezelf te zien, met de ontwikkeling van zelfempathie om jezelf echt te doorvoelen. Het gaat om het overwinnen van de naïeve en primitieve vormen van zelfzorg. Alleen door een betere relatie met onszelf, door de ontwikkeling van hoogstaande zelfzorg, door de volle verantwoordelijkheid voor onszelf te nemen en onze omgeving daarvan te ontslaan, zullen de relaties met anderen veranderen, meer inhoud en diepte krijgen en worden we de positiviteit die we willen zijn.



We ontwikkelen en cultiveren - door en in onze beoefening - een positieve houding naar onszelf. En aan de voelbare reacties van onszelf op die positieve benadering kunnen we afmeten of we werkelijk positief bezig zijn met onszelf, of we groeien in zelfliefde.

We zijn het mes, de slijpsteen en degene die het mes slijpt, we zijn het allemaal. En omdat we dat allemaal zijn, is het moeilijk om in de beoefening het allemaal te zien, maar we hebben het dus wel zelf in de hand. Op deze manier herstelt zich dat wat we in basis zijn en dat is fundamentele goedheid.

Het pad bestaat qua opleiding uit het steeds weer aanleren van oefeningen en vergroten van inzicht in hoe je jezelf constructief kunt begeleiden. Door de opleiding zijnsoriëntatie groeit je inzicht in hoe de beperkte versie eruitziet van jezelf of van delen van jezelf en kun je die beperkte versie verdragen en zelfs blij zijn met de ontdekking er van. Groei betekent immers bevrijding. Meer mens worden.

Het pad van zijnsgeoriënteerde beoefening bestaat uit het steeds weer aangaan van dat wat moeilijk en pijnlijk is in jezelf. Dat wat moeilijk en pijnlijk is aangaan, is bij uitstek fundamentele goedheid. Met die wil begint het pad echt. We ontwikkelen een leven van beoefening. Het inzicht in die noodzaak delen we met alle spirituele tradities en daarin zijn we anders dan de vaak medisch denkende psychologie. Die denkt nog heel erg in termen van een tijdelijke ingreep, een tijdelijke behandeling. Wij weten dat dit een levenslang project is. Vandaar dat het zo belangrijk is dat je zoveel mogelijk zelf kunt doen op basis van je motivatie en je inzicht en vaardigheid in het gebruik van het instrumentarium.

Op hetzelfde moment dat we echt op pad gaan, die geheel persoonlijke beslissing nemen, zeggen we dat we het met onszelf willen aangaan en zeggen we impliciet of expliciet ook dat we de verantwoordelijkheid voor ons geluk compleet op onze eigen schouders willen nemen. Daarmee verdwijnt de al dan niet verholde claim op anderen uit onze omgeving om ons gelukkig te maken, ons een gevoel te geven dat we er mogen zijn. We ontkrachten onszelf met een dergelijke claim. Het voor je bestaansrecht leunen op de ander, impliceert een groot wantrouwen naar onszelf.

Door zelf helemaal alleen verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen geluk, word je autonoom en ontstaat als vanzelf authenticiteit. Niet dat dat allemaal onmiddellijk lukt. Onze tendens om ons geluk bij anderen te zoeken is zo enorm diepgaand dat het veel en langdurig onderzoek en overgave vraagt om die tendens te doorzien en los te laten.

Het resultaat van het op onszelf gerichte werk is dat onze relaties het karakter krijgen dat we ten diepste willen. Wat we ten diepste willen is open vrije, inspirerende, liefdevolle relaties. Waar dat lukt hebben we het gevoel te zijn wie we echt zijn en dat is een positieve factor.



Het is een eenzaam pad het zijnsgeoriënteerde pad, vergelijkbaar met het pad van de mensen uit heldenverhalen. Onderweg is er weinig applaus en zijn er niet veel toejuichingen. Meestal komt de bevestiging en erkenning pas als we deze niet meer nodig hebben.

Net als bij de helden zijn er steeds obstakels op ons pad. Steeds worden we uitgedaagd. Obstakels worden net als in de heldenverhalen af en toe afgewisseld met positieve ervaringen van totale vrijheid, geluk en anderszins. Het lijkt ook wel op het pad van een professionele sporter. Het vraagt dezelfde toewijding. Alleen in ons geval verzinnen we de obstakels om aan te groeien niet zelf en is er geen overleg of onderhandeling mogelijk met de coach. Het leven zelf is onze primaire coach en deze coach reikt de obstakels geheel ongevraagd aan op door het leven uitverkoren momenten. Achteraf zien we pas hoe het leven als coach ons steeds de juiste beproeving, van het juiste soort en intensiteit, aanbod om te kunnen groeien en ontwikkelen.

Het pad is een heel persoonlijk pad dat voor iedere reiziger anders verloopt. Je hebt de opleidings- of trainingsgroep waar je deel van uitmaakt, de groep die je ervaart als een team van medereizigers, van - in het gunstige geval - supporters. Er is de leraar die lijkt te weten waar het allemaal over gaat, die les geeft en je begeleidt. Iemand waarvan je het gevoel hebt dat deze er voor je is. Zowel met de groep, als met de leraar of de leerstof maak je onderweg van alles mee, leuke en niet leuke dingen. Ook dat hoort er allemaal bij.

Waarom zou je dat pad willen gaan? Ik denk dat mensen dat pad willen gaan omdat het een natuurlijke uitdaging heeft. Ieder mens wil vrij zijn, wil zichzelf zijn en wil vooral een positieve factor zijn. Het is de fundamentele goedheid die ons drijft om fundamentele goedheid te actualiseren. Dat gegeven vormt de centrale dynamiek onder het bestaan.

Dat drukt zich bijvoorbeeld uit in het gegeven dat aanstaande of jonge ouders als vanzelf nadenken over hoe zij hun eigen ouders ervaren hebben en onderzoeken hoe zij een betere ouderversie kunnen realiseren dan die van de eigen ouders. Dankzij de Westerse psychologie weten we dat de menselijke problemen van vandaag voor een groot deel het gevolg zijn van de problemen die we als kind hebben ervaren. We hoeven onze ouders niet 'fout' te maken om toch de beperkte versie van hun ouderschap te kunnen zien. Het is fijn als we dat kunnen zien, omdat op basis daarvan groei en ontwikkeling mogelijk is.

Door onze problemen aan te gaan worden we 'betere' ouders, maar dat niet alleen. We worden klein stukje bij heel klein beetje een ander medemens ten opzichte van iedereen en dat nog los van alle andere dingen die veranderen, zoals bijvoorbeeld het vermogen om helderder te denken en je toegenomen energie en vitaliteit.



Menselijke problemen meer nog dan menselijk geluk ontstaan voor 98 % in en door relaties. Menselijke problematiek is relationele problematiek. Als het lukt relationele problematiek te verminderen brengen we maatschappelijke verandering tot stand. En dat is wat we allemaal heel graag willen. Met onze heel persoonlijke inzet, verandert stukje bij beetje de samenleving.

We willen heel graag in een meer vredelievende en een meer hoogstaande samenleving leven. Dat is ook waar CZO aan wil bijdragen. Het motto en doelstelling van het Centrum luidt immers van oudsher: 'jezelf en daardoor de wereld tot bloei brengen'. Het bijzondere van onze benadering is dat we beginnen met de verandering van onszelf en wel in het bijzonder met de houding naar onszelf en daarmee de relatie met onszelf. Daardoor komen we zelf als persoon tot bloei. Komen wij zelf tot bloei dan komt vanzelf onze omgeving tot bloei. Waarom? Omdat we groeien in het zijn van de positieve factor die we ten diepste zijn.

Hoeksteen van de zelfbegeleiding vormt de zelfvergeving. Steeds weer komen we er achter hoe moeilijk het is niet te kunnen zijn, wat we eigenlijk zijn. Dat maakt zelfvergeving zo belangrijk.

Hoe belangrijk de vergeving van anderen ook altijd geweest is in de spirituele benaderingen, wij benadrukken en beginnen juist met *zelf*vergeving en leren daar oefeningen voor. Diepgaande zelfvergeving als basis voor zelfliefde blijkt minstens zo moeilijk als de vergeving van anderen. Is er *zelf*vergeving dan blijkt vergeving van anderen eenvoudig. Waarom?

Juist door te begrijpen dat onze grootste pijn is *niet* te zijn wat we zo graag willen zijn en dat is een relevante, bijzonder betekenisvolle positieve factor, juist daardoor zijn we die positieve factor *niet*. Dat is de kern van de zaak en dat maakt zelfvergeving zo belangrijk.

Ons collectieve geheugen zit vol met wat we moeten nastreven, wat mooi en goed is en waarvan altijd gezegd werd dat als je maar ijverig genoeg was, het bereikbaar moest zijn. Feit was dat we nooit of bijna nooit bereikten wat we meenden te moeten bereiken en rond liepen met veel schuld, schaamte en zelfhaat.

Zelfvergeving brengt innerlijke vrede en door dagelijkse beoefening van zelfvergeving ontwikkelen we zelfliefde, en zelfcompassie. Die dagelijkse inzet in de eerste plaats voor jezelf brengt zelf commitment, het zo belangrijke vermogen te gaan staan voor jezelf als belangrijk aspect van zelfrespect. Al die spanning in ons lichaam terug te voeren tot het zo enorm ons best doen en angst om niet gezien te worden als positieve factor, blijkt door de beoefening van zelfvergeving geleidelijk te kunnen oplossen. Dat geeft een heel goed gevoel.



Geleidelijk ontslaan we ons van de grote taken, geven we ons ruimte om te *zijn*. Hoeven we niet meer te presteren en juist daardoor gaan we meer resultaten, mooie resultaten, boeken, zo blijkt dan. Zo realiseren we door voortdurende zelfvergeving geleidelijk dat wat we *zijn* en dat is fundamentele goedheid.

In een mooie versie van Christendom zijn wij kind van God, ben je van Goddelijke oorsprong, is je lichaam de tempel van God en beschik je als mens over een Goddelijke essentie. Dit lijkt op de gedachte van Boeddha natuur in het Boeddhisme.

In een mooie versie van Christendom is er ook het Heilige Hart als beeld van wat God ten diepste is. Dat Heilige Hart is ultiem vergevingsgezind en omarmt en verwarmt alles. In dat beeld maken wij ten diepste allemaal deel uit van dat Heilige Hart en zijn we er met elkaar door verbonden. Die kwaliteit, dat soort eenheidservaring kan zich manifesteren door consequente zelfvergeving.

Dit gedachtegoed behoort tot het mooiste wat de menselijke beschaving heeft voortgebracht. Belangrijk is daarbij te bedenken dat deze beschaving niet begonnen is bij Jezus, Mohammed of Boeddha, hoe belangrijk zij ook zijn. Het gaat in hun leer om waarden die oer menselijk zijn, in ieder van ons zijn opgesloten zijn en weer ervaarbaar en realiseerbaar kunnen worden. Die oer waarden hebben zij verwoord en voorgeleefd. Dit mooie kan ook in ons leven, omdat het onderdeel is van het leven zelf, fundamenteler is dan welke traditie ook. Allerlei gebaren bijvoorbeeld zoals buigen en de handen samenvouwen die helpen bij de beleving en ontwikkeling van zijnskwaliteiten, kennen onze cellen en zijn mits juist geïntroduceerd voor de meeste mensen bijzonder werkzaam. Deze gebaren zijn zo oud als de mensheid.

Chris Kersten
Augustus 2013
centrum@zijn.nu