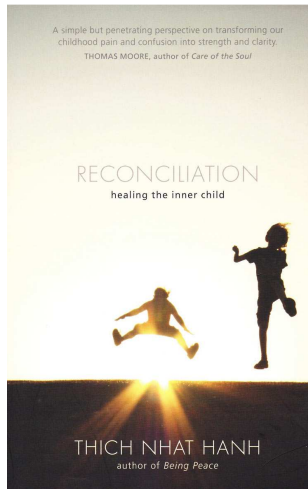


meditatief innerlijk kind werk



Reconciliation, healing the inner child.
Thich Nhat Hanh

2010 Parallax Press, 14,99 euro, 174 pagina's.
Geen vertaling in het Nederlands verwacht.

Kort geleden surfte ik op zoek naar eindejaarscadeautjes op het web naar leuke boeken, en mijn blik werd getroffen door de ondertitel van dit boekje: healing the inner child.

Ik werd toch wat nieuwsgierig en had ook wel wat kritische vragen over het samengaan van Boeddhisme en psychotherapie. Zelf ben ik al lang op zoek naar hoe dit zou kunnen samengaan, en waar ze verschillend zijn. Reden te over om dit boekje dan toch maar te bestellen, als cadeau aan mezelf dan.

Boeddhisme en psychotherapie

In lezingen van Oosterse meesters was het me al vaker opgevallen dat ze niet altijd een helder beeld hebben van psychotherapie, laat staan eigen ervaring. Ik hoorde een Tibetaanse meester vertellen dat hij ervan uitging dat je in therapie soms eindeloos in je eigen pijn blijft roeren en er zodoende niet uitgeraakt of het zelfs versterkt. Dat klopt niet met mijn begrip, beeld en ervaring van therapie. Het zou slechte therapie zijn als dat zou kloppen.

Dit boekje was van een heel ander kaliber. Het handelt niet over therapie –tenzij heel zijdelings - en spreekt niet over therapeuten, maar het verheldert de ervaring van het gewonde kind in ons. Hoe we allemaal een jong gekwetst kind in ons hebben en moeilijkheden hebben ondervonden in onze jeugd. Hoe we daar graag van weglopen, terwijl dit kind aandacht en zorg nodig heeft. Voor Thich Nhat Hanh is het innerlijke gekwetste kind een realiteit die zich in elke cel van ons lichaam bevindt. Door te luisteren kunnen we het gekwetste kind omarmen en verzorgen. Uit de korte tekst die hij schrijft over therapie blijkt echter wel dat hij geen slecht begrip heeft van therapie in mijn beleving. En uiteraard gaat voor hem Boeddhisme toch ook weer verder. Een goede stap in de richting van een antwoord op mijn vragen.

“Westerse psychotherapie tracht een zelf te creëren dat stabiel en gezond is. Maar omdat psychotherapie in het Westen nog vastzit in het idee van een ‘zelf’, kan het slechts een beetje transformatie en een beetje genezing brengen; het kan niet heel ver gaan.”

p. 24

Transgenerationale blik

Op een mooie manier bedt Thich Nhat Hanh dit ook in in de bredere transgenerationale context wanneer hij er op wijst dat ons gewonde kind vaak de kwetsuur van verschillende generaties representeert, en dat we met onze omarming dan ook al de gewonde kinderen van voorbije generaties omarmen. Het is een praktijk die weldoend is voor onze voorouders en onze nakomelingen. Onze voorvaderen konden misschien niet goed zorgen voor hun innerlijk kind, en ze gaven het kwetsuur verder door. Onze praktijk bestaat er dan in om deze nefaste cyclus ten einde te brengen.

Door aandacht voor het innerlijk kind bevrijden we onszelf, en ook de mensen die ons hebben pijn gedaan. Het lijden vermindert geleidelijk aan en er komt begrip en mededogen. Het contact wordt weer hersteld. Als we onszelf stap voor stap kunnen helen, kunnen we ook voor anderen rond ons weer meer betekenen.

Afstemming op mijn wereld

Wat me telkens weer treft bij de veelschrijver Thich Nhat Hanh, is hoe hij er in slaagt om te spreken over onderwerpen die ons allemaal aanbelangen in onze moderne wereld. Hij schrijft niet over esoterie, maar over dagelijkse en echte problemen. Hij is een geëngageerd Boeddhist en doet een inspanning om de moderne mens diep te begrijpen en het Boeddhisme hierop af te stemmen.

Het boekje bestaat uit een deel theorie: 'teachings on healing', Deel twee bevat 'stories of healing' met praktijkverhalen door verschillende mensen. Deel drie bestaat uit 'healing practices' een aantal oefeningen die je kan doen. Het is praktijkgericht en eenvoudig geschreven.

Interrelatie betekent zorg voor alles

Thich Nhat Hanh gaat ervan uit dat je in een niet dualistische visie niets hoeft te onderdrukken, maar alles kan herkennen, erkennen en er zorg voor leren dragen. Zoals je ook niet boos bent op je rechterhand, wanneer die met de hamer per ongeluk op de linkerhand klopt die de spijker vasthoudt. De rechterhand zal vanzelf meteen de linkerhand verzorgen.

Leren van lijden

Een mooi hoofdstuk over het geheel van alles, en over de zin van lijden leert me dat begrip en mededogen ontstaan vanuit het lijden. Daarom is lijden volgens Thich Nhat Hanh niet zinloos. Door ons groeiend begrip, beginnen we te aanvaarden en komt er liefde. Zo verbindt hij lijden met liefde en pleit hij ervoor om niet bang te zijn van het lijden, dat toch onvermijdelijk is. Het is gewoon een zijde van het muntstuk, en hangt onscheidbaar samen met geluk. Daarom is het van belang om ons lijden te omarmen, er diep in te kijken, het teder vast te houden en er van te leren.

Transformatie van pijn

Hier en nu zijn, is een manier om ons te bevrijden van pijn die voortkomt uit moeilijke beelden van het verleden. Zonder de pijn te ontkennen of in preken te vervallen, zoekt Thich Nhat Hanh naar een manier om oude pijn te omarmen en transformeren. Hij maakte een prachtige meditatie over mezelf als vijfjarig kind:

"Terwijl ik inadem, zie ik mezelf als een vijfjarig kind.

Terwijl ik uitadem, glimlach ik met liefde naar het vijfjarig kind in mezelf."

En opnieuw verbreedt hij dit naar onze voorouders:

“Terwijl ik inadem, zie ik mijn vader als een vijfjarig kind.
Terwijl ik uitadem, glimlach ik met liefde naar mijn vader als vijfjarig kind.”

“Terwijl ik inadem, zie ik mijn moeder als vijfjarig kind.
Terwijl ik uitadem, glimlach ik naar mijn moeder als vijfjarig kind.”

Gesprek met het innerlijke kind

Hij stelt manieren voor om in dialoog te gaan met ons innerlijk kind, dat vrij mag vertellen over zijn verdriet. Hier laat hij zien dat hij weet heeft van therapeutische technieken uit het Westen, en ze integreert in zijn meditatieve kijk. Ongetwijfeld is het gestoeld op zijn eigen ervaring dat hij gezien heeft dat dit nuttig en nodig is voor vele mensen. Op pagina 73 stelt hij zelfs een techniek voor met kussens die tegenover elkaar worden geplaatst, en dan kan je op een kussen zitten en naar het andere kijken. Je kan jezelf visualiseren als vijfjarig kind (of vierjarig...) en spreken met haar: “mijn lieve innerlijk kind, ik weet dat je daar bent. Je bent gekwetst, dat weet ik. Je hebt veel lijden ondergaan, en ik weet dat dat waar is, omdat ik jou was. Maar nu spreek ik met je als volwassen zelf, en ik wil je vertellen dat leven mooi is, met vele genezende mogelijkheden...”

Hij stelt voor dat je ook een brief naar je innerlijk kind kan schrijven, en heeft een heel fijne techniek om je plezier te delen met je innerlijk kind, die ik wel heel speels en aanstekelijk vind.

Je vreugde en plezier delen

“Wanneer je een mooie berg beklimt, nodig je kind dan uit om hem samen met jou te beklimmen. Wanneer je een mooie zonsondergang ziet, nodig je kind uit om ervan te genieten samen met jou. Wanneer je dat enige weken of maanden doet, dan zal het gekwetste kind in je heling ervaren.” (p. 74)

Verzoening

In het hoofdstuk over verzoening brengt Thich Nhat Hanh opnieuw manieren aan om je boosheid te bespreken en hoe je liefdevol hiermee om kan gaan tegenover jezelf en de ander. Hij vertelt ook over verzoening met jezelf.

“Ik vertelde een U.S. veteraan die vijf kinderen doodde in Vietnam: “Je hoeft niet blijvend te lijden omwille van die vijf kinderen die je doodde. Als je nu weet hoe je leven te leiden, hoe de kinderen van nu en in de toekomst te redden, dan zullen die vijf kinderen je begrijpen, en naar je glimlachen. Ze zullen je steunen op je pad.” Er is geen reden waarom we in ons schuldcomplex hoeven te blijven vastzitten. Alles is mogelijk.”
p. 98

En heel belangrijk, hij staat ook stil bij mensen die lijden ervaren, maar het niet zo goed kunnen herkennen en benoemen en hoe daar mee te werken.

Een mooi en praktisch boekje, met oefeningen en meditatie. Een inspirerend geheel.

Christel Brughmans

