

Van Voice Dialogue naar Big Mind

Een samengaan van Westerse psychologie en Oosterse spiritualiteit

Door: Irène Bakker ■

Over de schrijver

Irène Kyojo Bakker is gezins- en relatietherapeut en Dharmaholder in de Zentraditie van Genpo Merzel Roshi. Zij is onder andere verbonden aan Psycho-oncologisch therapiecentrum "Het Behouden Huys" in Haren, geeft stervensbegeleiding en cursussen / workshops op gebied van Zenmeditatie, stressreductie, omgaan met sterven en angst, zowel in Europa als de Verenigde Staten.



Kennismaking met Zen

Begin 1986 ging ik voor het eerst naar een Zen workshop. Ik had nog geen enkele ervaring met meditatie, maar ik was nieuwsgierig en duidelijk op zoek naar iets wat ik op dat moment nog niet goed kon benoemen. Tijdens dat Zenweekend met de Amerikaanse Zenmeester Genpo Merzel Roshi deed hij een geleide meditatie die hij Big Mind noemde. Stap voor stap nodigde hij ons, deelnemers, uit om ons hart en onze geest steeds verder en wijder te openen: expanding, expanding... Ik had een overweldigende ervaring van grenzeloosheid, een ervaring die niet in woorden is uit te drukken, maar nog het beste te beschrijven is als een gevoel samen te vallen met het universum, niet meer te bestaan en tegelijkertijd ALLES te zijn!

Die ervaring zette mijn leven finaal op zijn kop en gaf er een volkomen andere wending aan. Ik was op het spoor gekomen van iets waar ik al heel lang naar zocht en naar verlangde. Daar wilde ik meer van weten en beleven! Ik werd zijn leerling en werd in 1989 Boeddhist. Toen ik begin 1995 ook Zen priester/monnik werd, verliet ik mijn oude leven om voor onbepaalde tijd mijn Zen training voort te zetten in Kanzeon Zen Center in Salt Lake City.

Intussen zijn er ruim zeventien jaar verstreken. Ik ben weer terug in Nederland en druk bezig een nieuw leven op te bouwen. Ik hoop daarbij dat ik op mijn beurt aan anderen kan doorgeven wat ik geleerd heb (en nog leer!) zowel door mijn Zentraining en -beoefening als vanuit mijn professionele achtergrond als gezins- en relatietherapeut.

Ik had een overweldigende ervaring van grenzeloosheid, ... (die) nog het beste te beschrijven is als een gevoel samen te vallen met het universum, niet meer te bestaan en tegelijkertijd ALLES te zijn!

Zenleraar Genpo Merzel Roshi

Genpo Merzel Roshi is op jonge leeftijd Zenleraar geworden en de opvolger van de Japanse Zenmeester Maezumi Roshi. In de tweede helft van de negentiger jaren, na al meer dan 25 jaar les gegeven te hebben, voelde hij zich tamelijk gefrustreerd en opgebrand. Hij was al langere tijd op zoek naar wegen om de oude Zentraditie zo door te geven dat het aan zou slaan bij mensen in het Westen. Eeuwenlang was het Boeddhisme een monastieke traditie, waarin mannen fulltime in een klooster getraind werden en die vooral door mannen en voor mannen was ontwikkeld. In het Westen met zijn andere cultuur en levensstijl, zag hij mensen - mannen én vrouwen - die enerzijds serieus Zen beoefenen en daarnaast een gezin, carrière en andere verplichtingen hebben. De wijze waarop hij zelf getraind was, waarbij leerlingen lange tijd in een gemeenschap met de leraar wonen, was voor de meeste van zijn vele leerlingen niet weggelegd. Hij was ook gefrustreerd omdat het op deze manier zo lang duurde voor zijn leerlingen echt gingen zien en ervaren waar het om gaat.

In de zestiger jaren was Genpo Merzel Roshi, zoals zoveel van zijn Californische generatiegenoten, in aanraking gekomen met Gestalttherapie. Een opmerking van Carl Jung was destijds blijven hangen, namelijk dat hij - ondanks zijn grote respect voor het Boeddhisme - dacht dat het niet de juiste benadering was voor Westerse mensen.

Voice Dialogue (1,2)

In 1983 begon de zenmeester een studie bij Hal Stone, een Jungiaanse psychotherapeut, die samen met zijn vrouw Sidra Winkelman de Voice Dialogue techniek heeft ontwikkeld.

In Voice Dialogue wordt ervan uitgegaan dat elke menselijke psyche bestaat uit een onnoemelijk aantal aspecten of 'ikken'. Al die 'stemmen' samen zijn gaandeweg in ons leven geïnternaliseerd en zijn onze persoonlijkheid geworden. Met sommige van die aspecten of stemmen vereenzelvigen we ons: de 'primary selves' of 'hoofd-ikken'. We zeggen bijvoorbeeld over onszelf: ik ben een verlegen, opgewekt, bang, optimistisch, onzeker, intelligent, sociaalvoelend, enzovoort, iemand, al naar gelang van toepassing is. Dat is wie wij denken dat we zijn. Het is ons zelfbeeld.

Andere aspecten van onze psyche zijn verstoten. Daar willen we niets mee te maken hebben. Zo sterk zelfs dat we denken dat wij dat niet in ons hebben: de 'disowned selves'. Veel van de z.g. negatieve emoties en andere ongewenste stemmen zijn gaandeweg door onze opvoeding en socialisatie naar het onbewuste verdwenen. Dat betekent uiteraard niet dat ze er niet meer zijn. We hebben er

gewoon geen weet (meer) van. Bij meisjes wordt bijvoorbeeld 'lief-zijn' aangemoedigd en kwaadheid uitend afgekeurd. Veel vrouwen hebben daardoor hun agressiviteit verbannen en omdat dat vaak verward wordt met assertiviteit, mag ook die er niet zijn. Dan is er ook nog een aantal 'ikken', dat in het grijze gebied ertussen ligt, waar we ons maar half bewust van zijn.

Al die 'verstoten ikken' laten zich echter niet zomaar aan de kant zetten en hebben hun eigen (vaak slinkse) manieren gevonden om toch gehoord en gezien te worden. We projecteren die eigenschappen op de mensen om ons heen en ergeren ons aan c.q. aanbidden de mensen die deze aspecten wel belichamen. De invloedrijke stem die beschermer/beheerser of 'controller' wordt genoemd is een soort poortwachter. Hij bepaalt of, wanneer en in welke mate al die aspecten, al die stemmen, die wij in ons hebben, mogen spreken en naar buiten mogen komen.

Een belangrijk doel van de Voice Dialogue techniek is om meer bewustzijn te verkrijgen over het rijke en kleurrijke palet dat onze innerlijke wereld uitmaakt. Met de medewerking van de controller/poortwachter kunnen we één van die stemmen aan het woord laten en de gelegenheid geven ongenueanceerd te zeggen wat hij te vertellen heeft. Zijn we normaal meer geneigd om bijvoorbeeld onze innerlijke criticus te nuanceren, nu mag de criticus ongenueanceerd laten weten waarover hij allemaal zo ontzettend kritisch is. De enige taak van de criticus is namelijk: kritisch zijn. Zo kunnen we van elke stem informatie krijgen en ook de positieve kant van dat aspect in onszelf ontdekken. Geen enkele stem is namelijk alleen maar negatief, of alleen maar positief. Zo kan onze criticus ons onder andere beschermen tegen teveel naïviteit, zelfgenoegzaamheid, of lethargie. Het gaat erom de stem te horen en te erkennen, waardoor hij in het licht van ons bewustzijn komt. Dan kunnen we ons dat aspect van onszelf (weer) toe-eigenen en het de plek geven die het toekomt, namelijk één deel van het bouwsel van onze persoonlijkheid. Door al die verschillende aspecten te integreren komt er meer balans en krijgen de 'verstoten ikken' minder macht over ons doen en laten.

De taak van de therapeut is met name het interviewen van de diverse stemmen, er daarbij voor zorgend dat, per onderzoeksmoment, dat alleen die ene stem zijn/haar zegje doet. Het is als het nauwkeurig afstemmen op de juiste frequentie van een radiozender. Het aantal "stemmen"

Een belangrijk doel van de Voice Dialogue techniek is om meer bewustzijn te verkrijgen over het rijke en kleurrijke palet dat onze innerlijke wereld uitmaakt.

dat geïnterviewd kan worden is eindeloos: angst, plezier, vermoeidheid, moeder, baas, kind, vrijheid, frustratie, verveling, verdriet, verlangen, pijn. Maar ook een tumor of de dood kunnen als "stem" gehoord worden en ons veel inzicht geven. De kracht van de Voice Dialogue techniek ligt er vooral in dat alles er mag zijn en dat er, door het proces van integratie, meer bewustzijn, balans en gezondheid ontstaat.



Genpo Merzel

Big Mind (3,4)

In 1999 tijdens een lange reis door de woestijn begon Genpo Merzel, om de verveling te verdrijven, met zijn kinderen wat te spelen met deze Voice Dialogue techniek. Maar hij deed iets nieuws: hij vroeg niet zozeer naar de stemmen die ik hierboven noemde en die allemaal bouwstenen van ons ego zijn, maar hij vroeg naar de transpersoonlijke of niet-dualistische stemmen: hij vroeg naar de stem van Big Mind, hij vroeg naar Big Heart, naar de stem van wijsheid en de stem van mededogen. Hij was 'blown away' (sprakeloos) door wat hij uit de monden van zijn kinderen hoorde. Hij merkte dat ze volkomen "één" waren met en spraken

vanuit die onbegrensdeheid, die de persoonlijkheid ver te boven gaat. Ze hadden hun perspectief 180 graden verschoven van het alledaagse naar het absolute perspectief. Van de beperkte, egocentrische en dualistische manier van kijken naar de realiteit, naar een werkelijkheid die alle grenzen en beperkingen achter zich laat, de realiteit die alles omvat. Ze spraken vanuit een vrij, grenzeloos en helder perspectief waarin zij zich identificeerden met alles en iedereen. Het perspectief waarin er geen afgescheidenheid bestaat, geen ik en geen ander en dus geen dualiteit.

Hij beseftte dat hij hiermee een sleutel had gevonden om - met gebruikmaking van deze techniek uit de Westerse psychologie - de 2500 jaar oude Oosterse wijsheid beter toegankelijk te maken voor mensen uit het Westen. Zo begon hij met het ontwikkelen van het Big Mind proces, allereerst met zijn studenten in Kanzeon Zen Centrum in Salt Lake City. Daarbij bleek dat het een erg werkzame manier was om mensen die 'shift in perspective' veel eerder te laten ervaren dan normaal gesproken mogelijk is.

Zijn enthousiasme om les te geven keerde terug en hij begon naast de reguliere Zentraining regelmatig Big Mind workshops te geven, waar ook mensen zonder ervaring met Zen vergelijkbare inzichten kregen. Hij werd bijvoorbeeld eens gevraagd een workshop te geven voor mannen die vanwege mishandeling van hun vrouwen verplicht therapie moesten volgen. De transformatie die de meesten van hen doormaakten, was verbazingwekkend: aan het einde van de workshop was vrijwel elke man in staat verantwoordelijkheid te nemen voor zijn daden en zijn leven. Dit alles klinkt een beetje als een 'succes story' en ik moet eerlijk zeggen dat ik er lange tijd vrij sceptisch tegenover heb gestaan. Genpo Merzel beseft zelf ook dat dit niet instant-verlichting is die duurzaam is. Het is een goede methode om mensen een glimp van verlichting / bevrijding te laten ervaren, waardoor zij weten dat het mogelijk is. Daarnaast is een regelmatige meditatiepraktijk en contact met een lera(a)r(es) nodig, om ook in het alledaagse leven deze inzichten manifest te laten worden.

Merzel Roshi is niet zozeer geïnteresseerd in de therapeutische effecten van het Big Mind proces, ook al zijn ze mooi meeegenomen. Zijn doel is om zo veel mogelijk mensen die perspectiefverandering te laten ervaren, waardoor meer mensen hun leven kunnen leven vanuit de wijsheid en de compassie die elk mens in zich heeft.

Inmiddels toert hij met zijn Big Mind workshops door de Verenigde Staten, geeft jaarlijks in het najaar een 'Big Mind Monthlong' in Salt Lake City, waar mensen kunnen leren om dit Big Mind proces te faciliteren en komt hij in januari twee weken naar Ameland voor Zen en Big Mind, waarbij ook workshops van één dag gepland zijn. Begin december geef ik zelf in Groningen een Big Mind – Big Heart dag, waar mensen alvast met het proces kunnen kennismaken*.

Als iemand een keer deze eindeloze dimensie 'aan den lijve' heeft ervaren geeft dat naast een enorme relativering van 'onze' problemen een bijzondere verrijking en verruiming van ons bestaan.

Big Mind als therapie.

Als therapeut ben ik, naast de spirituele kant, ook geïnteresseerd in de therapeutische mogelijkheden van het Big Mind proces. Ik gebruik het zowel met groepen, bijvoorbeeld tijdens de weekenden "Angst, Zen en Levensplezier", als in individuele contacten en in mijn werk met mensen met levensbedreigende ziekten. Het is aan de gezichten te zien wanneer "het kwartje valt" en dat is iedere keer weer heel bijzonder. Laatst vroeg ik een groep naar Big Heart te gaan en hun ogen nog even dicht te houden om echt in die ervaring te gaan. Toen we allemaal onze ogen openen overviel me een

diepe ontroering bij het zien van al die gezichten, waar hun grenzeloze goede hart zo duidelijk vanaf straalde. Er verandert echt iets in de beleving van mensen door die simpele verandering van perspectief. Als dan vanuit dat grote perspectief gekeken wordt naar de grote en kleine problemen waar mensen mee worstelen, ontstaat er een heel ander zicht op datzelfde probleem. Het is daarmee niet weg, maar de manier waarop het probleem beleefd wordt verandert radicaal. Het uit zich in een niet meer zo gevangen zitten in de oorspronkelijke ééndimensionale kijk op het probleem, waardoor het gemakkelijker wordt om te relativieren, er met mildheid naar te kijken en misschien zelfs erom glimlachen...

In de Voice Dialogue techniek is balans en heelwording van de persoon(lijkheid) het voornaamste doel. Wat het Big Mind

proces hieraan toe kan voegen is dat het mensen helpt om verder te gaan dan het ego, om de persoonlijkheid te kunnen overstijgen: van het persoonlijke vlak naar de transpersoonlijke dimensie van ons bestaan. Als iemand een keer deze eindeloze dimensie 'aan den lijve' heeft ervaren geeft dat naast een enorme relativering van 'onze' problemen een bijzondere verrijking en verruiming van ons bestaan.



Big Mind – Big Heart
Centrum voor spiritualiteit De Poort,
Groningen
Zondag, 7 december en voorjaar 2004
Tel. 050-5712624
e-mail: de.poort@12move.nl

Big Mind Western Zen Retreat
begeleid door Genpo Merzel Roshi
Stayokay Ameland
4-18 januari 2004
www.stayokay.com/ameland
info:
Stephan Coppens: tel. 073-6427009
Hans Fischer: tel. 0575-546647
e-mail: cobe@hetnet.nl

Voor verdere informatie:
e-mail: irene_kyojo@yahoo.com

Literatuur

1. ■ Hal Stone en Sidra Winkelman: *Thuiskomen in jezelf*; Mesa Verde, Haarlem, 1986; ISBN 90 71298 01 9
2. ■ Hal Stone en Sidra Winkelman: *Thuiskomen bij elkaar*; Mesa Verde, Haarlem 1990; ISBN 90 71 298 03 5
3. ■ Genpo Merzel Roshi: *24/7 Dharma*; Journey Editions, Boston 2001, ISBN 1582900477 (binnenkort verschijnt een Nederlandse vertaling)
4. ■ Genpo Merzel Roshi: *The path of the human being: Zen Teachings on the Bodhisattva way*; Shambala, Boston & London 2003.

Advertenties

PRAKTIJK VOOR LEVENSVRAGEN

"Je kunt de omstandigheden niet altijd kiezen, maar wel hoe je er mee omgaat."

Cornelie van Well - Humanisticus

0343-533536

mailto:cornelie@wijwell.nl

http://www.wijwell.nl



Voor ontwerp van o.a.

**betaalbare
websites**

**Beeldende Kunst
en Vormgeving**

Dennis Happé
Dorpsstraat 67
3284 AC Zuid-Beijerland
0186-660633