

Interview met Adeline van Waning

*Adeline van Waning heeft gewerkt als psychiater en deed een masteropleiding in Boeddhistische Studies. Ze begeleidt mensen in meditatie en is vrijwilliger in een hospice. In 2017 verscheen haar boek *Opgroeien en Ontwaken*, waarover zij in *Cirkel 56* een artikel schreef. Nieuwsgierig geworden naar de vrouw en leraar achter het boek, togen Iene van Oijen (hoofd opleiding leraar Zijnsoriëntatie) en Jacqueline Vader (redactielid *De Cirkel*) half februari naar de Noord-Hollandse kust voor een interview. Het werd een boeiend gesprek over het pad, de noodzaak dat ontwaken en opgroeien samengaan, over leraarschap, en maatschappelijke integratie.*

Ik heb jouw boek 'Opgroeien en Ontwaken' op de boekenlijst gezet van de opleiding leraar Zijnsoriëntatie, en heb al verschillende boekverslagen gelezen. De mensen vonden het heel interessant om te lezen.

Wat ontzettend leuk om te horen, dat het ook door mensen die er zo in zitten, gewaardeerd wordt. Het is een behoorlijk pittig boek; het is geen boek waar je halverwege in kan vallen, het bouwt zich erg op. Het raakt me om dit te horen.

Fijn. De huidige studentenpopulatie is een generatie die niet zo met het werk van Ken Wilber is opgegroeid. Via de opleiding krijgen ze wel uitgebreid informatie



over de door Wilber helder beschreven pre-transverwarring, maar veel van wat in jouw boek staat is voor hen nieuwe kost.*

Keuzes in paden

In je boek beschrijf je dat je veel verschillende spirituele paden van binnenuit kent. Je begon met een christelijk pad, je hebt Zen gedaan, shamatha, vipassana*, nu voornamelijk Mahamudra, Dzogchen. Je bent zo'n 19 jaar bij de school van Ridhwan. Een indrukwekkende lijst. Zou je iets kunnen vertellen wat je gedreven heeft om te wisselen van paden? Wat kwam je tegen waardoor je andere paden bent gaan lopen?*

Ik heb veel paden verkend, al van jongs af aan. Het christelijk vrijzinnige pad, met een familielid mee naar de pinkstergemeente, met een vriendin naar de rooms-katholieke kerk, Advaita, Soefi. Het is ook 'proeven aan' geweest. Ik heb een grote nieuwsgierigheid, een diep verlangen naar verruimen van perspectief, betekenis zien, zingeving. Het zijn min of meer toevalligheden geweest die maakten op welk pad ik kwam. Bij het boeddhisme voelde ik me echt thuis.

Het voelt niet als korte periodes van zoeken en shoppen: ik heb acht jaar toegewijd Zen gedaan, zes jaar intens vipassana. Hoe dan ook een pad van zoeken, en ook veel vinden. Uiteindelijk een oplossen van zoeken en vinden in Dzogchen, een padloos pad, een thuiskomen, waar het goed is. Met een aantal wake-up calls op die paden.

Wake-up calls

Ik heb na de medische studie de specialisatie psychiatrie gedaan. Daar heb ik gewerkt bij professor Bastiaans (1917-1997) in Leiden, begin zeventiger jaren. Hij was een van de weinigen die toestemming had om *drug assisted psychotherapy* te geven. Het waren vooral mensen die zeer ernstig getraumatiseerd waren: de tweede wereldoorlog, holocaustoverlevenden, mensen uit kampen en het verzet, die allerlei therapieën gedaan hadden, en voor wie dit een laatste redmiddel was. Heel ingrijpend en aangrijpend.

Als assistent in opleiding, die ook meewerkte in die behandelingen, wilde ik het zelf ervaren. Ik heb een aantal LSD- en psilocybine-sessies gedaan, en bijzondere ervaringen gehad. Heel openend, kostbaar en dierbaar. Maar ook beangstigend: ik had geen

referentiekader waarin ik de belevingen kon plaatsen. Het referentiekader dat ik had was het psychologisch-psychodynamische, met jargon dat weinig opening biedt. Het zijn heel indringende herinneringen: ruimtelijkheid, de donkerte als van een sterrenhemel, de lichtheid in die donkerte, vooral het oplossen daarin, zelfverlies, eenheidservaringen.

De ervaring van oplossen, er niet meer zijn. Alle zintuigen zijn er nog, en er is geen ik of zelf meer. Er is weten, kennen, er is rust. Stilte. Dit is het. Tijdloos, grenzeloos. Na een tijdje viel ik daaruit, en ervaarde ik angst. Die ervaringen heb ik toen een aantal keer gehad.

Het is interessant dat je zegt: het is een hele openende ervaring. Je trad in een nieuwe wereld, en daarna kwam angst.

Ja, de angst kwam soms, achteraf. Dan viel ik terug in een belichaming en zelfbeleving. Bij wijze van spreken dat 'ik' er weer was in een vertrouwde vorm die een tijd weg is geweest.

Er kwam een diepe onderstroom in mijn leven vanaf ongeveer mijn 27-ste. Later ging ik boeddhistische geschriften lezen en dacht: dit herken ik. Het is mooi, fijn voor mezelf, om hier opnieuw te zijn. Om dit op een heel andere manier in Dzogchen te ervaren.

Kreeg jouw ervaring toen ook woorden, een context? Ik bedoel dat het niet alleen een unieke persoonlijke ervaring van jou was, maar dat je iets meegemaakt hebt dat universeler is, omdat het verwijst naar de aard van je geest.

Ja, dat dat er mocht zijn, dat ik dat mocht zijn. Dat ik dat was, en ben. En dat het niet, zoals in het gang-

bare psychologische jargon, iets vreemds is, dat buiten alle conventionele kaders valt. Dat was heel fijn, en heeft me er ook toe uitgenodigd om vorig jaar nog eens zo'n sessie te doen. Het voelt helend en compleetmakend om de draad van toen weer op te pakken.

Wat ben jij een dappere dodo. Ik zou dat niet durven. Hoe was het?

Heel verrijkend en verruimend. Bevestigend voor die 'oude ik' voor wie het een wat beangstigende ervaring kon zijn, omdat ik geen context had waarin ik het kon plaatsen. Nu was het heel geruststellend, heel gewoon.

Je vertelde dat je in Dzogchen een verwoording voor je ervaringen vond, een kader. Noem je toevallig Dzogchen of vind je het daar het meest helder en toegankelijk verwoord? Krijg je daar de meeste aanwijzingen?

Niet toevallig. In Dzogchen en Mahamudra vind ik inderdaad de meest heldere aanwijzingen, die ik niet op die manier gevonden heb in Zen of vipassana. Het voelt als een vanzelfsprekende logische stroom dat ik daar uitkom. Ik heb bij de eerdere scholen veel beleefd, ik voel me daar ook zeer in verrijkt. Het is nergens een gevoel geweest 'dit is het niet, dus ik moet hier weg'. Meer dat er zich iets aandiende dat beter aansloot. Er was een herkennen, me iets herinneren wat er altijd al was. Zo voelde het ook met die sessie van vorig jaar, dat komt niet in de plaats van de beoefening. Het heeft die alleen maar verdiept; mijn meditatie en het padloze pad in mijn dagelijks leven.

een non-duaal pad, met de
schoonheid en kracht daarvan,
het weten daarvan

Een ander pad dat je volgt is bij de Ridhwan School van A.H. Almaas. Mag ik dat ook een westers spiritueel pad noemen? Je omschrijft het in je boek als een pad van zelfrealisatie.

Ja, zelfontwikkeling, zelfrealisatie, ontplooiing. Realisatie van wat de realiteit is, waarheidsvinding.

Je volgt dit pad naast je Dzogchen-inspiratie en toewending. Kun je daarover vertellen waarom je dat doet?

Toen ik met Ridhwan begon, in 2001, was ik nog niet op het Dzogchen-pad. Ik had net een ongeluk gehad, met hersenletsel. Dat heeft er behoorlijk ingehakt, met blijvende beperkingen in energie, en snel een gevoel van overprikkeling.

Dat ongeluk was voor mij een tweede wake-up call. Ik ben uiteindelijk helemaal afgekeurd voor werk. Er was ruimte, in positieve zin, maar er was ook een heel verwerkingsproces. Dat was niet makkelijk, om uit al mijn vaste verbanden en resterende identificaties gerukt te worden.

Dat het psychologische, psychodynamische aspect mede op de voorgrond staat in de beginfasen in Ridhwan, vond ik belangrijk. Op dat gebied heb je in boeddhistische paden minder steun. Ik kon daar te makkelijk 'ontsnappen'. Het sprak me erg aan, een pad dat me bij de les houdt. En dat tegelijk vanaf het begin een non-duaal pad is, met de schoonheid en kracht daarvan, het weten daarvan.

Je zou kunnen zeggen: dan heb je aan Ridhwan genoeg, want het behelst precies waar jouw hart van gaat kloppen: non-dualiteit en psychologisch zelfon-



“een non-duaal pad, met de schoonheid en kracht daarvan, het weten daarvan”

Licht - Bergkam, Adeline van Waning

derzoek komen er bij elkaar. Als dat zo is, waarom dan Dzogchen?

Een heel begrijpelijke vraag. Inmiddels was ik vanaf de tachtiger, negentiger jaren ook toegewijd aan het boeddhistische pad. Soms is het ene meer op de voorgrond, maar het heeft altijd als verrijkend en elkaar bevruchtend gevoeld, de diamant met alle facetten die elkaar versterken. De Dzogchen-beoefeningen zoals ik die met name bij de Pointing Out Way van Daniel P. Brown en Rahob Tulku ervaar, met zijn precisie, stap-voor-stapbenadering, de kennis van hoe je eruit kan vallen en wat dan de remedies zijn, en de schoonheid ervan, helpen me enorm.

Het is zeker wel eens door me heengegaan: is het niet een beetje veel, twee paden? Tegelijk denk ik: er was ruimte in mijn leven, en dit was waar mijn hart naar uitging. Ik kon het doen. Ik ben een zeer bevoorrecht mens.

Je werd eigenlijk fulltime practitioner. Met de energie die je nog ter beschikking had, kon jij je helemaal wijden aan practitioner-zijn. Ik zal, gezien je hersenletsel, niet zeggen dat ik alleen maar jaloers ben, maar fulltime practitioner kunnen zijn... (gelach)

In bepaalde zin zijn jullie ook fulltime practitioner.



Meditatiezeit,
Adeline van Waning

Dat is zo.

Maar ik begrijp het: ik had niet meer een betaalde baan die mij ervan af kon houden. Ik kon mijn bezigheden en allerlei vormen van vrijwilligerswerk, gericht kiezen. Ik werk bijvoorbeeld sinds elf jaar in een hospice, met mensen die in de laatste periode van hun leven zijn. Dat is een spirituele practice, zo voelt dat.

Leraar zijn

Een derde wake-up call gaat over leraar zijn. De Dzogchen-boeddhist Alan Wallace kwam op mijn pad: hij was in Nederland en vertelde over het Shamatha-project: drie maanden meditatie gecombineerd met wetenschappelijk onderzoek. Dat sprak me erg aan, maar er was een wachtlijst. Toen bleek dat er een plek vrijkwam en ik precies in de demografische beschrijving van de proefpersoon paste, zoals vrouw, leeftijd, hoe lang mediteren. Dus op heel korte termijn kon ik daaraan meedoen; dat was op zich al heel bijzonder. Na een maand of twee deed Alan Wallace mij het verzoek om shamatha te gaan onderwijzen in Nederland. Geen haar op mijn hoofd die daar ooit over gedacht had. Ik schrok enorm! Een slapeloze nacht. De volgende ochtend heel vroeg heb ik een briefje op zijn deur gehangen: ja, ik wil!

Dat heeft mijn leven behoorlijk veranderd, verrijkt, verruimd. Ik woonde nog in Amsterdam. Ik ben begonnen met lesgeven aan een klein groepje: de shamatha-beoefening, zoals we die ook tijdens de retraite deden, hartskwaliteiten, tonglen, later ook inzichtmeditatie.

Je hebt dus ja gezegd. Ben je veranderd hierdoor?

Ik heb nog steeds niet het gevoel dat ik een leraar

ben. Ik begeleid graag mensen in meditatie. Wat ik geleerd heb, wil ik graag uitdragen en overbrengen, omdat het voor mij zo zinvol en verrijkend is geweest. Ik voel me geen leraar, misschien ook omdat vanuit de boeddhistische traditie een leraar iemand is die een transmissie krijgt, of gevraagd wordt iemand op te volgen in een bepaalde lineage. Tegelijk, ik heb van Alan Wallace wel een transmissie ontvangen in deze beoefening.

In die zin ben je een leraar: Alan Wallace, jouw leraar, vroeg aan jou om dit door te geven. Je hebt zijn vertrouwen gekregen.

Ja. En dat voelt fijn. Misschien heb ik nog het gevoel dat je jezelf alleen leraar mag noemen als je het complete pad mag onderwijzen. Ik ben geen Dzogchenleraar. Ik heb wel het gevoel dat wat ik kan uitdragen, onderwijzen, zo fundamenteel is, dat iedereen, ook mensen die Dzogchen beoefenen, daar veel aan kan hebben. Het fundamentele van aarding, gronding, ademen in het lichaam, concentratie, hartskwaliteiten, open bewustzijn. Mensen het belang daarvan laten ervaren.

Ontwaken en opgroeien | verticale en horizontale as

In je boek zeg je: wil het samengaan van ontwaken en opgroeien - wij noemen dit de verticale en de horizontale as - vruchtbaar zijn, dan moet het pad op een bepaalde manier ingericht zijn. Jij stelt: als het pad patriarchaal en autoritair is ingericht, kan dit de ontwikkeling op de opgroeien-as belemmeren. Je legt dat verder niet zo uit. Ik neem aan dat je daarover iets gezien hebt of erover hebt nagedacht. Hoe zie je dat?

De titel van het boek is *Opgroeien en Ontwaken*, de integrale benadering met boeddhistische, psychologische en maatschappelijke invalshoeken. Mooi

zoals je het beschrijft met de verticale en horizontale as. Wat kort door de bocht gezegd: als mensen in het oosten – Tibet, Nepal, Thailand, Japan – opgeleid worden tot leraar is dat vaak in een context van een patriarchale, hiërarchische samenleving. Traditioneel, soms met een wereldbeeld dat daarbij past. En in dat wereldbeeld wordt ervan uitgegaan dat iedere persoon een duidelijke, vaststaande plek heeft in de hiërarchische verhoudingen.

Samengevat in Wilberiaanse termen: als er zicht komt op dat er in maatschappelijke zin meer mogelijk is, kunnen de mensen in die samenleving dit vaak niet goed zien. Zij kijken door de lenzen van die traditionele samenleving. Bij verruiming kunnen zich meer moderne, rationele, empirische, objectieve perspectieven aandienen, waarbij mensen oog krijgen voor gelijke rechten voor vrouwen en mannen, en persoonlijke autonomie. Verruimde perspectieven kunnen bestaande machtsstructuren in traditionele samenlevingen ondergraven. Daar zijn de spirituele leraren niet altijd blij mee.

‘Opgroeien’ wordt in die context door sommige scholen actief afgeremd. Dan wordt de nadruk gelegd op ontwaken: van conventioneel naar toegang krijgen tot subtiel naar causaal, getuigebewustzijn, ontwaakt bewustzijn. Overstijgend en omvattend. Dat is dan de definitie van ontwaken of verlichting, dat zit alleen op die as. Wat ik bijzonder vind in de nieuwere inzichten, zoals Ken Wilber die presenteert en die ik overneem in mijn boek, is dat werkelijke ontwaking, verlicht zijn, integratie vraagt

van beide assen. Dat iemand beschikt over, toegang heeft tot, de hoogst, ruimst mogelijke perspectieven, zowel in de sfeer van ‘Ontwaken’ in realisatie als in de sfeer van ‘Opgroeien’ en rijping, karaktervorming. En dat is meer dan veel traditionele samenlevingen omvatten.

Ik snap nu beter het belang van hoe je ‘verlicht zijn’ definieert. Als je stelt dat verlichting het samenkomen is van de hoogst mogelijke perspectieven van zowel ontwaken als opgroeien, dan zal een patriarchale inrichting van het pad, verlichting belemmeren omdat die je geen toegang geeft tot de hoogst mogelijke ontwikkelingsfasen.

Geen verlichting zonder ontwikkeling

Precies. Ik ben me ervan bewust dat in veel scholen en tradities verlichting helemaal verbonden wordt met het pad van ontwaken. Alsof de rest er niet zo toe doet. Maar het is één van de aspecten die voor mij zo verhelderend zijn geweest. De laatste tien, twintig jaar zijn we geschokt door verschrikkelijke situaties waarin hoog-gerealiseerde leraren wel in die as van ontwaken hooggerealiseerd konden zijn, maar in de sfeer van persoonlijke ontwikkeling en volwassenwording heel onrijp gedrag tentoonspreidden. In de zin van seksueel misbruik, machtsmisbruik, intimidatie, en dat zonder reflectie, zonder zelfinzicht. In die zin spreekt het me aan dat het gaat om beide assen.

Gaat het niet verder dan of het je aanspreekt of niet? Je constateert dat hoge realisatie op de ontwaking-as

Wat ik bijzonder vind in de nieuwere inzichten, is dat werkelijke ontwaking, verlicht zijn, integratie vraagt van beide assen

niet automatisch leidt tot ontwikkeling en opgroeien op veel andere gebieden. Als ik daar weleens met mensen over praat, dan zeggen ze: ja, maar dan is de ontwaking niet volledig. Ik vind het interessant dat je zegt dat het verschillende aspecten zijn.

Dat werd lange tijd ook in de integrale benadering zo gezien: zoals jij het benoemt, vanuit ontwaking, en ook dat als je je maar goed ontwikkelde in de opgroeiensfeer, dat er een soort gestapeld vervolg was, dat je dan vanzelf zou ontwaken. Het onderscheiden van die twee assen vind ik heel verhelderend, en het blijkt ook verhelderend te zijn voor veel mensen die totaal in verwarring zijn, met alle schade die is aangericht in veel sangha's (gemeenschappen van beoefenaren, red.). Ik weet dat het mensen ook kan helpen om dit zo te kunnen zien.

Bij het kiezen van een leraar dien je je niet alleen af te vragen wat de leraar te bieden heeft op de ontwaking-as, maar moet je ook nagaan naar wat hij/zij te bieden heeft op de ontwikkeling-as: beoordeel een leraar ook daar op.

Een dergelijke benadering zal de student weerbaarder maken. Want het misbruikende gedrag van de leraar kan alleen doorgaan als de gemeenschap eromheen niet aan de bel trekt. Als er meer kennis is dat hoge realisatie niet automatisch leidt tot respectvol gedrag en visa versa, dan durf je eerder in actie te komen bij misbruik. En laat je je minder snel monddood maken als je verweten wordt dat je de leer aanvalt, terwijl je alleen kritiek hebt op het gedrag van een leraar (wat ik in het verleden meermaals heb meegemaakt).

Er is veel schade en verwarring veroorzaakt, veel mensen die zich daardoor van de leer hebben afgekeerd. Kennis van de assen werkt naar verschillende kanten. Zoals jij zegt: je valt niet de leer aan, maar het

gedrag van de leraar. En mensen hoeven niet totaal gedesillusioneerd uit het pad te stappen. Je kunt constateren: ik heb veel van deze leraar geleerd op de as van de practices, maar dit gedrag is ontoelaatbaar. Ik ga hier weg. Om het zo te kunnen zien is voor je innerlijke balans ook heilzamer.

De twee assen zijn overigens niet helemaal onafhankelijk van elkaar. Je ziet dat mensen met ruimere perspectieven neigen naar verinnerlijking, zelfreflectie en contemplatie: zij komen bij een pad terecht. En als je werkelijk enige mate van realisatie hebt, is het meestal zo dat de liefde opbloeit, liefde voor de ander, naastenliefde en compassie. En dat je daar iets mee wilt, wilt helpen.

Ethiek en maatschappelijke betrokkenheid

We nodigen in Zijnsoriëntatie soms sprekers van buiten uit. De afgelopen boekpresentatie was het Gerolf T'Hooft, uitgever. Alweer een tijdje geleden interviewden we Joep Dohmen (filosoof).

Gerolf T'Hooft zei: "ik zie dat jullie wijsheid hebben verwoord in het boek van Hans Knibbe 'Zie, je bent al vrij!' Ik zie dat jullie meditatie hebben, het boek 'Zitten in Zijn'. Hoe staat het bij jullie met ethiek?" Zijn uitspraak is: als er geen ethiek is, dan is alles gebaseerd op drijfzand. Je kunt dan wel wijsheid en meditatie hebben, maar er is geen bodem. Wat doen jullie op het gebied van ethiek? Joep Dohmen stelde het anders: hoe zit het met jullie maatschappelijke agenda?

Voor ons prikkelende vragen om over na te denken. Zowel over ethiek als over een maatschappelijke agenda. Ook vanuit het oogpunt: zijn we niet te veel op onszelf gericht? Zitten we niet teveel, om met Ken Wilber te spreken, in het linksboven innerlijk-individuele kwadrant?

Vind je dat een spiritueel pad zo ingericht moet zijn dat het de studenten ook aanzet tot actieve maatschappelijke betrokkenheid? Om een voorbeeld te noemen: studenten van de Zenleraar Bernie Glassman (1939 - 2018) hebben veel met daklozen gedaan. Wij doen dat niet in de school, wij laten dat open. Maar ik moet ook eerlijk zeggen dat we daar niet heel erg goed op doorgedacht hebben. Naar aanleiding van de vraag van Joep Dohmen zijn we wel in werkgroepen uit elkaar gegaan: als we actiever ons handelen meer naar de maatschappij willen richten, wat zou dan passend zijn, wat zou bij ons kunnen horen?

Ik stel deze vraag ook omdat jij schrijft: integrale ethiek is niet een ethiek van schuld, er is wel verantwoordelijkheid, betekenisgeving, inclusiviteit, compassie. Ethiek en maatschappelijke betrokkenheid hebben wel raakvlakken. Maatschappelijke betrokkenheid en ethiek expliciet onderdeel laten zijn van het spirituele pad: hoe zie jij dat?

Het is iets waar in de boeddhistische paden die ik ken, en ook Ridhwan, evengoed veel vragen over zijn.

In het boeddhisme is een basaal uitgangspunt: sila, samadhi, pana. Dat zijn begrippen uit het vroege boeddhisme en zij betekenen: ethisch gedrag, meditatie (mindfulness, shamatha) en wijsheid.

Sila (ethiek) kun je op veel niveaus zien: basaal in je eigen leefwereld tot je medeverantwoordelijk voelen voor de hele planeet. In veel paden wordt een balans gezocht tussen persoonlijke ontwikkeling en vertrouwen dat de persoon die zich ontwikkelt, dit vanzelf gaat uitstralen in hoe hij/zij dat leeft. In Dzogchen wordt ook benadrukt: het gaat om view, meditation én conduct.

Gezegd wordt: als je te concrete acties gaat voeren vanuit een spirituele ontwikkelingsfeer, dan kies je partij, waar je anderen mee zou kunnen uitsluiten, terwijl je dat niet wilt. Ik denk dat daar een terughoudendheid uit voortkomt. Ik weet dat bij de Ridhwan mensen nu meer bij elkaar komen op maatschappelijke thema's, terwijl dat geen beleid van bovenaf is. Diversiteit, racisme, klimaat krijgen meer aandacht. Een aantal van die grote thema's die iedereen aangaan komen meer op de kaart. Dit voorjaar presenteert Almaas een retraite 'Our earth' die is verbonden met de klimaatcrisis.

Die aandacht start dus van onderop. Dat is wel leuk: jij pleit er ook voor of je ziet zelfs dat verandering met name van onderop zal gaan.

Tegelijk is de huidige staat van de wereld zo onontkoombaar oogopenend: we kunnen zo niet doorgaan, er zijn grenzen aan de groei. De noodzaak om van egocentrisch, ethnocentrisch, sociocentrisch naar wereldcentrisch, planeetcentrisch perspectief te gaan. Die paradigmaverschuiving is zo hyperurgent, dat die voor mijn gevoel deel wordt van het spirituele pad. Met een terugkoppeling dat klimaatverandering ook een spiritueel thema is.

En wat heet 'spiritueel'? Het gaat om de waarheid van de realiteit, en onze respons. De situatie laat ons zien hoe we gevangen zitten in beperkte perspectieven. In het goede geval geeft dit inzicht een enorme boost.

Deze klimaatcrisis kan een boost geven: dit kan alleen over de hele wereld tegelijkertijd opgelost worden. Als mensheid moeten we op heel andere manieren gaan denken.

**er moet planeetcentrisch
gedacht gaan worden**

Er moet planeetcentrisch gedacht gaan worden. Dat vind ik mooi van de integrale benadering: in de voorgaande fasen hebben mensen het idee ‘wij hebben de waarheid in pacht, onze overtuiging, onze wereldbeschouwing is de goede.’ Vroeger moest je de ander uit de weg ruimen. Doden, monddood maken, gevangenzetten; dat verschoof naar tolereren, naar in gesprek gaan. Maar nu zijn we voorbij het gelijk. We hebben elkaar allemaal nodig. Alle stromingen hebben iets zinvol bij te dragen - dat is de integrale visie. Iedereen is daarbij welkom.

Ik zou nu kunnen zeggen: door hoe we tot nu toe met de aarde zijn omgegaan, dwingt ons de klimaatcrisis mee te nemen op het spirituele pad, in plaats van dat de planeetcentrische blik uit de spirituele paden zélf tevoorschijn komt.

Boeiende stelling. Het is in ieder geval een enorme collectieve *wake-up call*. Ik denk dat je bij alle activisme en klimaatmarsen wel kunt zien dat er relatief veel spirituele beoefenaren bij zijn. Als je het vergelijkt met de hele Nederlandse bevolking. Ik denk dat spirituele beoefenaren met een verruimd bewust-



“er moet planeetcentrisch gedacht gaan worden”

Wijdse liefde – Strand, Adeline van Waning

zijn, vanzelf een verhoogde optiek hebben. Dat is niet hetzelfde als verruimde ontwikkelingsperspectieven, maar het stimuleert wel. Je kunt ook kijken waar mensen zich thuis voelen: daar dient het ruimere perspectief zich al aan. Maar om van daaruit tot actie te komen, dat is nog iets anders.

Dat is een nieuwe stap. Dan zeggen spirituele beoefenaars misschien: ik doe al zoveel, ik ga al zoveel op retraite, ik heb geen tijd voor actie. Ook is het zo dat om je spirituele blik naar de wereld te wenden, je je conventionele blik naar de wereld en de noden daarin, los moet durven laten. Om vervolgens vanuit een verruimd bewustzijn opnieuw te kijken, wat is er dan aan de orde: dat is een practice op zich.

Ik denk dat in het verleden op spirituele paden en in kloosters, met hun naar binnen gerichtheid, gold: we hebben een soort taakverdeling, wij zitten hier te bidden voor de wereld, voor jullie allemaal. We dragen zo ons steentje bij. Dat kan bij mensen op retraite ook zo zijn.

Dat wordt ook soms letterlijk gezegd: als wij hier in deze retraite zitten te mediteren, verandert er wat in de kosmos en dat komt iedereen ten goede. Dat vond ik altijd wel geruststellend, voelde me wel heel goed bezig :-)

Jacqueline: ik denk dat de twee assen hier ook van toepassing zijn. Bijvoorbeeld met vliegen: een verruimd bewustzijn wil niet automatisch zeggen dat mensen minder vliegen. Het vraagt vanuit een hogere optiek, stilstaan bij deze keuze en de informatie over het klimaat hierin meenemen. Een ruimer bewustzijn zorgt niet automatisch dat je je persoonlijke belangen los wilt laten.

Nee, zeker niet... We willen volgend jaar een retraite houden in La Gomera voor een groep van vijftien leraren. Ik vind dat steeds moeilijker worden. We zullen ons moeten afvragen: willen we dit nog?

Binnen de spirituele paden, zeker als er psychologie bij betrokken wordt, zoals in Zijnsoriëntatie, is het vertrouwd om op jezelf en op je gedrag te reflecteren. Daar zit een ingang dat je er niet omheen kan om je footprint in de gaten te houden. Ik heb ook weleens gehoord van spirituele paden, die op het pad een maatschappelijke stage inbouwen. Een half jaar vrijwilligerswerk doen, een dagdeel in de week. Kies het zelf met overtuiging uit. Je weet je eigen morele instelling wel. Iets wat niet direct voor de hand ligt misschien in je dagelijks leven.

Bij de Ridhwan hebben we wel in elke retraite een middag workpractice, in overleg met het oord waar we zitten. We hebben ramen gezeemd, postpapier uitgezocht, brieven gefrankeerd: waar zij iets aan hebben. Het zijn kleine dingen.

Kleine dingen, maar het zijn aanzetten, het zet je neus de goede kant op.

Het is al zinvol als denkoefening in een groep: stel dat ik een half jaar een dagdeel in de week, of in de twee weken, hiervoor vrij maak. Wat zou voor mij klaarliggen, waar zou ik tegenaan lopen? Zou het interfereren met mijn practice, kan ik de practice in de activiteit brengen, of de activiteit in de practice, zonder dat het me veel tijd hoeft te kosten?

Het zijn vragen om eens met een groep mee te beginnen. Hoe kunnen we activiteiten kiezen zonder dat het een politieke kleur heeft? Er zijn veel algemene activiteiten, waarvan iedereen zal zeggen dat het

zinnig is: gezondheidszorg, dementie, ouderenzorg, hospice, voorlezen.

Ik ben ook benieuwd hoe het voor jou, jullie klinkt. Of het verrijkend zou zijn ook.

De school voor Zijnsoriëntatie is een jonge richting en heeft daardoor veel om op te bouwen. Veel vrijwilligerswerk wordt intern gedaan, zoals voor De Cirkel, de stichting, de beroepsvereniging, Zijnskring, bestuur van de school. Maar dat is intern gericht. Het frisse van meer naar buiten, is dat je in een ander deel van de wereld terecht komt. Een stap buiten je eigen biotoop zetten is verruimend. Ik vind het wel interessant om die draad in Zijnsoriëntatie - we zijn er anderhalf jaar mee bezig geweest - weer op te pakken.

Jacqueline: de redactie van De Cirkel heeft een lezersonderzoek gedaan. Er kwam veel belangstelling naar voren voor onderwerpen als integratie, toepassing in de praktijk, verbreding, maatschappelijke thema's.

Wat heb je te bieden aan anderen, zonder dat je jezelf parachuteert in een andere bubbel en daar missie gaat bedrijven. Je hebt veel in huis. Mijn uitdaging op dit gebied is dat ik actief ben in de Alkmaarse Extinction Rebellion groep, een klimaatcrisisgroep. Ik ga daar binnenkort een workshop geven over meditatie en veerkracht, voor mensen die in de frontlinie staan, veel actie voeren.

Je komt met jouw specifieke bagage, kennis, en dat geef je dan aan hen.

Alan Wallace benoemde het zo: wat je leert - zeker met shamatha - zijn universele mindstrategieën: het hoeft niet met boeddhisme of spiritueel pad te

maken te hebben. Dat zullen jullie ook hebben: universele mindstrategieën, die je aan anderen, die daar weinig vertrouwd mee zijn en niks hebben met spirituele paden, kunt bieden. Wat gelijk voor jezelf een practice is om daar bewust mee om te gaan en feedback te ontvangen. Ik heb nu het voorrecht om tijd te hebben om practices te kunnen kiezen. Wonderbaarlijk. Ik ga ook mee met een groepje naar vaak gesloten afdelingen van dementie bejaarden, waar we onderarm-handmassages geven. Dat is weer een ander levensgebied.

Inspirerend om te horen.

Ik wil je heel hartelijk danken voor dit gesprek. Ik zie dat we er alledrie rode wangen van hebben gekregen.

Aan jullie ook veel dank! Ja, rode wangen - ik vond het fijn en inspirerend om zo met elkaar te praten!