

NLP, chaostheorie en boeddhisme: op volkomen natuurlijke wijze

Workshop op het IEP NLP-congres 1999
Rudy Vandamme

In de voordracht zal ik me vooral toespitsen op
1/ het zo simpel mogelijk (maar niet te simpel) voorstellen van enkele kerninzichten uit boeddhisme en chaostheorie en de vergelijking met NLP.
2/ een aantal praktische richtlijnen voor uitdagingen in je leven (meer in het bijzondere de toepassing voor emotionele zelfsturing, relaties, en kwaliteit van leven).

De chaostheorie

Onregelmatigheid is een kenmerk van het leven

De onregelmatigheid is een wezenlijk onderdeel van **gezond functionerende organismen**. Er zijn sterke aanwijzingen bijv. dat onregelmatig functionerende organen duiden op gezondheid. Wisselend functioneren weerspiegelt de grote gevoeligheid waarmee het systeem reageert op prikkels vanuit zijn omgeving. Systemen die dus kunnen overleven met de invloeden vanuit de omgeving behoren intern een onregelmatigheid aan de dag te leggen, zodanig dat kan ingespeeld worden op de invloeden.

- Een op eenzelfde, constant niveau werkend orgaan (bijv. een hart met identieke pulsen) is niet meer ingebed in regelkringen. Waardoor het niet meer kan reageren op invloeden. Het orgaan functioneert dan autonoom en heeft veel kans niet te overleven in een veranderende omgeving. Dit is onderzocht in hersenziekten, hartinfarcten, Parkinson, Dementie. Het hartritme dat bijv. getraind wordt door sport is bekwaam om op veranderingen te reageren en zal sneller zijn normaal ritme terugvinden.
- De hypothese is ook dat het bewustzijn geen product is van computerachtige eigenschappen, maar het gevolg is van chaotische hersenactiviteit.
- Ziek makende kantoorgebouwen. Perfecte regelmatig georganiseerde ventilatie in bedrijven, leidt tot meer mentale en lichamelijke klachten, dan de ventilatie die een warrig karakter heeft.
- Gefosileerde mentale processen leiden tot psychiatrische ziektebeelden.
- Hoe meer regels de samenleving oplegt, hoe meer er de neiging ontstaat bij gezond functionerende mensen om verzet te plegen tegen verstarring. Interne ongehoorzaamheid is een teken van levenswil.
- De sabotage die individuen op zichzelf plegen, is mogelijk een levensdrift die zich afzet tegen een interne mentale dictatuur.
- In het bedrijfsleven heeft Peeters de stelling verdedigt dat in een turbulente omgeving bureaucratisch georganiseerde bedrijven weinig overlevingskansen hebben. De tijd is voorbij dat werknemers hun ganse leven in één firma blijven. Voor hogere kaderleden gelden cycli van ongeveer 6 jaar.

De toepassing voor alle open systemen is evident: een systeem dat zich als ding gedraagt in zijn omgeving, heeft weinig overlevingskracht. Als je je bestaan laat

leiden door een beperkte vaste verzameling van attitudes en regels, produceer je een systeem dat star is en geen overlevingskans heeft in een turbulente omgeving. De beste houding om te overleven in een gekke wereld is zelf gek te zijn, zodanig dat men snel kan inspelen op de veranderingen.

Tip 1: Schep onregelmatigheid in je gedrag, gevoelens en vooral overtuigingen.
Tip 2: Aanvaard de onregelmatigheid in je gedrag, gevoelens en overtuigingen als een levenskwaliteit.

Desintegratie, entropie, chaotische gebieden, verwarring: beangstigend vernieuwend

Er is in de kosmos en in levende systemen een continu proces van desintegratie of entropie aan het werk. IJzer roest, huizen vergaan tot stof, tuinen verwilderen, papier vergaat, lichamen worden oud, sterren doven uit. We moeten continue inspanningen doen om bestaande materiële vormen te handhaven. De orde drijft in een zee van wanorde.

In de kosmos zijn opbouw en afbraak twee facetten van eenzelfde proces. Chaos en desintegratie zijn vruchtbare bodems. Hoe dieper de bodem wordt omgeploegd, hoe meer kans dat er iets totaal nieuws zal manifesteren.

Desintegratie is een normaal kosmisch proces. Alleen lijkt het er sterk op dat we dat niet aan kunnen en dat we pogen vaste grond onder de voeten te krijgen en te houden. Identiteitsvorming en de identificatie aan waarden en overtuigingen is een poging van individuen en groepen om niet te desintegreren. De levenskracht is voor individuen en groepen een dubbel proces: enerzijds het handhaven van de eigen identiteit, anderzijds het openstaan voor veranderingen. Om deze laatste mogelijk te maken, is er een management nodig van het desintegratieproces. Er kunnen pas nieuwe patronen ontstaan als er eerst voldoende desintegratie heeft plaats gehad.

Gevolg voor veranderingswerk.

Vernieuwing en verandering veronderstelt een mate van desintegratie en onregelmatigheid. Maar we hebben er schrik van. Daarom houden we vast aan oude patronen en wordt elke wens tot vernieuwing "gecounterd" met de wens naar stabiliteit.

- Hoeveel van je huis moet je verbouwen om een totaal nieuw soort huis te hebben?
- Hoeveel verwarring moet er door de leraar eerst gesticht worden om bij de leerling een fundamenteel andere attitude te laten verschijnen?
- Hoeveel onkruid moet je wieden om je tuin te zuiveren?
- Hoe lang moet je in het buitenland geweest zijn om je levenswijze hier fundamenteel te veranderen?
- Hoever moet je afwijken van je ouderlijke opvoeding om vernieuwend te zijn?

De nood aan structuren en identiteit is groter dan de drang naar vernieuwing. Individuen en culturen zijn meer organisatorisch gesloten. De identiteit produceert steeds opnieuw zichzelf. Innovatie, therapie is eerder bijschaven dan fundamenteel veranderen. Toch kunnen we dank zij de chaostheorie beter

begrijpen hoe vernieuwende processen samengaan met desintegratie, destructie, enz.

Tip 3: Herkader periodes van crisis als chaotische gebieden die je leven een andere wending kunnen geven.

Tip 4: Als je met iets bezig bent of als je iemand helpt, ploeg dan grondig. Hoe dieper je gaat, hoe groter het effect nadien is.

“Strange attractor” en levenskracht van individuen: oplossingen komen vanzelf

De zelforganisatietheorie, historisch voortvloeiend uit de chaostheorie, stelde vast dat op een bepaald moment, wanneer er genoeg interagerende elementen op een complexe manier op elkaar inwerken, er geen chaos ontstaat, maar vanzelf nieuwe orde. Dit is het proces waarbij de interne aard zichzelf organiseert volgens nieuwe patronen.

De oude patronen moeten in die mate afgebroken zijn, dat uit de fragmenten zich nieuwe patronen kunnen vormen. Nieuwe patronen vormen zich op de instabiliteitspunten. Precies op die instabiliteitspunten is er een enorme gevoeligheid voor veranderingen in de omgeving. Minimale invloeden kunnen een enorm effect hebben.

- Als bijv. een gewoonte verbroken wordt omdat men op vakantie gaat, is er de meeste kans dat er zich iets nieuws kan aandienen. In de meeste gevallen geraakt men na een paar dagen weer in een patroon dat erg lijkt op het oude.
- Adolescenten die breken met de patronen van hun ouders, hebben de meeste kans om onder invloed te komen van nieuwe contexten. De vraag is of zij door bijv. te polariseren, het gemeenschappelijk patroon doorbreken.

De attractor is als een trekpleister. De aantrekker is het referentiepunt in een chaotisch gebied waarrond zich de patronen vormen. Een chaotisch gebied in je leven is als een open markt: er kan van alles gebeuren. De context produceert er door de samenloop van een toevallige hoeveelheid complexe interacties een patroon of nieuwe identiteit.

- De grot van Lourdes als toevallige “heilige” plaats.
- Het toevallig ter beschikking zijn van een schaal met appels in de ontvangstruimte van een groot bedrijf, en het toevallig verschijnsel dat enkele mensen de appels begonnen op te eten, maakte van de appel een symbool van de familiale organisatiecultuur.
- Het referentiepunt rond dewelke zich in een collage of tekst het verbindend patroon vormt. De idee die tussen de regels gelezen/gevoeld kan worden. Die attractor zou bijv. de titel kunnen worden van het werk.
- In therapie is de aantrekker die ervaring van het nieuwe dat zich plots aandient in de chaos van verwarring (Bütz).
- Het neurologisch punt, de klik in de hersenen, als het kind herkent hoe het kan fiets rijden.

Tip 5 : Volg een grote verscheidenheid aan cursussen, bezoek een verscheidenheid aan culturen, ontmoet een verscheidenheid aan mensen. Hoe verscheidener hoe rijker je resultaat.

Tip 6 : Leer toevallige ontmoetingen begrijpen. Signalen zijn de voorlopers van de nieuwe identiteit die je zult ontvangen. De aantrekker manifesteert zich in een periode van crisis of onrust.

Stijgende complexiteit, zielsniveaus = de uitkomst ligt op een ander niveau

De algemene hypothese is gangbaar dat zelforganiserende systemen een ontwikkeling doormaken naar meer complexiteit. Dit is reeds aangetoond op biologisch vlak. Het zou wel eens kunnen, aldus Prigogine dat de stijgende tendens naar complexiteit de beste hypothese is om de evolutie te begrijpen. De golven van desintegratie zouden beantwoord worden met een nieuwe ordening die een hogere complexiteit bevat. In de oplossingsruimte zijn er afbraakprocessen en zelforganiserende opbouwprocessen tegelijk werkzaam. Wat sommigen als desintegratie ervaren, voelen de anderen reeds aan als een nieuwe complexere vorm van leven.

- Voor de ene is een crisis en een probleem iets ongewenst, voor anderen een fascinerende bron van leren en ontwikkelen.
- De overdosis aan informatie en communicatie is voor sommigen overweldigend, voor anderen de zee waarin ze kunnen zwemmen.
- Echtscheidingen zijn voor velen nog een drama, voor anderen de voorbode van nieuwe samenlevingsvormen waarin trouw niet langer meer gebaseerd is op een gedragsnorm, maar op een gevoel van connectie.
- De globalisering van economie, toerisme, politiek, enz. ervaren sommigen als onheimelijk. Ze zoeken de authentieke culturen op. Voor anderen is het een nieuwe ordening en samenzijn.
- De instabiliteit van werksituaties en inkomens is voor sommigen beangstigend. Anderen zijn blij dat ze verschillende jobs zullen hebben in hun leven en begeven zich in volle vertrouwen doorheen een ontslag.

Elke desintegratie is een uitnodiging om te leven vanuit een hogere ordening. Er dient zich nu in onze wereld een hogere meer complexe ordening aan. De toekomst is de mens die zich thuis voelt in netwerken van betekenissen, en niet in vermaterialiseerde gestalten van betekenis. Dit betekent het leren voelen en het leren werken met energieën, met je ziel enz. Mijn identiteit is niet louter een verzameling van rollen en zelden, maar een zelforganiserende lege ruimte, een marktplaats van interacties.

De desintegratie van een geheel is een voorbode voor het ontstaan van een nieuwe ordening op een hoger niveau van leven. Het zou vanuit deze visie best kunnen zijn dat problemen en ziekte kunnen begrepen worden als fosileringen van oplossingen en het onvermogen om fragmentering toe te laten of constructief te gebruiken. Elke organisatie heeft niet alleen als taak om omgevingsinvloeden te integreren, maar heeft vooral ook als taak zichzelf intern te reorganiseren om de ontwikkelingsweg naar meer complexiteit toe te laten.

Het concept van de **lerende organisatie** biedt daar een antwoord op: in de plaats van voorafbepaalde procedures te gebruiken, kunnen onstabiele en onvoorspelbare

situaties, zoals het invoeren van nieuwe producten op een markt, de ontmoeting van traditionele culturen met moderne technologie, de nieuwe samenstelling van gezinnen, een nieuwe werksituatie, beter gehanteerd worden vanuit een interne organisatie die gericht is op continu leren en daarvoor een hoger logische eenheid ter beschikking heeft. Bateson zou het noemen: het niveau waarop de organisatie leert leren. Snelle terugkoppelingsprocessen, kort op de bal spelen, zijn generatieve processen die zelforganisatie blijvend mogelijk maken.

Het model van de **zielsniveaus** sluit daarbij aan. Alhoewel het normatief is, en voor sommigen pretentius overkomt, sluit het toch goed aan bij de ervaring dat mensen in je omgeving vanuit kaders denken waarmee ze hun problemen niet kunnen oplossen. Als buitenstaander (therapeut) heb je een ander kader. En de vraag wordt of de klant rijp is om in een ander kader te stappen. Kenmerkend voor dit leerproces is het stijgend bewustzijn (in onze cursussen hebben we modellen voor het detecteren van het niveau waarop iemand zichzelf plaatst).

Tip 7 :Schip voor jezelf en voor de andere een context waarin je zo filterloos mogelijk tegen aan gaat. Laat de ervaring zich in jezelf opbouwen.

Tip 8 : Welk benaderingswijzen liggen buiten je perspectief die de oplossing zijn om je probleem op een gans andere manier te benaderen?

Boeddhisme

(Ik laat me vooral inspireren door het Tibetaans boeddhisme. In onderstaande tekst is geen volledigheid nagestreefd).

De boeddhistische psychologie: de bron van het lijden ligt in ons denken

In onze beleving zijn er drie primaire gevoelens die niet gemedieerd worden door cognitie: We kunnen ons neutraal voelen, iets als aangenaam ervaren of iets als onaangenaam ervaren. Dit is buiten de controle van de geest. We moeten er dus niet tegen vechten. Want het is eigen aan ons functioneren. Bijvoorbeeld, als iemand tegen je blaft, ervaar je dit als onaangenaam. Als je in de zon zit, ervaar je dit als aangenaam. Vele andere dingen ervaar je als neutraal.

De boeddhistische psychologie zegt niet dat we ons zo neutraal mogelijk moeten voelen tegenover iemand die tegen je blaft. Of dat we onverschillig moeten zijn tegenover de zon. Wel opteert deze psychologie ervoor om je niet te laten verleiden voor de volgende veelvoorkomende reactie: je wil het aangename uitbreiden, vasthouden, controleren. Je wil het onaangename vermijden, wegduwen, afstoten.

Het verlangen naar meer van het aangename en de aversie voor het onaangename zijn de bron van het lijden. Alle ellende in je leven wordt veroorzaakt door onze hebzucht naar meer geluk en onze afkeer voor alles wat "niet in ons kraam past". De bron van het lijden= niet aanvaardend aanwezig zijn in het hier en nu.

Onthecht je van je obsessie om gelukkig te zijn

Verlangen en afkeer worden bovendien nog versterkt door ons oordeelsvermogen. Wanneer het onderscheid tussen aangename dingen en onaangename dingen een filter wordt, is het individu gedreven door vermijdingsgerichte en bereikgerichte daden. Het hier en nu verdwijnt in het oordeel. Je bent geassocieerd in datgene wat je wil vermijden en je bent gedissocieerd van datgene wat je wil zijn. Stel je maar eens voor dat je een winkel binnen komt, met een lijstje van alles wat je niet wil (cfr. NLP metaprogramma).

Dit streven naar meer van het aangename en minder van het onaangename krijgt karikaturale vormen in onze cultuur "nooit genoeg". We leven van het ene genot naar het andere. We jagen onze bevrediging na. Het verlangen naar het volgend genot (de volgende maaltijd bijv.) fungeert als een soort beloning die je jezelf geeft. De wortel van het konijn dat hij voor zich hangt. Dat patroon verbergt je angst voor de leegte, voor het hier en nu aanwezig zijn, voor het contact met het leven, nu. Elk verlangen naar geld, naar intimiteit, naar bezit, naar waardering of vervolmaking, is een middel geworden om de "leegte" en de sterfelijkheid niet te moeten voelen. We proberen het plezier op de voorgrond te houden, lijden (in al zijn vormen) op de achtergrond. Maar de achtergrond blijft als een schaduw aanwezig. De geest wordt bezet door een obsessie: het geluk "maken" en controleren.

Deze karikatuur is vooral merkbaar in situaties waarin mensen iets meemaken waar er geen ontkomen aan is. Neem een uitgebluste relatie, een baas die tegenwerkt, lawaai in de straat, je ouder wordend lichaam, ziekte, enz. Wat doet de geest als het in dergelijke toestand zit? Er zijn twee ontsnappingswegen ("Tricks of the mind") :

1. Rusteloosheid. De geest wordt rusteloos. Je krijgt een aversie tegenover het onaangename. Je wil de context veranderen. Je wil tot actie overgaan.
2. Verdoving. De geest doezelt in. Je verdooft jezelf. Je droomt weg. Je bent niet meer aanwezig waardoor je de pijn ook niet hoeft te voelen.

Hoe kun je ontsnappen uit dit eeuwig wiel van ongelukkig zijn?

Wees niet bezeten door het onderwerp van het lijden. Pak de bron van het lijden aan. Ontsnappen aan het lijden is ontsnappen uit de balans aangenaam/onaangenaam. Probeer niet persé het onaangename te vermijden. Aanvaard het als iets wat er is. Doe dat ook met aangename dingen. Beschouw aangename dingen als vergankelijk.

Tip 8. Ga door de pijn rond het onaangename. Kies bewust om gefrustreerd te zijn. Observeer dat. Je zult merken dat je verlangen naar het genotmiddel overgaat. Je zult ook merken dat je geest krachtig genoeg is om je sterfelijkheid aan te kunnen. Veel pijnlijker dan de sterfelijkheid is het vluchten ervan. Een frappant voorbeeld is uiteraard de manier hoe we kijken naar veranderingswerk. "Huidige toestand – Gewenste toestand" is een structuur die ontevredenheid in stand houdt.

Tip 7. Neutraliseer je pleziertjes. Stel dat je iets aangenaams kunt doen (op reis gaan, geld incasseren, eten, promotie, een stuk taart eten, enz.). Zeg dan tegen jezelf: "het is wat het is". "Het is maar even reizen". "Het is maar geld", "Het is een stuk taart", enz.

Boeddha als voorbeeld van de middenweg

Boeddha heeft een aantal extreme dingen gedaan (rijkdom, ascese, liefdadigheid, enz.). Uiteindelijk is hij erop gekomen dat het belangrijkste is om nooit te overdrijven. Vandaar de notie van middenweg. De middenweg situeert zich tussen te gelaten en te gespannen. De elastiek moet een juiste spanning hebben.

Dit is voor ons een zeer moeilijke richtlijn. We zijn immers gewoon ,als we iets doen met onszelf of de omgeving, om een duidelijke richtlijn te krijgen. Er is dus geen duidelijke richtlijn. Eén ding is wel duidelijk: als je overdrijft om persé iets te bereiken, ben je in ieder geval niet boeddhistisch bezig.

Enkele voorbeelden:

- Stijf gaan zitten in een meditatie.
- Principieel geen vlees meer eten.
- Krampachtig succes najagen; het persé goed willen doen.
- Jezelf geen lange termijn gunnen in het oplossen van bepaalde problemen.
- Te relax omgaan met onvolmaakte dingen in je omgeving.
- Teveel irritaties naar je partners.

Tip 6 : Kijk naar een domein in je leven. Waar ben je te gespannen bezig? Waar doe je te weinig?

Tip 5 : Ga naar een groot bos. Zorg dat je verdwaald. Heerlijk. Of ga naar een groot park. Laat elk kruispunt een beslissing zijn naar waar je gaat. Misschien keer je wel terug op je stappen omdat die weg zo mooi was. Heerlijk.

Meditatie: leren niks doen

De meditatie is een oefening om te leren leven volgens de bovengeschetste psychologie: het opheffen van het lijden. Het is meer dan tot rust komen. Er is

Je ademhaling is je thuis

een belangrijk verschil tussen Zen-boeddhisme en Tibetaans boeddhisme. Zen gebruikt meditatie als oefening om de staat van leegte te bereiken ("no mind" state). Het Tibetaans boeddhisme is meer gericht op het leren vriendelijk omgaan met alles wat je op het moment van de oefening ervaart. We gaan op deze vorm door. Ze sluit m.i. het beste aan bij de filosofie van de middenweg.

Gaan zitten, is de oefening om te leren omgaan met de twee hindernissen, verdoving en rusteloosheid. Beide "states of mind" worden in de meditatie herkend. Hoe ben je in de meditatie? Ben je slapend, dromend, of ben je rusteloos en wil je van positie veranderen?

Meditatie is een oefening van de vriendelijke aandacht. Heb je pijn, zit je niet goed, zit dan niet te wroeten als een aap, maar wees vriendelijk met jezelf. Denk aan de elastiek: ga van positie veranderen of zeg tegen jezelf "ook deze pijn is wat het is". Heb je een tof gevoel gehad, zeg tegen jezelf: "het is wat het is." Leren zitten, is vooral leren vriendelijk zijn met jezelf en je aandacht in het hier en nu houden. De middenweg: ga niet te stijf zitten, maar ook niet te slap.

In de meditatie leer je een verschil maken tussen de verdovende droom en de rusteloze actie. Meditatie is de oefening om een oordeelloze innerlijke vrede te bewaren terwijl je vaststelt dat iets aangenaams en iets anders onaangenaams is. KOM THUIS BIJ JEZELF.

Maak van de meditatie geen techniek om iets te bereiken. Zitten is een doel op zich.

Tip 4.: Doe een dagelijkse handeling op een meditatieve manier. Als je autorijdt bijvoorbeeld, breng je aandacht bij het autorijden. Wees volledig "autorijder". Als je ergens staat te wachten, stop dan met wachten en begin ter plekke te leven, zintuiglijk te genieten enzovoort.

Tip 3: Ben je rusteloos, opgejaagd, heb je een rotte stemming waar je anderen mee lastig valt. Ga dan naar het toilet. Sluit je op. Haal diep adem en zucht enkele keren. Het toilet is een overal beschikbare plaats om thuis te komen bij jezelf.

De Verlichting is aan de horizon, ongrijpbaar

Sluit vriendschap met je karma. Zoek de juiste middenweg tussen ingrijpen en aanvaarden. Er zijn gegevenheden, aanvaard ze. Er zijn ook levenstaken en opdrachten, doe ze.

Verlichting is een "state of mind". Verlichting is buiten ervaring, buiten inzicht, en vooral buiten fabricatie en imaginatie. Je kunt je Verlichting niet maken. Als het moment daar is, zul je het wel merken ("it takes you in")

Enkele kenmerken, benaderingen, richtlijnen:

1. De richtlijn voor het handelen: mededogen in actie. Werk aan je grondstemming en grondhouding.

- Wees verwachtingloos, oordeelloos.
- Wees in alles en bij iedereen aanwezig vanuit een vriendelijke aandacht, zoals een grootouder met zijn kleinkind omgaat. Laat je handelen gedragen worden door een interne toestand van tederheid, mededogen, wijsheid, met natuurlijkheid en voorzichtigheid. Als je spreekt, spreek met aandacht voor je woorden.

2. Combineer onderricht (inzicht) met praktijk (meditatie) en ervaring. Het zijn noodzakelijke voorwaarden maar ze zijn niet voldoende om resultaat te bereiken.

3. Laat je zegenen, laat het gebeuren. Bepaalde ZIJNSToestanden kun je niet leren. Er is geen techniek of opleiding die garandeert dat je de Verlichting bereikt. Je kunt het wel WORDEN. Spoor je helende context op en laat het gebeuren.

4. Leef vanuit je identiteit, ziel, karma. Niet vanuit rollen.

5. Laat het kind in jezelf leven. Kunnen lachen, spelen, dansen, zingen. Alles wat je doet, is een feest.

6. Gebruik "non-Aristotelische logica" (cfr. de koans) = het denken schaakmat zetten.

Bijvoorbeeld:

- Meditatie is een vormloze vorm.
- De verlichting is je laatste hechting. Hoe doe je dit: de verlichting bereiken door je niet te hechten aan het bereiken van de verlichting?

7. De kwaliteit van je relaties met dingen en mensen. Het leerproces om zich niet te hechten.

Voorbeelden:

- Hou je van de stilte of ben je gehecht aan de stilte?
- Hoe je van je partner of ben je gehecht aan je partner? Op welk moment merk je dat je tegelijk houd van je partner en er niet aan gehecht bent? Op welk moment ben je gehecht aan je partner zonder ervan te houden?
- Stop met dingen te benoemen en te verklaren. Hecht je niet aan woorden.

8. Neem bij alles de attitude van een beginner. Leef met je zintuigen. Alles is steeds ongekend, nieuw. In het meeste ordinaire alledaagse zit een diep verstaan over de zijnskwaliteit. Een buitenstaander zal geen verschil herkennen tussen de Verlichte en een dwaas. Elke toestand (hoe stabiel ze ook lijkt) is een momentopname in een proces. En elke instabiliteit (probleemruimte enz.) is een exemplarische uitdrukking van een eeuwige toestand.

Tip 2: Volg een vogel in zijn vlucht. Word de vogel. Blijf met je aandacht bij de vogel tot je hem niet meer kunt zien.

Tip 1: Ja, doe het maar. Ga zitten.

De optimale relatie tussen leraar en leerling: rijp zijn om de leraar met jou te laten werken

Het boeddhisme heeft een uitermate rijke traditie van leraarschap. We kunnen uit het boeddhisme leren hoe je leraar en leerling kunt zijn. In het Westen is de leraar een technieker of een model (cfr. NLP): de leerling is op zoek en consumeert leraars. Lerenden (klanten in een therapie, leerlingen op school, medewerkers in een bedrijf) hebben vaak nog niet begrepen dat de relatie die ze aangaan met de leraar van doorslaggevend belang zal zijn om vooruit te komen op hun levensweg.

In het boeddhisme is de goeroe de context waaraan de leerling zichzelf (voor een tijd) verbindt. Deze context zal de leerling transformeren. Zo kun je je ook afvragen: ben ik, als leerling, echt bereid om deze strekking of deze leraar te volgen? En als je leraar bent, kun je de vraag naar je klant terugspelen: ben je bereid om mij te volgen? Zegt hij ja, dan kun je een aantal verwachtingen stellen die de effectiviteit van je werk verhogen ("doe tegen volgende week x") Zegt hij nee, vraag dan: "wat kom je hier dan doen?"

Kenmerken van de goeroe:

- Een goeroe is een context waarbinnen voldoende liefde is om te groeien.
- Een goeroe inspireert. Er is een mystieke onderbouw in de relatie.
- Een goeroe heeft geen antwoord op de vraag van de leerling, maar op de nood van de leerling.
- Een goeroe is niet geïnteresseerd of een leerling volgt.
- Een goeroe is niet gevangen in de verwachtingen van zijn leerlingen.
- Een goeroe is vrij van beoordeling over zijn werk.

"Een echte meester is als een alchemist. Hij verandert stof in goud. Een domme techniek in magie. Zitten wordt religie en theorie mystiek. Tsampa is een feestmaal. En dat alles op volkomen natuurlijke wijze".

Kenmerken van de leerling:

- "JUST BE THERE", laat het gebeuren.
- Maak connectie. Betrek alles in jezelf. Wees een voedingsbodem waarop iets kan wortel schieten. Beoordeel de leerstof niet op zichzelf, maar op de mate dat het iets doet voor je.
- Richt je leercontext in als een thuis (voor een tijd).
- Beoordeel je betrokkenheid niet vanuit emoties. Je verliefd voelen op je leraar of strekking, is een tegenindicatie. Diegene die zwoegen en zweten, zijn goed bezig.
- Volgzaam zijn is niet gelijk aan akkoord gaan. Volgzaam zijn, is iets met jezelf laten gebeuren. Woede kan er een deel van zijn.

Iedereen is voor iemand tegelijk goeroe en leerling.

De boeddhistische praktijk is tegelijk een plaats van Verlichting en inauthenticiteit.

Vergelijking tussen NLP, chaostheorie en boeddhisme

	NLP	Chaostheorie	Boeddhisme
Uitgangspunt van mensbeeld.	Kaart is niet gebied	identiteit = dood	Kennis is illusie Onthechting Het lijden komt van je denken
Eindterm.	Doel bereiken.	Kwaliteit van levensprocessen.	Verlichting.
Vooronderstelling over veranderen.	Je kunt je gewenste toestand "maken".	Afbraak (entropie) en creatie (zelforganisatie) zijn natuurlijke processen van levende systemen.	Een hogere orde (karma) bepaalt je doen en laten.
Waarden.	Hulpbronnen in jezelf. Geloof in de mogelijkheid van zelfsturing.	Vertrouwen in het leven. Het leven organiseert zichzelf.	"Mindfull" met jezelf omgaan. Het vinden van wijsheid, vriendelijke aandacht.
Middelen.	Technieken. Denkmodellen. Informatie en ervaringen structureren.	Fragmentering. Gestaltvorming.	Meditatie.
Boodschap.	Je kunt iets doen. Je hoeft niet lijdzaam te ondergaan.	Ook chaos is een deel van proces. Het Ik moet onbewuste levensprocessen faciliteren in plaats van "maken".	Werken aan je grondstemming en de wijze waarop je ALLE aspecten van het leven benadert.

Alle drie hebben dezelfde fundamentele optie: fixatie aan iets (kaart, vorm) is niet de waarheid. Alle drie kiezen ze het leven te definiëren als beweging, als losstaand van een metafysische werkelijkheid.

NLP werkt dit op een andere manier uit. Ze past dit toe op veranderingswerk. De chaostheorie past het toe op de eigenschappen van levende wezens. Boeddhisme op grondstemmingen en levensbeschouwelijke stellingnamen.

Wat we aan het leren zijn: de opkomst van een nieuwe kosmologie

Hier stel ik me enkele fundamentele vragen:

- Welke typische patronen zijn er in onze manier van denken, voelen en handelen?
- Wat zijn wij, als cultuur, aan het leren? Waarom zijn we aangetrokken door het boeddhisme? Wat is er zo fascinerend aan de chaostheorie? Waarom heeft het boek van de Celestijnse belofte zo'n succes?
- Welke richtlijnen kunnen we hanteren voor onze omgang met onszelf, met anderen en met het leven?

Het antwoord op onze tijdsgeest, waarin we gejaagd heen en weer lopen, waarin we gefragmenteerd zijn in allemaal stukjes (postmodernisme), waarin alle zekerheden op de helling staan, is het ontstaan van een nieuwe kosmologie. In het chaotisch gebied van deze wereld ontstaat een nieuwe opvatting over de

plaats van de mens in de kosmos. De zelforganisatietheorie en het boeddhisme hebben daarin hun bijdrage.

Hoe kunnen we de kosmos, de wereld en de mens denken? Welke nieuwe kosmologie kunnen we plaatsen naast de incorporerende Middeleeuwse cocon (de ladder) en de onheimelijke technologie van de Verlichting (de machine)? Hoe kunnen we een eigen nieuwe kosmologie plaatsen naast de andere wereldbeelden van andere culturen? In welk wereldbeeld kunnen we ons thuis voelen? Hoe kunnen we het huis, die de wereld voor ons is, metaforisch kaderen om zo het voor onszelf en anderen leefbaar te maken? En de grootste vraag: waar kunnen we een nieuw religieus vertrouwen vinden? Hoe kunnen we onze existentiële angsten counteren met een nieuw mensbeeld?

Twee nieuwe metaforen van onze tijd:

1. De kosmos is een hologram, een weefgetouw, een netwerk. Alles is verbonden met alles en het geheel is in continue beweging en ontwikkeling. De idee van een kosmisch-energetisch netwerk benadert beter de realiteit van de oneindig vele interacties en processen dan het wereldbeeld van de machine (modernisme) of van de ladder (Middeleeuwen).
2. De kosmos is een spel. Het is net zoals een schaakspel, waar de spelers wel een invloed hebben, maar waar het resultaat door de complexiteit van interacties, niet voorspelbaar is vanuit de acties van de spelers. Hier en daar zijn er, binnen een eng kader wel voorspelbare zetten, binnen een midden-lang termijn kader zijn er zelfs scenario's, maar het uiteindelijk resultaat is onvoorspelbaar.

In dit soort wereldbeeld is er plaats om te werken met begrippen als irrationaliteit, netwerken van betekenissen, fantasie, verbeelding, gevoel, intuïtie, symboliek, "embodiment", emoties, religie, magie, geloof, tovenarij. "Healing" en energetisch werk worden reële mogelijkheden van beïnvloeding.

Binnen deze fragmentering van de wereld houden we ons recht. Waar is ons centrum? Waar kunnen we een nieuw existentieel vertrouwen vinden? Het antwoord is hier: het vertrouwen dat we een deel zijn van een groter geheel en dat we door onszelf als centrum te aarden, ons kunnen geven aan dat geheel van bewegingen. Je ademhaling is je thuis.

Wat NLP leert van de chaostheorie en het boeddhisme: rust in actie

1. "Emerging change": de manier waarop veranderingen gebeuren. De NLP-houding tegenover veranderingswerk is meer en meer gericht op het werken met gehelen. Naast de technische benadering is er aandacht voor de NLP "new code". De zelforganisatietheorie en het boeddhisme sluiten beiden bijzonder goed aan bij een complementering van de toch wel erg technisch-doelgerichte benadering (die de vooronderstelling heeft dat we ons geluk kunnen maken).

De zelforganisatietheorie pleit ervoor om naast doelgericht werk, ook effect-gericht werk te doen. Dit wil zeggen dat het effect niet onder onze controle ligt en we door iets te doen, kunnen hopen dat er zich een resultaat zal manifesteren. Het resultaat (succes, geluk, enz.) is een geschenk dat komt nadat je gezaaid hebt.

2. De invloed van "energetische" sponsorende relaties. Het boeddhisme leert veel over de relatie met de probleemruimte. Dit geldt zowel voor de leerling als de gids.

- De leerling "sponsort" zichzelf. Een te gespannen relatie maakt de verandering onmogelijk. Het is beter om eerst de probleemruimte te aanvaarden als ZIJNSwijze. Focus niet teveel op het persé willen veranderen. De sponsorende aandacht die je hebt tegenover je eigen probleem is een wezenlijk element van de verandering. Als je in een veranderingsproces zit, ga dan vooral op zoek naar sponsorende contexten (mensen, dingen, plaatsen).
- De gids sponsort het veranderingsproces in de leerling. De gids (in NLP oefeningen) is meer dan een procedure-man. Er is een "energetische" relatie tussen gids en explorer, tussen leraar en leerling. De gids kan meer werken aan zijn eigen interne toestand ("state") want deze vormt het helend energetisch veld waarbinnen de leerling iets zal meemaken.

3. De differentiëring van stemmingen. Het boeddhisme sluit zeer goed aan bij NLP wat betreft het belang van "states". Daarentegen gaat het boeddhisme veel verder in zijn houding tegenover "kaarten". Als de kaart niet gelijk is aan het gebied, leef dan zonder kaarten. Je "state of minds" zijn voldoende om te overleven.

Jezelf bestuderen = je "state of mind" bestuderen. De stemmingen hebben zelf een bijzonder centrale plaats in het boeddhisme. Het wordt veel grondiger uitgewerkt. Er worden een vijftigtal "states" gedifferentieerd en aangeleerd! Een modelleringsproject waard. De differentiëring van stemmingen kan toegepast worden op veranderingswerk.

4. En tenslotte de (volgens mij) allerbelangrijkste bijdrage van het boeddhisme: ze kiest voor een visie op het lijden. De boeddhistische psychologie biedt een inhoudelijke onderbouw om te werken met mensen. Het is een kader waarvoor je kiest (net zoals we kiezen voor bepaalde NLP vooronderstellingen). Mijn ervaring leert me dat je er heel ver mee komt als je de boeddhistische psychologie als vooronderstellingen opneemt. Het kernpunt is dit: je kunt geen hulpverlening bouwen als je geen visie hebt op het lijden. Welke visie heeft NLP op het lijden?