

De 9 maandengroep: opzet en achtergrond

Januari 2021 start er een nieuwe 9 maandengroep gebaseerd op het gedachtegoed van Michael Murphy. Met 9 mensen 9 maanden op reis rondom de thema's liefde, verlies en vergeving.

In het leven hopen we op liefdevolle relaties. Vaak echter dragen we pijn, verlies en verborgen verdriet bij ons dat ons belemmert om voluit te leven en lief te hebben. Deelnemen aan de 9 maandengroep kan helpen om met liefdevolle aandacht en compassie voor jezelf en anderen in het hier en nu aanwezig te zijn. Lichter te leven!

Waarom negen?

Het aantal van negen is niet willekeurig gekozen. Het is nodig omdat we vaak in drietallen, de zogenaamde trio's, zullen werken. In het trio vervullen de deelnemers steeds drie rollen, die van de verteller, de getuige en de gids.

Drie rollen

De verteller: Als je in de gelegenheid wordt gesteld om je verhalen, de mooie, moeilijke, pijnlijke ervaringen uit je leven, ononderbroken te vertellen, waarbij anderen liefdevol getuige zijn, dan kun je ze *echt* horen met liefde en compassie. Je spreekt en luistert jezelf daarmee als het ware tevoorschijn. Je kunt zo je verhalen vrijgeven. Dit betekent niet dat je ze vergeet; ze kunnen hun zwaarte wat verliezen waardoor ze lichter te dragen worden.

De getuige: Zonder oordeel getuige zijn, verschilt van het luisteren dat je gewoonlijk doet. De getuige luistert met compassie en onvoorwaardelijke aandacht zonder te analyseren of te oordelen. De getuige 'doet niets': knikt niet, humt niet, stelt geen vragen en draagt geen oplossingen aan. De getuige luistert stil met een liefdevolle intentie. In de rol van getuige ga je over van 'doen' naar 'zijn'. Michael beschrijft het als de overgang van 'human doing' naar 'human being'.

De gids: de gids zit in de drietallen schuin achter de verteller en geeft door zijn manier van aanwezig zijn kracht en moed aan de verteller. Is letterlijk en figuurlijk een steuntje in de rug. Incidenteel, met grote terughouding, want er mag vertrouwen zijn dat de verteller weet wat nodig is, kan hij/zij de verteller een lichte aanmoediging geven als hij/zij zijn woorden kwijt is.

De gids bewaakt de tijd. Dit is meer dan zorgen dat de groep op schema blijft. Het herinnert de verteller (en de gids zelf) eraan dat in iedere trio-oefening, net als in het leven zelf, je een beperkte tijd hebt om te zeggen wat gezegd wil worden.

The look and the gaze

De oefeningen in de trio's helpen ons om voorbij uiterlijk bewustzijn naar innerlijk bewustzijn te bewegen. Wanneer we alleen naar de buitenkant kijken, hebben we het over hoe we eruit zien en overkomen, wat we al dan niet bereikt hebben in het leven, wat onze kinderen doen. Het gaat vaak gepaard met een kritische blik naar onszelf en anderen, we analyseren en vergelijken onszelf met de ander. Het kan ons vermogen om onszelf en anderen lief te hebben in de weg staan.

Als we naar onszelf kijken in de spiegel (the look) is dat vaak vanuit de blik of we er goed genoeg uit zien. Of we onszelf zo kunnen presenteren aan de buitenwereld. Vaak is onze blik kritisch en soms schrikken we als we een grijze haar of nieuwe rimpel ontdekken. Voor sommigen kan de blik zelfs zo beangstigend zijn, dat ze (bij periodes) vermijden om in de spiegel te kijken.

Innerlijk bewustzijn kan de harde kritische blik doen veranderen in een zachte, onvoorwaardelijke liefdevolle 'gaze' (ik ken voor dit woord geen goede Nederlandse vertaling. Liefdevolle zachte glimlach komt misschien nog het meest dichtbij). Je kunt naar iemand of jezelf 'gazen' als er geen barrière tussen jullie zit van oordelen, verwachtingen en zware verhalen. De kracht van de gaze is misschien wel het meest zichtbaar tussen een moeder of vader en een pasgeboren baby. De baby ontvangt de liefdevolle omhulling

met zijn of haar eigen liefdevolle gaze. De gaze is tijdloos, moeder en kind hebben niet de neiging hun ogen van elkaar weg te draaien, ze worden vastgehouden in elkaars gaze alsof dit voor eeuwig kan duren.

De meesten van ons hebben al in hun jonge kinderjaren de gave van het geven en het ontvangen van de gaze verloren. Echter we hebben de gaze niet alleen in onze kinderjaren nodig, Het geven en ontvangen van liefde is een behoefte voor het hele leven.

Een basisgedachte achter de oefeningen is dat we alleen dan anderen *onvoorwaardelijk* lief kunnen hebben als we naar onszelf kunnen gazen. Naarmate we meer naar onszelf kunnen gazen, kunnen we de gaze ook steeds meer uitstralen naar de wereld om ons heen.

Mortal, soul en spirit

In de oefeningen wordt vaak gerefereerd aan onze drie innerlijke 'natures': de mortal, soul en spirit.

De mortal nature is onze fysieke manifestatie, dat deel van ons dat is geboren, leeft en sterft. Een sterfelijkheid die we nog wel eens, bewust of onbewust, willen ontkennen of verdringen. Vaak kijken we kritisch naar de mortal die zich met vallen en opstaan door het dagelijks leven heen beweegt. Hoe zou het zijn wat vaker liefdevol naar de mortal te gazen?

In de oefeningen komen we de mortal nature tegen in de rol van de verteller.

De soul nature is vrouwelijk, down to earth, niet oordelend, onvoorwaardelijk liefhebbend, de bron van gevoel en verbeelding. De soul luistert met een gaze naar de mortal. We ervaren de soul, of de afwezigheid daarvan, in alle aspecten van het leven. In een met liefde bereide maaltijd, in de muziek of dans, een zachte aanraking. De soul is niet genderspecifiek.

In de oefeningen komen we de soul nature tegen in de rol van getuige.

De spirit nature is mannelijk, de bron van onze energie en enthousiasme. De spirit gaat, over bergtoppen, op zoek naar de betekenis en het doel van het leven, maar duikt ook de diepte van de onderwereld van verlies en dood in (denk aan de Griekse god Hermes of in andere stromingen de Heilige Geest of de beschermengel). De spirit is een levenslange gids en metgezel voor de mortal, speciaal wanneer het gaat over betekenisgeving aan je leven en je verhouden tot verlies en dood. De spirit is niet genderspecifiek. In de oefeningen komen we de spirit tegen in de rol van gids.

Als de drie natures van de mortal, de soul en de spirit volledig in ons aanwezig zijn, dan zijn we in balans: we are in love. De praktijk van het dagelijks leven is echter weerbarstig. Vroege verliezen, vermaningen, (onuitgesproken) verwachtingen van onze ouders, leraren, leeftijdgenoten en anderen kunnen maken dat we het contact met onze soul en spirit verliezen. Deze onbalans kan op verschillende manieren tot uitdrukking komen. Je durft geen intieme relaties aan te gaan, je stort jezelf in je werk of opeenvolgende studies of bent niet in staat richting te vinden in je leven.

De scream

Op een avond was de Noorse schilder, Edvard Munch, met twee metgezellen aan het wandelen toen hij een buitengewoon levendige zonsondergang zag. Het overweldigde Munch en inspireerde hem tot het schilderen van een van zijn beroemdste schilderijen: De Schreeuw. Op het schilderij lopen zijn twee metgezellen in de richting van de zonsondergang, terwijl de centrale figuur achterblijft, zichzelf afkeert van de twee naar de toeschouwer met een blik van totale angst. Zou het intense, vurige eind van de dag Edvard herinnerd hebben aan het verlies van zijn moeder en zuster in zijn jonge jaren?

Het schilderij kan helpen bij het visualiseren van een ander centrale basisgedachte in de oefeningen. Wanneer we het contact met onze soul en spirit verliezen, zoals de figuur in het schilderij het contact verliest met zijn twee metgezellen, dan kunnen we ons verloren, bang en verlaten voelen. Ook al zijn de soul en de spirit dichtbij, zonder innerlijk bewustzijn, kunnen we hen niet ervaren en ons alleen voelen..

Door ons hele leven, al van jongs af aan, ervaren we 'schreeuwen', groot en klein. Het verlies van een dierbare, verraad, misbruik, ontkenning, schuld, schaamte, pesterijen,... Deze donkere herinneringen kunnen als het ware aan ons blijven plakken, we kunnen ons verliezen in de angst en eenzaamheid die ermee gepaard kunnen gaan. En dat terwijl onze soul en spirit in de directe nabijheid zijn. We hoeven ze alleen maar op te roepen. Met de vertroosting, bedding van de soul en de spirit kunnen we naar die moeilijke momenten uit ons leven kijken en ze her-inneren, ze op nieuwe wijze verinnerlijken.

De talkingstick

De talkingstick werd gebruikt in verschillende indiaanse culturen. Wanneer men in een cirkel bijeen zat, was degene die de heilige talkingstick in handen had de enige die toegestaan was te spreken. De stok was vaak versierd met veren, botjes of wat de maker dan ook als mooi en heilig beschouwde. Degene die de stok in handen had mocht alles zeggen. Zo lang als het maar 'waar' was. Niemand interrumpeerde de spreker. Men was stil getuige. Wanneer de spreker klaar was met zijn verhaal gaf hij de stok door aan de persoon naast hem. De ontvanger van de talkingstick was niet verplicht om iets te zeggen. Hij kon er ook voor kiezen de stok in stilte door te geven. Echter niemand in de kring mocht om de stok vragen. Ieder moest op zijn beurt wachten. De stok bleef net zolang rondgaan totdat er een complete ronde in stilte gemaakt werd: tot alles was gezegd en gedaan.

In het ritueel met de talkingstick manifesteren zich onze drie natures. Degene die de stok vasthoudt en het verhaal vertelt is de mortal. Al degenen die luisteren in stilte zijn getuigen, de soul. Zij geven de verteller, de mortal, hun onvoorwaardelijke liefde. In de uitnodiging tot innerlijk luisteren en spreken vertegenwoordigt de talkingstick zelf de gids of de spirit.

Elke groepsbijeenkomst zullen we beginnen en eindigen met twee rondes met de talkingstick.

Deze tekst is gebaseerd op de bij Michael Murphy gevolgde trainingen en het door hem ontwikkelde guidebook.