

Artikel uit Prana, Empathie en verbinding.

Empathie in vijf cultuurcodes

Het zou zo maar kunnen dat wij aan de vooravond staan van één van de grootste ontwikkelingen in het bewustzijnsbesef van de mens. Niet de ontdekking dat de zon geen God is, de aarde niet plat is en de zwaartekracht helemaal niet bestaat, nee, deze ontwikkeling draait om de ontdekking dat er een proces gaande is waarin een gegeven informatieve, onzienlijke werkelijkheid, langzaam maar zeker in ervaring en kennis, zich in en aan ons ontvouwt. De mens is degene, waarin alles dat is, tot bewustzijn wil komen! In het zich bewust worden, wordt niet zo zeer iets nieuws bedacht, maar alles dat we kunnen kennen wordt meer en meer verstaan, erfahrbaar en benoembaar. Ervaring en kennis die van niemand is, maar ons ter beschikking staat.

Zo is de boekdrukkunst niet door één iemand uitgevonden. Toen het zo ver was hebben verschillende mensen op verschillende plaatsen, tegelijkertijd, de boekdrukkunst kunnen verstaan. Het gaat er hierbij niet om dat een mens iets nieuws bedenkt, maar dat hij of zij zich zo heeft ontwikkeld dat er zich een verstaansgrond aandient voor een nieuw inzicht. Er is dan weer iets ontdekt, van zijn bedekking ontdaan en binnen het bewustzijn van de mens gebracht. Als in dit openbaringsproces een nieuw inzicht mogelijk is, zijn er meerdere mensen die dit los van elkaar ervaren, tot bewustzijn brengen en benoemen. Hemel en Aarde in al hun veelvormigheid maken zich langzaam maar zeker aan ons bekend. Een proces dat zich nog vele eeuwen in en aan ons zal voltrekken.

Alles wat wij ons realiseren, ontdekken, is een grensgeval van de werkelijkheid. Steeds groeit ons inzicht een stapje verder en kunnen wij terugkijkend ons verbazen over hoe men toch ooit kon denken dat de aarde plat was! Maar zo zal onze werkelijkheidsbeleving van dit moment weer een grensgeval blijken te zijn van nog weer een wijder, dieper inzicht, dat eigenlijk al bestond!

In het gedachtegoed van wijlen Henri v Praag speelde het thema, de vijf cultuurcodes, een belangrijke rol. Hij ging er van uit dat er aan de mensheid vijf modellen ter beschikking zijn gesteld die onderling afhankelijk zijn en uitnodigen om tot bewustzijn gebracht te worden. Geen van deze modellen heeft hét antwoord, ze vertegenwoordigen met elkaar vijf essentiële zorggebieden. Alle vijf zijn zij deel van de weg van de mens.

Iedere cultuurcode biedt een schat aan informatie. Informatie over hoe een mens naar binnen en naar buiten kan leren kijken en ervaren. Deze codes wijzen er veelal op dat de buitenkant niet tot oprechtheid, deugd, harmonie en leven kan komen als de verbinding met de binnenkant ontbreekt. Zij vormen een ingang, een begin om ons uiteindelijk gewaar te worden van leven, van klank van ziel. Of zoals Meester Eckehart zegt: "Willen jouw werken leven, dan moet je inwendig daartoe aangezet zijn; in het innerlijkst van ziel willen ze leven; want daar is jouw leven en daarin leef je".

Deze vijf cultuurcodes zijn:

1. De Sjamanitische code (natuurvolkeren) zorg voor de natuur.

Voorbeeld:

De schepper verzamelde alle creaties en zei:

Ik wil iets verstoppen voor de mensen totdat ze er klaar voor zijn, en dat is de realisatie dat zij hun eigen realiteit creëren!

De adelaar zei: Geef het aan mij, ik breng het naar de maan.

De schepper zei, Nee er komt een dag dat ze daar komen en het dan zullen vinden.

De zalm zei, Ik zal het naar de bodem van de oceaan brengen.

De schepper zei, Nee ook daar zullen zij heengaan.

De buffel zei, Ik zal het begraven op de weide vlaktes.

De schepper zei, Ze zullen de huid van de aarde open snijden en het zelfs daar vinden.

Grootmoeder Mol, die in de schoot van Moeder Aarde leeft en geen fysieke maar spirituele ogen heeft zei, Stop het in henzelf daar zullen ze nooit zoeken!"

En de schepper zei 'gedaan'

2. De Chinees/Japanse code - zorg voor elkaar.

In de Laozi lezen we:

Van boven af orde willen scheppen, is de bron van alle wanorde.

Je zou de wereld zijn vrije loop moeten laten, je zou het rijk niet moeten willen besturen.

Win de wereld door alles de vrije loop te laten.

Hoe meer bepalingen en verboden er in de wereld zijn,

Hoe groter de armoede van het volk.

Hoe meer gevaarlijke wapens een land bezit,

Hoe groter de wanorde in het land.

Hoe meer wetten en verordeningen er worden afgekondigd,

Hoe meer dieven er zullen zijn.

Daarom zegt de wijze:

Ik doe niets, en het volk verbetert zich zelf

Ik min de stilte, en het volk ordent zich spontaan.

Ik laat alles op z'n beloop en het volk wordt van zelf rijk.

Ik ben zonder verlangens en zo vindt het volk uit zichzelf zijn oorspronkelijke eenvoud.

3. De Tibetaans/Indiase code - zorg voor de geest.

Basisgedachten in het Tibetaans Boeddhisme.

De vier onmetelijke gedachten.

Mogen alle voelende wezens geluk ervaren en de oorzaken van geluk.

Mogen alle voelende wezens vrij zijn van lijden en de oorzaken van lijden.

Mogen alle voelende wezens nooit gescheiden zijn van het geluk dat voorbij het lijden is.

Mogen alle voelende wezens in gelijkmoedigheid verkeren, vrij van gehechtheid aan naasten en afkeer van vijanden.

4. De Joods/Christelijke/Islamitische code - zorg voor liefde

Rumi zegt:

Het levenswater
is verborgen als een goddelijk geschenk
Binnen in dit lichaam
Daarom kun je het niet zien
Het Zelf is weg gegaan en heeft
Het hart verzegeld
En de liefde voor altijd verborgen
Verbreek dit zegel
Red de liefde
Waar ben je zo bang voor?
Er zijn geheime paden in het hart
Ga op weg en vind de beminde!

5. De Westers Technische code - zorg voor jezelf.

Einstein stelde in zijn tijd: 'Als dit universum in zijn miljoenvoudige orde en precisie het resultaat van een blind toeval zou zijn, dan is dat net zo geloofwaardig als wanneer een drukkerij explodeert en alle druklettertjes weer op de grond terecht komen in de voltooide en foutloze vorm van het woordenboek'.

Vijf zorgmodellen

Deze vijf zorgmodellen vragen om een enorme inzet om te doorgronden en uiteindelijk alle vijf te integreren. Alle vijf hebben deel aan ons wezen. Steeds weer gaat het om zorg. We moeten leren zorgen voor de ons gegeven natuur, voor elkaar, voor de geest, voor liefde en voor ons zelf. In dit zorgen ligt het grootste belang. Zo lang er wezenlijke zorg bestaat is er een naar binnen gericht besef dat er weet van heeft dat het leven in al zijn veelvormigheid, zich niet laat bedenken. Het is meer een ontvangen van ons ter beschikking gestelde informatie, waar de vijf codes mede uitdrukking van zijn. Als deze zorg verliest wordt een code doel op zich en verliest zijn intrinsieke waarde. Dit geldt niet alleen voor de vijf codes, maar voor alle ideeën. Op het moment dat montessorionderwijs doel op zich wordt, verliest het zijn werking. Als welk politiek ideaal dan ook, doel op zich wordt slaat het dood.

In het werkelijk zorg dragen, blijven wij verbonden aan het communicatieniveau van de schepping. Dit communicatieniveau heeft een empathische kwaliteit. Alles in de schepping is onderling verbonden en afhankelijk in een empathische, wederkerige relatie. Niets is hierin buitengesloten.

In empathie verstaan wij elkaar, stellen wij de juiste vragen, stellen wij ons in wederkerigheid open voor het diepere besef van de schepping. De realiteit die zich dan aandient wordt niet bedacht, maar komt in ons tot leven. Orde is dan niet het gevolg van iets dat wij ergens in aanbrengen, maar van iets waardoor wij die orde hebben leren leven (zie hierboven: code van de geest, 3).

Een casus als illustratie

Een meisje van acht heeft moeite met dichte deuren (zie hierboven: Rumi code van liefde 4). Alle deuren, ook die van de wc, moeten altijd open blijven staan.

Op de vraag of zij zelf ook deuren had, knikte ze na enige tijd, ja. Waar zit jouw belangrijkste deur, was de volgende vraag en na een aarzeling legde ze haar hand op haar borst. Ze voelde zich geraakt, dat liet ze mooi zien. Staat de deur in je borst open werd er gevraagd, en met tranen in haar ogen zei ze: 'hij staat op een kier!' Opeens verstond ze de betekenis van waarom alle deuren open moesten blijven staan, haar eigen innerlijke deur mag absoluut niet dicht, dan raakt het leven geblokkeerd, dan voltrekt zich iets vreselijks, dan zijn we niet meer echt aanwezig, dan worden wij een rol, dan raken wij binnen ons zelf verstopt (grootmoeder mol: code 1), dan raken wij ons empathisch vermogen om de bedoelingen van de schepping te verstaan, kwijt.

Zo'n moment van elkaar verstaan kan je van tevoren niet bedenken. Het vraagt om een bereidheid en durf om in ontmoeting te gaan, een stille ervaring die uitnodigt elkaar wezenlijk te verstaan. Dat is altijd in wederkerigheid, dat brengt ons bij raakbaarheid en dat leidt tot vertrouwen. In deze drie stappen maken wij de weg vrij voor een creatief verstaan waarin wij de taal vinden van voor Babel, van voor de spraakverwarring, dan zijn wij empathisch.

Innerlijk toelaten

Om het communicatieniveau van de schepping te leren verstaan is focussen een hulpmiddel. Eugene Gendlin (1926-2017) heeft hierin veel werk verricht. Hij was één van de belangrijkste leerlingen van Rogers en is dit jaar overleden. Eén van zijn uitspraken is dat als er in een gesprek geen stilte ontstaat het nooit een ontmoeting kan worden. In een ontmoeting krijg je samen deel aan een groter geheel en openen zich onvermoede wegen.

Focussen maakt gebruik van drie aandachtsgebieden; 1- felt sense, 2 -volgehouden innerlijke aandacht en 3- radicale filosofie van verandering. Deze techniek is een concretisering van empathie, van empathisch in de wereld staan. Om 'felt sense' te leren ervaren richt je je aandacht naar binnen (mindfulness, meditatie e.d.) in een luisterende houding, waarin je merkt dat er een mogelijkheid bestaat van gewaar zijn die zowel naar binnen als naar buiten ervaart. In deze toestand kunnen verblijven vraagt om volgehouden innerlijke aandacht. Veranderingen in het proces van menswording blijken niet zozeer het gevolg te zijn van iets willen veranderen, maar van het innerlijk toelaten van een gegeven orde. Een orde die er is en overal waar innerlijk ruimte ontstaat krijgen wij aan deze orde deel.

Theoretische natuurkunde

Binnen de theoretische natuurkunde zijn stromingen die ook vragen om een empathische benadering.

Wheeler (kwantumfysicus) zei rond 2006, tijdens een congres: "We hebben heel lang gedacht binnen de natuurkunde, dat, als we maar lang genoeg naar iets blijven kijken, wij er dan vanzelf wel iets van gaan begrijpen. Tot op heden hebben wij geen enkele natuurwet die echt een wet is. Alle zogenaamde wetten die wij hebben ontwikkeld bestaan bij de gratie van een bepaald standpunt. Willen wij iets van iets

gaan begrijpen, zullen wij af moeten dalen in het niets”, zei hij, “alleen vanuit het niets zullen wij iets van iets gaan snappen.”

Het durven leven van het niets is de grote opdracht. Daar begint spiritualiteit, dat vraagt om ‘felt sense’. Keer op keer, in welke situatie of onderwerp dan ook, afdalen in het niets, stilvallen in het hart en luisterend durven zijn. Het niets is niet een opvatting maar een toestand van zijn die keer op keer ontvangen kan worden mits wij er toegang aan kunnen geven. Dit niets (TAO) ligt aan alles ten grondslag. De sleutel hiertoe is empathie, een voelende kwaliteit van het hart.

Het hart

Alle activiteit die werkt aan het meer toelaten van een gegeven, niet te formaliseren orde, een empathische weg, zou je spiritualiteit kunnen noemen. Het centrum van deze activiteit ligt in het hart. Het hart als het oog van ziel, de klankdrager van de eeuwigheid. Zoals David Bohm (kwantumfysicus in de vorige eeuw) zei: “Dat wat ons het meest nabij is leent zich niet voor onderzoek en is sturend in het geheel.”

Mijn moeder was 84 toen zij na een bewogen leven rond een socialistisch/communistische gedrevenheid, meer en meer dement werd. Soms herkende zij mij niet meer als zoon, was ik de volgende dokter. Op een middag kwam ik haar kamer in het verzorgingshuis binnen wandelen en viel het mij onmiddellijk op dat zij een geheel andere kleur ogen had. Geen depressieve etalageruiten, maar groenige ‘twinkeliërs’. Zij keek me aan en vroeg of ik haar even vast wilde houden. Nog nooit gebeurd. Haar vasthoudend begon zij oven mijn bol te aaien en zei: “Ik heb over het leven nagedacht, eigenlijk is het maar kort. Ik heb me gerealiseerd dat ik mij in mijn leven elke dag zorgen heb lopen maken over de dag van morgen, ik ben er in het nu niet één keer geweest, niet één keer! Ik heb mij altijd verwant aan je gevoeld en ben nooit naar je toe gekomen”. Voor het eerst van mijn leven mijn moeder, in een werkelijk empathisch moment, in wederkerigheid, in grote geraaktheid, ervarend een groot vertrouwen, op het grensvlak van het zienlijke en onzienlijke, een ontmoeting van hart tot hart.

Slot

Essentieel in dit model van de vijf cultuurcodes, is het opheffen van de kunstmatige scheiding tussen wie ik als mens ben en het werk dat ik doe, tussen mijn leven als persoon en de rol die ik in een samenleving vervul. Iedere situatie vraagt van ons allen om te kijken naar: wie ben ik, wat ervaar ik en wat vraagt het leven van mij? Niet dat op dit soort vragen, ‘het antwoord’ te geven is. Het gaat erom dat wij ons deze vragen blijven stellen en onderling hierop aanspreekbaar zijn, als sterfelijk persoon, als lid van een familie, als lid van een samenleving, als werknemer(ster) en als wereldburger. In het alsmatig stellen van deze vragen blijven wij in contact met dat wij ‘het’ niet weten, geen antwoord hebben. Op het punt waar we in onze ontwikkeling zijn, zijn we blind. Het durven leven van dat blinde nul punt is de kunst. Het leven van dat eeuwige nul punt helpt voorkomen dat we ons met een rol identificeren, en vastlopen. Op dat blinde nul punt blijven we in contact met onze binnenkant en buitenkant, met waar de weg van de mens in ons gaat, op dat punt blijven wij empathisch, naar binnen en naar buiten.

Dat wat in een situatie speelt, moet er in zijn innerlijke en uiterlijke consequenties mogen zijn. Met elkaar kijken of in de onderlinge ontmoeting een inhoudelijk vraagstuk

speelt, of dat de inhoud gebruikt wordt om dat wat zich innerlijk aandient aan de orde te stellen. Met elkaar durven kijken naar waar je je innerlijk geraakt voelt, welke zorgtaak (natuur, jezelf, liefde, de ander, geest) zich daarin aandient en dat leren delen. Juist daar waar wij in nul (zonder identificatie) durven zijn, opent zich de mogelijkheid van in contact zijn. Dan dragen wij bij aan het in balans brengen van de binnen en de buitenkant, dan opent zich de weg van de mens, in een empathische wederkerigheid.