

Kun je het idee van zelfreferentie uitleggen?

‘Een ander woord voor zelfreferentie is “ego” of “zelf”. Maar omdat er veel ideeën over deze termen zijn, noemen wij het zelfreferentie.’

Veel mensen denken dat ze deze zelfreferentie moeten verliezen omdat de term *dagme* vaak vertaald wordt als niet-zelf. Maar de interpretatie van Tarab Rinpoche, de grondlegger van de UD trainingen, is dat niets op zichzelf bestaat, alles is met elkaar verbonden.’

Hoe kunnen we ons bewust worden van die zelfreferentie?

‘Bijvoorbeeld op je werk. Je hebt een andere zelfreferentie als je met je baas bent dan als je met collega’s bent. En toch: deze zelfreferenties komen niet van buiten. We denken wel eens: Ik wil niet naar mijn zus, want bij haar voel ik me hulpeloos, hopeloos, jaloers of wat dan ook. We realiseren ons dan niet dat dit gevoel *mijn* zelfreferentie is. Je zou onaangename mensen en situaties kunnen gebruiken om je kwetsbare zelfreferenties te voelen en te veranderen. Hier draait de persoonlijke ontwikkeling bij UD om: zelfreferenties veranderen en daarmee jouw werkelijkheid veranderen.’

Hoe werkt dat?

‘We trainen allereerst om in contact te komen met ons lichaam. Dat is een bekend, veilig gevoel van zijn. En onze zintuigen zijn betrouwbaar.’

Klinkt simpel.

Pas op, het is niet altijd makkelijk. Het is bijvoorbeeld moeilijk om in contact met je lichaam te blijven, simpelweg omdat we er niet aan gewend zijn.

Daarnaast voelt je lichaam niet altijd direct prettig. Je voelt bijvoorbeeld ook je spanningen en daardoor je kwetsbare kanten. Toch is de oefening de moeite waard. Je krijgt meer zelfvertrouwen en wordt opener, waardoor mensen anders reageren.’

Wat is een voorbeeld van de conceptuele realiteit?

‘Als ik jou vertel over iemand, krijg jij een beeld van die persoon. Dat is de conceptuele realiteit: op basis van woorden en concepten krijg je een idee.’

Omdat het niet mogelijk is om altijd alle duizenden aspecten van iemand of een situatie te benadrukken, moet het conceptuele veld altijd selectief zijn. Maar dat betekent dat wanneer je je kwetsbaar voelt, je juist de negatieve kanten van alles filtert – en andersom als je je goed voelt. Zo creëren we dus op elk moment onze eigen conceptuele werkelijkheid.’

En stel dat we het contact met ons lichaam kunnen vasthouden, hoe gaat de training dan verder?

‘Je leert om te gaan met anderen op basis van je persoonlijke ontwikkeling. Als je namelijk de zelfreferentie van een ander begrijpt, zijn alle daden van die persoon – zelfs heftige emotionele reacties – begrijpelijk. Als je snapt waarom deze persoon zich zo voelt, kun je deze persoon helpen op basis van UD.’

Wordt UD ook in de hulpverlening gebruikt?

‘Ja. In enkele ziekenhuizen passen ze delen van UD al een tijdje toe op de psychiatrische afdeling. Studenten gebruiken het daarnaast ook bij coaching, management, team building, of gewoon in de privésfeer.’

ACHTERGROND VAN UNITY IN DUALITY

Unity in Duality (UD) is gebaseerd op *tendrel*, Tibetaans voor het idee dat alles met elkaar in verbinding staat. De opleiding bestaat uit vijf modules van elk ongeveer drie weken die je in bijna vijf jaar volgt (de tijd tussen de modules is nodig om de materie te laten bezinken) I: Wetenschap van bewustzijn en verschijnselen; II: Persoonlijke ontwikkeling; III: Art of relating; IV: Psychotherapeutische toepassing; V Spirituele toepassing. De eerste Nederlandse module begint in april 2011. Tot die tijd geeft Lene Handberg hier twee keer per jaar workshops. De opleiding is op dit moment al te volgen in India, Frankrijk, Duitsland en Slowakije. www.tarab-instituut.nl

CONFERENTIE

Op 4 juni 2010 is er een studieconferentie in Nijmegen met als titel *Meditatie: spirituele weg of therapeutisch instrument?* Lene Handberg, Christina Feldman en Han de Wit zullen inleidingen houden tot onderwerpen als: Wat zijn voorwaarden waaronder meditatieve technieken ingezet kunnen worden in het veld van maatschappelijk welzijn? Wanneer kan het averechts werken? Wat betekent het voor de spirituele tradities dat steeds meer mensen gaan mediteren en zich daarin verder willen ontwikkelen? Voor meer informatie: www.tarab-instituut.nl of neem contact op info@tarab-instituut.nl.



‘Dat je spirituele oefeningen doet, betekent nog niet dat je het spirituele pad bewandelt.’

En wanneer komt de spiritualiteit om de hoek kijken?

‘De persoonlijke ontwikkeling en omgaan met anderen zijn geweldige manieren om jezelf en de realiteit onder controle te krijgen. Hierna ben je klaar voor het spirituele pad, het eerste meditatie-niveau. Daarvoor moet je zelfs voorbij je zintuiglijke ervaring gaan. Dit door te beseffen dat je alles wat je met je zintuigen ervaart, op die manier ervaart doordat je zintuigen op een bepaalde manier werken. Dat betekent niet dat alles precies *is* zoals je dat ziet. Je kunt een nog dieper contact maken met de werkelijkheid door vervolgens de energieën te voelen in je lichaam. Je kunt je bijvoorbeeld concentreren op je chakra’s.’

Jullie beginnen na een paar jaar met meditatie. Betekent dit dat als iemand zomaar begint met mediteren, dit eigenlijk geen mediteren is?

OEFENING

Uit je conceptuele ‘mind’ komen?
Op www.tarab-instituut.nl kun je een oefening van Lene Handberg volgen.

‘Dat je spirituele oefeningen doet, betekent nog niet dat je het spirituele pad bewandelt. Als we mediteren vanuit ons conceptuele niveau, gebruiken we het voor onze ontwikkeling. Op dat moment willen we rustig worden, kortom om onszelf en onze realiteit te beheersen. Tarab Rinpoche vond dat het spirituele pad pas begint als we voorbij onze zintuiglijke waarneming gaan en contact maken met onze energie. We gebruiken dan dezelfde meditatieoefeningen voor de *echte* spirituele ontwikkeling.’

Je geeft ook les in India, aan Tibetanen. Hebben zij deze kennis niet al?

‘Tarab Rinpoche liet zien dat de westerse wetenschap en de boeddhistische visie heel goed samengaan. Dat is nieuw *en* extra belangrijk nu ook zij hun conceptuele geest zoveel gebruiken.’

Vinden Tibetanen het niet lastig dat een vrouw les geeft, en dan zelfs eentje uit het Westen?

‘Tuurlijk zijn er mensen die het niet leuk vinden, maar dat zijn er maar weinig. Ik krijg vooral goede reacties. Onlangs had ik een interview met een jonge Tibetaan. Een andere Tibetaan trad op als tolk. De interviewer vond het eigenlijk maar niets dat ik daar les gaf. Aan het eind vroeg hij dan ook aan de tolk: “Vind jij het dan niet raar en eigenlijk ook verkeerd dat hier een westerling en zelfs een vrouw les geeft?” Maar deze antwoordde dat het juist andersom was: “Bidden we niet altijd dat het boeddhisme zich zal verspreiden? Kijk wat er gebeurt, het is geweldig. Wij kunnen nu zelfs les volgen bij mensen uit andere werlddelen.”

Lilian Kluijvers is freelance journalist en eindredacteur van *Vorm&Leegte*.