

Het hogere innerlijk¹

Ruth C. Cohn

Vertaling: Phien Kuiper

*Ik zit hier, groene bergen met besneeuwde toppen
tegenover mij, een strohoed op mijn hoofd,
zonnebril op mijn neus en potlood in
mijn handen. Ik geef me over aan het zachte
geklingel van de koeienbellen, aan de zuivere
geur van hooi en de lichte streling van een koele
wind. Ik ben blij en dankbaar.*



Een paar minuten geleden lag ik op het balkon van mijn hotel en mediteerde. Ik gaf toe aan de komende en gaande invallen; ik keek en luisterde er naar: de luxe van twee vrije vakantiedagen tijdens mijn Europa-workshop-reis. Daarna stond ik op: ik had de innerlijke boodschap gekregen waar ik naar gezocht had. De boodschap was: deze gedachten opschrijven.

Ik zou dit mediteren ook bidden tot het ‘hogere innerlijk’ kunnen noemen. Het is alsof ik me tot iemand wend – met een doel. Ik noem het meditatie omdat ik een ‘mantra’² gebruik. De mantra helpt om stilte en concentratie aan te leren.

Ik gebruik mijn mantra om de diepere betekenis te vinden van hoe ik speciaal in het hier-en-nu ben. Dit gericht aandacht geven aan de betekenis van het hier-en-nu leidt er toe dat ik zeker ben over het transcendente in mij. Dit bewustzijn heeft de kosmische kwaliteit van verbondenheid met het universum en zou religieus kunnen worden uitgedrukt als ‘Jouw wil geschiede!’ of ‘Alle openbaringen komen uit het nooit geopenbaarde, als de dag van Brahma aanbreekt’ (Bhagavad-Gita, hoofdstuk 8).

Mijn mantra’s zijn eigenlijk ‘contemplatiewoorden’: ‘Wat is nu voor mij het wezenlijke?’ Ik blijf geconcentreerd op deze woorden en laat andere gedachten, ervaringen en waarnemingen als onbelangrijk voorbij komen – als de rook van een sigaret voor een schilderij dat ik wil bekijken.

‘Wat is nu het wezenlijke?’ zijn de woorden waarop ik me concentreer. Meestal zijn het eerst lichamelijke

gevoelens en vooral de beweging van de adem. Als ik me hiervan bewust ben raak ik ontspannen. Dan gaat ontspannen vanzelf. De woorden ‘Wat is nu het wezenlijke?’ blijven op de voorgrond, soms verdwijnen ze als ik in slaap val, meestal monden ze uit in een gevoel van zekerheid over wat nu wezenlijk is: bijvoorbeeld een wandeling, een gesprek, werk of ook alleen stil zijn. Altijd als ik me concentreer op het wezenlijke ervaar ik eerst een verhelderend zintuiglijk bewustzijn; dan voel ik rust, evenwicht en ontvankelijkheid. In die stilte ervaar ik kennis, intuïtie en geloof, die zonder dat ik bewust met mijn verstand werk, leiden tot integratie van een duidelijk antwoord. Dit antwoord bevrijdt mij uit de wirwar van teveel dingen en teveel verplichtingen. ‘Het wezenlijke’ verschijnt als opheldering, soms vergezeld van de plotselinge ervaring van een lichtschijsel (die mij het woord ‘plotselinge ingeving van gedachten’ duidelijker heeft gemaakt). De uitnodiging voor het wezenlijke bevat geen twijfel meer.

Vanmorgen vroeg was ik wispelturig en verstrooid. Ik wist niet of ik aan mijn boek wilde schrijven of correspondentie afhandelen. Of met vrienden samen zijn? Of omhoog klimmen naar de pracht van de alpenrozen? Of gewoon uitrusten op mijn balkon? – Ik besloot te mediteren. Na korte tijd kwam het antwoord duidelijk in me boven: ik ga schrijven over deze manier van mediteren voor het tijdschrift *Voices*, de speciale uitgave ‘Transpersoonlijke psychotherapie’; want de transcendentie van het hogere innerlijk gaat mij sinds een half jaar ter harte.

¹ Das innere Jenseits, in Ruth C. Cohn, *Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion*. Stuttgart, Klett-Cotta 1975, 224-232. Voor het eerst verschenen als *The Beyond Inside*. In *Voices*, volume 8, nr. 3, 1972. Door de auteur in het Duits vertaald.

² ‘Mantra’ is een woordloze klank. Verschillende bewegingen, zoals die van de ‘transcendente meditatie’ hebben ze overgenomen uit de Veda’s.

Toen ik tijdens de laatste Kerstdagen aan het herstellen was van een griep in een Duits hotel, schreef ik in 36 uur ingespannen concentratie een gedicht. Het heette 'Entwurzelte Weihnacht (Ontwortelde Kerstmis)'. Het was het eerste gedicht sinds 25 jaar in mijn moedertaal. Het sloot aan bij de 'Kristalnacht' van 10 november 1938. (De kristalnacht is voor mij het symbool van het kwade zonder meer). Met verbazing merkte ik dat ik mijn vooroordelen nog niet overwonnen had, getuige het anti-Duitse generaliseren. Vooroordelen die (altijd en overal) luiden: 'wij en die daar'. Vooroordelen die onszelf vrijpleiten en de ander aanklagen, wie 'wij' en 'die daar' ook zijn. (Het 'wij en die daar'-probleem aangaan is in hoge mate wat ik wil bereiken met mijn groepswerk.)

Van nog meer betekenis dan de inhoud was voor mij dat ik mijn eigen taal terugvond – de taal van de eerste klanken, eerste liefde, eerste liedjes, van de eerste ervaringen met lezen en schrijven en het vertrouwen in mijn kindertijd dat ik een dichteres zou worden – of misschien al was. Ik had dit deel van mijzelf achter de deuren gelaten die Hitler had dichtgeslagen. Ik had mij afgesloten voor alle Duitse klanken en ze zelfs in mijn eigen ziel omgebracht. – Ze waren dood. (Dat geloofde ik tenminste tot dan toe.)

Terwijl dit gedicht ontstond werd de kloof tussen mijn Duitstalige kindertijd en mijn Amerikaans-Engelse volwassenheid gedicht. In al die jaren waren er twee zielen in mij geweest, een van het kind dat Duits was geweest – geborgen, geliefd, zoekend, ontvangend en groeiend –, en de andere van de Engels-Amerikaanse therapeute, lerares, moeder die liefhad, onderwees en gaf. De beide ikken hadden naast elkaar in mij geleefd. Ze waren als twee stromen uit een bron die nooit samen maar naast elkaar vloeiden. Nu stortte mijn Berlijnse muur ineem, de muur tussen de twee ikken die ik – zeker onbewust – uit verdriet, angst en vooroordeel had opgetrokken.

Het gedicht was het begin van een nieuwe fase in mijn leven. Deze was gekenmerkt zowel door de lichtheid waarmee ik plotseling wezenlijke praktische beslissingen kon nemen als door het weer ontwaken van mijn belangstelling voor religieuze vragen. – In mijn jeugd had ik mezelf 'pantheïst' genoemd; – dat God leefde in alles-wat-is leek mij zeker, zo zeker dat het zinloos was erover na te denken. Goethes wereldbeschouwing werd in de nachten van mijn jeugd ook de mijne. Nu werd heel plotseling mijn verhouding tot het goddelijke weer een actuele vraag. Ik kon mijn eigen geloof niet meer op zolder laten liggen. Hoe wordt mijn geloof zichtbaar in mijn werk en leven?

Ook door andere gebeurtenissen werd ik me meer bewust van mijn behoefte aan transcendentie. In de laatste twee jaren waren verscheidene van mijn oude en liefste vrienden gestorven. Ik nader zelf de drempel van de ouderdom. Ik begon te denken aan de mogelijkheid chronisch ziek te worden, aan pijn en de dood. Daarbij werd ik me ervan bewust dat ik me vroeger altijd volledig hulpeloos voelde als ik ziek was; misschien veel hulpelozer dan ik werkelijk was. Betekent ziek zijn en pijn hebben echt het einde van alle kracht? Zijn mijn handen, als ik ziek ben, ook niet in staat om liefdevol te strelen? Sterft geestelijk vermogen met het uitbreken van elke ziekte? Zijn ziek zijn en verlies van jezelf volledig identiek?

Ongeveer tien jaar geleden, toen ik ziek en met pijn in bed lag, begon ik gedichten te schrijven – mijn eerste (en enige) in het Engels. Toen ervoer ik dat leven met pijn voor mij de moeite waard kan zijn zolang ik over dit leven vol pijn kan schrijven en daardoor zinvol met anderen in contact blijf. – Goethes 'Een god gaf mij de woorden om te kunnen zeggen wat ik lijd' schoot me te binnen. Mijn grote angst voor ziekte had kennelijk te maken met alleen zijn – en ziek zijn betekent alleen leven, gevangen in de pijn, zelfs als er anderen in de buurt zijn. Hoe kon ik een houvast in mijzelf vinden als ik weer ziek zou worden? Hoe zou ik lichamelijk lijden en gevoelens van machteloosheid kunnen bestrijden? Zouden mijn eigen handen mijn pijnen kunnen laten verdwijnen met strelen zoals een moeder dat kan? Vertrouwen niet alle genezers er op dat handen en harten genezende straling hebben? Als ik als pantheïst geloof in het goddelijke in alles, moet dan het goddelijke ook niet werkzaam zijn vanuit mijn handen? En kan ik oefenen in me bewust worden van het goddelijke in mij en dat verwerklijken in genezingsprocessen? Kan ik leren om me te verzetten tegen ziekte en pijn – actief te strijden tegen het vernietigende, het onheilige, de last? Ik begon moeite te doen me van het transcendentie bewust te zijn en vond het in het stil worden en laten gebeuren. Ik probeerde me ook van destructieve krachten bewust te worden – angst, ongeduld, verdriet en slechte stemmingen. Ik concentreerde me op manieren om genezende krachten als hulp tegen ziekte en destructieve gedachten in mij op te roepen. In dialoog met wat ik als goddelijk beleefde begon ik meer vertrouwen te krijgen in de mogelijkheden van zelfgenezing. Misschien zeggen jullie nu: 'Hoe kun je weten dat er een hoger innerlijk bestaat? Wat je daar zegt klinkt als gewone zelfsuggestie en bijgeloof!' Daarop zou ik antwoorden: 'Ik weet dit niet beter of minder goed dan al het andere dat ik weet. Ik weet het met de twijfel van

het geloof. Ik weet het net zo zeker als ik weet dat de lucht om mee heen nu koel is en dat de bergen wit zijn en de vogels en hun liederen in mijn bewustzijn heen en weer vliegen. Mijn zintuigen vertellen mij over het zinnelijke van de kleur, het licht, van geluiden, geuren, warmte, koelte. Mijn *intuïtie* en mijn *kennis* weven woorden en gedachten tot structuren die het zinnelijke zin geven. Ik zou niet begrijpen dat vogels vogels zijn als ik niet kon vertrouwen op mijn zintuigen en gedachten en die van andere mensen. Ik zou me niet verheugen over het geruis van de waterval boven mij als ik mijn zintuigen niet geloofde en ‘wist’ dat dit ruisen niet komt van oorlogsvliegtuigen die boven mijn hoofd heen en weer vliegen. Wat ik wil zeggen is dit: *alleen de vereende krachten van weten en intuïtie brengen zin aan het zintuiglijke; alleen de bindende kracht van geloven geeft zin aan zinnelijke en intellectuele gegevens.* Is ‘weten’ echt zo zeker als ‘wetenschappers’ denken? Is geloven zo twijfelachtig als de ‘wetenden’ denken? Vergeten we niet dat wetenschappelijke feiten altijd verband houden met de waarnemers en dat wetenschap zonder geloof *zinloos* blijft (Einstein). Religies hebben sinds jaar en dag verkondigd dat de mensheid ten onder kan of zal gaan vanwege zijn zondigheid; veel (pseudo-) wetenschappers spotten over dergelijke voorspellingen. Tegenwoordig beginnen we te zien dat we op het punt staan de aarde door onze eigen nalatigheid en onverantwoordelijkheid te vernietigen (met andere woorden: uit zondigheid). Gelovigen beweerden sinds eeuwen dat elk doden de volledige vernietiging van al het leven inhoudt. Tegenwoordig zien we de details van de definitieve ondergang al voor ons: chemicaliën in zeeën, vergif in de bodem, luchtvervuiling, planten en dieren die geen zon hebben, atoomvervuiling van de aarde. – Dichters en profeten erkenden eerder dan hun rekenende broeders de bedreiging van de mensheid die geen binding met het transcendente heeft.

Ik kijk op. Ik schrijf. Ik kijk op. Mijn zintuigen zijn vervuld van de schoonheid van het berglandschap. Diep van binnen echter waar mijn hart klopt, ben ik verdrietig; ik heb gisteren een workshop afgesloten. Het was een cursus voor therapeuten; er waren een paar leraren bij. De cursus verliep anders dan andere cursussen. Als onder een reusachtige microscoop gingen de wonden van de mensheid open; hun verdriet en woede vervloeden nu in mij met de hemel, de bergen, de kleurrijke velden en bossen en de veelsoortige geluiden van water, bijen en koeienbellen; en mijn verblijde zintuigen vermengen zich met het koude inzicht dat al deze schoonheid niets meer is dan een vliedun laklaagje dat het doodvonnis van de aarde niet meer kan bedekken. – Het bergland-

schap lijkt onkwetsbaar; de fantasie echter van de wetenden en de wijsheid van de gelovigen begrijpen dat onze wereld vandaag al veroordeeld is – of kunnen we dat vonnis nog afwenden?

(Vanaf de met sneeuw bedekte groene bergen aan de overkant rijzen de skeletten van Dachau en Biafra op, klinkt het geschreeuw op uit de kelders van Dresden en Londen, komen kinderen, brandend door napalm, uit de ruïnes van Vietnam tevoorschijn, snakkend naar adem.)

In de vier jaren dat ik af en toe in Europa werkte had ik nooit buitensporig veel gehoord over de verschrikkelijke belevissen uit de nazi-tijd en de wereldoorlog. In deze therapeuten- en lerarenworkshop was het anders. De deelnemers, tussen de 40 en 50 jaar, hadden al aan verscheidene cursussen deelgenomen en veel hadden hun opleidingsanalyse gedaan. Er kwamen gruwelijke belevissen en herinneringen uit de jaren 30 en 40 in hen boven, waarover ze nooit eerder hadden gesproken. Na de emotionele uitbarstingen was er stilte en verandering. De groep was geschokt en opgelucht. Ik sloot vroegere nazi’s en nazi-slachtoffers in mijn armen. Ik hield het hoofd van een oorlogsblinde op mijn schoot. Ik legde mijn handen op het hart van een vrouw die was gemarteld door soldaten van de geallieerden omdat ze haar jas hadden aangezien voor een jas van een SS-er. Ik hoorde de ongelooflijke geloofwaardigheden van joodse slachtoffers uit de concentratiekampen. Ik sidderde bij het geluid dat ik in mijn fantasie hoorde van de geweerschoten die moedwillig een klein meisje in de armen van haar moeder doodschoten; zij zelf werd niet door de kogels getroffen maar door de spot van de vijandelijke soldaten.

Sommige deelnemers herinnerden zich hoe ze gekweld waren door hun geweten als ze hun joodse vrienden passeerden om hun eigen leven te redden. (Wat zou ik in hun plaats hebben gedaan – wetende dat een hoofd- knik marteling voor mijn vrienden en dood voor mij en mijn kinderen had kunnen betekenen?). Andere groepsleden herinnerden zich hoe ze hun ouders gehaat hadden als ze de veiligheid van hun kinderen opofferden aan politieke of religieuze overtuiging. Bijna alle groepsleden hadden familieleden verloren door bombardementen of executies – door nazi’s of wraakstrafprocessen na de oorlog – of op slachtvelden en tijdens lange voettochten naar de veelsoortige dood in Duitse of geallieerde kampen. Het waren de ouders die hun kinderen, verkracht en vermoord, hadden overleefd, joodse en arische, en het waren hun wrekers. En het waren de kinderen van vermoorde ouders die verder leefden,

uitgeput en met hulp van anderen en met schuldgevoelens die nooit uitdoofden.

In deze groep versmolten leed en afschuw over het verleden met schaamte en verdriet over het huidige Vietnam, over Biafra, de Bahinis, onze schoolsystemen, de verwaarlozing van de armen en de wreedheid van de mensen tegen mens en dier, planten en de aarde. Sinds 1969 heb ik al veel workshops geleid met Duitse mensen. Waarom was er nooit eerder zo oneindig veel diepte geweest in de onthullingen over de gruwelen uit het verleden en over de tegenwoordige politieke angsten? Niet dat we er niet over hadden gesproken – maar er was een nieuwe, diepere dimensie. Het kon zijn dat dit alles toeval was; ik geloof het niet. Ik zie deze oorzaken:

1. De combinatie van psychotherapeuten en enkele politiek geïnteresseerde pedagogen en theologen in dezelfde groep.
2. Het feit dat zich in mij veranderingen hadden voltrokken die ingeleid waren door het schrijven van het Duitse gedicht, veranderingen die mij genezen hadden van de Duits-Amerikaanse splitsing en mij hielpen me weer bewust te worden van een religieus gevoel en daar een nieuwe vorm voor te vinden.
3. Het feit dat ik een nieuwe en radicale weg vond om Gestalt- en ervaringstherapie te verbinden met de themagecentreerde interactiemethode. Thema's zoals 'milieubescherming – hoe zou ik willen helpen?' leidden tot persoonlijke vragen tussen het 'te-weinig'-of-'teveel'-van-zichzelf-geven. Door themagecentreerde gesprekken kwamen gelijksoortige persoonlijke problemen tegelijkertijd op de voorgrond, waarbij vaak een deelnemer exponent van een algemeen probleem werd. Ik werkte vaak met Gestalttherapie. Die was dan gebaseerd op de noemer van een gezamenlijk ervaren groepsthema en werd door alle groepsleden dieper beleefd dan zonder dat voorwerk gebeurd zou zijn.

In het voorbeeld hierboven leidde het thema 'milieubescherming' tot uitspraken van de groepsleden over hun bereidheid te helpen en over waar ze bang voor waren. Allemaal vreesden het 'teveel' vanwege de vele andere verplichtingen die ze op zich hadden genomen. Sommigen waren bang voor het 'te weinig' waaraan de maatschappij ten onder kan gaan. Een groepslid werkte aan het probleem van 'te weinig of te veel werk op zich nemen'; de vraag van het probleem van almacht, alles alleen te moeten doen, kwam op en daarmee ook de andere kant, het beleven van machteloosheid, de volle-

dige hulpeloosheid. De groep als geheel kwam zover dat ze de partiële macht van het individu kon accepteren. Ieder individu kan iets, maar niet alles, doen en we erkennen dat alleen wereldwijde samenwerking en organisatie ons kan redden (waarheid is erkende banaliteit).

Ik geloof dat transcendent geloof ons zegt dat we verantwoordelijk zijn voor de redding van deze aarde die ons heeft gevoed; ik kan dit noch met mijn zintuigen voelen noch met mijn kennis bewijzen. Ik zou me geen zorgen hoeven maken over of en hoe de wereld na mijn dood zal verder bestaan. Ik geloof dat we alleen vanuit een transcendent bewustzijn deze verantwoordelijkheid op ons nemen. Ik bekommer mij om de wereld omdat in mij meer is dan ik. En ik geloof het zelfde over jou. Ik zie ons als de medescheppers van deze schepping.

In deze zin zie ik onze eerstvolgende opgave hierin:

- onze kinderen en onszelf psychologisch adequaat op te voeden tot respect voor het leven; en dat we daarom middelen die nodig zijn om te kunnen leven moeten delen met alle mensen en levende wezens. Daarin is, geloof ik, de opgave gelegen van alle therapie en alle humanistische opvoeding.
- Organisatorisch een globaal systeem op te bouwen waarin een dergelijke opvoeding en respect wordt mogelijk gemaakt.

Ik zou deze vraag willen voorleggen: *is het minder irrationeel om aan te nemen dat ik een afgesplitst toevallig deeltje van het universum ben, niet verantwoordelijk voor wat er gebeurt, dan te geloven dat ik een meescheppend wezen van dit universum ben?* Is het echt rationeler te willen bewijzen dat ik slechts een bundel van reflexen ben, zonder betekenis en toevallig ontstaan, dat nu als een meetbaar prikkel- en responsapparaat bestaat, dan te geloven dat het leven zinvol is en kan worden verwerklijkt? Is het verstandiger om in on-zin te geloven dan in zin en is het neerkijken op religiositeit niet zelf een geloof: namelijk dat er geen deelgenootschap met het universum bestaat (en dit gezien het feit dat wij als mensen zinvol zouden kunnen handelen!)? Ik geloof dat wat ik voel, denk en weet verband houdt met het transcendente en dat ik bewust deelgenootschap kan bereiken.

Ik geloof dat rationele theorieën uit de 19e en 20e eeuw, die de subjectiviteit en zijn transcendentie, en de relatie daarvan tot het universum, uitsloten uit hun overwegingen, *pseudo-wetenschappelijk* waren, omdat ze onbewezen mogelijkheden voor *onmogelijk verklaarden: bij-*

voorbeeld de mogelijkheid van transcendente belevenissen, ongeacht het feit dat bijna alle mensen in het verleden geloofd hebben in immanente betekenis. Met een dergelijke weglating werd de wetenschap zelf een bijgeloof.

Het pantheïstische geloof stemt overeen met de gedachte-wereld van Goethe, Spinoza, Siddharta Gautama en misschien ook Einstein. Allemaal geloofden ze dat zonnen en manen, dieren en mensen, planeten en elementen, atomen en ruimte met elkaar samenhangen en een interne zin hebben; en dat alle ikken, niet-ikken en misschien ook ikken die boven ons uitstijgen leven in het proces van geschapen worden en het scheppen van deze wereld.

Vaak als ik bij het mediteren pijnlijke gevoelens heb of als ik door teveel gedachten word overspoeld of me leeg voel of twijfel, besef ik terwijl ik mediteer dat dit, afhankelijk van levensbeschouwing, het kwaad of de duivel of weerstand kan worden genoemd; evenwel beleef ik ook iets constructiefs in het onder ogen zien van het negatieve.

Soms, als ik zeker weet wat ik als individu zou willen doen en als tegelijk opgaven die in het verschiet liggen daarmee botsen, gebruik ik mijn 'mantra': 'Wat is nu het wezenlijke?' Terwijl er dan verschillende mogelijkheden opduiken komt de oplossing als vanzelf, zonder nadere inspanning. Zo'n ervaring van conflictoplossing werd door Perls 'organismische verandering' genoemd. In mijn manier van meditatieve contemplatie schijnt mij zo'n organismische verandering als de reflectie van transcendente terugkoppeling (religio) die spreekt met de duidelijkheid van een zin die zichzelf openbaart. Dit beleef ik als het goddelijke in het innerlijk, het hogere innerlijk.

Over de auteur: Ruth C. Cohn, geboren in 1912 in Berlijn, grondlegster van TGI en oprichtster van het Ruth Cohn Institute for TCI (voorheen WILL Europa en WILL International). Zij is in januari van dit jaar overleden.