

ERIK DE SOIR

LEVEN *aan*
de ZIJLIJN

MEDITATIES BIJ
TRAUMA EN VERLIES

FOTOGRAFIE: MICHEL SCAUT



| LANNOO

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Steven Theunis
Vormgeving binnenwerk: Studio Lannoo

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016 en Erik De Soir
D/2016/45/215 – 9789401433242 – NUR 749/726

Dit boek kwam tot stand met de steun van

IMPACT

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Inleiding	7
Het lied van de 18 <i>ities</i>	13
Psychotrauma en verlies van je plek in het leven	15
Aan de slag met dit boek	23
 o Een leven aan de zijlijn	25
CD 1 1 Sereniteit	37
2 Regelmaat	43
3 Afzien van ijdelheid	51
4 Eerlijkheid	57
5 Eenvoud	63
6 Waarachtigheid	71
7 Gelijkmoedigheid	77
 8 Doelgerichtheid	83
CD 2 9 (Vrij zijn van) irritatie	89
10 Flexibiliteit	95
11 Nederigheid	101
12 Vasthoudendheid	107
13 Integriteit	113
14 Edelmoedigheid	121
15 Grootmoedigheid	127
16 Liefdadigheid	133
17 Vrijgevigheid	139
18 Zuiverheid	147
Tot slot	155
Dankwoord	159



INLEIDING

Ik schreef dit boek om mensen te helpen die door trauma en verlies ‘aan de zijlijn van het leven’ terechtgekomen zijn, zodat ze de gemeenschappelijkheid en de verbondenheid met de wereld die hen omringt terug kunnen vinden.

Traumatiserende gebeurtenissen en verliezen rukken je weg uit de continuïteit van het leven en schorten de verbinding met anderen op. Je krijgt een gedwongen ‘time-out’ en komt in de marge van het leven terecht. Deelnemen aan de ‘gewone dingen des levens’ lukt niet meer en je hebt de indruk dat je nergens meer deel van uitmaakt.

Niemand verdient het om in de marge of aan de zijlijn van het leven te staan en naast het leven van anderen te leven. Maar het is niet vanzelfsprekend om een traumatische ervaring een plaats te geven en te verwerken. Vaak is intensieve begeleiding nodig. Slachtoffers van een trauma of een zwaar verlies komen bijgevolg vaak terecht in langdurige therapeutische trajecten. Die hebben zeker hun waarde, maar volstaan niet altijd. Soms kan het helpen om een andere weg te kiezen.

Zelf begeleid ik als traumapsycholoog al vele jaren mensen die het slachtoffer zijn geworden van een ernstig trauma. Ik merk dat, door onze westerse visie op trauma en verlies, slachtoffers van verlieservaringen en ingrijpende gebeurtenissen vaak terecht komen in de wereld van de gestructureerde psychiatrische hulpverlening en geprotocolleerde psychotherapie. Ze nemen deel aan algemene zorgprogramma's, die soms aan de kern van het individu voorbijgaan, worden onderworpen aan therapeuti-

sche technieken die steeds meer via een vaste diagnostiek en een standaardprotocol moeten verlopen, praten in een groep met lotgenoten en slikken medicatie.

Gedurende dit proces wordt de mens helaas veel te weinig bekeken en begrepen in zijn totaalcontext. Hij wordt een ‘patiënt’, beschreven in termen van gebreken, symptomen, klachten en ziektebeelden. In dit systeem is er volgens mij te weinig aandacht voor de unieke potentie en levensenergie van elk individu. Je kunt mensen nochtans niet los zien van hun achtergrond, hun levensverhaal en hun leefomgeving. Altijd moet de gekwetste, beschadigde of getraumatiseerde mens weer leren aarden in zijn eigen leefomgeving, maar zonder de juiste aanpak van begrip en mededogen, wordt de zoektocht naar herstel vaak erg lang. Het is niet toevallig dat de basisprincipes uit de boeddhistische psychologie steeds meer ingang vinden, ook in de klassieke psychotherapie. Denk aan mindfulness, waarbij de focus ligt op het aanwezig zijn in het hier en nu met een milde aandacht die niet veroordeelt. Je leert kijken naar wat is, met een blik van mededogen en aanvaarding.

Mijn ervaring leerde me dat meditatie een waardevolle bijdrage kan leveren aan het herstelproces na trauma en zwaar verlies. Beide kunnen een aardverschuiving veroorzaken in het leven van een mens. De energie die hierdoor vrijkomt, kan – op voorwaarde van de juiste begeleiding – worden gebruikt om je leven fundamenteel van koers te veranderen.

In dit boek gebruik ik de woorden uit het Ity-lied van Sri Swami Sivananda (1887-1963) om dit herstelproces te begeleiden. Het is een ode aan het leven, opgebouwd aan de hand van achttien Engelse woorden die op -ity eindigen en kunnen worden afgezet tegen de hindernissen en tegenslagen die elk mens op zijn levenspad tegenkomt: *serenity* (sereniteit), *regularity* (regelmaat), *absence of vanity* (afzien van ijdelheid), *sincerity* (eerlijkheid),

simplicity (eenvoud), *veracity* (waarachtigheid), *equanimity* (gelijkmoedigheid), *fixity* (doelgerichtheid), *non-irritability* (vrij zijn van irritatie), *adaptability* (flexibiliteit), *humility* (nederigheid), *tenacity* (vasthoudendheid), *integrity* (integriteit), *nobility* (edelhoedigheid), *magnamity* (grootmoedigheid), *charity* (liefdadigheid), *generosity* (vrijgevigheid) en *purity* (zuiverheid).

Het lied en de achttien kernwaarden bieden volgens mij een regenboog van concepten om verlies en trauma via meditatie te verwerken en te aanvaarden, waarbij elk kernwoord een bepaalde kleur aangeeft. Net zoals de kleuren van een regenboog ontstaan door de filtering van wit licht, schuilt er achter de verschillende kleuren een gemeenschappelijk ‘zuiver inzicht’.

Dit boek neemt je stapsgewijs mee langs de achttien kleuren van de ity-regenboog. Het is als volgt opgebouwd: voor elk ity-woord schreef ik een korte tekst die het vertrekpunt vormt voor een meditatiemoment. Deze 18 teksten zijn te beluisteren op de cd's die in dit boek zijn opgenomen. De cd's volgen de volgorde van het boek. De kern van de basistekst bij elk ity-woord wordt ook samengevat in één spreuk en geïllustreerd door een foto die genomen is in de Himalaya. Beide vormen het uitgangspunt voor een reflectie die is geschreven door ervaringsdeskundige mensen die zich willen inzetten voor het geluk van anderen. Hun getuigenissen stralen hoop en kracht uit en kunnen je hopelijk inspireren in je eigen zoektocht naar zingeving.

Zin geven aan de positieve en negatieve ervaringen die voortdurend op je pad komen, is een levenslang proces van initiatie naar initiatie. Lijden ontstaat als je van het leven een verhaal maakt dat afwijkt van wat de werkelijkheid je dagelijks aanbiedt, als je niet aanvaardt dat wat is, is. Het leven rolt voorbij en schrijft zelf zijn verhaal. Je kunt dit verhaal niet zelf vormgeven. Maar je kunt wel kiezen hoe je met dat verhaal omgaat.

Het idee dat het leven controleerbaar en voorspelbaar is, is een illusie. Een trauma of zwaar verlies overkomt je, maar de getuigenissen en meditaties in dit boek kunnen je helpen om zelf de koers te bepalen die je na een dergelijke ingrijpende gebeurtenis zult varen, als een soort innerlijk kompas. Zoek de koers die bij je eigen levensverhaal past. Bouw aan je eigen legende. En vooral: stop nooit met geloven dat herstel en genezing mogelijk is. Vlieg, je bent vrij als een vogel. Iedereen verdient het om iemand te zijn en zich iemand te voelen.

Erik De Soir

Dit boek heeft niet de ambitie om behandeling of psychotherapie te vervangen, maar wordt het best gebruikt als een leidraad in combinatie met therapie, counseling of coaching door een deskundige. Indien je je op dit moment in een acute crisis of depressie bevindt, raadpleeg je het best eerst je huisarts of een psychiater/psycholoog-psychotherapeut om je te laten bijstaan en te evalueren hoe dit boek je kan helpen op je pad van heling en herstel.



Namaskar

*Ik eerbiedig en eer de plaats in jou
waar het hele Universum aanwezig is.*

*Ik eerbiedig en eer de plaats in jou
waar Liefde, Waarheid, Licht en
Vrede aanwezig is.*

*Als jij op die plaats binnen in
jezelf aanwezig bent en ik ben
op die plaats binnen in mezelf:
dan zijn we Een.*



HET LIED VAN DE 18 'ITIES'

Voor iedereen die geluk wil ervaren in het leven, en zeker voor diegene die op zoek is naar een nieuw geluk door het ontwikkelen van spiritualiteit, is het essentieel om bepaalde deugden te ontwikkelen.

Deugzaamheid is ook (levens)kracht, weerbaarheid en de sleutel naar vrede. Een deugzaam mens is gelukkig, vreedzaam en welgesteld.

Als mensen me vragen naar de specifieke deugden die we zouden moeten ontwikkelen, verwijs ik naar de 18 *ities* van Sri Swami Sivananda (1887-1963), die in *The Song of Eighteen Ities* de deugden opsomt die een mens volgens hem moet cultiveren. Sivananda verwoordde dit zelf als volgt:

‘Neem elk van de onderstaande deugden in je op en ontwikkel ze tot op een hoog niveau van perfectie; roei elke tegenstelling met betrekking tot deze deugd, zelfs in zijn meest subtiële vorm, uit. Mediteer over deze deugden, over de voordelen die ze in je leven bieden en hoe je als mens verandert door ze verder te cultiveren.

Beoefen de 18 *ities* dagelijks. Je zult je snel onsterfelijk voelen, één worden met het zijn, het Universum als enige entiteit ervaren en uiterlijke schijn als een non-entiteit ervaren. Je zult baden in eeuwigheid en oneindigheid. Je zult eenheid in verscheidenheid ervaren. Je kunt dit op geen enkele universiteit leren. Je leert dit alleen aan de Universiteit van het Leven.’

De 18 ities zijn:

1. *serenity* (sereniteit),
2. *regularity* (regelmaat),
3. *absence of vanity* (afzien van ijdelheid),
4. *sincerity* (eerlijkheid),
5. *simplicity* (eenvoud),
6. *veracity* (waarachtigheid),
7. *equanimity* (gelijkmoedigheid),
8. *fixity* (doelgerichtheid),
9. *non-irritability* (vrij zijn van irritatie),
10. *adaptability* (flexibiliteit),
11. *humility* (nederigheid),
12. *tenacity* (vasthoudendheid),
13. *integrity* (integriteit),
14. *nobility* (edelhoedigheid),
15. *magnanimity* (grootmoedigheid),
16. *charity* (liefdadigheid),
17. *generosity* (vrijgevigheid) en
18. *purity* (zuiverheid).