

INVITATION INTO THE UNKNOWN

“Being sensitive to knowing”

Interview met Isaac Shapiro

Door Niko Stammes

Vooraf

Actie, doen, willen, vinden en meningen lijkt in de taal van Isaac Shapiro wel het enige wat er niet toe doet. Ontmoetingen met de waarheid noemt hij zijn bijeenkomsten ook wel (meetings in truth). De waarheid die zich constant laat zien, laat voelen, laat merken in het hier en nu. Het enige wat er is: bewustzijn in het hier en nu. Maar de vraag is: zijn we bereid en zijn we geïnteresseerd hierin?... In dit interview wil ik eens uitzoeken hoe dit bij hem in zijn werk gaat

What does victory bring you?

Dagelijks houdt Isaac Shapiro sessies met 100 tot 200 bezoekers. Hij reist van de USA naar Australië, Duitsland, Nieuw Zeeland, Nederland, Spanje en nu ook naar Tanzania. Hij houdt zg “Satsang-sessions” en “silent retreats”. Tijdens de bijeenkomst nodigt hij mensen uit naar voren te komen en te bespreken wat ze willen. Op een vriendelijke en zachte manier stelt hij vragen. Van die vragen die gelijk naar binnen gaan maar zonder het confronterende bij-effect. Een eenvoudig voorbeeld zag ik in de Muiderkerk in Amsterdam:

“I always want to win” zegt een strijdbare sportieve vrouw. “What is wrong with that? When I play a game of golf I just want to win. I am ambitious!”

Isaac vraagt: “And what does winning bring you?”

“Victory!” is het wat competitief klinkende antwoord.

“Mmmm, and what does victory bring you...?”

“Enjoyment” zegt ze, nu een stuk stiller

“So, OK, now next time you go to the golfcourse and you just enjoy the game”

“The world comes to us as an experience”

Het gaat om “being sensitive to knowing”, zegt Isaac herhaaldelijk.

“All we have is the sensory experience of this moment, NOW. This moment is only an experience to us. That’s all we have. The world, our work, time, space, our own bodies and each other are all an experience to us”.

Ik zag hem een aantal keer aan het werk tijdens sessies in de Muiderkerk in Amsterdam. Dit maakte me nieuwsgierig. Wie is deze zachtaardige “guru” uit Australië? We ontmoetten elkaar 2 keer face to face. Eén keer in het Sheraton hotel op Schiphol en één keer via een Skypegesprek. Hij was bezig aan een “silent retreat” met 100 mensen in het seminarhotel Jonathan in het Zuid- Duitse Chieming.

Het gesprek met Isaac Shapiro gaat over weten. Weten wat we in onszelf al weten maar wat niet beschikbaar is door onze gewoontes (our unconscious habits) en de gedachten die we over onszelf hebben. Eigenlijk staat het “ik” ons geweldig in de weg. “We are already connected to others but when the ‘I’ came in, this contact was broken. And now the ‘I’ wants to restore that?”

Weten wat er al is, niet iets nieuws te weten komen. Geen wetenschap maar het weten in jezelf aan bod laten komen. Vragen stellen dus, geen meningen of discussies. En zoals Isaac zegt “then seeing happens”.

“Life happens within the context of our interest”

Isaac is geboren in Zuid Afrika in 1951. Opgegroeid in de tijd van de apartheid. Als kind leek dit geen rol te spelen en had hij er zelfs nooit van gehoord. Beide ouders kwamen

uit een arme achtergrond. Zijn vader werkte zich op tot apotheker. Toen hij opgroeide herkende hij de hypocrisie in het land. Vragen als “wat is vrijheid, wat is ‘zelf’ kwamen als vanzelf op. Enkele jaren was hij actief als politiek activist. Hij zag verschillende vrienden eindigen in de gevangenis en het activisme leidde niet tot verandering. In zichzelf ontdekte hij nog iets sterkers: een enorme interesse in zichzelf, in het leven zelf. Een bijzondere ervaring versterkte dit in hem. Een ervaring zoals hij dat zelf noemt van “unconditional love”. Abraham Maslow zou dit een top-ervaring noemen. “Een ervaring van liefde, van het begrijpen van de wereld”. Hij besloot te vertrekken. Deze interesse kwam op -zo vertelt hij – om de werkelijkheid te leren kennen. “Ik zag al jong dat het leven gebeurt in de context van onze interesse”. Omschrijvingen brachten hem in de kibbutzim in Israël, communities in New Zealand, de VS en India.

Awareness

“Ik vond wat ik zocht toen ik in de VS met bio feedback in aanraking kwam”. Dit is een methode om met vragen inzicht te bieden. Het effect op het lichaam is dan te meten met een meter. “Na een tijd ontdekte ik dat ik de meter niet nodig had. Ik zag de veranderingen zelf”. Vooral op Hawaï ontwikkelde hij programma’s waar 1000-den mensen op af kwamen. “Ik leerde daar het functioneren van ‘the mind’. Los hiervan zag ik dat dingen lijden veroorzaakten die hier niet mee te helpen waren. Ik verlegde mijn aandacht naar de energie tussen mensen en zag wat we eigenlijk al weten. Oordelen, meningen en interpretaties. Ik zag nu het effect op de psyche en op het lichaam.” De nieuwe vraag die opkwam was ‘welke kwaliteit van aandacht geeft plezier?’ “Normale feedback heeft een soort fout in zich dat het steeds wil dat iemand verandert. Ik leerde feedback te geven zonder deze intentie. Wat ik zie en zag, is dat juist dit tot krachtige transformaties leidde. Zien wat is, zien wat gekend wil worden maar wat nog onbekend is. Dit zien is een bewustwording (een awareness) en vind plaats in ons.” Isaac ontwikkelde een enorme sensitiviteit voor “this source of knowledge”. Hij werd een bekendheid met zijn inmiddels unieke benadering waarin hij tal van elementen integreerde. (zoals bio-feedback, groepswork, systemisch werk, Feldenkrais e.a.) Hij verscheen in TV shows en reisde wereldwijd met zijn ‘sessies’. Net als hij overigens nu nog doet. Hij ontmoette iemand die hem in contact bracht met Sri H.W.L. Poonja. Een Indiase “master” die ook wel liefkozend Poonjaji wordt genoemd. “I saw that he was living in consciousness” zegt Isaac. “Hij zag wat ik zag maar ook wat ik nog niet zag. Hij zei tegen mij ‘now it is time to bring your attention to awareness itself’”. Hij ging terug naar New Zealand omdat nieuwe groepen op hem wachten. Hij vertelde ze dat hij het anders ging doen. Eigenlijk wilde hij stoppen met de aanpak die hij totdan toe beoefende. Maar –zoals dat wel vaker gaat- mensen raakten juist geïnteresseerd “in this awareness-thing”. “Sindsdien” –zo zegt hij- “ben ik beschikbaar voor hen die deze interesse willen delen”.

“Hondenpoep”

In een gesprek met Isaac onderken je ook zelf nog sterker wat je eigenlijk al wist. Dat alles wat de wereld is, wat ons werk is, wat ons leven is, zich alleen maar laat zien als een bewustwording in onszelf. Eigenlijk kijk je niet naar de wereld en luister je niet naar de wereld maar komt die wereld bij je binnen en dat is het moment dat je hem ervaart. Het gaat dus om bewustwording. En niet om iets wat wij zo goed lijken te kennen namelijk keuzevrijheid. Het grappige voorbeeld wat hij geeft is dit: Je loopt op straat en er ligt hondenpoep maar je ziet het niet. Heb je dan een keuze? Nee, je hebt geen keus. Je stapt er in of niet. Stap je er niet in, dan was het er niet. Stap je er wel in, dan heb je een probleem: “here the suffering starts!”. Dit probleem wil je dan eigenlijk neerleggen bij de hond, diens eigenaar of het gemeentebestuur. Situatie 2 is dat je de hondenpoep wél ziet. “Heb je dan een keus?” Nee, eigenlijk niet want je zult er 100% zeker niet in stappen.

Het gaat dus om bewustzijn en niet om kiezen. Bewustzijn geeft je het vermogen om te zien dat je maar één ding kunt kiezen.

Zo komen we in een interessant gesprek over het leven, bewustzijn, coaching, hulpverleners, adviseren, managen.

Stress, woede, pijn, gewoontes en "het neurologisch systeem"

"Mensen ervaren stress. De stress, de zorgen de gedachten zijn er nu. Kijk stress is eigenlijk een hele neurologische organisatie. Het beroert alles. Denken en voelen, ervaren we in onze hoofden en ons lijf. Het zet ons in een vecht of vlucht houding. Onze cortex (in onze hersenen) wordt afgesloten en we beginnen te functioneren in een ouder deel van onze hersenen waarin we niet langer toegang tot dit weten hebben.

Stress voelt alsof we rennen. Maar zodra we rennen, missen we de capaciteit om te zien wat er gebeurt. En dit geldt helemaal wanneer we een soort 'gewoonte' hebben tot stress. 'druk-druk-druk'. Wanneer je stress ervaart, is het alsof alles later moet gebeuren. Dan is het klaar, dan heb ik het plan ingeleverd, dan is het vakantie, dan is het probleem over. En zo vergeten we ons leven nu te leven. Mensen die stress ervaren willen weten wat ze er aan kunnen doen maar dat is eigenlijk hetzelfde: nieuwe stress! Een shift in bewustzijn is dan nodig. Wat ik doe is vragen in het hier en nu. Als ik er dus op in ga doe ik dat totaal niet confronterend. Het gaat eigenlijk extreem vriendelijk. Ik nodig mensen uit om te ontdekken hoe gevoelens functioneren. Hoe ontdek je ze wanneer ze zich laten zien aan ons.

Er is bijvoorbeeld een groot verschil tussen de volgende drie:

- Ik ben boos
- Ik voel me boos
- Ik neem waar dat boosheid opkomt

Ik nodig mensen uit om in het laatste te kijken. Wat is die boosheid, wat vertelt die ons. Boosheid is een soort aandoening (an upset). Normaal gaat het zo dat als je boos bent, het de fout van een ander is die daarop moet worden aangesproken. Langs die weg hebben we natuurlijk al vaker gelopen.

Wat is je ervaring met boosheid, werkt het ooit? Als je er naar kijkt, zie je bijvoorbeeld dat er pijn onder zit. Soms is dat een gewoonte om van pijn in boosheid te vervallen. Maar wat gebeurt er eigenlijk? Doet iemand jou pijn, doe je jezelf pijn of is er een onbewuste gewoonte aan de gang die je pijn doet. Als pijn gebeurt, is het iets wat onbewust gebeurt.

Ik zeg: "de vraag die velen zullen stellen is dan: 'wat moet ik daar dan mee doen?'"
Isaac antwoordt in het Engels mooi: "if you become aware, things change without having to act".

Gevoel?

Dus: te weten wat je niet ziet maar eigenlijk al wel weet? "Ja, mensen ontdekken dit en kijken er met verbazing naar. 'Ik wist het eigenlijk al' zeggen ze soms."

Bewustwording begint vaak met een gevoel. Boosheid, angst, verdriet, blijdschap of een variant daarvan. Dit te erkennen en even niet te schieten in de respons (de gewoonte) maar het te onderzoeken. Dat is waar de 'shift in focus' begint. Soms lijkt er niets veranderd maar die ogenschijnlijk kleine shift in focus die bewustwording heet, is juist het cruciale". Ik check: "Met emoties kun je zeggen dat je ze hebt maar beter is het om te zeggen dat ze jón hebben. Ze openbaren zich in jou en vertellen je iets. "Isaac beaamt dit volledig: "that's it exactly".

Meningen en discussie

"Hoe kijk je tegen meningen aan en tegen debatteren en overtuigen?" Iets wat mij als coach bijvoorbeeld enorm kan storen op de tv is dat er totaal niet geluisterd wordt. Actualiteitenprogramma's lijken wel te verworden is tot een soort rechtbank vol suggestieve aantijgingen. Isaac herkent dit. "In een debat gebeurt eigenlijk niets. Ze zijn het ermee eens en niets verandert of ze zijn het niet eens en er verandert ook niets. Als

een vraag gesteld wordt en er is een bereidheid tot zien, dan brengt het je voorbij hindernissen of dingen die je nog niet zag. Deze bereidheid zien we niet meer in de parlementen.

Verlichting

Terwijl het donker wordt praten we over verlichting. “Verlichting is eigenlijk een concept”, zegt Isaac. “De bottom-line is ‘zijn we wie we zijn’. Het gaat niet om iemand of iets anders te worden. Het gaat om herkennen van wie we altijd al geweest zijn en niet wie we denken dat we zijn. Ideeën over onszelf, zijn vaak niet onderzocht of kloppen domweg niet. Deze ideeën geven ons eigenlijk vaak juist veel moeilijkheden. Als het wel gezien wordt, verdwijnen deze ideeën. And then “what has always been true shines”. Dat is verlichting”.

Isaac en Meike

Isaac werkt vaak samen met Meike, zijn vrouw. Een verschijnsel wat wonderlijk genoeg vaker gebeurt bijvoorbeeld in NLP, familie opstellingen, Transactionele Analyse etc., maar dat geheel terzijde. Isaac zegt dat hij en Meike dezelfde interesse delen. Het fijne van haar vindt hij –en ik kan dit alleen in het Engels zeggen- “She is noticing what is going on in herself, her attention is spacious. She holds people without wanting them to be different.” “Hun capaciteit om te zien wat in hunzelf gaande is, neemt een sprong. Ze merken het bij zichzelf zonder erover te spreken”

Intuïtie

“Bij intuïtie gebeurt er eigenlijk een beweging in ons die ons wijst op een bepaalde richting. Het is als een soort weten. Het wil niet zeggen dat het altijd gemakkelijk voor ons is. Het is soms finaal anders dan datgene wat wij lopen te denken. De vraag is – ook hier- kunnen we bewegen en kunnen we het zien? Maar we zijn vaak te druk, te angstig, te niet-wetend. Kunnen we het neurologisch systeem tot rust laten komen zo dat deze kennis voor ons beschikbaar wordt”. Vertrouwen ontstaat in die momenten dat we het onder ogen zien. Soms komt het met gevoel, soms komt het rustig en soms is het luid. Als er een Tsunami of aardbeving is, dan weten dieren dat het gaat gebeuren maar als je te druk bent om op tijd te komen voor een meeting of je maakt iets heel belangrijk, dan kan je nog wel es verrast worden door de golf. Hebben we toegang tot het weten wat intuïtie is of niet. Ook hier geldt: how to quiet down the nervous system so that knowing becomes apparent to us”... “

Worries

“Hier moeten we zien: wat is eigenlijk de functie van zorgen?. Het probeert je te helpen in de toekomst. Maar welke prijs betalen we daarvoor hier en nu? Helpt het? Is er een manier die werkt waarbij het niet nodig is je zorgen te maken of stress te hebben. Als je dit onderzoekt is dat geen wetenschap maar het weten zal komen uit je ervaring. Als iemand dan die ervaring heeft, dan zie je ook hier een ‘shift in focus’.

Managers en Tanzania

Voor hen biedt deze manier een verkenning in wat werkt en wat niet. Is het werk af hebben van het grootste belang of gaat het om plezier in het werk, in het leven? Hoeveel is een gefrustreerde secretaresse waard en hoeveel kost het om de ander slecht te behandelen? Ook met managers kijken we zorgvuldig in onszelf en gaat het om bewustzijn.

Begin maart 2009 gaat hij met een groep managers naar Tanzania voor een retreat. In samenwerking met mensen uit Nederland en Engeland. Hierin worden ter plaatse ondernemers bezocht en gaan mensen zich verbinden aan deze groep managers aldaar. Isaac gaat met hen werken aan “awareness”. Iedereen heeft onbewuste gewoontes (habits noemt hij dit) en die zijn zichtbaar in de manier waarop wij elkaar behandelen. Als ze onbewust blijven, blijven ze een rol spelen en hebben we er last van, of anderen

hebben dat. Structuur, posities, gedachten over onszelf staan dit weten in de weg. Je lichaam weet dit, het is merkbaar niet alleen in je mind. Wat kan er nog meer werken met meer plezier? Voor managers de cruciale vraag

“If people really understand what we are offering this week they would see the unique opportunity that we offer here.”

Terugkijkend

Een bijzonder interview met een bijzondere man. Deels erg dichtbij en tegelijk heeft hij een soort afstand over zich. Je doet coaches doorgaans geen recht door ze een predicaat op te plakken en dat zal ik bij Isaac dan ook niet doen. Sommigen zullen in hem een verlicht iemand zien. Als iemand dat tegen hem zegt, zal hij reageren met “that is only a concept”. Het guru achtige hangt wel wat om hem heen. Veel mensen die jaarlijks terugkeren. Uit interesse, fascinatie. Maar ook zijn er de zoekers.

In zijn ontwikkeling zie ik generaties reizigers uit de jaren 60 en 70 voorbijkomen. Het leven in communes, een betere wereld, vredesbeweging.

Ik zie ook Indiase meesters. Veel zinnen van hem hebben een Osho-kwaliteit in zich. (Of zoals Jan Foudraïne zei: Het gaat niet om worden wie je bent maar om zijn wie je bent) Tegelijk is hij ook erg Gestalt-achtig met de steeds terugkerende vraag “wat gebeurt er nu?” Hij is ‘systemisch’ in het onderzoeken van patronen

Hij is geen therapeut in de huidige geprotocolliseerde therapiewereld. Daar heeft hij niets mee. Wel met genezing. Kenmerkend is het woord dis-ease wat hij graag gebruikt als het om ziekte gaat.

Hij is iemand die ook pragmatisch is. Die vele methodes gebruikt om het doel “awareness” te laten ontstaan. In zijn manier van werken in het hier en nu is hij eigenlijk heel concreet en praktisch.

Hij is ook een man die managers aanspreekt. In die zin een personal coach.

Wat mij vooral van hem bijblijft zijn 2 begrippen. De belangrijkste is “awareness”. Het andere is “unleash the hidden knowledge in yourself”. We hoeven niets nieuws te bedenken. Het weten is in ons zelf al lang aanwezig

Niko Stammes (hoofdredacteur van de coachinggids)

Gerelateerde sites

www.isaacshapiro.de

<http://www.poonja.com/> en <http://www.arunachala-ramana.org/> (de indische “masters”)

www.performanceconsultancy.nl (voor info over de Tanzania retreat)

