

# Oefening 'Het lege midden'

Contact maken met het lege midden vraagt enige discipline en overgave. Het gaat immers om een intentie, om je zuivere intentie. Wees innerlijk volledig en onvoorwaardelijk bereid om er te laten zijn wat er is. Je doorloopt straks zeven stappen. Naarmate je meer ervaren bent, zal het steeds makkelijker gaan. Als je ergens onderweg een oordeel krijgt over de stappen - bijvoorbeeld 'zweverig' of 'wat een gedoe' – bedank dan je hoofd in gedachten voor het oordeel. Doe er nog even niets mee. Niet negeren en geen verdere aandacht aan schenken. Zo kun je de hele reis maken.

1. Ga in gedachten alle dingen af die nog spelen in je hoofd en je hart. De wasmachine die draait. De afspraak die nog verschoven moet worden. Een collega die je een rotgevoel bezorgd heeft. In gedachten loop je al deze dingen na en je zet ze op 'stand-by'. Ze hoeven niet weg, maar ze krijgen nu even geen aandacht.
2. Als je er andere gedachten zijn die je onrustig maken, dan bedank je ze alsof ze een persoon zijn: 'Dankjewel dat je dit onder de aandacht brengt. Nu ben ik met iets anders bezig, ik kom later bij je terug.' Je weet inmiddels dat het bij systemen zo werkt dat datgene wat niet gezien mag worden, juist in beeld zal komen. Door de gedachten en dingen die spelen te bedanken of op stand-by te zetten, geef je ze een plek.
3. Nu ga je innerlijk naar het systeem waar je zelf bent opgegroeid. Je denkt aan je ouders en je voorouders. Misschien wil je in gedachten naar ze glimlachen of ze een klein hoofdknikje geven.
4. Vanuit deze verbinding met je eerste systeem ga je in gedachten kort op bezoek bij de andere systemen die nu een rol spelen. Misschien het systeem van het gezin dat je zelf hebt gesticht of dat van de organisatie waar je werkt. De wijk of het dorp waar je woont. Het beroep dat je uitoefent. Als je voelt dat de belangrijkste systemen aan bod zijn gekomen, dan sluit je in gedachten alle andere systemen in én doe je hetzelfde met alle andere systemen die je nu niet langs bent gegaan.

5. De volgende ronde met bezoekjes is langs enkele abstracties. Bijvoorbeeld 'het goede en het kwade', 'gisteren, vandaag en morgen', 'de daders en de slachtoffers'. Iedereen krijgt in je gedachten een glimlach of een hoofdknikje. Alles mag er zijn, zonder doel, zonder angst, zonder medelijden en zonder een specifieke liefde.
6. Zoek in gedachten een plek ergens in de natuur. Een plaats die voor jou als thuis voelt. Bijvoorbeeld de vloedlijn van de Noordzee of de bergen in Zwitserland. Vind een plek waar jij zelf comfortabel bent.
7. Richt tenslotte je aandacht op je adem. Adem bewust in en uit. En nog eens. En nog eens.

Als je deze stappen van begin tot en met stap 7 steeds in verbinding met jezelf doorgelopen hebt, ben je verbonden met het lege midden. Een vruchtbare plaats voor nieuwe ideeën, oplossingen en energie.



# SYSTEMISCH WIJZER