

“Bewustworder van details.”

Tekst en foto: Karen Buitenwerf, Tai Chi Nederland

“Enkele jaren geleden heb ik tot mijn grote genoegen de mensen van Tai Chi Nederland mogen leren kennen. Sinds die eerste kennismaking is onze relatie zover gegroeid dat ik nu bij sifu Hans Lauxen van Tai Chi Nederland de opleiding tot Tai Chi Eco Coach ben begonnen in samenwerking met Stichting ECO-Coaching Sportstad Heerenveen; en dat we een samenwerking tussen Tai Chi Nederland en Tai Chi Chuan Wijchen zijn gestart in de vorm van de workshops ‘Terug naar de Bron’.

Daarnaast mag ik inmiddels met regelmaat de lessen en workshops van Hans volgen, is daardoor mijn wapenarsenaal groeiende en mag ik mij nu de trotse eigenaar van een miaodao noemen die de naam ‘Bewustworder van Detail’ heeft gekregen.

Om alle huidige ontwikkelingen samen te brengen kreeg ik ook nog de uitnodiging van Karen tot een interview. Iets wat ik als vanzelfsprekend voor mezelf uit respect naar Tai Chi Nederland, Hans en ook Karen niet kon weigeren, ondanks een gepaste persoonlijke vraag waarom ik hiervoor uitgenodigd werd. Het interview werd een ontzettend mooi, aangenaam, persoonlijk en emotioneel gesprek, waarbij we de voorgenomen tijdsplanning van een uur ruimschoots overschreden, maar wel met een enorm genoegen en dankbaarheid.”



Vandaag zit ik diep na te denken over de bijzondere dag van gisteren. Gisteren mocht ik Mark van den Berg ter gast in huis hebben en een aantal vragen bij hem neerleggen. Die gebeurtenis mag een "interview" genoemd worden omdat: de vragen vooraf bedacht zijn, de antwoorden genoteerd worden, en een geschreven verhaal tot stand komt. Ook mag die gebeurtenis een "gesprek" genoemd worden vanwege de openhartigheid van Mark in het delen van zijn bezinningen en overpeinzingen en door de aard van zijn beschouwelijkheid. Tijdens het "vraaggesprek" met Mark, werd ik meegenomen naar de diepe binnenwereld van Mark's belevingen; waar dingen ophouden als afzonderlijk te bestaan; waar zijn conceptuele netwerk van oneindige experiëntiële details een sterrenhemel van constellaties schept; waar het heelal van betekenis te groot is voor zijn woorden. Juist Mark's enorme moeite om de juiste woorden te vinden om zijn diepste binnenwereld met een ander te delen, brengt mij het dichtste bij zijn belevingen.

Woorden voor de feiten van de gebeurtenissen van zijn levensgeschiedenis hoeft Mark niet te zoeken. Mijn vragen "Waarom Tai Chi" en "Waarom Lesgeven" hebben elk een mooie cascade van verhalen over zijn jeugd, opleidingen en gerelateerde gebeurtenissen teweeg gebracht. Opgewekt en zelfverzekerd, laat hij zijn eigen bekende geschiedenis zijn natuurlijke weg naar mij toe stromen. Het zijn de veel vertelde verhalen van de persoonlijke oppervlakken; verhalen welke in harmonie zijn met de omgangs verwachtingen, als bepaald door de normen van omgang, in Nederland. Na mijn herhaling van de eerste vraag, ontvang ik een vragende blik en dan het stilstaan van de tijd. Na een halve seconde van de eeuwigheid verandert iets in de gestalte van Mark. Hij begint opnieuw mijn vraag te beantwoorden; van onder de oppervlakte haalt hij de woorden die hij nodig heeft om over zijn gevoel te spreken. Met deze woorden vertelt hij mij verder over dat jongen van 19 die rechten studeerde. Het was een jongen die het nodig vond om zijn hoofd te legen, die behoefte had om het "hier en nu" te ervaren; een jongen die verlangde de prikkels van buiten af te sluiten, en zijn rust te vinden door het ervaren van zijn lichaam. Hij beschrijft hoe hij zijn prille ontmoetingen met de wereld van Tai Chi heeft beleefd. Ook, introduceert hij de leidraad van zijn persoonlijke relatie met Tai Chi: zijn allesomvattende fascinatie met zijn eigen innerlijke ervaringen.

Met het beantwoorden van de tweede vraag, hebben de sociale normen van Nederland voor een terugkeer naar de oppervlakte gezorgd. Opnieuw wordt een nuttige tijdlijn van relevante achtergrondinformatie over opleiding en stapsgewijze gebeurtenissen welke naar het uiteindelijke geven van Tai Chi lessen heeft geleid. In zijn weergave, zijn de woorden van Mark opnieuw met een stroom van natuurlijkheid en vanzelfsprekendheid aan mij gegeven. Met zijn energieke gevoel van humor en plezier, vertelt hij mij over de lessen die hij in Wijchen geeft. Met het vragen naar de invloed van zijn PABO opleiding op zijn Tai Chi les, krijg ik ineens een opstandig Mark die aan het woord gaat. Hij reageert duidelijk, zonder na te denken met een nadrukkelijk "Niets, helemaal niets, zelfs". Hij refereert naar zijn jongere jaren, naar het geven van trainingen voor wedstrijdzwemmen en zijn ervaringen als begeleider tijdens YMCA zomerkampen. Daarmee, legt hij een verband met zijn hedendaagse geven van Tai Chi lessen. Mark plaatst alle drie ervaringen in de categorie van "zichzelf zijn"; van lesgeven op zijn eigen manier van doen. Gegroepede woorden zoals: verdieping van eigen kennis, het ontwikkelen van anderen zien, door uitleg een andere perspectief bekijken, opbouwen blok voor blok, grenzen tegenaan lopen, en nieuwe uitdagingen, komen allemaal spontaan naar voren. Het wordt duidelijk dat

les-geven en les-nemen, voor hem één geheel vormen. En, het is in het geheel waarin hij zichzelf vindt en ook zichzelf tegenkomt. Ik geniet van Mark's enthousiasme. Leraar zijn en lesgeven vormen samen een gebied welk Mark boeit en doet zichtbaar bloeien. Het is een terrein waar hij op zijn gemak lijkt te voelen; op dit moment van het gesprek, op de oppervlaktes, ervaart hij zich als tevreden leraar van hart en ziel.

Met dit gevoel stel ik mijn derde vraag, "Waarom Wapens". Met het horen van mijn woorden, barst Mark uit in een geweldige lach van hartigheid. Een enorme grijns van plezier neemt zijn gezicht compleet in beslag. Op mijn verzoek voor opheldering, volgt een geïnspireerde hapering van woorden die nauwelijks te volgen zijn. Prachtig om te zien dat hij zich onmiddellijk in dat binnenste wereld van constellaties bevindt. Ik zou hem voor geen goud willen verstoren, zo mooi is dat om te zien. Mark legt aan mij uit dat zijn ervaring met wapens altijd verbazing oplevert. Ze gebruiken allemaal dezelfde principes van Tai Chi. Hij ziet een "overlapping", een enigszins continuïteit, welk van wapen tot wapen en van wapen tot partneroefeningen iets anders over hemzelf verteld. Hij ging vroeger eruit van de zekerheid dat wat hij in de handvorm geleerd had, dezelfde ervaringen met wapens zou geven. Het toepassen van de principes van Tai Chi in wapens trainingen vereisen een aanpassing van de lichaam. Hij realiseert zich nu dat het moment dat je een wapen in de hand neemt dat je, in feite, een andere lichaam aanneemt. Je lichaam met een solo handvorm vormt een andere geheel dan je lichaam met een zwaard, met een sabel, met een stok, met een bal, of ook met een ander persoon tijdens een partner oefening. De verschillen welke Mark in elke nieuwe situatie tegenkomt, brengen hem steeds weer naar dat allesomvattende fascinatie van zijn eigen innerlijke ervaringen. En, elke keer dat hij dat aan mij wil beschrijven, ondervindt hij dat hij woorden zoekt waarvoor eigenlijk geen woorden bestaan. Toch, meen ik zijn gevoel, door zijn haperingen, te ontvangen, te voelen, en te plaatsen binnen de ervaringen van mijn eigen innerlijke wereld.

Vanuit de diepte van gevoel, kijk ik naar mijn volgende vraag en vraag ik me af hoe Mark het zal ontvangen en hoe hij zijn antwoord zal invullen. Het is een onderwerp welk niet voor iedereen vanzelfsprekend overkomt. Het is ook een onderwerp waar ik een zeer uitgesproken meningen over heb en welke ik met velen al lang heb gedeeld. Met het stellen van de vraag "Waarom Competities", vroeg ik mijzelf eerst aandachtig te luisteren en daarna mijn doorvragen vooraf goed te overwegen. Deze vierde vraag is gesteld en het brengt Mark alweer terug naar de lichte bewegingsruimte van makkelijk stromende woorden. Ik krijg van hem antwoord in de vorm van de standaard woorden: competities zijn een extra stressfactor; zij toetsen je mentale beheersing. Mark geeft aan dat hij met competities is begonnen omdat hij merkte dat hij last ervaart wanneer hij voor toeschouwers optreedt. Het stoort hem en hij denkt zijn angsten te kunnen overwinnen door zichzelf steeds met zijn angsten te confronteren. Ik ben niet zeker of hij dat strategie als een ontwenningsskuur ziet of als een beproeving. Dus, vraag ik voor opheldering. Hij had al gezegd dat hij de voorbereidingen op competities prettig ervaart en dat hij ze als een stok achter de deur als motivatie gebruikt om zijn Tai Chi vormen te verfijnen en verdiepen. Maar, eenmaal voor de juryleden stand begint zijn ellende. Mijn vraag is of hij het lopen van zijn vorm leuk vindt zodra hij eenmaal begint de vorm te lopen. Mark antwoordt een duidelijk "Nee". Hij geniet op geen enkel moment van vorm lopen op competities. Ik vraag mijzelf af waarom iemand dit koers van zelf-marteling vrijwillig zou opzoeken.

Valt een situatie onder grensverleggend gedrag wanneer iemand continu over precies dezelfde grens stapt zonder dat de grens van “out of comfort” ooit verlegd wordt?

Daarentegen, van Mark's push-hands competitie ervaringen, zegt hij gefascineerd te zijn met wat hij daar ervaart. Dat past bij de fascinerende leidraad van zijn innerlijke leven waar Mark zoveel van geniet. Ik laat dit onderwerp los, niet omdat er niets meer over te zeggen is, maar omdat wat er te zeggen is, is niet voor mij om te zeggen. De kern van waar Mark in dit verhaal lijkt te worstelen, door alle vragen van “waarom” heen, ligt open en bloot in dit kleine voorbeeld welke Mark zelf heeft belicht. Die kern van Mark's eigen vraagstuk, lijkt mij, als niets anders dan de “Robijnen Schoenen” van “Dorothy” uit “De Tovenaar Van Oz”. Zijn antwoordt op zijn eigen innerlijke vraag van “waarom” draagt hij altijd bij zich; het lijkt een antwoord welk voorbij aan alle woorden gaat, diep in “het niets”, waar begrip geen taal kent.

Ondertussen heeft Mark het door, dat al mijn vragen voor hem elk uit een eenvoudige “waarom” zullen gaan bestaan. Dus, de vraag “Waarom ECO-Coachen” hoeft geen grote verrassing voor hem op dit moment te zijn. Toch, door het ontvangen van mijn vraag, brengt zijn bekende socialisering van omgang hem direct weer naar boven; naar dat vertrouwd gebied waar woorden stromen en gebeurtenissen op een tijdelijk benoemd worden. Ik begin ook vertrouwd met dit patroon te raken. Ik zit rustig op het moment te wachten wanneer Mark klaar is met het zetten van elk zijn relevante gebeurtenissen op zijn eigen plaats in de tijd. Tot mijn verbazing, houdt hij het bij de feiten dat hij ECO-Coachen op zijn pad vindt en dat hij het als waardevol erkent. Zo snel als Mark door zijn socialisering patroon naar boven was gekomen, daalt hij nu naar de diepe regio's van zijn innerlijke wereld. Vertaalde woorden van Lewis Carroll flitsen door mijn hoofd, “Alice komt in een wonderlijke wereld terecht als ze het haastige, witte, sprekende konijn achterna holt. Alles is heel anders dan in de gewone wereld en er lijkt geen eind te komen aan het aantal vreemde wezens dat ze tegenkomt.”

Het witte konijn dat ik volg, kijkt niet naar zijn zakhorloge. Het is niet de tijd die hij aan het inhalen is. Wij hollen het gebied van zijn allesomvattende fascinatie met de details van het innerlijke gevoel met haperende woorden voorbij. Hij brengt mij naar een den welke gevuld lijkt te zijn met diepe begrippen. In dit hol, verzacht zijn stem. Zijn gezicht laat zichtbaar iets los, en voegt iets zichtbaar toe. Mark praat met onbelemmerde woorden; langzaam, zachte woorden met de intensiteit en helderheid van een hart die zichzelf kent en spreekt. Hij vertelt mij de waarheden van zijn heartmind. Hij deelt zijn begrip van wie hij is, van wat hem frustreert, van wat hij als een gemis voelt, en waar hij graag heen wil. Hij vertelt mij het “waarom” van Tai Chi, het “waarom” van lesgeven, het “waarom” van ECO-Coachen. Die wereld van de allesomvattende fascinatie met de sterrenhemel van constellaties bevindt zich ook in Mark's bijzondere den van diep begrip. In deze ruimte heeft het zijn plaats gevonden binnen het heelal van betekenis; het neemt plaats binnen het besef dat sommige ervaring te groot voor woorden zijn. Met het wegvallen van de drang om woorden te zoeken, komt een andere bewustwording van alle sterren in de hemel. En met deze bewustwording, ontvang ik mijn eigen begrip van de volgende vraag op mijn vragenlijst, “Waarom Terug Naar De Bron”.

Mark's den is Mark's bron. Daar vindt alles plaats; de afzonderlijk details van het leven in hun ontelbare verbindingen met zichzelf. Daar heeft Mark zichzelf als de "Bewustworder van Details" ontmoet. Mark toont een diep gevoel op het moment dat hij mij over de naam van zijn Miaodao verteld en het moment wanneer hij zijn eigen waarheid van betekenis daarin heeft ontdekt. Een zeer bijzonder moment heb ik mogen ervaren; een moment van het delen van de bron van Mark waarin woorden en het onuitspreekbare van waarheden naast elkaar de ruimte vult, zonder enig verstoring van de ervaren harmonie. Ik zit nog lang, diep, gezonken in gedachten over mijn "gesprek" met Mark van zondag. Ineens voel ik een lichtheid van bestaan welk mij boeit. Een lach van mijn hart voel ik opwellen en een gedachte vult mijn hoofd met de behoefte om mijn laatste woorden van dit interview als persoonlijke groet aan Mark te geven. "Laten wij gaan staan met onze voeten in de klei, Mark. Laten wij, onze keuzes vanuit de bron tot stand komen. Laten wij elk, ons besef daarvan vanuit het binnenste van de den van diep begrip, vinden."

Karen