

Gronding

Grounding, in de tekst voortaan vernederlandst tot 'gronding', is een begrip wat uit de bio-energetica stamt. Het heeft daar de betekenis van stimuleren van de neerwaartse richting van de energie naar de aarde. Het idee erachter is dat onverwerkte gevoelens en spanningen door gronding kan afvloeien naar de aarde. Enigszins vergelijkbaar met de werking van een bliksemafleider of een aarde strip bij een auto met statische lading. Ook helpt het activeren van kracht en soepelheid in de benen en de onderrug het gevoel van 'op eigen benen staan', en realiteitszin: 'met beide benen op de grond'.

Door met de benen te werken corrigeert men de veel voorkomende disbalans waarbij er teveel energie in het hoofd zit en te weinig in het onderlichaam.

In Zijnsoriëntatie werken we ook met het begrip gronding, maar we leggen een andere nadruk. Gronding krijgt binnen Zijnsoriëntatie vooral de betekenis van **het loslaten van de reflex om je te onttrekken aan verbinding.**

Het achterliggende idee is dat we ons vanuit de psyche los denken uit het web van relatie met al het bestaande waarin we feitelijk verkeren en onszelf een autonoom eiland toekennen. Onze hele gevoelshuishouding is gebaseerd op deze aanname dat ons 'ik' om te beginnen los staat van de omgeving. Ondertussen is het vanuit psychologisch onderzoek voldoende duidelijk dat ons zelfbeeld geen autonoom maar een sociaal gegeven is. We ontdekken onszelf door spiegeling van de ander. We bestaan in psychologisch opzicht dus helemaal niet los van de omgeving.

Op een nog elementairder niveau begint het gezichtsbedrog al bij de manier waarop we onze zintuiglijke indrukken ordenen. We denken niet alleen onszelf los, maar knippen iedere waarneming los uit de context.

Het vogeltje wat ik zie is alleen zichtbaar omdat er een tak is waar het op zit, omdat er een ruimte is waarin het kan verschijnen, omdat ik de zintuigen heb om het waar te nemen, omdat het een vader en moeder had, omdat er zuurstof en voedsel is enzovoort. Niets in en niets van het vogeltje is autonoom en zelfstandig. Ieder veertje bestaat dank zij een complex weefwerk van factoren en condities die het bestaan van zo'n veertje mogelijk maken. We zien niet de ingebedheid, maar zien het voorwerp van aandacht als een op zichzelf bestaand en permanent 'iets'. Uiteraard is dat nodig voor onze overleving en psychisch welbevinden, maar het is niettemin een vertekening. We verliezen zo het zicht op het primaire gegeven dat alles met elkaar in verband staat. Deze eerste reflex

om een relationeel weefwerk als een zelfstandig 'iets' te zien is volgens de boeddhisten de fundamentele onwetendheid die ons gevangen houdt. Het in boeddhisme centrale begrip 'leegte', wordt vaak nader omschreven als "leeg van onafhankelijk bestaan". Dus herkenning van de 'leegte' van de dingen is het kunnen zien dat 'dingen' geen afgesloten entiteiten zijn, maar beweeglijke samenstellingen zijn van oneindig veel factoren die tijdelijk samenkomen om deze schijnbare zelfstandige fenomenen te creëren.

Een andere manier om dit te zeggen is dat verbinding, het in-relatie-zijn, de grondstof van het bestaan is. Wij als mens zijn dus ook geen entiteit, maar een 'gebaar in relatie'. Bevrijdingswerk houdt in dat je het entiteitbesef doorziet en loslaat. Een van de manieren daartoe is om je te leren 'geven in relatie'. Je geeft het gekoesterde illusoire zelfbeeld aan de werkelijkheid van verbinding.

Grounding in Zijnsgeoriënteerde termen wordt nu: het geven van jezelf aan de aarde. Er is een energetische parallel aan het onttrekken aan verbinding, namelijk inkrimpen en optrekken. In je lichaam kun je het optrekken opmerken aan hoge adem, opgetrokken schouders, veel energie in het hoofd, weinig in het onderlichaam. De contractie kunt toont zich bijvoorbeeld in knopen in je maag, gestagneerde spijsvertering, spanning op de borst, in de keel, in de nek enzovoort.

Gronding krijgt daarom ook de vorm van : *laat de oprekkingen los, laat jezelf dragen door de aarde. En: corrigeer je spanningen niet, sleutel niet aan jezelf, maar geef jezelf en de contracties aan de dragende ruimte van de aarde.*

Een geïsoleerd en kunstmatig 'ik' wat aan de symptomen van z'n isolement werkt stapelt namelijk contractie op contractie. Je kunt beter leren om de vleesgeworden illusie van entiteitschap: de contractie, te geven aan de waarheid van in-verbinding-zijn. Daarin lost de contractie vanzelf op.

Deze manier van werken levert spectaculaire resultaten op en is een van de onderscheidende kenmerken van de Zijnsgeoriënteerde werkwijze.

De aarde wordt in het Zijnsgeoriënteerd grondings werk benaderd als metafoor voor de open ruimte van je bewustzijn. Dus als je je geeft aan de 'ruimte van de aarde' geef je je eigenlijk aan de open ruimte van je eigen non-duale geest. Het geven aan de aarde is dan hetzelfde als vertrouwen in je spirituele aard. Gronding is dan hetzelfde als het achterlaten van de illusie van entiteitschap.

Het is een oefening in de herkenning van verbinding, een dynamische 'leegte' meditatie.