

## **EHBO: Eerste hulp bij Liber Oefenongeluk**

### *Oefening baart kunst*

Begrijp je iets aan Liber niet? Vind je het moeilijk of zwaar? Heb je last van een oefendip? Ontdekte je een gevoel of inzicht waar je niet op zat te wachten? Of ben je misschien teleurgesteld in jezelf omdat je denkt er niets van te bakken? Of vind je dat er misschien... helemaal niets gebeurt?

- **Tip: let op je taal.** Zeg niet 'ik vind het oefenen zo moeilijk' of 'ik word zo snel afgeleid', maar: 'ik ben gewaar dat mijn 'iets' het oefenen als moeilijk ervaart. Of 'ik ben gewaar dat mijn 'iets' zich snel laat afleiden door... een ander 'iets'. Of: 'ik zie dat mijn 'iets' het oefenen moeilijk vindt'.

Laat je niet opeten door je onvrede. Het is alleen maar een alarmbel die je waarschuwt dat je het uitgangspunt van je oefenen uit het oog verloor. Onbewust ging je verlangen naar een ander resultaat dan Liber je brengt. Logisch dat je vastloopt. Wie hoopt op een appel maar een ei krijgt voorgezet, gaat klagen.

### **Onthoud: niet wat, maar hoe.**

Liber draait niet om *wat* je denkt of voelt, maar om *hoe* je met je denken en voelen *omgaat*. Je oefenen wil je bewust maken

- *hoe* je je met je denken en voelen vereenzelvigt;
- *hoe* je jezelf existentiële zekerheid verschaft door je vast te ketenen aan wat je denkt en voelt.

### **Onthoud: niet anders, maar een ander**

Liber leert je niet anders te gaan denken of voelen, maar om je tot een ander 'ik' te ontwikkelen. Om in plaats van een enkelvoud 'ik', uit te groeien tot een optelsom 'ik'. De combinatie van

- een 'niets' 'ik' *en* een 'iets' 'ik';
- een niemand 'ik' *en* een iemand 'ik';
- een leeg 'ik' *en* een gevuld 'ik';
- een roerloos 'ik', *en* een 'ik' dat beweegt;
- een machteloos 'ik' *en* een 'ik' dat om macht draait;
- een stil 'ik' *en* een 'ik' dat geluid maakt;
- een niet-wetend 'ik' *en* een 'ik' dat weet;

Dat Liber je verandert, komt dus doordat je leert een compleet extra 'ik' in te zetten. Je wordt 'meer jezelf' doordat er meer van dat 'zelf' van je in actie mag komen. Denk: een tweede wiel onder je fiets. Of: 'krijg nu wat! Ook onder de achterbank zit een motor!'

Onthoud ook: niet iedere keer dat je oefent, hoeft er wat te gebeuren. Dat wil zeggen: er gebeurt wel iedere keer wat, maar daarvan hoeven we ons nog niet (onmiddellijk) bewust te zijn. De inzet van de oefening is niet om de een of andere uitkomst te bemachtigen, maar om het vuurtje van onze onmacht, ons niet-weten, aan de praat te krijgen.

### *Het 'iets' is verleidelijk*

Zeker in het begin is het lastig deze extra 'ik' tot ontwikkeling te laten komen. Omdat je het zo anders gewend bent. Je weet niet beter of je 'ik' is enkelvoudig en niet samengesteld. Autonoom en niet relationeel. En louter en alleen door die conditionering, zal die autonome

'ik' (je 'iets') je ook er steeds weer toe verleiden het uitgangspunt van je oefenen 'te vergeten'. Zoals een walvis een visje opslokt, zo zal je 'iets, je 'niets' aanvankelijk steeds weer verorberen. Hap, hap, hap. En voordat je er erg in hebt, 'besta' je weer geheel en al uit je vragen en zorgen. 'Maar hoe zit het dan met dit?' 'Wat moet ik met dat?' 'Ik begrijp niet hoe...' en vul maar in.

- **Tip: wees voorbereid op sabotage.** Ons 'iets' is een excuustruus. Het zal alles doen wat het maar kan bedenken om de touwtjes van je leven in handen te houden en om je 'niets' een snelle dood te doen sterven. Iedere truc uit de doos: het 'iets' kent ze en zet ze in. Het enige antwoord: laat je 'niets' nooit en te nimmer met je 'iets' in gesprek gaan. De rolverdeling: je 'iets' wil, en doet, en zegt, en beweert, en weet, je 'niets' wil niets, weet niets, verlangt niets, hoopt niets... is alleen maar 'niets'.

'Iets' en 'niets': meer smaken kent Liber niet.

Liber is als fietsen. Om het onder de knie te krijgen moet je het doen. Ga erover nadenken, probeer het te begrijpen, 'zet de oefening stil', en je valt. Alleen door de oefening heel precies te doen, kan de betekenis ervan je gaan dagen.

Een van de manieren waarop het 'iets' je oefenen saboteert: het vertelt dat het moe is, of verdrietig. Dat het zich slecht voelt of er nu niet aan toe is de oefening te doen

- **Tip: maak de oefening dan makkelijker.** Breek hem op in stukjes van 15 minuten: vijf minuten schrijven, vijf minuten ontspannen, vijf minuten teruglezen. Zo voorkom je dat je een hele dag, of zelfs dagenlang niet oefent.

### ***Maak van je probleem je oplossing***

Het enige wat je hoeft te doen met *alle* gedachtes, vragen of gevoelens die het oefenen bij je oproept? Bevorder ze tot oefenstof. Behandel ze als het 'iets' dat ze zijn en laat je 'niets' erop los. En binnen de kortste keren ben je weer op weg.

De kracht van Liber: eenvoud. Niet voor niets is het een doe-het-zelf methode. Je hebt er geen leraar bij nodig. Alleen maar doorzettingsvermogen. Om het te doen. En discipline. Om niet buiten de paden van die eenvoud te treden.

- **Tip: houd daarom voor ogen, Liber kent maar twee smaken: 'iets' en 'niets'.** Loop je vast? De enig mogelijke oorzaak: onbewust smokkel je extra smaken de oefening binnen. Een derde, vierde of vijfde smaak. Wijs ze ieder hun plek als onderdeel van je 'iets' en verhoud je ermee als 'niets'.

Denk aan een tweebaansweg waarvan een rijstrook is afgesloten voor alle verkeer. *Dirigeer al je innerlijk bewegen, vinden, voelen, verwachten, hopen en willen, steeds weer naar de weghelft waarop verkeer is toegestaan; naar je 'iets'. En houd de andere weghelft, je 'niets', helemaal schoon en leeg.* En binnen de kortste keren heb je je oefenen weer vlot getrokken.

- **Tip: schep ook fysiek afstand tussen je 'iets' en je 'niets'.** Maakt je iets je wijs dat het moeilijk is je er als 'niets' mee te verhouden? Wat kan helpen: maak de afstand tussen je 'iets' en je 'niets' fysiek. Leg het papier waarop je je woordwolken noteerde, op een andere plek dan waar je zat toen je ze opschreef en lees ze vervolgens *vanaf*

*een afstand* aan jezelf terug. Je kunt je woordwolken ook op de muur plakken, daar een stoel voor zetten en die vervolgens steeds wat verder achteruit zetten.