

Essentie van Oorspronkelijk Jin Shin

Jin Shin is oorspronkelijk door de Japanse master Jiro Murai (1886 –1960) intuïtief ontvangen als systeem dat hij succesvol op zichzelf toepaste toen hij uitbehandeld was en door zijn artsen opgegeven. Naderhand heeft hij Mary Burmeister opgeleid, die het als een fysio/filosofisch systeem naar westerse begrippen heeft vertaald. Op haar beurt heeft zij dit zelfhulpsysteem aan anderen onderwezen. Pas in een veel later stadium heeft zij een aantal mensen opgeleid die het systeem ook op anderen dan henzelf mochten toepassen. In het boek 'Oorspronkelijk Jin Shin'¹ besteed ik daar uitgebreid aandacht aan.

Om de essentie van Oorspronkelijk Jin Shin te begrijpen, moet eerst en vooral een belangrijk misverstand uit de weg geruimd worden. Jin Shin is geen therapie noch een recept voor genezing van het lichaam. Wat is het dan wel?

De naam Shin (het Goddelijke), Jin (de mens) wil zeggen dat Jin Shin een (zelf)hulpmiddel is om de Goddelijke oorsprong in jezelf te realiseren. Anders gezegd toepassing helpt je je bewust te worden dat je lichaam noch geest bent, maar de Goddelijke kracht waaruit de mens is voortgekomen.

Ook al klinkt dit mogelijk wat abstract en weinig praktisch, toch heeft het een directe link met het dagelijks bestaan. Als we alle actie van individuen beschouwen zien we een belangrijke gemene deler: we willen allemaal ontsnappen aan lijden. We willen iets of we willen iets anders dan wat ons gegeven is. Noem dat weerstand of het niet kunnen accepteren van wat ons overkomt. Dat is de kern van het lijden.

Die weerstand komt voort uit de gedachte dat wij controle over ons leven hebben of zouden moeten hebben. En juist dat berust op een misverstand. De wereld inclusief ons lichaam en geest zijn een reflectie van en in Shin (God) die zich als Jin (mens) toont en laat kennen. De mens heeft over zijn bestaan wezenlijk geen controle. Hij wordt spontaan geboren en heeft daar geen zeggenschap in gehad. Hij is uitgerust met een bepaald pakket genen en een bepaalde DNA structuur, die in hoge mate bepalend zijn voor de loop van zijn leven. Net zoals de omgeving waarin hij opgroeit en waar hij niets over te zeggen heeft gehad. Onbewust van zijn oorsprong vereenzelvigd de mens zich met zijn lichaam (denkt zijn lichaam te zijn) en wordt dan speelbal van de oppositionele krachten pijn/plezier. Vanaf dat moment denkt hij de omgeving te kunnen veranderen, wat soms lijkt te lukken en vaak ook juist niet.

De vereenzelviging met het lichaam zorgt ervoor dat we ons daarom richten op de buitenwereld. We vergeten naar binnen te kijken wat ons het inzicht zou opleveren dat de wereld uit zichzelf continu verandert ook zonder ons streven naar van alles en nog wat.

In Jin Shin gaan we ervanuit dat het lichaam niet een verzameling van organen is met een 'ikje' daarin, maar een materialisatie van overtuigingen en gedachtebeelden. Zoals bijvoorbeeld: angst, chaos, veiligheid en lot. Verzet, niet aanvaarden, de vergissing te denken dat de mens controle over zijn gedachten heeft, kortom vereenzelviging met het

¹ Oorspronkelijk Jin Shin, Mieke Berger, ISBN 9789069636320

lichaam zorgen voor contracties als gevolg van de spanning die dat oproept. Die contracties duiden erop, dat we onze goddelijke oorsprong vergeten zijn, waardoor het lijkt alsof we het contact daarmee kwijt zijn. Contracties werken als een soort aardlekschakelaars (Safety Energy Locks), die ons eraan herinneren dat we niet op de ingeslagen weg verder moeten gaan, maar op zoek moeten gaan naar wat we in oorsprong zijn. De 'energiestroom' wordt als het ware afgesloten en de pijn waarmee dat gepaard gaat waarschuwt ons dat we niet ons lichaam (Jin) zijn maar dat we ons naar binnen moeten keren om ons weer bewust te worden van de oorsprong (Shin). Jin Shin kent een zesentwintig Safety Energy Locks (SEL's) die elk een specifieke betekenis hebben. De contracties daarin worden als pijn ervaren, waardoor we er ons bewust van worden en we ze onder ogen kunnen zien.

Bijvoorbeeld SEL 21 heeft een relatie met ons gevoel van zekerheid en geborgenheid in ons leven. Als we ons onzeker voelen en ons niet kunnen overgeven aan hoe ons leven verloopt, zal in die SEL een contractie waar te nemen zijn.

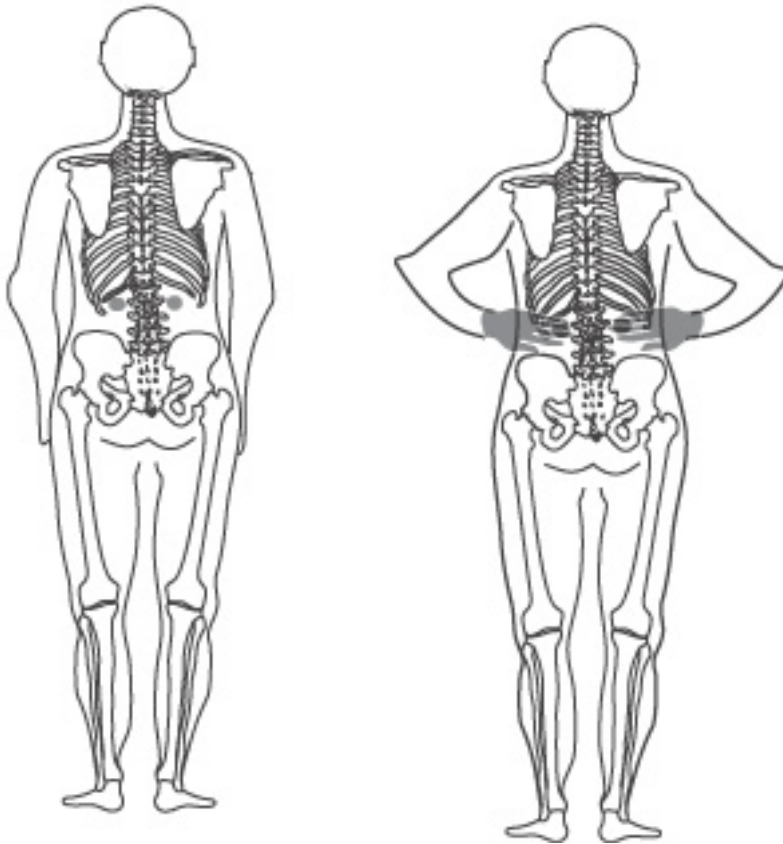
21. Profound Security



Onder tegen het jukbeen.

Een ander voorbeeld is SEL 23, die verwijst naar het begrip 'lot'. Vrijwel iedereen vraagt zich waarom hij bestaat, wat de zin daarvan is en waarom hij (ten onrechte) denkt onderwerp van alle lijden te zijn. Deze SEL 23 houdt verband met het geloof in gemis aan aandacht en affectie. Dat uit zich in de stof als slappe spieren, arthrose, moeite met lopen, angsten, verwarring, arrogantie, hypocrisie, ongeduld en verslavingen. Als de contractie in deze SEL oplost, wordt feitelijk de brug geopend van vereenzelviging met het lichaam naar overgave aan Shin als permanente oplossing.

23. Circulation



Vanzelfsprekend zal de practitioner op zoek gaan naar de SEL's die duiden op een contractie. Dat vereist veel ervaring en de kunst om de pols als het ware te 'lezen'. De pols toont ons waar de contracties zich bevinden. De contractie wordt door aanraking (soms als pijnlijk ervaren) uitgenodigd zich weer op te heffen. Niet om mogelijke fysieke problemen op te lossen, maar om de weg te wijzen naar de oorsprong (Shin). Dit kan gepaard gaan met tal van niet vooraf te voorspellen effecten: fysiek (genezing kan plaatsvinden), emotioneel, spiritueel, mentaal of een combinatie van deze. Dit is het grote onderscheid met therapie, waarbij van tevoren een specifiek resultaat wordt beoogd en waarbij iemand, namelijk de therapeut, denkt dat hij iets kan doen. Of en hoe door toepassing van Jin Shin 'healing' plaatsvindt is een spontaan gegeven. De practitioner faciliteert. Paradoxaal doet de practitioner niets en toch doet hij iets, namelijk het faciliteren. Dat houdt in dat de practitioner als het ware de gesloten 'energiekraan' (contractie) weer opendraait. Het komt neer op uitnodigen van de energie om weer te stromen om daarmee de mens op pad te helpen richting het realiseren wat zijn oorsprong is. Een grote wijze uit India (Sri Ramana Maharshi) verwoordt het aldus: healing takes place if it is supposed to happen (genezing vindt plaats als het zo moet zijn). Genezing heeft niet alleen betrekking op het fysieke lichaam

maar duidt ook op het 'heel' worden, het beseffen dat het Goddelijke, de wereld en de mens een onlosmakelijk verbonden geheel zijn.

Inzicht in en besef van non-dualiteit, terugvoeren naar de oorsprong, is het ultieme doel. Dit houdt onder andere het besef in dat we niet het lichaam noch ons denken zijn. Belangrijk is dat de practitioner dat pad zelf bewandeld heeft. Een gids die de weg niet kent, is geen gids.

Hoe gaat dit in de praktijk? Laten we een praktijk voorbeeld nemen. Iemand heeft klachten als kortademigheid, hartritme stoornissen enz. Na een gesprek ligt zij geheel gekleed op de behandeltafel en de practitioner gaat op zoek naar de contracties door de pols te voelen. Vervolgens wordt de betrokken SEL aangeraakt door de practitioner waarmee de SEL wordt uitgenodigd de contractie op te heffen. Per sessie van 50 minuten kunnen er in meerdere SEL's contracties ongedaan worden gemaakt.

In navolging van Mary Burmeister worden de sessies in een weekschema gepland met twee sessies per dag gedurende 5 opeenvolgende dagen. Alleen een dergelijke aanpak leidt tot de gewenste omzetting. Enkelvoudige, losse sessies zijn feitelijk minder effectief om tot zelfonderzoek (Wie ben ik?) te geraken. Het gevaar is niet denkbeeldig dat Jin Shin dan toch weer gezien wordt als een therapie voor lichamelijke kwalen. Helaas werkt dat niet, zij het dat mogelijk een enkel keer een fysiek effect als gevolg van placebo kan optreden.

Samenvattend komt het erop neer dat het proces van 'Jin Shin' zelfonderzoek steunt op een drietal pijlers:

Physio-fysiologie: Vertrekpunt is het lichaam dat zich middels beweging (denk aan de bewegelijkheid van cellen) moet manifesteren. Zelfonderzoek richt zich hier op het lichaam om toegang te krijgen tot wat ik mezelf noem (een voorstadium van zelfonderzoek). Dat lichaam stelt ons in staat bewust te worden van contracties.

Physio-psychologie: Ook hier is het lichaam een voorwaarde voor het onderzoeken en begrijpen van wat ik 'mezelf' noem, dat wat ik ken in mijn bestaan. Het toont hoe het ego zich als reactie in zijn omgeving uitdrukt tegenover de ander. Dit is het onderzoek naar onze psychische constructie.

Physio-filosofie: Dankzij ons lichaam als uitdrukking van het Goddelijke, onze oorsprong, kunnen we ons door onderzoek bewustworden van ZELF. Dit is het onderzoek dat zich in het kort laat beschrijven als de vraag 'Wie ben ik? Om te ontdekken dat ik(we) noch lichaam, noch geest (psyche/ego) zijn.

Mieke F.W. Berger
Costa Rica, 2017

Biografie

Al meer dan 50 jaar concentreert het werk van Mieke Berger zich op begeleiding bij zingevingsvragen en het bevorderen van existentieel welzijn. Daartoe gebruikt zij Oorspronkelijk Jin Shin waarin zij uitgebreid onderricht heeft gekregen van Mary

Burmeister. Haar aanpak en inzicht zijn voor Mieke leidend geweest. Als een van de weinigen praktizeert Mieke net als Mary Jin Shin in de vorm van kuurweken (twee Jin Shin sessies per dag gedurende vijf aaneengesloten dagen).

Haar interesse in Advaita Vedanta filosofie ondersteunt haar werk. In kringen van Advaita is het Wolter Keers geweest die Mieke op het pad gebracht heeft van Sri Nisargadatta Maharaj, die zij na de eerste introductie veelvuldig heeft bezocht. In Jin Shin heeft zij een gereedschap gevonden om in praktische zin invulling te geven aan wat Advaita Vedanta ons als inzicht aanreikt. Mieke werkt o.a. in Costa Rica en Zuid-Oost Azië. Jaarlijks komt ze voor enige weken naar Europa voor kuur- en begeleidingsweken. Van tijd tot tijd geeft zij seminars met als onderwerp `verscheidenheid in eenheid` en non-dualiteit als weg naar vrijheid.

Zie www.jinshinhealing.com

Email: mfwberger@jinshinhealing.com