

deel 2

Yoga en Japans boeddhisme

# Compassie, lichaamsgevoel en 'gedragen ruimte'

Het ideaal in het Boeddhisme is om jezelf vrij te maken – vrij van reactiviteit, vrij van vastgrijpen – en om ongewenste gemoedstoestanden als boosheid, begeerte en verwarring geen voeding te geven. Als je 'negatieve ruis' laat uitdoven, kun je kwaliteiten als onvoorwaardelijke compassie, vriendelijkheid, medevreugde en gelijkmoedigheid ontwikkelen. Dat klinkt prachtig, maar hoe werkt dat als je door de supermarkt rent, terwijl je kind thuiszit met een loopneus en daarom niet naar school kan, en er ook nog een stapel werk ligt? Hoe kun je deze mooie intenties een plek geven in je dagelijks leven?

Tekst **Maartje van Hooft** | Illustraties **Hans van der Pol**



In onze maatschappij hebben we vaak de neiging van 'bovenaf' naar ons lichaam te kijken. Bij het doen van yoga kun je lichaamsbeweging gebruiken om niet alleen spanning los te laten, maar ook om met je aandacht naar binnen te gaan, je lichaam van binnenuit voelen. Of zoals B.K.S. Iyengar het zegt: 'Put your brain in your buttocks'. In de Oosterse filosofieën, zoals het Boeddhisme, ligt veel nadruk op de veranderlijkheid van ieder moment. Als je je aandacht naar binnen brengt, merk je dat je interne ervaring absoluut niet statisch is. Deze interne ervaring, onze ervaringsstroom, reageert op alles wat je meemaakt. Als je in gesprek bent met anderen voel je via spiegelneuronen ook die ander in jezelf. Situaties, maar ook gedachten, kunnen direct spanning in je lichaam oproepen. Zolang je met open aandacht verbonden blijft met deze ervaringsstroom, zet je deze niet vast, en kan

spanning of stress laten afvloeien. Dus ook als je stress ervaart, blijf erbij, adem rustig door en probeer de stress te omarmen. Een hulpmiddel is om je aandacht meer naar achter en omlaag te brengen in je lichaam, bijvoorbeeld je voeten te voelen als je bij de kassa staat te wachten, of als je achter de computer zit je onderrug en billen te voelen en daar met je aandacht naartoe te zakken. Je zult merken dat er direct een verzachting komt in je aandacht.

### Aftasten

Deze ompoling van je aandacht van buiten naar binnen wordt een echte practice als je je binnenruimte als het ware gaat aftasten. Dit innerlijk aftasten wordt gebruikt in yogastijlen die van binnenuit werken, zoals bijvoorbeeld Kashmiryoga. Ik doe het zelf ook altijd in yoga. Het is gekoppeld aan wat het 'zorgsysteem' genoemd wordt, en brengt je in afstemming en verbinding vanuit het hart. De open, tastende aandacht wordt dan als een bedding, een omhullende aandacht waarin alles er mag zijn. Dit kun je ervaren tijdens het doen van yoga, tijdens meditatie, maar ook in je dagelijkse bezigheden. En heel belangrijk, je kan open en 'tastend' aanwezig zijn in contact met anderen. Verbonden zijn met je interne ervaringsstroom en van daaruit contact maken met de wereld om je heen is een essentiële karakteristiek van tantrische systemen zoals Kashmir-tantra, Kashmir-yoga, maar ook Shingon-Boeddhisme. Waar visus en gehoor veelal maken dat je jezelf als gescheiden ervaart van je omgeving, werkt het lichaamsgevoel, gekoppeld aan de tastzin, als een verbindend zintuig, doordat het je naar hartcoherentie brengt en daarmee het zorgsysteem aanspreekt.

### Holding Space

In 2015 introduceerde de Canadese Heather Plett het begrip 'Holding Space'. 'Holding Space' staat voor ruimte waarin je bereid bent om bij de ander (of jezelf) te zijn, zonder te oordelen, te willen 'fixen' of op een gewenst resultaat aan te sturen. Deze open aandachtsruimte helpt de ander te zijn met wat er is, en geeft ruimte voor heling en integratie. Wanneer je open en 'tastend' aanwezig bent, ontstaat op een natuurlijke manier deze 'Holding Space' of 'gedragen ruimte'. En deze gedragen

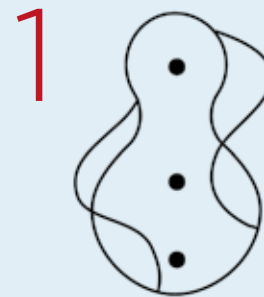
*'Als je je aandacht naar binnen brengt, merk je dat je interne ervaring absoluut niet statisch is'*

#### GEDICHT

Mogen de bloesems van wijsheid en compassie groeien, in de vruchtbare aarde van vriendelijkheid, besprenkeld met het frisse water van medevreugde, in de koele schaduw van gelijkmoedigheid.  
*De Brahmavihāra, de vier onbegrensde toestanden*



## Lichaamsgevoel als filosofische spiegel



**1 IN JE STILTE KOMEN;** in dit open, vervormbare interne gevoel zijn een aantal ankerpunten, punten waar je je aandacht kan laten rusten en kan laten verstillen, als in het oog van de storm. Laat je ogen zacht worden, zak met je aandacht in het gebied achter het hart. Of laat je aandacht in de onderbuik zakken, alsof je rust in het bekken.



**2 HELENDE, GEDRAGEN RUIMTE;** als je je aandacht verbindt met dit open lichaamsgevoel, dan ontstaat een omhullende aandachtsruimte, die Holding Space genoemd wordt. Dit is een 'positie' in jezelf die helend is, voor jezelf maar ook voor anderen als je van hieruit contact maakt met anderen.



**Maartje van Hooft is in Japan getraind tot Shingon-Boeddhistisch priester. Ook is ze hoofddocent van de yoga-opleiding Amitabha. Ze heeft verschillende cursussen rondom Boeddhisme en meditatie ontwikkeld, waarin lichaamsbeweging gebruikt wordt om te verdiepen in meditatie. Ook maakt ze de podcast: 'Help, ik ben een Boeddhist.'**

**Meer informatie over Holding Space:**  
[www.centreforholdingspace.com](http://www.centreforholdingspace.com)

ruimte is er niet alleen voor anderen, maar ontstaat ook voor jezelf. Een voorbeeld hiervan is het proces van een goede vriendin van mij, die ongeneeslijk ziek is. In de afgelopen periode kwam ze op het punt dat euthanasie nu concreet 'op tafel' ligt. Door open met haar daarover te spreken, zonder mijn emoties daarin te mixen, denk ik dat ik haar ruimte heb kunnen bieden. En in de week daarna merkte ik dat ikzelf in mijn eigen aandachtsbubbel bleef, zodat er tijd en ruimte was om mijn eigen emoties en verdriet een plek te laten vinden.

### Interactieve meditatie

De kracht van deze gedragen aandachtsruimte is voelbaar bij interactieve meditatie, zoals bij Insight Dialogue. Beide deelnemers aan deze meditatie kunnen woorden geven aan de ervaringsstroom, aan dat wat er op dat moment is. En beiden kunnen open zijn met wat er op dat moment is. Deze momenten van verbonden, open aandacht kunnen inzichtgevend en transformatief zijn, en laten zien hoe krachtig en helend de Holding Space is. Het oefenen met deze open aandachtsruimte is voor yogabeoefenaars een direct begaanbaar pad. Door de ervaring met lichaamswerk is het een relatief kleine stap van je lichaam voelen, naar verbinden met je interne ruimte. Van daaruit kun je steeds weer oefenen in het tasten, afstemmen, omhullen en omvatten van de directe ervaring. Dit kun je toepassen in alle momenten van je leven. Het brengt je direct naar je hart, naar een oneindige bron van heling en compassie die je niet zozeer zelf hoeft op te bouwen, maar waar je je steeds weer mee kunt verbinden. ●