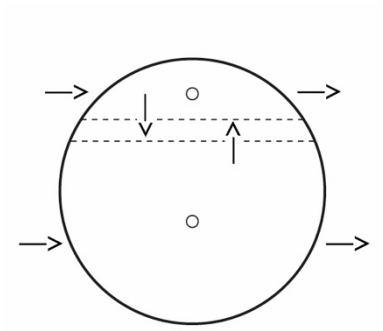
Thema 6: Lesblad Fysiologie en ervaring



Karma, ethiek en constructieve intentie.
Holding Space

Intentie
In de vorige thema's hebben we aandacht besteed aan het komen en gaan van reactiviteit, van emoties etc.
In meditatie, en daarbuiten, kan je spanning, emoties, onrust, gemoedstoestanden, gedachtenpatronen etc. ervaren. In meditatie (en daarbuiten) kan je daarin ruimte creëren door te vertragen, en door een 'tegenbeweging' te maken. Daardoor kan je erbij zijn bij wat je ervaart, zonder in reactiviteit of triggering vast te grijpen.
Ook kan je je oordeel over situaties uitstellen, een positie van neutraliteit opzoeken.
Het 'niet vastgrijpen' aan sensaties, spanningen, emoties, gedachten etc. helpt het systeem te reguleren, en reactie-golven te laten wegebben. Zo komt er ruimte voor stilte, innerlijke rust, zachtheid, compassie, helderheid, inzicht, liefde, wijsheid.

Vanuit een Boeddhistisch perspectief, maar ook vanuit een ervaringsperspectief is er de intentie van het loslaten van lijden.
De Dalai Lama beschrijft 3 niveau's van lijden of omgaan met lijden.
Deze koppel ik aan 3 niveau's van 'constructiviteit' die genoemd worden in de positieve psychologie.
1) Het omgaan met lijdensvolle situaties en hier constructief in handelen. Acties ondernemen die lijden verminderen, of niet vergroten. En ook, het zoeken van plezier is niet verkeerd!
'The happy life'.
2) Het omgaan met het 'lijden door veranderingen': je moet dingen loslaten, dingen lopen niet altijd hoe je wilt, het vastgrijpen zelf leidt tot lijden. Hierin kan meditatie een grote rol spelen, om ook met veranderingen en veranderlijkheid constructief om te kunnen gaan.
In de positieve psychologie is dit een belangrijke insteek. Je leert je eigen gebruiksaanwijzing kennen, je leert hoe je in het leven kan manouvreren. Je wordt 'competent', autonoom, verbonden.
'The good life'. Dit is ook een vorm van levenswijsheid.
3) Het diepste niveau van lijden ontstaat door het vastgrijpen aan het 'zelf'.
Je willen verbinden met een groter geheel, betekenis hebben in een groter geheel - sociaal, maatschappelijk, spiritueel - is een diep menselijke behoefte. Het thuis zijn in de wereld, en het kunnen voelen dat de wereld een goede wereld is. Daarin resonantie ervaren: geraakt kunnen worden en kunnen raken.
'The meaningful life.'

In het Boeddhisme is er bij de ontwikkeling van de Mahāyāna een verschuiving in de nadruk.
De nadruk verschuift van 'geen intrinsiek zelf' hebben, naar onderdeel zijn van een levensweb (wat feitelijk hetzelfde is) en naar het ontwikkelen van compassie.
Het ideaal is de Bodhisattva, die een steeds grotere 'bandbreedte' van compassie en onvoorwaardelijkheid ontwikkelt.
In de Mahāyāna is het dan ook gebruikelijk dat de 'verdiensten' van de meditatie opgedragen worden, aan alle levende wezens, of aan diegene die je vanuit een positieve intentie wilt steunen.
Maar waar meditatie je naar openheid en stilte en mogelijk non-dualiteit kan brengen, kan het werken met intenties juist weer dualiteit creëren.

Compassie doen of 'zijn'.
Een positieve intentie hebben naar anderen, of naar het grote geheel is heel waardevol en heel natuurlijk. Maar de valkuil is dat je van 'niet vastgrijpen' voor je het weet weer aan het 'vastgrijpen' bent. Van 'open observatie' naar 'je best doen' en 'het goed moeten doen' verschuift.

Daarom is het goed om het begrip 'compassie' of 'compassie-volle intentie' te onderzoeken. Compassie betekent letterlijk 'mee-voelen'. Maar vaak vinden we het behoorlijk 'spannend' om met iemand mee te voelen.
Als iemand bijvoorbeeld verdriet heeft, en je voelt mee, dan is er vaak de neiging om te 'sussen', of te willen 'fixen'. Of het gevoel dat jij het voor die ander op moet lossen (denk je). En het ongemak omdat je niets kan doen.
Of iemand heeft vervelende karaktertrekken, en je vindt dat je compassie moet hebben. Wat dan soms gebeurt in spirituele kringen is dat mensen een constructie gaan maken, dat ze compassie hebben met iemands 'ware zelf', niet met wie deze persoon daadwerkelijk is in het hier en nu.

De verwarring komt deels doordat bij het begrip compassie de nadruk vaak verschuift naar die ander, waar jij iets mee 'moet'.
Maar compassie = mee voelen, is dus niet (in eerste instantie) iets doen, maar voelen. Dus een meer passieve positie.
En jij blijft zelf degeen die voelt, dus daar blijft je aandacht. Wat gebeurt er in jouw aandachtsveld?

'Holding Space'
In het domein van persoonlijke ontwikkeling, en werken vanuit mindfulness en lichaamsgevoel, is er een term die gebruikt wordt voor deze open, ontvangende positie: Holding Space.
In 2015 heeft de Canadese Heather Plett heeft het begrip 'Holding Space' geïntroduceerd. 'Holding Space' betekent dat je bereid bent om bij de ander (of jezelf) te zijn, zonder te veroordelen, te willen 'fixen' of op een gewenst resultaat te sturen. Deze open aandachtsruimte helpt de ander te zijn met wat er is, en geeft ruimte voor heling en integratie.

In de werkvormen bij dit thema gebruiken we de lichaamsgerichte ingang, zoals we ook eerder gedaan hebben.
* Als je spanning loslaat, voel je een verruiming in jezelf, en kan je meer zakken. Je binnenruimte opent (thema 1).
* Vanuit het openen van de adem, kan deze verruiming verdiepen (thema 2).
* Door veranderlijkheid, tendensen en emoties te observeren, kan je beter in contact blijven met je binnenwereld, zonder hierin vast te grijpen, of je vast te zetten op moment dat er 'obstakels' zijn. (thema 3 en 4).
* In dit open aanwezig zijn kan je interne ankerpunten voelen, waar je op terug kan vallen (thema 5).

In deze open binnenruimte kan je aanwezig zijn, liefst vanuit de stabiele positie van de onderbuik, en dan je aandacht verzachten, ook als je de aandacht naar buiten richt.
Je kan je 'binnenruimte', het ruimtegevoel aftasten, dat geeft verzachting.
Ook kan je een positie van verwondering aannemen, of een luisterende (interne) houding. Dat geeft ook verzachting.
Als je deze positie kan vinden in contact met anderen, dan is dit een 'twee-snijdend' zwaard, het geeft een 'gedragen ruimte', voor de ander, maar ook voor jezelf.

Innerlijke werelden
Als je jezelf ziet als onderdeel van een levensweb, en ook gevormd door dit web, en vormend in dit web, dan ga je jezelf steeds meer zien in termen van relaties. Hoe verhoud je je met anderen, hoe is de verbinding of het gebrek aan verbinding?
En hoe verhoud je je met jezelf, hoe is die verbinding of gebrek aan verbinding?
Onze basishouding naar onszelf is natuurlijk gevormd door onze ervaringen, vooral als kind, en daar zitten veel vaak onbewuste tendensen in. Ook collectief zijn er dergelijke tendensen.
Een voorbeeld: vrouwen uit de generatie van mijn moeder zijn opgevoed om in eerste instantie voor anderen te zorgen. Dat geeft hen 'bestaansrecht'. Dus als ik mijn moeder vraag: 'Wat wil jij?' ontstaat er een soort kortsluiting, ze kan die vraag niet op deze manier beantwoorden.

Een ander voorbeeld: de Dalai Lama was volledig verbaasd om te zien dat in het Westen veel mensen zo het gevoel hadden er niet te mogen 'zijn'. Dat ze eerst iets goeds moeten 'doen', dat ze moeten laten zien dat ze goed genoeg zijn om 'bestaansrecht' te hebben.
Dit gaat over vrij fundamentele tendensen, maar wij hebben allemaal een specifiek 'innerlijk landschap', een innerlijke wereld met een eigen kleuring, met compensaties en ook overlevings-mechanismen.
In het Boeddhisme hebben ze een specifieke kosmologie met 'werelden' die je kan zien als 'innerlijke werelden'. Dit is een heel kleurrijke kosmos met fantasie-wezens, en hemel en hel.
Maar als je dit beeld van een innerlijke wereld meeneemt naar je eigen ervaring, dan is er de wetmatigheid dat de buitenwereld (de zogenaamd objectieve wereld) duidelijk gekleurd wordt door je innerlijke wereld. Dus ook de objectieve wereld is deels subjectief.
Als je op 'positieve intentie' wilt richten, dan is het goed om deze tendens van projectie daarin mee te nemen. Dingen die we in de buitenwereld of aan anderen willen veranderen, zijn vaak dingen die we in onszelf lastig vinden, of waar wij moeite mee hebben om mee om te gaan.

Liefde = voelen, en voelen dat je gevoeld wordt.
Positieve intentie kan je ook liefde noemen. In het Grieks is dit *agape*, wat je zou kunnen vertalen als liefde, maar dan een minder 'persoonlijke' liefde. (In tegenstellig tot *eros.*)
De zin hierboven verschuift de focus van iets 'doen' of een 'intentie sturen', naar gaan voelen, en daarin een ander ook kunnen toelaten, of 'ontvangen'.
De ankerpunten waarmee we vorige week gewerkt hebben, zijn daarbij behulpzaam. Kan je met je aandacht in de onderbuik zakken, en een open aandacht houden, terwijl je contact hebt met anderen?
Daarbij kan je dan ook observeren wanneer je je afsluit voor anderen, of wanneer er een oordeel langskomt. Ook als je een oordeel voelt over anderen, hoef je dit niet te 'fixen', maar door je hier bewust van te zijn, blijft er ruimte om je aandacht open te houden. Je aandacht wordt dan niet gekaapt door het oordeel.
Ook als mensen uit je omgeving verdriet hebben, bij rouwprocessen, of bij naderende dood, kan het daar open bij aanwezig zijn een enorme steun zijn. Je draagt dan echt wat bij.

Over Holding Space heb ik een podcast gemaakt.
Uit de serie 'Help, ik ben een Boeddhist'.
https://anchor.fm/help-ik-ben-een-boeddhist/episodes/Aflevering-2-Holding-Space-epp5rn