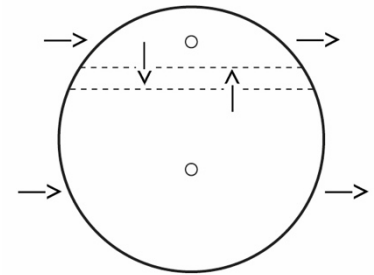


Thema 8: Lesblad Fysiologie en ervaring

Open observeren, het potentievolle midden, en 'empowerment'.

In de vorige twee thema's is het begrip 'Holding Space' toegelicht en ook praktisch gemaakt. Hierbij gaat het over een positie van openheid en mildheid ten opzichte van de eigen sensaties, gevoelens, gedachten, oordelen etc. En over een positie van openheid en mildheid als je in contact bent met anderen.

Meditatie is hiermee een training, of *practice* die gaat over hoe je in relatie bent met jezelf, maar ook hoe je in relatie bent met anderen. In dit achtste thema vergroten we het blikveld verder, naar wat je het 'levensweb' kan noemen.



Open midden: rust of potentie?

In het beoefenen van meditatie is een belangrijke focus om niet vast te 'grijpen' in de sensaties, waarnemingen, tendensen, oordelen, verhalen. Door er open naar te kijken omvat je als het ware je ervaring zonder deze vast te zetten. Door niet vast te grijpen, of je vast te zetten in je ervaringen en oordelen, verhalen etc. blijf je in een positie van een open midden.

Het begrip 'leegte' of *śūnyatā*, gaat over de visie dat er geen onveranderlijk zelf of onveranderlijke substantie ten grondslag ligt aan de fenomenen, aan personen of objecten.

Maar de positie van het open midden is in onze ervaring niet een 'lege' positie.

Als je in dit vrije midden komt kan je de zee van rust en vertrouwen ervaren, of een vrije ervaringsstroom, en ook een 'energie-stroom'.

In systemisch werk wordt ook gesproken over het open midden, of het lege midden. (Systemisch werk is een interventie of techniek waarbij gekeken wordt naar het functioneren van systemen en elementen in die systemen. Een bedrijf is een systeem, een familie is een systeem, in de natuur vind je (eco)systemen, de wereld als geheel is een systeem.)

In systemisch werk worden problemen waar personen of organisaties tegenaan lopen bekeken vanuit de verhoudingen en interacties in het hele systeem; bijvoorbeeld het systeem van het gezin of het team of de organisatie. De onderliggende dynamiek van de interacties in een systeem blijft vaak onbewust, maar heeft wel veel invloed.

Wanneer een persoon, of organisatie, tegen een probleem aanloopt, dan bestaat de route naar probleemoplossing vaak uit het maken van een min of meer bewuste analyse, om daar vervolgens bij voorkeur een actie aan te koppelen. Voor deze oplossingsstrategie gebruik je vooral de meer bewuste informatie uit de bovenlaag.

Bij systemisch werk ga je de meer onbewuste interacties in de onderlaag observeren en bewust maken. Wil je van daaruit naar een oplossingsrichting zoeken, dan is het belangrijk dat je ruimte geeft aan alle mogelijke oplossingsrichtingen. Pas dan is er ruimte om vanuit de complexiteit van het

systeem de juiste richting en informatie te vinden, die ook vaak onbewust zijn.

Loslaten van doelgerichtheid en het loslaten van de bewuste voorkeuren en de sturing daarop, geven ruimte aan de verschillende lagen van informatie - ook de meer onbewuste - om een rol te kunnen spelen bij de probleemoplossing. Het lege midden is de positie waarin je ruimte laat voor alle oplossingsrichtingen, of alle bewegingsrichtingen van het leven. Het is een positie van 'potentie'. Het

is niet het loslaten van de wens om een oplossing te vinden.

Kijk je naar een systeem, dan heeft ieder systeem de neiging om een positie van dynamische balans te zoeken (zoals een eco-systeem). In een systeem kan je in het open midden voelen of volgen welke beweging er is, waar de energie je mee naar toe neemt. Of kan je zeggen 'problemen hebben de natuurlijke neiging zichzelf op te lossen'.

Het vraagt dus ook een zeker vertrouwen om in dit 'lege midden' te blijven.

Jezelf in de stroom (van ervaren) plaatsen

Vaak zijn we niet in dit 'lege midden', maar haken we ergens vast. En als we vasthaken is dat vaak in de bovenlaag, waarin veel energie zit in 'controle op' en 'verhalen over'.

Als we in een situatie zijn die we moeilijk of pijnlijk vinden, of die niet optimaal is, dan maken we ons vaak los van de directe ervaring en sluiten ons af. We zeggen bijvoorbeeld tegen onszelf: 'Als dit voorbij is, dan... wordt het rustiger, is het goed, dan ga ik echt leven'

Vanuit het beeld van de levensstroom is echter iedere ervaring vitaal en levend.

Een mooi beeld wat uit een meer shamanistische traditie komt (de Andes-traditie). In deze traditie wordt alles gedefinieerd in termen van energie en relaties. Alle levende wezens in de natuur kennen alleen maar 'vrije energie' (dat is energie die niet vastgrijpt). Alleen mensen kennen 'zware energie' (dat is vrije energie die vastgezet is).

Door jezelf in de stroom van ervaren te plaatsen, als onderdeel van het levensweb, verschuift zware energie naar vrije energie, en word je meer levendig en helderder.

Maar om steeds bij je ervaringen te blijven, heb je voldoende (zelf)vertrouwen nodig, en daarin kun je ook hulpbronnen opbouwen. Meditatieve ervaring is bijvoorbeeld een hulpbron.

Manifesteren van kwaliteiten

Als je kijkt naar jezelf als onderdeel van een netwerk, of netwerken, dan ben je onderdeel van verschillende 'systemen'. Je gezin, je familie, je werk, je woonplaats en land, een subcultuur waarin je beweegt. Al die systemen hebben hun eigen dynamiek en 'haakjes'.

Daarnaast is er ook het natuur-systeem, waarin we als hoogontwikkeld zoogdier bewegen.

(En vanuit de Boeddhistische visie wordt ook gesproken over de verschillende 'rijken' of werelden, die zou je ook als systemen kunnen zien: van de helle-rijken tot de Boeddha-wereld, die vrij is.)

Je kan jezelf trainen om meer open en verbonden te blijven, maar je bepaalt veelal niet de openheid of richting van de systemen waarin je beweegt. Als je bijvoorbeeld op een werkplek werkt waarin veel stress en angst aanwezig is, en leidinggevendenden weinig empathie hebben, dan merk je dat je waarschijnlijk snel vast komt te zitten in een dergelijk systeem. Je kan meditatie gebruiken om weer terug te gaan naar ene meer open en vrije positie, maar de vraag blijft natuurlijk: hoe kan ik in de wereld bewegen, zonder daarin vast te lopen in wat er allemaal speelt?

Hoe kan je de ervaring van openheid, en de kwaliteiten die daarbij horen, krachtiger maken in jezelf?

Voor veel mensen is de natuur een manier om aan te haken op het onderliggende systeem van 'vrije energie', en daarmee stress en andere zaken los te laten. De natuur vertegenwoordigt een onderliggende kracht, de 'Lifeforce' die ons draagt en voedt. Dit is een primaire kracht, die zich uit in een enorm spectrum aan kwaliteiten. Het je verbinden met deze kwaliteiten is een vorm van 'empowerment'.

Ik heb in 2018 een weektraining bij Paulie Zink gedaan. In zijn vorm van Yin-yoga verbindt hij heel duidelijk met de elementen en met dierfiguren, om zo de kwaliteiten van de elementen en van de natuur in onszelf te ervaren. Ook hier creëer je een positie van openheid, waarin deze onderliggende (natuur)kwaliteiten zich kunnen laten zien.

Buddha-nature, tathāgatha-garbha

Om in je dagelijks leven een positie van het open midden te vinden, moet je ook de rollen of posities die je in verschillende systemen inneemt wat los kunnen laten.

Je verbinden met de natuur kan hiervoor een goede ingang zijn, maar ook een tijdje in een andere cultuur leven, kan hetzelfde effect hebben.

In het Boeddhisme heeft men het over een diepe potentie die zich kan laten zien als de geest tot rust komt en verstilt. De tathāgatha-garbha, of de baarmoeder van de tathāgatha, de Boeddha. Als je mentaal-emotionele energie verstilt, helemaal kan rusten in jezelf in een open interne ruimte, dan laat zich de 'luminous mind' zien, de heldere geest. Het beeld dat in het Boeddhisme hiervoor gebruikt wordt is dat van de heldere volle maan.

De 'luminous mind' is niet zelf een onderliggende Boeddha-natuur. De 'luminous mind' is wel een natuurlijke kwaliteit, of geestestoestand, die ontstaat als de aandacht langere tijd open en zacht is. En

in die openheid kan de 'baarmoeder van verlichting' zich manifesteren, kan de potentie tot verlichting zich ontfouwen.

Als je je blikveld van het persoonlijke, naar het intra-persoonlijke, naar het meer universele uitbreidt, dan zie je zowel w.b. levensenergie, als het bewustzijn, een enorm natuurlijk potentieel.

Empowerment, kaji.

In latere stadia van het Boeddhisme (zoals de Vajrayāna) zie je dat het begrip empowerment, (*adhiṣṭhāna* in Sanskriet, *kaji* in Japans) terugkomt als een integraal onderdeel van de meditatieve training. *Adhiṣṭhāna* zou je kunnen vertalen met zegening, of 'stroom van pracht en kracht'. Het Japanse *kaji* heeft de betekenis van iets ontvangen en dit kunnen vasthouden, bij je kunnen houden.

Hoe of waar ontstaat een situatie van empowerment?

In de meest directe vorm is het de empowerment van de leraar naar de leerling. De leraar draagt de ervaring van openheid en vrijheid mee, en opent hiermee deze ervaring voor de leerling.

Maar ook als je in tweetallen werkt, met open aandacht, dan versterk je de 'luminous mind', de heldere aandacht, in elkaar.

In de Vajrayāna wordt veel gewerkt met mantra-meditatie. De mantra roept de kwaliteiten op van de specifieke Boeddha van de mantra, en opent en versterkt deze kwaliteiten in jou.

Met visualisaties kan je ook kwaliteiten van openheid versterken. Specifiek de volle maan-meditatie versterkt het gevoel van een heldere, open geest.