

Open midden

Rust of potentie?

Leegte, het open midden

- Een belangrijk begrip in de Boeddhistische filosofie is *śūnyatā*, leegte.
- *Sūnyatā* is leegte van een onveranderlijk zelf, en is een 'niet-dualistische openheid' die onder en in alles aanwezig is.
- Hoe vind je deze 'ruimte' in jezelf?
 - niet vastgrijpen in voor en tegen
 - niet vastgrijpen aan emoties
 - niet vastgrijpen aan oordelen
 - verbinden met de drie ankerpunten

Verbreiding: jij in de context

- In jezelf kan je vastgrijpen, of stoppen met vastgrijpen. Wanneer je niet vastgrijpt, dan zullen emoties en prikkels over het algemeen uitdoven. Je systeem vindt dan een positie van dynamisch equilibrium en dynamische rust.
Alle biologische processen hebben dergelijke interne regulatie.
- Ook in sociale systemen kan sprake zijn van stagnatie/vastgrijpen of splitsing; of van openheid en verbinding. Ook in sociale systemen is een onderliggende beweging naar een dynamisch equilibrium.

Systemisch werk: het lege midden

- Zoals je in jezelf in een positie van openheid kan blijven, en dan het interne proces van regulatie en uitdoven kan volgen, zo kan je ook in je sociale omgeving/ sociale leven proberen in dit lege midden te blijven.
- In sociale systemen is het lastig om dit midden te vinden, want heb je niet alleen te maken met je eigen 'vastgrijpen', maar ook met het 'vastgrijpen' van anderen, en hoe jij daar weer op reageert.
- Systemische visie: het lege midden, positie van potentie. Maar het helpt je ook uit te zoomen. Welke positie neem jij in? En de ander?

Energie openhouden

- In een sjamanistisch beeld is lichte energie energie die stroomt, en donkere of zware energie is energie die stagneert of vastgezet wordt. Als je zo kijkt, kan je ook vertrouwen op je 'energie'. Neem als observatie eens wanneer en waar je voelt dat je energie wegloopt.
- Een ander beeld vanuit de 'martial arts': zoek het midden tussen jou en je tegenstander, voordat je overgaat tot actie. Dit midden is een dynamische ruimte die als lege plek maatgevend is, omdat je deze niet kan theoretiseren of beheersen.

Empowerment

- Hoe sluit je aan op het grote geheel, het systeem om je heen?
- En sluit je dan aan op vastgrijpen, stagnatie en verharding, zoals je veel ziet in het maatschappelijk verkeer. Of juist op ruimte en onderliggende vrijheid?
- Contact maken met de natuur is een manier om contact te maken met 'vrije energie' en daarin bekrachtigd te worden.
- Je kan bekrachtigd worden door de energie van de elementen of dieren. (meer sjamanistische visie)

Boeddhistische context

- Als het je lukt om je zowel in je interne ervaring en emoties, als ook in je sociale rollen meer los te laten, dan kan je meer in een positie van rust en helderheid komen.
- De helderheid die ontstaat wanneer er verstilling komt, wordt in het Boeddhisme 'luminous mind' genoemd. Het beeld dat daarbij hoort is het beeld van de volle maan.
- Constructief omgaan met emoties, compassie en zelfcompassie leiden tot helderheid en wijsheid.
- In de openheid van de 'luminous mind' kan onze 'Buddha-nature' zich ontfouwen.

Empowerment in Boeddhistische context

- In Oosterse tradities is van oudsher veel nadruk op de ervaringsoverdracht van leraar naar leerling. Een voorbeeld is de meditatieve toestand die ik direct ervoer in het bijzijn van mijn leraar. Dit is van belang in alle vormen van ervaringsoverdracht.
- Werkvormen in tweetallen, waarin beiden een open aandacht hebben, versterken de open aandacht. Dat is dus een wederzijdse empowerment.
- In mantra-scholen worden mantra's gebruikt die kwaliteiten van specifieke Boeddha's oproepen en in jou versterken. Dat is ook een vorm van empowerment.

Praktijk

- Dynamische centrering: vanuit de ankerpunten naar een krachtig, dynamisch midden.
- Beelden die kwaliteiten versterken.
- Volle maan-meditatie: de volle maan als symbool van de 'luminous mind' en het uitbreiden van ons bewustzijn.