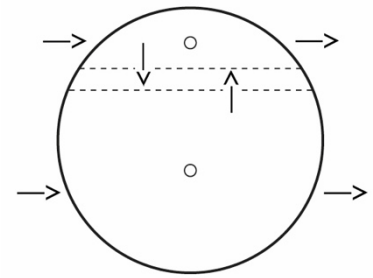


Thema 5: Lesblad Fysiologie en ervaring

Wat is 'toevlucht' nemen? Boeddhisme als bevrijdingsleer.

Waar vind je jouw anker? Ankerpunten in jezelf. Ankerpunten buiten jezelf.



Ankerpunten in jezelf

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 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.

De 'zegels van de Dharma':

Aniccā: alles in ons ervaringsveld is veranderlijk

Anattā: niets heeft een onafhankelijk intrinsiek 'zelf'

Nibbāna of Nirvāna: bevrijding is mogelijk, deze toestand is Nirvāna.

Er is veranderlijkheid en daarbinnen een positie van vrijheid. Van daaruit kan je de vragen stellen: in al deze veranderlijkheid, kan je een rustpunt vinden? En helpt dit rustpunt om een verschuiving te maken, een interne 'shift', naar een positie van ruimte, opening, vrijheid?

In jezelf kan je drie ankerpunten vinden:

- 1) het centrum van de schedel (Spheno Basillaire Junction, SBJ, deze term mag je vergeten).
- 2) het diepe hart
- 3) stabiliteit in het bekken, de 'Hara'.

1) Centrum van de schedel, SBJ.

Spanning of ontspanning in het centrum van de schedel is gekoppeld aan mentale ontspanning; ontspanning van de ogen; ontspanning van de schedelrand; niet vastgrijpen aan gedachten, meningen, oordelen; mentale controle los kunnen laten (de zintuigen, en m.n. de visus, fungeren als controle op wat er in de buitenwereld gebeurt).

In de meditatie betekent dit dat je de ogen zacht laat worden (zachte ruimte achter de ogen), en ook de houding van nek en hoofd heeft invloed op spanning/ontspanning in de schedel.

Wanneer het centrum van de schedel ontspant, kan je daar de aandacht laten rusten, als een stiltepunt van je gedachten.

Als het centrum van de schedel ontspant, kan je met de aandacht nog dieper naar binnen zakken, naar een 'binnen-binnen-ruimte', ik noem dit de stilte-as, waar een kwaliteit van verstillings is, die anders of dieper is dan alleen 'kalmering'.

2) Diepe Hart.

Wanneer de schedel ontspannen is, kan je vanuit het hoofd naar het hart zakken. In de Oosterse filosofie wordt ons bewustzijn vaak benoemd als 'mind-heart'.

Verzachting van de ogen, ontspanning van de handpalmen, ontspanning en stabiliteit van de schoudergordel, helpt om de aandacht naar het hartgebied te brengen.

De lokatie van het Diepe Hart is in de lijn aan de voorzijde van de wervelkolom, ter hoogte van de achter-onderzijde van het hart.

Als er veel (emotionele) stress is, of bij rouwprocessen, kan het lastig zijn om in het Diepe Hart te

zakken. Lukt dit wel, dan geeft dit veel emotionele en mentale gronding. Het gevoel dat je in jezelf gedragen wordt, in een diepere stilte in je zelf.

3) Stabiliteit van het bekken, Hara, gedragen midden en 'in de stilte vallen'.

Het fysieke ankerpunt is de gedragen basis van het bekken, en is gekoppeld aan bekkenstabiliteit. Dit is ook waar we veelal onze aandacht hebben laten rusten, en onze adembeweging gevolgd hebben.

Fysieke stabiliteit is een onbewuste functie van ons bewegingsapparaat, en als je deze traint, kan je van binnenuit in je midden 'getrokken' worden. Je systeem zoekt altijd naar stabiliteit, en als je deze ankerpunten bewust traint en gebruikt, helpt het je om steeds je midden te vinden.

Alle drie de ankerpunten werken samen, als je mentaal ontspant, kan je makkelijker naar je fysieke anker zakken, en andersom. Als je je aandacht kalmeert en naar het hart zakt, kan je mentaal ontspannen en in je basis zakken etc.

Intermezzo: observaties van Jaap van der Wal, embryoloog.

Jaap van der Wal is een embryoloog die lesgegeven heeft aan de universiteit van Maastricht. Hij heeft uiteraard veel kennis, maar naast de vraag 'wat gebeurt er in een embryo?' houdt hij zich bezig met de vraag 'waarom gebeurt dit in een embryo?'.

Eén van de dingen die hij benoemt in het kader van de evolutie-theorie:

'Mensen zijn niet speciaal t.o.v. andere hogere diersoorten omdat we twee-benig zijn, er zijn ook andere diersoorten die twee-benig zijn (bijv. kangoeroo's).

Maar mensen zijn de enige 'diersoort' die het lichaamszwaartepunt in het eigen lichaam heeft, in het bekken. Rechttopgaande dieren hebben het zwaartepunt vóór het eigen lichaam. Dieren die ontspannen, vallen terug naar de aarde. Als mensen ontspannen, vallen ze terug in zichzelf.'

Naast een 'anatomische observatie' vind ik dit een heel filosofische uitspraak.

Uiteindelijk vinden we onze toevlucht in onszelf. Dat is onze natuur. En deze natuur is veel weidser dan alleen ons dagelijkse persoonlijkheid.

Om in deze weidsheid terug te kunnen vallen zou je een geboorte-recht kunnen noemen, óf een natuurlijke verantwoordelijkheid.

Overgave en mystiek, ankerpunten buiten jezelf,

Wanneer je in de drie ankerpunten of drie stilte-punten zakt, val je terug in jezelf, maar je valt niet terug op de 'ik' of de 'persoonlijkheid'. Je komt in een stabiele stilte, vaak is het een open, ruime ervaring. Deze openheid en verruiming kan je 'leeg' noemen ('leeg' van vastgrijpen), maar wordt door mensen toch meestal niet gedefinieerd als 'niets'. Dus 'leeg' is niet een nihilistische term, dat er niets is.

In meditatie of andere momenten kan je in de stilte getrokken worden, of andere ervaringen van een plotselinge verschuiving hebben. Deze ervaringen kunnen verdiepte ervaringen van stilte zijn. En deze ervaringen kunnen ook niet alledaagse inhouden hebben. Soms ervaren mensen zich als 'onderdeel van een web', is het 'ik' niet meer belangrijk. Of wordt een eenheid met de elementen ervaren. Of, zoals in het artikel dat doorgestuurd is, ervaren mensen geen duidelijke splitsing tussen zichzelf en anderen, maar meer een doorlopende levenservaring.

In het Boeddhisme worden ook deze ervaringen gezien als voorbijgaand en veranderlijk, geven een indicatie van een manier van zijn waarin het 'ik' niet het centrum van je ervaring is, maar zijn ook niet een ultieme waarheid in zichzelf.

Deze ervaringen laten zien, dat je tot op zekere hoogte iets kan zeggen over hoe ons systeem zich vastzet, en ook hoe je vrijheid kan vinden, en dat wetenschappelijke verifieerbare informatie daarbij behulpzaam kan zijn. Maar ook zie je dat op het moment dat er verschuivingen in het systeem zijn naar een meer open, vrije positie, dat je een gebied betreedt wat niet rationeel verklaarbaar en stuurbaar is. Mijn leraar zei daarvan: 'Je kan veel uitleggen en verklaren over de training, maar er blijft een element van mystiek.'

En dit mystieke element ervaar je alleen als je een zekere overgave hebt, als je 'erin springt'. Zoals je alleen maar kan voelen hoe het is om te zwemmen, door in het water te springen, zo kan je alleen maar een verdieping in de meditatie ervaren door hierin een zekere overgave te hebben. En net als met je zwemles vroeger hoef je niet meteen het Kanaal over te zwemmen tijdens een storm, maar kan je stap voor stap meer in het diepe bewegen. Maar is het ook niet handig als je alleen in het pierebadje bent geweest, om te zeggen dat er alleen maar pierebadjes bestaan.

Je kunt deze ankerpunten in jezelf trainen, als je langer regelmatig mediteert, en ook door specifiek deze ankerpunten op te zoeken (deze kan je ook meenemen in het dagelijks leven).

Over het algemeen zal je merken dat je als je uit het lood geslagen bent, dat je dan sneller weer terug in het midden komt.

Maar er zullen ook momenten of perioden zijn, waarin het je moeite kost om deze ankerpunten te ervaren. Dan kunnen er ook ankerpunten buiten jezelf zijn, die je helpen terug te zakken in jezelf. De natuur, de stilte, een religieuze figuur, een leraar. Maar ook als je in een groepstraining bent, kan het de groep zijn, of de structuur van de training.

In het Boeddhisme wordt ook genoemd dat het concept van 'leegte' niet voor iedereen helpend is, en mensen uit evenwicht kan brengen. Voor sommige mensen is een Gods-concept helpend om in zichzelf te kunnen ankeren. Boeddhisme is hier best pragmatisch in. Dat wat helpend is en je ondersteunt om een constructieve verhouding te hebben met de realiteit en met jouw realiteit, is passend voor dat moment. Wanneer we wat dieper ingaan op de Lotus-sutra, zie je dit ook terug.

En ook: in de context van echt jezelf openen voor de diepe weidsheid van het leven, zijn concepten en modellen altijd tot op zekere hoogte 'relatief'. In de Hart-sutra (zie het filosofie-blad) zie je dit terug.

Taal, metaforen, poëzie

Mensen met verschillende spirituele sensitiviteiten hebben een ander beeld bij wat een diepere manier van zijn is, een diepere waarheid of werkelijkheid.

Vanuit Boeddhistisch perspectief zou je dan kunnen afvragen of een beeld je helpt 'niet vast te grijpen' (en je in verbinding brengt met de ankerpunten in jezelf).

Taal is daarbij niet altijd een makkelijk middel om een diepere ervaring weer te geven. Soms is poëzie beter geschikt, of werken metaforen goed.

Iemand die veel schrijft vanuit een belichaamd, open aanwezig zijn is Jeff Foster.

<https://www.lifewithoutacentre.com>

"Thoughts and feelings are not mistakes, and they are not asking to be HEALED.

They are asking to be HELD, here, now, lightly, in the loving arms of present awareness..."