

Ankerpunten

Boeddhisme is geen 'mentale wellness'

- Boeddhisme: meditatie en Boeddhisme zijn geen consumptie-artikelen, om ook aan een 'stukje zingeving' te doen.
- In termen van Boeddhisme: je geeft Boeddhisme niet een plek(je) in je leven, maar je geeft je leven een plek in Dharma.
- Boeddhisme: 'Dharma is universeel, zegels van de Wet'
- Aniccā: alles is veranderlijk
- Anattā: er is geen onveranderlijk 'zelf' ten grondslag aan onze ervaringen
- Nibbāna of Nirvāna: bevrijding is mogelijk, deze toestand is Nirvāna.

Hoe voel je dit in je lijf?

- Hoe kun je 'loslaten' of 'ontspannen' in de veranderlijkheid? Zoals bijvoorbeeld het door laten vloeien van de energie van emoties.
- Kan je in deze veranderlijkheid een positie van rust, vrede, openheid vinden?
- In je lichaam kun je deze positie vinden in je stilte-as en de drie ankerpunten.
- De ankerpunten zijn: schedel en SBJ (toegang tot de stilte-as), diepe hart, en bekken (Hara).

Schedel en SBJ

- Lokatie: centrum van de schedel (tussen de oren).
- Toegangspunt voor de stilte-as of 'inner tube'.
- Gekoppeld aan spanning-ontspanning van ogen, handpalmen, schedelrand, kaken, mentale ontspanning.
- Toegangspunt voor diepe verstillings- en ontspanning (vergelijk thema 2, oefenset 2)
- Belang voor meditatie....

Diepe hart

- Verbinding tussen hoofd en hart.
- Mind-heart en open bewustzijn.
- Emotionele en mentale gronding.
- Stabiliteit schoudergordel, verzachting ogen, ontspanning handpalmen.
- Ingang voor compassie en zelf-compassie.

Bekken en Hara

- Stabiliteit in het bekken vormt een dragend midden en trekt je naar je centrum. Zorgt vaak ook voor stabiliteit in de meditatie.
- De drie ankerpunten helpen je ook in het dagelijks leven om steeds weer te ankeren in jezelf.
- Met de aandacht in deze ankerpunten en in de stilte-as kun je mogelijk een kwaliteitsverschuiving ervaren in de aandacht, een diepere kwaliteit van verstillings.

Observatie Jaap van der Wal

- Er zijn meer twee-benige dieren (niet alleen de mens).
- Wel bijzonder aan de mens: ons zwaartepunt is ín het bekken, terwijl dieren het zwaartepunt voor het lichaam hebben.
- Dieren 'vallen terug' naar de aarde, wij 'vallen terug' in onszelf.

Boeddhisme als bevrijdingsleer

- Boeddhisme ziet onze alledaagse concepten over zelf en de ander als nuttige concepten om in de alledaagse realiteit te manoeuvreren, maar wel als uiteindelijk beperkend en als bron van lijden.
- Als je in de meditatie opent voor een diepere stilte, dan kan ook je waarneming veranderen en verschuiven. En kan je soms veranderingen van bewustzijnstoestanden ervaren.
- Toevlucht nemen is een stap van overgave aan de diepere stilte en vrede, die voorbij het zelf of ego te vinden is.

Ankerpunten in jezelf of buiten jezelf

- Je kan ankerpunten en stiltepunten in jezelf ervaren, en daar steeds je 'toevlucht' nemen.
- Soms lukt dat niet.
- Waarin kan je dan wel ankering vinden, toevlucht vinden?
- Diepe stilte, Liefde, Lifeforce, of God.
Boeddhisme is niet afkerig van Godsbeelden als ze helpen om minder vernauwing en meer ruimte en openheid toe te laten.
De beelden of woorden die je helpen, kunnen ook veranderen in de loop van de tijd.

Praktijk

- Schedel en Diepe-Hart: mentale ontspanning en verinnerlijking.
- Go-tai Tochi: de 5 ledematen neerleggen. Klassieke Oosterse vorm.
Pelgrims gebruiken een dergelijk vorm soms om zo bijvoorbeeld een berg te 'bewandelen'.
Overgave van het 'ego' of 'zelf'.
(ook op video, is wel zwaar voor de knieën)
- Bekken - Hara