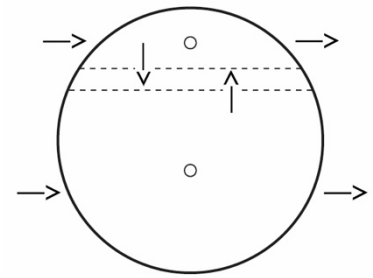


Thema 10: Lesblad Fysiologie en ervaring

Afsluiting.

Na de doorloop van verschillende thema's:

- 1) Spanning en reactiviteit loslaten, en in je midden komen
- 2) Adem en zelfkalmering (hartcoherentie)
- 3) Het 'zelf': vloeibare aandacht en vloeibare 'zelf-ervaring'.
- 4) Emoties
- 5) Ankerpunten in jezelf
- 6) Holding Space (in relatie tot jezelf en anderen)
- 7) Compassie en zelf-compassie (in relatie tot jezelf en anderen)
- 8) Spiegelings: hoe kan je resoneren met, of spiegelen van de originele openheid?
- 9) Empowerment: hoe/waar kan je 'empowerment' vinden? Maar ook: hoe kan je ervoor zorgen dat je energie niet 'wegloopt'? (Hoe sta je in relatie tot anderen en het 'systeem' waarin je bent?)



Wat is je medicijn?

De thematiek van meditatie en Boeddhisme is natuurlijk alomvattend, het leven zelf. En daarmee niet te 'behandelen' in 10 thema's. Ieder thema op zich kan al een ingang zijn om langdurig mee te nemen als reflectie. Integratie in je dagelijks leven is daarbij een altijd doorgaand proces.

Wel is het zo dat een doorlopende meditatie-praktijk, al is het maar 10 minuten per dag, een basis geeft van waaruit je beter in je midden kunt blijven, en makkelijker in openheid en zachtheid kunt komen.

In het vijfde hoofdstuk van de Lotus-sutra wordt het beeld geschetst van de regen (de Dharma) die zonder onderscheid op alles neerdaalt, en alle planten en bomen doet opbloeien. Al is de regen hetzelfde, de plantensoorten die opbloeien zijn oneindig.

Het beeld dat in Boeddhisme veel gebruikt wordt is het beeld van het medicijn, en de Boeddha de kundige arts die het medicijn toedient. De regen van de Dharma laat vele planten en ook vele medicinale kruiden opbloeien. Je hoeft niet ál deze medicinale kruiden te gebruiken, maar het medicijn dat voor jou geschikt is.

Oftewel, wat is jouw medicijn? Heb je meer discipline nodig, of juist meer zachtheid? Of krijg je juist meer discipline vanuit zachtheid? Loop je snel vast in emoties, of heb je moeite om te ankeren in jezelf?

Misschien zijn er een aantal oefensets of thema's waar je direct mee kunt verbinden, en waardoor je makkelijk in de meditatie komt. Neem deze als basissets, van waaruit je altijd weer uitstapjes kan maken naar andere thema's of andere oefenvormen.

'Basis-principes'

Meditatie en zitten in aandacht lijkt van buitenaf 'simpel', als in 'je gaat gewoon stilzitten'.

In meditatie gaat het natuurlijk om het interne proces wat daarbij op gang komt. Lukt het om reactiviteit en spanning los te laten? Lukt het om te kalmeren en de aandacht te verzachten? Lukt het om 'niet vast te grijpen'? Lukt het om verstoringen er te laten zijn, zonder er in vast te lopen? Kan je omhullende aandacht en (zelf)compassie ervaren? En misschien één van de belangrijkste dingen, kan je al je gedachten en 'gedoe' observeren zonder daar persé iets van te hoeven vinden? En kan meditatie je daardoor voeden, in plaats van het gevoel te geven dat je moet 'werken' in meditatie?

Als je meditatie wilt voortzetten, kijk dan of je in jezelf een aantal dingen kunt 'inslijpen'.

- 1) De ompoling van actieve aandacht (naar buiten) naar meer passieve aandacht (naar binnen). Voordat je gaat zitten, kijk of je daarvoor iets nodig hebt, zoals bewegen, ontladen etc. (thema 1)
- 2) Kan je met je aandacht door je systeem 'dwarrelen', een soort lichte body-scan?

Wat kom je daar in tegen, en misschien wil je daar blij blijven met je aandacht? Eerst de sensaties

(wat voel je in je lichaam?), en mogelijk ook gevoelens en gedachten. (thema 2, 3 en 4)

3) Kan je je energie en aandacht centreren in de drie ankerpunten? (thema 5)

Hier ga ik nog wat verder op in bij de oefensets van dit thema.

4) Kan je een soort omhullende, open ruimte voelen, met zachtheid? (thema 6 en 7)

De vraag hierin is ook hoe je met mildheid naar jezelf kan kijken, maar ook naar je 'practice'.

5) Toepassing en verdieping (thema 8 en 9). Dit is natuurlijk een eindeloos domein van mogelijke verdieping, maar ook een domein van eindeloze verdieping van levenswijsheid en wijzer leren communiceren met anderen.

1) en 2) zijn eigenlijk altijd onderdeel van de meditatie, maar **3) en 4)** zijn de ingrediënten die je probeert steeds meer eigen te maken en zoveel mogelijk in je dagelijks leven mee te nemen.

'Voeding' en vertrouwen

Als je een doorlopende meditatie-praktijk wilt vasthouden dan zijn twee ingrediënten van belang.

Als eerste 'voeding'. Je kunt je meditatie-praktijk voeden door jezelf daarin positief te waarderen.

In het begeleiden van mensen (bijvoorbeeld in mijn yoga-opleiding, maar ook individueel) valt op dat mensen als eerste benoemen wat mis gaat. Bijvoorbeeld: 'Ik raak steeds weer uit balans, of van slag.

Waarom lukt het mij niet om in balans te blijven? (en anderen wel, is dan vaak ook nog de gedachte).

Bij doorvragen blijkt dan vaak ze wel sneller weer terug in balans komen dan bijvoorbeeld een jaar eerder, en ook dat de bepaalde situaties die misschien een jaar eerder 'groot' waren nu als minder stressvol beleefd worden.

De zelf-evaluatie had dus ook kunnen zijn: 'Het lukt me steeds beter om weer in mijn midden te komen, en ik ben ook minder snel uit balans.' Een dergelijke verschuiving van perspectief is belangrijk, om zo jezelf ook te 'voeden'.

Iets wat je meditatie ook voedt, is je meditatie een intentie te geven, dus je meditatie op te dragen.

Meer hierover ook in het filosofie-deel. Daarmee leer je tegelijk ook om je meditatie niet negatief 'af te kraken', maar waarde te geven.

En natuurlijk kan je jezelf wat betreft meditatie 'voeden' door samen met anderen te mediteren.

De tweede component is vertrouwen. Eén van de dingen die mensen ook zeggen n.a.v. meditatie is ook de angst om te gaan voelen wat er in henzelf aanwezig is. Door daarin een kleine verschuiving te maken naar ook de open aandacht die je kan ervaren (terwijl je de emotie ervaart) helpt om meer vertrouwen op te bouwen.

In het Boeddhisme (zeker in de Lotus-sutra) wordt er gezegd: voor iedereen is er een medicijn. Voor iedereen is er een weg. Dat geeft vertrouwen, waardoor je vanuit een soort rust kan 'zoeken', en waardoor je ook geduld kan hebben.

Wat zoek je in de meditatie? En als je dan open en zonder oordeel kijkt hoe je dingen aanvielt, zijn er dan dingen in je leven die je anders wilt doen om dat resultaat ook te halen?

Verfijning

Langdurige doorgaande meditatie geeft verdieping en verfijning.

Wat ik herken vanuit de Japanse cultuur, maar wat een vrij algemeen aspect is in meer traditionele culturen of subculturen, is het leerproces in 'vakmanschap'. Hiermee bedoel ik dat in veel culturen het beheersen en verfijnen van bijvoorbeeld een ambacht of een kunst wordt gezien als een levensweg, een 'Do'. Onderdeel van deze verfijning is herkenning en ervaring. Maar ook de openheid om naast dat wat je herkent ook te voelen in de 'open ruimte', te observeren wat nieuw is of wat je niet weet, en daardoor steeds subtieler waar te nemen.

Als het gaat over verfijning kan je denken aan bijvoorbeeld het subtiel veranderen van het geluid in een pan die op het zachte vuur staat, waardoor je kan horen of de rijst gaar is. Of dat ervaren verpleegkundigen kunnen ruiken hoe het met een patiënt is, door subtiele geurveranderingen. Of mensen die in hun observatie van de natuur of diergedrag de kleinste nuances of verschuivingen kunnen waarnemen.

In meditatie is de verfijning dat de 'sensaties' van duidelijk en fysiek lokaliseerbaar kunnen verschuiven naar subtieler en soms ook om het lichaam voelbaar.

Verbinding en toepassing

Voor mij was het werken met cranio-sacraal, en het daarbij aanraken van mensen en open voelen een 'integratie en verfijnings-route'. Maar voor iedereen kan dat iets anders zijn in je dagelijks leven waarin je open aandacht en verfijning kan integreren. Pottenbakken, tuinieren, muziek maken, koken, werken met mensen, kalligrafie.

Dus kijk of er een domein in je dagelijks leven is, waarin je een aantal aspecten van wat je in de meditatie oefent mee kan nemen in je dagelijks leven.

Vragen:

* Welke setjes of thema's spraken je het meest direct aan?

* Wat zoek je in de meditatie?