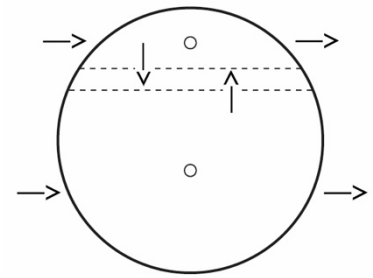


Thema 9: Lesblad Fysiologie en ervaring

‘Empowerment’ en hoe sluit je aan bij de wereld?

In het lesblad Filosofie bij dit 9^{de} thema is het begrip ‘empowerment’ uitgewerkt zoals dit een belangrijk element is van het esoterisch Boeddhisme (in Japan het Shingon-Boeddhisme). Shingon-Boeddhisme ziet zichzelf als de praktische uitwerking van de spirituele visie vanuit de Avatamsaka Sūtra.

Het beeld van Indra’s net: een kosmisch netwerk, met in ieder ‘oog’ van het net een glimmend juweel, waarbij in ieder juweel de schittering van alle andere weerspiegeld wordt. In deze visie zijn zowel het absolute als het relatieve vloeibaar, en kan door middel van meditatie de opening gevonden worden, waarin het absolute ons kan bekrachtigen. In Shingon-Boeddhisme wordt daar het beeld van de mandala voor gebruikt. In dit lesblad vooral aandacht voor de ‘ontvangende zijde’: hoe kan je in jezelf de voorwaarden creëren waardoor je de bekrachtiging kunt ervaren en ‘vasthouden’?



Ultieme werkelijkheid: actief of passief?

Een belangrijk filosofisch kenmerk van Shingon-Boeddhisme is dat de ultieme werkelijkheid (de Dharmakāya) niet ‘passief en voorbij expressie’ is, maar dat de Dharmakāya zich uitdrukt in het hele universum en zo continu een diepere waarheid predikt. In de Avatamsaka-sutra wordt Gautama Buddha ge-universaliseerd en wordt Vairocana (de licht-Boeddha). De centrale Boeddha in het midden van de beide mandala’s van Shingon-Boeddhisme is Dainichi-Nyorai, Mahāvairocana, de grote zon. Mahāvairocana is het universum, is de universele Boeddha, de Dharmakāya.

De acties van de centrale Boeddha en alle Boeddha’s en Bodhisattva’s zijn

- * bekrachtiging (dit wordt ook als zegening vertaald) of kaji of adhiṣṭhāna.
- * inwijding, of abhiṣeka. Dat kunnen formele inwijdingen zijn, zoals inwijding in de mandala, of toevlucht nemen, maar ook het lezen van sutra’s zoals de Avatamsaka-sutra kan een soort inwijding zijn, of praktische beoefening waarin wijsheden en waarheden zich ontfouwen.
- * prediken van de Dharma, dat kan ook op formeel niveau zijn, maar alle fenomenen in het universum ‘prediken’. Een mooi voorbeeld daarvan is dat hogere zoogdieren zoals apen vol ontzag kunnen zijn voor de schoonheid van de natuur.
- * ‘skillful means’, bekwame handelingen, om alle levende wezens te ondersteunen in het pad naar vrijheid en openheid. Of ‘doen wat nodig is’ vanuit een zelf-loos perspectief.

Doordat het feitelijke universum en de Dharmakāya als één gezien worden, vervalt de dualiteit tussen ‘samsara’ en ‘nirvana’, en is duidelijk dat er altijd toegang is tot die ultieme werkelijkheid.

In een beschrijving van de Taizōkai, de mandala die de diepere werkelijkheid weergeeft vanuit het standpunt van compassie, zie je dit terug. Een beschrijving van Matsunaga (bekende priester/academicus in Shingon-Boeddhisme) van de Taizōkai-mandala: ‘In een mandala zijn veel Boeddha’s en Bodhisattva’s gerangschikt. Als je je afvraagt of alleen de meest perfecte wezens of Boeddha’s toegang hebben tot de mandala, het antwoord is ‘nee’. Alleen Dainichi Nyorai in het centrum is perfect. Veder zijn er ook goden uit de Indiase folklore in de mandala, maar ook slangen en demonen. Al deze wezens zijn een nakomeling van Dainichi Nyorai, zijn ontstaan uit Dainichi Nyorai. Ieder heeft een specifieke karakteristiek en ieder kan een volledige Boeddha worden met behulp van deze specifieke karakteristiek. En met deze specifieke karakteristiek draagt ieder bij aan de harmonie van het geheel. Dus ieder wezen, ook al is deze 99% ‘gecorrumpert’ draagt 100% bij aan het geheel... In de mandala wordt alles omarmd en iedere specifieke karakteristiek of kwaliteit wordt gevoed.’

Empowerment, kaji, adhiṣṭhāna.

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

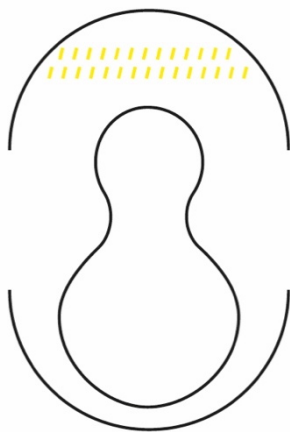
Ook kan je visualisaties/imaginaties doen met natuur-elementen of kwaliteiten, waarin je hiermee versmelt. Deze kwaliteiten worden dan in jou versterkt.

In het filosofie-lesblad bij dit thema wordt uitgewerkt hoe in Shingon-Boeddhisme gekeken wordt naar meditatie, en de verschillende 'lagen van empowerment'. In het Shingon-Boeddhisme wordt daarbij gesproken over *'the secret of body, speech and mind'*.

In Shingon-Boeddhisme is de belangrijkste bekrachtiging die van leraar naar leerling. In Shingon-meditaties is het de Boeddha (of een Boeddha) die de leraar is, en de beoefenaar is de leerling van de Boeddha.

In het middendeel van de uitgebreidere meditaties is er de *nyūga ga'nyū*, de identificatie of interpenetratie. In dit beeld is er een gevende zijde (de Boeddha) en een ontvangende zijde (de beoefenaar), en er is een samenvallen en uitwisseling van 'energie'.

De beoefenaar creëert de voorwaarden om de ervaren kwaliteiten en inzichten ook tot zich te nemen en 'vast te houden'.



Het krachtige midden

In het beoefenen van meditatie is een belangrijke focus om niet vast te 'grijpen' in de sensaties, waarnemingen, tendensen, oordelen, verhalen. Maar om deze openheid toe te kunnen laten is het nodig om een anker in jezelf te vinden, in je midden, in de ankerpunten van hoofd, hart en vooral ook Hara.

Hiernaast zie je de afbeelding die bij de oefensets van dit negende thema geplaatst is. Het is het beeld van iets ontvangen (de betekenis van het woord *adhiṣṭhāna* kan ook een omlaag stormend water zijn), én zelf zorgen dat je dit niet weg laat lopen.

Een belangrijk element van 'energie niet weg laten lopen' is een krachtige Hara. Daarmee anker je je zelf stevig in je 'midden'.

Vanuit die ankering is het ook mogelijk om je aandacht te laten openen en mentale controle los te laten. Dan kan je je ook 'mee laten nemen',

en kan er in de meditatie een verschuiving in je gewaarszijn optreden.

Dat kan zijn in stilte-meditatie, maar als je een goede ankering ervaart, kun je ook specifieke meditatieve technieken gebruiken: maan-meditatie, visualisatie, imaginatie, mantra.

Er kan dan ook door deze technieken een verschuiving ontstaan in je lichaam en in de mind.

Als je in dit krachtige midden (wat tegelijk een open midden is) kan zijn, is het goed om te observeren wat er gebeurt als je de wereld 'instapt'.

We zijn continu onderdeel van systemen, van een familie- of gezinssysteem, van een organisatie-

systeem, van een maatschappelijk systeem. Hoe beweeg je in die systemen, en kan je daarin in dit midden blijven, of loopt je energie juist weg?

Het 'lege midden'

In systemisch werk wordt 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 veel invloed op personen in het systeem.

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, 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'.

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.

Hoe haak je aan op de wereld?

In het Boeddhisme is er een kosmologisch model (deze is beschreven in thema 6, het filosofielesblad). Je hebt:

- * De helse rijken: lijkt op de middeleeuwse beschrijvingen van de hel, of het vagevuur.
- * Hongerige geesten: zij hebben dorst en honger, maar hebben een heel dun nekje, waardoor ze niets binnen kunnen krijgen. Lijkt op de Tantalus-kwelling.
- * De Asura's en andere fantasie-wezens.
- * Dieren.
- * Mensen.
- * De hemelen waar de goden wonen.

(Bestaat uit: * 6 Hemelen van Begeerte. * 18 Hemelen van Vormen. * 4 Vormloze Hemelen.)

Dus in een complex systeem zijn er verschillende lagen, waarin je kunt bewegen. Verschillende manieren om op dit systeem te staan of 'aan te haken'.

Dit model is een intern model: welke werelden creëer je?

Maar dit model kan ook als een beeld dienen om te laten zien dat je in systemen zelf kunt kiezen waar en hoe je aanhaakt in het systeem.

Bijvoorbeeld in een maatschappelijke context kun je je energie kwijtraken door alles wat er nu speelt in de wereld. Of je kunt een positie vinden in jezelf waarin je open en in contact kunt zijn met de wereld om je heen en alles wat er speelt, terwijl je zelf in een open en constructieve positie blijft. Zeker in tijdsgewrichten als het onze, waarin heel destructieve bewegingen zichtbaar zijn, vraagt die open en constructieve positie om een bekrachtiging, om voeding.

In de organisatie van Thich Nhat Hanh (Plumvillage) is een programma opgezet 'Zen and the art of

saving the planet' waarin veel aandacht wordt besteed aan het niet 'vastlopen' in het probleem, of in een activistische positie, zodat mensen constructief en activistisch kunnen deelnemen aan de maatschappij, maar ze wel hun interne vrije positie kunnen voeden.

Je kunt zelf ook gaan observeren in situaties of je je eigen energie kan volgen, of je de energie van een situatie gaan volgen. Je daarin bij jezelf volgen wanneer je energie wegloopt.

Gebeurt dat door iets wat jij doet of gebeurt dat in de situatie waarin je bent? Als je energie wegloopt door iets dat je zelf zegt of doet, dan kan je bijvoorbeeld gaan voelen: wat voel ik in mijn lichaam, hoe sta ik er tegenover?

Als het gebeurt in een situatie, kan je hetzelfde doen, maar dan kijk je naar 'het systeem' of de verhoudingen waarin dit gebeurt. Wat gebeurt er? En hoe sta je hier tegenover? En in sommige situaties kan je jezelf de vraag stellen: 'Welke plek heb ik in het systeem?' of 'In welke plek word ik in het systeem gezet?'

Ook een insteek, vanuit de Oosterse *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.' Als je je tegenover iemand ziet, en de situatie vraagt een handeling, richt je dan niet op de ander, zoek dan dit midden. In dit midden moet je misschien wachten, of vraagt het juist resoluut handelen.

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 manier om weer bij de (of jouw) energie te komen, is om aan te haken bij het 'natuur-systeem', wat ook een enorme bron van kracht en bekrachtiging is. Dit zie je terug in shamanistische tradities. 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.

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 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 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 kunt 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.

Het beeld dat gebruikt wordt in Shingon-Boeddhisme is steeds het beeld van de volle man, de 'luminous mind', en daarin vibreert bijvoorbeeld de klank van de mantra. Waardoor in deze open geestestoestand de kwaliteit van de mantra/Boeddha voelbaar kan worden, zich kan laten zien. Daarnaast gebruikt Shingon-Boeddhisme ook een uitgebreide symbolische 'taal' om naar diepere kwaliteiten te verwijzen en deze te bekrachtigen/versterken.

Bijvoorbeeld de Sankriet lettergrepen, de *bija's* (seed-syllables, basislettergrepen van een 'lettergrepen-alfabet') vertegenwoordigen ieder een diep spirituele betekenis. De A staat symbool voor de openheid, de afwezigheid van een absoluut individueel 'ik'. Visualisatie van deze letter 'op' de maanschijf is een belangrijke basis-meditatie in Shingon-Boeddhisme, die de kwaliteiten van openheid en ongeconditioneerdheid versterkt.

Kernwaarden

Een andere manier om openheid, het 'open midden', de eigen stilte-as, het dragende midden te bekrachtigen is het werken met kernwaarden.

Binnen de positieve psychologie wordt het bewust inzetten van je onderliggende waarden gezien als een belangrijk hulpmiddel om richting te geven aan bijvoorbeeld keuzes in je leven. Daarnaast zijn onderliggende waarden een ingrediënt van zingeving.

Onderzoeker Shalom Schwartz heeft langdurig onderzoek gedaan rond waarden. Hij typeert verschillende waarden op verschillende assen.

'Gericht op groei' aan de ene kant – 'Gericht op behoud' aan de andere kant.

'Sociale focus' aan de ene kant – 'Persoonlijke focus' aan de andere kant.

a) In het kwartiel met sociale focus en gericht op groei vind je de meer universele waarden en zelftranscendentie, maar ook een zekere nederigheid.

b) Wanneer de groei meer persoonlijk gericht is, dan zijn de waarden meer gericht op zelfsturing, jezelf goed voelen, gestimuleerd worden, verandering.

c) Sociale focus en meer gericht zijn op behoud leidt tot conformiteit en traditionaliteit. Meer aanpassen aan regels en wensen van anderen, behoud van tradities, zoeken naar zekerheden.

d) Persoonlijk gerichte focus en gerichtheid op behoud/zelfbescherming leidt tot waarden die meer gericht zijn op prestatie, dominantie, en controle houden ook door bijvoorbeeld bezit of status.

Er zijn verschillende manieren om te reflecteren op wat voor jou diepere waarden zijn.

- * Denk terug aan een aantal piekmomenten in je leven. Wat in dat moment maakte dit moment zo bijzonder? Welke 'waarde' vertegenwoordigt dit moment/deze herinnering?

- * Neem drie mensen uit je directe omgeving in gedachten, mensen om wie je geeft, en die ook van jou houden en het beste met je voor hebben. Stel dat je over 10 jaar een jubileum viert, of een verjaardag. Wat zou je dan willen dat deze drie mensen zouden zeggen over jou in hun speech?

- * Wat heeft voor jou prioriteit in je leven? Met welke waarden hangt dit samen?

Door de waarden die voor jou belangrijk zijn te concretiseren, kan je deze ook voeden. Meer in contact blijven met deze waarden, brengt je naar meer ontspanning en ook meer vertrouwen.

Je kunt je eigen kernwaarden zien als de deur naar en verbinding met je eigen as en je eigen zijn. Kijk je naar de stilte-as, dan is het kenmerk openheid en ruimte. Iets wat moeilijk 'vast te pakken' is. Tegelijk zal ieder in die openheid en ruimte een duidelijke eigenheid laten zien. Kernwaarden zijn daar een belangrijk onderdeel van, en het bewust kennen van en verbinden met je eigen kernwaarden is een manier om beter in je 'as' en in je eigen kracht te blijven.

Als 'bijlage' wordt een kernwaarden-tabel bijgevoegd bij dit thema.