



*‘Loslaten van
reactiviteit brengt
je naar opening
en verzachting’*

Japans Boeddhisme en yoga



Het Boeddhisme is een prachtige universele filosofie, die beschrijft hoe lichaam en geest werken; hoe je vast kan lopen in jezelf, of hoe je juist ruimte in jezelf kan ervaren. Maar meer dan een filosofie is Boeddhisme een bevrijdingsleer, die je laat zien dat je in jezelf werkelijke vrede, openheid en vrijheid kan vinden. Daarmee verwijst deze filosofie naar een ervaring, en is bedoeld om je naar die ervaring van interne vrijheid te leiden.

Door **Maartje van Hooft** | Foto's **Pieter Jan Bos**

Ik ben in Japan getraind tot Boeddhistisch priester, en zie de grote waarde van het Boeddhisme voor de westerse mens en de westerse yogi. Andersom heeft yoga het vermogen om je in je lijf en in je directe ervaring te brengen, en helpt je daardoor om te voelen en te belichamen waar Boeddhisme werkelijk over gaat.

Boeddhistisch priester?

Ik ben op jonge leeftijd in aanraking gekomen met Oki-do yoga, een dynamische Japanse yoga. In 1997 besloot ik het land van oorsprong van de Oki-do yoga te bezoeken. Tijdens mijn rondreis door Japan was ik ook twee dagen in Kōyasan, een prachtig tempeldorp dat het hoofdkwartier is van het Japanse Shingon-Boeddhisme. Zonder precies te weten waar deze school van Boeddhisme voor stond, bleek het liefde op het eerste gezicht. Dit was wat ik zocht, en ik wilde meer...

Ik vroeg de abt van de tempel of ik Shingon-Boeddhisme mocht studeren, en tot mijn verbazing kreeg ik direct toestemming. Dus een jaar later, in de zomer van 1998, was ik opnieuw in Kōyasan, om meer te leren over Shingon-Boeddhisme. Voor ik het goed en wel in de gaten had, startte ik met de basistraining, die feitelijk een priestersopleiding is.

Fast forward naar 2020 is Shingon-Boeddhisme ook werkelijk gebleken wat ik zocht, voelt het als een huwelijk voor het leven en heb ik de meest bijzondere relatie opgebouwd met mijn leraar, die mij na mijn priesterswijding in 2002 nog tot 2019 zou blijven trainen om de essentie van deze methode te kunnen integreren.

Organische verschuiving

Net als alle Boeddhistische scholen is de trainingspraktijk in het Shingon-Boeddhisme gebaseerd op meditatie, in dit geval uitgebreide meditatieve rituelen. In de yoga-filosofie is meditatie ook een belangrijk onderdeel, en

eigenlijk het doel van de yoga-beoefening. Het achtvoudige yogapad ziet yoga-houdingen en adembeheersing als voorbereiding voor concentratie en meditatie.

Door het vrijmaken van je lijf, en spanning los te laten, is het makkelijker je geest te ontspannen en je aandacht meer open en passief te laten worden. En in de fysieke houdingen kun je met open aandacht naar binnen gaan, waardoor er een meditatieve component in je beoefening komt. Als je wat meer yoga-ervaring hebt, kan een behoefte ontstaan om juist het meditatieve aspect uit te diepen. In de yoga-opleiding die ik geef, gebeurt dat op een organische manier en verschuift de interesse langzaam richting meditatie.

Subtiele signalen

Tijdens mijn eerste trainingsblok in 1998 had ik nog niet veel zicht op waar ik nou eigenlijk aan begon. In Japan is de insteek: 'Gewoon doen.' Waarom je de verschillende handelingen uitvoert en wat het je brengt, daar wordt niet echt over gesproken. Dus ik stortte mij vol overgave in de training, met enorme effecten op mijn mindset. Na tien trainingsdagen verbleef ik in een constante gelukzaligheid en bij iedereen die ik ontmoette voelde ik vooral hoe waardevol de ander was. Deze ervaring was natuurlijk waar yoga in essentie over gaat!

Maar nog belangrijker, ik wist dat het succes van mijn training voor een groot deel gebaseerd was op mijn eerdere yoga-ervaring. Dat ik zonder yogabasis niet zo relatief makkelijk deze verdieping had kunnen voelen. Deze ervaring heeft mijn visie op yoga verdiept. Het heeft me laten zien dat het leren herkennen van subtiele signalen in het lichaamsgevoel en het leren vertrouwen op het lichaamsgevoel, je een goede richtingwijzer en bedding geeft als je je wilt verdiepen in meditatie.

Filosofische spiegel

Als yogi heb je een enorme schatkist aan ervaringen, en heb je de handvatten om via je lichaamsgevoel naar binnen te gaan. Je kan dan je lichaamsgevoel gebruiken als filosofische 'spiegel'. In het citaat van de vier edele waarheden, of de vier taken, kan je lezen dat wij de aard van onze ervaringen moeten begrijpen. Dukkha is de voorbijgaande aard van alle ervaringen en het uiteindelijke onbevredigende karakter ervan.

DE VIER EDELE WAARHEDEN / DE VIER TAKEN

Het lijden (*dukkha*) moet worden begrepen

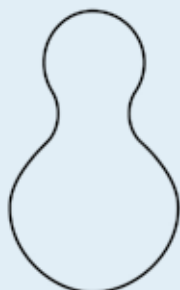
Het ontstaan [van reactiviteit] (*samudaya*) moet je laten gaan

Het eindigen [van reactiviteit] (*nirodha*) moet worden aanschouwd

Het Pad (*magga*) moet worden gecultiveerd

Lichaamsgevoel als filosofische spiegel

1



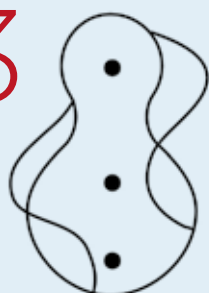
LANDEN IN JEZELF EN REACTIVITEIT LOSLATEN; door het doen van yoga kun je vastgezette spanning in je lichaam loslaten en daardoor ook makkelijker mentale fixaties loslaten of herkennen. Als je dan met je aandacht naar binnen gaat, hoe voelt je lichaam van binnenuit? Open, ruim? Kun je als het ware landen of zakken in dit open gevoel?

2



NIET VASTGRIJPEN; als je tijdens yoga of op andere momenten van binnenuit je lichaam voelt, kun je ervaren dat deze binnenruimte vervormbaar is, als een barbamama of barbapapa of barbama, en reageert op alles wat je doet.

3



IN JE STILTE KOMEN; in dit open, vervormbare interne gevoel zijn een aantal ankerpunten, punten waar je aandacht kan laten rusten en kan laten verstillen, als in het oog van de storm. Laat je ogen zacht worden, zak met je aandacht in het gebied achter het hart. Of laat je aandacht in de onderbuik zakken, alsof je rust in het bekken.

4



HELENDE, GEDRAGEN RUIMTE; als je je aandacht verbindt met dit open lichaamsgevoel, dan ontstaat een omhullende aandachtsruimte, die Holding Space genoemd wordt. Dit is een 'positie' in jezelf die helend is, voor jezelf maar ook voor anderen als je van hieruit contact maakt met anderen.

Vanuit onze ervaringen kunnen we onszelf vastzetten in reactiviteit, of juist deze reactiviteit loslaten. Reactiviteit kan zich laten zien als weerstand (ik wil iets niet ervaren) of vastgrijpen (ik wil iets blijven ervaren).

Het loslaten van deze reactiviteit brengt je naar een opening en verzachting van je interne beleving, het voelt alsof je 'binnenruimte' leeg en vrij wordt. Als deze binnenruimte zich opent, opent zich een veld voor onderzoek en zelfonderzoek. Kan ik in deze open ruimte blijven als ik in contact ben met anderen? En wanneer ga ik eruit en zet ik me vast, of ga ik op wilskracht of controle sturen? Wat is compassie en hoe voelt dat in mijn lijf?

Geen absolute goeroepositie

Yoga en meditatie gaan over ervaring en het overdragen van ervaring. Hoe werkt dat proces?

Voordat ik voor het eerst in Japan was, ontmoette ik mijn Boeddhistische leraar in Milaan. Ik was toen sterk onder de indruk van zijn uitstraling. Hij heeft mij in 1997 direct als leerling geaccepteerd, wat voor de Japanse situatie uitzonderlijk was, omdat ik én buitenlands was én vrouw.

Eén van de redenen waarom hij uiteindelijk besloot dat ik de volledige training mocht doen, was dat ik in staat was om vanuit mijn afstemming mee te bewegen in de situatie en ook op die manier de non-verbale informatie van mijn leraar op kon pikken. In Japan noemen ze dat: De adem van de leraar 'pakken' of 'absorberen.'

Deze afstemming en non-verbale uitwisseling heeft direct te maken met je lichaamsgevoel en het durven vertrouwen op de informatie die je via deze weg oppikt. Een dergelijke uitwisseling is per definitie persoonlijk en heeft een zekere 'nabijheid'. In Japan heet dat 'Kokoro kara, kokoro made', van hart naar hart.

Op dit moment speelt er veel, zowel in de yogawereld als in de Boeddhistische wereld, rond grensoverschrijdend gedrag van leraren. De visie op de leraar-leerlingrelatie is dan natuurlijk belangrijk. Wat prettig is in een Japanse context, is dat de leraar geen absolute goeroepositie heeft, maar een mentor is, die meer ervaring heeft dan jij. Gedurende de training zet je je eerdere ervaring opzij, je opent jezelf, om de ervaring van de leraar te kunnen absorberen. Na je training kun je je trainingservaring verbinden met je eerdere ervaring, zodat het samenkomt in een integratie. ►



‘Een diepere wisselwerking vraagt om twee autonome personen’

Mijn ervaring is dat een diepere wisselwerking tussen leraar en leerling juist vraagt om twee autonome personen. Als leerling open je jezelf, maar blijf je je eigen signalen volgen, richt je je op hoe je de training kunt absorberen. En wanneer je het gevoel hebt dat je moet kiezen tussen trouw blijven aan jezelf, of trouw blijven aan je leraar, is dat een teken dat er iets niet klopt.

Geïntegreerde beoefening

Iets wat algemener speelt, met name in de Boeddhistische wereld, is de positie van vrouwen en de (matige) waardering voor vrouwen. Ik heb altijd vertrouwen en bevestiging gevoeld van mijn leraar, die zelf heel intuïtief is en sterk vanuit afstemming handelt. De structuur van de training en de school in Japan is echter erg masculien. Het behalen van graden en inwijdingen levert status op. Dat is een masculiene, prestatiegerichte insteek.

Het toepassen van de training als een interne beoefening, het openen van jezelf, het focussen op een compassievolle attitude in je dagelijks leven zou je een meer vrouwelijke benadering kunnen noemen. Daarvan is de status niet zo hoog.

Ik geloof zelf dat een dergelijke geïntegreerde spirituele beoefening, waarin je het interne werk doet dat nodig is om open en compassievol in het leven te staan, juist enorme prioriteit en waardering verdient. En ik hoop dat onze huidige tijd en alle verschuivingen en veranderingen die we nu meemaken, ons brengen naar een grotere waardering voor het onzichtbare interne werk dat hoort bij een geïntegreerde spirituele beoefening. Je lichaam en je lichaamsgevoel zijn daarbij je bedding en je richtingwijzer. 🧘



Maartje van Hooft is in Japan getraind tot Boeddhistisch priester. Ook is ze hoofddocent van de vierjarige yoga-opleiding Amitabha. Ze heeft verschillende cursussen rondom Boeddhisme en meditatie ontwikkeld, waarin lichaamsbeweging gebruikt wordt om te verdiepen in meditatie: een online-basistraining ‘Boeddhisme voor yogi’s’ en een driedaagse training gericht op mantra-meditatie.
www.mindfulness-en-mantra.nl