

Move your body, change your mind!

Hoe is het eigenlijk met 'spring-in-het-veld Pauline', die niet zo bijster goed is in zittend mediteren? Jullie zien mij momenteel niet veel in ons centrum aan de Uilenbomen. Ben ik gestopt met beoefening? Het tegendeel is waar. Ik ben meer bezig met bestudering van de Dharma dan voorheen en ik mediteer meer dan in de afgelopen jaren. Zelfs af en toe zitmeditatie.

Vorig jaar schreef ik in de nieuwsbrief over het verband dat voor mij bestaat tussen mijn boeddhistische beoefening en dans en over hoe de opleiding Beweging, Dans en Spel mijn leven en beoefening aan het veranderen was. Mijn afstudeeropdracht voor deze opleiding was het geven van tien lessen Beweging, Dans en Spel. Zoals ik in die nieuwsbrief schreef, koos ik voor het geven van een lessencyclus getiteld 'Boeddhisme in Beweging'. De rode draad werd daarin het ontwikkelen van meer lichaamsbewustzijn, gewaarzijn en compassie. Om wat houvast te hebben bij het concreet vormgeven van de lessen, nam ik de mandala van de vijf Boeddha's als aanknopingspunt en inspiratiebron.

*Een impressie van Paulines
tien lessen Boeddhisme in Beweging*

In januari was het zover. Op zondagmiddag om half vijf verzamelde zich wekelijks een klein groepje geïnteresseerden in de Barthkapel aan de Haagse Brouwersgracht. Door allerlei omstandigheden bevond zich onder hen uiteindelijk maar één sangha-genoot, met achtergrondkennis van Boeddhisme en ervaring met meditatie. De anderen waren vooral vriendinnen en oud-collega's, die zich spontaan bij mij hadden gemeld na het horen van mijn gekke plannetje.

Allemaal mensen met het gevoel dat ze 'iets' misten: contact met hun lichaam of hun gevoelens, behoefte aan een wekelijks momentje voor zichzelf, aan wat rust en meer vriendelijkheid. Vrienden met zittende beroepen, die niet zo'n trek hadden in nog meer zitten, maar juist verlangden naar dans en beweging. Mijn benadering sprak hen aan en zij stonden open voor 'iets nieuws leren' over mindfulness en boeddhisme, over gewaarzijn en compassie.



Mandala van de vijf mannelijke boeddha's door Anneke Heijne

Aksobhya

- spiegelende wijsheid
- blauw
- olifant
- vajra

Ratnasambhava

- wijsheid van gelijkheid
- geel
- paard
- wensvervullend juweel

Amitabha

- onderscheidende wijsheid
- rood
- pauw
- lotus

Amoghasiddhi

- alles tot standbrengende wijsheid
- groen
- garoeda
- dubbele vajra

Vairocana

- wijsheid van de onbegrensde werkelijkheid
- wit
- leeuw
- wiel van de Dharma

Daar stond ik dan, tijdens de eerste les. Ik keek rond en besepte dat ik de deelnemers had gekregen die ik verdiende. Mensen zoals ik: hoogopgeleide denkers, analytisch, serieus, ambitieus en leergierig. Kortom, een stelletje perfectionisten met eindeloze gedachtenstromen die zich maar moeilijk laten vertragen. De concentratie was bijna eng vanaf de eerste oefening (gewaarzijn van het lichaam via beweging): wat wilden ze het goed doen.

Ter plekke besloot ik dat plezier en luchtigheid tijdens alle lessen stiekem centraal zouden staan. Even vijf kwartier 'niets hoeven' en in een veilige omgeving, in het hier en nu, ervaren, ontdekken en experimenteren via beweging, dans en spel.

Het is ondoenlijk om in woorden uit te leggen wat we allemaal hebben gedaan. Ik gaf lessen met thema's als begroeting, binnenkomst, geven en ontvangen, ontmoeten, contact maken en zelfs over Amithaba's lotus. En ik leerde ongelooflijk veel, bijvoorbeeld over de opbouw van dit soort oefeningen en lessen, over muziekgebruik, over uitleg geven, voordoen en improviseren, omdat een les altijd anders verloopt dan je denkt. Ook over onverwachte momenten van humor, over het hoogstpersoonlijke karakter van bewegingsvoorkeuren en over de connectie tussen lichaam en geest. Regelmatig zag ik gebeuren hoe een directe ervaring in het lichaam leidde tot inzicht in het eigen denken en handelen. Het bevestigde mijn vermoeden en mijn eigen ervaring dat lichaam en beweging – anders dan onze gedachten – niet liegen. Ons lichaam vormt een heel directe ingang naar gewaarzijn en beoefening.

Tot mijn verbazing leerde ik vooral onverwachte en belangrijke lessen over de dharma! Zo realiseerde ik me plotseling en indringend, tijdens de voorbereiding van een les waarin 'gronding' centraal stond, de symboliek van de Bhumisparsa mudra: Boeddha's gebaar van het aanraken van de aarde. Terwijl hij op de grond zat onder een Bodhiboom doorliep Siddhartha verschillende meditatiestadia. Onder tussen probeerde Mara hem te verleiden met lichamelijke en geestelijke genoegens van allerlei soort. Siddhartha raakte de grond aan en riep de aarde op als getuige. Hij zou blijven zitten totdat hij Inzicht had bereikt en een manier had ontdekt om het lijden van alle wezens te verlichten en te beëindigen. Opeens realiseerde ik me wat de Boeddha op dat moment deed. Hij riep niet alleen de aarde aan als zijn getuige, hij erkende ook het belang van 'gronden', van gedragen worden door en verbonden zijn met de aarde.

Gronding, dat was voor mij de les van Akshobya. Gronden is heel belangrijk, zo ondervond ik de afgelopen jaren tijdens mijn opleiding en tijdens het geven van deze lessen. De grond is letterlijk de basis voor ons bestaan en gronden is noodzakelijk voor het mogelijk maken van beweging.

Wie niet gegrond is, vindt geen balans en komt niet in zijn of haar centrum. Niet gegrond zijn ('in je hoofd zitten') heeft tot gevolg dat je je lichaam voortdurend moet 'ophouden', wat kracht en energie kost. Dat maakt het lastig om eigenheid te ontwikkelen. Gronden brengt (mij) rust en helderheid en is van belang voor het ontwikkelen van besluitvaardigheid, keuzes durven maken en het opkomen voor jezelf en anderen. Bovendien voelt gegrond zijn heerlijk en geeft het energie.

De moderne westerse mens is over het algemeen nauwelijks of heel slecht gegrond. Hij leeft in zijn hoofd, conceptueel en online. Juist dat maakt mediteren moeilijk, want het is zoals Ray schrijft in zijn boek over het belang van lichaamsbewustzijn: 'The more we shut out our body, the more we retreat into thinking'.¹ Hij raadt ademhalingsmeditatie af voor 'hoofdmensen' met weinig lichaamsbesef. Concentreren op bijvoorbeeld de in- en uitstroom van de adem rond de neus, versterkt volgens hem juist de neiging om 'in je hoofd' te zitten en bevordert het denken. Herkenbaar.



In de les over geven en ontvangen, zag ik met eigen ogen hoeveel moeilijker het was voor de deelnemers om (fysiek) te ontvangen dan te geven. Thuis dook ik daarom de boeken in en

las over de kwaliteiten van Ratnasambhava; over hoe hij 'trots' transformeert tot de wijsheid van gelijkheid. En zo bracht iedere les mij iets meer begrip van de dharma. De lessen zijn afgelopen, ik heb mijn diploma gehaald en van de deelnemers kreeg ik zelfs een kleine Vajra cadeau. Van de deelnemers kwam ook prachtige feedback over wat dit alles hen bracht: rust, vriendelijkheid, energie, vrolijkheid. Het mooiste compliment kwam na een les of zeven. Een deelnemer schreef: "Ik ben de afgelopen tijd een stuk soepeler geworden, niet alleen in mijn lijf, maar ook in mijn gedachten." Dit geeft exact uitdrukking aan hoe het voor mij (en voor haar) werkt: MOVE YOUR BODY, CHANGE YOUR MIND.

Pauline

¹ Reginald A. Ray, Touching Enlightenment. Finding Realization in the Body, p. 81.

NB Vrienden moedigen me aan om op de ingeslagen weg door te gaan. Dat gaat ook gebeuren, maar op een kleinschaliger manier. Geen cyclus van 10 lessen meer, maar een 'snuffelworkshop' van 3 uur, gevolgd door drie wekelijkse lessen voor wie verder wil met het onderwerp. Nieuwsgierig geworden? Stuur dan een mailtje naar dreameldans@gmail.com, dan krijg je nadere informatie. Dans- of beweegervaring is onbelangrijk, kom gewoon met een open geest ervaren op jouw manier.