



# Mindfulness en mantra

*Een natuurlijke weg naar compassie en vrijheid*

Maartje van Hooft

Ik wil hier mijn dank uitdrukken aan Shodo Habukawa,  
die mij meer geleerd heeft  
dan ik ooit had kunnen wensen

Maartje van Hooft, [www.mindfulness-en-mantra.nl](http://www.mindfulness-en-mantra.nl)  
Op de website vindt u ondersteunend audio-materiaal

© 2017, Uitgeverij Van Warven, Kampen, [www.uitgeverijvanwarven.nl](http://www.uitgeverijvanwarven.nl)  
Illustraties: Kalina Danailova  
Vormgeving omslag: Kalina Danailova; Studio Stien, [www.studiostien.nl](http://www.studiostien.nl)  
Druk: PrintSupport4you

ISBN 978 94 92421 21 0

NUR 728

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronical, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

Bij het samenstellen van het boek is uiterste zorg besteed aan het bruikbaar en veilig weer-  
geven van oefeningen en meditatie's. In alle gevallen blijft de lezer zelf verantwoordelijk te kiezen  
welke oefeningen en meditatie's uit dit boek al dan niet geschikt zijn om uit te voeren.

# Inhoud

Inhoud	Blz. iii
Voorwoord	Blz. v
Inleiding	Blz. viii

## **Deel 1. Boeddhisme, bewustzijn en het lichaam**

Hoofdstuk 1: Boeddhisme als pragmatische ervaringsleer	Blz. 2
Hoofdstuk 2: Bewustzijn	Blz. 16
Hoofdstuk 3: Alles is relatie	Blz. 33

## **Deel 2. Als je het lichaam harmoniseert, ontstaan lichtheid en openheid**

- Uit je hoofd, in je leven	
Hoofdstuk 4: Body-mind split	Blz. 54
Hoofdstuk 5: Reactiviteit en lijden	Blz. 62
Hoofdstuk 6: Emoties en energie	Blz. 72
Hoofdstuk 7: Immobilisatie en integratie	Blz. 80
Hoofdstuk 8: Mindfulness, wat je aandacht geeft groeit	Blz. 90
- Autonomie, competentie en verbinding	
Hoofdstuk 9: Positieve psychologie	Blz. 98
Hoofdstuk 10: Versterken van kwaliteiten	Blz. 106
Hoofdstuk 11: Superman en feeënland	Blz. 123
Hoofdstuk 12: Identificatie en disidentificatie	Blz. 136

### **Deel 3. Als je de klank en de stem bevrijdt, ontstaat vreugde**

- Hartverbinding, compassie en zelforganisatie

Hoofdstuk 13: Het lichaam als klankmandala Blz. 148

Hoofdstuk 14: Mindfulness en heartfulness Blz. 157

Hoofdstuk 15: Zelfcompassie en zelforganisatie Blz. 165

### **Deel 4: Ken je geest en hart zoals deze werkelijk zijn**

- Indra's net, de samenhang der dingen

Hoofdstuk 16: Intentie en overgave Blz. 176

Hoofdstuk 17: Open bewustzijn Blz. 185

Hoofdstuk 18: Mantra-recitatie Blz. 193

Hoofdstuk 19: De vijf Wijsheden Blz. 203

Hoofdstuk 20: Ritueel Blz. 211

Hoofdstuk 21: Een universele grond Blz. 223

Bijlage 1: Gebruik van de nenju, het kralensnoer Blz. 227

Bijlage 2: Identificatie-disidentificatie Blz. 228

Bijlage 3: Vertaling van de Hart-sutra Blz. 229

Noten Blz. 230

Tot slot Blz. 245

Aan de slag Blz. 246

# Voorwoord

*In een stil bos, bij dageraad,  
zit ik alleen, in een hut van gras.  
'Bup pō sō!' Ik dacht  
dat ik de schreeuw van een vogel hoorde.  
Was het de schreeuw van een vogel?  
Ik hoorde het in mijn gedachten.  
Het geluid, stroming, wolken, en geest,  
verspreiden zich helder in de ochtendstralen.  
Kūkai<sup>1</sup>*

Dit boek gaat over Boeddhisme, bewustzijn, het lichaam, emoties, compassie en liefde. En hoe je op een haalbare stap-voor-stap manier je persoonlijke ontwikkeling en groei duurzaam kan versnellen met technieken en visies vanuit het Shingon-Boeddhisme. Shingon-Boeddhisme is een in Nederland vrijwel onbekende Japanse mantra-school. Als je het over Shingon-Boeddhisme hebt, dan heb je het over Kūkai, het spirituele icoon en de culturele held die in de 8<sup>ste</sup>-9<sup>de</sup> eeuw in Japan leefde, en die Shingon-Boeddhisme in Japan geïntroduceerd heeft. Dus gaat dit boek ook een beetje over Kūkai, maar vooral over de ervaringsweg en de inspiratie die hij nagelaten heeft, en die nog steeds relevant zijn.

Ik heb zelf het geluk gehad dat ik al op relatief jonge leeftijd getraind ben in een Japanse Yoga-vorm die sterk de nadruk legt op Hara-versterking, persoonlijke autonomie, en praktische dienstbaarheid als weg naar vrijheid. In die context heb ik eerst 9 maanden in een Japans Yoga-centrum in Nederland gewoond, en later drie jaar als *uchi-deshi*<sup>2</sup> in een Japans Yogacentrum in Milaan, waar ik in een soort 24/7 trainingssituatie was.

In Milaan heb ik geleerd om gevoelsmatig mee te bewegen met wat er is, en van daaruit situaties en het ritme van situaties aan te voelen. Deze manier van invoegen in situaties is nogal Japans. Dus ik was al enigzins ver-Japanst toen ik in 1997 voor het eerst in Kōyasan was, het Shingon-tempeldorp dat 1200 jaar geleden door Kūkai gesticht is.

In Kōyasan vond ik wat ik tot dat moment onbewust gezocht had, en ik startte er in 1998 de formele tempeltraining. Ik heb geluk gehad dat ik deze training kon doen, dat mijn leraar zo open was dat hij een Europese vrouw toe wilde laten als trainee. Dat ik de schoonheid en diepgang heb kunnen ervaren, de intensiteit die als het ware door je psyche snijdt zonder dat je het zelf echt in de gaten hebt. De bloedende wreven van het urenlang zitten op mijn knieën, wat niets is bij de helderheid en het bijzondere gevoel van geluk en lichtheid dat ik door de steeds doorgaande opeenvolging van meditaties heb ervaren.

Shingon-Boeddhisme is een mantra-school die ingedeeld wordt bij de Vajrayāna, vergelijkbaar met het Tibetaans Boeddhisme. De formele basistraining is pas toegankelijk na een novice-inwijding, en is bedoeld als priesterstraining. Dat is dus niet waar dit boek over gaat. Het boek gaat wel over de holistische visie en de mantra's vanuit deze Japanse traditie.

Shingon-Boeddhisme spreekt over de *Sanmitsu*, de drie Geheimen. Het geheim van het lichaam, het geheim van spraak of klankvorming, en het geheim van de geest. Deze 'geheimen' gaan over hoe je het lichaam, hoe je klank en spraak, en je geest kan gebruiken om door te dringen in de ervaring van de Boeddha, de ervaring van vrijheid. Mantra is het voertuig voor het 'geheim van klank en spraak'. Lettercombinaties en woordcombinaties die op het eerste gezicht niets betekenen, worden gebruikt als middel om te verstillen, en om kwaliteiten als compassie en openheid te ervaren. Omdat we taal gebruiken als verwijzing naar een betekenis, is er natuurlijk de vraag wat de mantra's betekenen. Omdat deze concrete betekenis er niet is, wordt de inhoud van mantra vaak opgeblazen tot magische transcendente proporties, of helemaal gerelativeerd tot een soort bezigheidstherapie voor je brein, zodat je brein niet aan de wandel gaat tijdens de meditatie.

Als yoga-adept en lichaamsgevoel-junkie zocht ik tijdens mijn training steeds naar verschillende manieren om de mantra te ervaren. Waar kon ik de klankvibratie het meeste waarnemen? Waar had ik mijn aandacht gecentreerd? In mijn Hara? In het hart? In het centrum van het hoofd? Of juist in een open veld in en om mij? Ik was steeds aan het zoeken naar de klankvibratie en het gevoel erbij. Naar de concentratie, naar het ankerpunt van de klankvorming. Ik merkte eigenlijk niet eens dat ik tijdens dit zoeken gaandeweg heel diep in contemplatie verzonken raakte.

Pas wanneer ik dan na het afbreken van het trainingsblok (ik heb de formele training in drie blokken gedaan) weer in de 'gewone wereld' rondliep, was merkbaar hoe sterk het bewustzijn en mijn kijk op de wereld veranderd waren.

In de loop van de jaren ben ik tot de conclusie gekomen dat de manier waarop je de mantra reciteert niet alleen gaat over de mentale insteek, maar juist ook over de fysieke component. Een belangrijk deel van het effect zit in het bewust toelaten en ervaren van de fysieke vibratie. Dat maakt dat jij de mantra 'wordt', en dat de mantra effect kan hebben op jou. Terwijl je dat zelf op dat moment misschien niet eens waar kan nemen.

De kleurrijke mandala's, de gouden Boeddha's, de wierook van sandelhout, de prachtige felgekleurde kimono's van de hogepriesters bij speciale ceremonieën, het maakt dat esoterisch Boeddhisme als het 'katholieke' Boeddhisme gezien wordt. Met een hoog gehalte van wat wij vaak 'tierelantijnen' of 'hocus-pocus' noemen.

Toch zijn de visie en de meditatie-insteek van Shingon-Boeddhisme juist erg geïntegreerd, doelgericht en omvattend. De hele persoon wordt aangesproken. Je lichaam, emoties en denken worden uitgelijnd en als het ware gebundeld in de richting van integratie en heelheid.

In het erbaarbaar maken van de 'drie Geheimen' richt ik me in eerste instantie op de integratie van lichaam, geest en klankvorming.

Verandering van lichaamstoestand geeft een verandering van de mentale toestand. Dit bewust ervaren (met oefensets) en hierop mediteren versnelt het loslaten van mentale patronen.

Het openen van het klank-lichaam geeft een verandering van de mentale toestand. Dit bewust ervaren (met oefensets) en hierop mediteren versnelt het loslaten van mentale patronen.

Met deze opbouw wordt de basis gelegd om direct te kunnen ervaren wat mantra-training kan bijdragen aan verdieping van meditatie en aan persoonlijke ontwikkeling. Waarbij vanuit het Boeddhistisch perspectief de nadruk ligt op de persoonlijke ontwikkeling naar een universele mens, de mens die betrokken is bij het geheel, en vol liefde in de wereld staat.

Lichaam, lichaamsgevoel, geest, klankvorming, emoties: mantra-training spreekt alle lagen van de ervaring aan, en het vraagt een totale betrokkenheid. Daarin ligt de transformerende kracht van Shingon-Boeddhisme.

Het product van deze transformerende ervaring is de bloem van wijsheid en compassie. Deze bloem hoeft niet bewust haar geur te verspreiden, hoeft zich er niet toe aan te zetten om te geuren. Want een bloem verspreidt gewoon haar geur, zonder gerichtheid en zonder oordeel.

# Inleiding

*'Als je je eigen geest kent [zoals deze werkelijk is], dan ken je de geest van de Boeddha.  
Als je de Boeddha's geest kent, ken je de geest van alle wezens.'*

Kūkai<sup>1</sup>

Shingon-Boeddhisme is één van de vele Boeddhistische stromingen. Op Wikipedia is te lezen dat het een mysterieuze school is, waarvan we maar weinig weten. In Japan is er echter veel materiaal beschikbaar over Shingon-Boeddhisme, en alle Shingon-rituelen kun je in boekvorm nalezen. Toch zal alleen een boek je niet veel verder helpen om ook werkelijk de rituelen succesvol te kunnen uitvoeren. Er blijft dus iets wat verborgen is. Naast het mysterieuze aura dat Shingon-Boeddhisme heeft, belooft Shingon-Boeddhisme een snelle vooruitgang op het pad naar Ontwaken. Het is mogelijk een Boeddha te worden in dit lichaam, in dit leven. Verder is Shingon-Boeddhisme heel bevestigend: alles wat er is, is waardevol. Alles kan je helpen om aan te ontwaken.

Shingon-Boeddhisme is één van de late Boeddhistische scholen. Het Boeddhisme heeft een rijke geschiedenis van ongeveer 2500 jaar en in deze lange tijd heeft het veel ontwikkelingen gekend. Er zijn in de loop der tijd verschillende scholen en scholen ontstaan. Deze geschiedenis van splitsen en ontwikkelen zie je terug in de scholen en stromingen die ook nu nog bestaan en actief zijn in de Boeddhistische wereld. Een belangrijke stroming is de Theravāda, die zich baseert op het meest originele tekstuele materiaal dat de neerslag is van de directe overdracht van de Boeddha.

Daarnaast begon zich rond de jaartelling een nieuwe stroming te ontwikkelen: de Mahāyāna. Mahāyāna is een rijke traditie met eigen tekstueel materiaal, en veel scholen, zoals onder andere de Zen-traditie.

Vanuit de Mahāyāna ontwikkelde zich rond 600 na Christus een stroming met weer nieuwe teksten en met eigen rituele meditatie: de Vajrayāna.

Shingon-Boeddhisme is een Vajrayāna-school, die alleen in Japan bewaard is gebleven. Shingon-Boeddhisme werkt met mandala's, mantra's, visualisaties en handhoudingen, in complexe meditatie met voor buitenstaanders inderdaad een hoog mysterieus gehalte. Daarnaast is Shingon-Boeddhisme sterk ingebed in de Japanse cultuur.

De complexiteit van Shingon-meditatie en de sterke Japanse inbedding roept direct een aantal vragen op. Heeft Shingon-Boeddhisme iets te bieden voor Westerlingen in een gewone huis- tuin- en keukensetting? En hoe werkt het als een leer of training van de ene cultuur naar de andere verhuist?

Ik was zelf deels 'ver-Japanst' voordat ik aan de training begon. Was dat iets wat vooral van pas kwam in een Japanse setting, of zaten daar juist belangrijke sleutels in om succesvol door te kunnen dringen in deze ervaring?

De eerste vraag, of Shingon-Boeddhisme wel relevant is in een Westerse setting, beantwoord ik natuurlijk met 'ja', anders zou er geen reden zijn dit boek te schrijven. De vraag hóe Shingon-Boeddhisme zinnig kan zijn buiten een Japanse context was voor mij moeilijker te beantwoorden. Het heeft tijd gekost voordat dit voor mij uitgekristal-



liseerd was. Uiteindelijk wees mijn ervaring met lichaamswerk mij daarin de weg. De sleutel om Shingon-Boeddhisme uit een mysterieuze of exotische sfeer halen, is het expliciet verkennen van het fysieke ervaringsveld. Simpelweg omdat de meditaties een fysieke component hebben, en vragen om integratie van lichaam en geest. En gewoon 'gaan zitten' is geen garantie voor deze integratie.

De inhoud van dit boek stelt daarom een trainingsopbouw voor om lichaam, geest en ook klankvorming te integreren, om zo de diepte en vreugde van mantra-training te kunnen ervaren. Ook kunnen zo verschillende nuances in meditatie verkend worden.

### **Boeddhisme in Azië**

Boeddhisme in Azië is een fenomeen wat door zijn breedte, omvang en diversiteit niet makkelijk te beschrijven is. Er zijn verschillende collecties sutra-teksten, met overeenkomsten en verschillen. Verschillende scholen en stromingen, met hun eigen uitgewerkte filosofische bovenbouw en commentaren. Daarnaast kent het Boeddhisme een grote geografische verspreiding in Azië, en is het Boeddhisme gedurende deze verspreiding opgenomen en bewerkt door de culturen waarin het zich geworteld heeft.

Het Boeddhisme inspireert ook al sinds meer dan een eeuw een aanvankelijk select Westers publiek. Sinds de maatschappelijke aardschok van de jaren zestig en de daaruit ontsproten tegencultuur is het Westerse publiek dat geïnteresseerd is in Boeddhisme en zich door Boeddhisme laat inspireren steeds groter geworden, en is waarschijnlijk nog steeds groeiende.

Dat roept de vraag op hoe deze brede en diverse traditie, voortkomend uit een cultuur die zo anders is dan de onze, kan wortelen in onze cultuur. Een voortgaand gesprek en debat over wat Boeddhisme is of kan zijn in het Westen is essentieel wil het Boeddhisme als levende en inspirerende Dharma kunnen wortelen in ons levensbeschouwelijke spectrum.

Daarbij is het is voor mij niet waarschijnlijk dat zich een herkenbare stroming gaat ontwikkelen die geïdentificeerd kan worden als Westers Boeddhisme, daarvoor is het Boeddhistische spectrum in Azië van waaruit getapt wordt te divers.

De vraag is hoe Boeddhisme gerecontextualiseerd kan worden, hoe het Boeddhisme kan wortelen en zinnig kan zijn in een (Westerse) moderne context. Dit is een proces wat natuurlijk de nodige valkuilen kent, want elementen in leer en training die niet passen bij een Westerse culturele conditionering worden al snel gezien als uiting van een Aziatische culturele fixatie. Over het algemeen zie je dan dat aspecten en uitingen die (misschien) specifiek cultureel gebonden zijn weggestript worden, en dat devotie (wat niets anders is dan onvoorwaardelijke toewijding) vaak al snel in een verdachte hoek terechtkomt.

Uiteraard, als je kijkt naar Japans Shingon-Boeddhisme is het duidelijk dat bijvoorbeeld de rol van de Japanse monnik Kōbō Daishi Kūkai vanuit het perspectief van een Europeaan die nooit in Japan is geweest totaal anders beleefd wordt dan door een trainee in Kōyasan.

Maar het punt wat ik wil maken in dit boek is dat het toegankelijk en effectief maken van Boeddhistische trainingsmethoden in een moderne, niet-monastieke setting niet zozeer vraagt dat er iets weggestript moet worden, maar meer vraagt dat er iets bijgevoegd moet worden.

## **Dharma**

Leven is een ingewikkelde bezigheid, zeker in een tijd waarin niets zo zeker is als dat er continue verandering is. Onze maatschappij en alle daarin bestaande instituties zijn in transitie, de oude economische modellen werken niet meer echt, grote gebieden in de wereld zijn op drift geraakt in hartverscheurende conflicten en geweld, we bereiken de grenzen van wat ecologisch gezien draagbaar is voor onze aarde.

Hoe kan je een punt van rust vinden temidden ván, en hoe kun je je constructief verhouden mét al deze beweging en onzekerheid?

Boeddhisme lijkt bij uitstek geschikt om richting te kunnen geven aan deze vragen, want Boeddhisme leert dat niets in onze ervaring statisch is, en er ook geen onderliggend onveranderlijk zelf aan die ervaring ten grondslag ligt. En dat het mogelijk is om binnen deze ervaring van verandering, beweging en lijden juist ook vrijheid, stilte, neutraliteit en een diepe vorm van geluk te ervaren. Deze ervaring van vrijheid heeft naast de connotaties van harmonie en vrede ook een duidelijke ethische lading. Want ook prijzenswaardige kwaliteiten als compassie, mildheid, medeleven, liefdevolle vriendelijkheid, gelijkmoedigheid en waardigheid blijken in de ervaring van vrijheid besloten te zijn.

De veranderlijkheid die het Boeddhisme als grondslag van alles ziet heeft van het Boeddhisme een zeer levendige leer gemaakt, die naar behoefte, cultuur en tijdsgeest een nieuwe vorm kan krijgen. Dat is een kracht, en een valkuil.

Boeddhisme in het Westen lijkt steeds de kleuren van de bril van de toeschouwer aan te nemen. Zoals: Boeddhisme is atheïstisch; Boeddhisme is een filosofie en geen religie (omdat het Boeddhisme, Godzijdank..., geen God kent); Boeddhisme is vooral een psychologie (omdat wij zo gepreoccupeerd zijn met onze eigen psyche en wat we daarin ervaren).

Begrippen als filosofie, religie, psychologie komen voort uit ons Westerse begrippen-apparaat. In een Aziatische context wordt Boeddhisme de Boeddha-Dharma genoemd, de Dharma van de Boeddha. Waarbij de Dharma een universele leer is, een universele weg om je waarachtig en constructief te verhouden met het leven.

Filosofie, religie, en psychologie kunnen allemaal handvatten geven om je waarachtig en constructief met de werkelijkheid te verhouden, maar als concept dekken ze niet de lading van de term Dharma. Dharma is een leer, én het in praktijk brengen van die leer, waarbij er een verschuiving optreedt in hoe je je met de werkelijkheid verhoudt.

Dharma is hiermee niet zozeer een bril om naar de werkelijkheid te kijken, of een geloofssysteem, maar een richtingwijzer om de werkelijkheid vanuit een ander, een meer geïntegreerd en vrijer perspectief te gaan ervaren.

## **Pāli-Canon**

Het Boeddhisme is de Dharma die uiteengezet en voorgeleefd is door Gautama Boeddha. Ook wetenschappelijk wordt aangenomen dat de Boeddha een historische figuur is.

Tegenwoordig zijn de schattingen dat hij van ongeveer 480 tot 400 voor Christus leefde in het Noord-Oosten van India. In wat nu het grensgebied is tussen India en Nepal, en de Indiase regio grenzend aan Nepal. Gautama Boeddha bereikte zijn Verlichting - of beter gezegd zijn Ontwaken - op 35-jarige leeftijd, en zou de 45 jaar daarna als leraar en

bedelmonnik rondreizen en een Boeddhistische Orde stichten. Gautama Boeddha stierf op 80-jarige leeftijd.

In de tijd dat de Boeddha leefde werden zijn toespraken en leringen mondeling bewaard en overgedragen in zijn Orde, de Sangha. Pas zo'n 400 jaar na zijn overlijden werden de toespraken en de regels voor de monastieke orde op schrift gezet.

Deze vroegste Boeddhistische geschriften zijn in de meest originele vorm bewaard gebleven in Pāli (een aan Sanskriet verwante taal). Deze collectie geschriften wordt de Pāli-canon genoemd. Vergelijkbare teksten, die qua inhoud grotendeels overeenkomen, zijn ook vroeg in de Boeddhistische tekstuele traditie vertaald in het Chinees. Van veel van deze oude teksten zijn ook commentaren beschikbaar die stammen uit de eerste eeuwen na Christus. De autoriteit van de Pāli-canon wordt door alle Boeddhistische scholen erkend.

Na en naast deze oudste schriftelijke overlevering is er binnen het Boeddhisme een hele nieuwe laag van teksten en sutra's ontstaan die zich ontwikkelden als de basisteksten van de Mahāyāna-scholen. Dit betreft de Prajñā-pāramitā-sutra's en Mahāyāna-sutra's. Deze sutra's zijn niet relevant om te herleiden wat de historische Boeddha gezegd heeft, al claimen Mahāyāna-scholen dat deze teksten weergeven wat de Boeddha écht bedoelde.

De Vajrayāna sutra's en tantra's zijn nog weer later op schrift gesteld werden. Zij claimen dat ze het resultaat zijn van het continue onderricht van de Universele Boeddha, of anders gezegd de Universele levenskracht, die ons steeds weer de Dharma laat ervaren. In deze sutra's worden de Boeddha's en Bodhisattva's die je al ziet in de Mahāyāna-sutra's in beeld gebracht in mandala's. Deze mandala's hebben betekenis voor de opbouw en inhoud van uitgebreide rituele meditatie. Ook de Vajrayāna ziet zichzelf als Boeddhistisch. De nadruk in het Shingon-Boeddhisme ligt echter op de beoefening van de rituele meditatie en de directe ervaring van de Boeddha-Dharma door middel van deze specifieke meditatieve ervaring.

Het wetenschappelijke onderzoek en de interpretatie van de klassieke teksten ontwikkelt zich steeds. Gelukkig is er in het filosofische en academische debat steeds meer aandacht gekomen voor de culturele context waarbinnen de Pāli-Canon en de latere sutra's ontstaan zijn, maar ook voor de culturele context en vooronderstellingen waarmee wij naar het Boeddhisme kijken.

Dit maakt dat we meer inzicht krijgen in de reikwijdte van de teksten, en ook dat we de vele Boeddhistische technische termen weer beter terug kunnen vertalen naar de ervaringsfeer.

### **Opbouw van het boek**

Het Boeddhisme kent een enorme hoeveelheid tekstueel materiaal. De sutra's, de tantra's, de Abhidharma's en de commentaren. Chinese, Koreaanse, Tibetaanse en Japanse vertalingen, systematiseringen en ontwikkelingen.

Het is niet het doel om met dit boek specifieke tekstuele kennis over Shingon-Boeddhisme toegankelijk te maken. Er is niet veel materiaal in het Engels, toch zijn er enkele boeken die een goede indruk geven van Shingon-Boeddhisme.

Met name 'Kūkai, major works' van Hakeda<sup>2</sup> en 'The weaving of mantra' van Abé<sup>3</sup> beschrijven de filosofie van het Shingon-Boeddhisme, en de spirituele visie van Kōbō Daishi Kūkai die het Shingon-Boeddhisme naar Japan gebracht heeft. Het boek van Abé geeft ook een beeld van de historische context waarin Shingon-Boeddhisme haar vorm gekregen heeft.

Boeddhisme heeft een visie hoe wij omgaan met onze ervaringen. Hoe ons ervaringsapparaat, ons bewustzijn en ons zelfgevoel de neiging hebben vast te grijpen, en te fixeren. En hoe inzicht in deze neigingen tot fixeren en vastgrijpen je helpen om vrijer te worden.

Ik wil in dit boek met name de verbinding leggen tussen de Boeddhistische visie en andere, moderne bronnen van kennis. Niet alleen kennis over de 'mind' en de psyche, maar ook over het lichaam en over emoties, en de relaties daartussen. Deze kennis geeft handvatten voor de praktijk, maar tegelijk weekt het de Boeddhistische visie enigszins los van de Boeddhistische technische terminologie naar een meer directe koppeling met onze levende ervaring. Ik hoop dat ik daarmee de oorspronkelijke Boeddhistische boodschap recht doe in nuance en diepte.

In deel 1 worden deze moderne bronnen van kennis geplaatst in een kader van Boeddhistische filosofie. Het doel is om een korte schets te geven van de basis-ideeën van het Boeddhisme en deze nog meer te verbinden en te laten verwijzen naar de levende ervaring van lichamen, emoties en bewustzijn. De levende ervaring waar wij ons iedere dag in bewegen.

In het derde hoofdstuk van deel 1 wordt een korte schets gegeven van filosofische en tekstuele ontwikkelingen voorafgaand aan het ontstaan van het Shingon-Boeddhisme, om zo Shingon-Boeddhisme enigszins in een kader te plaatsen. Ook in dit hoofdstuk worden koppelingen gemaakt tussen filosofie, neurologie en ervaring.

Deel 1 is theoretisch, en is de opmaat voor de daaropvolgende meer praktijkgerichte delen.

Deel 2 verkent de invloed van onze fysieke toestand op onze geestestoestand. Er worden eenvoudige handvatten aangereikt voor het verbinden van lichaam en geest, het stabiliseren van lichaam en geest, en het loslaten van primaire reactiviteit en afweerreacties. Ook de diepere dimensie van het lichaam en het lichaamsgevoel worden verkend en in de ervaring gebracht.

Deel 3 verkent aspecten van klank- en klankvorming, en de diepe invloed die klank heeft op onze hartverbinding. De oefeningen nodigen uit om mentale controle los te laten, en om van mindfulness te openen naar 'heartfulness'.

Lichaam, geest, klank en hart worden verbonden en geïntegreerd. In deze verbonden toestand mogen pijnlijke of kwetsbare aspecten van het zelf er zijn, en kunnen verharding en afweer verzachten. De integratie is concreet en omvat de hele persoonlijkheid. Vanuit deze integratie kunnen zelf-compassie en compassie ervaren worden.

De informatie en oefeningen uit deel 2 en 3 kunnen ingebouwd worden in een 'normale' meditatie-praktijk, en bieden een groot scala aan handvatten voor verdieping.

Deel 4 is specifiek Shingon-Boeddhistisch en richt zich op mantra-training als middel om meditatie te verdiepen, en compassie en wijsheid op te bouwen. Er wordt voort-

gebouwd op hetgeen ervaren is in de eerdere delen. Waar in deel 2 en 3 sprake is van persoonlijke uitlijning en integratie, gaat deel 4 een stap verder met de toepassing van mantra als meditatie-hulpmiddel, en meditatie-object.

In dit deel komt ook de taal filosofie van Shingon-Boeddhisme aan bod, en de opbouw van de mandala's en daaraan gekoppelde mantra's.

### **Voor wie is dit boek?**

Dit boek is bedoeld voor iedereen die de wens heeft met meer liefde en wijsheid in het leven te staan en een oprechte interesse heeft om zelf te ervaren en te onderzoeken hoe onze ervaring zich vormt, zich vastzet, of zich juist weer opent naar een nieuwe vrijheid en integratie.

De insteek van het boek is primair ervaringsgericht, en daar omheen is ondersteunende informatie bij elkaar gebracht. De praktische opbouw in dit boek stelt een dagelijkse meditatie-praktijk voor, waarvoor je iedere dag 20 tot 30 minuten tijd neemt. Mijn ervaring is dat een stap-voor-stap-opbouw heel geschikt is om het organische proces van integratie en heelwording te kunnen laten plaatsvinden.

Het is niet nodig om snel door de inhoud van het boek te gaan. Bij iedere stap kan je de tijd nemen die prettig is of passend voelt. Het praktijkdeel start met het openen en harmoniseren van het lichaam en het lichaamsgevoel, en ik kan niet genoeg benadrukken hoe cruciaal deze stap is. Ik heb veel mensen begeleid, en heb keer op keer gezien hoe belangrijk het ervaren van deze fysieke basis is. Het is letterlijk en figuurlijk onze 'grond'.

Het gebruik van klank is een belangrijk aspect in Shingon-Boeddhisme, en dus in dit boek. Je kan de klankoefeningen gebruiken om tot een meer geïntegreerde meditatie te komen, om meer hartverbinding te voelen. Maar ook kan je van daaruit verdergaan met de meer specifieke mantra-training. Daarmee is dit boek geschikt voor iedereen die ervaring heeft met meditatie en deze ervaring wilt verdiepen.

Ook yoga-docenten en yoga-studenten die verdere verdieping zoeken, kunnen in dit boek veel handvatten vinden.

Als je nog helemaal geen ervaring hebt, dan kan je dit boek ook gebruiken, maar dan adviseer ik om langere tijd te nemen om met de basisoefeningen van deel 2 te werken. Alle oefeningen en meditaties worden ondersteund met audio-materiaal, dat je kan vinden op [www.mindfulness-en-mantra.nl](http://www.mindfulness-en-mantra.nl)

