

Leegte en volheid: over Opgroeien en Ontwaken

Adeline van Waning

'Leegte' is een belangrijk begrip in het boeddhisme. De Hartsoetra leert ons: „Vorm is leegte, leegte is vorm. Vorm verschilt niet van leegte, leegte verschilt niet van vorm.” Leegte staat dan voor: 'leeg van op zichzelf bestaan', 'leeg van onafhankelijk bestaan'. Leegte staat ook voor: openheid, vrijheid en potentieel. Hoe verhouden volheid en leegte zich tot elkaar? Hieronder enige mijmeringen bij leegte en volheid in boeddhistische en integrale context.

Vorm en Leegte

In het dagelijkse spraakgebruik kan het begrip 'leegte' wat ongemakkelijk voelen, het heeft voor velen een negatieve betekenis van een afwezigheid, alsof er iets ontbreekt. En leegte in emotionele zin wordt vaak verbonden met vlakheid of verveling.

In boeddhistische filosofische context is 'leegte', leeg-zijn, een benoeming en beschrijving van de werkelijkheid. Het doorgronden, doorleven ervan heeft hier een positieve gevoelswaarde: leegte in de zin van onderlinge verbondenheid en afhankelijkheid is wat ten volle zichtbaar wordt bij ontwaken, het is de zo-heid van alles, zoals alles is.

De oorzaak van lijden en ongemak ligt, in de boeddhistische visie, in de geest, en specifiek

in spirituele onwetendheid en verwarring. En tegelijk ligt er ook een nadruk bij onze onderliggende fundamentele ware natuur en de diepste menselijke neiging tot zorg en harte-lijkheid.

Training en meditatie kunnen helpen om beter met de geest om te leren gaan en inzicht in de werking van de geest en in de realiteit te krijgen – inclusief het bevrijdende inzicht in leegte en leeg-zijn. Daarmee kunnen mentale versluierungen oplossen, toont zich onze ware natuur en kunnen we deze realiseren in ons leven.

Inzicht in leegte

'Leeg-zijn van op zichzelf bestaan' verbindt zich met de vaststelling dat alle verschijnselen

Winter 2018/19

Mantra 17 - Leegte en volheid

pg 27-36

Foto: Hans Hamaker



veranderlijk en onderling verbonden zijn. Dat betreft ook ons 'zelf': in de boeddhistische visie ligt aan de wortel van lijden het idee dat er een inherent, onafhankelijk, afgescheiden 'zelf' zou bestaan. Robert Hartzema, boeddhistisch leraar, brengt dat afgescheiden zelf mooi onder woorden als een zichzelf-instandhoudend proces: het bewustzijn lijkt uit vormen, gevoelens, waarnemingen, emoties, denkbeelden en associaties een 'ik' te construeren, dat zichzelf vervolgens krampachtig in stand wil houden. De weg naar bevrijding omvat meditatie-oefeningen die erop gericht zijn de verkrampten van onze geest te leren ontspannen.

Inzien dat dit proces 'leeg' is, veranderlijk, dat er geen vast, duurzaam, substantieel 'zelf'

bestaat, sluit helemaal niet uit dat we het in dagelijks spraakgebruik over 'zelf' hebben. Het kan goed samengaan met het gegeven dat we allen beschikken over een combinatie van functionele vaardigheden die wij als een 'zelf', een centrum van coherentie en continuïteit voelen. Het is goed om daarbij te beseffen dat we het dan hebben over zelf als een concept, een constructie, een conventie. Ik ben er niet los van de ander, heel letterlijk: zonder mijn ouders was ik er niet geweest. En ik ben er ook in samenhang met iedereen en alles in mijn leven, dat mij vormt en waaraan ik mede vormgeef, in doorgaande beweging.

Niet alleen 'zelf', maar alle fenomenen zijn ten diepste onderling verbonden en afhankelijk,

en 'leeg van
niet op zich
lide, ze zijn
ooit ontsta
- verschijn
len bestaan
onderling v
en worden
wijl we een
geven, bete
dat we beg
hetzelfde i
naar const
stoel, een s
'leeg' in de
hout waar
is. De hou
text, een z
kast. De p
stoel? De
is er nog e
stoel is in
en gebrui
een poes
een mug

en 'leeg van afgescheidenheid': ze bestaan niet op zichzelf, zijn niet substantieel en solide, ze zijn veranderlijk, vergankelijk. Ze zijn ooit ontstaan en zullen ooit uit elkaar vallen – verschijnselen zijn processen. Verschijnselen bestaan uit verschillende onderdelen die onderling verbonden zijn, ze zijn samengesteld en worden beïnvloed door de omgeving. Terwijl we een vorm een naam, een label kunnen geven, betekent het doorgronden van 'leegte': dat we begrijpen dat de náám voor iets niet hetzelfde is als het ding zelf. Namen verwijzen naar constructen, conventies. Een stoel is een stoel, een samengestelde stoel... en een stoel is 'leeg' in de zin dat de materie, bijvoorbeeld het hout waarvan die stoel gemaakt is, veranderlijk is. De houten planken vormen, in deze context, een zitmeubel, en in andere context een kast. De poten vallen eraf – is er dan nog een stoel? De armleuning wordt een boekensteun, is er nog een stoel? En terwijl een stoel een stoel is in onze menselijke (door concepten en gebruik aangeklede) perceptie, kan hij voor een poes 'mijn favoriete opkrulplek', en voor een mug een landingsplaats zijn.

Oceaan en golven

Een metafoer die vaak gebruikt wordt bij het uitleggen van de relatie van leegte en vorm is die van de oceaan en de golven. Verschijnselen, vormen – een berg, een concept als vrijheid, een gevoel van geluk – zijn als de veranderlijke golven in de oceaan. Ze hebben een bepaalde maat – klein, middelmatig, groot – en ze zijn alle verschillend. Leegte is de oceaan, is als de natheid van de oceaan. Alle golven zijn leegte, en geen golf is natter dan een andere golf. Leegte is de totaliteit, de volheid van elk moment, de transparantie ervan, de zo-heid of is-heid.

Alles, een zelf, een bloem, een planeet, maakt deel uit van een grotere matrix van onderling afhankelijke en veranderende fenomenen. Zoals Sarah Harding, boeddhistisch leraar het uitlegt: naar het feit dat 'zelf' en fenomenen niet onafhankelijk zijn en niet op zichzelf bestaan wordt verwezen als 'absolute waarheid'. Op een relatief dagelijks niveau bestaat de relatieve waarheid van deze onderling verbonden fenomenen en de werking van oorzaak en ge-

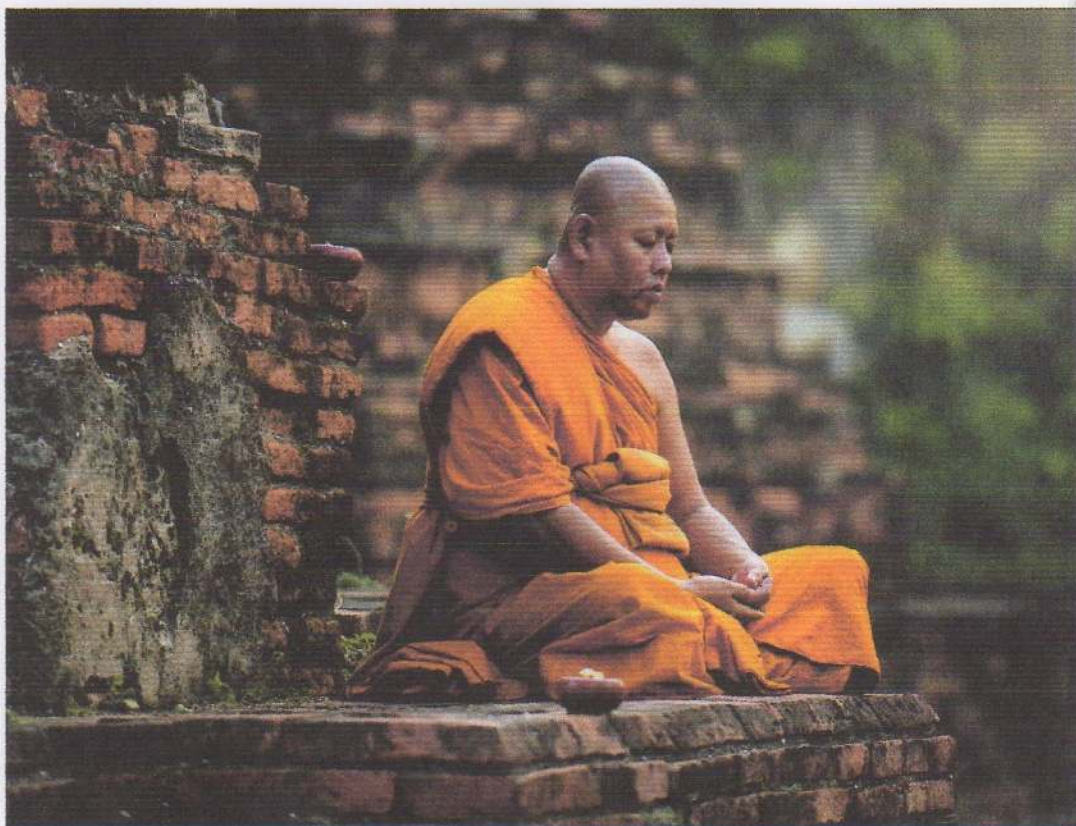


Mantra 17 - Leegte en volheid

volg. In absolute zin is een stoel 'leeg', tegelijk kun je er in relatieve zin wel op zitten. Hoewel je in absolute zin geen solide blijvend 'zelf' bent, kun je in het dagelijkse relatieve spraakgebruik goed over 'ik' en 'zelf' spreken. Het kunnen gaan hanteren van deze beide vormen van waarheid tegelijkertijd hoort bij het volgen van de 'Middenweg' van het boeddhisme. Bij herkennen van onze manier van leven in verwarring en ons verzet tegen de realiteit van veranderlijkheid, met lijden tot gevolg, komt

Leegte en volheid

Naast vorm en leegte worden ook volheid en leegte onderscheiden. 'Volheid en leegte' sluit iets meer aan bij de gebruikelijke manier van omgaan met de term leegte – alsof iets afwezig zou zijn. 'Het glas is half vol of half leeg' gaat over onze conventionele manier van benoemen. Daarbij kunnen we wel op verschillende wijze betekenis verlenen – waar leg je de nadruk, bij de leegte of de volheid?



compassie op. Het is compassie voor onszelf en anderen, voor 'de menselijke conditie', voor ons gemeenschappelijk mens-zijn. Het gaan begrijpen van de ware aard van leeg-zijn en onderlinge verbondenheid nodigt op een natuurlijke wijze uit tot compassie, en de wens te helpen.

Thích Nhất Hạnh gebruikt in samenhang met de boeddhistische betekenis van het begrip 'leegte' ook 'volheid', op een specifieke manier. In poëtische termen beschrijft hij hoe we in een blad papier wolken en regen kunnen zien. Zonder wolken geen regen, zonder regen kunnen geen bomen groeien en zonder bomen

kunnen
papier to
verbond
zit in het
omhakte
meel vo
van de h
ver en le
van onze
blad pap
bestaan
van al h
Thích N
naast vo
vol-zijn

Ook wo
volheid
geen on
afgesch
leegte:
bewust
len, van
vanuit
ten elka
leegte s
volheid
zoals d

'Reali
Doorg
voor o

* De C
„Interb
gehele
Wanne
de wer
'Interb
munt a
onderl
schrijv
begrip

kunnen we geen papier maken. De wolk en het papier tonen 'inter-being' *, ze zijn onderling verbonden, onderling afhankelijk. Ook de zon zit in het papier en de houthakker die de boom omhakte, en het koren dat nodig was voor het meel voor zijn dagelijks brood. En de ouders van de houthakker zitten erin. Ook wij, schrijver en lezer zitten erin: het vel papier is deel van onze waarneming. Alles doet mee. Het blad papier mag dan 'leeg van onafhankelijk bestaan' zijn, maar – zo stelt Hanh – het is vol van al het andere, van alles!

Thich Nhat Hanh spreekt hier over leegte naast volheid, leeg-zijn van één vorm is tegelijk vol-zijn van andere vormen.

Ook wordt wel gezegd: de leegte omvat de volheid, de volheid omvat de leegte. Als er geen onafhankelijke fenomenen zijn, geen afgescheidenheid, geen grenzen, dan betekent leegte: volheid. De leegte van oorspronkelijk bewustzijn en de volheid van de verschijnzelen, van alle vormen: het gaat over hetzelfde vanuit verschillende perspectieven. Ze omvatten elkaar en ze zijn elkaar. Volheid en leegte: leegte staat voor essentiële absolute natuur, volheid staat voor manifeste relatieve natuur: zoals de vormen zich tonen.

'Realiseren van Leegte'

Doorgronden van leegte is zowel voorwaarde voor ontwaken als ook wat zichtbaar wordt

** De Community of Interbeing UK stelt: „Interbeing betekent dat je deel bent van het gehele levensweb. Je bent niet geïsoleerd en alleen. Wanneer je vredig, gelukkig en degelijk bent, heeft de wereld daar baat bij. 'Interbeing' is een betrekkelijk nieuwe term, gemunt door Thich Nhat Hanh, om de essentiële onderlinge verbondenheid in het universum te beschrijven. Het daagt ons uit voorbij de wereld van begrippen en tegenstellingen te kijken.” Red.*

na ontwaken, het is waarmee je samen gaat vallen, wie je bent. Realiseren van leegte in de ruime nonduale zin, in alle omstandigheden en te allen tijde, wordt in veel boeddhistische en ook andere wijsheidstradities wel gezien als volle realisatie, volledig ontwaken.

In zijn boek *Ontwaak* stelt spiritueel leraar Stephan Bodian dat de meest authentieke ervaringen van ontwaken de code in zich dragen van de volle nonduale realisatie dat vorm leegte en leegte vorm is.

Het pad van ontwaken loopt in de boeddhistische context vaak via vele vormen van meditatie – met bijvoorbeeld concentratie-kalmte meditatie, meditaties met de Harts kwaliteiten (hartelijkheid, compassie, medevreugde, gelijkmoedigheid), vormen van inzichtmeditatie en Essentiebeoefeningen.

Ontwaken gaat over Zijn en over realiseren van dat wat altijd al is. In de huidige tijd zijn het met name oosterse wijsheidstradities die hier hun onschatbare bijdrage hebben. Veel mensen in het Westen zijn weinig vertrouwd met de mogelijkheid van toegang krijgen tot ruimere vormen van bewustzijn, transpersoonlijk en transcendent – ruimer dan onze conventionele bewustzijnstoestand.¹

We kunnen ons zeer bevoorrecht voelen als we in contact zijn gekomen met de rijkdommen van meditatie, contemplatie, mind-training. Als we ons geven aan de meditatiepraktijk verruimen we ons menselijk potentieel. Tegelijk doet zich de vraag voor: profiteren we daarmee van alle mogelijkheden die inzicht in de geest ons kunnen bieden, in de huidige tijd? Realiseren we, met Ontwaken ons volledige potentieel?

Er zijn ook specifieke westerse bijdragen, die op geheel andere wijze dan bovengenoemd bijdragen aan de urgente noodzaak tot verruiming en manifestatie van ons menselijk potentieel – onmisbaar naast en met Ontwaken.

Leegte en volheid – de integrale benadering

Graag wil ik nu de begrippen leegte en volheid verder verkennen in een ruimere context dan de boeddhistische. Daarbij put ik mede uit inzichten die de integrale benadering biedt, waarvan Ken Wilber de grondlegger is. Wilber, die tientallen jaren meditatie-ervaring heeft, draagt naar mijn idee belangrijke inzichten aan die de boeddhistische visie en beoefening in de huidige tijd kunnen verrijken.

Wat wordt bedoeld met deze integrale benadering? De benadering reikt instrumenten aan die kunnen helpen om tot een zekere structurering en organisatie te komen van alle kennis en wijsheid die de mens door de eeuwen en in verschillende culturen verworven heeft. Het is een benadering die de hoofdelementen van alle bestaande methoden, disciplines, kennis en beoefeningen ten aanzien van menselijke ontwikkeling en realisatie omvat. Dat gaat van aloude sjamanen en wijzen – inclusief de oosterse wijsheidstradities – tot moderne filosofen en psychologen tot doorbraken in de neurobiologie. Ze wordt wel 'A theory of everything', een theorie van alles, genoemd. Het is een metatheorie, een theorie die vele theorieën omvat en integreert. In mijn onlangs uitgekomen boek *Opgroeien en Ontwaken, de integrale benadering – boeddhistische, psychologische en maatschappelijke invalshoeken* presenteer ik deze benadering en bied ik een verdere uitwerking van recente nieuwe inzichten.²

In het kader van inzicht in leegte, ontwaken en nondualiteit geef ik hier een overzicht van bewustzijnstoestanden zoals gehanteerd in de integrale visie. Het is een stramien gebaseerd op verschillende wijsheidstradities, inclusief boeddhisme, met een opeenvolging van gradaties van verfijning van bewustzijn en ermee verbonden realisatie. Het kan behulpzaam zijn

bij een verdere verkenning van leegte-vrijheid en volheid-rijpheid in het vervolg van dit artikel. Terwijl ze deels overeenkomende termen gebruiken kan het even wennen zijn, de overgang van de meer intieme boeddhistische taal naar het wat meer technische integrale jargon! Met meditatiebeoefening kunnen we toegang krijgen tot steeds verfijnder bewustzijnstoestanden. Gebleken is dat deze vormen zich bij training en beoefening in opeenvolging aandienen. Te onderscheiden zijn:

1. *Conventioneel (grof) waakbewustzijn* – het perspectief, de optiek van het 'relatieve' bewustzijn dat verbonden is met de gebruikelijke staat van onze geest. Het is de minst bewuste staat, met de bij deze staat horende creativiteit en levendigheid. Het is vaak de staat van het dagelijks leven, met ons fysieke lichaam en de materiële wereld van vele vormen.
2. *Subtiel droombewustzijn*: dit ervaren we in een levendige droom of lucide dagdroom en in bepaalde types van meditaties 'met vorm',



met een
van subt
tasie, int
Causaal
Die zijn
zijn te v
'zonder
gen van
vallen o
alleen e
individu
bewustz
van alle
stand in
het vorm
van caus
toestan
tijd, gel
patrone
In som
wustzijn
noemd.
getuige
transper
of subje
En er is
oorspro
'toestan
aanwez
standen
waar de
één-zijn
tie kunn
spontaa
helder
inneren
bent.

Vrijheid
Vaak vere
zelf, en da
met zich n
de vraagst

met een focus. Het is ook het bewustzijn van subtiele energieën en emoties, van fantasie, intuïtie, flow, aha-belevingen.

3. *Causaal vormloze bewustzijnstoestanden.*
Die zijn er bij diepe droomloze slaap en ze zijn te verbinden met types van meditatie 'zonder vorm', zonder focus; met ervaringen van grote ruimtelijkheid en leegte. Hier vallen ook gedachten en beelden weg, er is alleen een vormloze uitgestrektheid die elk individueel 'ik' of zelf te boven gaat. Deze bewustzijnstoestand is de meest subtiele van alle manifeste toestanden, de eerste toestand in manifestatie vanuit de pure leegte, het vormloze potentieel. Gesproken wordt van causaal, oorzakelijk, omdat alle andere toestanden en verschijningen (ruimte en tijd, geluid, kleur, geometrische vormen, patronen) eruit voortkomen.
4. In sommige tradities worden *Getuige-bewustzijnstoestanden* apart als perspectief genoemd. Hierbij gaat het om bewustzijn dat getuige is van alle andere staten: een puur transparant bewustzijn, zonder object of subject.
5. En er is *nonduaal bewustzijn*, ontwaakt oorspronkelijk open bewustzijn dat niet een 'toestand van bewustzijn' is: het is de altijd aanwezige grond van alle bewustzijnstoestanden. Hier is de Getuige opgelost in alles waar deze getuige van is. Er is een volkomen één-zijn van leegte en vorm. In deze realisatie kunnen we spreken van een openen naar spontaan aanwezig tijdloos oorspronkelijk helder Bewustzijn en van herkennen, herinneren ... Zijn wie je altijd al ten diepste bent.

Vrijheid en volheid, Zijn en Worden

Vaak vereenzelvigen we ons met een beperkt zelf, en dat brengt ongemak, stress en lijden met zich mee. We hebben bij het omgaan met de vraagstukken van deze tijd veel behoefte

aan mensen die in psychologische en spirituele zin ontwikkeld, creatief en bewust zijn. Het kan ruimer, flexibeler, en vrijer, meer open! Dit ruimere perspectief kunnen we, in de integrale visie, alleen bereiken met een integratie van Ontwaken in spirituele realisatie – waarover het hiervoor met name ging – en Opgroeien naar psychische volwassenheid. Het gaat hier over twee aspecten van bewustzijn, en twee 'assen van ontwikkelen en ontdekken' in bewustzijn. Die twee zijn beide nodig voor volledige realisatie.

Ontwaken, zoals we zagen, verwijst naar bevrijding – bevrijding vanuit de 'droom' en zelfinperking waarin we leven. Die vrijheid en openheid zijn er al, altijd al. Het gaat bij Ontwaken over leegte en over Zijn, en daarbinnen om een radicaal herkennen van onze oorspronkelijke puurheid, zijn wie je ten diepste bent, en dat leven. Het gaat om directe beleving, hiernaar wordt ook verwezen als de fenomenologische benadering in bewustzijn, die zich richt op de verschijnselen zoals die zich aan ons voordoen. Er is een proces van toenemende realisatie, van overstijgen en omvatten in integrale termen met betrekking tot 'toegang hebben tot' meer verfijnde bewustzijnstoestanden – zoals hierboven aangeduid. Overstijgen staat voor een ruimer niveau van bewustzijn dat een beperkter niveau overstijgt. Omvatten verwijst naar een omvatten van alle bewustzijnsniveaus die je tot je beschikking hebt. Dat biedt een ruimer uitzichtspunt, meer inclusief, met meer openheid voor wat absolute waarheid genoemd wordt. Met name oosterse tradities, waaronder boeddhisme, hebben hier veel te bieden. We vinden deze benaderingen in spirituele benaderingen zoals yoga, meditatie en mind-training.

Opgroeien gaat over ontwikkeling, over psychologische rijping, karaktervorming en per-

spectiefontwikkeling op vele gebieden – over *Worden*. Met name westerse wetenschappen hebben bijgedragen aan inzicht in de dynamieken van opgroeien en de ontwikkeling van wat we psychische structuren kunnen noemen. Gesproken wordt hier van structuralistische aspecten van geest en bewustzijn (met verwijzing naar de objectieve structuren van innerlijke realiteiten door de tijd heen, met aandacht voor patronen en regelmatigheden). We kunnen ons ontwikkelen naar een ruimer gezichtspunt, met ruimer perspectief in bijvoorbeeld cognitieve zin en morele zin en in de zin van hoe we ons zelf beleven. En we kunnen ons ontwikkelen in relationele zin en in ons gevoel van betrokkenheid bij anderen. Als voorbeeld: onze instelling kan verschuiven van egocentrisch naar etnocentrisch, naar wereldcentrisch, naar planeetcentrisch – een ruimere blik, meer inclusief, met meer compassie.

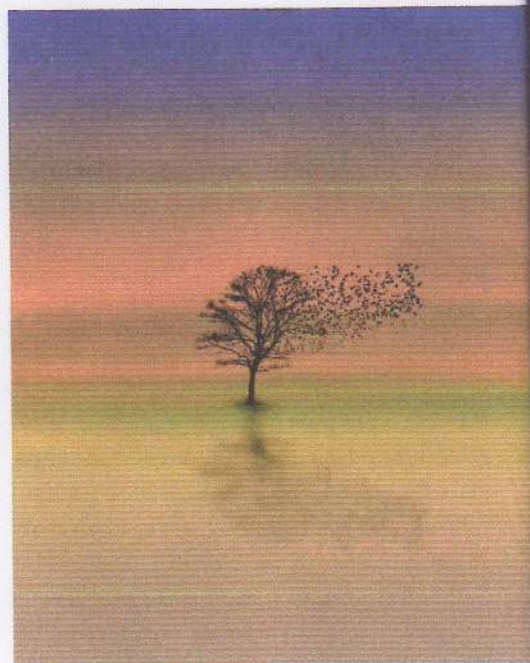
Daarbij vragen ook aandacht de ‘schaduwen’: onrijpe, afgeweerde, neurotische patronen die ons parten kunnen spelen en ons kunnen remmen in zowel onze ontwikkeling als spirituele realisatie. Ik richt me in dit artikel vooral op het individuele psychologische aspect. Tegelijk, het gaat ook over volwassenwording in culturele zin: over ons bewust worden van ons perspectief op de wereld, van onze wereldbeelden, van maatschappelijke en evolutionaire processen – en van onze collectieve conditioneringen en blinde vlekken.

De integrale benadering wijst op het grote belang van Opgroeien en Ontwaken; boeddhisme en westerse psychologie bieden concrete invullingen en oefeningen.

De noodzaak van Opgroeien en Ontwaken, samen

Ontwaken en Opgroeien, vrijheid en volheid kunnen elkaar versterken en zijn beide, samen voor grotere realisatie en complete bevrijding nodig - het volgende voorbeeld onderstreept

de noodzaak daarvan. We kennen de situatie, helaas, dat sommige hooggerealiseerde leraren – sommige met oosterse, andere met westerse achtergrond – enerzijds diepe realisaties kennen en anderzijds de wereld kunnen schokken met heel onrijp gedrag in de sfeer van relaties, seks en macht. De integrale visie maakt duidelijk dat mensen hooggereiseerd kunnen zijn en toegang kunnen hebben tot vergaand verfijnde bewustzijnstoestanden en inzichten in leegte (Ontwaken), en dat ze tegelijk in de zin van psychologische ontwikkeling onrijpe neurotische en afgeweerde onbewuste aspecten in zich kunnen dragen. Wanneer alleen sprake is van het aspect Ontwaken en realiseren van leegte: daar spreekt Wilber van slechts ‘halve verlichting’ (Wilber, 2006, 2017).³ Evengoed



kan iemand in psychologische zin en qua wereldbeeld zeer gerijpt en volwassen zijn, maar wanneer deze persoon de verfijnde dimensies in bewustzijn niet onderkent en er geen toegang toe heeft, is er ook sprake van een beperking in potentieel compleet mens-zijn.

Volledige bevrijding betekent: realiseren en 'leven' dat vorm en leegte niet verschillend zijn, op een wijze dat het niet alleen de vormen van dat moment, dat tijdsgewricht betreft, maar alle vormen die zich op dat moment in onze persoonlijke ontwikkeling en collectieve evolutie hebben aangediend. Inclusief de ontwikkelingen op wetenschappelijke, psychologische, spirituele, maatschappelijke en sociale gebieden. Het gaat over mens-zijn in jouw tijd, met alle nieuwe inzichten. *Dan* kan er sprake zijn van werkelijk nonduaal Een-zijn, en een-zijn van leegte met de wereld van alle vormen. Bij Ontwaken is er het aspect van zo-heid, zoals het is, buiten de tijd. Bij Opgroeien is er ontwikkeling, in de tijd. Terwijl de vrijheid van 2500 jaar geleden de vrijheid van nu is, is de

Met deze stellingname werpt Wilber mogelijk een knuppel in een spiritueel hoenderhok: de mens die leegte-vrijheid realiseert is incompleet wat betreft totaal compleet mens-zijn.

Belangrijke bijdragen vanuit Oost en West — naast leegte ook volheid!

Wat betreft persoonlijke ontwikkeling: het kan een verrassende vaststelling zijn als je ze zo met elkaar beschouwt: de dynamische psychologische structuralistische invalshoek hebben we *pas sinds een jaar of 100* tot onze beschikking: dank aan West! Tegelijk: de indrukwekkende bijdragen van de contemplatieve tradities uit Oost bieden zich *al heel vele duizenden jaren* aan, want ze zijn 1e persoon fenomenologisch, ze zijn er sinds de mens contempleert, mediteert! Immense erkentelijkheid voor Oost!

Einstein stelde al: onze werkelijke problemen kunnen niet worden opgelost op hetzelfde niveau van denken als waarop we ze hebben gecreëerd. Dat geldt zowel voor psychologische en wereldbeeld-ontwikkeling (Opgroeien) als voor bewustzijnstoestand (Ontwaken) – die elkaar ook weer onderling beïnvloeden. In de sfeer van Opgroeien leidt bewustwording en oefening vanzelf tot verruiming van capaciteiten – dat kunnen we allen ervaren. Tegelijk: er is nog maar weinig bewustzijn en besef in het Westen dat je bewustzijnstostanden kunt trainen en dat dat tot een geleidelijk steeds grotere wakkerheid, helderder perceptie en meer geluk leidt.

Vorm is leegte, leegte is vorm, zo zingt de Hartsoetra. In een ruimere context: leegte en volheid vullen elkaar aan. Inzicht in leegte en volheid en in Zijn en Worden en in Ontwaken en Opgroeien, in alle facetten kan ons helpen meer compleet mens te zijn.

„Dawn” (Dageraad)

volheid van toen een hele andere dan die van nu! De integrale visie verheldert hoe ze samen kunnen gaan en wat werkelijke, complete realisering en bevrijding betekent.

Noten

- 1 Het gaat hier globaal over oosters en westers – ook noordelijke en zuidelijke tradities bieden hun rijkdommen.
- 2 Dit artikel sluit aan bij en put uit: Opgroeien en Ontwaken, de integrale benadering - boeddhistische, psychologische en maatschappelijke invalshoeken. Uitgeverij Rheia, 2017. Het boek heeft 308 pagina's; elk van de 11 hoofdstukken omvat een of meer geleide meditaties. Zie <https://www.uitgeverijrheia.nl/webshop/opgroeien-en-ontwaken> (website van de uitgever, daar ook een inkijkexemplaar van 25 pagina's, en audio-opnames van de geleide meditaties), en www.meditationapr.org.
- 3 Zie oa Wilber, 2006: 129-30, Wilber, 2017: 401. Toevoeging, voor kenners: een aantal 'Wilber elementen' die uitgebreid aan bod komen in het boek Opgroeien en Ontwaken zijn onder andere de pre-post verwarring, de relatie van structuurniveaus en bewustzijnsniveaus, de Wilber-Combs matrix, een spirituele ontwikkelingslijn, 'De Drie Gezichten van God', 'Boven je pet', donkere nachten; perspectieven in cultuur en wereldbeeld, in sociale en organische zin; Eerste, Tweede en Derde Laag en de urgentie tot een paradigmasprong naar integraal en inclusief leven. Het boek gaat ook over 'de schaduw', Integrale Leven Praktijk, de sacrale Lopende Band, kosmisch adres, kosmische geheugengewoontes en integrale postmetafysica.

Literatuur

- Bodian, S.: *Ontwaak! Een gids voor de reis naar verlichting*. Samsara, 2008.
- Hanh, T.N.: *Awakening of the Heart: Essential Buddhist Sutras and Commentaries*. Parallax Press, 2012.
- Hartzema, R.: Inleiding en vertaling van Shabkar, *De vlucht van de Garoeda*. Karnak, 2010.
- Waning, A. van: *Opgroeien en Ontwaken, de integrale benadering – boeddhistische, psychologische en maatschappelijke invalshoeken*. Uitgeverij Rheia, 2017.
- Wilber, K.: *Integral Spirituality: a startling new role for religion in the modern and postmodern world*. Shambhala Publications, 2006.
- Wilber, K.: *The Religion of Tomorrow: A Vision for the Future of the Great Traditions*. Shambhala Publications.



^{Weking}
 Adeline van Waning MD PhD heeft als psychiater, onder andere met migranten en vluchtelingen. Haar leven is verrijkt met een master in boeddhistische studies. Ze is sinds lange tijd beoefenaar in boeddhisme, met name dzogchen. Ook is ze sinds 17 jaar student in de Diamond Approach en voelt ze zich geïnspireerd door de integrale benadering.

Ze begeleidt mensen in meditatie en werkt in een hospice. Haar recente boek „Opgroeien en Ontwaken – de integrale benadering, boeddhistische, psychologische en maatschappelijke invalshoeken” kwam uit in 2017.

Contact: info@meditationapr.org

Website: www.meditationapr.org