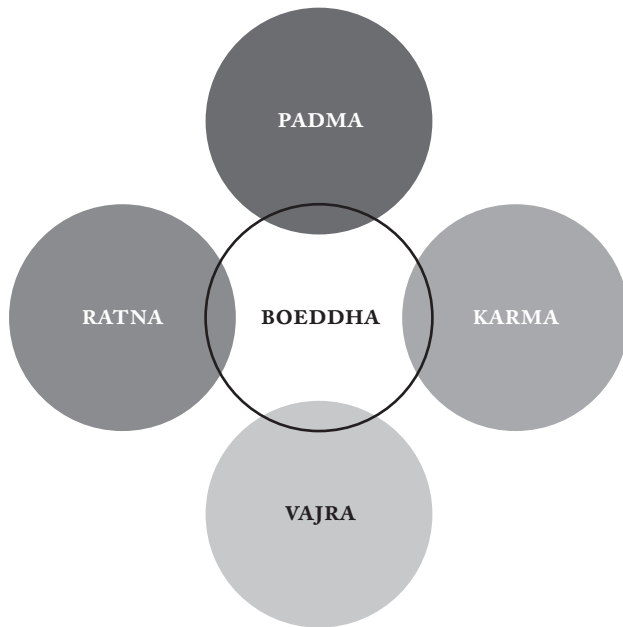


STRALEND IN DE WERELD



Sebo Ebbens

# *Stralend in de wereld*

De vijf Tibetaanse wijsheden  
in het dagelijks leven



Eerste druk, mei 2013  
© Milinda Uitgevers bv, Rotterdam 2013  
Alle rechten voorbehouden

*www.asoka.nl*

Redactie: Jolinda van Hoogdalem, Marian de Heus  
Druk- en bindwerk: Ten Brink, Meppel  
Gedrukt op FSC-gecertificeerd papier

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. *No part of this book may be reproduced in any form by print, microfilm or any other means without written permission of the publisher.*

ISBN 978 90 5670 291 5 | NUR 739

# Inhoud

<i>Voorwoord</i>	9
<i>Inleiding</i>	11

## DEEL I — DE VIJF STIJLEN

1. <i>De vajra-stijl: helder zien en denken</i>	21
Open vajra: helder waarnemen, helder denken, weten	21
Gesloten vajra: alles beter weten, ongeduld, irritatie	25
Vastgelopen vajra: een boze wereld	28
2. <i>De ratna-stijl: rijkdom delen</i>	31
Open ratna: rijkdom ervaren en delen, genieten, vrijgevigheid	31
Gesloten ratna: niet goed genoeg zijn, niet genoeg hebben	35
Vastgelopen ratna: gulzigheid als doel	38
3. <i>De padma-stijl: relaties aangaan, creatief zijn</i>	39
Open padma: samen zijn, gepassioneerd leven	39
Gesloten padma: afhankelijk, versplinterd en kwetsbaar	44
Vastgelopen padma: veel drama	47
4. <i>De karma-stijl: efficiënt en effectief handelen</i>	49
Open karma: doelgericht handelen	49
Gesloten karma: snelheid, haast, controle	54
Vastgelopen karma: macht om de macht	58

5.	<i>De boeddha-stijl: openstaan, ruimte hebben</i>	59
	Open boeddha: openheid en ruimte	59
	Gesloten boeddha: onwetendheid, niet willen zien, onverschilligheid	64
	Vastgelopen boeddha: weg van deze wereld	67
6.	<i>Overzichten van de vijf stijlen</i>	69
	Vijf stijlen in een tabel	70
	Vijf stijlen visueel verbeeld	71
	Vijf stijlen in 30 seconden	73
	Vijf stijlen herkennen in een landschap	74
	Vijf perspectieven op een sprookje	77
7.	<i>Oefenen met de vijf stijlen</i>	81
	De vajra-stijl	81
	De ratna-stijl	83
	De padma-stijl	85
	De karma-stijl	87
	De boeddha-stijl	89

## DEEL II — OPENHEID

8.	<i>Openstellen</i>	93
	Openheid levert een intensieve, levendige wereld op	93
	Directe samenhang tussen open en gesloten manifestaties	95
	De open boeddha-stijl als verbindend element	97
	Tijd voor onszelf, vertragen	98
9.	<i>Openstellen in het dagelijks leven</i>	103
	1. Stop: uit gewoontepatronen stappen	104
	2. Ontspan: onszelf rust geven	107
	3. Kijk: zien wat er in ons en om ons heen gebeurt	110
	4. Rust: laten bekliven	111

10. <i>Openstellen bij emoties</i>	113
Omgaan met onze geraaktheden	113
Drie kenmerken van openstellen bij emoties	116
Werkwijze één: de emotie het verhaal laten vertellen	118
Werkwijze twee: direct omgaan met emoties	119
Oefenen	121
Emoties, kwaliteiten en wijsheden	122

### DEEL III — MEDEDOGEN

11. <i>Vriendelijk en meedogend</i>	127
Vriendelijk voor onszelf en anderen	127
Meedogend voor anderen: een meedogende vriend	129
Een meedogende vriend in groepen	133
Een meedogende en uitdagende vriend	136

### DEEL IV — BIJLAGEN

<i>Bijlage 1. Shamatha-meditatie</i>	141
Opbouw in de meditatie	141
Vijf stappen bij shamatha-meditatie	142
<i>Bijlage 2. Verschillende aspecten van de vijf stijlen</i>	147
<i>Literatuur</i>	153
<i>Over de auteur</i>	157
<i>Register</i>	158





## *Voorwoord*

Het boek dat voor u ligt, gaat over de vijf stijlen. Deze vijf stijlen zijn een bewerking van de vijf wijsheden of wijsheidsfamilies in het Tibetaans boeddhisme. In dit boek wil ik de rijke inzichten daarvan toegankelijk maken voor een grote groep lezers. Daar zijn vele redenen voor.

De belangrijkste reden is dat we allemaal het vermogen bezitten om de vijf wijsheden in te brengen in ons dagelijks bestaan. Omdat vriendelijkheid, mededogen en geluk voor onszelf en anderen hierbij centraal staan, kunnen we die praktisch vormgeven met behulp van de vijf stijlen. Daarom kan dit boek voor de huidige tijd waardevol zijn. Wat het naar mijn mening extra krachtig maakt, is dat de vijf wijsheidsfamilies al heel lang bestaan. Ze zijn waarschijnlijk van voor Boeddha's tijd, dus meer dan 2500 jaar oud. Sindsdien hebben talrijke generaties zich deze wijsheden eigen gemaakt en voor verdieping gezorgd.

Mijn kennismaking met de vijf wijsheden vond plaats op de boeddhistisch geïnspireerde Naropa Universiteit in Boulder, VS. Ik heb daar een zestal jaren lesgegeven op het Department of Contemplative Education en veel over de wijsheden geleerd van Richard Brown, het hoofd van die afdeling. Verder heb ik veel geleerd van mijn toenmalige collega's Cynthia Moku en Lee Worley, en van alle zeer betrokken studenten. Mijn dank hiervoor.

Later ontmoette ik Irini Rockwell, oprichter en hoofddocent van het Five Wisdoms Institute. Ook zij heeft veel bijgedragen aan mijn kennis over dit onderwerp, waarvoor mijn dank.

Dit boek draag ik op aan Chögyam Trungpa Rinpoche, die in de jaren tachtig van de vorige eeuw besloot deze kennis van de vijf wijsheden openbaar te maken, en aan Dzogchen Ponlop Rinpoche, van de Nalandabodhi Organisatie, van wie ik student ben en wiens houding en inzichten mij steeds weer bij de les houden. Zonder deze twee boeddhistische leraren zou dit boek nooit verschenen zijn.

Daarnaast draag ik dit boek op aan mijn in 2010 overleden zoon Alban, aan mijn dochter Janna en mijn vrouw Carien Engelhard.

Mogen alle voelende en denkende wezens met behulp van deze inzichten de ware aard van hun geest ontdekken en de vijf wijsheden realiseren.

— Sebo Ebbens  
*Zutphen, april 2013*

# *Inleiding*

Dit boek beschrijft vijf stijlen waarmee we ons in de wereld manifesteren. Ze komen voort uit de vijf wijsheidsfamilies zoals die in het Tibetaans boeddhisme worden beoefend. Deze vijf zijn de vajra-, de ratna-, de padma-, de karma- en de boeddha-stijl. Dit zijn geen filosofische beschouwingen, maar vijf manieren waarmee we ons dagelijks leven in praktische zin kunnen vormgeven. In feite doen we dat al gedeeltelijk. Wanneer we echter vertrouwd raken met alle vijf de stijlen en hun bijbehorende kwaliteiten en ook in staat zijn die in te zetten in ons dagelijkse leven, zal dat ons leven verrijken. Het zal ons aardiger en meedogender maken voor onszelf en anderen.

## EEN PERSOONLIJK PAD

In het Tibetaans boeddhisme spreekt men van wijsheidsfamilies, omdat er in elk ervan een grote verscheidenheid aan kwaliteiten aanwezig is. Zo kent elke stijl eigen persoonlijke kwaliteiten om met onszelf en anderen om te gaan, een eigen perspectief van waaruit we de wereld beschouwen, een eigen meedogende kwaliteit waarmee we anderen kunnen helpen, een eigen levenskracht met bijbehorende emotie, een eigen symboliek, een eigen kleur en een eigen wijsheid. Wanneer we de vijf stijlen leren kennen, ontmoeten we een verscheidenheid aan kwaliteiten die ons leven rijker kunnen maken. Elke stijl levert daaraan een eigen waardevolle bijdrage. De vijf stijlen vullen elkaar aan en samen brengen ze ons in evenwicht. Daarom kunnen we geen van de stijlen missen.

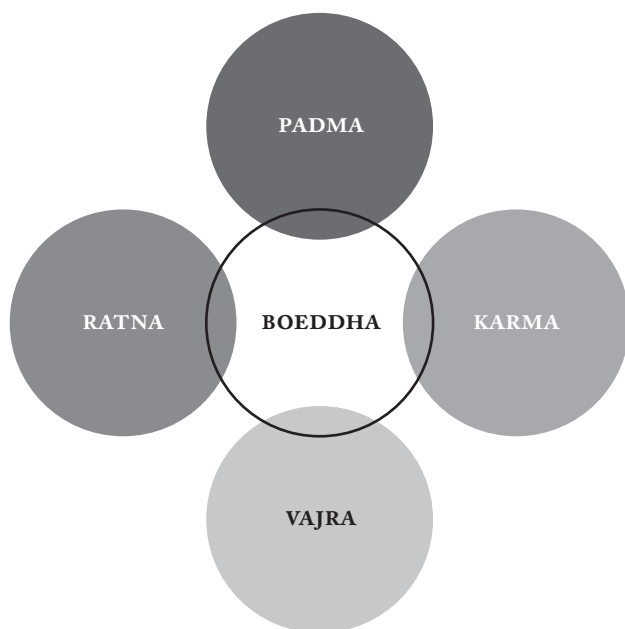
De vajra-stijl stimuleert om helder waar te nemen, te denken en te weten. Deze stijl gaat over het intellect en de intuïtie. Het streeft naar zuiver weten: weten hoe de wereld in elkaar steekt, hoe de dingen werken, hoe mensen in elkaar steken.

De ratna-stijl geeft ons een gevoel van waardering voor de rijkdom in de wereld en de wens om deze met iedereen te delen. Het ziet de rijkdom van verscheidenheid en kan daar volop van genieten.

De padma-stijl geeft ons zicht op hoe relaties er in hun verscheidenheid precies uitzien en zorgt voor een sterke verbinding met de mensen om ons heen. Deze stijl brengt leven, levendigheid, passie en creativiteit voort.

De karma-stijl zorgt ervoor dat wij de dingen in beweging zetten, waardoor we niet alleen weten, genieten of relaties aangaan, maar ook iets tot stand brengen.

En ten slotte de boeddha-stijl, die ervoor zorgt dat we voldoende ruimte hebben om alles en iedereen zijn plaats te geven en niet te fixeren. Het geeft de mogelijkheid tot een ruimte waarin alle stijlqualiteiten samenkomen. Het voorziet ons van de ruimte waarin wij onszelf en anderen volledig kunnen accepteren.



Wanneer we eenmaal vertrouwd zijn met de verschillende stijlen, zullen we ze overal tegenkomen. We komen ze bij onszelf en bij anderen tegen, in onze omgeving, in de natuur, in gebouwen, muziek, kunst en beroepen. Hoe meer we ermee vertrouwd raken, hoe beter we ze kunnen inzetten om een vollediger leven te leiden. Als we de vijf stijlen voor het eerst tegenkomen, herkennen we onszelf meestal direct in twee of drie daarvan. Die hebben kennelijk onze voorkeur, die horen blijkbaar bij ons. We voelen ons ook vaak aangetrokken tot mensen die kwaliteiten van diezelfde stijlen vertonen. Maar verbreden we onze horizon – ieder van ons heeft aanleg voor alle kwaliteiten van de vijf stijlen – dan zullen we nieuwe kanten van en voor onszelf zien. We leren onszelf beter kennen en zullen daardoor beter met anderen kunnen omgaan.

Ook zij hebben hun favoriete stijlen en bezitten elk op hun manier de kwaliteiten van de vijf stijlen. Als we die bij anderen herkennen, weten we beter hoe we met hen om kunnen gaan. We worden realistischer, we laten irreële verwachtingen over onszelf en anderen gemakkelijker los. Het spel van hoop en vrees dat zo veel lijden met zich meebrengt, komt daarmee geleidelijk tot stilstand. We zullen aardiger, vollediger, gelukkiger, meedogender zijn voor onszelf en in onze omgang met anderen. Dit gebeurt door het persoonlijke pad van de vijf stijlen te volgen.

#### OPEN EN GESLOTEN, WIJSHEID

Bij het volgen van het pad spelen de begrippen ‘open en gesloten’ en ‘wijsheid’ een belangrijke rol.

#### *Open en gesloten*

In ons leven wisselen open en gesloten momenten elkaar continu af. Als we open zijn, nemen we waar hoe het met onszelf gaat en met anderen. We staan in verbinding met onszelf en we zien hoe bedroefd, vrolijk, vol gedachten, zonder gedachten, sloom, saai, vrolijk of levendig we zijn. Ook staan we in verbinding met de mensen om ons heen en zien wat er voor hen speelt. In die openheid ervaren we onszelf en alles om ons heen op intensieve en levendige wijze.

Soms sluiten we ons af voor de buitenwereld. Een van de redenen

daarvoor is dat we niet weten hoe we ons moeten verhouden tot de rijkdom, levendigheid en intensiteit ervan. Dat kan maken dat we ons overweldigd voelen of geïrriteerd, boos, teleurgesteld, bedroefd, angstig, enzovoort. Of we belanden in een verhaallijn. We stellen ons voor hoe de dingen anders hadden kunnen of moeten lopen, hoe een ander zich anders had moeten gedragen, of wat er zou zijn gebeurd als... We leven op dat moment in een eigen wereld, een eigen cocon.

Als we ons openstellen voor het intense van de wereld of onze emoties, blijkt de intensiteit ervan wel mee te vallen. Vaak blijken we het beter aan te kunnen dan we hadden verwacht. Zo staat in hoofdstuk 10 bijvoorbeeld dat onze emoties vooral kracht hebben als we proberen ze onder controle te houden en vast te zetten. Als we onze emoties meer ruimte geven door ze te erkennen, zal de geur en kleur ervan onmiddellijk veranderen en worden die emoties zachter. Dan kunnen we zien dat emoties een manifestatie zijn van onze geraaktheid door de wereld en dat ze onze verbinding met de wereld tonen. Die geraaktheid is onze kracht. Door die geraaktheid te zien en toe te laten worden we gelukkiger, omdat we daarin verbonden zijn met de wereld in onszelf en om ons heen.

### *Wijsheid*

Als we volledig openstaan, al is het maar even, ervaren we de wereld rechtstreeks. In deze directe ervaring nemen we waar wat er is, wat wijzelf en wat anderen nodig hebben (mededogen) en zullen we direct handelen. We handelen rechtstreeks omdat we niet meer bezig zijn met onszelf. Dat kunnen we omdat de natuurlijke staat van de menselijke geest open en kennend is, vol aandacht en gewaarzijn. Deze directe ervaring of waarneming en de helderheid die ermee gepaard gaat, wordt in dit boek aangeduid als wijsheid. Omdat elke stijl een eigen wijsheid bezit, zijn er vijf wijsheden beschikbaar in situaties die we tegenkomen als we ons openstellen. En hoe vaker we open zijn, hoe meer we in verbinding staan met de wereld en hoe gelukkiger en meedogender we zullen zijn. Dat is waar het in dit boek duidelijk om gaat. En met behulp van de vijf stijlen kunnen we dit realiseren.

In het eerste deel maken we kennis met de vijf verschillende stijlen. In hoofdstuk 1 t/m 5 leren we de kwaliteiten van elk van de stijlen kennen. Daar worden de stijlen afzonderlijk besproken en worden hun kwaliteiten zo zuiver mogelijk omschreven. Dat lijkt een versimpeling, maar het helpt om duidelijk te krijgen wat precies de kwaliteiten zijn van die ene stijl. In ons dagelijks leven is er vaak sprake van een vermenging van twee of drie stijlen. Maar om een bepaalde stijl beter te leren kennen, krijgen ze apart aandacht. Bij de beschrijving is er eerst aandacht voor de open manifestatie van elke stijl. De open manifestatie geeft onze kwaliteiten aan. Dat zijn de kanten van een stijl die we graag zouden willen bezitten. Daarna wordt de gesloten manifestatie van elke stijl beschreven. Dit zijn de kanten van een stijl die we meestal niet graag bij onszelf zien. In die manifestatie belemmeren we onszelf om onze kwaliteiten in de wereld te brengen. Toch is het zo dat we de gesloten manifestatie kunnen gebruiken om de open kwaliteiten terug te krijgen, door ze te erkennen. We kennen de weg terug naar openheid. Tot slot wordt bij elke stijl ook de vastgelopen manifestatie beschreven. Die ontstaat wanneer we ons afsluiten voor onze eigen geslotenheid. We lopen vast als we weigeren onze geslotenheid te erkennen en aan te pakken. In de beschrijving van de vastgelopen manifestatie wordt in elk van de stijlen duidelijk hoe het is om je af te sluiten.

In hoofdstuk 6 worden verschillende overzichten van de vijf stijlen aangeboden. Er is ongetwijfeld een overzicht bij dat aanspreekt. Het is ook mogelijk om op basis van deze overzichten een eigen overzicht of samenvatting te maken. Om ons de vijf stijlen niet alleen door lezen en studeren eigen te maken maar ook door ervaring, wordt in hoofdstuk 7 een serie oefeningen aangeboden. Als we die oefeningen doen, krijgen we meer gevoel voor hoe we de stijlen bij onszelf en anderen kunnen herkennen en hoe ze onderling verbonden zijn.

Het tweede deel van dit boek gaat over de argumenten voor het ontwikkelen van openheid en de verbinding met onze innerlijke wereld en met anderen, en over de methoden en technieken waarmee we die openheid kunnen bereiken. In hoofdstuk 8 wordt het belang van onszelf openstellen nogmaals beschreven en beargumenteerd. Bovendien worden hier een

aantal methoden en technieken aangereikt waarmee we die openheid kunnen realiseren. Er is met name aandacht voor het herkennen van onze eigen geslotenheid als methode om onszelf open te stellen. En er wordt gepleit voor het vertragen van onszelf, waardoor we beter kunnen zien hoe we er voor staan. Het persoonlijke pad van de vijf stijlen begint uiteindelijk bij onszelf.

In hoofdstuk 9 wordt een praktische methode gegeven waarmee wij ons in het dagelijks leven kunnen openstellen: ‘stop, ontspan, kijk, rust’. Deze methode wordt beschreven met enkele variaties, zodat er altijd een paar technieken zijn die ons in het bijzonder aanspreken. In hoofdstuk 10 wordt aandacht besteed aan hoe we met emoties kunnen omgaan en daarbij open kunnen blijven. Emoties hebben meestal de neiging ons af te sluiten. De aangeboden omgangsvormen met emoties bestaan erin dat we bereid en in staat zijn onze emoties volledig te erkennen en de intensiteit ervan volledig te ervaren. Want dan zijn we ook in staat om de vijf wijsheden die bij de vijf stijlen horen, in de verschillende emoties te herkennen.

Het derde deel van dit boek omvat hoofdstuk 11, waarin vriendelijkheid voor en mededogen met onszelf en anderen centraal staan. Vriendelijker en meedogender worden is een belangrijk doel van het kennen van de vijf stijlen. Hoe meer we met de stijlen vertrouwd raken, hoe beter we onszelf leren kennen en daardoor zullen we aardiger en gelukkiger kunnen zijn. Als we aardiger voor onszelf zijn, zullen we meer mededogen met anderen hebben. We hebben met behulp van onze zelfkennis geleerd wat anderen nodig hebben. We zijn in staat een meedogende vriend voor hen te zijn, individueel en in groepen.

## DE BIJLAGEN

In bijlage 1 wordt de methode van shamatha-meditatie beschreven. Shamatha betekent in het Sanskriet ‘vredig verblijven’. Deze meditatietechniek helpt ons om eerst de geest te kalmeren en ons vervolgens open te stellen en de vijf wijsheden te ontdekken.

In bijlage 2 is met behulp van een overzicht weergegeven wat de reikwijdte van de vijf stijlen is. De vijf stijlen hebben niet alleen betrekking



op onszelf en anderen, als belangrijkste onderwerp van dit boek, maar ook op kledingstijlen, zintuigen, seizoenen, landschappen, dieren, muziekvormen, angsten, leerstijlen, verdedigingsmechanismen, enzovoort.

In zijn geheel kan dit boek worden gezien als een meedogende vriend, als een uitdagende kameraad op wie we steeds weer kunnen terugvallen. We kunnen het boek van voor tot achter lezen, maar we kunnen er ook doorheen bladeren: maak in deel I kennis met de wereld van de vijf stijlen en onderzoek deze stijlen verder door de oefeningen te doen; werp in deel II een blik op de methoden om jezelf te openen; en maak in deel III kennis met de wereld van mededogen. Misschien wil je daarna nog meer weten? Dan kun je terecht in de bijlagen en de literatuurlijst. Daar leer je meer over shamatha-meditatie en andere aspecten van de vijf stijlen. Belangrijk is vooral dat we ons laten leiden door onze eigen inzichten, eigen nieuwsgierigheid, eigen wijsheid. Maak het tot een persoonlijke reis.



DEEL I

*De vijf stijlen*



## HOOFDSTUK I

# *De vajra-stijl: helder zien en denken*

OPEN VAJRA:

HELDER WAARNEMEN, HELDER DENKEN, WETEN

De vajra-stijl is de eerste van de vijf stijlen. Dit hoofdstuk beschrijft de kwaliteiten van deze stijl, waarvan helderheid de belangrijkste is. Vajra-mensen zijn helder, ze drukken zich helder uit, ze gebruiken goede argumenten, ze bouwen op een juiste wijze een logische redenering op en ze weten of de logica en redeneringen van anderen kloppen. Daarom zijn vajra-mensen soms bijtend scherp en direct. Deze helderheid is de helderheid van het intellect. Helder zien en veel weten is voor vajra-mensen zeer bevredigend, daar gaan ze voor.

### *Verskillende gezichtspunten*

Een belangrijk aspect van de helderheid van vajra-mensen is dat ze zich makkelijk in verschillende gezichtspunten verplaatsen, omdat ze de dingen open waarnemen, zonder vooroordeel. Daardoor zien ze snel dat mensen verschillende gezichtspunten of perspectieven kunnen hebben. Vervolgens zijn ze in staat die op natuurlijke wijze met elkaar te verbinden. In een discussie kunnen ze bijvoorbeeld de verschillende meningen ordenen en met elkaar in verband brengen. Ze begrijpen zowel de een als de ander. Op die manier zijn ze bij grote meningsverschillen in staat om de verschillende gezichtspunten binnen het conflict te verhelderen, te ordenen en te verbinden: 'Als jullie op deze manier aan je gezichtspunt blijven vasthouden, komen we er niet uit. Zou het niet mogelijk zijn...' Deze werkwijze haalt de scherpe kantjes van het conflict, omdat alle

betrokkenen zien waaruit het bestaat en wat de oorzaak ervan is. In het analyseren van een conflict zijn vajra-mensen geduldig, zorgvuldig en vrijwel zonder vooroordelen. Bovendien werkt hun heldere uiteenzetting als een ‘frisse wind’ waar ieder profijt van heeft.

Vajra-mensen brengen orde in de chaos en dat doen ze ook graag. Ze willen dat de wereld geordend, helder en overzichtelijk is. Het moet echt kloppen. Zelf leren ze ook van het inzicht dat er uiteenlopende perspectieven kunnen zijn en hoe verrijkend dat is. Daarin zijn vajra-mensen heel consequent. Als ze bijvoorbeeld een wandeling maken, kijken ze voornamelijk naar de patronen in het landschap, de manier waarop paden elkaar kruisen, de symmetrie van bomen. Ook vergelijken ze telkens hoe ze het landschap nu zien en hoe dat een uur geleden was. Ook daarbij moeten de verschillende perspectieven kloppen. Deze manier van kijken maakt dat vajra-mensen eerder schoonheid zien in dit soort verbanden dan in de romantiek van mooie wilde bloemen of authentieke boerderijtjes.

Vajra-mensen weten wat ze eerst moeten doen, wat ze als tweede moeten doen en wat er daarna nog moet gebeuren. In het algemeen zijn vajra-mensen met hun kwaliteiten goed in staat om te plannen, te studeren, een samenvatting te maken, de puntjes op de i te zetten, de essenties weer te geven, de juiste visie te hanteren, et cetera. Ook het werken met diagrammen, schema's of formules en daar conclusies aan verbinden, gaat ze makkelijk af. Ze houden bijvoorbeeld van muziek waarin patronen duidelijk herkenbaar zijn, zoals de muziek van Johan Sebastian Bach.

### *Intellect en intuïtie*

Naast waardering voor de helderheid van het intellect hebben vajra-mensen ook veel waardering voor de helderheid van de intuïtie. Ook die hoort bij de kwaliteiten van de vajra-stijl. Bij intuïtie gaat het om een heldere flits van inzicht waarin zich nieuwe mogelijkheden ontvouwen. Omdat ze die zo helder en direct zien, zijn ze in staat die inzichten direct om te zetten in een idee, een plan, een visie, een strategie, een redenering of een veronderstelling. Intuïtie is vooral aan het hart gekoppeld, het intellect aan het hoofd. Bij de vajra-mens zijn intuïtie en analytisch denken in balans. Als vajra-mensen alleen op hun intuïtie zouden bouwen, dan zouden ze niet in staat zijn een verbinding met het denken te realiseren. Een plotseling idee is een geschenk van de intuïtie, het uitwerken ervan

is de taak van het intellect. Door hun intuïtieve kwaliteiten zullen ze openstaan voor het onvoorwaardelijke en ongedifferentieerde, voor het hier en nu. Het denken zorgt ervoor dat het hier en nu vorm krijgt en wordt gerealiseerd in de wereld. Intuïtie is een bron van creativiteit, maar de uitwerking van een creatief idee behoort bij het intellect. Die twee maken samen dat vajra-mensen weten hoe de wereld in elkaar steekt, hoe de dingen kloppen. Ze zijn nieuwsgierig en leergierig.

### *Koel*

Door hun heldere, snelle manier van denken en hun belangstelling voor de ratio, komen vajra-mensen vaak wat afstandelijk over. De term 'koel' lijkt nog het meest van toepassing. Die koelheid heeft rechtstreeks te maken met de kwaliteit van helder zien: helder zien vraagt om enige afstand. Als vajra-mensen te betrokken of te emotioneel zijn, dan kunnen ze niet helder waarnemen en niet onbevooroordeeld zijn. Denk bijvoorbeeld aan een rechter die een zaak moet beoordelen, of een arts die een diagnose moet stellen. Ook zij moeten met enige distantie kijken om helder en objectief te kunnen oordelen. Ook het observeren van de eigen denkpatronen, wat vajra-mensen graag doen, vraagt om enige afstand. Hierdoor zien ze vaak logische patronen waar een ander alleen maar chaos ziet. Ze scheppen er genoeg in om ordening aan te brengen, verbanden te leggen en nieuwe ideeën of theorieën te ontwikkelen. Een goed geordend systeem van kennis, verbanden en patronen is voor hen een vorm van schoonheid.

Ook kunnen vajra-mensen helder en direct reageren op andermans plannen. Ze geven duidelijke feedback zonder de ander uit het oog te verliezen. Informatie wordt op directe wijze gegeven en een probleem op een gestructureerde manier ontleed. Een visie wordt goed onder woorden gebracht en het is altijd helder wat belangrijk is, wat prioriteit verdient en om welke reden. Ze zijn daarin scherp, nauwkeurig en persoonlijk, hoewel hun vlijmscherpe blik voor de ander ongemakkelijk kan zijn. Ook kunnen ze goed improviseren. Ze houden van onderzoeken, zich verwonderen en een onbevangen geest.

Door hun koelte staat bij vajra-mensen de hartkwaliteit niet direct op de voorgrond. Ze zeggen eerder 'Ik mag je graag' of 'Ik kan goed met je praten' dan 'Ik hou van je'. Er is wel degelijk sprake van betrokken-

heid, maar die wordt minder getoond. Vajra-mensen tonen hun betrokkenheid door met iemand mee te denken of heldere feedback te geven. Ze zullen een ander niet zo snel omhelzen, het blijft daarom altijd wat koel en op afstand. Ook hun vriendschappen ontwikkelen zich langzaam en het duurt vaak lang voordat ze een afspraak maken met vrienden of vriendinnen, ook al hebben ze dat beloofd. Er lijkt steeds iets tussen te komen. Vajra-mensen zijn ook met eten niet uitbundig: ze eten omdat het moet en niet omdat het zo lekker of zo gezellig is.

Omdat vajra-mensen makkelijk afstand nemen en helder structureren, zijn ze goed in het maken van lijstjes, plannen en overzichten. Ze kunnen alles gemakkelijk terugvinden. Ze houden niet van orde omdat het hoort, maar omdat ze altijd de logica van een ordening zien. Discipline vormt voor hen geen probleem, omdat ze belang hechten aan overzichtelijkheid.

### *Het element water*

De vajra-kwaliteiten worden vaak vergeleken met het element water. Net als helder, stilstaand water zal een heldere geest weerspiegelen wat er is, zonder iets toe te voegen of weg te laten. Op basis van deze kwaliteit kan een vajra-mens goed feedback geven. De frisheid van water is vergelijkbaar met de koele helderheid van varja-mensen, de transparantie van helder water met de transparantie die voor hen kenmerkend is.

Stromend water loopt zelden vast, het zal altijd een bedding zoeken waar het goed kan doorlopen, net als vajra-mensen doen. Ook zij zoeken nieuwe wegen vanuit een nieuw gezichtspunt, steeds opnieuw probeerend tot alles weer stroomt. Het stromende aspect is te vergelijken met de heldere, flexibele manier van kijken en het open vizier waarmee vajra-mensen in de wereld staan. Maar water kan ook veranderen in ijs. Dan is er geen beweging meer en verandert koelheid in ijzige koude. Dat is een reële kant van vajra-mensen: wanneer ze zich afsluiten voor zichzelf en de buitenwereld en in gesloten vajra terechtkomen, bevroren ze.

### *Vajra-wijsheid*

De wijsheid van vajra-mensen houdt in dat ze de wereld direct, onbevooroordeeld, scherp en helder waarnemen. Ze zien wat er te zien is, voegen niets toe en laten niets weg, ze interpreteren niet en mengen zich niet in wat ze waargenomen hebben.



Deze directe waarneming, die helderheid en het inzicht dat daar rechtstreeks uit voortkomt, wordt als vajra-wijsheid aangeduid. Vajra-mensen zijn in staat die zuivere waarneming te verinnerlijken en te gebruiken, naast hun eigen intellect en intuïtie. Ze weten hoe ze denken en hoe hun ideeën ontstaan. Daarnaast zijn ze in staat om een ander rechtstreeks te zien en hem of haar uit te leggen wat ze daarbij zien. Ze zijn als een spiegel voor die ander. Ze zijn als water in rust, dat alles weerspiegelt wat zich laat zien. In het Tibetaans boeddhisme noemt men de vajra-wijsheid daarom spiegelende wijsheid.

Vajra betekent in het Sanskriet 'onverwoestbaar'. Die onverwoestbaarheid van de vajra-wijsheid wordt gesymboliseerd door de diamant. Ook de directe waarneming is onverwoestbaar, er wordt waargenomen wat er is, niet meer en niet minder. Daar is niets aan te veranderen.

#### GESLOTEN VAJRA:

#### ALLES BETER WETEN, ONGEDULD, IRRITATIE

Terwijl in de open manifestatie helder denken en het verlangen om te weten de belangrijkste vajra-kwaliteiten zijn, veranderen die eigenschappen bij gesloten vajra-mensen meteen in betweterigheid of arrogantie. Dan staan ze absoluut niet open voor wat zich voordoet in henzelf en raken ze vaak het contact met de omgeving kwijt. In die gesloten manifestatie verliezen vajra-mensen de flexibiliteit van stromend water, ze bevriezen en raken mentaal gefixeerd. Hun denken en hun logica worden star en rigide, hun inzichten bekrompen, hun theorieën bezitterig, hun directe observaties vooringenomen. Principes krijgen de overhand, het meervoudige perspectief verdwijnt, ze willen altijd gelijk hebben, en hun ongelijk bekennen is het moeilijkste dat er is.

#### *Irritatie, boosheid, ongeduld*

In de gesloten manifestatie zijn vajra-mensen ervan overtuigd dat ze alles helder zien. Ze raken geïrriteerd als de ander niet meteen begrijpt wat ze zeggen of het niet direct met hen eens is. Ze kunnen andere mensen in zo'n situatie zelfs dom noemen. Ook verliezen ze hun geduld als iemand zich niet snel of helder genoeg uitdrukt, terwijl zij allang

snappen wat de ander bedoelt. Vaak vullen ze vast in wat de ander wil gaan zeggen, omdat het anders te lang duurt. Dat ze daarmee anderen irriteren, nemen ze voor lief. Als ze bijvoorbeeld zien dat iemand een planning heeft gemaakt die niet haalbaar is, dan nemen ze de boel ongevraagd over of geven meteen advies hoe die planning moet worden bijgesteld. Protesten van die ander zijn niet van belang: de gesloten vajra-mens heeft immers altijd gelijk. Deze betweterigheid maakt dat anderen zich opzij gezet en dom gemaakt voelen. Gesloten vajra-mensen zijn lastig in de omgang.

Hun ongeduld en geïrriteerdheid ontstaan doordat vajra-mensen helder zien wat er in de omgeving gebeurt, maar niet het geduld hebben daar op een aardige of meevoelende manier mee om te gaan. Dat is precies wat hun gedrag zo gesloten maakt. Het wordt nog erger als het ongeduld en de irritatie plotseling omslaan in woede. Bij gesloten vajra-mensen kan die woede heel onverwacht opkomen, tot een uitbarsting komen en weer verdwijnen, als een donderslag bij heldere hemel die zich ontleedt zonder een duidelijke aanleiding. Andere mensen schrikken van zo'n uitbarsting en als het vaker gebeurt zijn ze op hun hoede, want ze weten nu dat die persoon nogal onvoorspelbaar is. Die onverwachte en meestal onverklaarbare woede is een kenmerkende eigenschap van vajra-mensen in de gesloten manifestatie.

In hun ongeduld, irritatie of woede merken ze niet hoeveel afstand ze houden, hoe koud ze overkomen, hoe ze anderen afwijzen en de sfeer negatief beïnvloeden. De stemming die ze om zich heen creëren is koud, onaangenaam en ongemakkelijk. Mocht iemand de moed hebben daar iets van te zeggen, dan zullen ze daar nors op reageren. Dan zeggen ze dat zij het beter weten, dat ze gelijk hebben en dat wij ons aanstellen, dat we een verhaal maken van hun gedrag dat niet overeenkomt met de werkelijkheid. Tegenspraak zal er hoogstens toe leiden dat gesloten vajra-mensen hun ideeën en theorieën nog harder gaan verdedigen. In deze sfeer verdwijnt alle humor en warmte. Hun van oorsprong heldere blik en het voortdurend uitdragen van hun kennis is opeens geen genoeglijk spel meer van helder denken en onbevangen waarnemen, maar een heel serieuze en ongezellige aangelegenheid.

### *Starheid, orde*

Vajra-mensen in de gesloten manifestatie gedragen zich overgestructureerd, overgeorganiseerd en star. Wat daaraan ten grondslag ligt is hun angst voor chaos, wanorde en gebrek aan overzicht. Hun flexibiliteit verdwijnt en ze willen dat er vastomlijnde procedures worden gevolgd: 'Alleen methode I leidt tot echte kennis, methode II leidt slechts tot onzin'. Of als ze samenwerken met anderen: 'Stukken moeten een bepaalde procedure doorlopen voordat we samen conclusies kunnen trekken' of 'Twee jaar geleden is afgesproken hoe we het zouden doen en dat doen we nu ook'. De gesloten vajra-mens wordt een bureaucraat. Het is niet zo dat alles moet zoals zij vinden dat het hoort. Nee, zo hoort het gewoon, punt. Iets anders is voor gesloten vajra-mensen niet te verdragen. Vajra-mensen in de gesloten manifestatie staan bol van de principes en opvattingen over anderen.

Die overgestructureerdheid, overgeorganiseerdheid, striktheid en starheid zijn in het dagelijks leven van vajra-mensen zichtbaar in de vorm van een super ordelijk bureau, een exacte vakantieplanning, een keurig opgeruimd huis met allerlei laadjes en vakjes waar de dingen horen, precieze afspraken over het uitgeven van geld, enzovoort. Het woord 'moeten' ligt hun voor in de mond: zo moet het, zo hoort het, dit zijn de regels, dit is het schema waaraan iedereen zich moet houden. Vaak gaat het niet alleen om het moeten op zich, er is ook rechtvaardiging: 'Het moet omdat er anders chaos ontstaat, het moet omdat we het afgesproken hebben, het moet omdat we anders die erkenning niet krijgen'. Volgens hen zou de wereld veel eenvoudiger en iedereen gelukkiger zijn als men zich aan de regels en de gemaakte afspraken zou houden.

Als er veranderingen doorgevoerd moeten worden in een organisatie waar vajra-mensen werken, dan is dat een tijdrovende aangelegenheid. Er zijn eindeloos veel redenen voor vajra-mensen waarom een voorgestelde verandering niet adequaat is. Hebben ze zelf een verandering voor ogen, dan is die terecht. Er zijn meer dan genoeg redenen waarom hun verandering juist wel adequaat is. Ze hebben immers altijd gelijk.

Als vajra-mensen zich in de gesloten manifestatie terugtrekken, belanden ze in een extreem boze wereld. Dan belanden ze in vastgelopen vajra. Afsluiting vindt plaats als ze hun gesloten vajra-eigenschappen – arrogantie, koelheid, overgestructureerdheid en het eigen gelijk – niet herkennen en niet erkennen, omdat ze denken dat hun gesloten wereld de realiteit is. Daar komt nog bij dat vastgelopen vajra-mensen zich gaan rechtvaardigen waarom ze iets zo doen en niet anders, waarom ze het beter weten, of waarom dit de enige manier is om naar de wereld te kijken. Als ze een woedeaanval krijgen, vinden ze dat volkomen terecht. Dan had die ander zich maar anders moeten gedragen. Als ze zich ook nog gaan ergeren omdat ze boos moesten worden of zich moeten rechtvaardigen, zinken ze steeds dieper weg in de vastgelopen vajra-manifestatie. Ook daar worden ze weer bozer van, omdat ze vinden dat het niet nodig was. Op deze manier creëren vastgelopen vajra-mensen hun eigen benauwde, claustrofobische wereld van irritatie, woede en het eigen gelijk. De buitenwereld wordt in hun ogen steeds ontoegankelijker, steeds onrechtvaardiger en anderen begrijpen hen steeds minder. Ook dat is voor hen onbegrijpelijk, omdat ze het gelijk aan hun kant hebben. Het belangrijkste kenmerk van vastgelopen vajra-mensen is dat hun boosheid steeds minder een doel dient. Boosheid is een doel op zich geworden: ze zijn boos omdat ze boos zijn en daar worden ze nog bozer van.

Vastgelopen vajra-mensen geven de ander geen kans om hen aan te spreken op de situatie die ze creëren. Dat is al moeilijk bij gesloten vajra-mensen, maar vrijwel onmogelijk bij vastgelopen vajra-mensen. Zij zijn op geen enkele manier bereid hun standpunten, concepten en ideeën ter discussie te stellen: er is maar één visie mogelijk en al het andere is onzin. Ze sluiten zich op in hun eigen boosheid en verbreken het contact met de wereld. Ze isoleren zichzelf, ze bevriezen, ze zijn ijs geworden.

Bevroren zijn in het eigen gelijk is een bijzonder onaangename situatie. Dergelijke situaties zijn terug te vinden in schilderijen van Jeroen Bosch: de boosheid en de woede die erachter schuilgaan, hebben geen doel. Het schetst een beeld van de hel. De boosheid bestaat alleen nog op zichzelf. Het pijnlijke van deze situatie is dat de boosheid zich tegen de persoon zelf keert. Er is geen reden meer voor. Het is onbekend wie

of wat dit in gang heeft gezet, waar en waarom het begonnen is. Vastgelopen vajra-mensen leven vol boosheid in een boze wereld en kunnen geen enkele vorm van openheid meer aan, die is te bedreigend geworden. Het is bijzonder moeilijk om hieruit te ontsnappen. Ze zijn volledig de weg kwijt.