

## Energie/inzet (Viriya)

### Wat is energie?

Energie (virīya in het Pali) is een de vijf ondersteunende krachten bij de meditatie en beoefening. De andere vier krachten zijn, opmerkzaamheid (mindfulness), vertrouwen, concentratie en inzicht.

Viriya heeft verschillende facetten en wordt daardoor op verschillende manieren vertaald: energie, heldhaftige inzet, geduld, moed, doorzettingsvermogen, enthousiasme en betrokkenheid. Voor deze themabespreking zullen wij ons met name richten op de facetten en wisselwerking van 'energie' en 'inzet'. Inzet is de toepassing van energie. We gebruiken energie om ons te kunnen inzetten en vaak krijgen we weer energie vanwege onze inzet.

Energie is het fundament van de oefening. Zonder energie zijn we niet in staat om actief te mediteren en het spirituele pad te beoefenen. Een belangrijke aanleiding om ons in te zetten is een gevoel van urgentie en betrokkenheid. We kunnen om diverse redenen energiek zijn in onze oefening: wellicht willen we verlichting van stress; misschien voelen we de drang om een diep inzicht te krijgen in de eigenschappen van onze geest en bewustzijn.

De Boeddha sprak veelvuldig over de kracht van energie. In het Boeddhisme vinden we veel leringen in de vorm van rijtjes zoals de 5 hindernissen en 5 krachten, 7 factoren van ontwaken, 10 perfecties enz. Energie komt heel vaak voor in deze rijtjes zelfs vaker als mindfulness!

Volgens boeddhistische psychologie heeft energie een neutrale eigenschap. Echter we kunnen energie op uiteenlopende manieren toepassen. Energie kan gericht worden op zowel heilzame als onheilzame handelingen. Hierdoor wordt onze energie als het ware 'gekleurd'. Om energie als een Heilzame Kracht te gebruiken hebben we begrip nodig van **waarvoor** we onze energie inzetten en **hoe** we deze kunnen inzetten.

### De middenweg

Als mediterenden proberen we elke heilzame kracht te balanceren ten opzichte van de andere krachten. Energie dient in gebalanceerd te zijn. In onze toepassing van energie kunnen we uitschieten naar de extremen van buitensporige inzet tot het veelvuldig toegeven aan luiheid en verwennen.

Een uiting van extreme inzet is als we onszelf dwingen om dingen te doen die we simpelweg niet kunnen of aankunnen. We gaan te ver in onze inzet en overschrijden onze fysieke en mentale grenzen.

Aan de andere kant begrenzen we onze energie door snel genoeg te nemen met datgene dat comfortabel is. In het onderzoek naar sufheid en slaperigheid kunnen we dat een enorme hoeveelheid energie vrij krijgen als we doorzetten en onze grenzen durven op te zoeken. Onze oefening is de kunst van het telkens opnieuw afstemmen van onze energie en inzet, voor het bevorderen van heilzame handelingen voor het vaardig omgaan met onheilzamen neigingen en gewoontepatronen.

### Vragen over energie en inzet

1. Wat is het waard om je voor in te zetten?
2. Wat helpt jou bij het inzetten van energie in jouw meditatie beoefening?
3. Wat helpt je bij het gebalanceerde inzet in je beoefening?