

## INHOUD

- 1 De helende kracht van vertrouwen - Frits Koster
- 3 Vertrouwen in openheid - Isabelle Schuurman
- 4 Retraite van een perfectionist - Simone Stam
- 6 Overzicht Vipassana activiteiten
- 8 Overzicht lokale Vipassana centra
- 10 Vertrouwen in innerlijke vrede - Dingeman Boot
- 12 Leren in stilte - Peter Lugten

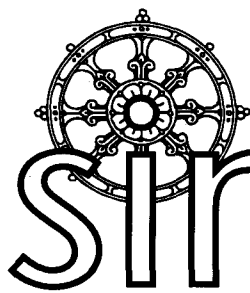
### REDACTIONEEL

U wist het waarschijnlijk al, maar nu is het ook wetenschappelijk aangetoond: mensen die regelmatig mediteren zijn gelukkiger en kunnen beter met hun 'destructieve emoties' omgaan. Een Amerikaanse neuro-wetenschapper onderzocht met moderne technieken het effect van meditatie. Uit de hersenscans die hij maakte bleek dat meditatie op 'mededogen' vooral activiteit te zien gaf in het deel van de hersenen waar positieve emoties als vreugde, geluk en enthousiasme hun plaats hebben. Meditatie is een goedkopere - en gezondere! - manier om gelukkig te worden dan medicijnen.

In de vorige Simsara vertelden wij u van onze intentie om wat meer eenheid in de artikelen te brengen. Als gevolg daarvan vindt u nu drie artikelen over hetzelfde thema: vertrouwen. Vertrouwen ligt aan de basis van alle opmerksaambeid, schrijft Frits Koster, en naarmate we meer ervaren worden in de meditatie verandert dit vertrouwen van karakter. Dingeman Boot wijst op de kracht die vertrouwen ons kan schenken om onze angsten onder ogen te zien. Isabelle Schuurman gaat vanuit haar Tai Chi Chuan-achtergrond in op vertrouwen.

Naast deze drie artikelen over vertrouwen twee verslagen van retraites. Peter Lugten is verbaasd wat het vroege opstaan met hem doet, en Simone Stam wordt in de retraite vooral geconfronteerd met haar perfectionisme. Ook het volgende nummer van Simsara zal gewijd zijn een belangrijk thema: vrijgevigheid. Mocht u door alle rep en roer rond Sinterklaas en Kerstmis geïnspireerd worden tot een bijdrage over dit onderwerp: de redactie stelt uw inzet zeer op prijs. Mogen alle wezens gelukkig zijn!

De redactie



stichting inzichts meditatie

# Simsara

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie  
SEPTEMBER 2003 – JAARGANG 5, NUMMER 3

## *De helende kracht van vertrouwen*

door Frits Koster

*Innerlijk vertrouwen ligt aan de basis van vrijgevigheid, geduld en verantwoord gedrag. In het begin van de meditatie is dit vertrouwen blind: er is nog geen ervaring om op voort te bouwen. Naarmate we meer de heilzame effecten van de meditatie ervaren, verandert het vertrouwen van karakter. [Red.]*

Wat is vertrouwen nu eigenlijk? In de Visuddhimagga wordt vertrouwen (of *saddhā* in het Pali) gedefinieerd naar karakteristiek, functie of werking en manier van manifesteren. Volgens deze oude boeddhistische meditatie-handleiding is de karakteristiek van vertrouwen 'de aanwezigheid van geloof, hoop of vertrouwen'. Vertrouwen heeft een zuiverende werking - als een homeopathisch zuiverings- of ontgiftingsmedicijn - en manifesteert zich als helderheid en beslistheid, een resolute houding. Als directe voorwaarde voor het ontstaan van vertrouwen geldt de aanwezigheid van wat in het Pali een *saddheyya-vatthu* wordt genoemd: een object dat inspiratie of vertrouwen oproept. Voorbeelden hiervan zijn het zien van een religieus beeld of iemand met een vredige uitstraling, het luisteren naar of lezen van woorden met universele wijsheid, het beseft dat we iets waardevols doen of hebben gedaan voor het eigen welzijn en/of dat van anderen, het onderhouden van spirituele vriendschap, het ervaren van de heilzame werking van meditatie of het beseft of de reflectie op het vermogen dat we op een wijze manier om kunnen gaan met moeilijk hanteerbare ervaringen in het leven, zoals ziekte, pijn, angst en verdriet.

Vertrouwen staat aan de basis van het verrichten van heilzame daden, zoals vrijgevigheid, ethisch verantwoord gedrag en geduld. Het staat eervol

vermeld als eerste van de vijftientig heilzaam gerichte gemoedstoestanden die in de boeddhistische psychologie worden genoemd. Dit basisvertrouwen wordt *pakati saddhā* genoemd: een vertrouwen dat leidt tot het verrichten van heilzame daden en zeer waardevol maar nog niet erg diepgaand is. Vanuit dit vertrouwen kiezen we voor het volgen van een spiritueel pad. Als we beginnen met het beoefenen van meditatie is er sprake van dit nog enigszins blinde vertrouwen. Er is dan immers nog geen werkelijke meditatie-ervaring; we hebben alleen vertrouwen in iemand die ons iets verteld heeft over de heilzame effecten van meditatie of we zijn geïnspireerd door iets wat we gelezen hebben. Door de directe ervaring met meditatie ontstaat een tweede vorm van vertrouwen: *bhavanā saddhā*. Dit vertrouwen geldt als een van de vijf helende krachten die met de beoefening van inzichtmeditatie worden ontwikkeld.

### Afwezig of wankel vertrouwen

We kunnen in ons leven twee uitersten tegenkomen, namelijk een erg zwakke vorm - of afwezigheid - van vertrouwen of juist een excessieve vorm van vertrouwen. Bij het eerste uiterste is er sprake van een erg zwakke vorm of afwezigheid van vertrouwen. Dit uit zich in gevoelens van twijfel, onzekerheid, aarzeling, besluite-loosheid, wantrouwen, verlegenheid, onveiligheid, angst of sterk analyserende, kritische gedachten. Zeker in onze westerse, calvinistisch gekleurde cultuur groeien we hier vaak mee op. Vanuit een diep geworteld idee dat we als mens zondig zouden zijn groeien velen van ons op met een laag gevoel van eigenwaarde en weinig zelfrespect; eigenlijk met een psychologische

armoede en een gebrek aan basis-vertrouwen in het leven.

Het mooie van het meditatieproces is dat we onszelf 'ontwikkelingshulp' kunnen bieden door deze diep-gewortelde levensonzekerheid en aanverwante gevoelens te gaan integreren in het meditatieproces door ze op een accepterende manier te 'omarmen' en te benoemen of registreren, iedere keer dat we ze herkennen en zolang ze op de voorgrond zijn. Zo ontstaat er innerlijk vertrouwen op het moment dat twijfel, angst of onzekerheid wordt geobserveerd; het wordt getransformeerd.

### Dominant vertrouwen

Bij het tweede uiterste is er sprake van een zeer dominante aanwezigheid van vertrouwen. Dit uit zich in sterke gevoelens van ontroering, vertrouwen, geïnspireerd zijn, een sterke mate van zelfverzekerdheid (en hieruit voortkomende hoogmoed), ons heel zeker of veilig voelen, gedachten over hoe we andere mensen zouden kunnen 'bekeren' tot het beoefenen van meditatie, enzovoort. Om geen 'zwever' of religieuze fanatiekeling te worden en om een diepere innerlijke stabiliteit te bewerkstelligen is het - in het belang van een werkelijke verdieping in het meditatieproces - aangeraden om ook dergelijke - plezierig aanvoelende - emoties en gemoedstoestanden te benoemen of te registreren, zoals en zo lang zij zich duidelijk manifesteren.

Uiteindelijk ligt vertrouwen ten grondslag aan ieder moment van opmerkzaamheid. In het bewust of gewaar zijn van plezierige en onplezierige ervaringen, in het observeren en registreren van twijfel, angst, ons ontroerd of geïnspireerd voelen maar ook in het aanstippen van 'gewone' huis-, tuin- en keukenervaringen zoals gedachten, geluiden, fysieke gevoelens en dergelijke. Zo ontwikkelen we ieder moment van opmerkzaamheid een dieper, innerlijk vertrouwen. Dit vertrouwen helpt ons in het op een vaardige manier om kunnen gaan met de wisselvalligheden in het leven en in het ontwikkelen van inzicht en innerlijke vrijheid.

### Vertrouwen als levensvriend

Dit laat tegelijkertijd iets zien van de resolute houding die hoort bij vertrouwen. Voordat ik begon met meditatie konden problemen me volledig in hun grip hebben. Ik was het

probleem en het probleem zoog mij volledig leeg. Ook al ben ik niet de meest begaafde meditatiebeoefenaar: ik heb wél heel duidelijk gemerkt dat ik veel meer ruimte in mijn leven ervaar dan vroeger. Ik kom beslist nog steeds moeilijkheden tegen: soms met betrekking tot mijn gezondheid, soms relationeel, soms met de belastingdienst, soms in mijn werk, enzovoort. Dit zal ook niet direct veranderen: het leven brengt altijd problemen en moeilijkheden met zich mee: 'Er is lijden' zoals men in het boeddhisme zegt. Maar ik ervaar wel een verschil. Met de groei van opmerkzaamheid is er een diepere vertrouwdheid ontstaan met de vergankelijke en in uiteindelijke zin onbeheersbare stroom van het leven en hierdoor kan ik moeilijkheden veel gemakkelijker hanteren. Diep in me is langzaam maar zeker een soepelheid ontstaan in het omgaan met de vele wisselvalligheden in het leven. Moeilijkheden blijven zich aandienen maar ik hoef er niet het

slachtoffer van te worden en hoef ook niet altijd krampachtig te gaan sleutelen om de problemen zo gauw mogelijk weer kwijt te raken. In die zin gedragen we ons vaak als een hond, die jeuk heeft en dan gaat krabben en bijten om van het vervelende gevoel af te komen. Eventjes voelt die hond dan inderdaad geen jeuk maar door het zich herhalende krab- en bijtgedrag ontstaat er al gauw een steeds pijnlijker en moeilijker te genezen wond. Zo ook proberen we als gevolg van een gebrek aan vertrouwen onze problemen vaak zo gauw mogelijk weer kwijt te raken door onbezonnen paniecreacties. Het gevolg is dat we steeds meer gaan wankelen, de

innerlijke rust verliezen en - zonder dat we dit beseffen - ons lijden vaak alleen maar versterken.

Dat is iets wat ik - met vallen en opstaan maar toch - beslist heb zien groeien. Met innerlijk vertrouwen kunnen we problemen zonder angst of vluchtneiging gewaar zijn. En op dat moment ontstaat er ook een keuze; of om ze actief aan te pakken of om ze alleen maar met geduld te aanschouwen en eventueel te delen met goede vrienden, maar altijd met de intuïtieve wetenschap dat ze niet blijvend zijn. En als het ons allemaal voor de wind gaat dan kunnen we er van genieten maar hoeven niet verkrampd te proberen het geluk koste wat kost vast te houden. Het verdwijnt of verandert immers toch vanzelf weer: dat is de natuur. Dit innerlijke gemak is een van de vele vruchten van het innerlijke vertrouwen, dat met de beoefening van inzichtmeditatie ontstaat en groeit.



## Vertrouwen in openheid

door Isabelle Schuurman

Vertrouwen betekent volgens mij open om te ontvangen. Alleen met vertrouwen, in het volste vertrouwen, kan je je werkelijk open stellen voor 'dat wat is.' Open bewustzijn veronderstelt vertrouwen. Dit open bewustzijn, dit vertrouwen, is vooral een passieve functie van de mind. Het is dus niet direct iets wat je kunt doen. Het is eerder een kwestie van iets loslaten, de openheid aandurven. En wat dat durven betreft: positieve ervaringen met dat vertrouwen en die openheid versterken de factor moed.

Als Tai Chi Chuan-beoefenaar zou ik zeggen dat vertrouwen een ontvankelijkheid impliceert die je 'yin' zou kunnen noemen. En dan is er natuurlijk altijd het yang (het actieve aspect) in het yin. Als het gaat om de kwestie van vertrouwen, betekent dat bijvoorbeeld iets actiefs in de zin van een besluit, een intentie, om in vertrouwen open te zijn. Het is een mentale omslag; je maakt ruimte om te ontvangen. En als die ruimte, dat vertrouwen er al is, dan is er een nog kleinere activiteit - op mentaal niveau - nodig om die open ruimte, dat vertrouwen te behouden.

'Ruimte', 'openheid', 'vertrouwen', dat alles suggereert een grens tussen binnen en buiten. Als die grens transparant, dat wil zeggen doorlaatbaar is, is er contact tussen binnen en buiten en daarmee eenheid. Die ervaring op zich veronderstelt vertrouwen en versterkt het vertrouwen bovendien. Dit alles is wellicht voor te stellen vanuit het meditatie-perspectief.

Ik zou daarnaast graag een paar praktische situaties schetsen vanuit mijn ervaring met Tai Chi Chuan - meditatie in beweging - en de toepassing daarvan in het dagelijks leven. Als we in het dagelijks leven mensen ontmoeten, gebeurt dat met meer of minder vertrouwen, meer of minder werkelijk contact.

Stel, je ontmoet een oude bekende en je ontvangt haar of hem met open armen. Dan is er vertrouwen. Vanuit dat vertrouwen kom je de ander tegemoet, je maakt ruimte om haar te ontvangen. Je hebt er vertrouwen in dat de ander het contact op prijs stelt en jou op haar beurt ontvangt. Er is moed voor nodig! Je loopt het risico van afwijzing. En de angst daarvoor zit diep.

Die angst is een feit, al berust deze natuurlijk op een misverstand. We zijn nog niet helemaal open, heel en in contact. Maar op momenten is die openheid, die moed om vanuit vertrouwen spontaan te zijn, er wel. Op die momenten is er vertrouwen om de wereld open tegemoet te treden. Er is 'zelfvertrouwen', een basisvertrouwen, in plaats van de identificatie met een identiteit, het 'ik' dat zich altijd bedreigd voelt met alle gevolgen van dien.

Er is een verschil tussen het naïeve vertrouwen van een klein kind of een volwassene die 'te open' is; we noemen dat 'te goed van vertrouwen zijn'. Maar zelfs naïef in de zin van onbewust vertrouwen is een geweldige kracht. Ik herinner me

een man die bijna huilend vertelde dat zijn kind hem vertrouwde, en dat terwijl hij (voor anderen een gevaarlijke crimineel) naar zijn eigen idee absoluut niet te vertrouwen was. Deze houding van zijn kind raakte hem diep. Hij kon er niet tegenop. Naïef vertrouwen is dus een kracht, maar ik denk dat bewustzijn van angst en gevaar en desalniettemin vertrouwen hebben, veruit te prefereren is.

'Meditatie' kan een vlucht naar binnen zijn, de veilige binnenwereld waar je 'alleen maar' jezelf tegenkomt; de eigen gedachtenspinsels en illusies of een warme donkere plek waar je kunt wegdromen. Die gevaarlijke buitenwereld laat zich echter niet buitensluiten. Een bekende meester in Tai Chi Chuan zei een keer: "Stel, je zit op je meditatiekussentje; wat doe je dan als ze je aanvallen?" Dat vond ik een geweldige vraag. Vertrouwen en meditatie, het is naar mijn idee vooral een houding, ontvankelijk maar aanwezig zijn, in contact met binnen en buiten. Vertrouwen is misschien vooral een ontspannen aanwezig zijn.



## Retraite van een perfectionist

Verslag van belevenissen tijdens de zomerretraite van Frits Koster in Groningen; door Simone Stam

Na een retraite van acht dagen zit ik in de trein betrekkelijk opmerkzaam een appelflap en een cappuccino te nuttigen. Ik benoem: genieten, genieten. Twijfel of ik het niet beter als koesteren kan benoemen. Hé, daar is ie weer. De perfectionist. Zelfs in het benoemen. Of is het ook weer perfectionistisch dat ik juist geen perfectionist wil zijn. Nu ben ik weer aan het redeneren. Hé, dat had ik ook kunnen benoemen. Afijn, dit soort innerlijke processen, worstelingen is wat mij de afgelopen week is overkomen. Ik heb een hoop over mijzelf geleerd. Bijvoorbeeld dat ik zachter voor mezelf wil zijn. En niet steeds groot en sterk hoeft te zijn; mij kwetsbaar kan opstellen en mijn emoties serieus wil nemen.

Het begin van een retraite is altijd een worsteling. Vooral met pijn. In de trein op weg naar de retraite realiseer ik mij dat ik er ontzettend veel zin in heb. Van verschillende mensen, waaronder mijn zus, heb ik over Frits Koster gehoord en zij zijn heel enthousiast. Ook zijn boek "Bevrijdend inzicht" maakt mij erg nieuwsgierig. Maar gezien mijn eerdere ervaringen weet ik dat het afzien is in het begin. De pijn tijdens het zitten. De pijn tijdens het lopen en het continu doorgaan met lopen en zitten van 's morgens vroeg tot 's avonds laat. 's Morgens gaat het wel, maar naarmate de middag vordert, wordt het steeds moeilijker.

Mijn eerste leerzame ervaring krijg ik aan het begin van de retraite. Ik leer over mijn strengheid of het veroordelen. Frits benadrukt het belang van opmerkzaamheid. Hij raadt aan om de handelingen zoveel mogelijk te vertragen en met veel aandacht te doen. Vanaf het moment dat ik wakker word totdat ik ga slapen ben ik mij zoveel mogelijk bewust van de handelingen die ik verricht. Dus heel langzaam eten, langzaam en met aandacht de corveeklussen doen (moeilijk!) en met aandacht mijn kleren aan en uit trekken. Kortom alles! Ik benoem zoveel mogelijk, omdat ik uit ervaring uit eerdere retraites weet dat het mediteren en de opmerkzaamheid van de handelingen elkaar versterken. De perfectionist in mij komt volledig los. Omdat ik steeds opmerkzamer word, merk ik ook hoe vaak ik niet opmerkzaam ben. "O jee, dit kledingstuk niet opmerkzaam aangedaan. Weer onopmerkzaam naar de wc gegaan. Deze corveeklus doe ik veel te snel. Dit baantje loopmeditatie heb ik niet meegemaakt." Enzovoort, enzovoort. Tijdens de loopmeditatie op de tweede dag word ik gek van mezelf. Waarom moet ik weer perfect zijn?

Na het eerste interview met Frits kan ik het benoemen met strengheid en veroordelen. Niet alleen het verwijt naar mezelf dat ik niet continu opmerkzaam kan zijn. Maar ook dat ik mijzelf verwijt dat ik perfect wil zijn. In mijn poging om van mijn perfectionisme af te komen ben ik mezelf "het perfect willen zijn" gaan verwijten en daar weer streng in geworden. Dat gaat tot in het oneindige door. Ook na het lezen van het boek "De kracht van het nu" van Eckhardt Tolle verwijt ik mijzelf steeds wanneer ik niet in 'het nu' aanwezig ben. "Nou Simoon, in 'het nu' leven". Weer die strengheid. Door de retraite ben ik 'het nu' heel anders gaan zien. 'Nu' is ook als ik



nu aan het verleden zit te denken. Of 'nu' is ook als ik aan het plannen ben in de toekomst.

Ik ben een rasplanner en ik heb tijdens de retraite gemerkt dat ik ook dat bij mezelf afkeur. Als ik plannen benoem, denk ik er later bij: "Ja hoor, ben ik weer aan het plannen". Totdat ik het veroordelen kan benoemen wat ermee samengaat. Het veroordelen benoemen brengt mij dus veel in de retraite. Frits stelt ook voor om meditatie voor liefdevolle vriendelijkheid voor mezelf te doen. Ik wens mezelf zachtheid en mildheid toe en de ruimte om fouten te maken. Wat een weldaad!

Deze opeenvolging van gevoelens en gedachten noemt Frits een conditioneringketen. Door de interviews en door de inleidingen tweemaal daags tijdens de zitmeditatie vind ik de achtergrond van mijn conditioneringketen. De keten die vaak eindigt met het veroordelen. Ik ben grootgebracht met het idee dat als ik niet gelukkig ben, ik daar zelf iets aan moet doen. Dus als ik het warm heb, moet ik verkoeling gaan zoeken. Als ik moe ben, moet ik gaan slapen. Maar het is niet altijd mogelijk om nare gevoelens op te lossen. Ik heb de overtuiging dat ervaringen beheersbaar zijn. Het "eigen schuld, dikke bult" principe. Maar het voelt als een bevrijding dat ik mij moe mag voelen, dat ik onzeker mag zijn. Dat ik mag ervaren wat ik ervaar en niet altijd groot en sterk hoeft te zijn. Het ondergeschoven kindje komt naar buiten.

Dat ervaringen niet beheersbaar zijn, ervaar ik vooral tijdens één van de loopmeditaties in de middag. Het was duidelijk dat er een hittegolf zou komen, precies in die week van de retraite. "O jee", dacht ik, "dat wordt afzien". Maar ook: misschien is het wel een goede tijdbesteding want door niet te praten en alleen een beetje lopen, zitten en vegeteren (woorden van Frits) krijg je het niet zo warm. Maar aan het einde van een dag loop- en zitmeditatie word ik zo loom en gaar dat ik er opstandig van word. In mijzelf schreeuw ik: "Ik heb echt geen zin meer!" Ik merk bij mezelf dat ik ervaringen als moe, lusteloos, geen zin meer hebben moeilijk kan benoemen. Ik ontdek dat ik vind dat ik er dan maar wat aan