

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

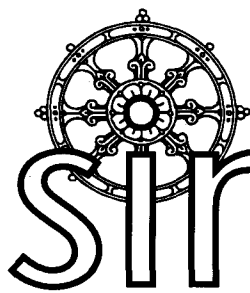
REDACTIONEEL

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 inziets 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.

