

## 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

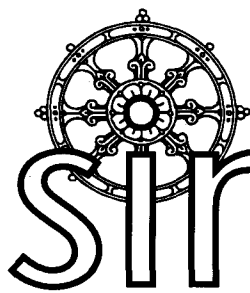
### REDACTIONEEL

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 gezonder! - 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.



## 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 vandie.

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

moet doen. Dus mijn ervaring ontken ik op dat moment. Wat een bevrijding om te zien dat ik gewoon moe mag zijn. Daar ben ik niet zelf de schuldige van. In een poging om volwassen te worden, heb ik de verantwoordelijkheid voor alles op mij genomen, ook voor ervaringen die niet beheersbaar zijn. Het benoemen van moe zijn is voldoende. Of niet helemaal. In één van de loopmeditaties noemt Frits het moe zijn als voorbeeld om te benoemen. Maar, hij zegt erbij, niet om het weg te benoemen. "Hé", denk ik vervolgens bij mezelf, "toen ik gisteravond achter elkaar moe, moe, moe aan het benoemen was, wilde ik het weg benoemen". Dan is er dus eigenlijk het verlangen om van het moe zijn af te komen.

Een andere leerzame ervaring krijg ik omdat er één douche is in het meditatiecentrum in Groningen (hoe meer schaarse, hoe leerzamer). De derde of de vierde dag word ik vroeg wakker. Naarmate de retraite vordert, heb ik steeds minder slaap nodig. Daarom begeef ik mij die dag eerder dan gewoonlijk, voor het wekbelletje, richting douche. Er is dan al een patroon geslopen in het douchegegedrag van onze groep. Een vrouwelijke mediterende is mij tot dan toe voor geweest. Maar nu ben ik dus voor haar. Ik hoor haar weggaan als ze merkt dat de douche bezet is. En omdat na mij iemand anders volgens patroon gaat douchen, verschijnt zij dus zonder douche bij de loopmeditatie. In de douche en daarna realiseer ik mij dat ik mij daarover schuldig voel. "Maar", redeneer ik, "Frits heeft gezegd dat we onze eigen weg moeten gaan en als ik wil douchen dan ga ik douchen." Ik heb nog een paar keer een dergelijke ervaring, waarbij ik mij schuldig voel. Een ander moment zit er iemand op de wc terwijl ik dichtbij aan het schoonmaken ben. Ik voel mij schuldig omdat die persoon zich wel eens verstoord zou kunnen voelen. "Maar", redeneer ik weer, "ik ben hier voor mezelf en ik ga gewoon lekker door. Wat een onzin om mij schuldig te voelen". Tijdens het schoonmaken van de (jawel, de perfectionist) stortbak komt het inzicht. Ik voel mij eerst schuldig en omdat ik dit toch niet terecht vind ("dat slaat nergens op") doe ik er een sausje van wegrekenen van het gevoel overheen ("die ander zoekt het maar lekker uit op die wc"). Wat een inzicht, denk ik. Vervolgens vind ik dit weer overdreven van mezelf. "Niet te hoogmoedig, hoor." Daar is weer het veroordelen.

Na de retraite op weg naar huis merk ik dat er ruimte is voor het maken van andere keuzes. Als de trein in Amsterdam CS aankomt, vind ik het jammer. Ik zit zo lekker te mijmeren en te schrijven aan dit artikel. Als ik uitstap, word ik overdonderd door de hoeveelheid mensen op het Centraal Station. Het is zo'n groot contrast met de rustige omgeving in het meditatiecentrum in Groningen. Ik besluit om de stoptrein naar Beverwijk te nemen en nog een kopje thee te drinken in de stationsrestaurant. Vervolgens merk ik dat ik de eerstvolgende trein wil halen. Maar dat en mijn kopje thee rustig opdrinken is veel haaster of onmogelijk. Waarom niet een trein later? Ik overweeg nog de sneltrein naar Haarlem te nemen en daar over te stappen. Maar ik zit eigenlijk heel lekker en herinner mij de woorden van Frits: neem de tijd om

naar huis te komen. Door gewoon de stoptrein een half uur later te nemen, voel ik de weldaad van minder jachtigheid. Als na het kopje thee de stoptrein instap, vind ik het er bloedheet. Ik bemerk de intentie om met mijn zware rugzak naar buiten te lopen, waar het koeler is. De trein gaat pas over 5 minuten. Dan herinner ik mij de woorden van Frits: kijk hoe je je leven tijdens de retraite kunt vereenvoudigen. Dat kan nu ook. Ik blijf gewoon in de trein zitten en benoem de warmte die ik voel. Hé, er is meer innerlijke vrijheid. Ik dacht dat inzichten enorm veel omvattend en buiten mij om waren, maar dit is heel dichtbij en verschrikkelijk simpel.

In mijn leventje thuis merk ik de vrucht van de retraite. Als ik op mijn werk dingen door elkaar doe of dingen doe die niet van belang zijn, ben ik mijzelf daar eerder van bewust. Wat overigens niet betekent dat ik soms besluit dat ik er gewoon mee door ga. Ik ben ook heel gevoelig geworden. Een collega vertelt een verhaal over haar kinderen en ik begin bijna te huilen van ontroering. Dit ken ik al van eerdere retraites en ik weet dat het langzaam minder wordt. Ook kan ik gevoelens die ik opmerk als zenuwachtig zijn, mezelf schuldig voelen, schaamte veel beter benoemen. Dit komt doordat ik ze voorheen bij mezelf afkeurde en ze nu meer liefdevol kan accepteren. Kortom er is meer innerlijke vrijheid. Niet groot, maar wel duidelijk voelbaar. Ik merk ook, een week na de retraite, de teleurstelling dat de onbewustheid weer toeslaat en de opmerkzaamheid vermindert. Maar ook dat mag er zijn.

Het was een vruchtbare retraite...



## Overzicht binnenlandse Vipassana-retraites

Hieronder vindt u een overzicht van Vipassana-meditatieretraites in Nederland, per maand waarin de retraite start. Als u wilt deelnemen aan een retraite of nadere informatie wenst, kunt u contact opnemen met de bij de retraite vermelde contactpersoon of centrum. Indien het een SIM-retraite betreft geldt de algemene informatie zoals vermeld op de volgende pagina.

### Oktober:

- ⇒ **Zondag 19 t/m vrijdag 24 oktober (6 dagen)** – Retraite o.l.v. *Eerw. Mettavihari* en *Jotika Hermsen* in het ITC te Naarden.  
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984

### November:

- ⇒ **Vrijdag 7 t/m donderdag 13 november (7 dagen)** – Retraite o.l.v. *Frits Koster* in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen.  
Inl. en opgave: Laila Keuning tel. 0594-621807 of zie [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl)

### Februari 2004:

- ⇒ **Vrijdag 6 t/m donderdag 26 februari (20 dagen)** – Retraite o.l.v. *Eerw. Mettavihari* en *Jotika Hermsen* in het ITC te Naarden.  
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984

### April 2004:

- ⇒ **Zaterdag 3 t/m zondag 11 april (9 dagen; SIM-retraite)** – Retraite o.l.v. *Frits Koster* in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen.  
Inl. en opgave: Sietske Boersma, tel. 035-6857880
- ⇒ **Zondag 11 t/m woensdag 21 april (11 dagen)** – Retraite in het ITC te Naarden.  
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984

### Mei 2004:

- ⇒ **Maandag 24 mei t/m vrijdag 4 juni (12 dagen)** – Retraite in het ITC te Naarden.  
Inl. en opgave: secretariaat Buddhavihara tel. 020-6264984

## Begeleiders Vipassana-retraites

**Feldman, Christina**, is mede-oprichter en toonaangevend meditatie-lerares van Gaia House (UK) en leidt retraites sinds 1976. Daarnaast is ze verbonden aan IMS, Barre (US). Ze is de auteur van *Woman Awake*, *Quest of the Warrior Woman*, *Principles of Meditation* en mede-auteur van *Soul Food*.

**Hermsen, Jotika** heeft vele jaren geleefd als katholieke non en is in 1992 ingewijd als boeddhiste met acht leefregels. Ze is verantwoordelijk voor het inhoudelijk programma van het meditatiecentrum Buddhavihara Amsterdam-Centrum.

**Koster, Frits** heeft ruim 5 jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Azië en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Hij geeft cursussen stresshantering en burnoutpreventie, en is auteur van o.a. het boek *Bevrijdend Inzicht*.

**Mettavihari, Eerw.** heeft een belangrijke rol gespeeld in de verspreiding van de Vipassana-meditatie in Nederland en leidt al ruim 20 jaar geregeld retraites.

## Meditatieweekenden en buitenlandse retraites

Hieronder vindt u een lijst met meditatieweekenden en buitenlandse retraites. Tussen haakjes staat het aantal dagen. Meer informatie over de genoemde activiteit vindt u in het overzicht van centra op pagina 8 en 9 onder de hier vermelde plaats-/land-naam.

### September:

- za 13 - zo 14 (2) Leiden  
vr 19 - zo 21 (3) Ierland

### Oktober:

- vr 3 - zo 12 (10) Ierland  
za 4 - zo 5 okt (2) Amsterdam  
vr 10 - zo 12 (3) Breda  
do 16 - zo 19 (4) Amsterdam

### November:

- za 1 - zo 2 (2) Amsterdam  
za 8 - zo 9 (2) Nijmegen  
do 27 - zo 30 (4) Amsterdam  
do 27 - zo 30 (4) Zwolle  
za 29 - zo 30 (2) Utrecht  
vr 28 - wo 3 (6) Breda

### December:

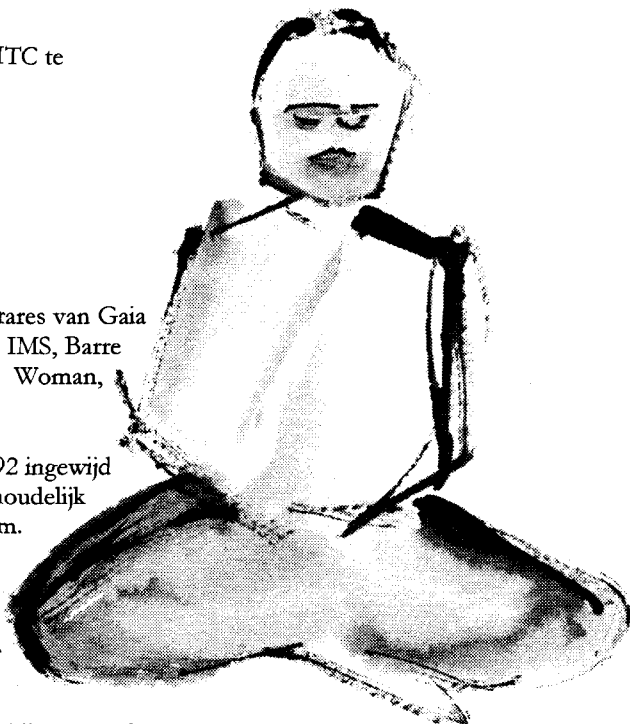
- zo 21 - wo 24 (4) Amsterdam  
zo 28 - wo 31 (4) Groningen

### Februari 2004:

- do 26 - zo 29 (4) Amsterdam

### April 2004:

- do 8 - zo 11 (4) Amsterdam



## Algemene informatie SIM-retraites

Onderstaande informatie geldt voor alle **SIM-retraites** (d.w.z. retraites die door SIM georganiseerd worden), tenzij anders is vermeld bij de specifieke retraite. Voor de overige retraites: informatie bij de contactpersoon.

- Opgave graag minimaal 4 weken voor aanvang van de retraite.
- Het voorschot dient u te storten op gironummer 8122006 t.n.v. SIM te Helmond onder vermelding van de naam van de retraite. **Bij voorkeur maakt u bij opgave het volledige retraitebedrag over. Dit vereenvoudigt de administratieve afhandeling bij aanvang van de retraite.** Of anders minimaal het vermelde voorschotbedrag (i.g.v. lange retraite).  
Bij annulering 2 weken of langer voor datum van aanvang zal het overgemaakte geld minus € 25,- teruggestort worden. Bij annulering tussen 1 en 2 weken voor aanvang wordt €45,- ingehouden. Bij annulering binnen 1 week voor aanvang is het volledige retraite-bedrag verschuldigd.
- Het begin van de retraite is om 20.00 uur. Het einde van de retraite is voor de lunch. Een meditatieweekend dat begint op vrijdagavond eindigt echter om circa 16.00 uur op zondag.
- Uiterlijk 1 week voor aanvang ontvangt u verdere schriftelijke informatie met o.a. adviezen over wat u kunt meenemen en een routebeschrijving.
- Wanneer u onder behandeling bent van een psychiater of psycho-therapeut kan het raadzaam zijn eerst contact op te nemen met de contactpersoon voor de retraite.
- Het doorgeven van de leringen wordt beschouwd als een daad van vrijgevigheid. De leraar krijgt slechts zijn/haar reiskosten vergoed. Aan het eind van de retraite is er gelegenheid uw bijdrage voor de leraar te geven.
- In het algemeen geldt een indeling op basis van 2-persoonskamers en geldt een meerprijs voor een 1-persoonskamer.
- Voor een tegemoetkoming in de retraitekosten kunt u een beroep doen op ons fonds voor minder-draagkrachtigen.



## Overzicht lokale Vipassana centra

### ALMERE

Plaats: Almere-Haven

Info: Marion Kraaijvanger 036-5320706

Activiteit: elke woensdagavond mantra's en vipassana-meditatie 19.30-21.30 uur

Plaats: Musicalstraat 24, Almere-Stad

Info: Alma Baaij 036-5320706

Activiteit: elke vrijdagochtend meditatie 9.30-11.00 uur

### AMSTERDAM

Plaats: "Buddhavihara Amsterdam-Centrum" St. Pieterpoortsteeg 29

Info: Jotika Hermsen 020-6264984

<http://www.xs4all.nl/~gotama>

E-mail: [gotama@xs4all.nl](mailto:gotama@xs4all.nl)

Activiteiten:

- wekelijkse meditatie : elke ma 18.00-20.00 uur; do 9.30-11.00 uur en beginners: 18.00-19.30 uur. Kosten: gift bijv. €4,50.

- di 9 sep, vr 10 okt, wo 19 nov: volle maan meditatie
- vanaf wo 10 sep: basiscursus vipassana-meditatie met Jotika Hermsen en Ria Kea
- di 9 - 14 sep: bijeenkomsten met Bhante Gnana-Jagat
- zo 14 sep: meditatie o.l.v. Bhante Gnana-Jagat
- do 18 sep, 9 okt, 30 okt: dhammagroep o.l.v. Jotika Hermsen
- zo 21 sep: metta meditatiedag o.l.v.

Marije Geurts

- za 4 - zo 5 okt: meditatieweekend o.l.v. Peter Baert
- za 11 okt: vipassana meditatie en hatha yoga met Peter Baert
- do 16 - zo 19 okt: miniretraite voor vrouwen in leidinggevende posities
- zo 19 okt, 16 nov: zondagmorgen meditatie
- za 1 - zo 2 nov: meditatieweekend o.l.v. Paul van der Sterren
- vanaf di 11 nov: basiscursus vipassana-meditatie
- do 27 - zo 30 nov: miniretraite o.l.v. Henk van Voorst en Ria Kea
- zo 30 nov: Marananussati Meditatie
- zo 21 - wo 24 dec: stille dagen voor kerst o.l.v. Jotika Hermsen
- do 26 - zo 29 feb: miniretraite voor vrouwen in leidinggevende posities
- do 8 - zo 11 apr: miniretraite

Plaats: "Buddhavihara Amsterdam-Noord"

Papaverweg 7b en 7c  
1032 KD Amsterdam  
Tel. 020-6363104

Hier woont momenteel de eerwaarde Mettavihari

Plaats: "De Ruimte" Weesperzijde 79A

Info: Coby van Herk 035-6287005

Activiteiten:

- vanaf 25 sep (12x): do-middag yoga-meditatie-cursus 13.30-15.30 o.l.v. Coby van Herk

## AMERSFOORT

Plaats: "Centrum Klavervuur"

Barchman Wuytierslaan 51

Info: Paul Boersma 035-6857880

Activiteiten:

- elke ma-avond van 19.45 tot 22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma
- zo 5 okt, 23 nov: meditatie-dag o.l.v. Paul Boersma 10.00-17.30
- wo 8 okt - 19 nov: 6 avonden basiscursus 19.45-22.00

## BREDA

Plaats: Ceres, Ceresstraat 29

Info: secretariaat 076-5207878

<http://www.ceresbreda.nl>

E-mail: [info@ceresbreda.nl](mailto:info@ceresbreda.nl)

Activiteiten:

- za 6 sep 11.00-17.00u: open dag met o.a. Vipassana- cursusaanbod 2003/2004
- zo 22 sep 9.30-12.00: start nieuwe Vipassana-jaargroep (ochtend- of avondbijeenkomst, 1 x per 3wk, en themadagen)

- zo 5 okt 9.30-12.00: start Vipassana - introductiecursus (4x), 1x in 3wk, en meditatie-dag op zaterdag 22 nov. met Frits Koster.
- di 11 nov 19.00-21.15: start cyclus De kracht van Aandacht-training (4x), ontspannen en bewust omgaan met dingen van alle dag, door Aukje Rood.
- vr 10 okt - zo 12 okt: Ceres-3-daagse "Natuurlijk meditatie" in Zuid-Limburg. Beweging in jezelf door (lange) wandelingen in de natuur en Vipassana - meditatie in Stiltecentrum Hof van Bommerig
- za 22 nov 13.30-21.00: themadag "Inzichtmeditatie in het dagelijks leven," door Frits Koster.
- do 27 nov 13.15-17.15: workshop "Vipassana -meditatie als burnout-preventie en stresshantering" door Frits Koster.
- vr. 28 nov - wo 3 dec.: 6 - daagse retraite o.l.v. Frits Koster in abdij Berkel-Enschot.
- zo 18 jan 2004 11.00: thema-ochtend door Han de Wit (locatie; centrum Noutenhof in Breda)

## DEDEMSVAART

Plaats: Adelaarsweg 69, 7701 KL

Info: Emiel Smulders 0523-612821

Activiteiten: Elke dinsdag 20.00-22.00

## DEN HAAG

Plaats: Waalsdorperweg 93

Info: Frans Wentholt 070-3464015

Activiteiten: Iedere maandag meditatie 20.00-21.45 uur

## EINDHOVEN

Plaats: 't Hofke 128 (dependence van wijkcentrum 't Oude Raadhuis)

Info: Hans van der Meulen 06-26818267 of Sigi Droste 040-2811978.

Activiteiten: Elke zaterdagochtend 10.00-12.00 uur meditatie

## EZINGE

Plaats: Peperweg 9

Info, folder: Frits Koster 0594-621807

<http://www.fritskoster.nl>

E-mail: [info@fritskoster.nl](mailto:info@fritskoster.nl)

Activiteiten:

- zo 19 okt: vipassana meditatie-middag o.l.v. Frits Koster
- zo 26 okt en 16 nov: klanken-meditatie o.l.v. Laila Keuning
- zo 7 dec: vipassana meditatie-middag o.l.v. Frits Koster.

## GASSELTERNIJEVEN

Plaats: "Centrum Samavihara",  
Hoofdstraat 84

Info: René Stahn 0599-512075

[Http://www.samavihara.nl](http://www.samavihara.nl)

E-mail: [info@samavihara.nl](mailto:info@samavihara.nl)

Activiteiten:

- elke ma: vipassana meditatie beginners 19.00-20.00
- elke di: vipassana meditatie geoefenden 20.00-22.00 yoga 18.45-20.00
- elke 1ste zo van de maand: metta meditatie 10.30-11.15 meditatieve klankreis 11.30-12.45
- elke 1ste do van de maand: metta meditatie 10.30 - 11.15

## GRONINGEN

Plaats: Vipassana meditatiecentrum

Kamerlingh Onnesstraat 71

9727 HG Groningen

Info: Karina Rol: 050-5775562

Stichting Vipassana Meditatie

Groningen (voice-mail): 050-5276051

<http://stichtingen.castel.nl/vipassana>

E-mail: [vipassana@castel.nl](mailto:vipassana@castel.nl)

Activiteiten:

- elke wo: wekelijkse vipassana meditatie-avond 19.30-21.30
- di 2 sep: Dhamma-studie 20.00-22.00
- wo 3 sep: eerste vipassana meditatieavond (met een gezellig etentje)
- zo 7 sep, 5 okt, 2 nov en 7 dec: vipassana meditatie-middagen o.l.v. Ank Schravendeel 13.30-17.30
- di 9, 16, en 23 sep: introductiecursus inzichtmeditatie o.l.v. Sietske de Haan + Kees Hemerik 19.30-21.30
- za 20 en zo 21 sep: vervolgwweekend gegeven cursus 'Communiceren in Aandacht' o.l.v. Eveline Beumkes
- di 11 en 18 nov: discussieavonden over de zin en onzin van meditatie o.l.v. Eelkje Postma
- zo 16 nov: meditatie-dag o.l.v. Kees Hemerik
- do 11 en 18 dec: vipassana meditatie-avonden o.l.v. Frits Koster
- zo 28 - wo 31 dec: miniretraite inzichtmeditatie o.l.v. Frits Koster

## HAARLEM/BEVERWIJK

Info: Simone Stam 0251-251201

Activiteiten: vr 1 keer per 2 weken van 20.00-22.00

**'S-HERTOGENBOSCH**

Info: Laura Wetzer 073-6146341

Activiteiten: Elke wo meditatie 19.30-21.30 uur.

**LEIDEN**

Plaats: Faljerilstraat 8

Info: Nel 071-5154862

Activiteiten:

- elke dinsdag 19.30-21.30 uur. Vanaf 19.00 welkom voor ontspannings-oefeningen. Ben je van plan te komen, bel dan eerst

Plaats: Magdalena Moonsstraat 76

Info: Khanti Nouwen 071-5121878.

Activiteit:

- meditatie op wo om 10.00 uur en 20.00 uur.

Plaats: Stiltecentrum Jethro, Cobetstraat 79.

Info en opgave: Khanti Nouwen 071-5121878.

Activiteit: za 3 - zo 4 jan: vipassana meditatieweekend o.l.v. Frits Koster

**MAASTRICHT**

Plaats: Hoekweg 15, Meerssen

Info: Marjan Bouhuijs 043-3644180

Activiteiten: Elke dinsdag 19.30-21.30 uur.

**NIJMEGEN**

Plaats: Han Fortmann centrum van de Universiteit, Descartesdreef 21

Info: 024-3619010, Marij Geurts 024-3234620

[www.sci.kun.nl/hfc](http://www.sci.kun.nl/hfc)

Activiteiten:

- vanaf 25 sep: basis cursus (9x) do 17.15-19.00. Begeleiding: Henk Barendregt en Marij Geurts.
- elke di: doorgaande meditatiegroep 19.30-21.30
- eerste zo vd maand: open meditatieochtend 9.00-12.30
- za 8 - zo 9 nov: meditatieweekend o.l.v. Henk Barendregt en Marij Geurts

Plaats: Centrum De 7sprong, Daalsehof 11, Nijmegen

Info: Ingrid Bloemsma, tel. 024-3600467

Activiteiten:

- zo 23 nov: kennismakingsworkshop inzichtmeditatie o.l.v. Frits Koster, 13.30 - 17.30 uur

**ROTTERDAM**

Plaats: Oost-West Centrum

Mariniersweg 9 (010-4135544)

Info: Coby van Herk 035-6287005

Activiteiten:

- elke ma: meditatie-cursus 18.30-20.30 o.l.v. Jerry van Capelle
- elke di: yoga meditatie 20.00-22.00 uur o.l.v. Coby van Herk
- elke wo: yoga-meditatie-cursus 10.00-12.00 en 13.30-15.30 uur o.l.v. Coby van Herk
- elke wo: meditatie-cursus 19.00-21.00 o.l.v. Jerry van Capelle
- elke vr: meditatie-cursus 19.00-21.00 o.l.v. Iona Zwennis

Plaats: Drievriendenstraat 26, Rotterdam Centrum.

Info: Ans Feijen 010-4257344

Activiteiten:

- elke woensdag meditatie 19.45-22.00 uur
- laatste do van de maand: Dhamma-avond
- eerste zo van de maand: meditatie in Centrum Djoj 09.00-16.00 (opgave Martin de Lange 010-5222525, martinj.delange@12move.nl)
- zo 5 okt: metta-meditatie met Khanti Nouwen

**TILBURG**

Plaats: Stichting Aandachtsmeditatie Tilburg (Sati), Poststraat 7-A

Info: Jan Robben 013-4553107, Koen

Kwaaitaal 013-5800179 en Engelen

Donkers 013-5367293

<http://www.sati.nl>

Activiteiten:

- elke donderdag meditatie van 20.00-22.00 uur
- 30 okt: kennismakingsavond
- vanaf 6 nov: 4 do-avonden beginnerscursus
- 28 sep + 21,22 en 23 dec: meditatie-dagen met Doshin
- 26 okt + 30 nov: meditatie-dagen met Jan

**UTRECHT**

Plaats: Werfkelder, Oudegracht 334

Info: Henk van Voorst 030-2520435,

e-mail: [henk@meertv.nl](mailto:henk@meertv.nl) en Aad

Verboom 030-2888655,

e-mail: [aad.verboom@xs4all.nl](mailto:aad.verboom@xs4all.nl)

Activiteiten:

- meditatieavond elke dinsdag van 20.00 - 22.00 uur
- za 4 okt: open middag 14.00-16.00

- vanaf ma 6 okt: introductie cursus meditatie 20.00-22.00
- za 29 - zo 30 nov: meditatieweekend

**ZWOLLE**

Plaats: "Pannananda", Hoefslagmate 44, 8014 HG, Zwolle

Info: Dingeman Boot, tel./fax: 038-4656653

<http://home.wanadoo.nl/pannananda>

Activiteiten:

- iedere ma, di, wo en do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00
- meditatie op zaterdag: 20 sep., 18 okt, 15 nov, en 13 dec
- do 27 - zo 30 nov: yoga-meditatie-weekend o.l.v. Dingeman Boot in zencentrum "Noorder Poort" te Waperveen
- do 22 - zo 25 april: yoga-meditatieweekend o.l.v. Dingeman Boot in Het Theosofisch Centrum te Naarden

Plaats: Reiki/Meditatie Toren Milarepa, Zalmkolk 6

Info: John Kenter 038-4660868 en

Koos Hofstee 038-4653167

<http://home.wanadoo.nl/milarepa>

Activiteiten: elke woensdag yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur.

**BELGIË**

Plaats: 2, Hertoginstraat 1040 Brussel

Info: Marie-Cécile Forget, tel.:(32.2) 734.11.28.

<http://www.dhammadgroupbrussels.be>

E-mail: [info@dhammadgroupbrussels.be](mailto:info@dhammadgroupbrussels.be)

**IERLAND**

Plaats: 'Passaddhi' Retreat Centre

(Leitrim Beg, Adrigole, Beara, co. Cork)

Info: Marjó Oosterhoff tel. 00-353-27-60223

E-mail: [moosterhoff@eircom.net](mailto:moosterhoff@eircom.net)

Website: [www.passaddhi.com](http://www.passaddhi.com).

Activiteiten:

- vr 19 - zo 21 sep: vipassana weekend met Marjó Oosterhoff
- vr 3 - zo 12 okt: vipassana meditatieretraite o.l.v. Frits Koster en Marjó Oosterhoff.



## Vertrouwen in innerlijke vrede

door Dingeman Boot

*In de meditatie kunnen vele hindernissen worden ervaren: pijn, gebrek aan concentratie, gevoelens van zinloosheid. Een van de moeilijkste hindernissen is angst. Door vertrouwen ontstaat de kracht om deze hindernissen niet te weg te drukken, maar ze te confronteren. Dan blijkt al snel dat de meeste hindernissen gebakken lucht zijn. [Red.]*

Het beoefenen van meditatie zal uiteindelijk leiden tot steeds meer innerlijke vrede. In het meditatieproces wat we daarbij ondergaan spelen de volgende vijf factoren een essentiële rol: vertrouwen, inspanning (of energie), opmerkzaamheid (of aandacht), concentratie en wijsheid (of inzicht). Deze factoren worden wel genoemd: de vijf spirituele krachten, de vijf positieve vermogens of de vijf faculteiten. Ze zijn alle vijf stuk voor stuk belangrijk in het meditatieproces. Ik wil hier verder ingaan op de eerste van de vijf vermogens: vertrouwen.

### Vertrouwen om te beginnen

Vertrouwen speelt een belangrijke rol als we op een gegeven moment ertoe komen om te beginnen met mediteren. Dat kan zijn als we voor de eerste keer meedoen met een retraite, een cursus gaan volgen, ons aansluiten bij een meditatiegroep of misschien thuis beginnen met meditatie. We weten niet precies wat het ons zal brengen, maar we vertrouwen erop dat de meditatie ons rust en vrede zal schenken of ons in ieder geval goed zal doen. Dat vertrouwen kan op verschillende manieren in ons gewekt worden. We kunnen iemand ontmoeten, die op een inspirerende manier over zijn meditatie-ervaringen vertelt of alleen al doordat zijn of haar uitstraling ons raakt en iets in ons wakker roept. Dat kan ook door er iets over te horen of te lezen. Vanuit dat gewekte vertrouwen beginnen we met meditatie. Vaak is het dan wel zo dat we op de een of andere manier al bezig zijn met vragen als: wat is de zin van mijn bestaan en wie ben ik eigenlijk? Het is ook mogelijk dat in ons een gevoel van liefde wordt geraakt en de behoefte ontstaat deze liefde verder te ontwikkelen. Het kan eveneens te maken hebben met een drang naar vrijheid en misschien ook met een diepe innerlijke drang de weg terug te gaan naar onszelf, ook al hoeven we ons dat niet altijd bewust te zijn.

### Waarom is vertrouwen zo belangrijk?

De mate waarin we vertrouwen hebben in de meditatie bepaalt de kracht van onze motivatie en deze is weer van belang voor onze inspanning om te komen tot opmerkzaamheid en concentratie. Opmerkzaamheid en concentratie leiden tot inzicht (wijsheid). De motivatie is vooral in het begin van groot belang, zodat we de moed niet verliezen als het zitten in de meditatiehouding niet gemakkelijk en pijnlijk blijkt te zijn of als we ervaren dat het moeilijk is om tot opmerkzaamheid en concentratie te komen. Het is dan van belang voldoende vertrouwen te hebben dat we door oefening met de juiste inspanning en het nodige geduld stapje voor stapje verder kunnen komen. Als we onvoldoende vertrouwen hebben zullen we het gemakkelijk opgeven als we met moeilijkheden worden geconfronteerd. Dat geldt zeker als we zonder ervaring thuis alleen bezig zijn. Het geregeld mediteren onder leiding van een leraar kan ons

helpen hoe deze moeilijkheden tegemoet te treden en ons inspireren tot het nodige vertrouwen en geduld.

### Evenwicht tussen vertrouwen en inzicht

De laatste van de vijf spirituele krachten is inzicht (wijsheid). En zoals er evenwicht moet zijn tussen inspanning en concentratie zo moet er ook een zeker evenwicht zijn tussen vertrouwen en inzicht. Met het hier genoemde vertrouwen wordt daarom niet bedoeld iemand of iets vanuit een blind geloof volgen. Het gaat erom dit vertrouwen te toetsen aan ons inzicht voorzover het op dat moment aanwezig is. Inzicht ontstaat op grond van ervaringen en het zelf "zien". Als we eenmaal de vruchten van de meditatie gaan ervaren en meer en meer dingen gaan zien zoals ze werkelijk zijn, dan wordt het vertrouwen bevestigd en verdiept door inzicht. Zo zullen verkregen inzichten ons vertrouwen en motivatie weer versterken om verder te gaan op het ingeslagen pad van de meditatie.

Het is belangrijk onderscheid te maken tussen vertrouwen en blind geloof. Als we op gezag van iemand of bepaalde geschriften iets geloven zonder het te toetsen aan eigen ervaringen en inzichten kun je spreken van blind geloof. Vanuit onze behoefte naar zekerheden kunnen we er gemakkelijk toe komen dingen op gezag van een autoriteit te geloven.

### Vertrouwen tijdens moeilijke perioden

Vertrouwen speelt niet alleen in de beginperiode van het meditatieproces een belangrijke rol, maar ook daarna. Het meditatieproces wordt wel vergeleken met het volgen van een pad door een land met verschillende landschappen. Zo hebben we te maken met een pad door boeiende en vredige landschappen, maar ook met paden langs ravijnen en moeilijk begaanbare paden. We kunnen vredige zittingen of perioden meemaken evenals bijzondere (verheven) momenten. Het is ook mogelijk dat het allemaal erg moeilijk gaat en we te maken hebben met veel en langdurige pijn, kunnen we de neiging krijgen om ermee te stoppen. Belangrijk is dan vertrouwen te hebben dat dit bij het meditatieproces hoort en dat de meditatie onder meer bedoeld is om te leren omgaan met pijn. Dat vertrouwen kan gevoerd worden door een leraar, die je er eveneens op kan wijzen, dat deze pijn een positief teken is en nodig om tot een verdere verdieping te komen. Als we geleerd hebben pijn te observeren en ons hiervoor open te stellen gaan we ervaren dat dit bevrijdend werkt.

Het kan ook voorkomen dat we in een fase komen dat onze concentratie slecht is en het lijkt of alles tegen zit. We kunnen ook het gevoel hebben dat we geen steek verder komen, zodat de gedachte bij ons opkomt: "Waar ben ik eigenlijk mee bezig?" Zo kunnen er allerlei hindernissen op onze weg komen, hindernissen die soms vormen van weerstand zijn en waar we ons veelal niet eens van bewust zijn. Ook dan speelt vertrouwen een belangrijke rol om verder te gaan; geleidelijk komen we tot het inzicht dat dit er allemaal bijhoort en de meditatie juist bedoeld is om te leren met al deze hindernissen om te gaan.

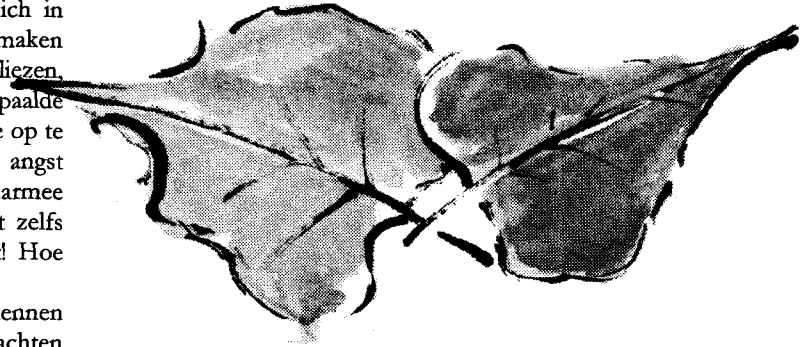
## Angst en vertrouwen

Van de emoties die we tijdens onze meditatie tegenkomen speelt angst een belangrijke rol. Angst manifesteert zich in heel veel verschillende vormen; zo kunnen we te maken hebben met bezorgdheid om iemand of iets te verliezen, jaloezie, angst voor gezichtsverlies, angst om bepaalde zekerheden op te geven en uiteindelijk angst om ons ikje op te geven. Iedereen komt tijdens de meditatie vormen van angst tegen en merkt dat het niet altijd gemakkelijk is om daarmee om te gaan, zeker als het een sterke angst is. Je kunt zelfs stellen dat er vaak sprake is van angst voor de angst! Hoe daarmee om te gaan?

In de eerste plaats is het van belang om de angst te herkennen zoals die zich in een bepaalde vorm manifesteert. We trachten deze angst te observeren en te benoemen. Het benoemen is niet alleen een hulpmiddel om de angst goed te zien, maar ook om er los van te komen als we trachten deze toe te laten. Als we te maken hebben met een sterke, diep gewortelde angst is dat echter niet gemakkelijk. Wat dan vaak gebeurt is dat de angst niet wordt toegelaten en wordt weggedrukt. Dit gebeurt veelal onbewust. De confrontatie met de angst schrikt ons te veel af, omdat we het gevoel hebben dat we te pletter zullen vallen. Maar deze angst zal altijd een negatief effect blijven houden op onze stemming en onze houding en daarnaast vooruitgang in ons meditatieproces blokkeren. Het is dus zondermeer van groot belang dat we bevrijd worden van deze angst. In zo'n situatie is het belangrijk dat we op een gegeven moment voldoende vertrouwen hebben om tot die openheid te komen zodat we de confrontatie aandurven. Natuurlijk is het in het begin even een vreemd gevoel om die angst toe te laten! Maar als we het aandurven zullen we weldra ervaren dat die angst in feite niets meer is dan gebakken lucht. We vallen niet te pletter en de angst blijkt meer een idee te zijn waar zo doorheen te prikken is. Deze ervaring die je dan opdoet verdiept je vertrouwen bij een volgende confrontatie met angst, tot je uiteindelijk een goed inzicht krijgt wat angst in feite is, waardoor het zijn macht over je verliest. En dat schept ruimte!

## Heb vertrouwen in de transformerende kracht van de aandacht

Het verkrijgen van inzichten vormt onder meer een van de vruchten van onze meditatie. Zo worden we ons er meer en meer van bewust hoe sterk we zijn geconditioneerd en door welke positieve maar ook negatieve krachten we worden bepaald in ons denken en handelen. We gaan bijvoorbeeld zien hoe we een slaaf zijn van bepaalde gehechtheden en hoe gemakkelijk we een speelbal zijn van onze haatgevoelens, waardoor we ook gemakkelijk kwaad worden. Het kan dan voorkomen dat we de neiging krijgen om onszelf te gaan verbeteren. Een vroegere leraar van me (Wolter Keers) noemde het hiermee bezig zijn "het oppoetsen van onze persoonlijkheid", een persoonlijkheid die we uiteindelijk moeten opgeven! Als we in onze meditatie negatieve gevoelens of emoties tegenkomen, is het van belang te vertrouwen op de transformerende kracht van de meditatie, waardoor negatieve eigenschappen worden getransformeerd tot positieve eigenschappen. Wanneer we bijvoorbeeld hebzucht of kwaadheid tegenkomen is het voldoende ons daarvan bewust te zijn, we richten er onze aandacht op en we kunnen het benoemen. Daarnaast proberen we ons ervoor te openen als het pijnlijke gevoelens of emoties zijn. Van belang



daarbij is dat we in dit proces onze vereenzelviging met die gevoelens of emoties loslaten. Het zijn dan alleen maar gevoelens en emoties en niet meer "onze" gevoelens en emoties. Dat proces gaat gepaard met een transformerende kracht. We stellen ons dan als het ware open voor de helende kracht die in ieder van ons aanwezig is. Daarom luidt een gezegde: "Onderschat de transformerende kracht van de aandacht niet!"

## Vertrouwen in het leven zoals het op ons afkomt

Vertrouwen speelt eveneens een belangrijke rol in ons leven van alledag.

Het is vrij normaal dat we prettige dingen en omstandigheden fijn vinden en we doen veel om prettige omstandigheden te scheppen of te bevorderen. Onprettige dingen of omstandigheden ervaren we in het algemeen als dissonanten in ons bestaan. Maar hoe we er ook tegenaan kijken en wat we ook doen, het leven betekent per definitie vreugde en verdriet, prettige en pijnlijke ervaringen. En dat geldt voor iedereen, of we het ermee eens zijn of niet!

Het is niet alleen goed als we dat inzien, maar ook vertrouwen hebben dat pijnlijke omstandigheden en ervaringen op het juiste moment als leerobjecten op ons af komen. Dat geldt zowel voor allerhande verlies en tegenslagen als wanneer een moeilijk mens ons pad kruist. Wanneer we dat vertrouwen hebben, zullen we gemakkelijker het voorwerp van onze pijn, verdriet of teleurstelling kunnen gebruiken als ons meditatieobject en er zo toe komen om er op een goede manier mee om te gaan. In plaats van ons te verzetten zullen we trachten ons voor de lichamelijke of mentale pijn te openen om zo geleidelijk tot acceptatie te komen. Natuurlijk zal dat in het begin niet direct gemakkelijk zijn en vereist dat oefening. Deze oefening kan zich gedeeltelijk afspelen op ons kussen of bankje, maar kan zich ook afspelen in ons gewone dagelijkse leven. Om te mediteren hoeven we per slot van rekening niet te zitten! Geleidelijk aan zal dat gemakkelijker gaan en zullen we op grond van onze ervaringen steeds meer inzien dat we, door het op een meditatieve manier omgaan met pijn en tegenslagen, tot een steeds grotere innerlijke vrijheid komen. Ons vertrouwen dat het leven goed is zoals het op ons afkomt wordt dan steeds verder verdiept. Ons devies kan dan zijn: "Alles is zoals het is. Alle mensen zijn zoals ze zijn. Dat ik mag zijn zoals ik ben!" Vaak denk ik aan de volgende uitdrukking van mijn leraar Joseph Goldstein: "**Heb vertrouwen in de wijze waarop het leven zich ontvouwt!**" Naarmate dat vertrouwen zich verdiept komt er meer innerlijke vrede.

## Leren in stilte

*Persoonlijk verslag van een retraite o.l.v. Frits Koster (14 - 22 april 2003 in 'Noorder Poort' te Wapserveen; door Peter Lugten*

Ik begon wat onwetend aan de retraite, had me opgegeven vanuit het idee dat het me heerlijk leek een aantal dagen in rust te verblijven, te mediteren en wat boeken te kunnen lezen die al zo lang op mij lagen te wachten; wat zaken te overdenken en genieten van de omgeving. No stress!

Het was wel even schrikken toen ik het meditatie-rooster zag: "Zo vroeg opstaan en de hele dag afwisselend lopen en zitten, dat had ik mij anders voorgesteld en elke dag een interview, wat moest ik daar nou mee? Zou ik die dagen door kunnen komen? Negen dagen nog wel!"

Het is heel anders gelopen, de meditatie met begeleiding hadden een zeer stimulerend effect en maakten de techniek van het mediteren heel helder en duidelijk waardoor de vruchten snel rijpten. Enkele verlichte vruchten zijn mij zelfs in de loop van de week ten deel gevallen! Bijzondere ervaringen welke zich moeilijk op papier laten vastleggen, maar ook die "registreer je gewoon", zegt Frits, zo consequent is inzicht-meditatie.

De interviews werkten heel stimulerend, gespreksstof genoeg als je opmerkzaam bent.

Het vroeger opstaan, eerst om 6 uur en na een paar dagen om 5 uur, is al gauw geen probleem meer, de beslommingen van alle dag verdwijnen. Fysiek is dat bij mij gepaard gegaan met wat hoofd- en nekpijnen, maar dat had Frits genoemd in zijn "talk" en ik hoefde het alleen te registreren, als meditatieobject te gebruiken en dat maakte het dragelijk.

Door het continu opmerkzaam zijn en registreren van wat er gebeurt ervaar je steeds meer het leven in het nu, tijd bestaat nauwelijks meer, vermoeidheid ook niet, je hoofd wordt helder en leeg, andere ervaringen op subtieler niveau vinden plaats.

Het is wonderbaarlijk wat er zo in stilte gebeurt tussen mij en de andere deelnemers, ik registreer bij mezelf oordelen, bekritisseren, projecteren, analyseren en veel meer van dat soort neigingen, neigingen die ik me nooit zo bewust ben geweest, doch die zullen zich in het dagelijkse leven ook



allemaal voordoen, maar dan veelal ongemerkt! Wat leer ik veel in deze stilte.

Maar het mag er allemaal zijn, je hoeft het alleen maar te registreren en ik voel me vrij, wat de ander aan mij registreert mag hij of zij gebruiken als zijn meditatieobject. Geweldig, wat een ruimte en vrijheid geeft dat.

De omgeving is wonderschoon, Hollandser kan bijna niet, weilanden met jonge koeien die vredig liggen te herkauwen, in de verte rijdt een trekker over het land, het geluid van zijn motor bereikt mij niet; prachtige volle kippen scharrelen over het grasveld en pikken naar insecten en andere lekkernijen, als in formatie struinen zij van links naar rechts en weer terug, het warme voorjaarsweer doet de plantenknoppen uit de grond spruiten en hommels zoemen druk op zoek naar stuifmeel voor hun nieuwe volkje.

Het is bijzonder in de Paasweek hier stil te mogen zijn en te ervaren hoe subtiel het nieuwe leven zich openbaart.

Het werkt erg bezieland en verrijkt keer ik naar huis terug.

Och ja, die radardetector die ik net in mijn auto gezet had, zou ik die nog nodig hebben? Op de terugreis in ieder geval niet!

### COLOFON

#### Redactie:

Sietske Boersma (o.a. tekeningen)  
Gert van Dijk  
Koos Hofstee  
Akasa van der Meij

#### Secretariaat:

SIM/SIMSara  
Ministerlaan 9  
8014 PL Zwolle  
Tel: 038-4653167  
Giro 8122006 t.n.v. SIM, Helmond  
E-mail: [siminfo@wanadoo.nl](mailto:siminfo@wanadoo.nl)

#### Website:

<http://home.wanadoo.nl/siminfo/>

#### Donaties:

Suggestie: € 9,00 per jaar.  
Op giro 8122006 t.n.v. SIM, Helmond  
o.v.v. "Donatie".

U ontvangt dan tevens de SIMsara. De SIMsara verschijnt drie maal per jaar: januari, mei, september.