

Heilzame Kwaliteiten



Inzicht & Bevrijding
INSPIRATIE & INFORMATIE - Zomer 2025

Sta open en verwelkom
dat wat zich aandient;
niet met verlangen of afkeer,
maar met het heldere licht
van aandacht.



INSPIRATIE & INFORMATIE zomer 2025

Lieve mensen,

Heilzame kwaliteiten zijn manifestaties van onze Boeddha-natuur. Door het beoefenen van juiste inzet halen we deze kwaliteiten omhoog en manifesteren we ze. Zonder heilzame kwaliteiten is bevrijding niet mogelijk.

Alle reden dus om dit magazine volledig te wijden aan de kwaliteiten die uit onze oorspronkelijke, pure geest voortvloeien. Met veel openheid en toewijding hebben Sanghaleden ons meegenomen in hun innerlijke processen. Ze deelden hoe het beoefenen van kwaliteiten zoals liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vertrouwen en dankbaarheid vorm kreeg in hun leven. De begeleiders van de dharmagroep verdiepten zich in de zeven factoren van ontwaken: aandacht, onderzoek, inzet, vreugde, kalmte, concentratie en gelijkmoedigheid. Vanuit dit onderzoek ontstonden mooie, inspirerende inzichten:

- *“Kalmte vormt een bedding voor zachtheid, en een natuurlijke nieuwsgierigheid naar het leven zoals het zich aandient.”*
- *“In de stilte van aandacht openbaart zich een diep weten; een helder zien dat bevrijdend werkt.”*
- *“Wat ik tijdens die maand intens heb ervaren, is dat alles ontstaat en vergaat in onderlinge afhankelijkheid.”*

Vertrouwen toonde zich voor de een in het lezen van de sutta's. Voor de ander begon liefdevolle vriendelijkheid bij het ontwikkelen van bewustzijn: gewaar zijn van wat er werkelijk in je leeft. Een deelnemer van de reflectiegroep kwam zijn dankbaarheid voor de openheid en verbondenheid in de groep op het spoor. Met dit magazine reiken we je een hand om zelf ook op onderzoek uit te gaan. Laat je inspireren door de verhalen van medebeoefenaren, door praktische oefeningen en door de uitnodiging om kwaliteiten in jezelf te herkennen, te voeden en tot bloei te laten komen. Wanneer we vrede vinden in onszelf, dragen we immers bij aan vrede in de wereld.

In een wereld die wankelt is een liefdevolle steen bijdragen een welkome beweging; een uitnodiging om helende armen uit te reiken naar jezelf en naar de wereld ... om zo iets meer licht te brengen in het donker. Dragen en gedragen worden. Peter Verhelst gebruikt in zijn gedicht het beeld van zwaluwen die komen en gaan. Hun vlucht herinnert ons aan de vrijheid die in ons leeft, hoe verborgen soms ook. Spreid je vleugels, glimlach en laat de zwaluw in jou moeiteloos door de lucht bewegen: wendbaar en vrij.

Veel leesplezier!

Mirte Slenders, namens de redactie

Graag geef ik je armen om de wereld te vangen als die omvalt. Armen om te omarmen wie moet worden vastgehouden (val) en om zelf omhelsd te worden op sombere dagen (val!). En armen om jezelf te dragen, om met jezelf in je armen op de eerste zwaluwen te wachten, zelfs als die niet komen. Bloed dat door je aders ijlt, tot je op een dag of op een nacht weer, zonder dat je het beseft dat je weer, dat diepe inademen, die glimlach, dat uitrekken van armen en tenen, eindelijk weer, een zwaluw als een beweeglijk vlammetje na een jarenlang donker.

- Peter Verhelst

CONTACTPERSONEN SANGHA INZICHT & BEVRIJDING

Leraar: Doshin Houtman: doshin@planet.nl

Redactie Inspiratie & Informatie: redactieinformatie.inspiratie@gmail.com (Rineke Went, Mirte Slenders, Elvin Schouten, Danielle Roberts, Linda Braber)

Sila en Samadhi

**In het geheel geen kwaad doen,
het heilzame op zich nemen,
het reinigen van de eigen geest:
dat is de leer van de Boeddha's.
Dhammapada 183**

Een heel I&I nummer over heilzame kwaliteiten. Hoe mooi is dat. Door de oefening van het achtvoudige pad, de oefening die leidt tot bevrijding van begeerte, woede en onwetendheid, krijgen we meer zicht op die kwaliteiten. Bij het achtvoudige pad wordt de term **juist** gebruikt. Dat juist kunnen we invullen als heilzaam: wijs en mededogend.

Hoe ziet dat achtvoudige pad er ook weer uit? Het begint met wijsheid (panna):

- 1 - juiste visie: het leven komt met dukkha, veranderlijkheid, niets staat vast.**
- 2 - juiste intenties: terughoudendheid, welwillendheid en geweldloosheid.**

Daarna volgt een deel over oefenen in het dagelijks leven (sila):

- 3 - juist spreken**
- 4 - juist handelen**
- 5 - juist leven**

Het laatste deel heeft betrekking op de meditatieve oefening (samadhi):

- 6 - juiste inzet**
- 7 - juiste aandacht**
- 8 - juiste concentratie**

Alle factoren van het achtvoudige pad hebben te maken met heilzaamheid. Het meenemen van juiste visie, ook als we nog onwetend zijn, is heilzaam. Het helpt om onze blik te verhelderen. Dan zijn er wijze intenties: doe maar geen kwaad, doe maar goed, wees geweldloos. Hoe zou het leven eruitzien als we daar iedere dag mee zouden beginnen?

Expliciet komen we het heilzame tegen bij juiste inzet. Er zijn vier juiste inspanningen. Ervoor zorgen dat onheilzame staten van geest niet opkomen, en als ze opgekomen zijn, leren er vrij van te worden. Daarnaast zorgen dat heilzame staten van geest naar boven gehaald en gecultiveerd worden. Is deze meditatieve oefening het belangrijkste?

Als we teksten erbij halen blijkt dat heilzaamheid ook spreken, handelen en leven omvat. In een tekst (MN9) over de juiste zienswijze wordt Sariputra, de meest wijze leerling van de Boeddha, gevraagd hoe men komt tot juiste visie. Hij geeft als antwoord: het onheilzame en het heilzame doorzien.

Wat staat er in de tekst: wat is heilzaam? Zich onthouden van het doden van levende wezens, zich onthouden van het nemen wat niet gegeven is, zich onthouden van wangedrag op seksueel gebied; zich onthouden van liegen; zich onthouden van roddelen; zich onthouden van ruwe taal; zich onthouden



FOTO: UNSPLASH.COM

van leeg gezwets; vrijheid van hebzucht; vrijheid van boosheid; juiste zienswijze.

Opmerkelijk is dat in teksten het heilzame vaak weergegeven wordt als het nalaten van het onheilzame. Check: hoe zou de wereld eruitzien als bovenstaande woorden in praktijk zouden worden gebracht? Terughoudendheid is een zeer krachtige heilzame kwaliteit. En wat gebeurt er als we daar bovenop ons inzetten om het goede te doen: alle leven koesteren, vrijgevig zijn, vriendelijk, vergevingsgezind en gelijkmoedig?

In het westers Boeddhisme is de nadruk komen te liggen op de meditatie. Oefenen wordt vaak als synoniem gebruikt voor mediteren. Juist spreken, handelen en leven wordt vaak gezien als ethiek, het naleven van bepaalde regels om een goed mens te worden. Een misverstand. Sila gaat over heilzame intenties die we in het dagelijks leven in praktijk brengen om vrij te worden.

In een tekst (MN61) geeft Boeddha onderricht aan zijn zoon. Boeddha spreekt over mentale, verbale en fysieke daden: denken, spreken en handelen. De oefening is om voorafgaand aan, tijdens, en na de verschillende daden te reflecteren: is/was dit onheilzaam of heilzaam? Als het tot schade leidt voor jezelf, de ander of beide, is het onheilzaam. Doe het

dan niet, zegt Boeddha.

Als het niet tot schade leidt voor jezelf, de ander of beide, is het heilzaam. Doe het!

Het is een daad die geluk als gevolg en als vrucht heeft. Daardoor kunnen we in vreugde en blijdschap leven en verder trainen in heilzame geestestoe-standen. Niet alleen weten wanneer er heilzaam denken is, maar ook wanneer er heilzaam spreken en handelen is, brengt vreugde. Het motiveert om door te gaan.

Heilzaam gedrag beïnvloedt de meditatieoefening. Ananda vraagt aan de Boeddha wat de zin en het voordeel is van heilzaam, deugdzaam, gedrag (AN 10.1). Boeddha antwoordt dat het leidt tot nergens spijt van hebben, tot blijdschap, tot (dharma) vreugde, tot rust, tot geluk, tot concentratie, tot kennen en zien overeenkomstig de werkelijkheid, tot terughoudendheid en passieloosheid, tot [...] bevrijding.

Sila en samadhi horen bij elkaar. In beide situaties wordt de geest getraind in heilzaamheid. Door oefening én in het dagelijks leven én in meditatie, krijgen we meer zicht op wat heilzaam is, wat bijdraagt aan bevrijding en welbevinden en wat niet. Zo gaan we groeien in wijsheid en mededogen. De Boeddha in ons komt langzaam aan het licht en dat is een geschenk voor/in een wereld vol dukkha.

Dharmapijn

**In het stille zitten
treitert het verleden
de spieren en de huid.**

**Slechts de adem ruist.
Rijzen, dalen.
Rijzen, dalen.**

**Innerlijke ogen observeren
de vergeten pijn als een prent,
gespijkerd aan het heden.**

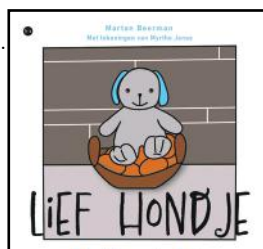
**Het belletje klinkt.
Buigen en gaan staan.
Morgen weer verder gaan.**

- Marten Beerman

Lief Hondje

Het nieuwe kinderboek van Sanghalid Marten Beerman – een heilzaam cadeau voor ieder kind.

Spelen en mediteren hebben veel gemeen. Je komt los van jezelf. Je verdwijnt in het nu. Met het interactieve kinderboek "Lief Hondje" van Marten Beerman kunnen kinderen de verhaaltjes met hun favoriete knuffel naspelen en zich in hun spel verliezen. Liefdevolle vriendelijkheid is hét thema van dit boekje. Een heilzame beleving voor ieder kind. Het boekje is te bestellen bij elke boekhandel en in de webwinkel van Uitgeverij Boekscout.



De gedichten apotheek

Poëzie als heilzaam medicijn voor de geest

In De gedichtenapotheek, samen-gesteld door Philip Huff, zijn meer dan vijftig gedichten verzameld die troost, inspiratie en verstillung bieden – poëzie op recept, bedoeld voor hoofd én hart. Elk gedicht is als een zorgvuldig gekozen remedie voor de geest, toegediend op het juiste moment. Het bewust lezen en overdenken van woorden van troost kan een vorm van meditatie zijn: een stil moment van erkenning, herkenning en openheid. Op die manier kan poëzie bijdragen aan het cultiveren van heilzame kwaliteiten als mildheid, acceptatie en innerlijke helderheid. Laat je uitnodigen om een gedicht te lezen als een vorm van beoefening. Wie weet opent zich een glimp van verlichting – of simpelweg een gevoel van ruimte en rust.

Indicatie: Populismedepressie.

Het onderstaande gedicht werkt ook bij: cynisme, teleurstelling over de staat van de wered, ongenoegen, depressie, desillusie, gevoelens van onrecht, wanhoop, pessimisme.

Leven met het nieuws

**Kan ik er zo aan wennen dag na dag
beetje bij beetje terwijl het tij rap
blijft binnenstromen en golven groter
bouwend-op-elkaar records verbreken
dit is niet een wereld die ik herken
dan komt de dag dat ik de doos open
ik herinner me de zorg waarmee ik
hem inpakte en daar is het gezicht
dat ik zo goed ken in kleine stukken
gescheurd ligt het mij nu aan te staren
het wordt niet vermeld op de voerpagina's
maar ergens achterin bij het vastgoed
aan iemand die toevallig ik nu goed
en wat kan ik doen en wie vertelt mij
dan wat de dokter komt zeggen
eindeloos geduld zal nooit genoeg zijn
de enige hoop is het daglicht zijn**

- W.S. Merwin

Inzicht krijgen

Welke heilzame kwaliteiten wil je verder ontwikkelen?
Wat is diep van binnen belangrijk voor jou?
Waar wil je dat je leven voor staat?
Heilzame kwaliteiten kunnen leidende principes zijn die ons sturen wanneer we ons door het leven bewegen. De afbeelding hieronder is verdeeld in vier belangrijke domeinen van het leven.

Oefening

Welke heilzame kwaliteiten wil je meenemen in deze vier levensgebieden?

Noteer deze eerst hieronder:

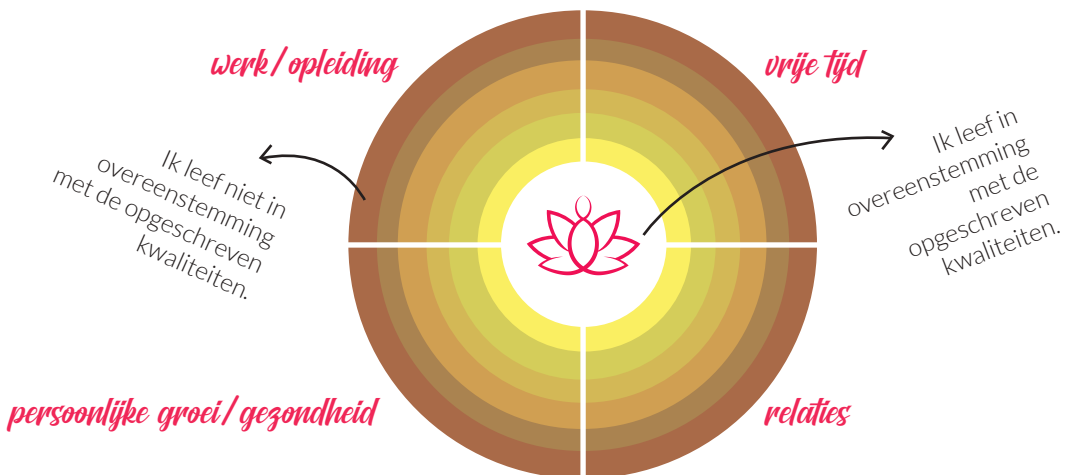
werk / opleiding →

vrije tijd →

persoonlijke groei / ontwikkeling →

relaties →

Neem deze heilzame kwaliteiten nog een keer door en plaats een kruisje in elk gebied van de roos om weer te geven waar je je nu bevindt. Een kruisje in het midden betekent dat je de benoemde heilzame kwaliteiten tentoonstelt in het desbetreffende levensgebied. Een kruisje ver van het midden betekent dat je de heilzame kwaliteiten meer mag cultiveren in het desbetreffende levensgebied.



Aandacht als poort naar inzicht

Door | Yvonne Molenaar

Aandacht is de eerste factor van de zeven factoren van ontwaken. In het Boeddhisme is aandacht (sati) niet zomaar opletten, maar een levendige, open aanwezigheid bij de directe ervaring. Het is een vorm van helder gewaarzijn, waarin we het moment ontmoeten zoals het is; zonder iets toe te voegen, zonder iets af te weren. Aandacht is de grond waarop inzicht kan groeien.

Aandacht begint bij de zintuigpoorten als ogen, oren, neus enz. De Boeddha moedigt ons aan om opmerkzaam te zijn, zowel op de verschijnselen in ons als de verschijnselen om ons heen. Er zijn vijf fysieke zintuigen (lichaamsgevoel, geluid, zien, ruiken, proeven). De geest wordt beschouwd als het zesde zintuig (gedachten, gevoelstoon, hindernissen, kwaliteiten). De oefening is niet om dit proces te analyseren, maar om het te kennen zoals het is: vluchtig, veranderlijk, zonder vast zelf.

Wanneer we aanwezig zijn bij een zintuigelijke ervaring, merken we de gevoelstoon (vedana) op: is dit aangenaam, onaangenaam of neutraal? Die toon is subtiel, maar bepaalt vaak, vanuit diepe conditioneringen, onze reactie. Aandacht maakt die geconditioneerde reacties zichtbaar en geeft helderheid.

Zo leren we zien: dit is slechts een zintuigelijke ervaring, dit is slechts een gevoel. Niet iets om vast te houden of af te weren.

Essentieel is dat deze aandacht open en onbevooroordeeld is. We oefenen om het bekende - de ademhaling, een geluid, een gedachte - te benaderen alsof we het voor het eerst ontmoeten. Steeds opnieuw beginnen, zonder verwachting. Deze houding brengt frisheid en maakt inzicht mogelijk.

Door aandacht komen we tot weten en gaan we de kenmerken van het bestaan herkennen:

- Vergankelijkheid (anicca): alles verandert.
- Ongemak (dukkha): er is geen blijvend geluk in wat voortdurend verandert.
- Niet-zelf (anatta): omdat alle verschijnselen voortdurend veranderen, bestaat er geen onveranderlijk 'ik' of 'mijn'.

We hoeven deze inzichten niet te bedenken; ze worden zichtbaar in de ervaring zelf. In de stilte van de aandacht openbaart zich een diep weten, een helder zien dat bevrijdend werkt. Aandacht is het begin van de meditatie, het leidt uiteindelijk tot ontwaken. Aandacht opent het pad naar vrede; niet door iets toe te voegen, maar door alles te laten zijn zoals het is.

Onderzoek tijdens een maand in afzondering

Door | Chris van der Velden

Wat gebeurt er indien je een maand alleen bent en als alleen de noodzakelijke dingen voor levensonderhoud aanwezig zijn? Eten, slapen, een warme plek om te verblijven en een telefoonlijn om - in geval van nood - te gebruiken ... die vraag was voor mij de motivatie om een maand op Dursey Island te verblijven en om te onderzoeken wat er in lichaam en geest voor de dag komt onder deze condities. Sommige mensen zeiden: "Dat jij daar iets aan vindt. Ik zou me zo gaan vervelen." Anderen: "Wow, ik hoop dat je geniet van de rust."

Wat verandert zijn de omstandigheden, de condities, die van invloed zijn op hetgeen zich in lichaam en geest aandient. Wat ik gedurende die maand sterk heb ervaren is dat alles ontstaat en vergaat in onderlinge afhankelijkheid. 'Doordat dit er is, verschijnt dat' en 'doordat dit er niet is, verschijnt dat niet'. Het eerste wat op de voorgrond kwam en

wat zich gedurende de hele maand liet zien (de ene keer meer, dan de andere) was de 'plannende geest'. Een geest die zich voortdurend richt op wat er zou kunnen gebeuren, een soort van: 'wat-als'.

Ajahn Sucitto, een monnik die ik ooit ontmoet heb, zegt hierover: bij ons mensen heeft de geest zich evolutionair geconditioneerd naar wat er mis zou kunnen gaan. Een mechanisme dat gericht is op overleven en zich zo sterk in ons gevestigd heeft dat het zich voortdurend aandient, ook als er geen gevaar dreigt en je in veilige omstandigheden verblijft. Het laat zich zien als een soort 'wordingsdrang'.

Dit hele mentale gebeuren laat zich zien in denkprocessen en zoals we in onze oefenpraktijk ervaren is het volgen, verguizen en voeden ervan desastreus voor ons welbevinden. We raken verstrikt in allerlei constructies en emotionele toestanden als verdriet en angst. We ervaren gejaagdheid, opgewonden-

heid, druk, stuwning in het lichaam. Dukkha in optima forma. Afhankelijk van omstandigheden zijn deze op de voorgrond of achtergrond aanwezig. Bij kalmte, gelijkmoedigheid, tevredenheid, vertrouwen, dankbaarheid, welwillendheid en compassie zie ik ze naar de achtergrond verdwijnen, om weer voor de dag te komen zodra de condities veranderen.

Tijdens wandelingen in krachtige wind, zonnige omstandigheden, openheid naar de natuur om mij heen was de aandacht bij het lichaam en stonden

de zintuigen open. De gemoedstoestand die hierbij opkwam, werd als prettig ervaren; open en vriendelijk. Bij onaangename gevoelstonen kwamen de 'wat-als-gedachten' in allerlei vormen voor de dag. Aandacht bij het lichaam, Metta gedachten en het cultiveren van heilzame staten van geest waren dan behulpzaam om te kunnen zijn bij hetgeen zich aandeede. Het was een geweldig mooie oefen- en onderzoeksmaand waar ik met dankbaarheid en soms met weemoed aan terug denk.



FOTO: CHRIS VAN DER VELDEN

Inzet en Energie vormen een opgaande spiraal

Door | Danielle Roberts

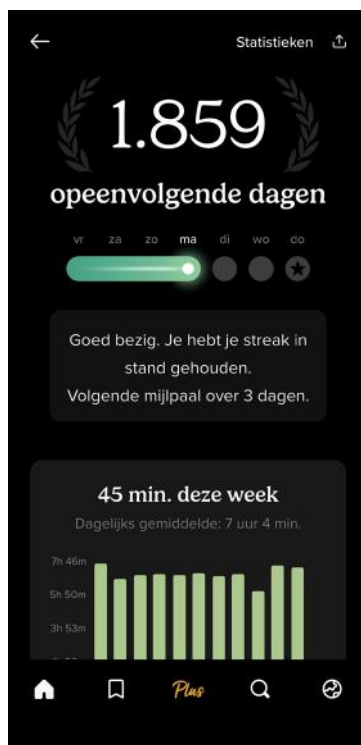
Reflecterend op de derde factor van ontwaken: inzet/energie realiseer ik me dat er eigenlijk drie niveaus zijn waarop deze factor werkt. En deze niveaus beïnvloeden elkaar waardoor, gedurende mijn dertigjarige meditatiepraktijk, de inzet steeds onpersoonlijker is geworden.

Niveau 1: Op het kussen

Tijdens de meditatie richt mijn inzet zich op de kleine wereld van zitten op mijn kussen. Ik maak al jaren gebruik van de app Insight Timer om de duur van mijn sessies aan te geven. Ik hoef me niet met de tijd bezig te houden en kan mijn aandacht volledig richten op het bij elkaar houden van lichaam en geest. Ik vestig telkens mijn aandacht opnieuw in het lichaam en merk op als de geest afdwaalt. De manieren waarop ik dit doe zijn in de loop der jaren veranderd. Vroeger waren die wat meer dwingend, zoals het tellen van de adem om focus te houden. Nu formuleer ik voor mezelf uitnodigingen in de vorm van vragen als: Hoe zit ik erbij? Wat licht er op? Wat is er gaande in lichaam en geest en welke gevoelstoon merk ik op? Ik maak daarbij telkens weer contact met het lichaam. Het voelen van mijn schouders en de ademhaling op verschillende plekken in mijn lichaam zijn voor mij toegankelijke punten van aandacht. Na enige tijd ontstaat er een rusten, zijn met wat er is, en komt de inzet met de aandacht mee. Dan wordt mediteren steeds minder een persoonlijke inspanning.

Niveau 2: Inbedding in je leven

Inzet is ook nodig om elke dag tijd te maken voor formele meditatie. Dit is door de jaren heen een vanzelfsprekend onderdeel van mijn leven geworden: ik mediteer iedere ochtend en iedere avond. Twijfel hierover is weggefallen, omdat ik steeds meer de heilzame effecten ervan ervaar. Wel is er flexibiliteit, in wijsheid beslis ik dan dat de



sessie wat korter wordt of ik maak de keuze om de ochtend over te slaan en in de avond dan wat langer te mediteren. In de ochtend is mediteren ingebed in mijn ochtendritueel. Het riedeltje is als volgt: glas water drinken, plassen, wegen, wassen, voorbereidingen voor het ontbijt, bewegen in aandacht, intenties uitspreken, meditatie. In de avond is er een vergelijkbaar ritueel. Door het dagelijkse ritme van deze activiteiten worden ze een belichaamd deel van je zijn. Het ritme vormt de bedding voor het aandachtig aanwezig zijn. Afwegen, plannen of motiveren zijn dan niet nodig. De Insight Timer app houdt trouw bij hoeveel aaneengesloten dagen ik al mediteer (zie afb. hiernaast). Deze reeks niet onderbreken werkt voor mij ook motiverend, het is een zichtbare weergave van mijn toe-wijding aan het pad. Mijn praktijk blijft levend door het besef van de diepere zin en betekenis

ervan, het laatste niveau.

Niveau 3: Levenshouding

Ik word gedreven door het heilzame verlangen naar ontwaken en de wens niet terug te keren in deze wereld. Dit doel lijkt abstract maar eigenlijk wordt dit verlangen van dag tot dag gevoeld door het bewust worden van Dukkha, Anicca en Anatta. Vooral het steeds onpersoonlijker worden van ervaringen is voor mij inspirerend en geeft energie. Het biedt een doorkijk naar een heel andere manier van zijn. Hierin is het gevoel van zelf afgenomen en is er juist een toename van openheid en verbondenheid met het grotere geheel. Dit kan gebeuren tijdens formele meditatie maar bijvoorbeeld ook onverwachts tijdens een wandeling in de natuur. Toegewijde oefening maakt je ontvankelijk voor dit soort ervaringen. Maar uiteindelijk kan je ze niet afdwingen, ze vallen je toe.

Door van moment tot moment, ingebed in de structuur van de dag, te blijven oefenen verheldert de werkelijkheid en dat geeft vreugde en daarmee heel veel energie.

Vreugde Dharmavreugde en gewone vreugde

Door | Hilde Geelen

Schrijven over vreugde is onmogelijk zonder te schrijven over andere heilzame kwaliteiten. Onder andere aandacht en inzet zijn nodig om tot vreugde te komen. Vreugde is niet iets wat je kunt afdwingen, maar het ontstaat wanneer je oefent.

De laatste tijd heb ik in mijn leven veel gedachtestromen ervaren, die soms continu aanwezig leken te zijn. De fantasieën leken zoet, maar door onderzoek ontdekte ik dat ze bitterzoet zijn; een hindernis of eigenlijk zelfs vergif: ze maken je tot slaaf, verstrikt in de geest. Fantasieën en gedachten die op den duur niet meer altijd prettig zijn en je gevangen houden. Wat te doen? De aanwijzing van de Boeddha opvolgen! Terug naar het lichaam en de adem, voelen, steeds opnieuw, ook al is het heel moeilijk. En ook erkennen en accepteren dat er denken is. En dan, met aandacht, inzet en onderzoek, kom je eindelijk thuis in je lichaam en je adem. Dat geeft me vreugde, veel meer vreugde dan de schijnbaar zoete fantasieën en gedachten. Dit is Dharmavreugde. En ja, er komt weer denken, en er is vaak denken, we zijn nu eenmaal mens ... maar met oefening wordt dit denken geen continue gedachtestroom meer; het is niet meer een hindernis of een verstrikking. Thuiskomen in je lichaam werkt bevrijdend, het is letterlijk een verademing. Rust. De vreugde die ontstaat, is weer een mooie motivatie om verder te oefenen, met nog meer vreugde tot gevolg. En zo werkt het ook tijdens de meditatie op het kussentje. Als je in het lichaam en de adem kan rusten, komt er een innerlijke glimlach gevolgd door vreugde. Naast bovenbeschreven Dharmavreugde - die ontstaat door middel aandacht, inzet en onderzoek

- kennen we ook gewone vreugde, ook wel wereldse vreugde genoemd. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de vreugde die we ervaren als we een goede vriend zien of als we de warmte van de zon voelen. Wereldse vreugde kan de oefening versterken en op haar beurt bijdragen aan Dharmavreugde. Aspecten die hierin belangrijk voor me zijn:

- Contact met de natuur. Het voelen van de wind, de warmte van de zon of de striemende regen, doet je voelen dat je deel uitmaakt van een groter geheel. En je bent niet alleen, niet in je vreugde en niet in je lijden. Er komt minder "ik" en meer verbondenheid. Dat geeft vreugde. Vaak naar buiten dus, de natuur in.
- Verbondenheid leidt weer tot medevreugde. Blij kunnen zijn met het geluk van een ander.
- Dankbaarheid cultiveren. Dankbaarheid en vreugde zijn nauw verbonden. Dankbaarheid voor bijvoorbeeld een lichaamsfunctie, ontpopt zich vaak tot vreugde: je bent met aan-



FOTO: UNSPLASH.COM

dacht bij het lichaam, je zet je in, je onderzoekt en je realiseert je: "wauw, kijk wat het lichaam kan: het verteert eten, het loopt, de arm gaat omhoog!" Dankbaarheid heeft een spirituele aangename gevoelston en dat leidt tot vreugde.

- Naast dankbaarheid kunnen andere heilzame kwaliteiten ook tot vreugde leiden. Spoor ze op, onderzoek, en ervaar: wat doet dit met je geest en wat gebeurt er in je lichaam? Niet zelden ontstaat er vreugde.

De moeite waard dus om te blijven oefenen. Van oefenen word je happy.

Kalmte als bedding voor zachtheid en nieuwsgierigheid

Door | Marijke van den Hoogen

De heilzame kwaliteit van kalmte is voor mij geen vanzelfsprekendheid. Integendeel. Een groot deel van mijn leven was ik verstrikt in rusteloosheid, gepieker en een voortdurend 'aan staan'. Om gezondheidsredenen werd ik gedwongen om gedurende de dag regelmatig pauzes in te bouwen. Dat vroeg in eerste instantie om discipline en terughoudendheid: werkelijk níet iets doen, maar alleen volledig aanwezig zijn - vaak liggend.

Deze regelmaat van fysieke rust hielp mij om de oefening in grondige aandacht te continueren gedurende de dag. Het klinkt misschien als een open deur: als het lichaam tot rust komt, ontstaat er als het ware ook een plek voor de geest om te kunnen 'landen'. Die landingsplek herken ik uit meditatie, retraites of wandelingen in de natuur. Werkelijk vóelen dat de geest het lichaam doordringt, óók tijdens gewone dagelijkse bezigheden, was een nieuwe ervaring voor mij.

Zo ontstond meer ruimte en gevoeligheid om op te merken wat zich aandient via de zintuigen. Ik werd me steeds bewuster van wat zich afspeelde, in het lichaam én in het denken, aan geconditioneerde reacties, oude neigingen. En ook hoe dit alles opkomt,

er is en weer verdwijnt... mits je het niet wegduwt of er niets aan toevoegt. De metafoor van een glas modderig water vind ik treffend: als je blijft roeren, blijft het troebel. Als je wacht, zakken de vaste deeltjes naar de bodem en wordt het water helder.

Ik ontdekte dat in de pauze-momenten de kwaliteit van welwillendheid steeds vaker spontaan omhoog kwam. Die houding van zachte openheid voor wat zich aandient, zonder het te willen veranderen, was voor mij essentieel om de heilzame kwaliteit kalmte te leren kennen.

Het heeft meer dan een jaar geduurd om af te kicken van de oude gewoonte van voortdurend 'aan staan'. Nu ervaar ik geen 'moeten' meer, eerder een uitnodiging om regelmatig fysieke rust te nemen. De kalmte vormt een bedding voor zachtheid en een natuurlijke nieuwsgierigheid naar het leven. Het leidt tot meer helderheid, een groeiend vermogen om oude, onheilzame gewoonten te doorzien en vooral om eenvoudig te zijn.

Tip voor gedurende de dag:
Stop één of twee momenten bewust met je activiteiten. Ga zitten of liggen op een rustige plek. Voel dat er adem is. Breng al in- en uitademend het lichaam tot rust.

Kwade dagen - Ida Gerhardt

**Ga niet naar anderen als dat leed u slaat
dat een mens kromt, of als een wig u splijt;
ga niet naar anderen: raak uw kracht niet kwijt,
die harde kern, waarmee u het bestaat.
En houd uw huis in stand, gelijk altijd.**

**Ga niet naar anderen: hun blik verraadt
weigering, te beseffen wat er is.
Straks woedt hún onrust om in uw gemis.
Mijd hun bedisselen, hun ergernis
dat ge u blijkbaar níet gezeggen laat.**

**Zoek het bij een goede vriend, u toegewijd,
één die u niets verwijt, niets vraagt, niets raadt,
maar verdraagt met uw beschreid gelaat.
Die, zelf zwijgzaam, u kent voor wie ge zijt
en merkt dat het, nog bevend, berg-op gaat.**



FOTO: RINEKE WENT

Concentratie is niet af te dwingen

Door | Rineke Went

Concentratie is een van de passieve factoren van de zeven factoren van ontwaken. Dat betekent dat je concentratie niet af kunt dwingen, maar dat het ontstaat door de beoefening van andere kwaliteiten waarvan aandacht de belangrijkste is. Concentratie is het vermogen om de aandacht bij één ding te houden en in een wereld vol afleiding is dat best een uitdaging. Tegelijkertijd is het juist daarom een noodzakelijkheid om de innerlijke stilte te kunnen cultiveren.

Tijdens de meditatie oefen ik de aandacht op één ding te richten. Mijn intentie is om me niet te laten afleiden door wat er om me heen gebeurt. Het doet me denken aan een van de vele strandpalen die langs onze kust staan. Zo'n strandpaal is vaak omringd door de golven van de zee, die komen en gaan. Voor mij is zo'n strandpaal een mooi object om concentratie te beoefenen. De strandpaal die midden in het woelige water staat en toch van geen wijken weet. Het is als het ware een rots in de branding. Om de strandpaal speelt zich een prachtig schouwspel af van kleuren en geluiden, veroorzaakt door de

golven die komen en gaan. Het ene moment laat de zee de strandpaal achter en is het rustig. Er is weinig afleiding en de geest kan geconcentreerd blijven.

Het andere moment omringt de zee de strandpaal volledig. Soms staat het water zo hoog dat hij onder water lijkt te verdwijnen.

Er is dan zoveel afleiding die de aandacht trekt. Het is net als in het dagelijks leven: als ik me focus op een object of op een bezigheid, gebeurt er van alles om me heen dat mijn aandacht wil opeisen. Het is verleidelijk om de focus los te laten en mee te gaan in die dynamiek. Ik neem mij echter voor om mij niet te laten afleiden en de aandacht te blijven cultiveren. Zo hoef ik bijvoorbeeld niet elk nieuwsbericht of appje direct te lezen. Ik wil mijn aandacht houden bij één ding tegelijk en probeer afleidingen te weerstaan. Zo ontstaat er rust en kalmte en van daaruit concentratie. Vervolgens ontstaat er een helderheid die ruimte geeft aan wijsheid. Vanuit deze wijsheid zet ik opnieuw de intentie om mijn aandacht te blijven richten op de strandpaal. Ik hoef niet elke golf te zien...

Gelijkmoedigheid in de 21e eeuw

Door | Jan Kees Helms

Hoe kan ik gelijkmoedig blijven als ik de krant opensla of surf op internet en geconfronteerd word met zoveel geweld, vernietiging en onderdrukking? Hoe kan ik gelijkmoedigheid beoefenen als ik een demonstratie loop en als er voor mijn ogen mededemonstranten hardhandig worden opgepakt en in een arrestantenbusje worden gesleurd? Hoe kan ik gelijkmoedigheid beoefenen als een puber op een fatbike geen voorrang verleent en ik keihard in de handremmen moet knijpen om een botsing te voorkomen?

De eerste reactie is een lichamelijke reactie waarbij het lichaam op scherp wordt gezet om het gevaar af te wenden: een verhoogde hartslag, opgetrokken schouders en het samentrekken van mijn maag. Gevoelens van boosheid, verdriet of angst komen op en wellicht wisselen deze elkaar ook nog af in een draaikolkende beweging. Gedachten over de situatie in de wereld, over de toenemende repressie op straat komen bovendien en voordat ik er erg in heb, stapelen ze zich op. Binnen enkele minuten zijn er gedachtesprongen gemaakt over een afsnijdende puber naar een falende overheid die nog steeds veel te weinig maatregelen heeft genomen rondom opgevoerde fatbikes. *"Het is toch onverantwoord dat jongeren op deze fietsen rijden en zo te weinig bewegen; dit is slechte voor de spieren en de botten en wat zal dat wel niet allemaal voor gevolgen hebben voor de gezondheidszorg over 30 jaar?"*

Gelijkmoedigheid wordt ook wel vergeleken met de liefde van wijze grootouders. Zij hebben al veel gezien en meegemaakt en laten zich niet snel uit het veld slaan. Door een beschouwende blik zijn zij wel verbonden, maar laten zij zich niet meeslepen door de dynamiek die op dat moment aanwezig is. Wat er gaande is resoneert en wordt op deze wijze binnengelaten. Aandacht hebben voor wat er is in het moment, zowel het aangename als het onaangename opmerken in lichaamsgevoel, beeld, geur, geluid, smaak of gedachte. Dit laten resoneren is wat anders dan erop reageren door bijvoorbeeld het negeren of wegduwen van onaangename lichaamsgevoelens of het koesteren en vasthouden van aangename gedachten. Resoneren zonder reageren leidt tot wijsheid.

Wat mij ondersteunt in het ontwikkelen van gelijkmoedigheid is rust en kalmte. Met een vermoeid lichaam en een vermoeide geest is het moeilijk om in aandacht te leven en te laten resoneren wat gaande is. Zonder flexibiliteit kan er niets resoneren.

Het begint al in de ochtend door met de gezamenlijke ochtendmeditatie van de Sangha mee te doen en direct in de waan van de dag te schieten. Ik word op dat moment uitgenodigd om met vriendelijkheid, geduld en zachtmoedigheid aandacht te hebben voor wat er op dat moment gaande is. De basis is gelegd en dat motiveert me om deze beweging ook toe te passen in momenten van de dag die komt. Ik kan dan makkelijker "antwoorden" vanuit een gelijkmoedige houding.

Om gelijkmoedigheid

**Maak mijn hart een oase van stilte,
maak mijn lichaam een tempel van rust,
maak mijn geest een onbeschreven blad,
maak mijn ziel een spiegel van licht.**

**Maak mijn mond zonder oordeel,
maak mijn ogen onthecht,
maak mijn oren tot horen bereid.
Dat ik leer staan met lege handen.**

**Dat ik mag aanvaarden wat is,
mag vertrouwen wat komt,
mag loslaten wat was,
op adem mag komen ieder moment.**

**Alles begrijpend ben ik wijs,
niets grijpend ben ik liefde,
niets bezittend ben ik vrij,
niets waarmakend ben ik waar.**

**Toon mij het gezicht
van voor ik begon, maak mij
één met alles, één met allen,
één met de Bron.**

- Hein Stufkens -

Stille Rebelle Groningen



Stille Rebelle Den Haag



Stille Rebelle Arnhem



Stille Rebelle Tilburg

“Het meest radicale dat je op dit moment kan doen, is volledig aanwezig zijn bij dat wat er in de wereld gebeurt.” (Joanna Macy)

Rebelleren? Dat klinkt wel spannend.. hoewel ik me regelmatig zorgen maak om het klimaat en oorlogen, was ik er nog nooit eerder voor de straat op gegaan om te demonstreren. En toen kwam de Stille Rebelle op mijn pad. De Stille Rebelle (Stille Actie of Silent Rebellion) is een initiatief van mensen uit Extinction Rebellion Nederland en de Zen Peacemakers Lage Landen. In stilte beoefenen we aandacht en compassie voor de aarde en al haar bewoners. Iedere tweede zondag van de maand in Het Spoorpark in Tilburg. Voor wie wil, is er van tevoren een stiltewandeling door het centrum, eindigend in Het Spoorpark waar in stilte wordt gemediteerd.

In stilte rebelleren? Wat heeft dat voor zin? Wie en wat bereik je daarmee? Hoe ga ik wereldproblemen oplossen door in stilte te gaan zitten? Ik ga het proberen. In een groep zitten we samen in stilte. Ik hoor mijn gedachten ratelen over de mensen die ons zien, het weer, wat ik zo ga eten en hoe lang ik al zit. Na een tijdje begin ik de wind te horen, ik hoor de auto's

over de weg rijden, ik hoor twee kletsende voorbijgangers, ik hoor het water van de fonteintjes, ik hoor tsssssssj, ik hoor kggggggg, ik hoor ffffffffff, ik hoor een kindje lachen, weer een gedachte, ik hoor sirenes, ik hoor de wind, ik hoor sssssssssjjjjjjff. Ik luister naar de geluiden. Ik luister in stilte en ik denk aan de uitleg over de Stille Rebelle. Op z'n tijd even stoppen en stil zijn kan ons helderheid geven, inzicht in ons doen en laten, de redenen waarom we handelen en welke alternatieve keuzes bestaan. Stille meditatie versterkt onze verbondenheid met ons hart, met de aarde en haar bewoners.

Ja, daarin zit toch wel de oplossing voor een hele hoop problemen in de wereld denk ik. Even stil zijn en naar de ander luisteren in plaats van het kwaad met kwaad bestrijden. Daar kom je nooit uit. Dat kun je alleen doorbreken door zelf even stil te zijn en te luisteren. En hoe fijn voelt het dan om een andere reactie te geven die ook goed is voor de ander. Maar mijn bijdrage is toch heel klein aan al die grote problemen in de wereld? Ja, maar we moeten ergens beginnen en hopelijk inspireert het een ander ook een keer stil te zijn en te luisteren en inspireert die weer een ander en die weer een ander ...

FOTO'S: STILLE-REBELLIE.NL



Stille Rebelle Amsterdam



Stille Rebelle Tilburg



Stille Rebelle Tiburg

Boeddhistische Unie Nederland

De BUN (Boeddhistische Unie Nederland) is een vereniging van ongeveer 50 Boeddhistische groeperingen in Nederland. Het bestuur van de BUN is verantwoordelijk voor de aansturing, maar alle beslissingen worden genomen door de leden tijdens de Algemene Leden Vergadering (ALV). De ALV vindt twee keer per jaar plaats op een wisselende locatie. Tijdens de ALV

worden bestuursleden gekozen, wordt bepaald welke nieuwe leden er worden toegelaten en worden de financiële jaarverslagen vastgesteld e.d. Tevens is voorafgaand aan de ALV altijd een themaochtend.

Op **24 november 2025** waren we te gast bij de Dhammakaya tempel in Afferden en was het thema 'Goed bestuur' in de breedste zin van het woord. We bespraken met name de mogelijkheden om dit binnen de Sangha goed te regelen. Alle leden van de BUN zijn verplicht een gedragscode op te stellen, deze bekend te maken en ernaar te handelen. Onze Sangha heeft dit enkele jaren geleden al geregeld, maar het is altijd goed om er opnieuw aandacht aan te besteden.

Binnen onze Sangha vinden we het belangrijk dat iedereen zich welkom, veilig en gewaardeerd voelt. De gedragscode kan een hulpmiddel zijn om lief-

Kindness
makes you
the most
beautiful
being in the
world no
matter what
you look like.

www.peaceposters.nl

devolle vriendelijkheid, een belangrijk aspect binnen het Boeddhisme, om te zetten in passend gedrag. In onze gedragscode wordt beschreven op welke manier we daar concreet vorm aan willen geven.

1 - We voelen ons verantwoordelijk voor elkaars welzijn en gaan daarom respectvol met elkaar om.

2 - Ongewenste omgangsvormen en grensoverschrijdend gedrag vinden we in elke situatie onacceptabel.

3 - We luisteren geduldig en met een open houding naar elkaar.

4 - We spreken met elkaar en niet over elkaar.

5 - Alles wat in vertrouwen aan ons wordt verteld, blijft vertrouwelijk. We delen dit niet met anderen.

6 - We spreken en luisteren vanuit een niet-oordelende intentie.

7 - Wanneer we iemand onbedoeld kwetsen, zoeken we toenadering tot de ander, en gaan begripvol om met elkaars gevoelens.

8 - Feedback geven én ontvangen ervaren we als een mogelijkheid ons verder te kunnen ontwikkelen.

9 - We vertellen geen halve waarheden of leugens, de waarheid is ons dierbaar.

10 - We zetten ons in voor een rustige en prettige oefenomgeving, zowel in Tilburg als tijdens de retraites.

De gedragscode is ook terug te vinden op de website van Inzicht & Bevrijding. Hier vind je ook de contactgegevens van onze vertrouwenspersoon Claudia Peloschek.

Tijdens de themaachtend bespraken we elkaars gedragscodes en de wijze waarop er vorm aan gegeven wordt. Helaas komt het voor dat er binnen een Sangha, ondanks de afspraken hoe we met elkaar willen omgaan, toch ongewenst gedrag ontstaat. In het verlengde hiervan bespraken we ook de mogelijkheid om in dat geval de hulp in te schakelen van een vertrouwenspersoon. Bijna elke Sangha heeft inmiddels een (gecertificeerde) interne vertrouwenspersoon. Mocht er, om welke reden dan ook, hulp nodig zijn van een vertrouwenspersoon buiten de Sangha, kunnen de BUN-leden terecht bij de externe vertrouwenspersonen van de BUN.

Tijdens de ALV bleek uit de financiële cijfers dat de kosten van de externe vertrouwenspersonen zijn gestegen. Het vermoeden is dat er niet zo zeer meer problemen zijn, maar dat er tegenwoordig meer mensen zijn die hun problemen bespreekbaar durven te maken. De vertrouwenspersonen van de BUN zijn terug te vinden op de website van de BUN. Hier vind je ook met welke problemen je wel, maar ook niet, bij hen terecht kan. Want niet elk probleem hoort thuis bij een vertrouwenspersoon; het gaat om problemen die betrekking hebben op ongewenste omgangsvormen die je onderling niet opgelost krijgt.

Om de kosten van de externe vertrouwenspersonen in de toekomst beheersbaar te houden, wordt nu in een werkgroep onderzocht of en op welke manier de interne vertrouwenspersonen van de Sangha's kunnen fungeren als externe vertrouwenspersoon. Zij doen dit werk kosteloos. Het idee wordt verder

De
grootste
rijkdom
is
dankbaar-
heid.

www.peaceposters.nl

uitgewerkt en vormgegeven. Uiteraard kunnen alleen gecertificeerde vertrouwenspersonen hieraan deelnemen, zodat de kwaliteit gewaarborgd blijft.

Op **12 april 2025** vond de ALV plaats bij het Maitreya Instituut in Loenen. 's Morgens was het thema: 'Omgaan met het (steeds dreigender) wereldnieuws dat op ons afkomt'. We luisterden met elkaar naar de lezing van Ciska Matthes die al eerder uitgezonden werd via www.30now.nl. Als je lid bent van 30now kun je deze zelf ook terugkijken (lezing van 23-2-2025 Vrede vinden in chaotische tijden – hoe om te gaan met al dat wereldnieuws?). Na afloop wisselden we in kleine groepjes onze gedachten uit. Vragen die aan de orde kwamen waren onder andere:

- Hoe kun je gelijkmoedigheid ontwikkelen of behouden wanneer er zoveel geweld zich in de wereld afspeelt?
- Moet ik in actie komen en zo ja, wat kan ik in mijn eentje bereiken?
- Kijk ik nog wel naar al dat nieuws of blijf ik ervan weg?
- Hoe zorg ik dat liefdevolle vriendelijk de wereld in wordt gezonden?

Allemaal vragen zonder concrete antwoorden. Maar ze zijn wel belangrijk om mee te nemen in je intenties en je Boeddhistische beoefening.

De volgende ALV vindt plaats op zaterdag 29 november 2025. Dit weekend zal ook het 35-jarig bestaan van de BUN gevierd worden. Op welke wijze en op welke locatie is nog niet bekend. Houd dus de website van de BUN in de gaten.

Bericht uit de Sangha Inzicht & Bevrijding

Per 28 maart 2025 is onze Sangha een kerkgenootschap. Voorheen was het een stichting. We hebben bij de omzetting hulp ingeroepen van een deskundige op dit gebied: dr.mr. Teunis van Kooten, advocaat. Hij heeft ervoor gezorgd dat er nu een goede juridische basis is waarop we kunnen voortbouwen.

Praktisch wordt het kerkgenootschap nu geleid door een Dharmaraad en een Sangharaad. Om de Dharmaoefening, nu en in de toekomst, in stand te houden zijn deze onontbeerlijk. De Dharmaraad,

bestaande uit de leraar en enkele begeleiders, is verantwoordelijk voor alle activiteiten. De Sangharaad ondersteunt die activiteiten door zorg voor de administratie en voor het financiële gebeuren. De leden van de Sangharaad vormen de "wereldse" vertegenwoordiging.

Op dit moment is de exacte invulling 'Werk in uitvoering'. In het volgende nummer zullen wij hier dieper op in gaan.

Vertrouwen groeit door overgave en ervaring

Vertrouwen. Wat is dat? Beelden komen op in mijn hoofd wanneer ik mezelf die vraag stel. Ik zie een herinnering aan mijn dochter als kleuter, hoog op een speeltoestel terwijl oma eronder staat. Als jonge vader vroeg ik of het niet gevaarlijk was. Mijn moeder stelde me gerust: "Ze voelt aan wat ze kan en wat ze durft. En ik ben er om haar te vangen." In een ander beeld sta ik zelf met mijn armen uitgestrekt naar mijn zoon, terwijl hij hoog op een richel staat: "Spring maar, ik zal je vangen." Nog een beeld komt op. Een herinnering over mezelf, hangend aan grepen in een klimwand. Ik vertrouw in het gevoel, de kracht en de soepelheid van mijn lichaam, maar ook in mijn klimpartner die 8 meter lager staat en in het materiaal waarmee zij mij zekert.

Vertrouwen groeit door onderzoek en door ervaring. Maar daarvoor is er een moment van overgave waarin je nog niet precies weet wat er gaat gebeuren. Je laat de controle los en je vertrouwt erop dat het goed komt. Dat doe je misschien omdat iemand met meer ervaring zegt dat het kan of omdat dat de vorige keer ook goed afliep. De eerste keer dat ik mezelf uit de klimwand liet vallen wist ik nog niet hoe het voelde om opgevangen te worden door het touw in de handen van mijn klimpartner. Maar ik vertrouwde op de instructeur die ons daarin begeleidde. Ik vertrouwde op de wetmatigheid dat een sterk touw met het gewicht van mijn klimpartner aan de andere kant mij kon opvangen. En ik vertrouwde dat mijn klimpartner op me zou letten en op tijd zou reageren. Op het Boeddhistisch pad leggen we ons vertrouwen ook in een leraar (de Boeddha), een wetmatigheid (de Dharma) en in medebeoefenaren (de Sangha).

De verhalen over lessen van de Boeddha aan monniken en leken geven er blijk van dat hij de weg afgelegd heeft. Hij scheen te weten wat er is voorbij de bocht waar wij nog niet doorheen kunnen kijken. En hij kon uitleggen hoe daar doorheen te raken en ook die weg af te leggen. Daarom durven we op hem te vertrouwen. We sluiten ons aan bij mensen die samen oefenen, die reflecteren op de beoefening en die elkaar steunen en inspireren. Wanneer zij

goede vrienden voor ons blijken te zijn, leggen we ons vertrouwen in de Sangha. En wanneer we zelf door oefening en ervaring een groter inzicht hebben gekregen, leggen we ons vertrouwen in de Dharma. We beginnen te zien dat de wetmatigheid van de Dharma werkelijk klopt en dat we ons eraan kunnen overgeven. Deze drie elementen: de Boeddha, de Dharma en de Sangha komen bij elkaar in de volgende passage uit de Magandiya-Sutta, waarin verteld wordt over de ontmoeting tussen de Boeddha en een rondtrekkende asceet die, zoals veel van ons voordat we het pad betreden, geloofde dat het goed was om zich over te geven aan allerlei geuegten.

"Ik heb dit vertrouwen in de heer Gotama: u bent in staat mij de Dhamma zo te onderwijzen dat ik, bevrijd van blindheid, van deze zitplaats kan opstaan!" "Dan, Magandiya, moet je omgaan met de goede mensen. Wanneer je omgaat met de goede mensen, dan zul je de goede Leer horen. Wanneer je de goede Leer hoort, dan zul je het pad van de Dhamma volgen. Wanneer je het pad van de Dhamma volgt, dan zul je voor jezelf weten, dan zul je voor je zelf zien: ..."

Wanneer ik kijk naar mijn eigen slingerende levenspad, waren en zijn er met regelmaat periodes dat ik probeer mijn geluk of verlichting van mijn ongemak te vinden in werken, dansen en uitgaan, vrienden, in de krochten van het internet of in andere afleiding. Maar steeds kwam er een moment dat het licht aanging en ik mijn vertrouwen opnieuw vestigde in de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Ofwel ik had zelf het inzicht: "Ik ben aan het grijpen en wegduwen, laat ik hiermee stoppen." Of ik sprak een goede vriend die me eraan herinnerde: "Dit is dukkha.", waarna ik zelf de andere drie edele waarheden wel kon aanvullen. Of tijdens een retraite was er de directe ervaring dat het grondvesten van de aandacht in het lichaam écht werkt en de geest dan helderder wordt. De laatste tijd wordt mijn vertrouwen gesterkt door het lezen in de sutta's. Het lijkt erop dat ik op dit moment weer aardig op de middenweg loop en ik vertrouw er maar op dat ik die weg steeds weer terug zal weten te vinden.



Verstilde gelijkmoedigheid

Al sinds de opening van museum Beelden aan Zee in 1994 staat Mitoraj's monumentale gezicht *Light of the Moon* pontificaal boven op een duintop. De melancholieke, kalme uitstraling raakte mij vanaf de eerste keer dat ik het zag. Nog altijd heeft het gezicht dat uitkijkt over zee een enorme aantrekkingskracht op mij.

Enige tijd geleden was het dan zover: een grote tentoonstelling van Igor Mitoraj in Beelden aan Zee. [de tentoonstelling is niet meer te zien] De ochtend is altijd het mooist en dus stap ik als eerste de grote zaal in van het museum. Er is verder nog niemand, zodat ik de rust en de kalmte die de beelden uitstralen intens kan ervaren.

Dwalend door de ruimte voel ik de verstilling van het werk. Verstilling, maar eigenlijk drukken de gezichten vooral gelijkmoedigheid uit: in balans zijn met de constante stroom van veranderende omstandigheden. Behalve de kalmte zie ik ook de aanwezigheid van het lijden in de gezichten. Soms zijn de gezichten zelfs ingezwachteld, als het ware het zwijgen opgelegd. Het lijden is voelbaar. Gelijkmoedigheid is niet alleen in vrede leven als alles meezit, maar ook wanneer het stormachtig is in het leven: 'Gelijkmoedigheid omarmt dat wat geliefd is en dat wat niet geliefd is, het aangename en het onaangename, het plezier en de pijn.' (Kornfield)

De Boeddha verwoordt het zo:

'Winst en verlies, succes en verslagenheid, hulde en blaam, vreugde en ellende - al deze dingen zijn vergankelijk in het leven van mensen, niet blijvend en onderhevig aan verandering. De indachtige en wijze onderscheidt dit goed en is gewaar van hun constante verandering. De dingen die plezierig zijn verstoren zijn geest niet en de dingen die onplezierig zijn irriteren hem niet.'



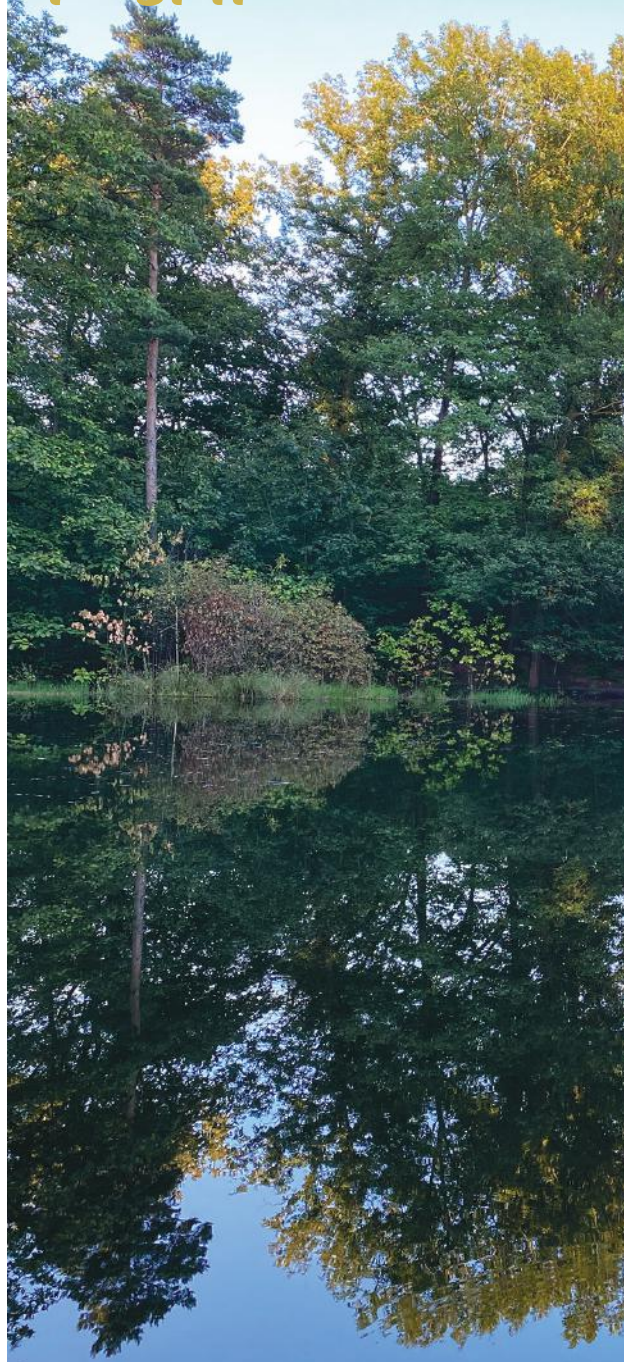
Badend in de stilte

Een persoonlijke ervaring met bosbaden (Shinrin-Yoku) én een ontmoeting met Irmgard Kimenai

Bosbaden, of Shinrin-yoku, is een meditatieve natuurbeleving afkomstig uit Japan. Je wandelt langzaam door het bos met aandacht voor alles wat binnenkomt via je zintuigen. Luisteren, verstillen, vertragen, ademen, observeren en simpelweg in de natuur zijn. Alles in de natuur is vergankelijk. Evenals wij zelf. Door de natuur van dichtbij en in het moment te beleven, kunnen we ons bevrijden van de illusie dat wij een onveranderlijk proces zijn in een wereld die continu aan verandering onderhevig is. Een heilzame ervaring om de natuur van heel dichtbij te beleven om onze zintuigen erdoor te laten raken. Daar komt de wereld binnen, daar wordt de verbinding tussen alles wat leeft werkelijkheid. Een ervaring die de geest reinigt en het lichaam en de geest verbindt met haar ware natuur.

Irmgard Kimenai verzorgt eens per maand in de omgeving van Tilburg een bosbad waarin ze je uitnodigt om met haar mee naar buiten te gaan. Op een zonnige, frisse lenteochtend ging ik met haar mee op pad om me in de stilte te openen wat alles wat zich onderweg aandient. In een klein groepje trokken we vanuit villa Vredelust in Tilburg het bos in. Een afwisselend landgoed met dennen, eiken en grote beuken. Daar stonden we letterlijk en figuurlijk stil. Bewegen in aandacht. De wind voelen. Het bos ruiken: aards en levend. De dauw zien. Een symfonie van vogelgeluiden horen. Onderdeel uitmaken van de ochtendmist; die als een deken om je heen slaan. Gaan zitten, vertragen in de stilte, ervaren. Irmgard nodigde ons uit om de fractalen in de natuur - herhalende, kalmerende patronen - op te merken. De vertakkingen van de bomen, bladnerven, boomschors, aaneengeschakelde wolken. De toegangspoorten om op een dieper niveau onderdeel te worden van het bos.

“Als je luistert naar wat de natuur je te vertellen heeft, ga je met andere ogen kijken en vanuit een diepere bron ervaren.” Zo eindigde ik op een plek aan een ven. Het water observerend zag ik in het water het spiegelbeeld van de takken van de bomen veranderen door de beweging van het water als gevolg van de wind. De weerspiegeling van het zonlicht op het water veranderde steeds het spiegelbeeld dat ik observeerde. De werkelijkheid en het beeld. De elementen die het spiegelbeeld steeds vervormden. De werkelijkheid niet identiek. Geen vaststaande beelden. Geen perfecte weergave van wat ik zag als ik hoog in de lucht keek. Een haiku verscheen.



*De rivier beschrijft
waar haar spiegelbeeld vervormt
vervaagt ijdelheid*

Goedemorgen, Tilburg ... op zondagochtend ontwaken in de schoonheid van het bos. Vredelust transformeerde in een warm bad. Mijn geest was wakker en helder: een heilzame reiniging en een frisse start van de dag!

interview

Na mijn eigen ervaring met een bosbad in de omgeving van Tilburg, was mijn nieuwsgierigheid gewekt. Wie is de vrouw achter deze verstillende natuurbelevingen? Irmgard Kimenai begeleidt met aandacht en bezieling mensen in hun contact met de natuur - én met zichzelf. We spraken elkaar via schrift, over haar achtergrond, haar drijfveren en over de diepe werking van Shinrin-Yoku.

Irmgard heeft haar werkzame leven gewijd aan het begeleiden van mensen in kwetsbare levensfasen. Als wijkverpleegkundige specialiseerde ze zich in palliatieve zorg, en de laatste tien jaar van haar loopbaan werkte ze in een hospice, waar ze met liefdevolle aandacht aanwezig was in de laatste levensfase van mensen. In die periode volgde ze de opleiding tot rouwbegeleider bij Buro Nazorg en behaalde ze het certificaat Shinrin-Yoku – bosbaden – bij Birgit Spooenberg (Salutogenese).

Haar persoonlijke pad is al twintig jaar verweven met meditatie - een bron van rust - die haar dagelijks ondersteunt om met beide voeten in contact te blijven met de aarde. Inmiddels geniet Irmgard van haar pensioen, haar gezin en kleinkinderen, maar de wens om mensen te begeleiden is gebleven. Vanuit haar eigen praktijk ondersteunt ze mensen bij verlies en rouw en organiseert ze bosbaden: begeleide wandelingen waarin de helende kracht van de natuur centraal staat. Het liefst trekt ze samen met anderen de natuur in – terug naar de eenvoud, naar de stilte, naar wat werkelijk draagt.

Hoe ben je in aanraking gekomen met bosbaden, en wat sprak je erin aan?

“Ik heb verschillende keren deelgenomen aan een retraite. Daarin mediteren we in ieder geval dagelijks een keer buiten, maar er waren ook oefeningen en uitnodigingen in de natuur. Dat sprak me altijd erg aan en gaf me rust, vertrouwen en energie. Zo in de natuur te zijn, en daarin mezelf waar te nemen, raakte me. Een medecursist verzorgde bosbaden. En ik ben eens meegegaan en vond het heerlijk, verrassend.

Bewustzijn, bewust worden, waarnemen, voelen, niet oordelen, deel zijn van het geheel – dat zijn

belangrijke aspecten in het boeddhisme, maar ook bij bosbaden. Voor mij sluit het helemaal op elkaar aan. Waarnemen wat zich voor je voeten voordoet, hier en nu. Mijn ervaring is dat je weer in verbinding kunt komen: met de natuur waarin je je bevindt en zo met je eigen natuur.”

Wat zijn de heilzame of transformerende kwaliteiten die wakker worden tijdens een bosbad?

“Uit onderzoeken blijkt dat je spierspanning daalt en stresshormonen afnemen, je energie en concentratie nemen toe en de bloeddruk verlaagt ... maar ja, dat is zo'n zakelijk antwoord.

Wat ik zo fijn vind aan een bosbad, is dat je in het bos waarneemt dat alles zijn ritme heeft, dat alles met alles verbonden is. Je kunt de schoonheid ervaren, de samenwerking, het samen leven. Je ziet hoe alles wat sterft, ook weer zorgt voor nieuw leven. Maar ook hier zie je leven en dood, vechten voor het bestaan, soms ten koste van iets anders. De natuur kan een metafoor zijn voor dingen in jouw leven van dat moment. Je kunt rust ervaren en zo kunnen zaken in jou die wat onder het stof lagen, weer naar boven komen. En los daarvan: de kleuren, patronen, de frisse lucht, de wind, de zon hebben invloed op ons welbevinden. Het 'rustig buiten zijn' kan ons weer adem geven – letterlijk en figuurlijk. Het vertragen en bewust waarnemen met onze zintuigen brengen stilte en rust, waarin ruimte ontstaat voor inzicht.”



Wat heeft je ertoe bewogen om hier dieper in te duiken en om anderen mee op pad te nemen?

“Het brengt me rust en vreugde, berusting ook, en mildheid. Ik kan de verbinding met alles voelen, het deel zijn van iets groters. Dat relativeert en heelt. De schoonheid, de verwondering; je ziet veel meer als je de rust en de tijd neemt. Ik ben tijdens een retraite, toen we een plek mochten zoeken, eens onder een mooie appelboom gaan zitten. De takken kwamen tot laag bij de grond; het voelde als een soort holletje. Ik voelde me daar zo verbonden

met de plek, met de mensen, de natuur en met mijn vader, die in de Betuwe geboren is. Ik zat daar gelukkig en veilig te zijn. Tot ik me realiseerde dat ik niet onder die boom moest blijven zitten, maar eronderuit moest komen. Me moest laten zien, dit moest delen. Op een andere plek, met zicht op mijn boom, zat ik weer heerlijk – tot er een grote spin over mijn been kroop. Ik realiseerde me wat ik te doen had en dat dit soms spannend zou zijn. Daar besloot ik dat ik het gewoon moest wagen: bosbaden organiseren. Ik hoopte mensen misschien af en toe naar een veilige plek te kunnen brengen voor ruimte en nieuwe inzichten. Dat wat het mij brengt, wil ik graag delen.”

Hoe ziet een gemiddeld bosbad eruit?

“Een bosbad begint met welkom heten. Ik leg uit wat een bosbad is en hoe het in grote lijnen zal verlopen. Dan gaan we aan de wandel, vertraagd en in stilte. We doen wat oefeningen om te aarden in het bos, om alles wat er was even achter ons te laten. Ik ga graag naar een plek waar het wat open is, maar je kunt een bosbad overal doen – ook in een bloemige, groene weide. Tijdens de wandeling vraag ik mensen om hun aandacht te richten op wat ze waarnemen. Door dat op verschillende manieren te doen, ervaar je de omgeving ook steeds anders. En neem je andere dingen waar ... zowel in je omgeving als in jezelf. Eenmaal aangekomen bij een plek waar we even verblijven, krijgen mensen 2 à 3 uitnodigingen om het bos en daarmee ook weer zichzelf te verkennen. Dan is het tijd voor thee en een rustige afronding. We gaan in stilte terug naar de plek waar we begonnen. We zijn in een groepje, maar het bosbad is een individuele aangelegenheid. Er mag op een enkel moment even kort iets gedeeld worden, maar dat is minimaal en alleen als je dat wil.”

Wat is het verschil tussen een gewone wandeling en een bosbad?

“Bij een wandeling ga je op pad, ergens naartoe. Bij een bosbad ben je er al. Een wandeling maak je om bij te praten, om een frisse neus te halen, afstand af te leggen, vogels te spotten of om nog andere

redenen. Een bosbad is om te verblijven, daar waar je bent, met dat wat er is – en dat dan ook zoveel mogelijk waar te nemen.”

Is er een laagdrempelige oefening die mensen zelf zouden kunnen doen als ze natuur in gaan?

“Een bosbad nemen kun je zelf. Dat kan door naar buiten de natuur in te gaan, maar het kan ook in je eigen tuin of op je balkon. Natuurlijk vind ik het hartstikke leuk als je een keer met mij meegaat. Maar ben je druk? Gaat het de hele dag maar door? Even naar buiten en bijvoorbeeld een van deze oefeningen doen helpt jezelf weer in het hier en nu te brengen en kan je hoofd wat leger maken.”

Irmgard deelt drie toegankelijke oefeningen om ook zelf de weldadige rust van het bos te ervaren:

1. Kijk naar de wolken

Richt je blik op de wolken die voorbijrijven. Let op de vormen, hun beweging en wat je erin ziet. Merk op wanneer je gedachten afdwalen en keer rustig terug naar het kijken.

2. Luister naar geluiden

Als je buiten bent, luister dan naar de geluiden om je heen. Probeer geen labels te plakken op wat je hoort. Hoor ook het verkeer, de wind, een vogel. Wat doen deze geluiden met je? Wat voel je in je lijf?

3. Observeer het groen

Kijk goed naar de verschillende tinten groen, waar je ook bent. Merk de nuances op en sta stil bij de variatie in kleur en vorm.

Wat wens je mensen toe die dit lezen?

“Het mediteren en de lessen bij Zen.nl hebben me vooral geleerd dat ik op tijd stil moet zijn. Voor waarnemen en bewustwording is stilte en ruimte nodig. Een bosbad is voor mij een manier om tot rust te komen en de verbinding te voelen. Ik kan me weer deel voelen van het grote geheel. Het helpt me de schoonheid weer te zien, verwondering te voelen. En het helpt mij te zien dat er – naast alle verdriet en pijn – ook heel veel schoonheid en kracht is. Ik wens een ieder van harte de ruimte toe om te voelen wat er is en je verbonden te voelen met de schoonheid en kracht van de natuur. Jouw natuur.”

Wil je zelf een keer mee met Irmgard voor een bosbad? Kijk dan op www.irmgard.nu/bosbaden



De smaak van dit moment

De dieprode kleur en haar glans staan in mijn geheugen gegrift. De vrucht strak en symmetrisch met een ronde, hartvormige contour. Zij leek van plastic, maar het was een verse en levensechte aardbei. Ik serveerde haar op een wit schoteltje. In zijn ogen een twinkeling. Alleen het kroontje bleef over. Het was een langzaam proces. De dagen gingen voorbij. Het leven voelde urgenter. Hij was ziek en werd nooit meer beter. Tot hij daar lag tijdens de laatste dagen van zijn leven.

Mijn vader op zijn sterfbed in de woonkamer. Zijn lichaam liet hem langzaam in de steek. Slikken werd steeds lastiger. Spreken ook. Zijn adem stokte; de angst dat hij stikte. De dood naderde, maar het moment waarop zijn energie stroomde toen hij genoot van die ene verse aardbei was voor mij een onvergetelijke ervaring - inspirerend, bewonderingswaardig en zeer ontroerend tegelijkertijd om daar deelgenoot van te zijn.

Hoe hij keek, hoe hij proefde, hoe hij genoot van de zoete smaak, de lichte zuurheid wellicht. De zomer weer even in zijn ogen. Vol vreugde, de smaakbeleving volledig omarmend. Zijn lijden verdween naar de achtergrond. Alleen maar proeven. Aandachtig gewaar zijn, pur sang. Dat beeld symboliseert voor mij de enorme kracht van aandacht. Sowieso nam hij tijdens zijn ziekteproces zijn lijden niet als leidraad voor de eindigheid der tijden en daarvan mocht ik getuige zijn; van heel dichtbij nam hij me mee steeds mee in het moment. Hij koesterde het kleine, het alledaagse. Lag daar het geluk in het leven? In ieder geval elke keer weer een uitnodiging voor mij om met een open hart bij hem aanwezig te kunnen zijn tijdens een proces van vergankelijkheid dat de laatste jaren steeds zichtbaarder werd. Samen ademen; mijn handen op zijn onderbuik om zijn geest ook tijdens ademnood terug te brengen naar zijn lichaam. Ik had nooit gedacht dat ik daartoe in staat was.

Al een aantal jaar wist hij dat hij als gevolg van kanker het leven moest loslaten. Een leven tussen hoop en

wanhoop. Dat maakte hem bewuster van de tijd die er nog was en tegelijkertijd ging het leven door. Als dochter van een man die me altijd heeft bijgestaan in voor- en tegenspoed, was zijn ziekte voor mij een ontmoeting met een grote angst die me al een tijdje achtervolgde. Toen angst realiteit werd en de dood naderde, werd mijn eigen oefening springlevend en urgent. Hoe beweegt een mens zich op het randje tussen leven en dood? Hoe verhoud je jezelf tot een zeer dierbaar persoon aan het einde van een leven? Er was veel verdriet dat steeds hand in hand ging met grote dankbaarheid en met mededogen.

Op de avond dat hij stierf schreef ik hem een brief die ik in het heetst van de strijd met hem wilde delen. Helaas heeft hij de mail die ik hem stuurde niet meer volledig bij bewustzijn kunnen ontvangen. Het waren woorden van waardering en vreugdevolle herinneringen. Dankbaarheid - voor de opvoeding, voor zijn humor, de liefde, zijn bescherming, de betrokkenheid, de interesse, de zorgzaamheid, zijn tijd en aandacht, zijn wijsheid, de eerlijkheid. Een lofzang voor zijn onbaatzuchtige steun. In de stille aanwezigheid is mijn boodschap hopelijk helder geworden.

Later hoorde ik van een oosterse parabel met een zen-inslag. Ik was verbaasd en verheugd tegelijkertijd door de eerdere ervaring. Een man wordt achtervolgd door een tijger. Hij rent weg en valt van een klif, maar weet zich vast te grijpen aan een lian. Boven hem loert de tijger, beneden wacht de afrond en tot overmaat van ramp beginnen de muizen aan de lian te knagen. Dan ziet hij vlakbij een wilde aardbei die hij plukt. Hij zegt vervolgens: "Wat een heerlijke aardbei!" In elk moment, hoe moeilijk ook, is er iets wat geproefd, beleefd, gevoeld of gezien kan worden. Mijn vader heb ik het afgelopen jaar vreselijk gemist. De aardbei herinnert me aan de smaak van zijn liefde die altijd blijft bestaan. Elk moment en in vele vormen. De zomer is in zicht. Aandachtig probeer ik steeds opnieuw de vruchten te plukken van zijn bestaan. Nu en in de toekomst zal ik de gedeelde liefde blijven oogsten in dankbaarheid.



Wat zeggen de teksten over een hiërarchie binnen de heilzame kwaliteiten? Is de één belangrijker dan de andere, of dienen we eerst de ene te beoefenen alvorens door te gaan naar een volgende?

Heilzame kwaliteiten hebben met elkaar te maken en versterken elkaar. Toch zijn er wel een paar die extra nadruk krijgen.

Vrijgevigheid. Boeddha adviseert beoefening ervan aan beginners op het pad. Door te geven/ te delen komen we onze (im)materiële rijkdom op het spoor. Delen verbindt, het laat de onderlinge afhankelijkheid zien. We kunnen ervaren hoe vreugdevol het is om bij te dragen aan het welbevinden van anderen. Bovendien komen we door de oefening de goedheid in onszelf op het spoor.

Welwillendheid/metta is ook een belangrijke kwaliteit. Het is een heilzame kwaliteit die ver-

bonden is met het hart. Welwillendheid, vriendelijkheid en acceptatie openen het hart. Als we, ook als het pijnlijk is, ons hart open blijven houden wordt het mededogen. Als we ons hart blijven openen als onze medemens vreugde ten deel valt, ontstaat er medevreugde. Als we het hart onder pijnlijke en vreugdevolle omstandigheden leren open te houden ontstaat er gelijkmoedigheid.

Aandacht is de kwaliteit die Boeddha aanduidt als de hoogste onder de kwaliteiten. Zonder aandacht is er geen oefening mogelijk. Zonder aandacht weten we niet wat er is en wie we zijn. Aandacht is aanwezig zijn in lichaam én geest. Het is een eerste stap in verbondenheid met onszelf. Door aanwezig zijn in het lichaam merken we het leven op dat zich aandient bij de zintuigpoorten. Binnen- en buitenwereld worden door aandacht verbonden. Aandacht is de hoogste, maar zonder ondersteunende kwaliteiten zoals inzet, onderzoek, vertrouwen, vriendelijkheid, geduld, en toewijding, is er geen bevrijding mogelijk.



"In onze wereld gebeuren er een hoop dingen die moeilijk, zwaar en verdrietig zijn. Eigenlijk niet te begrijpen, waarom is er die nare oorlog? Die vreselijke ziektes, waardoor mensen pijn lijden? We zijn geneigd ons te richten op het negatieve, maar onze sombere kijk op het leven kunnen we veranderen. Het begint heel klein, met het opmerken van de heilzame

kwaliteiten zoals vertrouwen en aandacht. Door onze heilzame kwaliteiten naar boven te halen en ze te cultiveren (lees: oefenen, oefenen en oefenen) zullen ze groeien. Zodanig dat we op een gegeven moment zelfs als we niet meer op ons kussentje zitten de mooie wereld om ons heen gaan zien."

Tekening en tekst | Reineke Daemen

Niet meer, niet minder

“Vertrouwen in dit moment betekent dat je je gevecht met de werkelijkheid - die constante wens dat het anders wordt dan het is - staakt. Dit is niet hetzelfde als gelaten acceptatie, maar het moedige vermogen om de dingen te nemen zoals ze komen. Dit is de enige manier waarop je geluk zult vinden.”

- Gelong Thubten. Handboek voor moeilijke tijden.

Vertrouwen versus controle en angst: stap niet in de gedachtentrein.

“Wilde je vandaag niet met een vriendje afspreken?” Terwijl we samen het schoolplein aflopen, kijk ik mijn zoon onderzoekend aan. “Jawel, maar er kon niemand”, antwoordt hij. “Iedereen aan wie ik het vroeg mocht niet, of had al met iemand anders afgesproken.”

Hij lijkt daar zelf niet mee te zitten. Een stripboek lezen, met de katten spelen, gamen, mijn zoon vermaakt zich prima alleen. Toch dringt een gedachte zich aan mij op. “Gisteren had hij ook al niemand.” Direct erna vraag ik me af: “Heeft hij nog wel genoeg vriendjes?” Plop, daar volgt een aanname: “Hij voelt zich vast afgewezen. Dat moet wel slecht zijn voor z'n zelfvertrouwen.”

De negatieve gedachtentrein is vertrokken. Hij dendert door, van station tot station. Steeds sneller. Tot 'ie uiteindelijk op een verlaten perron piepend tot stilstand komt. Kil klinkt daar de stem van een



FOTO: UNSPLASH.COM

omroepster: “Jouw zoon wordt eenzaam en ongelukkig. Kan niet missen.” Ik knipper met mijn ogen. Terug in het nu voel ik me plotseling moe, zwaar en knorrig. Mijn zoon die nog altijd naast me loopt voelt dat aan en zucht. Wat als ik niet in de gedachtentrein was gestapt? Als het moment niet gekleurd was door angst en bezorgdheid, maar door vertrouwen? Als ik geen lading had toegevoegd aan de situatie zoals die was en simpelweg tegen mijn zoon gezegd had: “Het lijkt erop dat jij en ik een middagje samen hebben. Gezellig! Wat zullen we eens gaan doen?”

Doemscenario's verzinnen, vrezen voor het allerergste, het leven willen controleren; het kost zoveel energie. Maar: door meditatie herken ik gedachten die geboren zijn uit angst tegenwoordig gelukkig vaak veel sneller. En nog meer goed nieuws: ik weet nu dat ik mijn gedachten niet hoeft te geloven. Wat mij daarbij helpt is de vraag: wat is er nu, op dit moment, daadwerkelijk aan de hand? Waar houden de feiten

op en beginnen de aannames, de doemscenario's, de verzonden verhalen?

Mijn zoon heeft geen speelafpraak vandaag. Niet meer, niet minder. Zonder de verzinsels, voelt het hier en nu vaak een stuk minder bedreigend aan. Dan hoeft er niets anders en kan het gevecht met de werkelijkheid, zoals Gelong Thubten schreef, gestaakt worden.

Doemscenario's komen maar zelden uit. Maar is het een keer wel gebeurd – recent of in je jeugd – dan is

vertrouwen voelen voor jou misschien niet vanzelfsprekend.

Mijn tip? Ben je angstig en bezorgd, ben dan extra lief voor jezelf. Speelt oude pijn op? Geef jezelf dan een knuffel, haal diep adem en kijk naar wat zich nu ontvouwt. Wat zijn de feiten? Misschien is wat je

dan ziet pijnlijk. Dat kan. Misschien valt het ook wel mee. En misschien zie je juist iets moois.

Een kind dat niet heeft afgesproken met een vriendje. Een onverwachte middag samen, helemaal blanco. Een kans om te verbinden. Om een ijsje te eten en spelletjes te doen. Niet verkeerd toch?

Eerste Hulp bij Lijden

- Mededogen in actie -

Een oefening in karuna: de moed om nabij te blijven als het moeilijk is. Mededogen betekent: kunnen blijven bij het lijden, zonder iets te willen fixen, zonder iets te vermijden en zonder erin te verdrinken. Een zachtmoedige kracht waarvan je haar handen ook naar jezelf kan uitreiken.

Oefening

1. Welk klein lijden heb je recent waargenomen bij iemand anders of bij jezelf? Je hoeft het niet groots te maken. Denk aan een boze collega, een verdrietige vriend(in), of je eigen gevoel van falen.
→
2. Wat was je eerste neiging of reactie? Om het op te lossen? Te vermijden? Mee te gaan in het drama?
→
3. Wat zou mededogen doen in die situatie?
Oefen in mild denken: Wat zou je zeggen, doen of juist laten? Wat voelt als een zachte, aanwezige houding?
→
4. Schrijf een korte zin van mededogen die je zou kunnen herhalen als het moeilijk wordt.
Bijvoorbeeld: "Ik zie je pijn. Ik ben hier."
"Moge ik vriendelijk zijn voor mezelf in dit moment."
→

Mijn intentie is om mededogen/vriendelijkheid door de dag heen te vlechten. Het kan al beginnen bij het ontwaken, als ik een slechte nacht heb gehad. Een houding van: "Het is oké". Vervelend dat je zo moe wakker wordt, maar "het is oké". Vervolgens neem ik me voor om er - ondanks de moeheid - een goede dag van te maken. Een dag met maximaal mededogen/vriendelijkheid naar mezelf en de ander. Bij iets wat even niet zo handig gaat, ik mors wat, zeg net wat te snel wat ik ergens van vind, of maak een fout op mijn werk, denk ik: "Maakt niet uit, kan ik niks aan doen".

Heel vaak worden dat fijne en mooie dagen, ondanks de soms extreme vermoeidheid. En als ik eraan denk, leg ik mezelf dan aan het einde van de dag weer met zoveel mogelijk vriendelijkheid en liefde in bed. Zoals je ziet gebruik ik de woorden vriendelijkheid en mededogen door elkaar heen. Voor mij is mededogen vriendelijkheid naar een mens of dier dat lijdt of datgene wat onprettig is. Dat ik als een vriend ben voor mezelf of de ander die lijdt. Dat ik een pijnlijke ervaringen niet probeer weg te duwen, maar durf toe te laten.

Het met gekruiste benen zitten en de rug rechtop in de Vipassana meditatie staat voor mij voor de vastberadenheid om niet te bewegen en op te blijven letten. Het 'ontspannen' rechtop zitten en de glimlach op het gezicht staan voor de intentie van vriendelijkheid voor wat er ook maar mag opkomen

in de geest en in het lichaam. Vaak is dat vriendelijkheid voor de spanning en weerstand in mijn lijf, door te herhalen: "Het is oké, het mag er zijn". Van Doshin leerde ik dat dit herhalen werkt als de druppel water die maar blijft vallen op de steen.

Uiteindelijk wint het water en slijt de steen weg.

Als het niet lukt om me te concentreren bij de Vipassana meditatie, als ik verdwaal in het onprettige en de weerstand ... dan stap ik vaak over op vriendelijkheid/mededogenmeditatie. Door een zin te zoeken die dan werkt en me daarop te concentreren. Meestal is dat: "De spanning mag er zijn". Zo nodig ik het onprettige uit en ontnem het zijn kracht.

In moeilijke tijden doe ik in de ochtend geen Vipassana, maar Metta meditatie. Naast mezelf neem ik aan het einde van een dergelijke mededogenmeditatie meestal een vriend mee die het wat moeilijker heeft. Soms kan dit ook een vriend zijn waar ik het wat moeilijker mee heb. Ik heb het er moeilijk mee, omdat het voor mij moeilijk is om bij het lijden van die persoon te blijven.

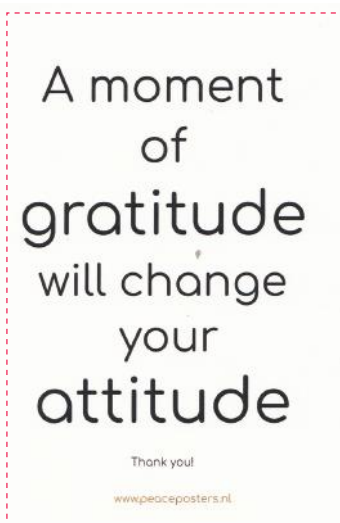
De ultieme vriendelijkheid vind ik het inzicht dat het allemaal niet persoonlijk is. Net zoals ik het prettige niet ben, ben ik ook het onprettige niet. Ultieme vriendelijkheid is inzicht in de werkelijkheid en verzacht alle wonden.

Dankbaarheid

“Een mooie eigenschap waar ik soms iets van ervaar, maar best wat meer van kan gebruiken.”

In de voorjaarsvakantie was ik in de Ardennen waar ik een aantal lange wandelingen heb gemaakt. Tijdens het wandelen reciteer ik zo nu en dan wat teksten uit de reflectiegroep (de toevlucht, de aanbevelingen) en regelmatig ben ik ook bezig met metta of komt er spontaan een aanbeveling op in relatie tot (on)heilzame gedachten. Deze keer kwamen er op verschillende momenten ook gevoelens van dankbaarheid op. Ik realiseerde me hoeveel geluk ik heb dat ik in onze Sangha kan oefenen, voelde dankbaarheid naar mijn mede-oefenaren in de reflectiegroep voor hun openheid en betrokkenheid en naar Doshin voor haar begeleiding op het pad van de Dharma. Dit heb ik in de loop der jaren wel vaker ervaren, maar ik herkende het nu als dankbaarheid.

Tijdens een volgende wandeling liep ik te mijmeren over mijn werk. Ik had voor de vakantie te horen gekregen dat mijn baantje op een basisschool na de vakantie zou stoppen. Deels door nieuwe wetgeving omtrent schijnzelfstandigheid en deels omdat er een nieuwe directie is die een andere koers wil. De gevoelens die opkwamen waren gemengd. Enerzijds boosheid, met name vanwege de wat botte manier waarop het allemaal gegaan is. Nadat dit gedurende een aantal kilometers was uitgeraasd kwam ook dankbaarheid op, dat ik dit werk een aantal jaren heb kunnen doen. En voelde het ook als een bevrijding, want inhoudelijk was ik wel een beetje uitgekeken op dit werk. Uit het onheilzame ontstond een nieuwe blik die weer dynamiek en kansen biedt. Waarmee dankbaarheid in de plaats van boosheid kwam. Daarmee kwam ook begrip voor de nieuwe directeur omhoog. Ik herinnerde me dat mijn Tai Chi leraar me ooit vertelde dat zijn partner mensen die haar een ‘negatieve’ ervaring gaven dankbaar was, omdat ze haar tegelijk een oefenmoment gaven. Ik begreep dat toen helemaal niet, ik dacht: “Die mensen moeten niet zo stom/vervelend doen!”



Maar nu begrijp ik dit veel beter. Dankbaarheid zet de deur open naar andere heilzame kwaliteiten, zoals welwillendheid, tevredenheid en metta... Het helpt om een oplossing vanuit mezelf te bedenken, in plaats van boos te zijn op een ander.

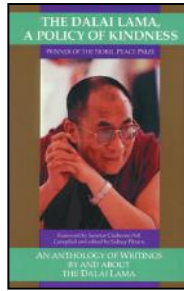
Terug uit de Ardennen las ik de oproep van de redactie en besloot ik een aantal weken met dankbaarheid te gaan oefenen. Gewoon door op te letten wanneer het opkomt en wat voor effect het dan heeft. Het valt me in de loop van die weken op hoeveel dingen er zijn waar ik dankbaar voor kan zijn. Vaak ogenschijnlijk ‘gewone’ din-

gen die ik meestal als vanzelfsprekend ervaar: het eten op mijn bord, de wind in mijn haar, de natuur, de spullen die ik mag gebruiken, een veilig huis, mijn kinderen en vrienden, een partner die haar leven met mij wil delen, de leerlingen waar ik mee kan werken... Dankbaarheid voor goede en heilzame dingen in mijn leven, die ik nog vaak als vanzelfsprekend beschouw. Een verrassing voor me was dat ook dankbaarheid voor oefenmomenten zich liet zien. Een voorbeeld: als ik ga hardlopen of wandelen moet ik een kruising oversteken van een voet- en fietspad over een redelijk drukke weg. Fietsers op het fietspad hebben voorrang, maar auto’s stoppen lang niet altijd voor het stopbord. Jarenlang was ik in de veronderstelling dat ik als voetganger daar ook voorrang heb, iets wat regelmatig irritatie oproep, omdat auto’s vaak onvoorspelbaar bleken. Pas zwaaide een mevrouw nog (be)lerend met haar vinger toen ik voor haar auto langsliep. Eerst kwam er irritatie op, maar daarna ook de gedachte: “Wat als ze gelijk heeft?”. Dus zocht ik het even opgezocht en wat bleek: “Ze had gelijk!”. Ik ben die mevrouw nu iedere keer als ik daar oversteek dankbaar voor die les, want ik voel geen irritatie meer bij het oversteken!

De afgelopen weken heb ik ervaren dat de intentie om een heilzame kwaliteit langere tijd in de aandacht te nemen veel inzicht en welbevinden geeft. Op naar de volgende!

A Policy of Kindness

Het ontwikkelen van heilzame kwaliteiten als vriendelijkheid en mededogen is niet alleen goed voor de mensen om ons heen, maar uiteindelijk ook voor onszelf. Wie leeft vanuit boosheid, jaloezie, of puur eigenbelang raakt uit balans en scheidt een afstand tot anderen; maar degene die het beste voor heeft met de ander, luistert, of een ander oprecht helpt, zal daarmee zijn eigen leven ook verrijken. Een dienstbaar gebaar voor een ander is zo ook een vreugdevol gebaar voor jezelf.



“Als je zelfzuchtige beweegredenen – boosheid enzovoort – probeert te beteugelen en meer vriendelijkheid en mededogen voor anderen ontwikkelt, zul je er uiteindelijk zelf het meeste baat bij hebben. Daarom raad ik egoïstische mensen aan op een wijze manier egoïstisch te zijn. Dwaze egoïstische mensen denken altijd aan zichzelf en het resultaat is negatief. Wijze egoïstische mensen denken

aan anderen, helpen hen zoveel als zij kunnen, met het gevolg dat zij er zelf ook baat bij hebben”.

Dalai Lama - uit A Policy of Kindness

Aandacht & Vrijgevigheid

Een oefening in sati (aandacht) & dāna (geven zonder iets terug te verwachten). Echte vrijgevigheid begint bij aandacht.

Niet wat je geeft, maar hoe je het geeft, maakt de actie transformerend.

Zelfs een blik, een stilte of een klein gebaar kan rijk zijn als het bewust gegeven is.

Oefening

1. Wat kun jij vandaag geven dat niet materieel is, maar wel voedend?

Tip: Denk aan je aandacht, tijd, glimlach, geduld, luisterend oor, rust.

→

2. Aan wie wil je vandaag iets geven vanuit je hart, niet vanuit de plicht die roept?

→

3. Neem vandaag 1 moment om bewust te geven met aandacht. Observeer wat er gebeurt in jezelf als je geeft zonder verwachting.

Schrijf daarna op wat je ervaarde:

→

4. Bonus – Schenk iets aan jezelf.

Wat kun je jezelf vandaag geven wat je anders vergeet?

→

De weg naar huis begint met vriendelijkheid

De meeste uren op het kussen ben ik aan het vechten. De meeste uren buiten het kussen ook. Bewustzijn is de eerste stap: vecht en weet dat je vecht.

Als kleine jongen leerde ik dat het leven leuk is en dat ik dat ook moet zijn. Als een van beide dat niet is, is er iets heel erg mis en dat moet dan direct opgelost worden: zo snel mogelijk terug naar die gelukzalige toestand die het menselijk bestaan in de basis is. Het lijkt zo'n optimistisch wereldbeeld (waarom zou je iets anders geloven?). Toen ik later voor het eerst de glimlachende gezichten van boeddhistische monniken zag, zag ik daarin de ultieme vervulling van dit geloof: eeuwige gelukzaligheid zonder door welke omstandigheid dan ook uit het veld geslagen te kunnen worden. Dat wilde ik ook! Maar de weg die de Boeddha onderwees bleek heel anders dan ik me had voorgesteld. Ik had een leven lang geleerd lijden koste wat kost buiten de deur te houden, en nu moest ik leren die deur wagenwijd open te zetten? Wat een zware en pessimistische boodschap (waarom zou je dát geloven?).

Het zou me heel wat jaren kosten voor ik een klein beetje begon in te zien hoe ontzettend hard en agressief het geluksgeloof van onze samenleving eigenlijk is, en hoe zacht en liefdevol de boodschap van de Boeddha. Elke keer dat ik mezelf wijsmaak dat er geen lijden is, is het alsof ik een deur keihard dichtgooi in het gezicht van een kind dat alleen maar verdrietig of bang is en even een arm om zich heen wil. Niet zo gek dat het op een gegeven moment begint te schreeuwen en te stampen en niet meer voor rede vatbaar is. En wat is mijn reactie? Ik draai de deur op slot, pak een biertje en zet de tv keihard aan. Zie mij eens genieten! Hoe vriendelijk is dan alleen al die eerste edele waarheid, om op zo'n moment gewoon tegen jezelf te kunnen zeggen: er is lijden.

Het blijft mijn grootste uitdaging in m'n meditatie en daarbuiten. Zoveel momenten waarop ik me heel

even slecht voel en voordat ik dat überhaupt doorheb de deur al heb dicht gesmeten. Zoveel meditaties waarin ik na een halfuur besef dat ik alleen maar bezig ben geweest mijn vervelende gevoelens 'weg te denken'

in plaats van aanwezig te zijn. Zoveel subtiele manieren waarop ik mezelf continu veroordeel en afwijs. En dat vervolgens ook weer veroordeel.

De grootste les die ik hierin het afgelopen jaar in deze Sangha heb geleerd is dat het geen zin heeft om op zulke momenten stug te blijven proberen aandacht naar boven te halen, dat ook dát een subtiele manier is om mezelf in dit moment af te wijzen. Het is alsof je de deur naar het kind eindelijk weer opent en vervolgens verwacht dat het de hele tijd vrolijk met je wil spelen, terwijl het misschien wel even heel boos is en niks met je te maken wil hebben, of juist heel verdrietig is en getroost wil worden.

Mediteren is thuiskomen in dit moment. Soms is dit moment een fijne plek om te zijn en dan gaat thuiskomen bijna vanzelf. Maar vaker is het helemaal niet zo'n prettige plek. Ook dan is het de oefening om de weg naar huis terug te vinden. En met de woorden van Doshin: die weg begint met vriendelijkheid.

Innerlijke
vrede
is je
ware
aard

www.peaceposters.nl

Activiteitenprogramma Sangha Inzicht & Bevrijding 2025

19 juni

Reflectie (precepts)
Cobbenhagenlaan 8
Tilburg

19 -27 juli

Zomerretraite
Int. Zen Center
Noorderpoort
Wapserveen

9 - 13 augustus

online stadsretraite

21 september

Meditatiedag
Landgoed Bleijendijk
Vught

10 -12 oktober

Weekendretraite
Heilig Hart Klooster van de
Missiezusters in Steyl

31 oktober - 2 november

Weekendretraite
Vipassanacentrum
Groningen

22 november

Insight Dialogue
Cobbenhagenlaan 8
Tilburg

5 - 12 december

Winterretraite
Heilig Hart Klooster van
de Missiezusters in Steyl

20 december

Metta meditatiedag
Cobbenhagenlaan 8
Tilburg

**Doorgaande
meditatiegoepen
o.l.v. Doshin Houtman
Tilburg**



Tenzij anders aangegeven
worden de activiteiten
begeleid door
Doshin Houtman

Doorgaande
meditatiegoep
o.l.v. Marijke van den
Hoogen
Driebergen

**Doorgaande
meditatiegoep**

o.l.v. Chris van der Velden
Den Bosch

Online ochtendmeditatie

in stilte elke werkdag van
07:00 uur tot 07:30 uur
o.l.v. meditatiebegeleiders
en Doshin Houtman

Kijk voor alle details
en de mogelijkheid
om je op te geven voor
de genoemde
activiteiten op
www.inzichtenbevrijding.nl