

## Het uitwisselingsgesprek tijdens retraites

Tijdens vipassanā-meditatieretraites worden gewoonlijk uitwisselingsgesprekken gepland, waarin deelnemers individueel of in kleine groepjes ervaringen kunnen delen met de retraitebegeleider(s). In het Thai wordt dit gesprek *sorb arom* genoemd, hetgeen vertaald kan worden als ‘het (meditatie)object checken’. In het Engels wordt vaak het woord *interview* gebruikt; ik benoem het tegenwoordig meestal als ‘uitwisselingsgesprek’. In deel 1 van dit artikel wil ik pogen iets te verwoorden omtrent de waarde van dit gesprek; vervolgens wil ik in deel 2 aandacht besteden aan de inhoud van dit gesprek.

### 1. De functie van het uitwisselingsgesprek

Ik zou op zich prima een lange retraite kunnen doen zonder gebruik te maken van een leraar of retraitebegeleider. Toch zoek ik altijd een centrum waar deze mogelijkheid geboden wordt. In sommige centra wordt dit dagelijks aangeboden, in andere centra eens in de paar dagen, uiteraard afhankelijk van de beschikbaarheid van de leraar en de ervaring en behoefte van deelnemers. De ene keer kijk ik uit naar een dergelijk gesprek, vaak ervaar ik het eerlijk gezegd ook als ‘naar de tandarts gaan’. Ik ervaar dan een spanning van tevoren, die ik uiteraard ook weer innerlijk erkennend opmerken kan. Toch bemerk ik altijd weer hoe belangrijk een dergelijk gesprek kan zijn, niet alleen vanuit de positie van deelnemer maar ook vanuit de positie als begeleider. Je zou het uitwisselingsgesprek ook kunnen benoemen als een coachinggesprek, dat als algemene intentie heeft de bewustwordingsprocessen en het groeiende vipassanā-inzicht te bevorderen en de mediterende te helpen in het ontwikkelen van compassie en het realiseren van bevrijdend inzicht. Hierin kunnen verschillende waardevolle aspecten benoemd worden, ze zijn hieronder niet in een volgorde van belangrijkheid geplaatst maar ze belichten verschillende invalshoeken.

#### Bewust worden van valkuilen in de beoefening en van blinde vlekken

Mediteren is een wonderlijk gebeuren. Het lijkt heel eenvoudig en dat is het eigenlijk ook. Misschien is het wel zo eenvoudig dat we in een mum van tijd terechtkomen in vertrouwde patronen en dan onbewust iets uitvergrooten of juist als verstoring van de beoefening gaan benaderen. Vaak is alleen maar het hardop verwoorden van wat we tegenkomen bij de beoefening al verhelderend: wat impliciet aanwezig was wordt expliciet gemaakt.

Soms kan dit ook leiden tot wat de Boeddha wel ‘het rechtzetten van onbehulpzame ideeën’ noemde. In mijn monnikstijd ben ik een keer op bezoek geweest bij Achahn Jumnie, een bijzonder vriendelijke en toegankelijke leraar die woont in Wat Tam Sua bij Krabi.<sup>1</sup> Mijn Indiase vriend en ik vroegen hem wat in zijn ogen het lastigste opmerkzaamheidsobject was. Ik verwachtte dat hij zou antwoorden met ‘slaperigheid’ of iets dergelijks, daar leverde ik in die tijd immers zelf veel worstelpartijen mee. Maar nee, hij antwoordde zonder lang na te denken: ‘*kwahm kit*’ – ideeën, overtuigingen. Ik ben gaandeweg steeds meer gaan begrijpen waarom hij dit zei. Er wordt gezegd: we zien de dingen vaak niet zoals zij zijn maar zoals wij zijn. Een van de functies van uitwisselingsgesprekken is dat we via interpersoonlijk contact bewust kunnen worden gemaakt van onbehulpzame overtuigingen, terwijl we hier anders heel lang onnodig in kunnen blijven zitten. Zo is onlangs een mediterende de waarde van loopmeditatie gaan ontdekken, terwijl hij altijd het idee had dat dat vooral was om fysiek te ontladen en weer goed te kunnen zitten.

## Het checken van de motivatie en de toewijding

Voor de meeste mediterenden is het een enorme zoektocht hoe om te gaan met de toewijding en het wijs gebruiken van energie bij een retraite. Het was voor mij bijvoorbeeld heel behulpzaam te horen dat ik me niet 120% hoefde in te spannen en dat ik de beoefening echt mocht doen met een ontspannen houding in plaats van een zware toewijding. Op andere momenten kan het juist weer behulpzaam zijn om iets meer pit in de beoefening te stoppen en bijvoorbeeld wat langer te zitten of in het lopen over te gaan naar een iets meer gedetailleerde loopoefening. Achahn Chah vergeleek mediteren wel met autorijden. Soms moeten we een beetje meer naar links, soms naar rechts... oefening baart kunst. Hierin kan een retraitebegeleider fungeren als een ervaren navigator of als een 'meditatiecoach'.

## Het ondersteunen van zich verdiepend vipassanā-inzicht

We bewandelen tijdens een meditatie-retraite een pad dat leidt tot bevrijdend inzicht en dat langs allerlei stadia van zich verdiepend inzicht loopt. We worden ons daarbij bewust van wat in het boeddhisme wel de drie universele karakteristieken worden genoemd: vergankelijkheid, onbevredigendheid en onbeheersbaarheid. Dit bewustwordingsproces is niet intellectueel maar op een specifiek ervaringsgerichte manier die voorbij gaat aan de ratio. Dit proces vraagt soms enige relativering en andere momenten weer extra bemoediging. In Zuid-Oost Azië wordt bijvoorbeeld wel gesproken van een zogenaamde 'matjes oprolfase', waarbij we als mediterende het gevoel hebben dat het proces helemaal niet goed gaat. Gewoonlijk zijn de ervaringen dan ook helemaal niet aangenaam van sfeer. In feite hoort deze fase volledig bij het proces van voortschrijdend inzicht maar zonder begeleiding kunnen we hier gemakkelijk afhaken en het meditatie-matje oprollen en naar huis gaan of denken dat 'we het niet goed doen'.

## Ruimte creëren voor verwerkingsprocessen

We komen als mens van alles tegen ...ziekte, verlies, conflicten, dilemma's ... Deze knelpunten komen tijdens retraites zo nu en dan op de voorgrond. In theorie zouden we dit steeds gewoon kunnen benoemen, en iedere keer dat dit gebeurt ontstaat er innerlijke ruimte. Toch heb ik gemerkt en zie ook bij retraineedeelnemers dat het opmerkelijk hardop verwoorden van wat er speelt vaak heel verruimend is. Men zegt wel '*to name is to tame*': iets kunnen adresseren geeft ruimte tot het wijs en compassievol kunnen dresser. Het geeft vaak lucht om iets verdrietigs of pijnlijks hardop te benoemen, waardoor de beoefening ook weer gemakkelijker verder kan gaan. Dit wordt gesteund door onderzoek door Brené Brown, die problematische schaamte heeft onderzocht. Zij benoemt het in een veilige omgeving delen van het pijnlijke als een van de meest waardevolle medicijnen tegen gewoonlijk onnodige schaamtegevoelens.<sup>2</sup>

In Zuid-Oost Azië was hier 30 jaar geleden weinig ruimte voor; je hoorde emoties alleen als emoties te benoemen zonder op de inhoud in te gaan. Het valt me echter op dat veel Aziatische leraren veel meer ruimte zijn gaan geven aan dit soort verwerkingsprocessen en blijkbaar beseffen dat dit bij westerse mensen heel bevrijdend kan zijn.<sup>3</sup>

## Geruststelling door het besef van *common humanity*

De term *common humanity* of gedeelde menselijkheid staat voor een vorm van inzicht die verder gaat dan alleen 'mijn wereld'. Het was voor mij in uitwisselingsgesprekken heel geruststellend te horen dat ik niet de enige was die bijvoorbeeld veel slaperigheid tegenkwam. Het besef 'niet de enige op aarde te zijn die iets lastigs ervaart' werkt verzachtend, waardoor er ook weer meer ruimte kan komen in het omgaan met wat we gauw ervaren als storend. Een van de waardevolle aspecten van opmerkzaamheid is dat het geen vijanden kent. Het regelmatig herinnerd worden hieraan blijkt de beoefening veel soepeler te maken.

Ik ben blij dat Achahn Asabha, mijn Birmese leraar in Thailand, zo nu en dan groepsuitwisselingen deed in plaats van individuele uitwisselingsgesprekken. Zo kon ik ook bewust worden van de worstelpartijen van andere mediterenden. Dit werkte verdiepend op het *common humanity* aspect, daarnaast had dit als effect dat ik de eigen worstelpartijen minder persoonlijk nam. Ik ben als retraitebegeleider dan ook veel vaker

groepsuitwisselingen gaan plannen bij minder ervaren mediterenden; het lijkt vanzelf meer begrip en compassie te brengen waardoor de beoefening krachtiger kan worden.

### **De gezondheid van de mediterende checken**

We doen tijdens een retraite best een beroep op het lichaam, alleen al door zes of zeven keer per dag een langere tijd stil te zitten en langzaam te lopen. Een belangrijk onderdeel bij uitwisselingsgesprekken is dan ook verkennen hoe het zitten en lopen lichamelijk ervaren wordt en bij bijvoorbeeld sterker wordende knieklachten te verkennen wat verstandig is en wat niet. Daarnaast kan men ook al komen met specifieke gezondheidsklachten en hier wijs op afstemmen is m.i. een belangrijk onderdeel in uitwisselingsgesprekken. Hierbij kan een meditatief vermogen gebruikt worden dat de Boeddha benoemde als *yoniso manasikara*: 'wijze inschatting' of 'vaardige afstemming'.<sup>4</sup> Uitwisselingsgesprekken kunnen dienen als een waardevolle mogelijkheid te checken hoe ongemak gehanteerd wordt en of het nodig is hierin extra ondersteunende adviezen mee te geven. Soms kan er sprake zijn van meditatie-*dukkha*, waarbij mediterenden ongemak tegenkomen als een manifestatie van het groeiende *vipassanā*-inzicht 'dat er lijden is'. Soms is er ook meer sprake van een fysieke of psychiatrische klacht of beperking, die niet alleen aanschouwd behoort te worden maar ook extra zorg en wijsheid nodig heeft.

## **2. De inhoud van het uitwisselingsgesprek tijdens retraites**

Wat hoort er nu besproken te worden in een uitwisselingsgesprek dat vaak slechts een kwartier duurt? Allereerst kan het behulpzaam zijn te weten dat je als retraitedeelnemer alleen hoeft te vertellen wat veilig voor je voelt; dat je zelf kunt bepalen wat je wel en wat je liever niet aan bod laat komen. En dat een uitwisselingsgesprek een waardevolle mogelijkheid biedt om vragen te stellen en twijfels te bespreken die te maken hebben met de beoefening. Ik was als mediterende in het begin vrij voorzichtig met het stellen van vragen tijdens een uitwisseling met een leraar. Ik had schroom en het gevoel dat ik het allemaal zelf wel kon ontdekken. Ik ben geleidelijk aan gaan beseffen dat dit een niet behulpzame leerhouding was en ben me gaan oefenen in het 'over de drempel van schroom stappen'. Ik stel tegenwoordig als mediterende tijdens een uitwisselingsgesprek veel gemakkelijker allerlei vragen die te maken hebben met de beoefening. Ik herinner mezelf hierbij aan het eenvoudige credo: Er bestaan geen domme vragen; vragen niet stellen terwijl ze je wel duidelijk bezighouden is wél dom.

### ***Check your attitude***

Toen ik een aantal jaren geleden onder leiding van Sayadaw U Tejaniya in Myanmar mediteerde hoorde ik hem tijdens groepsuitwisselingen vaak zeggen '*Check your attitude*'. Wat hij bedoelde was dat we ook opmerkzaam kunnen zijn met betrekking tot de houding waarmee we mediteren en gedachten, gevoelens en dergelijke aanschouwen. Hoe is de innerlijke houding? Jack Kornfield zegt er bijvoorbeeld het volgende over: '*Ik dacht altijd dat ik – om vrij te worden - behoorde te mediteren als een samoerai krijger. Maar nu begrijp ik dat we ook kunnen beoefenen als een toegewijde en zorgzame moeder van een pasgeboren kindje. Het vraagt even veel energie maar heeft een heel ander karakter. Het zijn meer compassie en aanwezigheid dan het moeten overwinnen van een vijand in een gevecht.*'

We kunnen mediteren met een milde, geduldige houding, of juist met een ongeduldige houding, met een ontspannen houding of met een perfectionistische houding ... het opmerken van de innerlijke houding bij wat je ervaart en het soms checken van de toon waarmee je gewaar bent en benoemt blijkt een zeer waardevol aandachtsveld te zijn. Ik weet dat de innerlijke houding bij mij in de eerste jaren doorgaans heel gedreven en gemotiveerd was. Ik deed dan bijvoorbeeld bij het lopen mijn uiterste best om zo gedetailleerd en opmerkzaam mogelijk te lopen, vervolgens was ik tijdens het zitten vaak bekaf en viel dan in slaap. Door meer gewaar te

worden van deze twee sferen ontstond er vanzelf meer van wat in de boeddhistische psychologie *viriyupekkha* wordt genoemd: evenwicht in de toewijding waarmee ik mediteerde.

Een Chinees gezegde luidt: 'Spanning is wie je denkt te moeten zijn; ontspanning is wie je werkelijk bent'. Er wordt ook gezegd dat bij paniekvoetbal doorgaans de meeste blessures ontstaan. Het is me in de retraites die ik begeleid heb vaak opgevallen hoe streng westerse mensen voor zichzelf kunnen zijn. En ik was dit zelf ook. Door meer te letten op innerlijke patronen bij de beoefening en door hierover te delen met een retraitebegeleider kun je meer zicht krijgen op je innerlijke houding bij het mediteren en daarin meer en meer innerlijke ruimte en vrijheid gaan ervaren.

## **Rapportage**

Het kan ook heel goed zijn dat je tijdens een retraite geen specifieke vragen of twijfels tegenkomt. Dat betekent dan niet dat een uitwisselingsgesprek zinloos zou zijn. Je hoeft een uitwisselingsgesprek bij een meditatie-retraite immers niet te beschouwen als een therapiegesprek, waarbij het inhoudelijk vooral over levensproblemen gaat. Mogelijk is een uitwisselingsgesprek eerder te vergelijken met een overdrachtsgesprek waarin verpleegkundigen aan het einde van hun dienst rapporteren over het reilen en zeilen van patiënten op een afdeling in een ziekenhuis. Alleen gaat het bij een uitwisselingsgesprek tijdens een retraite niet zozeer over anderen maar over de eigen ervaringen. Je hoeft daarbij niet altijd iets bijzonders te rapporteren. Alle ervaringen hebben bestaansrecht, juist ook de hele gewone ervaringen.

### ***Rapporteren m.b.t. de zitmeditatie***

Je kunt bijvoorbeeld aangeven of je een gemakkelijke of een moeilijke dag hebt gehad en ervaringen rapporteren met betrekking tot de zitmeditatie. Bijvoorbeeld of je gemakkelijk de bewegingen van de buik of de borstkas gewaar kunt zijn. De retraitebegeleider zal dan mogelijk wel verkennende vragen stellen, zoals bijvoorbeeld of de adembewegingen lang en diep zijn, of juist kort en snel, of de adembewegingen aansluitend zijn of dat er een kleine pauze na het dalen plaatsvindt..... Stroomt de adem uit zichzelf of ben je geneigd het ademproces te beïnvloeden? Wat is gemakkelijker: gewaar zijn van de bewegingen van de buik/borstkas of gewaar zijn van het gehele zittende, ademende lichaam?

Zo kun je ook aangeven of het zitten fysiek goed te doen is of dat je veel ongemak tegenkomt, hoe je ongemak benoemd hebt, of je bent gaan verzitten bij ongemak of dat je er mee bent blijven zitten .... Hoe ga je om met innerlijke reactiepatronen, zoals bezorgdheid of verlangen?

Een ander waardevol thema kan zijn hoe je met gedachten bent omgegaan. Daarbij kan altijd meegenomen worden dat inzichtmeditatie eigenlijk een fenomenologie is: een studie van verschijnselen. Het woord *vipassanā* betekent 'anders zien'. We nemen bij de beoefening een ander perspectief in, waarbij we voorbij gaan aan de inhoud van gedachten en gevoelens en ze meer gaan aanschouwen als veranderende verschijnselen. Voor de mindfulnessbeoefening maakt het bijvoorbeeld niet uit of een oordeel over iets of iemand nu opbouwend of afbrekend is; je hoeft alleen op te merken: 'er is oordelen'. Je kunt dan bijvoorbeeld rapporteren of gedachten gemakkelijk als gedachten herkend worden. Of er geduld is in het opmerken van gedachten. En wat gebeurt er met gedachten als je ze herkent? Blijven ze doorgaan of verdwijnen ze? Is benoemen als bijvoorbeeld 'denken', 'oordelen' of 'plannen' behulpzaam of juist niet?

Wat voor emoties en gemoedstoestanden ben je tegengekomen? En hoe ben je hier mee omgegaan? Hoe ga je met zintuiglijke gewaarwordingen om zoals horen, zien of ruiken? Zo kun je dus ervaringen met betrekking tot lichamelijke gewaarwordingen, fysieke sensaties, gedachten, gemoedstoestanden en zintuiglijke prikkels tijdens het zitmeditatie verkennen en beschrijven.

### ***Rapporteren m.b.t. de loopmeditatie en dagelijkse activiteiten***

Andere waardevolle onderwerpen voor een uitwisselingsgesprek zijn de loopmeditatie en het opmerkzaam zijn bij de dagelijkse activiteiten. Thema's die hier benoemd kunnen worden zijn bijvoorbeeld:

- Loop je langzaam of wat sneller?
- Wat neem je waar? De bewegingen van de voet of meer het gehele lopende of wandelende lichaam?
- Hoe ga je om met gedachten, geluiden en dergelijke tijdens het lopen of wandelen?
- Hoe is de opmerkzaamheid bij het opstaan, gaan zitten, het eten, drinken, tanden poetsen, naar de WC gaan, aankleden, uitkleden, wassen, douchen en dergelijke?

### **Suggesties voor verdere beoefening**

Een laatste waardevol onderdeel is dat de retraitebegeleider je eventuele behulpzame oefensuggesties of aandachtspunten mee kan geven. Bijvoorbeeld om te onthaasten, om te experimenteren met specifieke suggesties voor de loopmeditatie of meer te letten op de beslissingsprocessen die vooraf gaan aan handelingen die we verrichten tijdens het eten of in de badkamer. Zo kan in een uitwisselingsgesprek 'meditatiezorg op maat' gegeven worden.

### **Op je gemak leren zijn bij ongemak**

Velen (ikzelf ook) ervaren bij een uitwisselingsgesprek vooraf vaak enige gespannenheid. Alleen hierom kan een regelmatig uitwisselingsgesprek al van waarde zijn. Gewoonlijk gebeurt dit immers niet alleen bij een retraite maar reflecteert dit vaak een vertrouwd patroon bij stressvolle gebeurtenissen, waarbij interpersoonlijk contact als stressvol wordt ervaren. Het stelt je dan in de gelegenheid dit patroon van bijvoorbeeld faalangst, onzekerheid of bewijsdrang te leren zien en te benoemen; innerlijk of soms ook hardop in het uitwisselingsgesprek. Dit vermogen, dat ook wel *exposure* of vrijwillige blootstelling genoemd wordt, blijkt een waardevol effect van de beoefening te zijn. Je leert op deze manier immers meer op je gemak te zijn bij ongemak. Daarnaast blijkt een regelmatig uitwisselingsgesprek ook al te kunnen dienen als een waardevolle oefening in mindful communiceren in het algemeen. Zo kun je als retraitedeelnemer de voorbereidende gedachten en de innerlijke dialoog voorafgaand aan een uitwisselingsgesprek al erkennend opmerken op de momenten dat dit gebeurt. Vervolgens het oefenen in mindful spreken en luisteren tijdens de uitwisseling en ten slotte ook gewaar zijn van de naweeën of echo's van het gesprek na afloop. Zo trainen we ons via een individueel of groepsmatig uitwisselingsgesprek ook in het mild en mindful communiceren. Dit alles onder het mooie kernachtige motto van Loesje: 'Iedereen accepteert me zoals ik ben. Nu ik nog'.

© Frits Koster, 2016

---

<sup>1</sup> Het levensverhaal van Achahn Jumnie is te vinden in *Living Buddhist Masters* door Jack Kornfield. Dit boek is tegenwoordig gratis beschikbaar via het internet.

<sup>2</sup> Het onderzoek naar schaamte is door Brené Brown beschreven in *Gelukkig ben ik niet de enige* (A.W. Bruna LeV, 2014).

<sup>3</sup> Het is hierbij voor retraitebegeleiders natuurlijk wel van belang niet terecht te komen in een rol als therapeutische hulpverlener en het cultiveren van opmerkzaamheid centraal te houden.

<sup>4</sup> In de hedendaagse westerse literatuur omtrent mindfulness-beoefening wordt vaak het woord *attunement* gebruikt, als een belangrijk aspect van opmerkzaamheid. Afstemmen op zichzelf, op de omgeving en natuurlijk ook afstemmen op mogelijke beperkingen.