

## De drie karakteristieken

De drie karakteristieken vormen een van de belangrijke kennismomenten van de Vipassana meditatie. Een aantal yogi heeft opgeschreven hoe deze ervaring op hen is overgekomen. Alleen Yogi 4 heeft gehoor gegeven aan de vraag iets op te schrijven hoe je in je upaya werkt met de 3K naar leerlingen toe.

=====

### Yogi 1 Loslaten en dan sterven terwijl je lichaam nog leeft

Zodra je geboren wordt is er de drang tot overleven. Dit uit zich in acties om datgene wat het leven bevordert te omarmen, te versterken, te stimuleren en datgene wat het leven bedreigt weg te houden, te verminderen, te vernietigen. Deze twee neigingen worden in de ontwikkeling van het individu uitgebreid met een enorm arsenaal aan ervaring, tactieken en strategieën. De ervaring leert wat werkt en wat niet. Toch wordt er nooit een stadium van werkelijke veiligheid bereikt er wordt nooit bestendig geluk gevonden. En het individu kristalliseert uit. Dit noemen we 'ego'. We verkeren met de illusie dat dit onze persoonlijke identiteit is, die tot elke prijs behouden moet blijven.

Tijdens een rechte wordt je na de initiële fase, waarin het proces van zuivering en inzicht in gang wordt gezet, direct geconfronteerd met de twee neigingen van begeerte, vasthouden en afkeer, wegduwen. Datgene wat prettig is probeer je vast te houden en je probeert af te stoten wat onprettig is. Dit verhoogd het contrast en de spanning. Datgene wat onprettig is wordt nog onprettiger en je creëert vluchtplekken waar je je nog veilig kunt voelen. Je creëert gedachtenstromen en gewaarwordingen die ongevaarlijk of zelfs prettig lijken en je ontwikkelt concentratie wat de onprettige ervaringen lijkt te onderdrukken. Dit zou je allemaal kunnen scharen onder overlevingsstrategieën van het automaton "ego". Dit gebeurt in de loop van uren of dagen en het contrast en de spanning wordt steeds groter. Het enige resultaat is dat de pijn en het algehele malaise gevoel tot een onverdragelijke hoogte stijgen (na 'dagen'). Nu lijkt het overleven van het individu "echt" in gevaar te komen. Je lijkt in een valkuil gestapt te zijn, waaruit geen uitweg meer is. Je hebt je daar zelf ingemanouvreerd.

Er zijn nog maar 2 manieren om hier uit te komen. (1) Het stoppen van het proces door te stoppen met de beoefening, of (2) de juiste houding vinden waarmee je het probleem kunt benaderen. Je weet dat de juiste houding bestaat, dus je gaat door. Je weet dat stoppen geen reële optie is. De ellende en wanhoop en onmacht komt dan tot een climax. Op de een of andere manier bereik je het moment dat er geen andere optie is dan te sterven. Figuurlijk dan wel want het lichaam is in werkelijkheid niet aangetast alles gebeurd in je perceptie. Je geeft de strijd op, je laat je weerstand varen, je laat los. Op dat moment verdwijnt het verlangen naar veiligheid oftewel de begeerte. Evenzo stopt de strijd tegen het onwelkome, de afkeer. Dit zijn de twee neigingen die de pijn en het intense ongemak tot deze grote hoogte hebben opgejaagd. Door het wegvallen van deze neigingen brokkelt de ellende af tot niets of tot een niveau wat met de dan sterk toegenomen concentratie vrij makkelijk te beheersen is. Het opgeven

van de initiële drang tot overleven heeft de bevrijding gebracht, de angst om te sterven is voor het moment overwonnen. De weg wordt duidelijk, alleen door het doen ophouden van begeerte en afkeer kan het voortdurende ongemak en de drang dit te ontlopen gestopt worden. Dit proces steeds weer doorlopen brengt het systeem steeds dichterbij het ervaren van de meest basale ervaring van de oorzaak van het lijden en steeds dichterbij het meest basale loslaten van de gehechtheid aan het idee van het bestendige ik wat in stand gehouden moet worden. Uiteindelijk wordt dat totaal losgelaten en kan het begeerte- en afkeerloze bestaan ervaren worden.

=====

## Yogi 2

Onderstaand proces heb ik zelf ervaren, verschillende keren. Iedere keer weer op een andere wijze.

Voorbeelden. Via woede en projectie naar buiten, veroordelen van een ander. Via de woede kwam ik in de ervaring, die dagen aan hield en voelde als zeer open, kwetsbaar en verbonden met het geheel. Na dagen werd dit steeds minder. Via ervaringen van enkel alles als elementen ervaren. etc

Dit proces heeft een voor-traject van herkennen, erkennen en onderzoeken en disidentificatie.

Met onderzoek bedoel ik o.a. het volgende. Hoe manifesteert zich een oordeel, wat werd er getriggerd, hoe manifesteert zich dat in het lichaam. Welke gedachten horen erbij? Zie de wisselwerking tussen lichamelijke en geestelijke reacties. Merk de kondities op waardoor het opkomt en weggaat. En hoe je dat ervaart.

Disidentificaties. Emoties ontspannen zich op grond van bepaalde kondities en verdwijnen weer.

Patronen komen op, dit patroon herkennen en zie dat niet als een permanent iets, het steeds opnieuw zien van het patroon net zolang het niet meer opkomt. Dan is het werkelijk schoon. Het uitzuiveren van kamma.

Dus opmerkzaamheid verandert het patroon. Metta en mededogen is wat je er mee creëert naar jezelf en daardoor begrip naar alle levende wezens.

Ik zie dit patroon bij mezelf en bij anderen die ik frequent zie en begeleid.

Dit is een proces die er altijd is, het leren zien van de ontkenning, de illusie en herkennen hoe je het lijden verergert, wat de oorzaak is van je lijden en de weg van het einde van het lijden. Ik zie het niet als een losstaand iets de ervaring van anicca, dukkha en anatta. Dus ook in het begeleiden van yogi's is dit wat je voortdurend begeleidt door o.a. te kijken naar de hindernissen en de 5 factoren vertrouwen, inzet, opmerkzaamheid, concentratie, wijsheid. Het mede ondersteunen met mettameditatie vooral bij de veroordelen, schuld en schaamte thema's is wat ik erbij voeg.

Hoe kun je het een beetje dimmen, als de ervaring van anicca, dukkha en anatta er is? Door te ontspannen, bv naar buitengaan in de stilte. Geeft vrijheid en meer kunnen laten gebeuren wat er zich aandient en het versterken van het verbonden zijn met de natuur, het geheel bij het wegvallen van het "IK".

Ook geleide meditatie over het lichaam kan helpend zijn. Bv de 4 ele-

menten aarde, water, vuur en lucht. Het gegeven dat er geen ik- geen lichaam is, enkel een concept en het ervaren van de 4 elementen kan hier ondersteunend in zijn. Hierbij denk ik ook over andere geleide meditatie's tav de 4 grondslagen van opmerkzaamheid zoals opmerkzaamheid op de gevoelens, of het denken.

=====

### Yogi 3 **Disgust**

The student is now continuing to meditate having a consciousness that is neither pleasant nor unpleasant, but is nevertheless very exalted. There is almost nothing to do. The hindrances are gone and being mindful on for example breathing is effortless.

At one moment the student notices that it becomes difficult to keep his super consciousness. More and more pressure is growing on his mind (or is it the head?). Even if it does not bother him, it is a threatening omen.

At any price the student wants to keep his exalted consciousness. But most unfortunately he cannot keep his strong concentration any longer and he falls back on what used to be his old consciousness. It turns out that this consciousness is totally neglected. It looks like a giant abyss. Desperately the student tries to regain his exalted consciousness. It does not work. Then suddenly the student loses all grip and falls in the abyss. The experience is indescribable. The following symptoms are some indications of what happens.

- Chaos: perception is completely confused; everything is turning.
- Anxiety: there is an 'infinitely' strong anxiety; all other anxieties seem to be derived from this basic one.
- Disgust: one is extremely sick; the stomach turns and one has to vomit.
- Crazy: it feels as if one is crazy; the mind and the body are present, but there is no ego anymore that controls everything.

The experience is more terrible than death, at least that is how it feels like. Nevertheless thinking operates as usual.

Panic stricken the student goes to the teacher, who is available 24 hours a day during the intensive meditation retreat, precisely for these cases of depersonalization. The student hopes that the teacher can perform some miracle. But that is not what happens.

The teacher reacts in an unexpected way. He says the following. "Remember the theory. Our existence has three characteristics: changeability, suffering and selflessness. Changeability means that no phenomenon is permanent. Even the visual image that we have of a solid object is not constant. If we look well, we will see many small fluctuations in the image as perceived. In this changing world we look for some hold, something that is constant. In our ignorance we consider our ego, our self, as a fixed remaining entity. But that is an illusion. Why would our ego feel the need to be consolidated, if it were really permanent? Well, the changeability causes the circumstances in which we live to be often in

conflict with the ideas of the ego and friction results. That is suffering. Finally, selflessness means that the phenomena out of which our consciousness is built up, are essentially beyond our control. These three attributes of our existence, changeability, suffering and selflessness are in fact three aspects of one single truth. Now you have experienced yourself these three characteristics. This is important. Just continue your practice.”

But the student is not at all interested in meditation anymore. He just wants to stop his depersonalization. The teacher notices this and gives specific instructions. “Instead of prostrating for twenty minutes, you should do it from now on each time twenty minutes longer. That is, first twenty minutes, then forty, then sixty and so on. Work well on your mindfulness. Then the nausea will disappear by itself. However, if it comes back, do not name it as ‘nausea’ but as ‘knowing’. Do not feed it.”

### Emergency

Back in his room the student has lost all motivation and does not want to continue the practice. However, stopping for a rest deteriorates the situation: the abyss becomes more threatening and nauseating. In utter despair he follows the instructions of the teacher. After a couple of hours it turns out that the exercises have a calming effect. Especially the prostrations function well against the sickness. Then the student wants to relax. But each time he slackens his mindfulness, he is pushed back into the abyss. It is like having a knife on one’s throat forcing one to meditate fully. It is a matter of life or death. Being tired, the prostration exercises give new energy.

After having worked for many hours like this, being exhausted, the student is not sure whether he can go to bed. It may induce the nausea again. The student goes to the teacher and asks whether it is possible to go to sleep. “All right, sleep with mindfulness”, is the answer.

The student sleeps remarkably well. However, the next morning the emergency is still there. Only after some days of extremely hard work, the student re-establishes a stable consciousness without nausea. His ego feeling returns, albeit in another, more light, form. The student keeps some suspicion towards the method.

=====

### Yogi 4 De drie karakteristieken

Onderstaande heb ik een aantal weken geleden geschreven. Ik merk dat er schroom is om het op te sturen. Alsof het mijn persoonlijke verdienste zou zijn dat ik deze ervaringen gehad heb. Maar nu denk ik, ‘toe maar’. Ik hoop dat je er iets aan hebt.

1. De ervaring, context en proces. In de loop van de 9 jaar dat ik vipassana beoefen ben ik gaan begrijpen dat sommige van mijn ervaringen in de richting gaan wat wordt omschreven als de drie karakteristieken. De ervaring van dukkha

is voor mijde belangrijkste aanleiding geweest om vipassana te gaan beoefenen. Ik had de voorafgaande 25 jaar veel uitgeprobeerd zoals verschillende vormen van therapie, TM, zenmeditatie) om van mijn , vooral mentale, lijden verlost te worden. Het woord verlichting zei me niets . Ik wilde gewoon gelukkiger worden. Ik begon dus aan de vipasasana beoefening, achteraf gezien, met een verkeerde doelstelling, n.l. hoe kom ik van mijn lijden af. Gaandeweg begon ik te beseffen dat ik er niet vanaf kwam, maar dat ik eerst echt naar moest kijken.

M.b.t. wat de drie karakteristieken genoemd wordt ben ik me af gaan vragen of het niet heel "persoonlijk" is hoe iemand dat beleeft? Daarmee bedoel ik dat deze ervaringen heel verschillend van kleur en intensiteit kunnen zijn afhankelijk van de voorafgaande condities en karmische bagage, terwijl de karakteristieken an sich natuurlijk hetzelfde zijn; ze blijven dukkha, anicca en anatta.

De ervaring: In de laatste dagen van mijn eerste lange retraite van vier weken in Birma (2000), ik mediteerde toen ruim twee jaar, werd mij dringend geadviseerd om mijn ticket te verlengen en nog minstens een week te blijven. Ik begreep niet waarom en vond het een vreemde vraag. Ik voelde me ellendig, zowel lichamelijk als geestelijk. Ik had tijdens die retraite ook wel prettige ervaringen gehad. Maar ik wilde niets liever dan weg uit deze ellende. Omdat het ingewikkeld was om mijn ticket te verlengen heb ik dat niet gedaan. Ik was opgelucht dat ik weg kon. Dit ellendig voelen heeft nog weken voortgeduurd, uitmondend in een fikse depressie. Ik wist toen nog niet van de drie karakteristieken en de staat waarin ik verkeerde was voor mij meer van hetzelfde van wat ik al jaren kende. Ik voelde me ambivalent t.a.v. het mediteren. Ik voelde na de retraite afschuw en aantrekkingskracht tot de meditatie. De aantrekkingskracht won het van de afschuw en ik pakte de meditatie na een tijd toch weer op.

Twee jaar later deed ik weer een vierweken retraite in Birma. Al vrij snel, ik denk in de tweede week, kreeg ik last van heftige doodsangst. Ik was paranoia over het idee dat ik nooit meer levend uit dit dictatoriale land zou komen. Ik durfde er niet over te praten in mijn interviews omdat ik me schaamde voor deze gedachten en gevoelens en ik het een blamage vond voor de gastvrijheid en de hartelijke warmte die ik ervoer in het centrum. In de interviews werd trouwens ook alleen gevraagd naar het rijzen en dalen en of je concentratie goed was en hoe het lopen ging. Het was duidelijk niet de bedoeling dat je over je emotionele belevingen sprak. (Hier ben ik de laatste jaren steeds meer vraagtekens bij gaan zetten.) Ik vertelde uiteindelijk in algemene termen dat ik me "miserable" voelde. Opnieuw werd me dringend geadviseerd nog een tijd te blijven. Maar mijn angst was zo groot dat ik vooral wegwilde. Toen ik de retraite beëindigd had was de angst weg. Ik liep zonder angst door Yangon als toerist. Nu kan ik zien dat ik niet echt opmerkzaam was op die gevoelens en gedachten; ik benoemde niet juist en ging er steeds van weg. Bovendien kon ik die fundamentele angstervaring niet zuiveren omdat ik niet in de gaten had dat ik ook opmerkzaam moest zijn op de oordelen die ik er over had. Ik pakte niet echt door. De angstervaringen en de gedachten en erover gingen met mij op de loop, ik had wel opmerkzaamheid, maar niet continu. Ik was vooral gevangen in mijn angstdrama. Verder schaamde ik me omdat ik in de vooronderstelling was dat je na een aantal weken mediteren toch vooral in prettige bewustzijnsstaten

moest vertoeven. Het was een opluchting toen ik in het laatste interview te horen kreeg dat ik juist doordat ik me zo ellendig voelde, op het goeie pad was.

Het heeft bij mij een aantal jaren geduurd voordat ik doorhad, maar vooral onder ogen durfde zien, dat dukkha gewoon een feit is in het leven. Ik heb echt moed moeten verzamelen en weerstand moeten overwinnen om me op dit basale aspect van het leven af te kunnen stemmen. Het duurde lang voordat ik de illusie doorzag dat ik dit wereldse lijden niet kon voorkomen.

Er komt nu een andere herinnering boven. Op een tiendaagse retraite. Er kwamen veel pijnlijke emoties naar boven, dagen lang. Ik was wanhopig omdat ik voor mijn gevoel weer naar een bekende film zat te kijken. Ik voelde me ook teleurgesteld over het hele proces. Toen ik tijdens het interview mijn verhaal aan de leraar vertelde was deze heel aandachtig en heel liefdevol. Ze zei niets, maar haar ogen waren warme, vriendelijke zonnetjes. En al vertellend realiseerde ik me heel diep: dit is echt lijden. Deze ervaring en het het zien er van was heel helder. Op dat moment veranderde er iets. Ik voelde me lichter van binnen. Er was iets van me afgevallen.

Een heftige ervaring was afgelopen zomer op een drieweke retraite. Inmiddels was ik er gelukkig achter dat het belangrijk is, wat er ook gebeurt in je lichaam of geest of beiden, om opmerkzaam te blijven. Door een bepaalde situatie werden heftige emoties opgeroepen. Ik was heel opmerkzaam, steeds weer opnieuw. Het was afschuwelijk, dagenlang. Maar ik wist als ik niet opmerkzaam blijf zal het mij in de greep houden of ik moet hier gewoon weg gaan. Besefend dat het dan niet echt weg zou zijn, maar in een gelijksoortige situatie weer opnieuw geactiveerd kon worden. Soms waren die emoties even weg en dan kwamen ze vervolgens nog heftiger terug. Steeds op een andere manier, allerlei variaties volgden elkaar op en ik zag dat ik er niets tegen kon doen. Ik zag hoe dit proces zich onafhankelijk van wat ik deed, zich voltrok in mijn geest. Het leek erop dat naarmate ik opmerkzamer was, deze emoties ook erger werden. Het ging maar door, het ging maar door. Er was geen ontkomen aan. Toen ik dat ineens zag: "hier is geen ontkomen aan; het enige wat je kunt doen is opmerkzaam zijn," leek dat mijn redding. Toen werd het stil in mezelf. Toen ik de volgende ochtend in de ontbijtzaal kwam bleven die demonen voorgoed weg. De eerste weken na deze retraite voelde ik me gelijkmoediger en rustiger dan ooit. Ik kon wel even uit balans zijn, maar ik kon weer snel terug naar de rust in mezelf. Dit veranderde naarmate mijn opmerkzaamheid door het leven van alle dag minder werd.

Het thema waar ik in die retraite aan had gewerkt ging door en verdiepte zich door situaties die ik meemaakte in de maanden daarna. De worsteling met die pijnlijk emoties, ging in een andere variant gewoon door, een paar weken geleden in een meditatieweekend. N.a.v. mijn ervaringen afgelopen zomer was me duidelijk geworden dat de conditioneringen waar deze emoties in geworteld zijn n.l., hardnekkig en diep zijn. Ik was voorbereid en ik zou niet wijken, wat er ook gebeurde. De eerste dag was een marteling. Ik was vastberaden de video te bekijken, stukjes opnieuw te bekijken als ik ze niet helder genoeg gezien had. Ik realiseerde me hoe belangrijk het was dat ik wist over de samenhang en wederzijdse beïnvloeding van inzet, concentratie en opmerkzaamheid. Het was

heel pijnlijk, maar ik voelde tegelijk de innerlijke ruimte die ontstond doordat ik opmerkzaam was. Mijn vertrouwen dat het het juiste was wat ik deed, was heel groot. Opnieuw werd het heftiger en heftiger. Ik voelde me beroerd en kon niet meer onderscheiden wat nu mentaal en wat lichamenlijk was; gewoon beroerd. Na het avondeten kon ik alleen nog maar stampend door de polder lopen en afwisselend mijn voeten voelen en hardop roepen en waarnemen dat dit afschuwelijk is. En opnieuw besepte ik dat als mijn opmerkzaamheid zou verslappen het alleen maar erger zou worden. Nu ik er op terugkijk, krijgt het iets komisch en nuchters; ja gewoon veel, en so what. En toen, midden in die orkaan van emoties, gedachten, tranen, misselijk van moeheid kwam er uit het niets een diep mettagevoel op naar mezelf. Ik kon weer adem halen. Daarna was ik rustig. De weken erna bleef het rustig. Toen begon het met vlagen weer opnieuw, maar in een andere variatie.

Als ik terugga naar de vraag: hoe is je ervaring van de drie karakteristieken, dan klinkt het of het een een- in -drie in een pakketje zou zijn wat zich in een korte tijdsperiode laat kennen. Ik heb zelf het gevoel dat ik stukje bij stukje door het bos, de bomen ga zien. Ik heb niet het gevoel dat ik "de grote bevrijding" heb ervaren. Wel grotere en kleinere ervaringen waarin ik de drie herken. Dukkha ken ik heel goed. Ik leerde ook twee verschillende bewegingen zien. De ene is dat het me tijd heeft gekost voordat ik doorzag wat het betekent om echt opmerkzaam zijn op dukkha, in welke vorm dan ook. En dat ik door begon te krijgen dat ik me vooral verzette tegen al die pijn. En dat verzet was immens groot. Toen ik na het zuiveren van veel dukkha ook prettige mentale ervaringen begon te krijgen ontstond er andere dukkha, n.l. de angst om het weer kwijt te raken. Wat natuurlijk gewoon gebeurde. Ik heb ook niet meer het gevoel dat ik nog ergens bang voor zou hoeven zijn in de meditatie. Terwijl ik in het dagelijkse leven, het conventionele niveau, toch echt niet vrij ben van een aantal angsten.

Gaandeweg, op allerlei manieren ben ik gaan zien hoe snel ervaringen veranderen. B.v dat een stemming die ik aanvankelijk als depressie benoemde in een zit van een uur ongelooflijk vaak van kleur en diepte veranderde; het concept depressie paste er gewoon niet meer bij. Dukkha en anicca zijn me in de loop van de jaren erg vertrouwd geworden. En ik kan ook steeds vaker zien, maar ook toelaten dat er veel is waar ik geen invloed op heb; gedachte, emoties, lichamenlijke sensaties voltrekken zich gewoon, of ik het nou leuk vind of niet. Toch heb ik dat mijn proces meer een soort stuitbevalling is. Er zijn zijn steeds weëen en ik voel dat ik naar een punt gedreven wordt, en dan zet het niet echt door.

2. Lesgeven. Wat ik uit mijn eigen ervaringen in dit proces geleerd heb is hoe belangrijk het is om: -Gestaag goede opmerkzaamheid te ontwikkelen. Begeleiding is dan heel belangrijk. -Aanmoediging op de moeilijke momenten is ook heel belangrijk omdat je midden in het oerwoud echt niet meer weet welke kant je uitmoet. -M.n. als er veel pijn en lijden is ,heeft het mij heel erg geholpen als een leraar veel compassie en vriendelijkheid heeft. Ik heb ook wel eens meegemaakt dat iemand ongeïnteresseerd reageerde, bij het autistische af. Toen ging ik echt

over mijn nek. -Iemand in dit proces begeleiden is ook een "fingerspitzengefühl". Het is volgens mij heel verschillend wat iemand nodig heeft. Wat ik heel stimulerend vind als ik kan zien en voelen als een leraar een bepaalde realisatie heeft; wat dat dan ook moogt wezen. Dan zit het levende voorbeeld voor je en dan denk ik : het is dus mogelijk. Ik ga het ook proberen. -Het is me in de loop van de jaren ook wel duidelijk geworden hoe de oefening aanvankelijk erg gekleurd is door: verwachtingen hoe het moet zijn, weerstand, oordelen, hang naar prettige ervaringen, weg willen van het lijden. Kortom er is veel onwetendheid Het toelaten van de 3 gaat bij mij met horten en storen. Twee passen vooruit, dan weer terugvallen in onwetendheid, dan weer drie vooruit. Dan een hele sprong vooruit. Dan weer de twijfels.etc

Hoe zou ik het zelf doen als (assistent) leraar: De belangrijkste conditie voor het lesgeven vind ik wat ik leer door mijn eigen proces. Dat wat ik zelf doorvoeld , doorleefd en gezien heb, daarmee ben ik vertrouwd. Daarvan heb ik afstand genomen en dat kan ik ook veel helderder zien bij de ander. Het is net als met een auto die regelmatig een grote beurt moet hebben in de garage, zo moet je ook regelmatig naar retraits om de boel weer op te schonen en verder te zuiveren. Om ervaringen te verfijnen kan soms een boek helpen. Wat mij ook helpt is luisteren naar dhammatalks van andere leraren.

Wat ik verder belangrijk vind naast helderheid waar de de eervaring van de drie overgaan, is een houding van vriendelijkheid, compassie, betrokkenheid en soms distantie. Het proces naar het zien van de drie karakteristieken, stukje bij beetje of ineens, is nou niet bepaald een lachfilm (wel als je het gezien hebt, want dan denk je, 'wat een kosmische grap!'). Met vriendelijkheid en compassie aanwezig kunnen zijn bij het lijden en het geworstel van de ander is voor mij een basisconditie in de begeleiding. Ik denk als je daar niet zo'n zin in hebt, dat je dan geen leraar moet zijn.

Ik weet nu hoe belangrijk aanmoediging is en ook vertellen dat deze ellendige ervaringen bij het zuiveringsproces horen. Het is dus zoeken en uitvinden wat de juiste aanmoediging is en op het juiste moment informatie geven die ondersteunend is.

Ik heb begrepen van Carol Wilson dat het zien van de drie karakteristieken is iets is wat ieder moment overal kan gebeuren. Sommige mensen krijgen de ervaring al vrij snel en spontaan. Als zo iemand nog weinig meditatie ervaring heeft zou ik aanmoedigen om vooral opmerkzaam te zijn. En hem of haar uitnodigen voor een gesprek. Ik zou dan ook kijken of die persoon stevig is. Als mensen het niet kunnen dragen, aankunnen, zullen ze zich af willen keren. Ik denk dat dat in sommige gevallen goed is. Vooral mensen die niet zo'n goed contact hebben met hun lichaam zou ik dan aanmoedigen om lichamelijke activiteiten te doen . Ook als mensen te bang zijn. Ik zou ze wel informeren wat er gaande is en dat het een hele "gewone" , bij het leven horende ervaring is.

Er schiet me nu een ervaring binnen van jaren geleden. Ik was 13 en had het gevoel dat ik in stukjes uit elkaar veel, oplostte, ik had het gevoel dat ik niet meer bestond. Dat was heel naar en angstig. Ik kwam toen bij een psychiater terecht die er vervolgens ( met wat ik nu weet, ook als therapeut) niet



zo erg adequaat mee omging, evenals mijn ouders die er niets van snapten en alleen maar bezorgd waren. Ik heb jaren lang de angst gehad dat ik gek was en in een inrichting zou belanden. Daar kon ik toen met niemand over praten. Ik besprak dit, 25 jaar later, met mijn leertherapeut tijdens de psychosyntheseopleiding. Hij reageerde heel luchtigjes dat dit een ervaring was waar veel monniken hun leven voor moesten mediteren. Ik voelde me opnieuw niet gehoord, want ik zat nog steeds met die angstige ervaring. Ik snapte ook niet wat hij bedoelde. Aan de conditioneringen die ontstaan waren door deze ervaring kon ik gelukkig later werken bij een andere therapeut. Wat ik hier uit leer is het belang van door te vragen als mensen weinig meditatie ervaring hebben. M.n. ook naar de conditioneringen (angst, oordelen, fantasiën etc.) die ontstaan na zo'n ervaring en hen te wijzen hoe ze daarmee kunnen werken in de meditatie, of in therapie. En waar mensen (ook ik) geen raad mee weten en die kunnen leiden tot verwarring en ontwetendheid. Hetzelfde geldt voor mensen met de zogenaamde mooie mystieke ervaringen. Die moet je ook vaak helpen om het te integreren en een plaats te geven.

Er valt nog meer over te zeggen. Misschien na de retraite die ik nu inga.

=====

#### 5. Reports of Various Yogi **Things that may happen**

- Terrible, one is much more sensitive to the environment. Threw up when his son took him to see a sensual show. (Normally people enjoy such a show.)
- Storms, tranquility (like almost stopping to breath).
- Need to learn how to eat.
- Teeth are also vibrating; how should one brush the teeth?
- Mind is much sharper and can feel every tiny 'atomic particle' within the body.
- Feeling like in a roller coaster.
- Mass of bubbles.
- Big vibrations.
- Burning like being cooked.
- Pain inside the mouth at the moment the vipassana vibration starts.
- Images during meditation that have never seen before, e.g. thousand hands (moving), a bright and golden bodhisattava, a golden Buddha, a simple monastery in the mountains, the death of a closed friend, more than 100 miserable faces that the yogi had never seen before, a ghost, etcetera.
- Smelling flowers in the meditation hall, even when there are no any flowers around.

- Waves (of Metta from outside) coming in.
- Pain in side the chest for a year or more, while an MRI-scan found nothing.
- Being tired.
- Pain inside the body and upper arms.
- Mass of huge bubbles.
- No solidity at the heart position.
- Throat pain.
- Body/head ache.
- Itching like insects moving on the body, although actually no insects are there..
- Feeling heavy.
- Light like floating in the water,
- Pressure.
- Hear the peaceful gong sound, although actually no gong rings yet.
- Peace, Joy.
- Melting, dissolutions.
- A moment of letting go of both pleasant and unpleasant sensations is a wonderful moment. Deep tranquilities arise after that. A slow wave and light feeling are inside the stomach and also to the wall when lying down.
- Pain inside the chest when dad passed away.
- Pain inside sometimes. Seeing people like vibrating jellyfish (2<sup>nd</sup> Bangha)
- Nice, like drops of water.
- Severe pain and agitation. One cannot sit anymore in the dhamma hall.
- Seeing that when people smile, they do not have a real smile.
- Cold, half the face feels burning.
- Pain inside the stomach, sensations inside the head while working. I had a check with a medical doctor, but ultrasound examination found nothing.
- Sees the vibrations in the window (bangha) like the drops of water.
- Cries because yogi sees people passing towards death (they even appear as sitting).

- Ankulieeman(a person who killed 999 people) is better than her.
- Really have Big Stomach during 3K (during a 4 months retreat as a nun in the Mahasi style).
- Feel like nearly dead.
- Tired, pain inside the chest and upper arms for more than two years.
- Observing stronger Anicca and Anatta but feeling secure after retreat. Being able to see people smile with greed, and not with a real smile.
- Feeling subtle oscillations, seeing light, feeling a free flow of part of body or total body. Seeing radiation, bright and clear.

The teacher makes comments about the unpleasant sensations that occur during Vipassana. “When we stop creating new input (while we are aware and equanimous), the old stalks have to come out; it is a great opportunity to purify ourselves. When sensations cease, suffering ceases! Nature is kind: the unpleasant ones usually come first.”