



***Iedereen kan
de hemel bereiken***

Wees gewoon GOED!

***De weg naar de Hemel en
verder naar Nibbana***

T Y Lee

*Voorwoord door Ajahn Brahm
Vertaling: A.J. Mulder*

● BOEDDHISME ●

Dana ----- Wees **genereus** door anderen te helpen.

Sila ----- Bewaar je **moraliteit** door de Vijf Voorschriften in acht te nemen.*

Bhavana - Verkrijg wijsheid door **meditatie**.

* De Vijf Voorschriften

1. geen levende wezens doden
2. niet nemen van wat niet is gegeven
3. geen seksueel wangedrag plegen
4. niet liegen of vals spreken
5. geen misbruik maken van verdovende middelen of drugs



***Iedereen kan
de hemel bereiken***

Wees gewoon GOED!

***De weg naar de Hemel en
verder naar Nibbana***

T Y Lee

*Voorwoord door Ajahn Brahm
Vertaling: A.J. Mulder*

Colofon:

Oorspronkelijke titel: Anyone can go to Heaven. Just be Good!

Auteur: T.Y. Lee

Uitgever: justbegood.net

Oorspronkelijke uitgave: 2007

Plaats: Singapore

ISBN: 9789810589417

Nederlandse vertaling: september 2015

Vertaling: A.J. Mulder

Inhoudsopgave

| | |
|--------------------------------|----|
| Voorwoord | 5 |
| Woord vooraf | 6 |
| Inleiding | 8 |
| Iedereen kan de hemel bereiken | 9 |
| Wees gewoon goed! | 14 |
| Basis van het Boeddhisme | 21 |
| Meer vragen.... en antwoorden | 30 |
| Dagelijkse praktijk | 46 |
| Brieven uit de hele wereld | 52 |
| Basis praktijk Meditatie | 64 |

“De diepgaande principes van de leer van Boeddha worden door TY Lee systematisch en helder uitgelegd in een zeer leesbare stijl, die zowel hedendaags is als simpel en overtuigend. Een stevige maar “vriendelijke” stepping stone voor de zoekende die een overzicht wil van de basis principes van het Boeddhisme.”

Eerwaarde Aggacitta Bhikkhu
Boeddhistisch klooster Sasanarakkha
Malaysia

“Boeddhisme is meer dan een religie. Het is een manier om de geest te gebruiken. Boeddhisten hebben niet gewoonweg een ander geloof, maar ze leren langzaam om hun geest anders te gebruiken en met die verandering van de geest wordt alles anders. Dit boek biedt een helder en makkelijk te begrijpen inleiding in de Boeddhistische leer. De lezer wordt uitgedaagd en tegelijk geïnspireerd en aangemoedigd. En zij die de boodschap werkelijk laten doordringen zien de belofte van een nieuw, gelukkig en vervuld leven.”

Eerwaarde Shravasti Dhammika
Buddha Dhamma Mandala Society
Singapore

Voorwoord

In 2005, hoorde ik ooit, stuurde de Zweedse overheid een enquête naar iedere middelbare scholier in het land. Een van de vragen was “Als je een religie zou moeten kiezen, welke zou dat zijn?” Zestig procent antwoordde Boeddhisme!

Nu het Boeddhisme gestaag groeit in onze hedendaagse wereld, zich verspreidend via voorbeelden en verstand en nooit via geweld, is er een toenemende behoefte aan dit soort boekjes. Je vindt hierin de tijdloze wijsheid van Boeddha op een heldere en nauwkeurige wijze beschreven. Veel vaak gestelde vragen worden rechtstreeks en op de juiste wijze beantwoord. Al met al een boekje van onschatbare waarde, om bij je te hebben of om te delen met vrienden.

De waarheid dient eenvoudig te zijn. Vriendelijkheid dient helder te zijn. En vrede moet niet ingewikkeld zijn. Dit boekje is eenvoudig, helder en niet ingewikkeld. Daarom raad ik het aan.

Ajahn Brahm

Perth, Australië

Ajahn Brahm is abt van het Bodhinyana Klooster in West Australië
Geestelijk directeur van Buddhist Society in West Australië
Spiritueel leider van de Buddhist Fellowship in Singapore

Woord vooraf

Ik begon dit 'Just be Good' project met het idee om wat Boeddhistisch promotie materiaal te hebben in een heldere, positieve en moderne stijl. Later heb ik dit gebundeld met een website voor meer informatie over het Boeddhisme voor hen die er meer over wilden weten. Ik had geen idee hoe populair het materiaal zou worden, of van het effect van de website voor zovelen over de hele wereld.

Mijn doel is om de basis concepten van het Boeddhisme uit te leggen op een eenvoudige wijze, die velen helder en toegankelijk blijken te vinden. Het 'Just be Good' project heeft geleid tot dit boekje, gebaseerd op de inhoud van de website.

Voor degenen die dit boekje lezen zonder dat ze de website hebben bezocht, raad ik aan dit snel alsnog te doen. Dit vooral omdat hier een schat aan informatie is te vinden zoals gratis e-books, overdenkingen op mp3 en links naar andere websites met meer diepgaande gezichtspunten ten aanzien van belangrijke punten.

Ik wil met de diepste dankbaarheid Ajahn Brahm bedanken die me de moed gaf om het 'Just be Good' project te starten, eerwaarde Dhammika voor zijn geduldige begeleiding en advies gedurende het project, eerwaarde Aggacitta en eerwaarde Kumaara voor hun waardevolle suggesties en zuster Han Ah Yew en mr. Leong Kum Seng voor hun hulp bij de tekst.

Speciale dank gaat naar al mijn leraren en vrienden in de Dhamma in Singapore voor al hun aanmoedigen vanaf de start. Een groot 'dankjewel' gaat ook naar mijn ouders en mijn vrouw Susan. En mijn grootste dank gaat naar alle mensen in de hele wereld die mij de

motivatie en de kracht gaven om door te gaan en dit project te ontwikkelen. Alle fouten en omissies zijn voor mijn rekening.

Opdat alle wezens gezond en gelukkig zijn en vrij van fysiek of mentaal lijden. Opdat alle wezens het pad van Boeddha gaan volgen en Nibbana bereiken. Opdat alle verdiensten van dit project ten goede komen aan de blijdschap en gelijkgerechtigdheid van alle wezens, en helpen de leer van Boeddha te beschermen en verspreiden.

T. Y. Lee
justbegood.net

Diploma in Boeddhisme, Sri Lanka
Bachelor of Law, UK
Master in Business Administration, USA

Inleiding

De belangstelling voor het boeddhisme groeit wereldwijd gestaag, vooral bij mensen die in de huidige tijd van botsende ideologieën, fanatieke strijd en zinloos geweld op zoek zijn naar antwoorden.

Waarom groeit deze belangstelling zo snel, vooral in het Westen? Misschien is het omdat meer en meer mensen inmiddels beseffen dat het boeddhisme een leer is die:

- **Mededogen, tolerantie en gematigdheid benadrukt.**
- **Een duidelijk pad is voor spirituele en persoonlijke ontwikkeling.**
- **Geen ruimte geeft aan blind geloof of gedachteloze aanbidding.**
- **Vragen en onderzoeken van de eigen leer aanmoedigt**
- **Ons leert om de volledige verantwoordelijkheid te nemen voor al onze acties**
- **Kan worden gepraktiseerd en ervaren, met onmiddellijk resultaat**
- **Leert dat ook oprechte aanhangers van andere godsdiensten worden beloond in het hiernamaals**
- **In overeenstemming is met de resultaten van de moderne wetenschap**

IEDEREEN kan de HEMEL bereiken

IEDEREEN

Wat bedoelen we met IEDEREEN? Zegt het boeddhisme niet dat alleen boeddhisten worden beloond in het hiernamaals?

Volgens het boeddhisme, is waar we heen gaan na dit leven **niet** afhankelijk van onze godsdienst. In feite is het niet eens nodig om te geloven in Boeddha, tot hem te bidden of hem te aanbidden, om een goed leven te hebben in het hiernamaals.

Wat er met ons gebeurt na dit leven is afhankelijk van hoe we ons gedragen in dit leven.

Het pad naar de Hemel is niet door geloof en aanbidding, maar door goed te doen en kwaad te vermijden.

Boeddha heeft nooit iets gezegd als 'aanbid mij en je wordt beloond'. Hij heeft ook nooit gedreigd iemand te straffen die niet in Hem gelooft of niet zijn leer volgt.

Hij zei dat er niets mis is met onzekerheid of zelfs twijfelen aan Hem, omdat de meeste mensen tijd nodig om Zijn leer volledig te begrijpen.

Hij benadrukte dat iedereen voor zichzelf de Waarheid moet zoeken, begrijpen en ervaren, en geen blind vertrouwen moet hebben in iemand of in iets.

Daarom kunnen christenen, hindoes, moslims, joden, boeddhisten, taoïsten en zelfs atheïsten allemaal van een gezegend hiernamaals genieten. Slechts op voorwaarde dat ze 'goede' mensen zijn geweest!

HEMEL

Wat bedoelen we met hemel?

De hemel kan een plek zijn waar we kunnen worden herboren nadat we sterven. Het kan ook een aanduiding zijn voor een *state of mind*.

Zo zal bijvoorbeeld een heetgebakerd iemand voortdurend een slecht humeur hebben en makkelijk in woede uitbarsten. Zo'n persoon maakt dat de mensen om hem heen, inclusief hijzelf, zich slecht voelen en ongelukkig zijn. Stel daar tegenover iemand met een stabiel humeur, rustig van geest, altijd in harmonie met zichzelf en met anderen. Vanwege zijn gemoedstoestand, zal het leven van de heetgebakerde persoon een hel lijken voor hem en degenen om hem heen. Vanzelfsprekend zullen de stabiele persoon en de mensen om hem heen, genieten van een gelukkig, hemels leven.

Boeddha's leer laat ons 'de hemel op aarde' ervaren door ons te tonen hoe we een gelukzalige geestestoestand kunnen bereiken.

Afgezien van gemoedstoestanden, geloven Boeddhisten dat er in het universum verschillende rijken of bestaansgebieden zijn, die plaatsen van lijden kunnen worden of plaatsen van geluk. Traditioneel is het rijk van het lijden (of onder-rijk) onder meer de hel, en het rijk van geluk (of hoger-rijk) de menselijke wereld en de hemelse gebieden.

In welk rijk of op welk niveau we herboren zullen worden, hangt af van de Kamma die wij voor onszelf hebben opgebouwd in ons huidige leven en in onze vorige levens. Dit Kamma is het resultaat van onze dagelijkse handelingen en gedrag.

De omvang van de wereldbevolking op aarde staat daarom niet vast en is niet statisch als in een gesloten kringloop, omdat

wedergeboorte niet is beperkt tot het menselijke domein. Er zijn vele andere niveaus van bestaan in het universum, afgezien van onze eigen menselijke wereld, waarin we kunnen worden herboren of waaruit de wedergeboorte kan plaatsvinden.

Als we uiteindelijk in een lager rijk zijn, blijven we daar dan eeuwig?

Boeddhisten geloven dat de verblijfsduur in een lager rijk afhankelijk is van de hoeveelheid negatieve kamma die op dat moment is ontstaan. Er is niet zoiets als eeuwig lijden, ongeacht hoe veel kwaad je hebt gedaan. Hoewel het een zeer lange tijd kan duren, zal aan het lijden een einde komen zodra het negatieve kamma is uitgeput. Het Boeddhisme gaat dus niet uit van het onrechtvaardige concept van de oneindige straf voor eindige wandaden.

Boeddhisme dreigt de volgelingen van andere religies ook niet met welke vorm van straf dan ook. Iedereen heeft de vrijheid om verschillende opvattingen en paden te kiezen voor zichzelf.

Blijven we eeuwig in het hemelse rijk? Is de Hemel het uiteindelijke doel?

Wezens die veel goede en positieve kamma hebben verzameld kunnen worden herboren in een hemels rijk. Als men nog niet in staat is om Nibbana te bereiken, moedigt Boedha ons aan om een rechtschapen en deugdzaam leven te leiden om zo te worden herboren in een hoger rijk, of, wat nog belangrijker is, onszelf te beschermen tegen wedergeboorte in een lager rijk.

Hoewel het verblijf in een hemels rijk zeer lang kan zijn is het nog steeds niet voor eeuwig. Ook wezens in een dergelijk rijk zullen

uiteindelijk sterven en worden herboren zodra hun positieve kamma is uitgeput.

Als zodanig is voor boeddhisten de wedergeboorte in een hemels rijk niet het uiteindelijke doel. Voor de meeste boeddhisten is het uiteindelijke doel om Nibbana te bereiken.

Er wordt gezegd dat Nanda, Boeddha's halfbroer, ontevreden was en aan Boeddha vertelde dat hij zijn heilige leven wilde opgeven. Boeddha bracht hem vervolgens naar een van de hemelse sferen en toonde hem alle zegeningen. Boeddha beloofde hem dat hij in staat zou zijn om van al deze zegeningen te genieten als hij de Dhamma goed zou beoefenen. Dit inspireerde Nanda en hij oefende heel hard, zodat hij herboren zou worden in dit hemelse rijk.

Tijdens het oefenen realiseerde Nanda zich uiteindelijk dat Nibbana een veel gelukkiger bestaan is dan de hemel, waarna hij Boeddha van zijn gedane belofte onthief.

Wat is nu Nibbana?

Zonder de beoefening van het boeddhisme en het volgen van de door Boeddha uitgestippelde weg kan Nibbana een moeilijk begrip zijn om te begrijpen. Het is als het proberen om kleuren uit te leggen aan de blinde, of geluid aan doven. Conventionele taal kan Nibbana niet adequaat beschrijven. Het moet worden ervaren om het te kunnen begrijpen.

Kort gezegd is Nibbana de totale afwezigheid van alle verlangen en lijden. Het wordt bereikt door iemand die alle aspecten van hebzucht, haat en waan heeft uitgeroeid. Het is een permanente staat van gelukzaligheid van waaruit er geen wedergeboorte meer is.

Boeddha heeft ons geleerd hoe hebzucht, haat en waan in al hun verschillende vormen te verminderen en uiteindelijk te beëindigen. Dit kan gedaan worden door het cultiveren van de positieve eigenschappen van vrijgevigheid en vriendelijkheid, geduld en mededogen, moraal en wijsheid.

Met de juiste beoefening van het boeddhisme, is het dus voor ieder van ons mogelijk om de vrede en het geluk van Nibbana te ervaren. Zelfs in ons huidige leven. Zoek, onderzoek en probeer de leer van Boeddha zelf uit!

**Je hoeft niet te wachten op de dood,
ervaar de hemel terwijl je nog leeft.
De hemel, hier en nu,
is de smaak van Nibbana in dit leven.**

WEES GEWOON GOED!

Het advies van Boeddha is:

Wees Goed, Vermijd Kwaad en Reinig de Geest.

In praktische alledaagse termen betekent dit de praktijk van *Dana*, *Sila* en *Bhavana*.

Wat is Dana?

Dit betekent simpelweg 'geven', liefdadigheid en het helpen van anderen. Dat kan op veel verschillende manieren worden toegepast. Het kan door middel van spraak, met behulp van vriendelijke en bemoedigende woorden aan anderen. Ook iets eenvoudigs als een glimlach kan helpen om een ander op te vrolijken.

Je kunt altijd een hand uitsteken naar wie hulp nodig heeft. Je kunt hulp bieden of iets geven aan minder bedeelden. Je kunt ook over Boeddha's leer vertellen, aan wie daarin is geïnteresseerd. Dat is nog de mooiste van alle mogelijkheden.

Maar probeer dit alles te doen zonder spijt, onderscheid van persoon of bijbedoelingen. Oefen Dana met vriendelijkheid, mededogen en empathie.

Wat is Sila?

Dit betekent 'Moraliteit' en Boeddha adviseerde ons om de vijf voorschriften toe te passen bij de uitoefening van Sila :

1. geen levende wezens doden
2. niet nemen van wat niet is gegeven
3. geen seksueel wangedrag plegen
4. niet liegen of vals spreken
5. geen misbruik maken van verdovende middelen of drugs

Deze voorschriften zijn geen geboden, maar zijn regels die boeddhisten in acht nemen. Ze niet in acht genomen uit angst voor straf, maar omdat we beseffen dat dergelijke acties anderen en onszelf schaden.

Zoals wij bijvoorbeeld niet wensen te worden gedood of geschaad, beseffen we dat alle andere wezens ook niet gedood of geschaad willen worden. En zoals we zelf geen slachtoffer willen worden van diefstal, overspel, leugens en laster, moeten wij dit anderen ook niet aan doen.

Boeddha heeft ook sterk gepleit voor het vermijden van verdovende middelen en drugs. Dit is omdat als je eenmaal onder invloed bent van alcohol of drugs, je instaat bent tot het plegen van daden die je anders niet gedaan zou hebben.

Mocht je deze leefregels schenden, dan is de boeddhistische manier om je hiervan ten volle bewust te zijn, en te proberen om het weer goed te maken, en om daarna nog beter je best te doen.

Moraliteit is het fundament waarop al het andere rust op. Het is dus misschien een goed idee zijn om de Vijf Voorschriften te onthouden zodat je jezelf er altijd van bewust bent.

Zodra de Vijf Voorschriften een instinctief onderdeel gaan worden van je gedrag, ontwikkelen de positieve aspecten zich gemakkelijk en komt het effect op natuurlijke manier tot stand:

1. De praktijk van Onschadelijkheid en Compassie
2. De praktijk van vriendelijkheid en vrijgevigheid
3. De praktijk van trouw en verantwoordelijkheid
4. De praktijk van Waarachtigheid en een Plezierige Intentie
5. De praktijk van Zelfbeheersing en Bewustzijn

Wat is Bhavana?

Bhavana betekent de praktijk van het 'Geestelijk Welzijn' ofwel simpel meditatie. Van Meditatie is bekend dat het de geest zuivert en daardoor is het gemakkelijker om Vrijgevigheid en Compassie te ontwikkelen en uiteindelijk Wijsheid te verwerven.

Boeddhistische meditatie wordt meestal ingedeeld in twee types: de Vipassana (Inzicht) meditatie, en Samatha (Concentratie) meditatie. Er zijn vele vormen van Samatha meditatie. Metta (Liefdevolle Goedheid) meditatie is één van de op meer grote schaal toegepaste vormen.

Elke vorm van meditatie heeft zijn specifieke voordelen. Maar het is bekend dat we door de beoefening van Vipassana (Inzicht) meditatie volledige zelfkennis kunnen bereiken. En dat we daardoor beter in staat zijn om Boeddha's leer te begrijpen en de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn.

Meditatie is de meest verheven boeddhistische handeling, aangezien Boeddha zelf Verlichting bereikte door middel van meditatie. Je hoeft niet direct met lange meditatiesessies te starten. Zelfs een korte sessie van 10 tot 20 minuten per dag (of om de dag) doet wonderen.

Moeten we Boeddha aanbidden, regelmatig naar tempels gaan en offers brengen?

Boeddhisten aanbidden Boeddha niet. We beschouwen hem als onze Leraar en wij respecteren hem dus als zodanig. Als Boeddhisten voor een standbeeld van Boeddha buigen is dat simpel een manier om respect te tonen. Het is als het groeten van de vlag van een land of opstaan wanneer een volkslied wordt gespeeld. Er is ook geen strikte noodzaak om regelmatig tempels te bezoeken. Maar veel boeddhisten doen dit om zo samen te zijn met collega boeddhisten en meer te leren over de leer. Er is ook geen verplichting om offers te brengen en boeddhisten doen zeker niet aan verheerlijking! Boeddha zei dat de beste manier om hem te respecteren is om zijn leer in de praktijk te brengen. Dat wil zeggen het op een bewuste en consistente wijze in de praktijk te brengen, in tegenstelling tot één keer per week een tempel bezoeken, om er de rest van de tijd slechte gewoontes op na te houden.

Wat is de betekenis van het Boeddhistische offeren?

Traditioneel zijn wierook, kaarsen en bloemen de drie algemene offerandes. Goed geïnformeerde boeddhisten weten dat deze items geen echte 'offers' zijn maar simpele symbolische reminders. Zo herinnert bijvoorbeeld wierook ons aan de 'geur' van Boeddha's leer die de wereld doordrenkt. Ook kaarsen staan voor Boeddha's leer, omdat ze onze weg in het donker verlichten. En bloemen herinneren ons eraan dat onze levens vergankelijk zijn, zoals de bloemen die we 'offeren'. Bloemen zijn mooi en geuren heerlijk als ze in bloei staan maar verdwijnen en verwelken al na een paar dagen. Zo zullen ook wij allemaal uiteindelijk oud worden en sterven. Daarom herinneren bloemen ons eraan dat we zo veel mogelijk van onze tijd moeten gebruiken om goed te zijn voor anderen en om Boeddha's leer in de praktijk te brengen.

Dus wat is kamma nu eigenlijk?

Kamma betekent letterlijk 'opzettelijke handeling', en het verwijst naar het boeddhistische geloof in het principe van Oorzaak en Gevolg. Wij geloven dat elke opzettelijke daad een bijbehorend effect heeft, hetzij in dit leven of in een toekomstig leven.

De effecten van kamma moet dus niet worden gezien als beloning of straf voor begane daden, maar gewoon als resultaat of gevolg van een dergelijke daad. Positieve acties zullen uiteindelijk resulteren in positieve gevolgen en negatieve acties zal uiteindelijk resulteren in negatieve gevolgen.

Neem als alledaags voorbeeld van Oorzaak en Gevolg een persoon die rookt, drinkt en overmatig eet, zonder enige vorm van lichaamsbeweging. Als gevolg van zijn daden, zal deze persoon een grote kans op een beroerte of hart- en vaatziekten hebben en daardoor uiteindelijk veel lijden. Aan de andere kant, zal een persoon die goed op zijn dieet let en goed voor zijn lichaam zorgt doorgaans een gezond leven leiden, zelfs op oudere leeftijd.

Daarom zal een persoon die veel goede daden heeft verricht en dus veel positieve Kamma heeft verzameld, waarschijnlijk genieten van een gelukkig leven en neigen naar een menselijk of zelfs een hemels bestaan bij een volgende wedergeboorte. Omgekeerd kan iemand die veel slechte daden heeft gedaan en veel negatief Kamma heeft verzameld een leven leiden geplaagd door problemen en dan ook nog worden herboren in een lager bestaansrijk.

Kamma kan ook worden gezien als zaden. Je kunt kiezen welke zaden je wilt laten groeien. Zaai daarom zoveel goede zaden als je kunt!

Het belang van Kamma:

Kamma is het enige dat we echt bezitten,
en dat we met ons meenemen van leven tot leven.

Elke bewuste daad van lichaam,
woord en geest is als een zaadje geplant;
dat zal groeien als de omstandigheden juist zijn.
Omdat je zaait, zul je oogsten.

Wat als we al veel slechte dingen gedaan hebben? Kunnen we dan Boeddha vragen om ons te vergeven?

Boeddha wordt beschouwd als onze Leraar en niet als iemand die we om vergeving kunnen vragen. Boeddhisten geloven niet in wat voor externe bureau dan ook waar we om vergeving kunnen vragen, of kunnen bidden om te worden gered.

Als boeddhisten al om vergeving vragen, is het aan de persoon die we onrecht hebben aangedaan, en niet aan een derde partij of een extern bureau. Als het niet mogelijk is om vergeven te worden door de persoon die wij onrecht hebben aangedaan of om het goed te maken, dan moeten we het laten rusten, er van leren en onszelf vergeven, uiteraard op voorwaarde dat we er oprecht over zijn.

Boeddha leert ons dat ieder verantwoordelijk is voor zijn eigen daden, en dat iedereen zijn eigen lot creëert. We moeten dus goed nadenken voordat we iets verkeerd doen, en in plaats daarvan te allen tijde proberen om goed te doen.

Als je twijfelt of je daden goed of fout zijn, kunt je een eenvoudige vuistregel toepassen, zoals die werd onderwezen door Boeddha: als je daad jezelf of een ander, of beide schaadt, doe het dan niet. Zo niet, ga dan rustig verder!

Abraham Lincoln:

'Als ik goed doe, voel ik me goed.

Wanneer ik slecht doe, voel ik me slecht.

Dat is mijn religie.'

Wat kunnen we doen om het negatieve kamma van alle slechte daden die we hebben begaan te overwinnen?

Volgens het principe van Oorzaak en Gevolg, kan negatieve kamma niet zomaar worden uitgewist door positieve kamma. Elke bewuste daad zal gevolgen hebben in zowel de nabije als de verre toekomst.

Boeddha gebruikte de analogie van zout in een rivier om ons duidelijk te maken hoe we de effecten van negatieve kamma kunnen verminderen. Hij zei dat terwijl een eetlepel zout een kopje water erg zout zal maken, dezelfde eetlepel zout vrijwel geen effect zal hebben op de smaak van een rivier.

Simpel gezegd, verdun negatieve kamma door zo veel mogelijk positieve kamma te verzamelen. En positieve kamma wordt opgebouwd door het praktiseren van Dana, Sila en Bhavana.

Boeddha:

'Negeer het goede niet door te zeggen dat het mij niet zal bereiken.

Elke druppel water vult een waterkan.

Evenzo verzamelt de wijze man beetje bij beetje, en vult zich met het goede.'

BASIS VAN HET BOEDDHISME

Boeddha

Siddhattha Gotama werd ongeveer 2500 jaar geleden geboren in een invloedrijke familie. Zijn vader was de leider van de belangrijke familie, die in het noorden van India woonde dicht bij de grens van wat nu Nepal is. Als enige zoon van de koning, had hij een luxe leven en werd hij omringd door rijkdom en vrouwen. Maar hoewel hij nog jong was realiseerde hij zich dat een dergelijke levensstijl hem geen blijvende voldoening zou schenken.

Hij begon in te zien dat het menselijk bestaan onvermijdelijk samenhangt met ziekte, ouderdom en dood. Op de leeftijd van 29, en geïnspireerd door de aanblik van een rustige en waardige kluizenaar, besloot hij om verder van zijn luxueuze levensstijl af te zien. Hij liet zijn vrouw en kind achter in de goede handen van de koninklijke familie en ging op zoek naar antwoorden om blijvend geluk te bereiken. Na 6 jaren van omzwervingen en een extreem sobere levensstijl, realiseerde hij zich dat noch een decadente levensstijl, noch deze extreme soberheid hem de antwoorden gaf die hij zocht.

Hij besloot te zoeken naar de 'Middenweg' tussen deze twee uitersten. Hij ging vervolgens zitten onder een Bodhi boom, ontspande zich, genoot van een goede maaltijd en besloot niet op te staan, totdat hij de antwoorden vond. Na een nacht van diepe meditatie kwam een volledig begrip tot hem. Vanaf dat moment, stond de prins bekend als Boeddha wat letterlijk betekent 'Verlichte'.

Boeddha bracht vervolgens 45 jaar van zijn leven door met lesgeven in wat hij eindelijk had begrepen. Hij richtte een gemeenschap van monniken op, bekend als de Sangha, en het boeddhisme begon zich te verspreiden over het noorden van India. Koningen, edelen,

kooplieden en boeren werden zijn discipelen en volgelingen, en ook nu nog profiteren talloze mensen overal van zijn leer.

Hij overleed vredig in Nibbana op 80 jarige leeftijd.

De Vier Edele Waarheden

Om verlichting te verkrijgen beschrijft Boeddha de vier edele waarheden.

1. Alle wezens zijn onderworpen aan Dukkha.

Dukkha wordt meestal vertaald als lijden, maar eigenlijk omvat het een breed scala aan negatieve gevoelens, zoals stress, ontevredenheid en lichamelijk lijden. Dukkha is een gegeven omdat alle wezens zijn onderworpen aan ziekte, scheiding van geliefden, niet vervulde verlangens, ouder worden en dood.

2. Dukkha komt voort uit het verlangen en begeerte.

Alle wezens verlangen naar aangename gevoelens, en hebben de wens om onaangename gewaarwordingen te vermijden. Deze gevoelens kunnen fysiek zijn of psychologisch, en dukkha ontstaat wanneer deze verlangens en begeerten niet worden bereikt.

3. Dukkha kan worden overwonnen door de eliminatie van verlangen en begeerte.

Nibbana is de staat van rust waarin alle hebzucht, haat en waan, en daarmee dukkha, is uitgebannen.

4. Er is een uitweg uit dukkha, dat is het Edele Achtvoudige Pad.

Dukkha kan worden verminderd, verzwakt en uitgebannen

waardoor uiteindelijk Nibbana wordt bereikt, door het volgen van de weg zoals onderwezen door Boeddha.

Boeddhisme wordt soms bekritiseerd als zijnde overdreven pessimistisch omdat ze zich lijkt te richten op het lijden in plaats van op geluk en vreugde. Echter, geluk en vreugde zijn altijd vergankelijk, omdat alle wezens onderworpen zijn aan ziekte, ouderdom en dood, en als gevolg daarvan, alle wezens zijn onmiskenbaar onderhevig aan dukkha.

Het omgekeerde is waar want het boeddhisme is realistisch omdat Boeddha ons leert hoe we dukkha kunnen verminderen of overwinnen en hoe we de permanente gelukzaligheid van Nibbana kunnen bereiken. Door het volgen van het Edele Achtvoudige Pad zoals onderwezen door Boeddha, kan Nibbana worden ervaren, zelfs in het huidige leven.

Het Edele Achtvoudige Pad

1. Het juiste begrip

De Vier Edele Waarheden begrijpen en accepteren.

2. De juiste gedachten

Het koesteren van gedachten van vrijgevigheid, liefdevolle vriendelijkheid en mededogen.

3. De juiste woorden

Zich onthouden van liegen, laster, harde woorden en roddels. Eerlijke, rustige, vriendelijke en betekenisvolle woorden koesteren.

4. De juiste daden

Niet doden, stelen of seksueel wangedrag plegen. Vredelievendheid, eerlijkheid en trouw koesteren.

5. De juiste levenstaken

Beroepen vermijden die te maken hebben met doden (van zowel mensen als dieren), de verkoop van dierlijk vlees, de handel in mensen, wapens, gif of verdovende middelen. Beroepen die onethisch, immoreel en illegaal zijn moeten eveneens worden vermeden.

6. De juiste inspanning

De mentale discipline opbrengen om ongezonde gedachten te voorkomen en om ongezonde gedachten die zijn ontstaan te verdrijven. Gezonde gedachten ontwikkelen, en gezonde gedachten die zijn ontstaan vasthouden.

7. Het juiste bewustzijn

Je bewust zijn van je lichaam, lichamelijke houding en sensaties. Je bewust zijn van je geest en haar gedachten, emoties en gevoelens. Je bewust zijn van de Dhamma.

8. De juiste concentratie

Mediteer om je geest te trainen zich te concentreren en gedisciplineerd te zijn om daarmee wijsheid te verwerven en te behouden.

De drie karakteristieken van het bestaan

Boeddha ontdekte dat alle bestaan drie kenmerken heeft.

Anicca

Alle dingen zijn vergankelijk, en alles verandert voortdurend in iets anders. Zo zijn we bijvoorbeeld allemaal onderhevig aan veroudering. Zelfs de sterren en sterrenstelsels veranderen voortdurend.

Dukkha

Omdat alle dingen vergankelijk zijn, is ons bestaan onderhevig aan dukkha. Er zal altijd het verlangen zijn naar het aangename, en afkeer van het onaangename, als gevolg van de steeds veranderende aard van het bestaan.

Anatta

Er is geen permanent en onveranderlijk zelf. Het 'zelf', zoals wij geneigd zijn te geloven dat het bestaat, bestaat uit niets meer dan diverse mentale en fysieke bestanddelen, die in een voortdurende staat van verandering zijn als gevolg van Oorzaak en Gevolg.

Wedergeboorte

Omdat er geen permanent onveranderlijk zelf bestaat, ontkent het Boeddhisme het bestaan van een onveranderlijke onsterfelijke ziel die overgaat van het ene leven naar het volgende. Volgens het Boeddhisme gaat de geest of het bewustzijn van het ene leven naar het volgende.

In een schijnbare paradox is een 70-jarige persoon niet anders, maar ook niet het zelfde als de persoon die hij als 20 jarige was. Het verschil en de overeenkomst is zowel psychologisch als fysiek. Zo is

ook de geest of het bewustzijn dat van het ene leven naar het volgende gaat niet verschillend van maar ook niet gelijk aan die van het vorige leven.

Als bijvoorbeeld de vlam van een kaars wordt gebruikt om een andere aan te steken, is de vlam van de tweede kaars niet hetzelfde maar ook niet verschillend van die van de eerste kaars. Dit is ondanks dat de vlam van de tweede kaars afkomstig is van de eerste kaars.

Kamma gaat mee met het bewustzijn naar het volgende leven. In het begin kan het moeilijk zijn om dit te bevatten. Maar met kennis, Inzicht meditatie, ontstaat er uiteindelijk begrip.

De boeddhistische geschriften

De leer van Boeddha, ook bekend als de Dhamma, werd verzameld in drie afzonderlijke sets van boeken. Deze boeken staan gezamenlijk bekend als de Tipitaka, ofwel de Drie Manden. Het materiaal wordt geschat op het dubbele van de Encyclopaedia Britannica.

Hoewel het onvermijdelijk is dat er in de loop van 2500 jaar veranderingen en aanpassingen in de Tipitaka zijn gedaan, wordt geschat dat 90% van de leer ongewijzigd is gebleven. Dit is mede omdat wanneer er werd geciteerd dit door enkele honderden monniken tegelijk werd gedaan. Toen de leer eindelijk rond 80 voor Christus werd opgeschreven, werd ook dit gedaan door grote groepen monniken gezamenlijk. Dit maakte het veranderen of wijzigen van Tipitaka bijzonder moeilijk. Reproducties van de originele teksten bestaan tot op vandaag en zijn goed bewaard gebleven in Sri Lanka.

De Sutta Pitaka

De Sutta Pitaka bevat al Boeddha's verhandelingen evenals verschillende van zijn oudste leerlingen, onderverdeeld in vijf

afzonderlijke collecties. Boeddha was zeer succesvol in zijn leer omdat hij de taal van het gewone volk, het Pali, gebruikte. Hij paste de wijze en de stijl van zijn verhandelingen zodanig aan dat hij eenvoudige concepten gebruikte voor gewone mensen en meer complexe ideeën voor een hoog opgeleid en intellectueel publiek. Hij onderwees iedereen, van boeren tot koningen.

De leer varieert van richtlijnen voor individueel gedrag tot zeer geavanceerde commentaren op politiek en sociale filosofieën. Ze zijn pragmatisch en gemakkelijk toe te passen op het dagelijks leven. En ondanks het feit dat hij ze meer dan 2500 jaar geleden onderwees, is de leer ook vandaag nog zeer relevant.

De Vinaya Pitaka

De Vinaya Pitaka bepaalt de regels en richtlijnen voor de Sangha ofwel de gemeenschap van monniken en nonnen en is eveneens verdeeld in vijf boeken. In de Sangha heeft elke monnik of nongelijke rechten. Ze is daarmee misschien wel de vroegste vorm van een democratisch bestuurde organisatie, die nog steeds functioneert.

De Abhidhamma Pitaka

De Abhidhamma Pitaka is een monumentale en uiterst complexe en geavanceerde benadering van de Dhamma en staat bekend als de Hogere Leer van Boeddha. Het bevat de boeddhistische leerstellingen gerangschikt en geclassificeerd in een zeer systematische reeks van zeven boeken. Hoewel traditioneel toegeschreven aan Boeddha, beschouwen velen de Abhidhamma als het werk van latere, geleerde monniken die de leer van Boeddha in een geweldige set documenten hebben vastgelegd. Het gaat over de concepten van het bestaan en de werkelijkheid. Het analyseert de menselijke denkprocessen en onderzoekt de bestanddelen van geest en materie. Veel van de concepten met betrekking tot de realiteit en perceptie zijn voorlopers van het werk van moderne denkers en wetenschappers.

De boeddhistische tradities

Waarom zijn er verschillende boeddhistische tradities?

Boeddhisme werd meer dan 2500 jaar geleden gesticht en in deze lange tijdperiode, zijn er drie belangrijke tradities ontstaan. Deze ontwikkelingen vonden plaats terwijl het boeddhisme zich aanpaste aan de omstandigheden en de culturen van de verschillende landen waar het zich verspreidde.

Toch bleek Boeddha's leer zeer veerkrachtig en hoewel de uiterlijke kenmerken verschillend kunnen zijn, is de kern van de boeddhistische leer hetzelfde gebleven onder de verschillende tradities. Zo werden bijvoorbeeld de kern doctrines (Unifying Points) formeel door de verschillende tradities aanvaard en door de Boeddhistische Sangha Raad in Sri Lanka goedgekeurd in 1966.

Boeddhisten accepteren en respecteren diversiteit en zien de verschillende tradities slechts als verschillende routes naar dezelfde bestemming. In het algemeen helpen en steunen de verschillende tradities elkaar langs deze route.

Wat zijn in het kort deze verschillende boeddhistische tradities?

De *Theravada traditie* is de oudste en meest conservatieve. Het ligt het dichtst bij de oorspronkelijke vorm van het boeddhisme zoals onderwezen door Boeddha zelf. Het is in aanpak eenvoudiger dan de andere tradities, met weinig cermonies en rituelen, waarbij de nadruk in plaats daarvan ligt op discipline en moraal en op meditatie.

De *Mahayana traditie* ontwikkelde zich in India tussen 200 voor Christus en 100 na Christus. Het heeft zich aangepast aan verschillende Aziatische culturen en daarbij elementen opgenomen van het hindoeïsme en het taoïsme. Mahayana Boeddhisme

benadrukt mededogen en vertrouwen met als doel het helpen van anderen om verlichting te bereiken. De Zen, Nichiren en Pureland sekten behoren tot het Mahayana boeddhisme.

De *Vajrayana* (of Tibetaanse) traditie ontstond in India rond 700 na Christus toen Indiase boeddhistische monniken een tantrisch type boeddhisme naar Tibet brachten. Gecombineerd met elementen van de lokale Bon religie, geeft Vajrayana een aantal van haar unieke kenmerken. Het heeft de neiging om zich wat meer te richten op rituelen, mantra zingen en visualisaties. De meest bekende figuur van het boeddhisme, de Dalai Lama, is het geestelijke hoofd van de Vajrayana traditie.

In het boeddhisme worden de verschillende tradities gezien als verschillende smaken ijs. Eigenlijk hetzelfde, maar door de verschillen toch aantrekkelijk voor verschillende mensen.

Waarom zijn dezelfde woorden anders gespeld in de verschillende boeddhistische tradities?

In de tijd van Boeddha was Pali de meest gebruikte taal in tegenstelling tot het Sanskriet dat voornamelijk werd gebruikt door de brahmanen, de priesters van het hindoeïsme. Boeddha koos ervoor om vooral in Pali te spreken en te onderwijzen om zo veel mogelijk mensen van zijn leer te laten profiteren.

De boeddhistische Theravada traditie maakt gebruik van Pali in woord en geschrift en de Mahayana / Zen en Tibetaanse scholen gebruiken voornamelijk Sanskriet. Voorbeelden van Pali spellingen zijn Dhamma, kamma, Nibbana. De Sanskriet versies zijn Dharma, karma, nirvana. Wij gebruiken de Pali spellingen die het dichtst staat bij die van Boeddha zelf.

MEER VRAGEN EN ANTWOORDEN

Kamma, wedergeboorte en de ongelijkheid van het leven

Boeddhisme en de moderne wetenschap

Boeddhisme en scheppingsverhalen

Meditatie en boze geesten

Boeddha, wonderen en psychische krachten

Homo's en lesbiennes

Roken en het boeddhisme

Ambitie en tevredenheid

Vegetarisme, monniken en vleesvervangers

De verschillende sferen van het bestaan

Westerse celebrity boeddhisten

Kamma, wedergeboorte en de ongelijkheid van het leven

Kan kamma verklaren waarom er zoveel ongelijkheid is in het leven om ons heen?

Mensen hebben zich altijd vragen gesteld over de eerlijkheid van het leven, en waarom niet iedereen in gelijkheid wordt geboren.

Men vraagt zich altijd af waarom de ene persoon zo gezond is, en een andere wordt geboren met fysieke aandoeningen. Waarom wordt de een geboren in een zeer rijke familie, en de ander in bittere armoede. Waarom is de ene persoon in staat om een lang en gelukkig leven te hebben, en wordt het leven van een ander bekort door geweld of een ongeval.

Boeddhisten geloven niet dat al deze ongelijkheden het gevolg zijn van toeval, of van de onverklaarbare wil van een onzichtbaar en almachtig hemels wezen. Wij geloven dat Kamma en het beginsel van Oorzaak en Gevolg de meeste van de verschillen in het leven van mensen kan verklaren.

Als we ons niets van onze vorige levens kunnen herinneren, is het dan eerlijk om te lijden in dit leven als we iets verkeerd hebben gedaan in een vorig leven?

Houd in gedachten dat Kamma niet een systeem is van belonen en straffen. Het is gewoon het natuurlijke principe dat elke bewuste actie zijn bijbehorende gevolg zal hebben, wanneer de omstandigheden er naar zijn.

Neem bijvoorbeeld een dronken persoon die in een sloot valt. Hij breekt zijn been. Die persoon heeft geen herinnering aan vallen en het hebben van pijn, maar hij zal het pijnlijke resultaat van zijn acties ervaren.

Zoals eerder beschreven kan kamma ook worden gezien als het planten van zaden. Als je een appelzaadje plant, zal er een appelboom groeien. Als je een eikel-zaadje plant, zal er een eik groeien. Het is gewoon het principe van oorzaak en gevolg.

Dus eerlijkheid en herinnering zijn geen factoren die bij Kamma een rol spelen en dit geldt voor alle wezens.

Als wedergeboorte bestaat, waarom herinneren mensen zich dan hun vorige levens niet?

Herinneringen aan vorige levens liggen diep in het onderbewustzijn. We zijn meestal niet in staat om toegang te krijgen tot deze herinneringen, omdat onze geest niet helder of gedisciplineerd genoeg is. Zo kunnen zeer weinigen van ons zich herinneren wat we precies deden vandaag een maand geleden! Onderzoek heeft echter aangetoond dat sommige jonge kinderen van wie de geesten nog redelijk helder zijn, in staat zijn om zich hun vorige levens spontaan te herinneren.

Westerse psychoanalytici helpen met behulp van hypnotische regressie therapie patiënten met psychische problemen en een aantal van deze patiënten lijken zich zo hun vorige levens te kunnen herinneren. Monniken met zeer gedisciplineerde geest en die in staat zijn om een diepe meditatieve toestand te bereiken schijnen ook in staat te zijn om zich hun vorige levens te herinneren.

Als we niets weten over ons volgende leven, waarom moeten we ons er dan zorgen over maken?

Dat zou een wat egoïstische houding zijn. Het zou vergelijkbaar zijn met onverantwoordelijke ouders die alles uitgeven wat ze hebben, zonder ook maar iets aan hun kinderen te besteden. Ook zij weten niet hoe het hun kinderen zal vergaan. Verantwoordelijke ouders zullen er alles aan doen om goed voor hun kinderen te zorgen, of ze nu uiteindelijk de resultaten te zien krijgen of niet. Die aanpak moeten we ook volgen als het gaat om een volgend leven.

In de boeddhistische teksten wordt aangegeven dat sommige hemelse wezens en ook een aantal wezens herboren in de lagere rijken in feite in staat zijn om zich hun vorige levens te herinneren. Sommige van deze wezens hebben de daden beschreven die resulteerden in hun wedergeboorte. Er zijn dus aanwijzingen om in dit leven zo goed mogelijk ons best te doen.

In ieder geval moeten we als boeddhisten in dit leven zo goed mogelijk ons best doen, of we nu positieve resultaten in het volgende leven ervaren of niet.

Hierover is een zinvol gezegde in het Boeddhisme:

'Al je wilt weten wat voor soort leven je hebt geleid in je vorige leven, kijk dan naar je huidige leven.

Als je wilt weten wat voor soort leven je zult hebben in je volgende leven, kijk dan naar je huidige leven.'

Is er enig wetenschappelijk bewijs van wedergeboorte?

Er zijn feitelijk veel goed onderzochte en gedocumenteerde gevallen van mensen, waaronder veel kinderen, die zich hun vorige levens herinneren. Hoewel er talloze voorbeelden uit het Oosten zijn, met anekdotisch bewijs, zijn op dit gebied ook veel studies gedaan door westerse onderzoekers.

Dit onderzoek werd gedaan onder zowel Aziatische als westerse personen en vond plaats onder wetenschappelijke condities en met strenge toetsing. De conclusie is dat wedergeboorte niet alleen waarschijnlijk is, maar zo goed als bewezen.

Zo heeft bijvoorbeeld Carol Bowman boeken geschreven over kinderen die in staat zijn om zich hun vorige levens te herinneren. Dit zijn geen religieuze of spirituele boeken, maar goed gedocumenteerde case studies gebaseerd op waarneming en empirisch onderzoek onder honderden kinderen.

Prof. Ian Stevenson was een eminent psychiater en directeur van de afdeling van perceptuele studies aan de Universiteit van Virginia in de Verenigde Staten. Prof. Stevenson's publicaties, die vooral zijn bedoeld voor de academische en wetenschappelijke gemeenschap, geven details van meer dan 3000 case studies van mensen die zich hun vorige levens konden herinneren.

Andere gerenommeerde onderzoekers en autoriteiten rond dit onderwerp: dr. Jim Tucker, dr. Raymond Moody en Thomas Shroder.

Henry Ford:

'Werk is nutteloos als we onze ervaring niet kunnen gebruiken in een ander leven.'

'Uitmuntendheid is de vrucht van lange ervaring in vele levens.

Hiervan ben ik zeker, we zijn hier voor een doel.

We zullen doorgaan. Geest en geheugen, ze zijn eeuwig.'

Boeddhisme en moderne wetenschap

Is het boeddhisme in strijd met de moderne wetenschap?

Van alle grote religies van de wereld, heeft de boeddhistische leer de minste en geen belangrijke conflicten met de ontdekkingen van de moderne wetenschap. Het kent geen scheppingsverhalen en probeert niet om natuurverschijnselen toe te schrijven aan bovennatuurlijke oorzaken.

Het omarmt de evolutietheorie volledig die heel duidelijk de boeddhistische doctrine van vergankelijkheid laat zien. Zo heeft het geen problemen met bijvoorbeeld fossiele overblijfselen, carbon-datering en geologische bewijs waarmee de moderne wetenschap de leeftijd van de aarde bepaalt op ongeveer 4,5 miljard jaar. Deze ontdekkingen bevestigen in feite Boeddha's commentaar dat de aarde al eeuwen en eeuwen bestaat.

Boeddha heeft specifiek gezegd dat er talloze sterrenstelsels bestaan, en dat onze wereld als een stofje is in vergelijking met de uitgestrektheid en de diversiteit van het universum. Hij heeft niet beweerd dat de aarde is geschapen door een onzichtbare godheid of dat de mens een speciale creatie van die godheid is. Met behulp van moderne astronomie, satellieten en radio telescopen, kunnen we de biljoenen sterren en miljarden sterrenstelsels in het heelal observeren en duidelijk zien dat Boeddha een zeer nauwkeurig beeld van onze plaats in de kosmos had.

Boeddha's concept van de tijd, in het kader van het universum, lijkt erg in overeenstemming te zijn met de moderne wetenschap. Boeddhisme meet de tijd in het universum in 'kalpa', wat onvoorstelbaar lange periodes zijn. Hij gaf de analogie van een zijden doek die de top van een berg eens per honderd jaar poetst. De tijd die het duurt om de berg weg te poetsen is ongeveer een 'kalpa'. Daarom is de boeddhistische kosmos helemaal in lijn met de huidige wetenschappelijke schattingen van de leeftijd van het heelal, die wordt geschat op 13,7 miljard jaar.

Ook zeer interessant is dat Boeddha gezegd heeft dat het heelal in een voortdurende toestand van expansie en contractie is, en dat deze cycli onvoorstelbaar lang duren, ofwel vele vele 'kalpa's. Het lijkt erop dat hij de 'Oscillating Universe Theory' al meer dan 2500 jaar geleden voorzag.

In een van zijn verhandelingen hield Boeddha een kopje water omhoog en zei dat het water talloze levende wezens bevatte. Lange tijd begreep niemand wat hij bedoelde, maar vandaag kunnen we met een microscoop zien dat er werkelijk een groot aantal micro-organismen leven in een kopje water. Zo moeten we nog veel meer dingen die Boeddha voorspelde gaan ontdekken en begrijpen.

William Shakespeare, in 'Hamlet':

**'Er zijn meer dingen in de hemel en de aarde, Horatio,
dan gedroomd in uw filosofie.'**

Boeddhisme en scheppingsverhalen

Waarom gelooft het boeddhisme niet in een oppergod die het universum heeft geschapen?

Boeddhisten hebben de neiging om in zulke zaken vrij realistisch te zijn en geloven niet in scheppingsverhalen zoals die waarbij het universum uit een kosmisch ei is voortgekomen of is gecreëerd door een oude man met een lange witte baard. Het enige dat we geloven is dat het heelal altijd heeft bestaan.

Als we er vanuit gaan dat een almachtig wezen of 'intelligente schepper' het universum heeft geschapen, dan roept dat de voor de hand liggende vraag op: wie heeft dan die schepper gemaakt of 'ontworpen'? En als dat wezen dan altijd al heeft bestaan, is het dan niet geloofwaardiger dat in plaats daarvan het universum er altijd al is geweest?

In ieder geval geloven boeddhisten niet in een almachtige en alwetende die, om welke reden dan ook, zijn creaties laat lijden in een eeuwig durende hel (die dat wezen ook heeft geschapen). En als dat alwetend wezen van tevoren al weet dat de meeste van zijn creaties gedoemd zijn om voor eeuwig te branden in de hel, waarom gaat het dan maar door met het produceren van zoveel lijden? Ook is het moeilijk voor Boeddhisten om te geloven in een opperwezen dat aan de ene kant liefdevol en vergevingsgezind is, en op hetzelfde moment ook wraakzuchtig, onrechtvaardig, meedogenloos en sadistisch.

Boeddha adviseerde ons onszelf niet bezig te houden met dergelijke speculaties, omdat deze speculaties uiteindelijk onproductief zijn. Hij vertelt het verhaal van iemand die door een giftige pijl is doorboord, en niet wilde dat de pijl werd verwijderd, totdat hij wist wie de pijl had afgeschoten, waarom hij werd neergeschoten, en wat voor soort vergif er op de pijl zat.

Net zoals het de taak van een arts is om de vergiftigde pijl te verwijderen en de wond te behandelen, en niet om de vragen van de man te beantwoorden, is het de rol van Boeddha om ons te tonen hoe we onszelf kunnen bevrijden van het lijden, en niet om dergelijke speculatieve vragen te beantwoorden. En dus, zei Hij, moeten we ons meer richten op wat echt belangrijk is, en dat is onze uitoefening van het boeddhisme.

Dus het Boeddhisme dreigt ongelovigen niet met eeuwige straf in de hel?

Zeker niet! Dergelijke dreigementen waren misschien in de oudheid nodig om mensen in het gareel te houden, en werden gebruikt in combinatie met de belofte van beloning in de hemel. Een dergelijke aanpak werd ook gebruikt om mensen aan bepaalde religieuze groepen te binden, met de dreiging van eeuwige straf en de belofte van beloning.

Boeddhisten accepteren het concept niet van een jaloezige god die zijn creaties straft, enkel omdat ze kiezen voor een andere religie. Vrijwel alle beschaafde volkeren respecteren de vrijheid van religie, zoals vastgelegd in het VN-Handvest (artikel 18). Marteling is bovendien verboden bij alle beschaafde volkeren op aarde. Dus hoe kan een god die zogenaamd ieder van ons geschapen heeft minder beschaafd zijn? Daarom vinden boeddhisten dreigementen van eeuwig lijden in de hel heel moeilijk te geloven.

Welk wezen stuurt een ander wezen naar de hel om daar eeuwig te branden? Neem eenvoudigweg een brandende lucifer. Houd het onder je handpalm. Kun je de pijn, al was het slechts een paar seconden, verdragen? Kun je die lucifer onder iemands palm houden voor slechts een minuut en zien hoe hij schreeuwt van de pijn? Kun je dat bij wie dan ook doen voor alle eeuwigheid? Zo'n wreedheid is onvoorstelbaar.

Bovendien, als het in je macht zou liggen om dergelijk intens en eindeloos lijden te stoppen, zou je dat dan niet doen? Zou ieder weldenkend en rationeel wezen dat niet doen? Er kan nooit welke rechtvaardiging of reden dan ook zijn voor een dergelijke genadeloze wreedheid onder welke omstandigheid dan ook.

Boeddha gebruikte nooit bedreigingen, en heeft nooit geprobeerd iemand te dwingen om zijn lessen te aanvaarden. Hij geloofde in vrijheid van denken. Hij erkende dat niet iedereen zijn lessen zou aanvaarden, en dat de mensen verschillende wegen kiezen voor zichzelf. Hij gaf er de voorkeur aan zijn leer op een logische en begrijpelijke wijze uit te leggen en wilde dat mensen de leer begrijpen en voor zichzelf toepassen zonder angst om door hem te worden gestraft.

Boeddhisme gaat niet over bedreigingen of beloningen, maar over kennis en begrip.

Albert Einstein:

'Het boeddhisme heeft de kenmerken van wat men zou verwachten bij een toekomstige kosmische religie: het overstijgt een persoonlijke God, vermijdt dogma's en theologie; het omvat zowel het natuurlijke als het spirituele en is gebaseerd op een religieus gevoel dat voortkomt uit de ervaring der dingen, natuurlijk en spiritueel, als een zinvolle eenheid. Als er al een religie is die kan omgaan met moderne wetenschappelijke behoeften, is dat het boeddhisme.'

Meditatie en boze geesten

Maakt meditatie het mogelijk dat demonen of kwade geesten bezit nemen over de geest?

Meditatie is in vele verschillende vormen beoefend, in verschillende culturen en al duizenden jaren lang. Het wordt geleerd en beoefend

over de hele wereld en wint enorm aan populariteit, vooral in westerse landen.

Grote internationale bedrijven sturen in toenemende mate hun personeel en leidinggevenden naar lessen en retraites. Zij onderkennen de voordelen van meditatie op het verbeteren van de concentratie, helderheid van geest en het beter beheersen van stress, pijn, irritatie en woede.

Neurowetenschappers aan de Massachusetts Medical School hebben aangetoond door het bestuderen van de hersengolven van mensen die regelmatig mediteren, dat ze rustiger en vrediger zijn dan mensen die niet mediteren. Onderzoekers van het San Francisco Medical Center van de Universiteit van Californië, hebben aangetoond dat als gevolg van meditatie, boeddhisten echt gelukkiger en rustiger zijn dan de meeste andere mensen!

Sommige mensen zouden ons kunnen ontmoedigen om te mediteren vanwege hun eigen irrationele angsten. Het zou verstandig zijn om dergelijke ideeën te behandelen als onzin en bijgeloof.

Homo's en lesbiennes

Kunnen homo's en lesbiennes boeddhist worden?

Seksuele geaardheid speelt geen grote rol in het Boeddhisme. Boeddha zou vragen wat beter is: een moreel correcte homo of een onbetrouwbare en oneerlijk hetero? Wat voor Boeddha telt is de moraal en deugd van een persoon, en of die persoon op het pad is naar verlichting.

Daarom kunnen homo's en lesbiennes die een deugdzaam leven leiden zeker boeddhist worden.

Roken en boeddhisme

Is roken in strijd met het boeddhisme?

Strikt moreel genomen vindt het Boeddhisme roken niet onjuist.

Maar serieuze beoefenaars van het boeddhisme die deze gewoonte hebben, proberen meestal om er mee te stoppen. Dit komt omdat roken een ernstige vorm van hunkering en gehechtheid is omdat het zeer verslavend is. Ook is roken schadelijk voor jezelf en voor anderen door de effecten van meeroken. En als iets schadelijk is voor jezelf en voor anderen ziet het boeddhisme dat niet als positief.

Ambitie en tevredenheid

Het boeddhisme leert tevredenheid, maar mensen hebben ambities in hun werk en willen ook een beter leven voor hun gezin. Hoe valt dit te rijmen?

Hoewel het waar is dat het boeddhisme tevredenheid als een deugd beschouwt, beseft ze ook dat iedereen verschillende wegen kan bewandelen om persoonlijke vrede en geluk te bereiken. In zo'n geval zou Boeddha adviseren om de Midden Weg te nemen.

Wees niet zo ambitieus, dat je anderen schaadt of kwaad doet bij het bereiken van je ambities. Maar ook niet zo tevreden dat je je eigen levensonderhoud en dat van je familie negatief tekort doet.

Vegetarisme, monniken en vleesvervangers

Moeten Boeddhisten vegetarisch leven??

In het boeddhisme is het volledig afhankelijk van de persoon of men vegetarisch leeft of niet. Wat wordt benadrukt in het Boeddhisme is niet de zuiverheid van het dieet, maar de zuiverheid van de geest.

Natuurlijk, veel boeddhisten zullen zich uiteindelijk de wreedheid realiseren die gepaard gaat met het eten van vlees, afkomstig van hulpeloze dieren. Velen lukt het om het verlangen en de gehechtheid aan het eten van vlees uit te bannen en worden uit eigen beweging vegetariër.

Echter, als vegetarisch niet handig is of te moeilijk, bewandel dan een voor jou bereikbaar pad. Ten minste één of twee keer per maand vegetarisch eten is een goede manier om mededogen voor levende wezens te oefenen door je die dag bewust van vlees te onthouden.

Een boek dat het boeddhistische perspectief op vegetarisme heel goed belicht is Philip Kapleau's 'To Cherish All Life'.

Waarom eten sommige monniken vlees?

Boeddha weigerde het eten van vlees door zijn volgelingen te verbieden. Hij had daarvoor zeer praktische redenen omdat in sommige gebieden niet voldoende plantaardig voedsel beschikbaar was, of zeer schaars was in tijden van droogte. Zo is plantaardig voedsel zeer beperkt in landen als Tibet.

Monniken leven van aalmoezen en als aalmoezen werden beperkt tot vegetarisch voedsel, dan zou dit een grote last zijn voor de leken die de monniken ondersteunen. Dus eten monniken wat ze krijgen, ook al is het vlees, zolang de dieren niet speciaal voor hen zijn gedood.

Maar tegenwoordig hebben veel monniken en tempels een voorkeur voor vegetarisch eten. Er moet echter worden opgemerkt dat de meeste monniken in de Mahayana traditie heel strikt vegetariër zijn.

Zijn boeddhistische vegetariërs die vleesvervanger eten hypocriet? Waarom überhaupt vleesvervangers eten?

Vleesvervangers zijn populaire vegetarische gerechten gemaakt van gluten, soja of paddenstoelen, die het uiterlijk en de smaak van echt

vlees nabootsen. Boeddhistische vegetariërs worden soms beschuldigd hypocriet te zijn als zij belijden dat ze vlees vermijden en toch vleesvervangers eten. Vegetariërs willen over het algemeen niets eten waarvoor hulpeloze dieren hebben moeten lijden. Ze zien vleesvervanger niet als 'vlees', maar als iets waarmee ze hun dieet afwisselender maken.

Vleesvervangers werden oorspronkelijk geproduceerd om niet-vegetariërs te verleiden tot vegetarisch voedsel. Ze kunnen worden gegeten door vleeseters die vegetarisch willen worden om daarmee de overgang naar volledig vegetarisch gemakkelijker te maken.

In ieder geval is het eten van vleesvervanger oneindig veel beter dan het werkelijke vlees van dieren te eten.

Boeddha:

"Alle wezens houden van het Leven,

alle wezens houden van blijheid.

Neem jezelf als voorbeeld,

je moet niet schaden of doden,

noch schade of dood veroorzaken aan een ander wezen."

De verschillende sferen van het bestaan

Wat zijn de verschillende sferen van het bestaan, en zijn ze echt?

Traditioneel erkennen boeddhisten zes verschillende rijken of bestaanssferen. Dit zijn de hel, het dierenrijk, het rijk van de hunkerende geesten, het demonenrijk, het mensenrijk en de hemelrijken. Sommige van deze sferen, zoals het dierenrijk en het rijk van de hunkerende geesten overlappen ons mensenrijk.

Er wordt gezegd dat er ook verschillende 'niveaus' zijn in het hemelrijk en in de hel. Om dit in perspectief te plaatsen nemen we onze eigen wereld als voorbeeld. Er zijn momenteel 193 landen in de wereld, verspreid over zeven continenten. Wonen in een vreedzaam land met een aangenaam klimaat staat erg ver van het zijn in een door oorlog verscheurd land geteisterd door honger en ziekte. Het is duidelijk dat zelfs in onze eigen wereld er grote verschillen zijn tussen de verschillende landen!

Zo is het hemelrijk een bestaanssfeer die veel aangenamer is dan zelfs het aangenaamste land in onze wereld, en een hel is een bestaanssfeer waar de omstandigheden veel strenger zijn dan waar ook op aarde. De verschillende 'niveaus' binnen deze rijken kun je weer vergelijken met de verschillende landen van een continent, waar de levensomstandigheden in sommige landen 'beter' of 'slechter' kunnen zijn dan in andere.

Een alternatief standpunt is dat Boeddha in beelden sprak toen hij het over deze verschillende rijken had. Zo zou je kunnen zeggen dat iemand die lijdt aan een ernstige lichamelijke handicap, zeer ernstige ziekte, of mentaal gestoord is, geboren is in een hel. Van mensen die leven in ontbering en van wie de enige focus is om te zoeken naar hun volgende maaltijd en in leven te blijven, zou je kunnen zeggen dat ze zijn geboren in een dierenrijk.

Van mensen die constant onvervulde en brandende verlangens hebben en nooit tevreden zijn, ongeacht hoeveel ze hebben, kan worden gezegd dat ze in het rijk van hunkerende geesten leven. Van degenen die overdreven agressief zijn en voortdurend vechten en strijden om bezittingen en macht, kan worden gezegd dat ze in het demonenrijk leven. En van mensen die geboren zijn met grote fysieke schoonheid en rijkdom kan worden gezegd dat ze zijn geboren in een hemelrijk. Zo worden sport en filmsterren die die alles bezitten en letterlijk miljoenen fans of 'gelovigen' hebben, vaak beschreven als goden!

Heel duidelijk zijn de lagere rijken (de hel, het dierenrijk, het rijk van de hunkerende geesten, en het demonenrijk), plaatsen van lijden en de hemelse regionen zijn plaatsen van plezier. Echter, Boeddha geeft aan dat deze rijken niet erg geschikt zijn om het boeddhisme te praktiseren, of om positieve kamma te verkrijgen. Dit komt omdat de wezens in de lagere rijken meestal te veel lijden, en hemelse wezens te druk zijn zichzelf te vermaken.

Omdat het mensenrijk zowel lijden als geluk kent, kan het worden beschouwd als de meest geschikte plek om Boeddha's leer te leren en te beoefenen. Ook biedt het mensenrijk de grootste kans om goed te doen en om positieve kamma te verzamelen. Echter, Boeddha zei ook dat veel hemelse wezens zijn leer praktiseren en in staat zijn om Nibbana te bereiken. Hij moedigde daarom iedereen aan om te streven naar een goede wedergeboorte in ofwel een hemelse of mensenrijk.

Of de zes rijken van het bestaan daadwerkelijk bestaan of alleen figuurlijk maakt eigenlijk niet uit. Wat echt belangrijk is, is om goed te leven en om je zo van een goede wedergeboorte te verzekeren. Dit is erg belangrijk, omdat het slechts in het mensenrijk of het hemelrijk mogelijk is om Boeddha's leer in praktijk te brengen en dus Nibbana te bereiken.

Bekende westerse boeddhisten

Zijn er, nu het boeddhisme steeds populairder wordt in het Westen, bekende persoonlijkheden die boeddhist zijn geworden?

Er zijn in feite veel beroemde persoonlijkheden die het boeddhisme hebben ontdekt en omarmd. De volgende zijn slechts enkele van de meer bekende celebrity boeddhisten:

Richard Gere, Filmster
Harrison Ford, Filmster
Orlando Bloom, Filmster
Keanu Reeves, Filmster
Uma Thurman, Filmster
Oliver Stone, Film Producer
Tina Turner, Pop Zanger
Adam Yauch, Pop Zanger
Herbie Hancock, Jazz Musicus
Tiger Woods, Golfer
Roberto Baggio, Voetbal ster
Phil Jackson, NBA Coach
Marshall Goldsmith, CEO
William Ford Jr., Ford Motor Company
Steve Jobs, CEO Apple Inc.

DAGELIJKSE PRAKTIJK

Begroeting, Toevlucht Nemen, en de Vijf Voorschriften

Er zijn geen harde en simpele regels, maar een goede dagelijkse praktijk zou zijn om te beginnen met het eerbiedigen van Boeddha, Toevlucht Nemen (richting geven), en dan het in acht nemen van de Vijf Voorschriften. Je kunt dit doen voor een Boeddha beeld, maar het maakt niet echt uit als je er geen hebt.

Je kunt Boeddha respecteren en dankbaarheid tonen voor zijn leer door drie keer oprecht de traditionele Begroeting te reciteren:

Eer aan Hem, de Gezegende,
De Waardevolle, Volledig Verlichte.

Of in het Pali:
Namo tassa, bhagavato, arahato, Samma-sambudhassa.

Traditioneel belijden boeddhisten het boeddhisme door het reciteren van Toevlucht Nemen in de 'Drie Juwelen': Boeddha, de Dhamma en de Sangha. Bij deze recitatie kan het helpen om Boeddha mentaal te visualiseren, terwijl hij de Dhamma onderwijst aan de Sangha:

Ik neem mijn Toevlucht tot Boeddha;
Ik neem mijn Toevlucht tot de Dhamma;
Ik neem mijn Toevlucht tot de Sangha.

Voor de tweede keer, ik neem mijn Toevlucht tot Boeddha;
Voor de tweede keer, ik neem mijn Toevlucht tot de Dhamma;
Voor de tweede keer, ik neem mijn Toevlucht tot de Sangha.

Voor de derde keer, ik neem mijn Toevlucht tot Boeddha;
Voor de derde keer, ik neem mijn Toevlucht tot de Dhamma;
Voor de derde keer, ik neem mijn Toevlucht tot de Sangha.

Het aandacht geven aan de Vijf Voorschriften is eenvoudig het reciteren en mentaal stil staan bij de wil om de morele basisregels in acht te nemen:

1. Ik houd me aan het voorschrift om af te zien van het doden van levende wezens.
2. Ik houd me aan het voorschrift om niet te nemen wat niet is gegeven.
3. Ik houd me aan het voorschrift om me niet seksueel te misdragen.
4. Ik houd me aan het voorschrift om niet te liegen of vals te spreken.
5. Ik houd me aan het voorschrift om bedwelmende middelen en drugs niet bovenmatig te gebruiken.

Meditatie

Als het tijd is om te mediteren, starten sommige mensen direct met het beoefenen van 'hun' vorm van meditatie, zoals Vipassana meditatie, terwijl anderen eerst wat Metta meditatie doen. Als alternatief kiezen velen ervoor om de Metta meditatie na de belangrijkste sessie te doen, omdat de geest dan rustiger is en meer geconcentreerd. Maar het zijn allemaal individuele keuzes, en hou in gedachten dat zelfs een korte meditatie al zeer positief kan zijn.

Het zou echter goed zijn om af en toe een meditatiesessie speciaal te wijden aan Metta meditatie. Dit is om liefdevolle vriendelijkheid en mededogen vast te houden, en Metta te verspreiden naar niet alleen de mensen dicht bij, maar ten behoeve van alle levende wezens,

klein, middelgroot of groot, zichtbaar of onzichtbaar, nabij of ver weg.

Delen van verdiensten

Meditatie is een gezonde activiteit, en genereert positieve kamma. Een uitstekende manier om een meditatie-sessie af te sluiten zou zijn om deze positieve kamma te delen met anderen, ook bekend als de praktijk van het delen van verdiensten.

Deel mentaal de goede kamma die je hebt opgebouwd met alle levende wezens, en ook met overleden familieleden. Dit maakt het tevens mogelijk om vrijgevigheid te koesteren, en maakt het mogelijk alle levende wezens te laten delen in het geluk van je positiviteit. In feite kan het delen van verdiensten worden gedaan na elk soort goede daad. Ook bijvoorbeeld nadat je vrijwilligerswerk hebt gedaan voor minder bedeelden, na een donatie voor ouden of zieken, of nadat je met geïnteresseerden hebt gesproken over de Dhamma.

Iedereen gaat door ups en downs in het leven. In tijden van stress en moeilijkheden kun je meer de nadruk leggen op het beoefenen van Metta meditatie en het delen verdiensten. En andersom kun jij, wanneer je dit hebt gedaan en wanneer het nodig is, mentaal hulp vragen van iedereen die in staat is om je te helpen als je in moeilijke tijden zit.

Afhankelijk ook van je opgebouwde kamma, is het mogelijk dat de zaken al snel in positieve richting veranderen. Als dat zo is, vergeet dan niet om dankbaar te zijn en geef bedankjes!

Bewust leven

Iets wat vaak over het hoofd wordt gezien, maar wat uiterst waardevol is, is om steeds bewust of 'Sati' te zijn. Dit is gekoppeld aan de uitoefening van Vipassana of Inzicht meditatie die ervoor zorgt dat het zelfbewustzijn en het vermogen om dingen te zien zoals ze werkelijk zijn geleidelijk toeneemt. Hiervan is aangetoond dat het belangrijke voordelen voor de gezondheid heeft, omdat het beter beheersen van stressvolle situaties makkelijker wordt.

Sati kan niet alleen tijdens de meditatie worden beoefend, maar zo vaak je wilt en de hele dag of nacht. Wees je gewoon bewust (wanneer je kunt) van je lichamelijke houdingen en bewegingen of je nu staat, loopt, zit of zelfs ligt. Zelfs om je alleen maar bewust te zijn van het feit dat je ademt, wanneer dan ook, is een grote stap vooruit. Wees je bewust van je fysieke sensaties (door middel van de vijf zintuigen), je gedachten, gevoelens en emoties. Let op al deze dingen en noteer in een niet-oordelende manier of ze positief, negatief of neutraal zijn.

Het betekent gewoon afstand nemen en waarnemen en je bewust zijn van wat er gebeurt. Als bijvoorbeeld de telefoon gaat, ben je er dan bewust van dat je het geluid hoort, dat je de intentie hebt om het te beantwoorden, dat je fysiek beweegt om de telefoon te bereiken, enz. Je kunt je er zelfs volledig van bewust proberen te zijn hoe je van de ene kamer in je huis naar een andere kamer loopt!

Een ander voorbeeld is wanneer je woede voelt opkomen. Neem afstand en observeer. Neem je aandacht weg van de persoon of situatie waarop je boos bent en zie de woede gewoon als 'woede'. Kijk naar de bron van de woede in jezelf, waarom en waarop ben je boos, en probeer de mate van boosheid te 'meten'.

Dit zal niet makkelijk zijn, maar uiteindelijk zul je in staat zijn om te observeren hoe boosheid ontstaat en hoe het verdwijnt. En na verloop van tijd zul je vrij makkelijk in staat zijn rustig te blijven tegenover bijna elke frustratie of moeilijkheid.

De nadruk ligt op bewust zijn van jezelf in het 'hier en nu'. Het verleden, zelfs van een minuut geleden, is dood en begraven. De toekomst moet nog plaatsvinden, en kan wel eens helemaal anders zijn dan verwacht. Het idee is om niet te blijven hangen in het verleden of weg te dromen in de toekomst. Observeer en leef het huidige moment zoals het komt. Je zult dan echt leven en in staat zijn om het leven te zien zoals het werkelijk is.

Bestudeer de Dhamma en geef haar door

Als je de tijd hebt, probeer dan elke dag tenminste iets te leren over de Dhamma. En zoals met alle goede dingen, deel het met iedereen die geïnteresseerd is.

Boeddha zei dat de enige manier om onze ouders terug te betalen voor het feit dat ze ons op deze wereld hebben gebracht en ons vanaf onze geboorte hebben verzorgd, is om ze te onderwijzen in de Dhamma.

Voor degenen die kinderen hebben is een van de grootste dingen die je voor hen kunt doen om je kennis van de Dhamma met hen te delen en ze zo een goede basis te geven.

Als je de Dhamma deelt, is dat een geschenk voor dit leven, evenals voor vele, vele levens die nog komen.

Wees Vriendelijk

Tot slot, wees altijd open, geduldig en nederig. Behandel iedereen met respect, en alles met vriendelijkheid.

De Dalai Lama:

'Mijn religie is eenvoudig. Mijn religie is vriendelijkheid.'

Met de praktijk van Dana, Sila en Bhavana, heeft Boeddha ons de richtlijnen gegeven over hoe we vrede en geluk kunnen verkrijgen in dit leven, een gunstige wedergeboorte in het volgende leven, en met de tijd de vreugde en vrijheid van Nibbana.

Deze richtlijnen zijn vrij makkelijk te volgen en niet moeilijk voor in de dagelijkse praktijk.

Iedereen maakt fouten, dus als je een keer terug valt, maak je dan niet te veel zorgen, en blijf het gewoon proberen.

Probeer het pad van Boeddha zelf !

Brieven uit de hele wereld

Dit boekje is opgedragen aan iedereen die deze mooie, inspirerende en hartverwarmende brieven schreef. Excuses aan de velen wiens brieven ik door ruimte gebrek niet kon opnemen. Mijn dankbaarheid gaat uit naar iedereen.

De website is zo speciaal omdat ik honderden Boeddhistische websites heb bezocht en toch steeds weer hier terecht kwam. Misschien komt het door de manier waarop het is uitgelegd. Het is zo opgebouwd dat iedereen het kan begrijpen. Boeddha onderwees op verschillende manieren zodat iedereen hem kon begrijpen. Nogmaals hartelijk dank! Dat de vrede altijd met je mag zijn broeder!

Vriendelijke groeten, **Kenny**

Indiana, USA

Ik vond zojuist uw website. Geweldig. Na een slechte introductie in het Boeddhisme zag ik er haast vanaf. Uw website is zo makkelijk te begrijpen en te doorzoeken dat ik het vaak zal bezoeken. Hartelijk dank hiervoor, waardoor de Engels sprekenden onder ons eindelijk de basis van het Boeddhisme op een eenvoudige manier kunnen begrijpen.

Met Metta, **Maeve**

Queensland, Australië

Allereerst wil ik u bedanken. Ik kan niet in woorden uitdrukken hoe vriendelijk u voor mij en de rest van de wereld bent. U hebt zoveel prachtige woorden en wijsheid geschonken aan iedereen die dat vroeg. Ik hoop dat mijn eigen reis net zo gezegend zal zijn en net zo

vervuld met wijsheid. Ik heb mijn zus uw website laten zien en ook dat was de start van een reis in een nieuwe richting. Dank u wel....

Tiana Hill

Californië, USA

Hartelijk dank voor het mooie en betekenisvolle geschenk dat u mij afgelopen week gaf. Namens mijn familie wil ik u zegen: Sadhu Sadhu Sadhu. Uw genereuze benadering en uw humor zullen zorgen dat de Boeddhistische jeugd en de toekomstige generatie meer geïnteresseerd zal zijn in de Boeddhistische levenswijze. Ga door met uw inspanningen om de nederige benadering van de Boeddhistische leer te promoten als way of life. Dank u.

Mr Yen Kim Pok

Melaka, West Maleisië

Uw website is erg aanbevelenswaardig. Geweldige uitleg: kort, to the point, niet zweverig maar helder. Veel van uw uitleg is makkelijk te begrijpen voor nieuwkomers in de Boeddhistische leer. Eenvoudig gezegd: Sadhu!

Mr Lennart Lopin

Hamburg, Duitsland

Ik wil u hartelijk danken voor het toezenden van het pakketje boeken en stickers. Ik ontving het op school en ook mijn collega's waren erg geïnteresseerd in de inhoud. Een diepgaande en betekenisvolle discussie volgde over de schoonheid van het Boeddhisme. Nogmaals dank. Vriendelijke groeten,

Lee Griffith

Bribie Island, Australië

Groeten en hartelijk dank. Ik ontving het pakket gisteren en maakte het zojuist open. Ik was zo opgewonden. Dank u hartelijk voor het sturen van dit alles. Ik ben u diep dankbaar. Mijn dochter woont in

Wisconsin en ik zal haar een kopie sturen van alles wat u me stuurde. Ik denk dat de informatie en de leer haar erg zullen helpen. Ik kan u niet vaak genoeg bedanken. Ik heb vele vrienden met wie ik dit wil delen. Oorzaak en gevolg zijn interessant en alles over leven en dood en het vergankelijke. Ik ben u dankbaar voor uw bevoegenheid. Dat uw zegeningen zo talrijk zijn als de sterren aan de hemel.

Groeten, **Barbara**

Texas, USA

Hallo. Ik heb mijn pakket vandaag ontvangen, dank u. Ik heb jaren over het Boeddhisme gedacht en me pas recent gerealiseerd dat dit het spirituele pad is dat ik wil volgen, maar waarmee ik nog steeds worstel. Ik vind uw site erg makkelijk te begrijpen en waar ik uitleg nodig heb wordt het duidelijk gemaakt. De boekjes zijn makkelijk te begrijpen en 's avonds voor het slapen is de beste tijd om ze te lezen. Ik ben nog niet naar een tempel geweest maar wil dat graag. Ik wil graag contact houden.

Vriendelijke groeten,

Elaine

Belfast, Noord Ierland

Hallo en bedankt voor het gratis materiaal dat u opstuurde. Het gratis versturen van dit materiaal laat veel betrokkenheid zien en laat mij het Boeddhisme nog meer omarmen. Dank u en laat vrede en geluk volop in uw leven aanwezig zijn.

Dustin

Michigan, USA

Wow, wat een prachtige website. Werkelijk een verademing.

Adam B.

Los Angeles, CA

Uw boeken, stickers en CD's zijn mooi en bruikbaar en ik geniet ervan. Ik ga meer ontdekken over het Boeddhisme en wil het materiaal delen met mijn vrienden omdat hier in Letland weinig informatie is te vinden over het Boeddhisme.

Dank u wel, beste wensen,

Lukas

Letland

Ik ontving uw pakket twee dagen geleden. Dank u! Ik leef op het platteland met weinig meer dan het christelijke geloof. Ik ben erg enthousiast om meer over het Boeddhisme te leren.

Dank u wel,

Hillary

Wisconsin, USA

Dank u hartelijk voor de CD's, etc. De Metta CD heeft me veel rust gegeven. Ik slaap beter en heb geen nachtmerries meer. I ga elke woensdag naar het Rigpa Meditatie Centrum in Limerick en ik heb de CD's en de boeken meegenomen om de Damma verder te verspreiden. Nieuwkomers bij Rigpa vinden het makkelijk te begrijpen. Ik kan inmiddels omgaan met stress, ik ben gelukkiger en de dood van mijn broer 2 jaar geleden bracht me zelfs dichterbij het boeddhisme. Nogmaals dank. Ik heb iedereen in het meditatiecentrum van de website op de hoogte gebracht en vaak zie ik mensen die het webadres overschrijven van mijn stickers. Het ga u goed.

Sharon Roche

Ierland

Goed gedaan! Het heeft me geholpen om boeddhistische concepten duidelijker te begrijpen. Dank u hartelijk voor het opzetten en onderhouden van deze site. Hij is prachtig!

Groeten, Andy

Lewes, UK

Dank u wel. Ik kwam uw site per ongeluk tegen en ik ben er blij mee. Ik heb meer richting nodig in mijn leven en hiernaar was ik lang opzoek. **Elisabeth Zimmers**
Cupertino, USA

Ik zit sinds kort op het spoor van het boeddhisme en zelfs in Italië hebben we goede leermeesters en cursussen. Maar ik vond uw website zo duidelijk, zo interessant en zelfs grappig, dat ik uw manier van uitleggen fijner vind. Dank u nogmaals en vriendelijke groeten.

Lorena Susanna
Italië

Ik wil u nogmaals zeggen hoezeer ik uw website waardeer. Er zijn grotere en meer diepgaande websites, maar die van u voelt beter. Het voelt goed. Alles is erg rechttoe rechtaan en niets is te moeilijk. "Mooi en simpel", zoals we hier soms zeggen. Ga door met het goede werk aan deze website!

Pete Johnston
USA

Gefeliciteerd met een super site....
Geen enkele reden waarom een houding van de 21ste eeuw niet bij een filosofie van 2500 jaar geleden zou passen. Licht en liefde voor u en uw team.

David Williams
Lubeck, Duitsland

Dank u voor de boekjes en de CD's. We waren al een tijd bezig met meditatie maar door uw boekjes zijn we overgestapt naar Metta meditatie en sindsdien hebben we onszelf gericht op een beter mens-zijn. We denken dat u ons de juiste weg heeft laten zien. We kwamen zeker niet per ongeluk op uw site! U bent goed bezig en we brengen onze grote dank aan u over. Groeten,

Jiootee and Karan

Mautitius

Dank u, dank u, dank u voor deze geweldige site. Ik was al langer in het boeddhisme geïnteresseerd als alternatief voor meer 'negatieve' religies. Sinds ik door uw site meer leer over het boeddhisme heb ik de sterke wens het negatieve uit te wissen. Ik vind hier mijn werkelijke geloof - weerspiegeld in een religie die door velen wordt omarmd!

Sara Mathews

Pensacola, Florida

Uw site is geweldig. Het helpt me niet alleen om de boeddhistische leer beter te begrijpen maar ook om helder te krijgen wat ik nu eigenlijk geloof. Wanneer iemand me vroeg wat mijn geloof was wist ik niet wat ik moest zeggen. Deze site heeft me geholpen om te beslissen wat ik geloof en hoe ik wil leven. Dank u wel.

Isobel McMillan

Engeland

Ik heb het boeddhisme waarschijnlijk altijd zocht. Het was mijn ontbrekende schakel. Ik heb zojuist uw site ontdekt en ben nog steeds aan het lezen. Ik geniet ervan.

Rosemary Blackwood

Noord-Ierland

Ik wil u slechts laten weten dat ik alle mooie spullen heb ontvangen. Hartelijk dank hiervoor. Ik bekijk graag uw website en heb het ook

naar anderen gestuurd. Ik was al wat langer op zoek om meer te leren over het boeddhisme en uw site is erg 'gebruiksvriendelijk'. Dat maakt het fijn om de site te bezoeken. Nogmaals dank.

Judy Roberts

Arizona, USA

Ik heb veel van uw site gelezen en ik wil u laten weten: het is de meest beknopte opstap naar het boeddhisme die ik heb gevonden (en ik werk in een universiteitsbibliotheek).

Ik ben erg geïnteresseerd in het boeddhisme en u hebt me erg geholpen. Nogmaals dank!

LeAnn Glenn

Texas, USA

Dank u hartelijk voor het creëren van een mooie plaats om onze kennis over het boeddhisme bij te werken en ook om de Dhamma verder te verspreiden. Dankbaarheid helpt ons in ons huidige en in toekomstige levens in het universum. Opdat de drievoudige juweel u mag zegenen!

Rohan Piyatilake

Sri Lanka

Ik deel de boodschap van Boeddha met mijn kinderen en binnenkort ook met hun vrienden. Uw gratis materiaal samen met wat ik al had verzameld zal me zeker helpen.

Dank u en Namaste,

David Blanche

USA

Wat een geweldige website. Ik voel me moedig en veilig na het lezen. Ik zou hopen dat iedereen op aarde het had gelezen.

Myitzu

Singapore

Ik wil u slechts laten weten dat uw site de beste informatie over het boeddhisme geeft die ik heb gevonden. Het wordt in hapklare brokken gepresenteerd, zodat het minder overweldigend is dan de meeste informatie die ik hiervoor las. Het is eenvoudig, betrokken en erg behulpzaam. Ik heb veel van uw site geleerd en daarvoor ben ik dankbaar. Dank u!

Becki Pyatt

Salem, USA

Dank u voor de prachtige CD's en boeken die u hebt gestuurd. Als voorzitter van de Veelgeloofs-Alliantie en mede-organisator van de Londense boeddhistische ontmoetingsgroep, ondersteun en waardeer ik uw werk te volle. Ik bid voor u en wens u het beste met de voortzetting van uw excellente werk. Moge u en alle levende wezens werkelijke vreugde, goede gezondheid en wijsheid vinden.

Richard Askew

Londen, Engeland

Dank u voor uw mooie site. Mijn zoon en ik waren op zoek naar informatie over het boeddhisme – om ons te helpen op onze weg – wat uw site heeft gedaan. Dank u hartelijk.

Penelope Clark

Engeland

Prachtige site! Mooi gemaakt, informatief – dank u! Op die plaatsen in het Westen, die door de Dhamma zijn bereikt, kunnen we veel leren van de vriendelijkheid en generositeit van onze vrienden in het Oosten. Met Metta,

Mark

België

Ik heb recent interesse gekregen in het boeddhisme en heb er veel over opgezocht en gelezen. Veel mensen hebben me gevraagd naar mijn bevindingen met mijn nieuwe geloof en het is opwindend. Dank

u voor deze goed informerende website en dank u voor het beschikbaar stellen van het materiaal waarmee het woord van Boeddha verder wordt verspreid.

Paul Garrett

Dallas, USA

Ik overweeg om mezelf boeddhist te noemen. Misschien zou een slechte boeddhist een beter beschrijving zijn, omdat ik nog veel moet leren. Maar deze bekenning heb ik nu dan openlijk gedaan als resultaat van uw website en materiaal. Dank u hartelijk, speciaal voor het beter begrijpbaar maken van zaken als ooit te voor. Het maakt het verschil in mijn leven, mijn relaties en mijn geestelijke staat.

Kim Smith

Philippijnen

Dank u voor al uw vriendelijkheid. Ik ben voor het eerst in mijn leven naar een tempel geweest. Er gebeurt iets moois met me. Mijn vrouw heeft me aangemoedigd via een vriendin die non is. Het is nu allemaal zinnig. Zo veel zaken. Ik kan met mijn westerse geest niet alles direct begrijpen, maar al in twee weken heb ik een diepe innerlijke rust bereikt en compassie voor alle levende wezens. Ik ben gezegend door Boeddha, de Dhamma en de Sanga (zoals u)! Gezegend zij u voor altijd en dat u vreugde mag vinden! Dank u!

Tim L. Kellebrew

Portland, USA

Dank u voor de boekjes en de CD's en de DVD's. Ik ontving ze vrijdag en kom er sindsdien niet los van. Lang geleden las ik ergens dat als je er klaar voor bent, de leraar komt. Dus nogmaals dank.

Vriendelijke groeten,

Helena

Finland

Sinds 1980 ben ik op zoek toen ik in militaire dienst moest. Mijn zoektocht naar het ware geloof en de juiste manier van leven, was lang en intens. Dit is de meest hulpvolle en inspirerende site die ik ben tegengekomen. Ik heb veel religies bestudeerd, maar ik wordt langzamerhand aangetrokken door het boeddhisme. Ik heb de eerste stappen in de meditatietraining gezet en ik begin vanavond. Ineens is dit zinvol voor mij. Gek omdat ik al veel boeken had over het boeddhisme. Het mag goedkoop klinken, maar vanaf nu ga ik er echt mee aan de gang. Misschien zal ik ooit vertellen hoeveel tempels, kerken, en moskeeën ik heb bezocht. Dank u, dank u, dank u.

Doug Bishop

Zuid-Afrika

Ik wil alleen zeggen: Dank u! voor het beschikbaar stellen van deze gratis website met de informatieve en behulpzame informatie over het boeddhisme. Het bood mij als nieuwkomer veel hulp. Dank u!

Randee Hartman

USA

Een geweldige site. Ik ben net gestart om over het boeddhisme te leren en deze site heeft me persoonlijk veel hulp geboden. Het is een fijne troost om te weten dat er mensen zijn die je helpen als het nodig is.

San Broom

UK

Dit precies het soort informatie dat ik vandaag zocht. Dank u voor uw gulle hart...

mr. Steven C. Englert

USA

Opnieuw moet ik zeggen dat uw site geweldig is. Ik volg het boeddhisme nu al jaren en af en toe is er een grijze vlek. Uw site

verduidelijkt deze grijze vlekken en plotseling valt alles weer op de plek. Dank u.

Noal

Queensland, Australië

Dank u voor het maken van deze begrijpelijke en 'doe maar gewoon' site over zo'n groot spiritueel onderwerp. Het zal van grote waarde zijn speciaal voor hen die niet bekend zijn met het boeddhisme en die zich er op willen oriënteren.

Ginou

Albuquerque, USA

Ik ben zo blij dat ik TY heb gevonden en het gratis materiaal dat ik kan weggeven. Ik ben nieuw in het boeddhisme en het is fijn om de Dhamma met vrienden te delen zodat ook zij het beter kunnen begrijpen. Met Metta,

Freya Marshall

Kent, Engeland

Ik heb het pakketje ontvangen en ik ben blij met de inhoud. Uw website is niet alleen informatief maar ook erg inspirerend voor iemand die zo ver van een tempel woont. Meneer, ik dank u hartelijk voor uw werk om de leer van Boeddha te verspreiden. Gezegend bent u. Tot uw dienst.

Christopher Reyes

Texas, USA

Dit is een erg interessante website. Ik ben student religieuze filosofie en voel me aangetrokken tot het boeddhisme. Ik denk dat u potentiële studenten een grote dienst bewijst. Ik steun deze site en alles waar ze voor staat. Dat uw website en uw levenswerk nog jaren mag bloeien. Dank en vrede zij met u.

Raymond

Hong Kong

Stuur me aub wat materiaal zodat ik het woord kan verspreiden. Uw website is zo verbazingwekkend en fraai dat meer mensen hierover moeten weten! Namaste,

Emily

USA

Ik kwam per ongeluk uw site tegen en werd aangetrokken door de titel. Ik ben al jaren op zoek naar de onmogelijke 'waarheid' maar kwam nog niet in de buurt. Ik heb altijd gedacht dat het boeddhisme iets voor me was. Nu lees ik zeker verder. Het is alsof ik thuis kom! Dank u. Dat vrede en geluk uw voetstappen mogen begeleiden.

Mike Maynard

Spanje

Boeddhisme heeft zoveel voor me gedaan dat ik het lastig vind om het niet te delen met mijn geliefden. Ik zal uw website doorgeven aan iedereen die vragen heeft. Het is een zegen dat er websites zijn zoals die van u die anderen kunnen bijlichten op weg naar een mooi nieuw begin. Dank u voor alles dat u hebt gedaan. Blijdschap voor eeuwig,

Shana

Virginia, USA

BASIS PRAKTIJK MEDITATIE

Voorwoord door Piya Tan

Meditatie is het beste tegengif voor je gezondheid dat je kunt hebben, en wat verder gaat dan alleen je lichaam. Het helpt je om je geest te richten op zo'n manier dat je jezelf in het juiste perspectief ziet en de juiste prioriteiten gaat zien voor jouw leven. Meditatie herinnert je eraan dat geluk, net als de waarheid, niet buiten jezelf ligt maar binnen in jouw geest en in jouw hart.

Je hebt een keuze: laat je je leven en je geest bepalen door iets buiten jezelf of ben jij de baas. Dat is wat meditatie doet.

Broeder TY Lee verschaft spiritueel water aan de dorstigen; hij brengt dit verfrissende water zelfs gratis - via zijn boekjes en ander boeddhistisch materiaal - simpelweg omdat het onbetaalbaar is. Maar zoals gezegd wordt: je kunt een paard naar het water brengen, maar het moet zelf willen drinken.

Als je die laatste stap in jezelf wilt zetten, zoek dan een ervaren leraar met de juiste houding (controleer hem of haar eerst) en leer hoe je voor je geest moet zorgen. Meditatie is net als leren autorijden: je kunt niet goed leren rijden met alleen het handboekje (zelfs de beste). Een echte deskundige is de beste gids en in no-time zul je in staat zijn om je eigen leven te besturen en zelfs om dat te tonen aan anderen.

De “Just be Good” website (Wees gewoon Goed) heeft een eenvoudige filosofie en benadering: het boeddhisme is er eenvoudig, als je blijdschap zoekt. En als je echt blij wilt zijn, begin dan om gewoon goed te zijn voor jezelf. Dat wil zeggen zorg niet alleen voor je lichaam maar ook voor je geest: een gezonde geest in een gezond lichaam.

En toch kun je niet echt blij zijn als anderen om je heen dat niet zijn. Verspreid die goedheid en je eigen blijdschap zal groeien.

Goedheid en blijdschap zijn als liefde: je krijgt het alleen als je het weggeeft.

Hopelijk zijn wij net als broeder Lee in staat meer te geven; maar dit is waar het begint.

Piya Tan

[The Minding Centre & Pali House, Singapore]

25 december 2006

BASIS PRAKTIJK MEDITATIE

Een praktijkgids voor beginners en instructeurs

Door Piya Tan

© 1983, 3e herziene druk © 2006

1. WAT IS MEDITATIE?

In het boeddhisme kun je 'meditatie' het best omschrijven als de mentale zorg voor de geest ofwel training van de geest (met de inachtneming dat het lichaam er ook bij is betrokken). Via meditatie bereik je spirituele groei van de geest en zelfs je hele leven – je geest wordt helder zodat er een beter begrip ontstaat van jezelf. Je wordt je meer bewust van jezelf, van anderen, van je omgeving en uiteindelijk van de echte realiteit.

Met meditatie maak je jezelf gelukkig. Er ontstaat een mooie en krachtige stilte in jezelf, ondanks de storm buiten.

Meditatie zoals Boeddha het onderwees heeft twee aspecten: rust en concentratie ofwel eenheid in je geest, en inzicht en wijsheid. Ik onderwijs **bewuste ademhaling** en de **koestering van liefdevolle vriendelijkheid** als anker-principes. 'Anker' in die zin dat dit je stabiliteit geeft en aarding zodat je je vorderingen goed kunt volgen.

De meeste mensen zullen moeten starten met het verkrijgen van rust – het 'stop' aspect van meditatie ofwel het leren afbouwen van mentale belemmeringen of afleidingen zodra die ontstaan. Zo'n afleiding komt meestal in de vorm van obsessieve negatieve mentale gewoontes (lust, onwil, zorgen, loomheid en twijfel).

Wanneer de geest meer en meer rustig wordt en de geest meer en meer gefocust, krijg je na verloop van tijd van zelf flitsen van inzicht in de werkelijke aard der dingen – er is inzicht ontstaan. Dit is het 'bewustzijn' aspect van meditatie. Op dat moment ga je de drie karakteristieken zien van het bestaan: vergankelijkheid, ontevredenheid en veranderlijkheid.

2. HOE BEGIN JE

De beste manier om te beginnen is deelname aan een meditatie les door een ervaren leraar. Als je er aan toe bent kun je ook een meditatie retreat bezoeken. Een goed retreat scheidt de ideale of in elk geval goede fysieke en mentale condities voor je persoonlijke ontwikkeling.

Voor hen die willen beginnen zonder een leraar, of voor wie ver van een tempel of meditatiecentrum woont, kan het volgende dienen als gids.

a) Een gedisciplineerd leven

Nog voor je met mediteren begint zou je een gedisciplineerd en moreel juist leven moeten gaan leiden.

In de kern betekent een gedisciplineerd leven dat je de Vijf Voorschriften naleeft, de minimale boeddhistische gedragsregels voor leken, dwz.: geen levens schaden, niet stelen, geen ongezond of schadelijk seksueel gedrag, niet liegen en geen verslavende middelen gebruiken. Voor niet-boeddhisten zijn dit basale leefregels: respecteer het leven, respecteer anderen, respecteer de waarheid, en bovenal respecteer je geest.

Je voorbereiding op meditatie houdt ook in dat je schuldgevoel en twijfel achter je moet laten en een regelmatig leven moet gaan leiden. Als je spijt hebt van iets of van een gedachte, zet dat dan zo goed mogelijk recht. Elke twijfel over de leer of de praktijk ervan moeten zo snel mogelijk worden opgeruimd en er moet in elk geval in dit stadium niet over worden nagedacht.

b) De juiste kleding en voedsel

Eenvoudige en losse kleding die het meeste van je lichaam bedekt is het beste. Het zou goed zijn ook wat warme kleding paraat te hebben als je op een koude plek bent. Schaf je eigen meditatie kussen of kruk aan (de juiste zithouding bespreken we bij topic 4). Desgewenst kun je een deken oprollen tot kussen.

Goede eetgewoontes helpen ook. Te veel eten veroorzaakt een vol gevoel en loomheid terwijl te weinig eten je verzwakt. Ongezond eten kan je storen. Goed kauwen helpt de spijsvertering (en het is ook een vorm van bewust handelen).

c) Geschikte ruimte

De plaats van meditatie moet afgezonderd zijn, rustig en veilig. Een mooie natuurlijke omgeving helpt geweldig. En goede plaatsen voor een echt meditatie reitrait zijn een hutje in de bergen, of een afgelegen tempel. Maar ook een rustige plek in je huis kan geschikt zijn. De beste tijd voor meditatie is wanneer je er aan toe bent.

Zorg dat je genoeg rust krijgt maar niet te veel slaap. Gezonde oefeningen zijn dagelijkse wandelingen of yoga, of stretching. Als je in een retreat bent, probeer dan niet te lezen omdat dit je geest vertroebelt en dus je meditatie hindert.

d) Persoonlijke rust

Als je een hectische tijd hebt gehad is het goed om eerst even alle gedachten weg te laten vloeien over werk wat niet af is, contacten, vrienden, sociale activiteiten of studie, en alles wat je afleidt van je meditatie. Maak je even helemaal los van de wereld! En erg belangrijk: zet je telefoon uit zodat niet je rust kan verstoren.

e) Spirituele vrienden

Je communicatie met anderen moet zo positief mogelijk zijn. Dit zorgt geleidelijk voor een rustige geest en helpt je ook aan emotionele steun voor je oefeningen. Je oefeningen gaan veel beter als je in contact voelt met wat jij ziet als je spirituele vrienden.

3. EERSTE VOORBEREIDING

Een beginner vindt het vaak moeilijk om zomaar te gaan mediteren. Als je dat wilt kun je beginnen met een aantal basale chantings die je kent. Of je gaat even 'gewoon zitten' voor je begint. Je zou ook een relevante tekst kunnen lezen uit je meditatieboek (bijvoorbeeld deze gids).

In een vochtig klimaat moet je extra aandacht geven aan persoonlijke hygiëne. Wassen voor het mediteren is niet alleen verfrissend maar houdt ook de muggen weg (die afkomen op lichaamsgeuren).

Als je ergens nieuw bent is het goed om altijd te starten met liefdevolle vriendelijkheid om zo een gezonde aura te verspreiden.

4. ZITHOUDING

(a) **BENEN** - De beste positie is de **volledige lotus**, dwz. als je gewend bent aan zitten of aan yoga. Ga zitten op een vlak kussen en kruis je

benen met de rug van elke voet op de tegenoverliggende dij. Als dit te moeilijk is, doe je de **halve lotus**. De linker voet ligt dan op de vloer en de rechter op de linker dij. Bij een lange sessie kun je de positie van de voeten wisselen.

Als deze methode ook te moeilijk is probeer dan de kwart lotus ofwel Burmaanse houding, dwz. beide voeten op de vloer. Een been is gekruist voor de ander. Bedenk wel dat deze 'lotus' houdingen makkelijker zijn voor mensen uit het verre oosten, die van jongs af aan gewend zijn om zo te zitten.

Blijken al deze houdingen te moeilijk, probeer dan een meditatiekussen en ga zitten met je knieën en onderbenen op de vloer (met je billen op een comfortabele hoogte).

Als laatste redmiddel kun je een kruk of stoel gebruiken (niet met een zacht kussen) en aandachtig zitten.

(b) **HANDEN** - Laat ze rusten op je schoot met de handpalmen omhoog, de rechter in de palm van de linker. Houd de vingers gesloten en de duimen lichtjes boven de palm.

ARMEN - Houd ze ontspannen in een lichte ronding iets van het lichaam (te dicht tegen het lichaam veroorzaakt warmte en loomheid).

(c) **RUG** - Houd de rug recht, vooral de onderrug. Dit voorkomt rugpijn en helpt om alert te blijven.

(d) **OGEN** - Houd ze gesloten om niet te worden afgeleid. Als je echter slaperig wordt, houd dan de ogen half-open en staar naar beneden in lijn met je neus (45 graden naar de vloer).

(e) MOND - Houd de kaken relaxed, de tanden raken elkaar net en de lippen zijn gesloten.

(f) TONG - Houd het puntje van de tong lichtjes tegen de achterkant van de boventanden (zo hoef je niet te vaak te slikken. Als je toch moet slikken doe je dat met aandacht, als oefening).

(g) NEK - Buig de nek iets naar voren. Niet te veel, anders ontstaat loomheid. Te recht veroorzaakt irritatie en afleiding.

DE TWEE METHODEN

5. DE TWEE SOORTEN MEDITATIE

Persoonlijkheidsproblemen komen tegenwoordig vaker voor dan ooit. Twee vaak voorkomende uitingen van zulke problemen zijn:

- (1) Spanning en wat samenhangt (nervositeit, zorgen, etc)
- (2) Communicatie problemen (woede, geërgerdheid, etc.)

Voor elk van deze probleemgebieden heeft de boeddhistische meditatie vele behandelmethoden. Twee methoden die erg worden aanbevolen (vanwege hun eenvoud en effectiviteit) zijn:

- (1) bewuste ademhaling (eerste probleemgebied) en
- (2) koesteren van liefdevolle vriendelijkheid (tweede gebied)

I. BEWUSTE ADEMHALING

Bewuste ademhaling is erg effectief om het dwalen van je gedachten tegen te gaan en tot rust te komen. Deze methode wordt aanbevolen voorafgaand aan andere methoden, omdat meditatie lastig is als je niet hebt geleerd je te concentreren.

Concentratie betekent het samenbrengen (bundelen) van je gedachten (inderdaad, van onszelf) - want al te vaak merken we hoe onze gedachten ronddwalen in onszelf. Als je je concentreert op je ademhaling word je jezelf op een natuurlijke manier bewust van je in- en uitademen. Op deze manier bundel je de aandacht en sluit je storende gedachten buiten. Daarnaast voel je je na de oefening rustig, relaxt en zelfs energiekeer.

6. DE JUISTE OEFENING

Stadium 1 - TEL AAN HET EINDE VAN ELKE UITADEMING

Adem in, adem uit - tel 'één'

Adem in, adem uit - tel 'twee' en zo verder tot tien, steeds opnieuw gedurende vijf minuten.

Stadium 2 - TEL AAN HET BEGIN VAN ELKE INADEMING

Tel 'één' - adem in, adem uit

Tel 'twee' - adem in, adem uit en zo verder tot tien, steeds opnieuw gedurende vijf minuten.

Stadium 3 - LET OP DE HELE ADEMHALING (LUCHTSTROOM) Stop het tellen en concentreer op het ademen.

Stadium 4 - LET OP HET PUNT VAN DE ADEMHALING

Concentreer op de sensatie van de luchtstroom in de neus of langs de bovenlip wanneer de lucht in- en uitstroomt.

7. ANALYSE VAN DE OEFENING

Hoewel er 4 stadia lijken in de ademhalings-meditatie zijn het er eigenlijk maar drie: (1) tellen; (2) contact maken; (3) contact vasthouden.

(1) HET TELLEN in de beginfase helpt je om je te concentreren op het object van meditatie. Stadium 1 is makkelijk maar stadium 2 vergt al meer aandacht, speciaal het moment voor het inademen. Deze 2 stadia worden soms de snelle methode genoemd.

Als de snelle methode lastig is er de langzame, dubbel tel methode:

Adem in - tel 'één', adem uit - tel 'één'

Adem in - tel 'twee', adem uit - tel 'twee' en zo verder tot tien, steeds opnieuw tot je rustig bent.

Je kunt tellen tot elke getal tussen 5 en 10; onder 5 is te kort voor concentratie en meer dan 10 leidt af. (**LET OP:** de ademhaling moet ervaren worden als een constante stroom. Het tellen is slechts een hulp voor de concentratie. Als het tellen je afleidt, tel dan niet en ga direct naar stadium 3).

(2) CONTACT MAKEN refereert aan stadium 3, de onafgebroken aandacht voor het in- en uitademen. Je staat jezelf toe helemaal op te gaan in het ademen zoals het komt en gaat (zoals het opkomt en neerzakt, uitzet en samentrekt).

(3) CONTACT VASTHOUDEN refereert aan stadium 4, de fysieke sensatie van de adem die de neus of lip raakt.

Op ieder moment waarop je je rustig voelt en tevreden, hoef je niet langer woorden te gebruiken. Ervaar gewoon de rust en tevredenheid rechtstreeks. Ga weer tellen wanneer je wordt afgeleid.

8. AFLEIDING OVERWINNEN TIJDENS ADEM MEDITATIE

1. DWALENDE GEEST. Dit is algemeen bij beginners en bij hen die te plotseling beginnen, zonder 'warming-up' - dwz. een aantal basis 'chantings' of gewoon 'gaan zitten' zonder te mediteren.

Een goede methode tegen de dwalende geest is letten op het omhoog gaan en dalen van de buik, rond de navel (om precies te zijn 2 vingers boven de navel).

2. ONGEZONDE GEDACHTE zoals kwaadheid, lust, slaperigheid, onrust of twijfel - deze kunnen worden overwonnen middels het gebruikelijke anti-middel:

(a) **Vervangen.** Denken aan een tegengesteld of een ander object, bijvoorbeeld het cultiveren van liefdevolle vriendelijkheid om haat te vervangen.

(b) **Aversie training.** Beschouw de consequenties of nadelen van de ongezonde gedachten.

(c) **Open mind.** Handhaaf een open houding dwz. neger gewoon de gedachte en laat haar verdwijnen zoals ze ook vanzelf opkwam.

(d) **Gedachten analyse.** Identificeer de reden of bepaal het probleem - 'Waarom ben ik boos?' en dergelijke of vraag 'Waarom voel ik me zo?' en zult vaak ontdekken dat het uit je eigen geest komt.

(e) **Vastbeslotenheid.** Door vastbesloten te zijn kun je de negatieve gedachten onderdrukken.

3. **ANGST** - Als tijdens meditatie angst opkomt en je kunt er niet mee omgaan, doe dan je ogen open en stop de meditatie. (Als je

niet aan duisternis bent gewend kun je altijd wat licht aan laten of een kaars aansteken.)

4. MENTALE BEELDEN - Je kunt soms beelden zien, of kleuren of geluiden horen of geuren ruiken. Wanneer je deze zaken ziet als door de geest voortgebracht zijn het projecties van je geest. Als je bang wordt gebruik dan een van de anti-middelen zoals hiervoor beschreven. (Het maakt niet uit hoe fijn deze beelden zijn, het is niet verstandig er te lang bij stil te staan omdat ze door jezelf zijn gemaakt en als zodanig vergankelijk, onbevredigend en veranderlijk).

5. GELUKZALIGHEID - Zelfs als je je gelukzalig voelt moet je oppassen dat je er niet door wordt vergiftigd (zie het net als de beelden onder punt 4). Zwaaien van het lichaam kan ook gebeuren, en dit moet je stoppen.

6. FYSIEKE PIJN zoals verdoofdheid, pijn, jeuk, etc. Ze komen meestal voort uit de eigen geest of worden erdoor verterkt. Als het gevoel te tolereren is zie en ervaar het dan als iets dat voorbij gaat. Wordt het te zwaar verander dan bewust en op een rustige manier je houding om anderen niet te storen.

6. VERVREEMDING - soms na een lange adem meditatie kun je je vervreemd voelen van anderen of buiten de wereld staan. Je voelt je vervreemd, maar dat is het resultaat van je eigen handelingen. Nu is het tijd om over te gaan op liefdevolle vriendelijkheid meditatie (zie onder).

9. OPMERKING OVER DE ADEMHALING

Op geen enkel moment tijdens de meditatie moet je de ademhaling forceren (al zou je het proberen, dan nog gaat het na verloop van tijd terug naar de natuurlijk frequentie). Je ademhaling moet regelmatig zijn, niet hoorbaar en rustig. Hoorbare ademhaling leidt af. Hijgerige ademhaling is belemmerd en niet vrij. Een geforceerde ademhaling is vermoeiend. Daar tegenover gaat een rustige ademhaling vanzelf en in een natuurlijk ritme.

Zodra lichaam en geest rustig worden tijdens de meditatie, wordt de ademhaling automatisch korter en zo oppervlakkig dat je haar nauwelijks nog waarneemt. Maak je hier geen zorgen over, na enige tijd komt de ademhaling weer terug. Blijf je concentreren op het puntje van je neus of let op de contact-punten van je lichaam (zoals duimen die elkaar raken).

10. DE VOORDELEN VAN ADEM MEDITATIE

1. TOEGENOMEN BEWUSTZIJN dat leidt tot een bewustere waarneming (en als gevolg ook een beter geheugen) en een diepere interesse in zaken - en je wordt als persoon interessanter en meer inspirerend. Je zintuigen worden gevoeliger en veeleisender.

2. Je wordt in het algemeen GELUKKIGER

3. Je wordt meer INTUITIEF EN CREATIEF omdat een rustige en heldere geest vatbaarder is voor goede ideeën.

4. Het belangrijkste voordeel is de bevrijding van lijden. Je wordt emotioneel onafhankelijk: je bent eenvoudigweg blij met jezelf, en als zodanig heb je de energie en de wijsheid om anderen te helpen.

II. CULTIVEREN VAN LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID

Het cultiveren van liefdevolle vriendelijkheid is vooral goed voor hen die problemen hebben die voortkomen uit haat en onwil, voor hen die niet goed met anderen om kunnen gaan en voor hen die zich wentelen in zelfmedelijden of zelfhaat. Deze oefening verandert je om te beginnen in een betrokken en stralende persoonlijkheid.

11. DE JUISTE OEFENING

Stadium 1 - JIJZELF. We ontwikkelen liefdevolle vriendelijkheid richting onszelf, en zeggen inwendig positieve woorden zoals:

DAT HET GOED MET ME ZAL GAAN
DAT IK GELUKKIG ZAL ZIJN
DAT IK VRIJ ZAL ZIJN VAN HAAT
DAT IK ALTIJD SUCCES ZAL HEBBEN
DAT MIJ GEEN KWAAD ZAL OVERKOMEN enzovoort...

(Je kunt rustig zinnen toevoegen of herhalen, zoals je wilt. Het gaat niet om de woorden maar om de gedachte erachter.)

Stadium 2 - EEN NABIJE EN DIERBARE VRIEND OF FAMILIELID, iemand die in leven is. Dat kan iemand zijn die erg aardig voor je is geweest. Visualiseer deze persoon en ontwikkel liefdevolle vriendelijkheid op de zelfde manier als je hiervoor richting jezelf deed.

Stadium 3 - Een NEUTRALE PERSOON. Kies iemand die je niet bijzonder graag mag maar waaraan je ook geen hekel hebt. In het bijzonder iemand die je vaak ziet en waarvan je het gezicht goed kent. Toon dezelfde liefdevolle vriendelijkheid naar deze persoon, zoals je hiervoor naar jezelf deed en naar een dierbare vriend.

Stadium 4 - IEMAND MET EEN PROBLEEM. Denk aan iemand die je kent en die een probleem heeft of niet gelukkig is. Als jouw liefdevolle vriendelijkheid sterk genoeg is kun je het zelfs richten naar iemand die gekwetst is of iemand die je niet graag mag of zelfs een vijand. Als je niet iemand kunt verzinnen neem dan iemand die iets heeft gedaan wat jij afkeurt.

Stadium 5 - MAAK DE LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID UNIVERSEEL. Allereerst zetten we alle personen van hiervoor op een rij: jij, nabije vriend, neutraal persoon en vijand en we ontwikkelen de zelfde liefdevolle vriendelijkheid in gelijke mate naar hen allemaal.

Daarna sturen we dezelfde liefdevolle vriendelijkheid naar iedereen in onze ruimte (retreat) en daarna naar iedereen in het zelfde gebouw; alle mensen in de stad; in het land. Daarna gaan we door naar het continent en rond de wereld. Zo vullen we de hele wereld met liefdevolle vriendelijkheid.

Tenslotte zenden we onze liefdevolle vriendelijkheid naar alle wezens in het universum - oost, west, noord, zuid, boven en onder.

12. ANALYSE VAN DE OEFENING

De vijf stadia van het cultiveren van liefdevolle vriendelijkheid start met de eenvoudigste, wordt langzaam moeilijker en eindigt met het belangrijkste stadium -het 'universele'. Bij deze oefening moet je bij jezelf beginnen omdat je vaak niet tevreden bent met jezelf. Bewust of onbewust zijn er perioden dat je je wentelt in zelfmedelijden en zelfs zelfhaat (bv. wanneer je voelt dat je achterblijft bij anderen). Als je niet van jezelf kunt houden is het ook moeilijk om van anderen te houden.

In het tweede stadium ontwikkelen we liefdevolle vriendelijkheid naar een dierbare persoon die nog in leven is. Pas op als je aan

iemand denkt die heel nabij is (zoals je partner) dat er geen lust ontstaat. Dan verslapt je concentratie. En denken aan een overledene leidt meestal tot verdriet, angst of speculatieve gedachten (zo iemand kun je in het laatste stadium meenemen).

In het derde stadium richten we ons op een neutraal iemand die je vaak ziet maar naar wie je geen speciaal gevoel hebt (niet bijzonder graag mag maar waaraan je ook geen hekel hebt). Zo'n persoon kan iedere sekse hebben (maar als er ongezonde gedachten opkomen moet je onmiddellijk iemand anders in gedachten nemen).

Het vierde stadium - positief denken over een vijand - kan voor sommigen moeilijk zijn. In dat geval moet je eens denken aan alle nadelen van het hebben van een vijand en dat haat werkelijk een negatieve emotie is (en jezelf dus meer pijn doet dat wie ook). Je kunt beginnen je voor te stellen dat jij en je vijand nog vrienden waren en deze persoon het beste te wensen.

13. 'GRENZEN DOORBREKEN'

Het belangrijkste stadium in liefdevolle vriendelijkheid is de vijfde. De voorafgaande vier stadia zijn een voorbereiding die leiden tot dit essentiële stadium. Van iemand die mediteert en die in gelijke mate liefdevolle vriendelijkheid kan ontwikkelen naar zichzelf, een nabij persoon, een neutraal persoon en een vijand, wordt gezegd dat hij de **grens** heeft **doorbroken** tussen zichzelf en anderen.

Wanneer je liefdevolle vriendelijkheid gaat ontwikkelen naar een groter aantal mensen en over een groter gebied, kun je, als je wilt, speciale groepen mensen visualiseren of zelfs individuen op speciale locaties, steden, landen of de wereld. Je hoeft daarbij niet steeds bij de zelfde groep mensen te blijven. Je kunt iedereen visualiseren (behalve in het vijfde stadium) als je daaraan behoefte hebt.

14. VISUALISEREN EN UITZENDEN

Visualiseren betekent een beeld oproepen of voor de geest halen van personen, een categorie van wezens (zoals dieren) een bepaald gebied of een richting. Het betekent dat je diegene voor de geest haalt op wie je de gedachten van liefdevolle vriendelijkheid richt.

Als je het onderwerp van je meditatie visualiseert kun je bijvoorbeeld je vriend voorstellen met een blij en stralend gezicht. Stuur dan je gedachten naar dit gevisualiseerde beeld zoals: 'Dat het goed met je mag gaan. Dat je blij zult zijn. Dat je gezond zult zijn en zonder problemen....' enzovoort.

Met uitzenden wordt bedoeld de projectie van bepaalde heilzame gedachten ter bevordering van het welzijn van deze persoon. Hoewel we aangeven dat je in je hoofd zinnen moet 'zeggen' zoals 'Dat het goed met je mag gaan', bedoelen we niet zozeer 'spreken' maar het gevoel van liefdevolle vriendelijkheid.

15. PROBLEMEN MET LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID OVERWINNEN

1. DWALENDE GEEST of problemen met de concentratie tijdens het uitvoeren van liefdevolle vriendelijkheid meditatie kun je corrigeren via het letten op de ademhaling op het puntje van je neus totdat je geest weer geconcentreerd is (en dan ga je terug naar het punt waar je je liefdevolle vriendelijkheid meditatie beëindigde).

2. ONGEZONDE GEDACHTEN moeten worden bestreden zoals eerder vermeld. Je moet personen vermijden die lustgevoelens oproepen tijdens je liefdevolle vriendelijkheid meditatie.

3. NIET IN STAAT ZIJN OM TE VISUALISEREN - je moet eenvoudigweg aan de persoon denken (bv. door de naam te zeggen).

4. ANDERE VORMEN VAN AFLEIDING zoals angst, beelden, extase en ongemak dienen te worden behandeld als hiervoor beschreven.

16. DE VOORDELEN VAN LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID MEDITATIE

Er zijn 11 voordelen die je bereikt indien je liefdevolle vriendelijkheid meditatie volledig beheerst:

1. GOED SLAPEN - Je valt makkelijk in slaap zonder woelen of snurken.
2. PRETTIG WAKKER WORDEN - Je wordt wakker zonder zuchten, gapen of woelen.
3. GEEN VERVELENDE DROMEN - In je dromen zie slechts veelbelovende zaken (zoals aanbidden bij een altaar of luisteren naar de leer) of iconische beelden (zoals Boeddha, of goden).
4. ANDEREN MOGEN JE GRAAG - Ja maakt makkelijk vrienden en gaat makkelijk met mensen om.
5. JE GAAT GOED OM MET ANDERE WEZENS - Dieren en zelfs goden of 'geesten' doen je geen kwaad en maken je niet bang.
6. GODDELIJKE BESCHERMING - Goddelijke wezens zullen je beschermen (en je voelt overal een fijne sfeer).

7. **BESCHERMING TEGEN VUUR, GIF EN WAPENS** - Je eigen liefdevolle vriendelijke geest beschermt je tegen gevaar van dergelijke zaken of neutraliseert het.
8. **MAKKELIJK CONCENTREREN** - Je komt makkelijk over loomheid en andere belemmeringen heen.
9. **SERENE UITDRUKKING** - Je ziet er stralend en aantrekkelijk uit.
10. **VREDIG OVERLIJDEN** - Als de dood komt, overlijdt je vredig en alsof je in slaap valt.
11. **PRETTIGE WEDERGEBOORTE** - Als je in dit leven geen geestelijke bevrijding bereikt, wordt je na je dood opnieuw geboren in een hemels rijk. Eenvoudig gezegd, je voelt je hernieuwd en herboren, zelfs op aarde.

17. EXTREMEN VERMIJDEN

Er schijnen twee separate polen te zijn in hoe we onze energie ervaren: de ene is levendig en dynamisch, zelfs hysterisch; de andere pool is rustig en in evenwicht, met als negatieve extreem somberheid en lusteloosheid. Als je je concentratie verliest en je aandacht wat vertroebelt, zoals een schip in een storm losraakt van het anker, noemen we dat 'driften'. In dat geval is dat een reactie op een bovenmatige prikkeling. Het wordt aangeraden om dan weer in evenwicht te komen via de 'gewoon zitten' oefening.

Tijdens de meditatie zul je op een gegeven moment zomaar ineens je energie kwijt zijn. Dit noemen we 'inzakken' en het betekent dat de energie op is en onze geestelijke en emotionele toestand meer en meer leeg raakt. Om hier iets aan te doen moet je je aandacht richten op het puntje van je neus (en daar je ademhaling volgen). In het geval

van een 'dwalende geest' moet de aandacht worden verlegd naar je navel (en dan letten op het omhoog gaan en dalen van de buik).

Het is misschien belangrijk om hier nog te vermelden hoe je je sessie dient te beëindigen. Net zoals je na een rondje hardlopen niet ineens gaat liggen of zo onder de douche springt, maar even afkoelt, zo moet je ook na een meditatie niet abrupt je dagelijkse werk starten. Het zou goed zijn om een korte periode (5 tot 10 minuten) alleen te zijn, misschien in de tuin, in stilte en in gedachten om tot jezelf te komen.

18. VOORUITGANG BOEKEN

Hoe weet je nu of je vooruitgang boekt met mediteren? Het beste criterium is of het resulteert in innerlijke rust of je de oefeningen prettig vindt. Als je vooruitgang boekt met mediteren, wordt je geest rustiger en kun je je makkelijker concentreren. Je krijgt in toenemende mate een prettig en gelukkig gevoel omdat je er meer emotioneel bij betrokken raakt. We komen nu in een eerste stadium van het ons eigen maken. In deze vredige en prettige toestand denken we slechts aan ons onderwerp van meditatie.

Een uitgebalanceerde oefening is eveneens belangrijk om een goede vooruitgang te boeken. Ademhalingsmeditatie helpt je om meer 'geïntegreerd' en geconcentreerd en rustig te zijn, terwijl liefdevolle vriendelijkheid meditatie je maakt tot een stralend en vriendelijk iemand die goed met mensen om kan gaan. Beide typen meditatie moeten in balans zijn. Anders loop je het gevaar op een zombie-achtig vervreemd bewustzijn - een bewustzijn waarin je jezelf niet echt waarneemt. Je wordt een 'zwevende' waarnemer die wel ziet maar niet voelt; die bestaat maar niet leeft. Dus houd je activiteiten in balans.

De Dhamma doorgeven is de grootste gift van allemaal.

Het belang van het doorgeven van de Dhamma.

Als je de Dhamma doorgeeft zullen anderen de Dhamma ook met jouw delen in toekomstige levens. Dit is het principe van kamma.

Omdat je de Dhamma alleen kunt delen in het mensenrijk en in het hemelrijk, moet je in een van deze rijken worden herboren opdat anderen de Dhamma met jouw kunnen delen.

Daarom betekent het doorgeven van de Dhamma niet alleen de grootste gift van allemaal, het helpt je ook om je van een fijne wedergeboorte te verzekeren.

Nog belangrijker leidt het doorgeven van de Dhamma tot vrede en geluk en uiteindelijk tot Nibbana, voor de gever en de ontvanger.

Dit is reden dat het doorgeven van de Dhamma de grootste gift is.

Een dagelijks streven

Dat ik altijd mijn best mag doen om de leer van Boeddha te beschermen en te verspreiden ten nutte van alle wezens;

En dat ik altijd de Dhamma blijf bestuderen en beoefenen tot ik Nibbana heb bereikt.

TY Lee

Iedereen kan de hemel bereiken

Wees gewoon Goed!

'De diepgaande principes van de leer van Boeddha worden door TY Lee systematisch en helder uitgelegd in een zeer leesbare stijl, die zowel hedendaags is als simpel en overtuigend. Een stevige maar 'vriendelijke' stepping stone voor de zoekende die een overzicht wil van de basis principes van het Boeddhisme.'

- **Eerwaarde Aggacitta, Malaysia**

'Dit boek biedt een helder en makkelijk te begrijpen inleiding in de Boeddhistische leer. De lezer wordt uitgedaagd en tegelijk geïnspireerd en aangemoedigd. En zij die de boodschap werkelijk laten doordringen zien de belofte van een nieuw, gelukkig en vervuld leven.'

- **Eerwaarde Dhammika, Singapore**

'Je vindt hierin de tijdloze wijsheid van Boeddha op een heldere en nauwkeurige wijze beschreven. Veel vaak gestelde vragen worden rechtstreeks en op de juiste wijze beantwoord. Al met al een boekje van onschatbare waarde, om bij je te hebben of om te delen met vrienden.'

- **Ajahn Brahm, Australië**

www.justbegood.net

ISBN 978-981-05-8941-7