



## NEDERLAND

### Voor de bijeenkomst begint:

Wie zou er willen helpen met het lezen van de volgende readings? Deze zullen op het scherm gedeeld worden.

1. *'De Beoefening'*
2. *'De Vier Nobele Waarheden en Het Achtvoudige Pad'*
3. *'Wens tot Verlichting'*

En als laatste hebben we iemand nodig die de tijd bijhoud tijdens het delen:

4. *'De Timekeeper'*

Voordat we beginnen, benoem ik nog enkele technische details:

- Om deze ruimte vrij te houden van ruis kunnen we de 'mute' en 'unmute' knoppen gebruiken om onze microfoon te dempen als we niet aan het praten zijn.
- Het is mogelijk dat je door de voorzitter gemute wordt als er te veel geluid bij je vandaan komt als je niet aan het praten bent.
- Wees opmerkzaam en ben je bewust van anderen in de ruimte. Als je er tijdens de bijeenkomst voor kiest om te eten, roken of veel te bewegen, vragen we je om je camera uit te zetten gedurende deze activiteiten.

### Opening - [bel](#)

Welkom bij deze bijeenkomst van Recovery Dharma Nederland. We komen samen om een Boeddhistisch geïnspireerd pad te verkennen voor herstel van alle soorten verslavingen. We zijn zelfsturend, wat betekent dat we geen leider of leraar volgen, maar vertrouwen in de wijsheid van de Boeddha (de potentie voor onze eigen ontwaking), de Dharma (de waarheid, of leringen) en de Sangha (onze gemeenschap van vertrouwde vrienden op dit pad). Dit is een programma van empowerment en vraagt ons nergens anders in te geloven dan in ons eigen vermogen om te veranderen en helen. We hebben een gids voor ons herstel gevonden in de Boeddhistische leringen van de Vier Nobele Waarheden en het Achtvoudige Pad. We nodigen je uit om de beoefening en principes als hulpmiddelen te gebruiken op jouw eigen pad. We begrijpen dat dit niet de enige weg tot herstel is en je kunt er voor kiezen om deze oefeningen te combineren met andere herstelprogramma's.

Mijn naam is \_\_\_\_ en ik ben de voorzitter van deze bijeenkomst. Ik ben geen Boeddhistisch leraar en ik heb ook geen bepaalde autoriteit tijdens deze bijeenkomst. Ik ben onderdeel van deze gemeenschap en heb vrijwillig aangeboden om deze bijeenkomst vandaag te leiden.

## Inleiding

Om de Sangha op te bouwen en elkaar te leren kennen, starten we iedere bijeenkomst door onszelf te introduceren. Het is niet nodig om jezelf te identificeren door méér te noemen dan je naam (en als je daarvoor kiest mag je je gender laten weten). Ook mag je door middel van een aantal woorden of een weerbericht laten weten hoe je er op dit moment bij zit. "Mijn naam is .... (en ik gebruik de aanduiding: .... ) (en ik voel me op dit moment..)"

Ik heb \_\_\_\_ gevraagd om 'De Beoefening' te lezen.

Ik heb \_\_\_\_ gevraagd om 'De Vier Nobele Waarheden en het Achtvoudige Pad' te lezen.

## Meditatie

(De voorzitter leidt een meditatie naar eigen keuze - zolang deze resoneert met het pad): [Link naar Meditatie DB](#). Er volgt nu een geleide meditatie over ... Je kunt je ogen sluiten of geloken houden - licht geopend en gericht op een vast punt-. Meditatie is een persoonlijke beoefening, en we moedigen je daarom aan om met een houding van openheid en nieuwsgierigheid te onderzoeken. Onderdeel van wat we doen is te leren om met ongemak te zitten, maar bij sommigen van ons kan meditatie heftige emoties teweeg brengen, en als je ondervindt dat je 'op de rem moet trappen' gedurende deze oefening, dan kun je dat op de volgende manieren doen: door de ogen te openen; door een aantal keren diep en langzaam te ademen; door een hand op je hart of je buik te leggen; door de aandacht te richten op een troostend voorwerp; door je een positieve plek, activiteit of herinnering voor te stellen; door rustig van positie te verwisselen. Denk eraan om vriendelijk en mild te zijn voor jezelf. Je mag de ruimte nemen om voor jezelf te zorgen gedurende de meditatie. Als je je meer op je gemak voelt met je camera uit, kun je er voor kiezen om je video uit te zetten tijdens de meditatie. De meditatie begint met het geluid van de bel en eindigt met drie bellen.

### ● Lezing

We zullen nu omstebeurt lezen uit het boek 'Recovery Dharma' (of een ander boeddhistisch/herstel gerelateerd boeken -- zolang het resoneert met het pad). Daarna is de bijeenkomst geopend om te delen.

### ● Onderwerp / sprekers-bespreking

..... zal nu spreken over .... (een onderwerp verwant aan herstel en Boeddhisme, of hun ervaringen met verslaving en herstel). Daarna zullen we de bijeenkomst openen om te delen..

## Delen

*(Voorzitter kiest ervoor om te werken met een 'tag-pass', voorzitter-begeleide, of een 'popcorn'-vorm van delen.)*

Beperk het delen graag tot maximaal 5 minuten, zodat iedereen die dat wenst de gelegenheid heeft om te kunnen spreken. We verzoeken niet door elkaar te praten. Hiermee bedoelen we dat we niet reageren op datgene wat iemand heeft gedeeld of onze mening of advies bieden. We leggen ons erop toe om dit een zo veilige en verwelkomende omgeving als mogelijk te maken voor alle leden van onze gemeenschap. Probeer tijdens het delen aandachtig en zorgvuldig te zijn door 'Ik'-uitspraken te gebruiken. Deel vanuit jouw eigen

ervaring met verslaving, herstel, Boeddhistische principes en praktijken, of het onderwerp van deze bijeenkomst. De ruimte is nu geopend om te delen ([bel](#))

## Afsluiting

Dan is dit het einde van dit gedeelte van de bijeenkomst. Bedankt voor het luisteren naar elkaar. Om elkaars privacy en veiligheid te waarborgen blijft alles wat hier gedeeld is en wie hier gezien is, in deze ruimte. We moedigen je graag aan om je meditatie-beoefening en bestudering van Boeddhistische principes voort te zetten en contact te zoeken om onze gemeenschap verder uit te bouwen. Er is ruimte om telefoonnummers uit te wisselen via de chat.. We hebben ook een WhatsApp groep waarin ervaringen, lezingen en meditaties gedeeld kunnen worden. Als je hiervoor uitgenodigd wilt worden, laat dit dan even in de chat. Voel je hierin vrij.

## Aankondigingen

Zijn er aankondigingen betreffende Recovery Dharma Nederland?

*(Aankondigingen over schoonmaken, de telefoon- en/of mailinglijst, boekverkoop, vrije hand-outs, toekomstige retreats, of ander nieuws dat de groep aangaat)*

In Recovery Dharma beoefenen we Dana. Danā is de Boeddhistische term voor de beoefening van vrijgevigheid. Dana wordt met name gebruikt om ons Zoom kanaal te financieren, zodat we wekelijks online samen kunnen komen. Daarnaast wordt dana gebruikt om de beoefening en groei van onze Sangha te stimuleren, en bijvoorbeeld om ons boek weg te geven aan mensen die hier geen financiële middelen voor hebben. Geef wat je kan missen om deze bijeenkomst te ondersteunen. Er is een mogelijkheid om geld te doneren via de bank of via paypal. <https://recoverydharma.nl/doneren/>

Geld is niet de enige weg waardoor je dana en vrijgevigheid kunt beoefenen. Er zijn kleine dingen die je kunt doen om deze bijeenkomst te ondersteunen: Je kunt dienstbaar zijn door te helpen met voorzitten van een bijeenkomst, een meditatie te leiden of een andere vorm van service. Wil je hier meer over weten, vraag het dan even aan de voorzitter na de bijeenkomst. Alle kleine beetjes helpen om onze Sangha samen vorm te geven.

## Wens tot verlichting

We eindigen elke bijeenkomst met een 'wens tot verlichting', waarin we al het goede karma dat we verzameld hebben door onze gezamenlijke beoefening, uitdragen naar iedereen op deze wereld die lijden ervaart.

Ik heb \_\_\_\_ gevraagd om 'De wens tot verlichting' te lezen.

## De Beoefening

### **Onthechting:**

Wij begrijpen *verslaving* als een allesoverheersende drang die aanzet tot het dwangmatig drinken, gebruiken of destructieve gedragingen.

### **Meditatie:**

Wij verbinden ons aan de intentie dagelijks te mediteren.

### **Bijeenkomsten:**

We wonen bijeenkomsten bij, online of offline, wanneer we kunnen. Er zijn vele mogelijkheden om aansluiting te vinden bij fellowships en Boeddhistische gemeenschappen en daar verdieping van ons herstel te vinden.

### **Het Pad:**

Wij verdiepen ons begrip van de Vier Nobeles Waarheden en beoefenen het Achtvoudige Pad in ons dagelijks leven.

### **(Zelf)Onderzoek:**

We verkennen de Vier Nobeles Waarheden en hoe ze gerelateerd zijn aan onze verslaving door te schrijven en door gedetailleerd te delen over ons zelfonderzoek.

### **Sangha, Vertrouwde Vrienden, Mentoren:**

Om ons eigen herstel en dat van anderen te ondersteunen, bouwen we gezonde contacten op binnen onze Sangha. Iedereen kan binnen onze Sangha van dienst zijn, door bijvoorbeeld te helpen met voorzitten, meditaties kiezen en het bijhouden van de tijd.

### **Groei:**

We werken aan steeds meer diepgang in onze beoefening en heling in herstel.



## De Vier Nobele Waarheden en het Achtvoudige Pad

Als mensen die met verslaving hebben geworsteld zijn we al erg vertrouwd met de waarheid van het lijden. Zelfs als we nog nooit van de Boeddha hebben gehoord, begrijpen we op een bepaald niveau de kern van zijn leringen: dat er in dit leven lijden is.

De Boeddha onderwees de weg om ons te bevrijden van dit lijden. Het hart van deze leringen (die we de Dharma noemen) zijn de Vier Nobele Waarheden. Deze waarheden, met het bijbehorende pad, zijn het fundament voor ons herstel.

1. Er is lijden. We zetten ons in om de waarheid van dit lijden te begrijpen.
2. Lijden heeft een oorzaak. We komen tot het inzicht dat lijden wordt veroorzaakt door verlangen.
3. Lijden kent een einde. We verbinden ons aan het besef en inzicht dat we minder lijden door minder verlangen.
4. Er is een pad naar het einde van het lijden. We zetten ons in om dit pad te onderhouden.

De Boeddha onderwees dat we het lijden dat wordt veroorzaakt door verzet tegen, vluchten voor en miskennen van de realiteit kunnen beëindigen. Dit kan door ethisch te leven, meditatie te beoefenen en door wijsheid en compassie te ontwikkelen. We hebben ondervonden dat deze beoefening en principes het lijden van verslaving kunnen beëindigen.

Het Achtvoudige Pad helpt ons onze weg te vinden in herstel en bestaat uit het volgende:

1. Zuiver Inzicht
2. Zuivere Intentie
3. Zuiver Spreken
4. Zuiver Handelen
5. Zuiver Levensonderhoud
6. Zuivere Inspanning
7. Zuivere Aandacht
8. Zuivere Concentratie





## Wens tot Verlichting

Verbinding ontstaat niet op een specifieke plek, maar in de openheid en warmte van ons wezen. Als deze ruimte gevuld is met wijsheid, respect en liefde, noemen we dit sangha.

We hopen dat de pijn van verslaving, trauma en isolement ons terug leidt tot ons hart, zodat we compassie, wijsheid en verandering nog beter begrijpen.

Zoals we geleerd hebben tijdens onze beoefening, wordt onze goedheid niet vervaagd door diep lijden, maar maakt het ons hiervan bewust.

Moge we onze beoefening zo goed mogelijk inzetten en mogen we de vrijheid die eruit voortkomt met alle levende wezens delen.

Moge dit een middel en een voorwaarde zijn voor minder lijden en meer veiligheid in deze wereld.