

Recovery Dharma

Hoe de Boeddhistische beoefening en principes te gebruiken om te helen van het lijden van verslaving.

Nederlandse vertaling, versie 1.2, december 2020.

copyright © 2019 Recovery Dharma

Dit is een *vrije* vertaling van het boek 'Recovery Dharma'
uitgevoerd door leden van Recovery Dharma Nederland.

Er zijn mogelijke wijzigingen gedaan in de tekst en er zijn meditaties toegevoegd.

Deze vertaling is *niet* gecontroleerd door de Raad van Bestuur
van Recovery Dharma ©

<https://recoverydharma.org/book>

Dit werk is gelicenseerd onder de 'Creative Commons Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0
Internationaal' licentie. Bezoek <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.nl> om een
kopie te zien van de licentie.

literature@recoverydharma.org
www.recoverydharma.org

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Wat is Recovery Dharma?	5
De Beoefening	9
Ontwaking: Boeddha	10
De Waarheid: Dharma	14
De Eerste Nobele Waarheid: Er is Lijden	14
De Tweede Nobele Waarheid: De oorzaak van Lijden	19
De Derde Nobele Waarheid: Lijden kent een einde	21
De Vierde Nobele Waarheid: Het Pad naar het einde van Lijden	22
Het Achtvoudige Pad	23
Zuiver Begrip	23
Zuivere Intentie	25
Zuiver Spreken	32
Zuiver Handelen	34
Zuiver Levensonderhoud	37
Zuivere Inspanning	38
Zuivere Aandacht	40
Zuivere Concentratie	42
Gemeenschap: Sangha	45
Isolement en Verbinding	47
Werken met anderen	50
Vertrouwde Vrienden en Mentoren	53
Service en Vrijgevigheid	54
Herstel is Mogelijk	57
Bijlage	61
Meditaties	62
Onderzoekende Vragen	90
Woordenlijst	97
Recovery Dharma Meeting Format	98
Beoefening	100
De Vier Nobele Waarheden en het Achtvoudige Pad	101
Kern-Intenties	102
Wens tot verlichting	103

INLEIDING

Zodra we besluiten om te herstellen van verslaving—aan middelen, gewoontes, mensen, wat dan ook—kan dit heel beangstigend zijn. Er is vaak een gevoel van verlies en eenzaamheid, want herstel kan ons gevoel van identiteit in de war schoppen, ons idee van wie we zijn. *Wie zal ik zijn als ik mijn verslaving loslaat?* Verandering onder ogen zien kan zwaar zijn, zelfs als we weten dat we iets loslaten dat schadelijk voor ons is. Voor velen van ons is de eerste en meest belangrijke uitdaging een veilige en stabiele plek vinden om te beginnen met herstellen.

Dit is een boek dat gaat over het gebruiken van de Boeddhistische beoefening en principes om te herstellen van verslaving, maar je hoeft geen Boeddhist te zijn om van dit programma te profiteren. Een van de meest revolutionaire leringen die de Boeddha onderwees, was dat de geest niet alleen de bron van groot lijden is—vanwege verlangen, hebzucht en verwarring—maar ook de bron voor de heling van dit lijden. Wat we doen is dus een stokoude, bewezen manier om onze geest op een ander spoor te zetten. We kiezen ervoor om te vertrouwen op ons eigen vermogen tot wijsheid en compassie, voor anderen *en* voor onszelf.

Wat je voor je ziet is een samenwerking van vele leden van onze gemeenschap. Dit boek is bedoeld als een vriendelijke gids voor degenen die nieuw zijn op dit pad, maar ook voor mensen die dit al voor een langere tijd beoefenen. De structuur is opgebouwd rondom wat soms de “Drie juwelen van het Boeddhisme” worden genoemd: de **Boeddha** (het vermogen tot onze eigen ontwakning en het doel van het pad), de **Dharma** (hoe we daar komen), en de **Sangha** (onze reisgenoten). We zullen delen hoe we dit programma gebruikt hebben om te herstellen van verslaving en de manieren waarop we het programma eigen gemaakt hebben: niet als een ‘one-size-fits-all’-aanpak, maar als een dynamische verzameling hulpmiddelen en technieken om verlichting te vinden van het lijden van verslaving.

WAT IS RECOVERY DHARMA?

Het woord *dharma* kent geen unieke Nederlandse betekenis. Het is een woord uit de oeroude taal Sanskriet en kan worden vertaald als “waarheid”, “fenomenen”, of “de natuur der dingen”. Wanneer het met een hoofdletter wordt geschreven betekent het woord *Dharma* gewoonlijk de leringen van de Boeddha en de beoefening gebaseerd op deze leringen.

De Boeddha wist dat alle mensen, op de een of andere manier, worstelen met begeerte—het sterke, soms verblindende verlangen om onze gedachten, gevoelens en situatie te veranderen. Diegenen onder ons die verslaving ervaren zetten eerder middelen of gedrag in om dit te doen, maar de onderliggende begeerte is hetzelfde. En hoewel de Boeddha niet specifiek over verslaving sprak, begreep hij de obsessieve aard van de menselijke geest. Hij begreep onze gehechtheid aan genot en onze afkeer van pijn. Hij begreep tot welke uitersten we willen gaan om na te jagen wat we willen voelen en te vluchten voor de gevoelens waar we bang voor zijn. En hij vond een oplossing.

Dit boek beschrijft een weg om onszelf te bevrijden van het lijden veroorzaakt door verslaving, door het gebruik van Boeddhistische principes en beoefening. Dit programma leidt naar herstel van verslaving aan middelen als alcohol en drugs, maar ook naar herstel van *procesverslavingen*. We kunnen ook verslaafd raken aan seks, gokken, technologie, werk, codependentie, shoppen, eten, media, automutilatie, liegen, stelen of je obsessief zorgen maken. Dit is een pad naar bevrijding van elk herhalend en obsessief gedrag dat lijden veroorzaakt.

Voor velen van ons die hun weg hier naartoe hebben gevonden is het Boeddhisme misschien onbekend terrein. Er zijn onbekende woorden, concepten en manieren waarop er naar de wereld wordt gekeken. Het kan intimiderend en oncomfortabel zijn om een bijeenkomst bij te wonen waar mensen met termen komen als karma, Dharma, Sangha en Boeddha. Als je je zo hebt gevoeld, ben je niet alleen. Het doel van dit boek is om een pad en beoefening uit te leggen die simpel en duidelijk is voor mensen die nieuw zijn tot herstel en Boeddhisme, evenals voor degenen die al wat ervaring hebben. Het beschrijft de originele Boeddhistische leringen om te laten zien waar ons programma vandaan komt. Het introduceert de essentie van de Boeddhistische basisleringen—De Vier Nobile Waarheden—op een manier die laat zien hoe het beoefenen van het Achtvoudige Pad een pragmatisch hulpmiddel is voor het omgaan met de uitdagingen, van zowel vroeg herstel als lange termijn herstel.

Dit is een programma van onthouding. Afhankelijk van het type verslaving waar we ons mee identificeren, committeren onze leden zich aan onthouding van het middel of het gedrag van onze verslaving. Voor diegenen onder ons wiens

verslaving zich verhoudt tot eten of technologie is volledige abstinentie misschien niet mogelijk. Dan betekent onthouding het stellen van duidelijke grenzen en bewustwording van intenties in ons gedrag. Voor sommigen van ons is abstinentie nodig van obsessief seksueel gedrag of van het compulsief op zoek zijn naar liefde. Dit kan helpen onze grenzen te leren te begrijpen en te stellen. Na een periode van onthouding van onze primaire verslaving, kan het zijn dat andere schadelijke gedragingen en proces verslavingen zichtbaar worden in ons leven. In plaats van ontmoedigd te raken, ondervinden we dat we deze gedragingen ook met compassie en geduld onder ogen kunnen zien. We geloven dat herstel een levenslang, holistisch proces is waarin lagen van gewoontes en geconditioneerd gedrag worden afgepeld, om onze eigen, soms verstopte potentie voor verlichting te vinden.

Ons programma is peer-led: we volgen geen leraar of leider. We steunen elkaar als partners die samen het pad van herstel bewandelen. Dit is geen programma gebaseerd op dogma's of op religie, maar op het vinden van de waarheid voor onszelf. Dit is een wijsheid die voor ons gewerkt heeft, maar het is niet het enige pad. Het is volledig verenigbaar met andere spirituele wegen en herstelprogramma's. We zijn door ervaring te weten gekomen dat echt herstel alleen mogelijk is met de intentie van radicale eerlijkheid, inzicht, bewustwording en integriteit. We vertrouwen erop dat je je eigen pad ontdekt. We geloven erin dat dit programma je hierbij kan helpen.

Het programma vraagt ons om nooit te stoppen met groeien. Het vraagt ons onze keuzes te erkennen en verantwoordelijk te zijn voor ons eigen herstel. Het is gebaseerd op vriendelijkheid, vrijgevigheid en diepe compassie. We vertrouwen niet op schaamte en angst als motiverend hulpmiddel. We weten dat dit niet gewerkt heeft in onze individuele verledens en vaak creëerde dit alleen maar meer strijd en lijden, door terugval en ontmoediging. De moed die nodig is om te herstellen van verslaving is tenslotte de moed van ons hart en we willen elkaar steunen terwijl we ons inzetten voor dit dappere werk.

We weten door onze levenslange ervaring hoe het is om onszelf de schuld te geven. In dit programma doen we afstand van geweld en het aanrichten van schade, inclusief de schade en het geweld dat we onszelf aan doen. We geloven in de helende kracht van vergeving. We vertrouwen op ons eigen vermogen tot ontwakende herstel, op de Vier Nobele Waarheden van de Boeddha, en vertrouwen op de mensen die we ontmoeten tijdens onze reis van herstel en met wie we ons verbinden tijdens bijeenkomsten.

De waarheid is dat we nooit werkelijk kunnen ontsnappen aan de situaties en voorwaarden die horen bij het mens zijn. Dat probeerden we al—door drugs en alcohol, door seks en codependentie, door gokken en technologie, door werk en shoppen, door eten of het beperken van eten, door obsessie en de vergeefse pogingen om onze ervaringen en gevoelens te controleren—en we zijn hier

omdat we ons realiseerden dat dit niet werkte. Dit is een programma dat ons vraagt om te erkennen en te accepteren dat pijn en teleurstelling altijd aanwezig zullen zijn, om te investeren in meer vaardige manieren om met pijn om te gaan. We ontwikkelen begrip, compassie en mededogen voor onze pijn en die van anderen, inclusief de pijn die we hebben veroorzaakt bij anderen door onze eigen onwetendheid en verwarring. Deze acceptatie zal bevrijding brengen van het lijden dat onze pijn ondraaglijk maakte.

Dit boek is slechts een introductie tot een pad dat bevrijding kan brengen in de cyclus van het lijden, veroorzaakt door verslaving. De intentie, en de hoop, is dat elk individu die het pad bewandelt in staat wordt gesteld om het zich eigen te maken.

Moge jij gelukkig zijn,
Moge jij met gemak leven,
Moge jij vrij zijn van lijden.

Waar te beginnen?

Dus, hoe kunnen we het Boeddhisme gebruiken voor ons herstel? Er zijn drie manieren waarop we onze energie verdelen: niet stap voor stap, maar op een holistische manier, terwijl ons inzicht en onze bewustwording groeit.

We beginnen de betekenis van de Vier Nobele Waarheden te begrijpen en deze waarheden te gebruiken als ons eigen pad van herstel. Dit programma vraagt ons nergens anders in te geloven dan in ons eigen vermogen tot ontwaking: gewoon door onszelf toe te staan te geloven dat het mogelijk is, of zelfs, dat het mogelijk *zou kunnen zijn*. We beginnen te geloven dat onze eigen inspanning een verschil kan maken. Dit is de realisatie dat er een manier is om te herstellen en de beslissing om dat proces te starten.

Meditatie is een essentieel onderdeel van het programma. Dit boek bevat enkele basisinstructies zodat je direct aan de slag kunt. De meesten van ons vonden het erg nuttig om bijeenkomsten te bezoeken die een mogelijkheid bieden om meditatie met anderen te beoefenen. De sleutel tot dit programma is het tot stand brengen van een reguliere meditatie beoefening, binnen en buiten de bijeenkomsten. Dit helpt ons een proces te beginnen waarin we onze geest, onze reacties, en ons gedrag leren te onderzoeken. We kijken grondig naar de aard en de oorzaken van ons lijden, zodat we een pad tot bevrijding kunnen vinden dat gebaseerd is op authentieke zelfkennis.

Terwijl we leren over de Vier Nobele waarheden—inclusief de beoefening van het Achtvoudige Pad, dat zorgt voor bevrijding van het lijden dat wordt veroorzaakt door verslaving—passen we deze principes toe ons leven.

Dit boek biedt een inleiding tot deze waarheden en er zijn veel manieren om ze verder te onderzoeken. Het Achtvoudige Pad is een gids die je kunt gebruiken om op een niet-schadelijke manier het leven in deze wereld aan te gaan. Het is niet alleen een filosofie, maar ook een plan van actie.

De komende hoofdstukken beschrijven deze drie aspecten van het programma—de “drie juwelen” van Boeddha, Dharma en Sangha—als een manier om wijsheid, ethisch gedrag en spirituele beoefening te ontwikkelen die volgens ons tot herstel leidt. We hopen dat mensen en groepen dit boek zullen gebruiken op een manier die nuttig is voor hun eigen proces van herstel. We bieden enkele suggesties in die geest. Je bent welkom om te gebruiken wat voor je werkt en de rest te laten voor wat het is.

Aan het einde van elke sectie staan een aantal vragen om te verkennen. Deze vragen kunnen worden gebruikt als onderdeel van een formeel proces van zelfonderzoek met een mentor, een vertrouwde vriend, of groep; als hulpmiddel om een specifieke situatie te onderzoeken; als gids voor dagelijkse zelfreflectie; of als onderwerp op bijeenkomsten. Een vertrouwde vriend of mentor kan je enorm ondersteunen in het verdiepen van je begrip, en we moedigen je dan ook aan om mensen aan te spreken die je op bijeenkomsten tegenkomt. Steunende vriendschappen zijn een integraal onderdeel van de beoefening. De vragen kunnen schaamte, schuld of verdriet oproepen; voor sommigen kunnen ze zelfs een traumatische ervaring activeren. Het kan enorm van waarde zijn om vooraf al maatregelen te treffen, zoals de vragen één voor één behandelen, of door het plannen van het schrijfwerk zodat er achteraf genoeg ruimte overblijft voor zelfzorg. De bedoeling van de vragen is om onze beoefening te verdiepen zodat we eerder opluchting zullen ervaren, niet om ons meer lijden te bezorgen.

Ons pad is geen checklist, maar eerder een beoefening waarin we de keuze maken waar en hoe we onze energie verdelen, op een manier die zowel wijs als compassievol is voor onszelf en voor anderen. We zullen onze reis niet “volbrengen” gebaseerd op hoeveel we mediteren of door hoeveel bijeenkomsten we bezoeken, of door hoeveel geschreven inventarissen we hebben afgerond. De beoefening van het Achtvoudige Pad helpt ons om inzicht en zelfcompassie te ontwikkelen terwijl we de oorzaken en condities onderzoeken die hebben geleid tot de pijn van verslaving.

Dit pad heeft geen einde. Jouw leven, net als dat van iedereen, zal je continu uitdagingen blijven voorschotelen. Wat het pad wel biedt is een weg tot bevrijding van het lijden die onze gebruikelijke reacties vaak met zich meebrengen, en een einde aan de illusie van de ontsnapping die we probeerden te vinden in middelen of gedragingen. Het is een weg om onze ketens te breken met onze eigen handen. Het is een weg naar vrijheid.

DE BEOEFENING

Onthechting:

Wij begrijpen verslaving als een allesoverheersende drang die aanzet tot het dwangmatig drinken, gebruiken of destructieve gedragingen. Dit alles om te ontsnappen aan de realiteit van alledag, zoals afkeer van pijn of het willen vasthouden aan en het verlengen van plezierige ervaringen. Het is onze intentie om ons te onthouden van alcohol en andere verslavende middelen of destructieve gedragingen, in ieder geval voor vandaag. Voor degenen onder ons die in herstel zijn van een procesverslaving en voor wie geheelonthouding geen optie is, committeren wij ons aan heldere grenzen ten aanzien van destructief gedrag, bij voorkeur in samenspraak met een mentor of therapeut.

Meditatie:

Wij verbinden ons aan de intentie dagelijks te mediteren. Meditatie is een hulpmiddel tot zelfonderzoek naar onze acties, intenties en reacties. Meditatie is een persoonlijk proces dat ons in staat stelt een gebalanceerde inspanning te vinden die van toepassing is op ons pad.

Bijeenkomsten:

We wonen bijeenkomsten bij, online of offline, wanneer we kunnen. Er zijn veel mogelijkheden om aansluiting te vinden bij fellowships en Boeddhistische gemeenschappen en daar verdieping van ons herstel te vinden. Vroeg in herstel is het raadzaam om zoveel mogelijk bijeenkomsten bij te wonen. Voor sommigen onder ons betekent dat op dagelijkse basis een bijeenkomst. Je verbinden aan de Sangha is van essentieel belang voor herstel. Wij bieden onze diensten en ervaringen aan waar mogelijk.

Het Pad:

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

(Zelf)Onderzoek:

We verkennen de Vier Nobele Waarheden en hoe ze gerelateerd zijn aan onze verslaving door te schrijven en door gedetailleerd te delen over ons zelfonderzoek. Dit pad van onderzoek en het delen hierover kunnen wij samen met een mentor, een vertrouwd contact of de groep verkennen. Als we aan het einde zijn gekomen van ons eerste schriftelijke zelfonderzoek, nemen we direct verantwoordelijkheid voor onze acties. Hier hoort ook bij dat we eerder aangerichte schade onderkennen en inzet tonen om het goed te maken waar mogelijk.

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 opruimen, thee zetten en schoonmaken. Wanneer we ons eerste zelfonderzoek hebben afgerond, en dagelijkse meditatie beoefening hebben en bevrijding van onze verslaving hebben gevonden zijn we toe aan mentorschap. Wanneer er geen mentoren beschikbaar zijn kan men het zelfonderzoek aangaan met behulp van de wijsheid binnen de Sangha.

Groei:

We werken aan steeds meer diepgang in onze beoefening en heling in herstel. Dit kan door het bijwonen van bijeenkomsten die spiritueel of herstel gericht zijn, retraites, het lezen van relevante literatuur en het luisteren naar dharma talks. Dit is een levenslange reis van spirituele groei en ontwaken van moment tot moment.

Ontwaking: Boeddha

De meesten van ons beginnen aan herstel met één enkel doel: het stoppen van het lijden dat ons in de eerste plaats hier heeft gebracht; of het nu gaat om drinken, drugsgebruik, stelen, eten, gokken, seks, codependentie, technologie of andere procesverslavingen. Als nieuwkomers zullen de meesten van ons al tevreden zijn met het simpelweg beperken van de schade. We willen stoppen met het schaden van onszelf en van anderen.

Dit lees je op dit moment omdat je genoeg wijsheid hebt om te zoeken naar een oplossing van het lijden dat jouw verslaving veroorzaakt. Je hebt de eerste stap al genomen naar het pad van jouw eigen ontwaking. Iedereen die de zuivere intentie heeft om te herstellen, waar ze ook zijn op hun pad, heeft toegang tot dit wijze, pure deel van zichzelf, waar verslaving geen macht op uitoefent.

Velen van ons hebben een kwetsbaar en versleten hart na het lijden dat we hebben ervaren. Velen van ons hebben te maken met verschillende lagen van trauma, die hebben geleid tot het zoeken naar tijdelijke verlichting in verslavend gedrag. Daarna hebben we echter, door onze verslaving, nog meer lagen van demoralisatie en schaamte toegevoegd die zich hebben verhard rondom ons hart. Daarbovenop liggen de lagen die we gecreëerd hebben ter bescherming: alle manieren waarop we zijn gevluht voor pijn, alle manieren waarop we mensen wegduwden uit angst voor kwetsbaarheid en alle manieren waarop we delen van onszelf hebben weggecijferd om ons aan te passen in een wereld die vaak vijandig voelt.

Als we erin beginnen te geloven dat er zich onder al die lagen nog een puur, stralend en moedig hart bevindt, begint ons herstel.

Wie waren we, voordat de wereld tot ons kwam? Wie zijn we, naast de obsessie van onze geconditioneerde geest? Wie zijn we, achter onze muren en ons harteer? Ondanks het trauma, de verslaving, angst en de schaamte, is er een kalm en gecentreerd gedeelte van ons dat heel is gebleven. Er is een deel van ons dat niet getraumatiseerd is, dat niet verslaafd is, dat niet geregeerd wordt door schaamte. Dit is waar wijsheid vandaan komt en het is het fundament van ons herstel.

Als je aan het begin staat van je reis in herstel, kan het onmogelijk lijken om toegang te krijgen tot dit deel van jezelf. Maar de reden dat je hier bent, is omdat je dat al gedaan hebt. Omdat je een klein sprankje hoop had—misschien ontstaan uit wanhoop—dat er een uitweg is, dat dingen kunnen veranderen als je wijze acties onderneemt en vraagt om hulp. Misschien voelt het onmogelijk om te vertrouwen op dit deel van jezelf, om te geloven dat je de potentie hebt om iemand te zijn die in staat is tot wijsheid, tot vriendelijkheid en tot ethische

daden, om te geloven dat je de bron van je eigen genezing en ontwaking kan zijn. Maar maak je geen zorgen. Herstel gebeurt niet van de een op de andere dag. Het pad is een leven vol individuele stappen. Niet alleen het voorbeeld van de Boeddha toont ons de weg, ook de mensen in onze herstelgemeenschap die hebben doorgemaakt waar wij nu zijn en de andere kant hebben bereikt, dienen als voorbeeld. Ze laten ons zien dat wij dit ook kunnen.

Dus wat heeft de Boeddha met herstel te maken?

Er zijn twee manieren waarop we het woord **Boeddha**, dat "ontwaakt" betekent, gebruiken. Ten eerste is het een titel die gegeven werd aan iemand die Siddhartha Gautama werd genoemd, een man die in het tegenwoordige Nepal en India leefde, zo ongeveer 2,500 jaar geleden. Na vele jaren van meditatie en ethische beoefening, ontdekte deze man een pad dat leidde naar ontwaking en naar het einde van lijden. Dit is de reden dat Siddhartha bekend is geworden als de Boeddha.

Het tweede gebruik van het woord volgt op het eerste. Boeddha refereert niet alleen naar de historische figuur, maar ook naar het idee van ontwaking: het feit dat ieder van ons het vermogen heeft om te ontwaken, om tot hetzelfde inzicht te komen als de Boeddha. Als we toevlucht nemen in de Boeddha, nemen we geen toevlucht in Siddhartha als mens, maar in het feit dat Siddhartha als mens in staat was om vrijheid van zijn lijden te vinden. Hij was een mens, net als ons, en ervoer lijden, net als ons. Hij vond er bevrijding van, en wij kunnen dat ook.

Het verhaal van de originele Boeddha

Om de aard van zijn ontwaking te kunnen begrijpen en wat het is waar we ons op richten, is het nuttig om iets over het leven van de man Siddhartha Gautama te weten.

Er zijn veel versies van het traditionele verhaal van de Boeddha. Sommige zijn erg mythisch, terwijl anderen meer down-to-earth zijn. Er wordt in ieder geval verteld dat Siddhartha een prins was, dat hij schatrijk was, dat hij geboren was in voorrecht, verscholen voor veel van het lijden op de wereld. Het verhaal gaat dat de jonge Siddhartha op een dag wegsloep van zijn paleis en toen mensen zag die leden aan ouderdom, ziekte en de dood.

Siddhartha beseftte dat geen enkele hoeveelheid voorrecht genoeg was om hem te beschermen tegen dit lijden. Rijkdom zou dit niet voorkomen. Comfort zou dit niet voorkomen. Genot zou dit niet voorkomen. Ondanks een gemakkelijk leven ondervond Siddhartha dat hij nog steeds lijden en ontevredenheid ervaarde. Hij was geboren met alles, maar het was niet genoeg.

Deze aanhoudende ontevredenheid met het leven, of het nou dramatisch of subtiel is, werd aangeduid als **dukkha** in de taal van de Boeddha's tijd, een

woord dat we vandaag de dag nog steeds gebruiken. Iedereen ervaart dukkha, maar sommigen van ons—vooral diegenen onder ons die met verslaving hebben geworsteld—lijken dit op een intenser niveau te ervaren en met grotere gevolgen. Wat is verslaving anders dan het consistente en zeurende gevoel van “niet genoeg hebben”? Wat is verslaving anders dan constant ontevreden zijn?

Siddhartha zag duidelijk dat pijn een onvermijdelijk onderdeel was van het leven en hij was vastbesloten om een manier te vinden om hier een einde aan te maken. Hij verliet zijn familie en probeerde een tijdje als asceet door het leven te gaan—het compleet tegenovergestelde van zijn vorige leven, vol rijkdom en comfort. Als een asceet zat hij voor lange perioden in extreem oncomfortabele posities te mediteren. Hij sliep erg weinig. Hij at bijna niets. Hij probeerde zelfs zo min mogelijk adem te halen. Hij dacht, omdat materieel comfort geen einde had gebracht aan zijn lijden, dat misschien het tegenovergestelde van materieel comfort hem wel zou verlichten. Maar dit deed het niet. Op het randje van de dood liet Siddhartha zijn idee van extreem ascetisme los en koos hij in plaats hiervan wat hij zelf noemde “de middenweg”.

Siddhartha beseftte dat zowel extreem genot als extreme afzwering van dit genot hem niet dichterbij bevrijding hadden gebracht. Geen van beide had verlichting van zijn lijden gebracht. Dus ging hij alleen op pad om te mediteren. Zittend onder de Bodhi boom mediteerde hij diep en ontdekte zo het pad dat leidde naar bevrijding van het lijden. Hij zocht in zichzelf naar zijn eigen bevrijding, en vond deze.

Wat Siddhartha ondervond tijdens het mediteren onder de Bodhi boom is waar we nu aan refereren als de **Dharma**, of de “Waarheid”. Dit is waar het pad van het Boeddhisme op is gebaseerd. Centraal op dit pad zijn de Vier Nobeles Waarheden en het Achtvoudige Pad, die uitgelegd worden in het volgende hoofdstuk.

Siddhartha werd de Boeddha genoemd, of “De Ontwaakte”. Dit, omdat de meeste mensen door het leven gaan in een toestand die ‘dromend’, of als ‘in trance’ genoemd kan worden. De Boeddha spendeerde de rest van zijn leven aan het ontwikkelen van de Dharma in een simpel, maar geraffineerd systeem. Hij deelde dit met iedereen die naar hem luisterde en wijdde zich aan een leven van dienstbaarheid om iedereen te bevrijden van lijden.

Hij verzette zich tegen de trend van zijn tijd, door vrouwen en de armste klasse van burgers monniken te laten worden. Iedereen was welkom in zijn Sangha, zijn spirituele gemeenschap. Centraal in zijn leringen stond dat bevrijding voor iedereen mogelijk was—voor de meest gebroken en onderdrukten onder ons, voor de zieken, voor de machtelozen, voor degenen die alles hadden verloren, voor degenen die niets te verliezen hebben. Ieder van ons, zelfs de grootste verslaafde, degene die het meest verloren is, kan zijn weg vinden tot ontwaking.

Wandelen in de Voetsporen van de Boeddha

Het verhaal van de Boeddha lijkt misschien ver verwijderd van onze dagelijkse realiteit, maar zijn leven, zowel voor als na zijn ontwaking, biedt ons een model voor ons eigen leven. Waarschijnlijk kan ieder van ons zich vinden in het lijden dat onvermijdelijk lijkt te zijn in het leven. Op de een of andere manier hebben de tekenen van veroudering, ziekte of de dood ons allemaal geraakt. We hebben de waarheid van vergankelijkheid ervaren — de 'highs' en het genot dat we in onze verslaving bereikten ging uiteindelijk weer voorbij. Maar wij bleven ze toch najagen.

We hebben andere vormen van lijden doorstaan, een deel daarvan door onszelf toegebracht en een deel daarvan door het toedoen van anderen. En we hebben te maken gehad met de subtiele vormen van dukkha: de irritaties aan anderen, de verveling, het verlies van wat we willen, het onvermogen om te behouden van wat we hebben, het ongeduld met het leven, de weigering om te accepteren wat is. En wat hebben we gedaan met deze ervaringen van lijden? Misschien probeerden we ze te veranderen. Misschien probeerden we ze te vermijden. Misschien probeerden we om iets prettigers te vinden om het onprettige te vervangen.

Op dit punt beginnen de meeste van onze verhalen er anders uit te zien dan die van Siddhartha en het is dit verschil dat ons tot dit programma heeft geleid. In plaats van diep begrip van lijden, vonden we wegen om dit lijden te vermijden of te vervangen met iets dat we prettiger vonden. Voor sommigen van ons kwam dat in de vorm van drinken of gebruiken. Voor anderen kwam het in de vorm van seks, relaties, voedsel, zelfbeschadiging, technologie, werk of gokken. En voor velen van ons geldt "al het bovenstaande". Wat ons gedrag ook was, we ondervonden dat het slechts een tijdelijke oplossing was die altijd nog dieper lijden veroorzaakte voor onszelf en voor anderen.

We zijn gaan beseffen dat onze verhalen niet zo door hoeven te gaan. Het leven van Siddhartha en de levens van ontelbare anderen in herstel die een einde aan het lijden van hun verslaving hebben gebracht, bewijzen ons dat er een andere weg is.

Ook wij kunnen terugkijken op ons leven en duidelijk het pad zien dat ons hier heeft gebracht. We kunnen onze eigen acties en intenties onderzoeken en gaan begrijpen hoe we onze eigen toekomst vormen. We komen tot het inzicht van de bron van ons eigen lijden en volgen een pad dat leidt tot minder schade en minder lijden.

Dit is een pad van beoefening. Hoewel de Boeddha een ideaal kan zijn dat ons inspireert, zal hij niet het werk voor ons gaan doen. De Boeddha was geen God. Er is niets wonderbaarlijks aan het pad dat we volgen. We geloven, en ervaring heeft ons geleerd, dat goede resultaten volgen als we de nodige moeite voor ons

eigen herstel doen. Dit is een programma van empowerment: we nemen verantwoordelijkheid voor onze eigen acties en intenties. Onderweg is de Sangha er om ons te helpen.

Van niemand van ons wordt verwacht dat hij of zij ascetisch wordt. We hoeven geen monniken of nonnen te worden en we hoeven niet dagelijks uren achter elkaar te mediteren. We hoeven geen Boeddhisten te worden. Maar we kwamen erachter dat het pad, geschetst in de Vier Nobele Waarheden, ons kan bevrijden van het lijden van verslaving en van het lijden dat hoort bij het simpelweg mens zijn. We vertrouwen in het vermogen van ieder van ons om vrijheid te vinden van dit lijden.

De Waarheid: Dharma

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.

Het kan ongelooflijk bevrijdend zijn om dit zo duidelijk en direct te horen. Niemand probeert ons te overtuigen of te bekeren. Niemand zegt ons dat we iets moeten gaan geloven. Niemand probeert onze ervaring te verbloemen. Voor een keer voelt het alsof ons de waarheid wordt verteld.

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 aan het 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.

Deze waarheden zullen ons de richting tonen voor herstel, als een kaart die ons het pad toont.

De Eerste Nobele Waarheid: Er is Lijden

Sommige manieren waarop we lijden zijn duidelijk, zoals honger, pijn, teleurstelling en het gevoel van verlatenheid of buitensluiting. Sommige zijn minder duidelijk, zoals gevoelens van angst, stress en onzekerheid. We lijden als we

worstelen met veroudering, ziekte en de dood. Zo wanhopig als we ook willen vasthouden aan dingen, mensen en gevoelens die we prettig vinden, we zullen om moeten leren gaan met verlaten en verlies. Elke keer als we willen dat dingen anders zijn dan dat ze daadwerkelijk zijn, is er lijden.

De eerste Nobele Waarheid berust op het begrip dat onze levens onbevredigend zijn doordat ervaringen vergankelijk en onpersoonlijk zijn. Onze zintuigen (waartoe de Boeddha niet alleen horen, zien, ruiken, proeven en voelen, maar ook denken toe rekende) zijn onbetrouwbaar en tijdelijk, wat betekent dat de manier waarop we de wereld ervaren en begrijpen constant verandert.

We lijden omdat we blijven verwachten dat deze tijdelijke ervaringen ons verlangen voor genot zullen bevredigen of onze pijn zullen voorkomen. Velen van ons hebben geleden door te proberen, en te falen, om onze afhankelijkheid, gewoontes en verslavingen te controleren. We hebben alle soorten wilskracht, onderhandeling, planning en magisch denken geprobeerd, hopen dat het resultaat deze keer anders zou zijn, en pijnigden onszelf toen het geen verschil maakte.

Hoe vaak beloofden we: "Alleen deze laatste keer, daarna ben ik er klaar mee. Ik gebruik of drink alleen in het weekend, of alleen na het werk, of alleen bij speciale gelegenheden. Ik zal nooit in de ochtend drinken. Ik doe niet aan harddrugs. Ik zal nooit alleen high worden. Ik zal nooit op het werk of bij familie gebruiken. Ik zal nooit drinken en rijden. Ik zal nooit naalden gebruiken."?

Hoeveel diëten hebben we geprobeerd? Hoe vaak hebben we gezegd dat we niet zouden bingen, of overgeven, of onze calorieën zouden beperken, of mateloos zouden sporten?

Hoe vaak hebben we naar de littekens op onze armen gekeken en gezworen nooit meer te snijden? Hoe vaak hebben we onze wonden laten helen, alleen om ze nog maar eens open te halen?

Hoeveel grenzen hebben we onszelf gesteld rond technologie of werk, alleen om er weer terug ingezogen te worden? Hoe vaak hebben we gezworen om geen one-night-stands meer te hebben, gezworen om bij bepaalde mensen of plekken of websites uit de buurt te blijven? Hoe vaak hebben we onze eigen grenzen overschreden en zijn we verteerd door schaamte?

Hoeveel ochtenden werden we wakker vol zelfhaat, zwerend om nooit meer te doen wat we de nacht daarvoor deden, alleen om onszelf een paar uur later dezelfde fout te zien maken?

Hoe vaak hebben we geprobeerd om onze verslaving te genezen met therapie, met zelfhulpboeken, met reinigingen, met meer beweging, door het veranderen

van baan of relatie? Hoe vaak zijn we verhuisd, denkende dat onze schaduw ons niet zou volgen?

Hoe veel beloftes hebben we gedaan? Hoe vaak hebben we die beloftes verbroken?

Omdat we hebben geleden en hebben geworsteld met verslaving in vele vormen, zijn we de eerste waarheid in relatie tot herstel gaan begrijpen: verslaving is lijden.

We lijden wanneer we geobsedeerd zijn, wanneer we ons vastklampen en grijpen naar alle waanideeën van verslaving, alle vergankelijke oplossingen voor ons ongemak en onze pijn. We hebben geprobeerd ons lijden te genezen door het gebruik van middelen en gedragingen die alleen maar meer ongemak en pijn veroorzaakten. In al onze pogingen om onze gewoontes te controleren, hebben we onszelf steeds vastgeklampt aan de illusie dat we op de een of andere manier onze ervaringen in deze wereld konden controleren. Het is door deze illusie dat we vast komen te zitten in de gevangenis van lijden.

In feite versterken we de muren van die gevangenis, we maken ze groter en sterker als we naar onze verslavingen handelen.

Bevrijding komt wanneer we duidelijk begrijpen waar onze echte kracht ligt en waar we die kracht weggoien.

Dit is een programma van empowerment. Het is een pad dat ons leert om gedrag los te laten dat ons niet langer dient en om gedrag te cultiveren dat ons wel dient.

Trauma en hechtingsproblematiek

Voor velen van ons bestaat lijden ook in de vorm van trauma. Trauma wordt vaak beschreven als de psychologische schade die voortkomt uit een extreem beangstigende of schrijnende gebeurtenis of situatie. Dit wordt veroorzaakt door een overweldigende hoeveelheid stress dat ons vermogen om hiermee om te gaan te boven gaat. Trauma maakt het moeilijk om te functioneren, ook al is de gebeurtenis lang geleden.

Trauma kan voortkomen uit ervaringen uit de kindertijd of uit gebeurtenissen in ons volwassen leven. Het kan plotseling ontstaan of zich in de loop van de tijd ontwikkelen, door een serie van gebeurtenissen die onze kijk op de wereld hebben veranderd. Hoewel trauma vaak veroorzaakt wordt door levensgevaarlijke gebeurtenissen, kan elke situatie waardoor iemand zich emotioneel of fysiek in gevaar voelt, als traumatisch worden ervaren.

Het is belangrijk om te benoemen dat niet de objectieve feiten van de

gebeurtenis zelf bepalen hoe traumatisch iets is, maar de subjectieve emotionele perceptie van de persoon die dit ervaart. Over het algemeen is het zo, hoe meer angst en hulpeloosheid we voelen, hoe waarschijnlijker het is dat we getraumatiseerd zullen worden.

Hechtingsproblematiek kan net zo verraderlijk en schadelijk zijn als trauma en dezelfde impact hebben. Het wordt gedefinieerd als een emotionele wond met een ouder/verzorger, vaak veroorzaakt door misbruik, verwaarlozing, of inconsistente zorg in de vroege kindertijd. Hechtingsproblematiek en trauma kunnen impact hebben op ons herstel en onze meditatie beoefening op enigszins verschillende manieren beïnvloeden.

Met trauma kunnen we angst (zelfs paniek) of wantrouwen voelen als we gevraagd worden om 'in meditatie te zitten'. Ook al weten we rationeel dat we op een veilige plek zijn en ons in een steunende groep bevinden. Het kan triggerend zijn om gevraagd te worden om aanwezig te zijn in ons lichaam en onze geest, of ons op onze adem te richten.

Hechtingsproblematiek kan tot uiting komen als een aarzeling om te vertrouwen op mensen of op een proces, als een tegenzin om onderdeel te zijn van een herstelgroep of sangha, of als een kern overtuiging dat we er niet bij horen. Als dit het geval is, is het in het kader van zelfzorg een idee om naar dit gevoel te gaan, de verhalen te onderzoeken waarin we onszelf vertellen dat we er niet bij horen en hier met compassie naar te kijken.

Nogmaals, het is belangrijk om ons bewust te worden van de aard van de schade die we bij ons dragen. Trauma en hechtingsproblematiek kunnen verschillende manieren vereisen om ons veilig en gesteund te voelen. Je moet altijd doen wat op het moment het meest compassievol voor jezelf is en hulp van buitenaf zoeken wanneer je dat nodig hebt.

Trauma en hechtingsproblematiek zijn relevant voor lijden en verslaving omdat de impact intens kan zijn. Onderzoek toont aan dat het merendeel van de mensen die met verslaving worstelen, op een gegeven moment in hun leven trauma hebben ervaren. Het systeem dat ons dient om ons veilig te houden, is hetzelfde systeem dat onze mechanismen van aversie en verlangen in stand houdt. Dit systeem kan overactief worden wanneer er trauma aanwezig is, omdat het een zeer reële dreiging waarneemt. Het lichaam reageert dan vaak met gevoelens van hulpeloosheid, angst en kwetsbaarheid. Dit systeem kan gemakkelijk op hol slaan wanneer iemands levenservaring schreeuwt: "Je bent niet veilig! Gevaar! Gevaar!"

Voor sommige mensen kunnen symptomen van trauma in toenemende mate ernstig zijn en nog lang voortduren na de gebeurtenissen die het trauma hebben veroorzaakt. Velen van ons hebben opdringerige gedachten die uit het niets

lijken te komen, of we voelen verwarring of stemmingswisselingen die we niet aan een specifieke gebeurtenis kunnen koppelen. Traumatische reacties kunnen ons ertoe leiden om bepaalde activiteiten of plekken te vermijden die misschien herinneringen van de gebeurtenis triggeren.

Trauma zou kunnen betekenen dat we snel schrikken, ons gespannen voelen of disfunctioneel zijn tijdens seks of andere activiteiten, of ongebruikelijk alert zijn op mogelijk gevaar. Overweldigende angst, onrust, isolement, schaamte en boosheid kunnen staten zijn die we op de achtergrond ervaren tijdens onze activiteiten. Er zijn veel andere effecten van trauma die getriggerd kunnen worden door sociale interacties of zelfs tijdens je werk of meditatie—gebieden die niet verbonden lijken te zijn met de oorspronkelijke gebeurtenis.

Trauma en hechtingsproblematiek kunnen zeker leiden tot angst, boosheid, onrust en eenzaamheid, die ook veel voorkomende ervaringen van het leven zijn. Maar op een dieper niveau maakt trauma het moeilijker voor ons om met dingen om te gaan, om gezonde of veilige relaties te vormen, om een identiteit in de wereld te ontwikkelen of om onszelf te verdedigen. Niemand van ons zal precies hetzelfde reageren op een ervaring, maar deze waarheid berust op het feit dat bepaalde soorten ervaringen in ons verleden invloed hebben op hoe we later in ons leven reageren. De sleutel tot het begrip van dukkha is het benaderen van onze ervaring met compassie en vriendelijkheid, in plaats van veroordeling (niet alleen voor anderen, maar ook voor onszelf). Dit is een essentieel onderdeel van herstel.

Velen van ons wenden zich tot verslavende middelen of gedragingen als een manier om met ons trauma om te gaan. In sommige opzichten vormde het wegrennen van de pijn van onze ervaringen, door middel van onze verslavingen, een overlevingstechniek toen het voelde alsof we niet meer met de pijn van onze herinneringen konden leven. Hoewel ons dit van tijdelijke opluchting kan hebben voorzien, bevrijdde het ons niet werkelijk van de pijn van ons trauma, en leidde het daarentegen vaak tot juist nog meer pijn.

Ons trauma is niet onze schuld, maar heling ervan is onze verantwoordelijkheid en ons recht. Het ontwikkelen van begrip en compassie voor de manier waarop trauma invloed heeft op onze reacties op gebeurtenissen en omstandigheden, is nu een belangrijk onderdeel van ons herstel.

Onderzoekende vragen bij de Eerste Nobele Waarheid

Begin met het maken van een lijst van gedragingen en acties, verbonden aan je verslaving(en), die jij als schadelijk beschouwt. Denk na over de dingen die je gedaan hebt die jezelf en anderen hebben geschaad, zonder daarbij te overdrijven of te minimaliseren.

Beschrijf voor elk beschreven gedrag hoe jij geleden hebt door dat gedrag en

beschrijf ook hoe anderen hebben geleden vanwege dat gedrag. Vermeld elke andere schade of negatieve consequenties die je kunt bedenken, zoals financiën, gezondheid, relaties, seksuele relaties of gemiste kansen.

Merk je patronen op? Wat zijn deze? Wat zijn de manieren om lijden voor jezelf en voor anderen te voorkomen of te verminderen, als je deze patronen verandert?

In welk opzicht was je verslavingsgedrag een reactie op trauma en pijn? Op welke andere manieren zou je op trauma en pijn kunnen reageren, die helend en verzorgend zijn, in plaats van vermijdend?

De Tweede Nobele Waarheid: Lijden heeft een oorzaak

Als mensen die afhankelijk zijn geworden van middelen of gedragingen, en die geprobeerd hebben deze los te laten, hebben we allemaal gevoelens van hopeloosheid ervaren. Verslaving zelf versterkt ons lijden door hoop te creëren dat zowel genot als vermijding blijvend kunnen zijn. We ondergaan dit lijden keer op keer, omdat middelen of gedragingen ons slechts tijdelijke opluchting bieden van onze pijn, ons ongeluk en van ons verloren geraakte, of beschadigde gevoel van eigenwaarde.

Onze weigering om dingen te accepteren zoals ze zijn, leidt tot het verlangen of de begeerte, die de oorzaak vormen van ons lijden. We lijden niet vanwege de manier waarop dingen zijn, maar omdat we willen—of denken nodig te hebben—dat die dingen anders zouden moeten zijn. We lijden omdat we ons vastklampen aan het idee dat we onze eigen begeerte kunnen bevredigen, terwijl we de omstandigheden van de wereld om ons heen negeren. Bovenal klampen we vast aan het idee dat we vast kunnen houden aan vergankelijke en onbetrouwbare dingen, dingen die nooit kunnen leiden tot echte tevredenheid of blijvend geluk, zonder het lijden te ervaren dat we die dingen ooit kwijt zullen zijn.

Vastklampen aan vergankelijke oplossingen voor lijden resulteert in begeerte. We ervaren begeerte als een dorst, een onverzadigd verlangen, en het kan een drijvende kracht in ons leven worden. Als begeerte verder gaat dan eenvoudig verlangen, dat een natuurlijk onderdeel van ons leven is, leidt het vaak tot fixatie, obsessie en het waanidee dat we niet gelukkig kunnen zijn zonder datgene waar we naar hunkeren. Het vervormt onze intenties zodat we keuzes maken die onszelf en anderen schaden. Deze terugkerende begeerte en de obsessieve drang om deze te bevredigen leidt tot wat we nu kennen als verslaving. Verslaving neemt het deel van ons brein over dat kiest—onze wil—en vervangt compassie, vriendelijkheid, eerlijkheid en andere intenties die er zijn

geweest. Velen van ons ervaren verslaving als het verlies van onze vrijheid om te kiezen; het is de verslaving die onze keuzes voor ons lijkt te maken.

Op de manier waarop we voedsel, onderdak en water “moeten hebben”, kan onze geest ons vertellen dat we een bepaald middel “moeten hebben”, of dat we iets moeten kopen of stelen, een lust moeten bevredigen, moeten blijven doorgaan totdat we een “benodigd” resultaat hebben behaald, dat we onszelf koste wat het kost moeten beschermen en mensen moeten aanvallen die het niet met ons eens zijn, of die iets hebben dat wij willen. Deze “behoefte” leidt ook tot een onrustige of geagiteerde gemoedstoestand die ons vertelt dat we alleen gelukkig zullen zijn als we bepaalde resultaten behalen, of we ons op een bepaalde manier voelen. We willen iemand zijn die we niet zijn of we willen niet zijn wie we wel zijn.

Voorwaarden of omstandigheden op zichzelf creëren geen lijden. Ze kunnen pijn of onprettige ervaringen veroorzaken, maar we voegen daar zelf leed aan toe wanneer we denken dat deze omstandigheden anders “moeten” zijn. We creëren nog meer lijden wanneer we op manieren handelen die de realiteit van de omstandigheden en de realiteit van vergankelijkheid ontkennen. Begeerte is het onderliggende motief dat onjuist handelen voedt en zo lijden veroorzaakt.

Onderzoekende vragen bij de Tweede Nobele Waarheid

Maak een lijst van situaties, omstandigheden en gevoelens die je hebt willen vermijden en waarbij je vermijding tot schadelijk gedrag heeft geleid.

Maak een lijst van emoties, sensaties en gedachten die opkomen als je je onthoudt van middelen of schadelijk gedrag. Zijn er verontrustende herinneringen, schaamte, verdriet of onvervulde behoeften verscholen achter de begeerte? Hoe kun je deze met compassie en geduld tegemoet komen?

Welke dingen heb je opgegeven in je verlangen om vast te houden aan vergankelijke en onbetrouwbare oplossingen? Bijvoorbeeld; heb je relaties opgegeven, financiële zekerheid, gezondheid, kansen, juridische status of andere belangrijke dingen, om je verslavingsgedrag te onderhouden? Wat maakte de verslaving belangrijker voor je dan de dingen die je hebt opgegeven?

Zijn er overtuigingen waar je aan vasthoudt die begeerte en aversie voeden, overtuigingen die de waarheid van vergankelijkheid ontkennen of overtuigingen over hoe dingen in het leven zouden *moeten* zijn? Wat zijn deze?

De Derde Nobele Waarheid: Lijden kent een einde

Het is mogelijk om ons lijden te beëindigen. We kunnen de aard van onze begeerte beginnen te begrijpen en ons realiseren dat alle ervaringen van nature tijdelijk zijn. Daardoor kunnen we een meer vaardige manier ontwikkelen om te leven met de ontevredenheid van het mens zijn. We hoeven niet verscheurd te worden door onze gedachten en gevoelens die zeggen "Ik zou meer van dat moeten zijn" of "Ik zal alles doen om daar vanaf te komen".

De Derde Nobele Waarheid zegt dat het einde van verlangen mogelijk is. Ieder van ons is geschikt voor herstel.

We zijn verantwoordelijk voor onze eigen acties en voor de energie die we aan onze gedachten en gevoelens besteden. Dit betekent dat we controle hebben over ons eigen lijden, omdat de onprettige emoties zich in ons afspelen: we creëren ze door onze reactie op ervaringen. We hoeven niet afhankelijk te zijn van iets of van iemand om de oorzaken van ons lijden weg te nemen. We kunnen misschien geen controle uitoefenen op dat wat er "daarbuiten" gebeurt, maar we kunnen leren om te kiezen wat we denken, zeggen en doen.

We beginnen te begrijpen dat als onze gedachten, woorden en acties gedreven zijn door hebzucht, haat of verwarring, we lijden veroorzaken. En dus kunnen we, als we deze acties loslaten, lijden in de toekomst verhinderen. We kunnen kiezen om de oorzaken van verontrustende en onprettige emoties op te geven, wetende dat deugdzaam acties in geluk resulteren en ondeugdzaam acties in lijden resulteren. Dit is de echte empowerment en vrijheid van herstel—herkennen dat geluk en lijden geheel aan ons zijn, gebaseerd op hoe we ervoor kiezen om op onze ervaringen te reageren.

Onderzoekende vragen bij de Derde Nobele Waarheid

Wat maakt het zo moeilijk om te stoppen?

Welke hulpmiddelen heb je tot je beschikking die je kunnen helpen met onthouding en herstel?

Maak een lijst van redenen waarom je denkt te kunnen herstellen. Maak ook een lijst van je twijfels. Wat zou het wijze en compassievolle deel van jezelf—je Boeddha-natuur—over deze twijfels zeggen?

Beoefen het 'loslaten' van iets kleins. Merk op dat begeerte niet voortduurt en dat er een klein gevoel van opluchting opkomt als je deze voorbij laat gaan. Zo proeft de smaak van vrijheid.

De Vierde Nobele Waarheid: Het Pad naar het einde van Lijden

De Boeddha onderwees dat door ethisch te leven, meditatie te beoefenen en wijsheid en compassie te ontwikkelen, we een einde kunnen maken aan lijden dat we creëren door het verzetten tegen, vluchten voor en het verkeerd begrijpen van de realiteit.

De Vierde Nobele Waarheid is een samenvatting van de essentiële onderdelen van herstel, of ontwakking, genaamd het Achtvoudige Pad. Het pad is een set instructies, een beoefening en een manier om de geconditioneerde reacties te onderzoeken waar we ons aan vasthouden.

Dit zijn de acht factoren van het pad:

- Zuiver Begrip
- Zuivere Intentie
- Zuiver Spreken
- Zuiver Handelen
- Zuiver Levensonderhoud
- Zuivere Inspanning
- Zuivere Aandacht
- Zuivere Concentratie

Deze acht factoren kunnen verdeeld worden in 3 groepen:

1. de Wijsheid groep van Zuiver Begrip en Zuivere Intentie;
2. de Ethiek groep van Zuiver Spreken, Zuiver Handelen en Zuiver Levensonderhoud en;
3. de Concentratie groep van Zuivere Inspanning, Zuivere Aandacht en Zuivere Concentratie.

Ieder van ons zal elk aspect van dit Achtvoudige Pad op zijn eigen manier begrijpen en beoefenen. We ontwikkelen onze wijsheid, ethische beoefening en concentratie zo veel als we kunnen op elk gegeven moment. Als we de Vier Nobele Waarheden op een dieper niveau beginnen te begrijpen, zijn we in staat om meer inspanning en concentratie te leveren om onze hebzucht, haat en verwarring los te laten. Onze ethische ontwikkeling zal ons nog dieper doen reflecteren op de oorsprong van onze onverstandige acties.

Het Achtvoudige Pad is een manier van leven dat ieder van ons volgt en beoefent naar ons beste weten en kunnen. Het Pad is geen religieuze reis, en heeft niets te maken met geloof, gebed, aanbidding of ceremonie. Het is een gids voor het beoefenen van de Vier Nobele Waarheden en een weg die leidt naar een diepere ervaring hiervan.

Onderzoekende vragen bij de Vierde Nobele Waarheid

Nu je begrijpt dat herstel en het einde van lijden mogelijk is, wat is dan jouw pad tot herstel en het einde van lijden door verslaving? Wees eerlijk over de uitdagingen die je mogelijk tegenkomt en de hulpmiddelen die je wil gebruiken om die uitdagingen aan te gaan.

Welk gedrag kun je veranderen om je herstel nog meer te ondersteunen?

Wat betekent het voor jouw herstel om toevlucht te nemen in de Boeddha, de Dharma en de Sangha?

Het Achtvoudige Pad

We hebben ondervonden dat het nuttig is om zelf-onderzoek een standaard onderdeel van onze dagelijkse routine te maken, zeker als we ongemakkelijke emoties voelen of lastige keuzes moeten maken. We kunnen een moment nemen om te pauzeren en te zitten met wat er zich in ons afspeelt. We kunnen ons bewust worden van onze situatie en het gevoel wat het oproept er gewoon laten zijn, met compassie, en zonder oordeel. We kunnen dan gebruik maken van het Achtvoudige Pad als een gids om naar binnen te keren en voorwaarts te gaan. In iedere situatie kunnen we onszelf afvragen: "Hoe kan ik het Achtvoudige Pad toepassen?". Het kan ook helpend zijn om verschillende onderdelen van het Achtvoudige Pad te gebruiken als een reflectie aan het einde van je dag.

Zuiver Begrip

Als mensen die zich bezighouden met de wereld, in plaats van zich ervan terug te trekken, kunnen we Zuiver Begrip gebruiken om te leven zonder vast te klampen, zonder de gehechtheid of de begeerte. Door oplettend te zijn in onze acties en de gevolgen van onze acties in acht te nemen, kunnen we beginnen te veranderen waar onze keuzes ons toe leiden. Als we van plan zijn om op manieren te handelen die positieve gevolgen hebben, en als we ons bewust zijn van de echte intentie en de aard van onze acties, zullen we betere resultaten zien. Beter betekent hier minder lijden en minder schade.

Het woord *karma* betekent letterlijk "actie" of "doen". Elke vorm van opzettelijke actie—mentaal, verbaal of fysiek—is een vorm van karma. Vaardige, of zuivere acties versterken ons gevoel van balans, vriendelijkheid, compassie, liefde en gelijkmoedigheid. Wanneer we onvaardig of onwijs handelen—als we stelen, liegen, gebruik van iemand anders maken, of intentionele schade veroorzaken gebaseerd op onze eigen begeerte of waan—creëert dit een onmiddellijk gevoel van onevenwichtigheid.

Het is in strijd met onze intentie om anderen schade toe te brengen. Karma wordt bepaald door onze intentie en het is van toepassing op elke opzettelijke actie. Het resultaat van onze opzettelijke acties kan ons geluk vergroten of kan voor extra lijden zorgen. Er is geen actor zonder actie en er is geen actie zonder actor.

Onvaardige acties verminderen ons vermogen om de volgende uitdaging of pijn die we tegenkomen onder ogen te zien. Bijvoorbeeld; wanneer we stelen moeten we onmiddellijk rechtvaardigen waarom onze hebzucht belangrijker was dan de schade die we veroorzaakt hebben door te nemen. We moeten een verhaal verzinnen, onze acties verbergen en ons afstemmen op de angst om gepakt te worden. Uiteindelijk, als de diefstal wordt ontdekt, kunnen we te maken krijgen met de financiële of juridische consequenties, of met een gebrek aan vertrouwen in onze gemeenschap. Evenzo, als we oneerlijk zijn, focussen we onze energie onmiddellijk op het onderhouden van de leugen. We moeten emotioneel de potentiële pijn dragen die wordt veroorzaakt bij anderen, en bij onszelf, als de leugen onthuld wordt.

Het begrip van karma berust op het inzicht dat wij verantwoordelijk zijn voor ons eigen geluk en lijden, en dat er een oorzaak is voor elke ervaring van geluk of lijden. Vanuit een Boeddhistisch oogpunt bepalen onze keuzes—die afhangen van onze huidige mentale, morele, intellectuele en emotionele omstandigheden—de gevolgen van onze acties. Als we vaardig handelen, met begrip en compassie, is het mogelijk om positieve en heilzame gevolgen voor onszelf en voor anderen te veroorzaken. Als we met een onvaardige intentie handelen, veroorzaken we ons eigen lijden.

Dit betekent niet dat we altijd controle hebben op onze ervaringen. Hoe vaardig we ook handelen, de externe wereld—mensen, plaatsen en dingen—geeft ons misschien niet wat we willen. Dit betekent niet dat we "slecht karma" hebben of dat we gefaald hebben. Het betekent dat we geen controle uitoefenen op alles en iedereen. Het punt is dat, ongeacht wat de buitenwereld ons voorschotelt, we verantwoordelijk zijn voor de wijze waarop we reageren en hoe we onze interne wereld verzorgen. Aan het einde van de dag hebben we een keuze; gaan we naar bed als iemand die wijs en compassievol heeft gehandeld, of als iemand die dat niet heeft gedaan.

Het is belangrijk om te benoemen dat verantwoordelijk zijn voor ons eigen geluk en lijden niet betekent dat we verantwoordelijk zijn voor pijn en trauma's die ons aan zijn gedaan door anderen, of door omstandigheden buiten onze controle. Velen van ons hebben hele echte ervaringen met slachtofferschap, onderdrukking of trauma buiten hun schuld. De pijn van deze ervaringen moet ontvangen worden met compassie en zorg, niet worden geminimaliseerd en weggedrukt.

In herstel leren we dat we geen extra laag lijden hoeven toe te voegen aan onze

pijn. We kunnen beginnen met helen, in plaats van deze ervaringen ons te laten beheersen en limiteren. Zonder afbreuk te doen aan de doorlopende effecten van trauma in ons leven, of deze te negeren, beginnen we te begrijpen dat onze reacties wanneer dat trauma naar boven komt, nu onze ervaring van geluk en lijden kunnen veranderen.

Het Boeddhistisch perspectief is dat onze huidige mentale, morele, intellectuele en emotionele omstandigheden het directe resultaat zijn van onze acties en gewoontes, zowel in het heden als in het verleden. Hoe we ervoor kiezen om te reageren als we geconfronteerd worden met pijn of ongemak, verandert ons vermogen om vaardig met pijn of ongemak om te gaan als dit weer gebeurt. We kunnen ook steun vinden in het feit dat we niet alleen zijn, dat iedereen moeilijke en onprettige ervaringen heeft. *Hoe we reageren op pijn, bepaalt uiteindelijk onze ervaring...*

Onderzoekende vragen bij Zuiver Begrip

Denk aan een situatie in jouw leven die verwarring of ongemak veroorzaakt.

- Wat is de waarheid van deze situatie?
- Zie je de dingen zoals ze zijn of raak je verdwaald in veroordeling, vat je dingen persoonlijk op in de verhalen die je jezelf vertelt of herhaal je eerdere uitspraken die je hebt geïnternaliseerd?
- Is je visie vertroebeld door hebzucht, haat, verwarring, vastklamping, gehechtheid of begeerte? Hoe?

In welke situaties en delen van je leven heb je de meeste moeite om verlangen te onderscheiden van behoefte? Zijn er gebieden of relaties waarin de drang om te krijgen wat je verlangt elke andere overweging overschaduwde? Is dit veranderd sinds je in herstel bent?

Zijn er delen in je leven waarin je gedreven werd om door te gaan met onprettige ervaringen omdat je denkt dat dit "moest" of "nodig was"?

Hoe openbaart karma—de wet van oorzaak en gevolg— zich op dit moment? Waar in jouw leven heb je te maken met de effecten of nasleep van jouw handelen in het verleden, zowel positief als negatief?

Zuivere Intentie

Zuivere Intentie kenmerkt onze houding tegenover, en onze benadering van, onszelf en de wereld. We kunnen ervoor kiezen om geen schade te berokkenen door acties te vermijden die schadelijke gevolgen hebben. We doen dit door onszelf te onthechten van de begeerte die op het moment

overweldigend lijkt. En door een compassievolle houding te ontwikkelen naar zowel onszelf als naar de wereld.

Zuivere Intentie zorgt ervoor dat we stoppen de dingen te doen die gebaseerd zijn op kwade wil, haat, geweld en egoïsme. Het heeft een impact op al onze relaties: met onszelf, andere mensen, onze gemeenschap en de wereld als geheel.

Zuivere Intentie is besluiten om te handelen op manieren die goede karma voortbrengen en acties te vermijden die slechte karma voortbrengen. We beginnen door te kijken naar de soorten gedachten die veroorzaken dat we op een gezonde of ongezonde manier handelen. Als onze gedachten gebaseerd zijn op verwarring, angst en hebzucht, zullen onze acties slechte resultaten brengen. Als onze gedachten gebaseerd zijn op vrijgevigheid, compassie en onthechting, zullen onze acties goede resultaten brengen. Gedachten die gebaseerd zijn op liefdevolle vriendelijkheid en goede wil, en die vrij zijn van het verlangen of de intentie om schade toe te brengen, zorgen ervoor dat we op een gezonde manier handelen.

Er kunnen tijden zijn wanneer we niet per se op een gezonde manier willen handelen. We weten misschien wel wat het juiste is om te doen, maar willen het gewoon niet. Het is op deze momenten dat we ons kunnen focussen op onze intentie. Misschien zijn we er niet klaar voor om te doen wat moeilijk is, om te stoppen met bepaald gedrag, om een grens te stellen of iemand te vergeven voor wie we wrok koesteren.

Maar we kunnen de *intentie* hebben om dat wel te doen en onze bereidwilligheid onderzoeken in meditatie, door zinnen te herhalen als: "Moge ik de bereidwilligheid hebben om te vergeven.... Moge ik de bereidwilligheid hebben om te stoppen met roken (of dat stukje taart over te slaan, of vanavond van het internet weg te blijven, etc.). Moge ik de bereidwilligheid hebben om het goed te maken met mijn partner."

De eerste keuze die we kunnen maken in Zuivere Intentie is die van **vrijgevigheid**. Vrijgevigheid leert ons hoe we ons egocentrisme kunnen loslaten, hoe we de ideeën over het vastklampen aan "mijn" en "mij" kunnen loslaten. Egoïsme, of egocentrisme, is een van de manieren waarop we ons vastklampen aan ons verslavingsgedrag en hoe we dit rechtvaardigen. Vrijgevigheid is een gevolg van het besef dat we te stevig vasthouden aan ons egoïsme. Het karmisch resultaat van het enkel naar de wereld kijken door de lens van "mij" en "mijn" en "wat ik wil", leidt tot eenzaamheid, afzondering en ontevredenheid. Het loslaten van vastklampen biedt bevrijding.

Zonder vrijgevigheid is de geest beperkt tot een kleine, krappe ruimte. Iets dat niet over "mij of mijn" gaat is verboden terrein. Tijdens periodes in ons leven

waarin we afhankelijk zijn, is onze wereld gefocust op het bevredigen van onze begeerte, op het vasthouden aan datgene wat we nu willen. We worden in de reactiviteit van onze overlevingsmodus gezogen, waarbij we geloven dat we ons verslavingsmiddel of gedrag nodig hebben om te kunnen overleven. Onze eigen "behoefte" naar verlichting beginnen ons te slopen en we worden blind voor de behoeften van de mensen om ons heen.

We kunnen uit deze cirkel komen door ons hart open te stellen: door aanwezig en dienstbaar te zijn voor andere mensen. Vrijgevigheid staat ruimte toe om te reageren op de mensen om ons heen, om hun welzijn mee te nemen in onze keuzes. Dit kan natuurlijk een lastig concept zijn voor diegenen onder ons die worstelen met kwesties van codependentie. Vrijgevigheid betekent niet dat we onszelf blijvend geven zonder grenzen te stellen totdat we uitgeput zijn. Het betekent niet dat we "helpen" gebruiken als een vorm van manipulatie om maar te krijgen wat we willen. Nogmaals, wat hier belangrijk is, is dat we eerlijk zijn over de *intentie* achter onze acties.

We proberen intentie niet te verwarren met impact. Onze intentie kan zijn om niet te schaden, maar soms doen we wel iemand pijn. Velen van ons hebben dit ervaren in onze verslavingen. Zonder de bedoeling te hebben, en vaak zonder hier ons bewust van te zijn, hebben we enorm veel schade gecreëerd in het leven van anderen. De manier waarop we compassie beoefenen in herstel, is door de verantwoordelijkheid op ons te nemen als onze acties iemand schade berokkenen en door deze pijn te erkennen zonder schuld, schaamte, defensiviteit of rechtvaardiging.

Vrijgevigheid staat ons toe om **medevreugde** te cultiveren. Medevreugde is een van de vier **hart-praktijken** in het Boeddhisme, samen met compassie, liefdevolle vriendelijkheid en gelijkmoedigheid. Medevreugde is simpelweg blij zijn wanneer iemand anders geluk, blijdschap en vrede ervaart. Vrijgevigheid staat ons toe het geluk van anderen te waarderen, in plaats van het hebben van gevoelens als afgunst en jaloezie, of de wil om de ander iets minder gelukkig te laten zijn, zodat wij in vergelijking iets gelukkiger lijken.

We willen dat het geluk van de ander toeneemt en dat ze meer vrede zullen ervaren, dus leren we om die dingen in hun leven te waarderen. In het moment van geven, of vrijgevigheid, laten we ons egocentrische verlangen en het grijpen naar wat 'van mij' is, of wat mij genot bezorgt, los. We geven onze kwade wil of de aversie die we hebben jegens de persoon en de wereld op. In plaats van afzondering en isolatie te creëren, koesteren we actief onze waardering voor de nabijheid en verbondenheid van de wereld.

Dit is een vreugde die niet verzwaard wordt door egoïstische verlangens, afgunst of wrok. Het is de puurheid van blijdschap voor het geluk van iemand anders. We kunnen ervoor kiezen om dit gevoel van vreugde in het geluk en succes van

anderen te cultiveren, zonder de noodzaak om te concurreren of te vergelijken. Medevreugde is eigenlijk een heel natuurlijk gevoel voor mensen, maar het wordt vaak verwaarloosd wanneer onze aandacht gefocust is op egoïstisch verlangen. Hier komt vrijgevigheid echt tot zijn recht: verheugend in het geluk van anderen, zonder er iets voor terug te willen.

De tweede hart-praktijk is **compassie**, dat ten eerste een bereidwilligheid is om dichtbij pijn te komen: om het te herkennen, om het te eren en om er wijs op te reageren. Dit is niet gemakkelijk, omdat net zoals we willen vluchten van onze eigen pijn of deze willen onderdrukken, we ook willen verhinderen dat we bijdragen aan de pijn van anderen. Compassie betekent zitten met onze eigen pijn en die van anderen. Het stopt de wreedheid van onverschilligheid.

Compassie voor onszelf is cruciaal. Zelf-compassie is de sleutel tot het helen van de schaamte en de schuld die we vaak voelen als we de schades beginnen te herkennen die we hebben veroorzaakt door onze verslavingen.

Compassie is niet enkel het tonen van medeleven en het bieden van een helpende hand. Het is ook een intentie om te vermijden dat we anderen en onszelf schaden. Dit is waar we het makkelijkst het verschil kunnen zien tussen vaardige en onvaardige acties, en tussen gezonde en ongezonde intenties. Wreedheid—en alle schade die het in deze wereld creëert—komt voort uit een gebrek aan compassie. Wreedheid is een verlangen om pijn te veroorzaken.

Compassie is geven om het welzijn en het geluk van anderen. Compassie berust op onthouding van het beschadigen van levende wezens, en is niet alleen een wens, maar ook de intentie om een einde te maken aan hun lijden. We moeten ons hart openstellen—niet alleen onze geest—voor al het lijden dat er bestaat en dat er in deze wereld wordt ervaren. Compassie is niet alleen een gevoel: het is een actie.

De derde hart-praktijk is **liefdevolle vriendelijkheid**, ook wel **metta** genoemd. Dit zijn gedachten die vrij zijn van kwade wil. Metta is simpelweg wensen dat iemand anders gelukkig is, dat het goed met hen gaat en dat ze vrij van lijden zijn. Het is de keuze om het welzijn van iedereen mee te wegen, in hoe we handelen in de wereld. Metta is niet geconditioneerd: het is niet iets dat we alleen bieden aan de mensen die we aardig vinden. We kunnen bezorgd zijn wanneer we onze eigen pijn voelen. We kunnen metta in gedachten houden wanneer we geconfronteerd worden met moeilijkheden of verscheurd worden door tegenstrijdige gevoelens over de omstandigheden van het leven op het moment.

Metta is niet afhankelijk van mensen die op een bepaalde manier handelen, of van een bepaald gevoel dat we ervaren op het moment, of van het resultaat van onze zorgzaamheid. Het bevrijdt ons van het alleen maar om anderen geven

wanneer we denken dat dit tot een bepaalde uitkomst leidt. "Haalt het iets uit om te geven om het welzijn van deze persoon?"

Dit betekent dat hoe wij denken over een ander persoon niet gebaseerd is op hun gedrag en eigenlijk helemaal niet op de andere persoon. Hoe we over iemand denken is aan ons — en als het gevormd wordt door de beoefening van metta, dan kunnen we om het welzijn van ieder persoon geven, zelfs om het welzijn van de meest lastige en onprettige mensen die we kennen. We kunnen eerlijk hopen dat iedereen een manier vindt om gelukkig te zijn zonder schade aan te richten.

Het wensen van deze welwillendheid bevrijdt ons van de reactiviteit en boosheid die op kan komen wanneer we ons focussen op het gedrag van de ander, of op wat ze eigenlijk "zouden moeten doen". We beginnen het lijden en de pijn van iemand anders te zien als de resultaten van hun eigen acties en geven om deze pijn, zelfs als dit tot meer pijn voor ons en anderen kan leiden. Onze wens is dat alle wezens vrij zijn van pijn en lijden, dat zij vrij zijn van haat en angst, dat zij op hun gemak zijn en dat zij geluk zullen vinden.

Vrijgevigheid, compassie en liefdevolle vriendelijkheid maken **vergeving** mogelijk. Vergeving is ook essentieel voor herstel. Vergeving berust op begrip en zorg voor de pijn en verwarring die acties veroorzaken, die we als schadelijk ervaren. We vergeven als we ons focussen op de persoon in plaats van de actie. En we vergeven alleen in het heden, wanneer pijn en boosheid ons er bewust van maken dat wrok onze eigen liefdevolle reacties blokkeert. Op deze manier is verggeving niet zozeer iets dat we geven aan de persoon die ons pijn deed, maar iets dat we aan onszelf geven. Het is meer gericht op onze eigen bewuste intentie om te kiezen voor een vaardige reactie.

Net zoals wij soms handelen uit angst, hebzucht, of verwarring, zien we anderen dat ook doen. Vergeving betekent niet dat we schadelijk gedrag accepteren of tolereren. Het komt vanuit het begrip en de acceptatie dat de andere persoon die ons schade berokkent, dit doet vanuit een plek van pijn en verwarring. We breiden compassie en goede wil uit naar die persoon, zelfs als we actief proberen om een einde te maken aan die pijn. Dit betekent misschien dat we veilige grenzen moeten creëren of onszelf niet langer moeten blootstellen aan die pijn. Maar dit doen we vanuit een plek van compassie en begrip, niet vanuit wrok.

En het is *essentieel* dat we de heling van verggeving en compassie uitbreiden naar onszelf. Vergeving staat ons toe om de schuld en schaamte los te laten van onze eigen schadelijke acties. We herinneren ons dat compassie een actie is, dus wanneer we onszelf vergeven, hebben we de intentie om de schade die we bij anderen en onszelf veroorzaakten, niet te continueren of opnieuw te creëren.

Het herstellen is een belangrijk onderdeel van vergeving. Als ons duidelijk wordt welke schade we hebben veroorzaakt door ons gedrag tijdens onze verslaving, committeren we ons aan het goedmaken van dit schadelijke gedrag. We maken het niet goed omdat we willen voldoen aan een externe, morele norm, of om vergeven te worden, of om er iets voor terug te krijgen. In plaats daarvan gebruiken we het proces om onze verwachtingen en onze teleurstellingen in anderen en onszelf los te laten—met andere woorden: om onze gehechtheid aan een ander verleden los te laten.

Een van de centrale principes van karma is dat alleen ikzelf verantwoordelijk ben voor de manier waarop mijn eerdere acties impact hebben op mijn huidige reactie op de wereld. We veranderen onze gewoontes door het verleden los te laten en door de balans in onze relaties te herstellen. Dingen die we in het verleden deden, creëerden de gedragspatronen die onze gedachten en intenties blijven vormen in het heden. Dat proces stopt niet, totdat we onze relatie tot die patronen veranderen. En we onze relatie veranderen tot de mensen die we schade hebben berokkend. Het goed maken gaat over het herstellen van de balans in onze relaties, niet over het vragen van vergeving aan anderen. In zekere zin is het een actie die we ondernemen om onszelf te vergeven.

Wanneer we tot het begrip zijn gekomen van onze impact op anderen en die realiteit confronteren, beginnen we het doel van het goedmaken te begrijpen.

Onze beoefening van compassie leidt tot een verlangen om het lijden van de mensen die we pijn hebben gedaan te verminderen, en tot een verbintenis om geen lijden meer te veroorzaken. Zelfs als de persoon geen onderdeel meer van ons leven is, is het mogelijk om hun pijn te erkennen en om ze onze goede wil en onze spijt te betuigen. Het goed maken betekent dat we doen wat we kunnen om de schade te herstellen of te genezen. Als dat niet mogelijk is, besluiten we om een goede daad te verrichten, niet ter compensatie, maar om onze gewoonten in een andere richting te ontwikkelen.

Wanneer we bewust verantwoordelijkheid nemen voor onze acties, laten we schadelijke vermijding en zelfveroordeling los, en ontwikkelen we een gevoel van verbinding, vrede en gemak. Het beginpunt van het goedmaken is een bereidwilligheid om onszelf te vergeven en het pad van verzoening te kiezen: niet alleen met diegene die we schade hebben berokkend, maar ook met ons eigen hart en onze geest.

Vrijgevigheid, compassie, liefdevolle vriendelijkheid en vergeving maken het voor ons mogelijk om **gelijkmoedigheid** te ervaren wanneer we geconfronteerd worden met pijn en ongemak, zowel in onszelf als in anderen. Gelijkmoedigheid is de vierde van de hart-praktijken.

Wanneer we tijdens onze verslaving in situaties verzeild raakten die gevoelens van boosheid, angst of wrok opriepen, reageerden we vaak met het verlangen dat die situaties anders waren. We gaven op en verloren onszelf in de negatieve ervaring.

Gelijkmoedigheid betekent op dit soort momenten niet 'opgeven'; het is meer een kwaliteit van overgave. Het is vrede vinden, precies daar waar we zijn, ongeacht de externe omstandigheden. Gelijkmoedigheid staat ons toe om ergens midden in te zitten, om dingen te begrijpen en te accepteren precies zoals ze zijn, zonder te moeten ontsnappen.

Wanneer we opgaven zeiden we: "Het maakt me niet uit wat er gebeurt." Gelijkmoedigheid, aan de andere kant, betekent in staat zijn om te zeggen: "Ik kan hiervoor aanwezig zijn." Het is de acceptatie dat, ondanks dat er sommige dingen zijn die we niet kunnen veranderen, we nog steeds de kracht hebben over hoe we daarop reageren. Hoewel we niet altijd controle hebben over onze gedachten en gevoelens, hebben we wel de macht over hoe we deze voeden.

Onderzoekende vragen bij Zuivere Intentie

Op welke wijze handelde je tijdens periodes van verslavingsgedrag, die harteloos, wreed, meedogenloos, vastklampend of hard waren? Op wie (inclusief jezelf) waren deze gevoelens gericht? Hoe zouden vrijgevigheid, compassie, liefdevolle vriendelijkheid en vergeving jouw gedrag hebben veranderd?

Welke acties in jouw verleden hebben anderen geschaad? Heb je een intentie gevormd om je te verzoenen met zowel jezelf, als met de persoon of personen die je hebt geschaad? Zo ja, heb je een vertrouwde vriend of mentor gevonden waar je terecht kunt voor begeleiding en steun in dit proces van goedmaken, dat hieronder is samengevat? Welke steun kan deze persoon jou bieden als je begint aan het proces van goedmaken?

Het Goedmaken

- Heb je opzettelijk iets gedaan, waarvan je nu herkent dat het de ander schade heeft berokkend? Wie werd er geschaad door jouw acties?
- Heb je eerlijk de intentie gevormd om schadelijke acties niet te herhalen en om te leren van je ervaring in toekomstige interacties?
- Het goedmaken is afhankelijk van de omstandigheden, inclusief je huidige relatie tot deze persoon en de mate waarin je de schade ongedaan kunt maken door directe acties (zoals het corrigeren van een openbare oneerlijkheid, of het compenseren van wat je hebt genomen dat je niet vrijelijk werd aangeboden). Vraag jezelf: "Wat kan ik in het heden doen?"
- Kun je je richten tot de schade die je hebt veroorzaakt en kun je je hiermee verzoenen, zonder je te hechten aan het verlangen om vergeven

te worden? Identificeer, per motivatie, de situatie om het goed te maken.

- Welke acties zouden de balans in jouw eigen gevoelens en benadering van de schade die je hebt veroorzaakt kunnen herstellen? Kunnen deze stappen worden genomen zonder nieuwe schade te veroorzaken bij die persoon of de relatie?

Als je op dit moment geconfronteerd wordt met een lastige situatie of keuze in jouw leven, onderzoek dan de intentie die je hierin meeneemt.

- Ben je egoïstisch of zelfzuchtig? Hoe?
- Word je gedreven door aversie (vluchten voor een onprettige ervaring), of door begeerte (grijpen naar een prettige ervaring)? Hoe?
- Hoe zou je een geest van vrijgevigheid, compassie, liefdevolle vriendelijkheid, medevreugde en vergeving in deze situatie kunnen brengen?
- Hoe zou deze situatie eruit zien als je deze kwaliteiten in gedachten had genomen *voordat* je reageerde?
- Als je het bovenstaande niet wilt, kun je dan tenminste de intentie en bereidwilligheid ontwikkelen om het wel te doen?

Zuiver Spreken

Zuiver Spreken is gebaseerd op de intentie om geen schade te berokkenen. We hebben allemaal ons spreken gebruikt op een manier die misschien schade heeft gecreëerd: liegen, zodat anderen niet weten wat er echt aan de hand is; roddelen, met de intentie om iemand naar beneden te halen of om ons verlangen om erkend te worden te bevredigen; het "stelen" van tijd en aandacht door maar door te blijven ratelen; of proberen om anderen te overtuigen om aan onze behoeftes te voldoen, ten koste van hun eigen behoeftes. Zuiver spreken omvat alle manieren waarop we onze stem gebruiken, ook schriftelijk en online.

Het fundamentele onderdeel van Zuiver Spreken is eerlijkheid, of waarheid. Oneerlijkheid betekent niet alleen regelrechte leugens; het kan ook de vorm aannemen van overdrijven, minimaliseren of weglaten: allemaal met de intentie om een onjuist beeld te schetsen, of om het vervormen van wat iets eigenlijk is.

Het kan de vorm van "leugentjes om bestwil" aannemen, om verlegenheid of blootstelling te vermijden, halve waarheden om maar niet gesnapt te worden, of op het oog onschuldig lijkende dingen die we zeiden ten koste van anderen. We zouden meer kunnen zeggen dan we eigenlijk echt weten, in de hoop om slimmer of zelfverzekerder te lijken. Soms zeggen we iets voordat we de waarheid weten.

Oneerlijkheid heeft te maken met de intentie in spreken. Worden we gemotiveerd door hebzucht, angst of verwarring? Of zijn we gemotiveerd door het oprechte

verlangten om uit te drukken wat waarheid is, wat nuttig is, wat vriendelijk is en wat op het juiste moment komt?

Zuiver Spreken betekent dat we spreken met de intentie om geen schade te berokkenen en dat we veiligheid en betrouwbaarheid in onze gemeenschap bevorderen.

In actieve verslaving ontwikkelen we de gewoonte van oneerlijkheid. We liegen om dingen te verbergen, of om anderen te misleiden over de aard en de omvang van ons gebruik en ons gedrag. We liegen zodat we kunnen voldoen aan de behoefte van onze verlangens. We verbergen onze acties, gevoelens en de hoeveelheid geld en moeite, die we besteden aan het bevredigen van onze verlangens. Velen van ons liegen alleen maar om te liegen—omdat de waarheid een realiteit vertegenwoordigt die we niet kunnen tolereren.

We komen vast te zitten in onze eigen geheimen, en voor velen van ons wordt het leiden van een dubbelleven een verslaving zelf. Dit is waarom eerlijkheid fundamenteel voor herstel is. Oneerlijkheid is een van de gewoonten die ons verslavingsgedrag voedt. Als resultaat moet herstel beginnen met de eerlijke beoordeling van welke leugens we exact hebben verteld en welke oneerlijkheden we hebben verspreid tijdens onze verslaving.

De Boeddha gaf naast eerlijkheid nog enkele richtlijnen voor Zuiver Spreken. Hij adviseerde om laster en roddels te vermijden, in de erkenning dat deze vorm van onzuiver spreken conflict veroorzaakt en de gemeenschap minder veilig maakt. Dus, als we over anderen praten, kunnen we onszelf vragen: Wat is onze intentie? Doen we dit om verdeling of om uitsluiting te veroorzaken? Doen we het om schaamte, of om verlegenheid in iemand anders te veroorzaken? Of doen we dit om onszelf beter te doen lijken ten koste van iemand anders?

Het is mogelijk om over andere mensen te praten met de intentie van vriendelijkheid, vrijgevigheid en compassie, om begrip voor en steun bij elkaar te vinden. Laster en roddels doen dit niet en veroorzaken in plaats daarvan schade. Evenzo kan nutteloos gebabbel en het zeggen van dingen, alleen om gehoord of erkend te worden, ertoe leiden dat anderen ons negeren of afwijzen. Het zou ongeduld en intolerantie in een gemeenschap kunnen creëren.

Zuiver Spreken gaat ook over de *toon* die we gebruiken als we praten. Als we onszelf uiten op een harde, boze of beledigende manier, zou het kunnen dat we niet worden gehoord, ondanks dat we de waarheid spreken. Zachtaardig spreken, met de intentie van vriendelijkheid, bevordert een gemeenschap van goedhartigheid en veiligheid.

Het zou kunnen klinken alsof Zuiver Spreken voornamelijk gaat over wanneer niet te spreken, maar dit is niet altijd het geval. Velen van ons groeiden op in

families waarin het niet veilig was om openlijk over onze gedachten en gevoelens te praten. Sommigen hebben, vanwege bepaalde ervaringen of culturele conditionering, geleerd dat we geen toestemming hebben om onze stem te gebruiken. Voor velen van ons betekent Zuiver Spreken mogelijk dat we moeten leren hoe onze stem te gebruiken die tot zwijgen is gebracht, hoe we wijs onze behoeftes en grenzen kunnen communiceren die we zo lang voor onszelf hebben gehouden.

Velen van ons hebben er de voorkeur aan gegeven aardig te zijn, boven eerlijk en trouw aan onszelf te zijn. Dit in een poging om aardig gevonden te worden of uit angst om opschudding te veroorzaken. Maar Zuiver Spreken leert ons dat dingen uitspreken, zelfs wanneer het moeilijk is, vaak de wijze keuze is, en dat spreken nooit echt vriendelijk is als we onszelf schade berokkenen.

Een laatste onderdeel van Zuiver Spreken is zorgvuldig luisteren. We kunnen luisteren met compassie, begrip en ontvankelijkheid. Het kan erg nuttig zijn om te observeren hoeveel tijd die we aan "luisteren" spenderen, we eigenlijk besteden aan het beoordelen van de ander of aan het plannen van wat we zullen antwoorden. Diep luisteren—zonder egoïsme of bijbedoelingen—is een actie van vrijgevigheid die ons toestaat om een echt verbinding te maken.

Onderzoekende vragen bij Zuiver Spreken

Heb je schade veroorzaakt met jouw spraak? Hoe?

Ben je oneerlijk of hard geweest in jouw communicatie? Wanneer, en op welke specifieke manieren?

Gebruik je spreken nu om mensen pijn te doen of te controleren, om een vals idee of beeld van jezelf of de realiteit te schetsen, om aandacht te vragen, of om het ongemak van stilte te verlichten? Beschrijf gedetailleerde voorbeelden wanneer je spraak gebruikte om te misleiden, bedriegen of om af te leiden.

Ben je, om schade te voorkomen, zorgvuldig wanneer je spreekt?

Zeg je dingen waarvan je weet dat ze niet waar zijn? Of doe je alsof je de waarheid over iets weet wanneer dat niet zo is, om zo slimmer of geloofwaardiger te lijken dan dat je bent? Noteer enkele voorbeelden.

Zuiver Handelen

Zuiver Handelen is gebaseerd op de intentie om geen schade te veroorzaken en om compassie, liefdevolle vriendelijkheid, vrijgevigheid en vergeving te bevorderen. We proberen te doen wat zuiver is en proberen acties te vermijden

die onzuiver zijn. Zuiver Handelen vraagt daarbij van ons dat we proberen keuzes te maken die gebaseerd zijn op begrip en die niet voortkomen uit onbedachtzame gewoontes of onwetendheid.

De Boeddha stelde een aantal basisprincipes voor, vijf specifieke intenties, waarmee we vermijden schade te veroorzaken. Deze principes of intenties staan ook bekend als de **Vijf Voorschriften**.

We verbinden ons aan deze Vijf Voorschriften als ons ethisch basissysteem:

1. We hebben de intentie om geen levende wezens te doden, of om schade te veroorzaken bij onszelf en andere levende wezens.
2. We hebben de intentie om niet te nemen wat niet vrijelijk is gegeven, of te stelen.
3. We hebben de intentie om geen schade te veroorzaken door ons seksuele gedrag, en bewust te zijn van de consequenties en impact van onze seksuele activiteiten en verlangens.
4. We hebben de intentie om eerlijk te zijn, om niet te liegen, en om niet op een schadelijke manier te spreken.
5. We hebben de intentie om het gebruik van bedwelmende middelen of gedrag dat ons bewustzijn vertroebelt te vermijden.

We kunnen continu reflecteren op de intenties achter onze acties. We kunnen momenten van helderheid hebben, maar deze kunnen ook snel weer voorbij gaan wanneer oude gewoontes of gedachten weer opduiken.

We herinneren ons daarom voortdurend aan onze intentie tot Zuiver Handelen: om op manieren te handelen die niet schadelijk zijn.

Onderzoekende vragen bij Zuiver Handelen:

Heb je op een manier gehandeld die onzuiver was, of die schade heeft veroorzaakt? Hoe?

Gedurende de tijden dat je onzuiver handelde, of lijden veroorzaakte, hoe zou het de uitkomst veranderd hebben als je uit compassie, vriendelijkheid, vrijgevigheid of vergeving had gehandeld? Zou je nu een andere emotionele of mentale reactie hebben op je eerdere acties als je had gehandeld, met deze principes in gedachten?

Eerste Voorschrift:

- Heb je schade veroorzaakt? Hoe?
(Sta een breed begrip van schade toe, inclusief lichamelijke, mentale en karmische schade net zoals financiële, legale, morele of andere vormen van schade.)

- Ook als je geen specifieke schade kunt aanwijzen: heb je op een manier gehandeld waarin je oneerlijk was tegenover jezelf en je mogelijksterwijs schade berokkende?

Tweede Voorschrift:

- Mensen "nemen" op vele manieren. We nemen producten of materiële bezittingen, we nemen tijd en energie, we nemen zorg en erkenning. Met dit brede begrip van nemen: heb je genomen wat je niet vrijelijk is gegeven? Hoe? Wat zijn de specifieke voorbeelden van patronen waarin dit voor jou gold?

Derde Voorschrift:

- Heb je op een onverantwoordelijke, egoïstische manier, of zonder volledige toestemming of bewustzijn (van jezelf of je partners) gehandeld in jouw seksuele gedrag? Hoe?
- Als je terugkijkt op je seksuele partners of activiteiten; was je je, in elke instantie, volledig bewust van andere bestaande relaties? Was je je bewust van eerdere of huidige mentale of emotionele omstandigheden van jezelf en die van je partners? En was je je bewust van je eigen intentie om seksueel betrokken te raken? Hoe, of hoe niet?
- Was jouw seksuele activiteit, zowel alleen als met anderen, gebaseerd op niet-schadelijke intenties? Ben je elk seksueel contact aangegaan met aandacht en begrip? Hoe, of hoe niet?

Vierde Voorschrift:

- Ben je oneerlijk geweest? Hoe?
- Welke patronen hebben jouw oneerlijkheid aangenomen? Handelde of sprak je vanuit oneerlijkheid om de waarheid over je eigen gedrag en status verkeerd weer te geven, of te ontkennen?
- Waren er bepaalde situaties waarin jouw oneerlijkheid voornamelijk aanwezig was (bijvoorbeeld: bij het omgaan met je verslavingsgedrag, in je werk of een professionele setting, onder vrienden of met familie). Onderzoek de aard van de oneerlijkheid in elke omgeving: Was deze gebaseerd op hebzucht, verwarring, angst of ontkenning? Waarom loog je?

Vijfde Voorschrift:

- Heb je bedwelmende middelen, of ander gedrag gebruikt die jouw vermogen om helder te zien vertroebelen?
- Van welke middelen en/of gedragingen ben je afhankelijk geworden om je bewustzijn te veranderen of vertroebelen? Is dit in de loop van de tijd veranderd? Of, als je periodes van abstinentie hebt, heb je jouw gebruikelijke middelen of gedragen vervangen door andere manieren om bewustwording van je huidige omstandigheden en gesteldheid te vermijden? Hoe?

Maak een lijst van manieren waarop je de Vijf Voorschriften zou kunnen beoefenen. Betrek compassie, liefdevolle vriendelijkheid en vrijgevigheid in je besluitvorming.

Zuiver Levensonderhoud

In de Ethiek groep van het Achtvoudige pad vormt Zuiver Levensonderhoud het laatste element. Zuiver levensonderhoud richt zich op hoe we onszelf ondersteunen in de wereld.

Nogmaals, de intentie is om het veroorzaken van schade te voorkomen. Voor de meesten van ons neemt ons werk veel tijd en aandacht in, dus is de keuze die we maken over hoe we ons brood verdienen een heel belangrijke. Begrip van het principe karma, en weten dat ongezonde activiteit leidt tot ongezonde karma is essentieel. Welke keuzes of omstandigheden ons ook tot een bepaalde baan leiden, onze keuzes en omstandigheden moeten herkend worden als karmische principes.

We proberen banen te vermijden die lijden veroorzaken, en zoeken werk dat geen schade veroorzaakt of lijden vermindert. De Boeddha vermeldt vijf soorten levensonderhoud die vermeden moeten worden: het handelen in wapens of instrumenten om te doden, mensenhandel, het doden van andere wezens, het maken of verkopen van verslavende drugs of louche zaken. We worden aangemoedigd om beroepen te vermijden die gebaseerd zijn op oneerlijkheid of verwonding.

Wat onze baan ook is, we kunnen deze aandachtig beoefenen, met de intentie om geen schade te veroorzaken, vanuit compassie en om lijden te verlichten. Dit betekent dat we een houding moeten ontwikkelen tot onze baan, die verder reikt dan het geld dat we verdienen. We kunnen een aanpak van service ontwikkelen, waarin we geven om de effecten van onze acties op anderen, zowel binnen als buiten onze werkomgeving.

Zuiver Levensonderhoud gaat niet over het beoordelen van onszelf of van anderen over hun baankeuze, of over het beperken van hun keuzes hierin. In plaats daarvan proberen we te begrijpen waarom en hoe we ons bezighouden met welk beroep we dan ook beoefenen. Wat voor soort werk we ook doen, we kunnen de intentie behouden om anderen ten goede te komen.

Onderzoekende vragen bij Zuiver Levensonderhoud:

Veroorzaakt jouw baan schade? Wat is de specifieke aard van deze schade?

Hoe kun je jouw baan met meer aandacht uitoefenen, vanuit de intentie om geen schade te veroorzaken?

Breng je begrip van karma en vriendelijkheid mee naar je werk, of sluit je je daar af voor het besef van Zuiver Handelen?

Welk deel van de keuzes die je maakt voor je levensonderhoud wordt geleid door hebzucht? Staat hebzucht in de weg van bewustzijn of compassie?

Hoe kun je meer van dienst zijn in jouw gemeenschap?

Hoe zou je een geest van vrijgevigheid in jouw leven kunnen brengen, zowel in je beroep als daarbuiten?

Zuivere Inspanning

Zuivere Inspanning is de eerste van de concentratie-groep. Dit betekent dat we ons concentreren op hoe we ons inspannen voor ons begrip, herstel en onze ontwaking. Zuivere Inspanning is niet gebaseerd *op hoe veel* we zouden moeten mediteren, *hoe veel* service we zouden moeten doen of *hoe veel* tijd we in gezonde activiteiten steken. In plaats daarvan is het onze intentie om gebalanceerde energie te besteden aan het ondersteunen van andere onderdelen van het pad, met name aan wijsheid.

Het eerste waar we op kunnen letten, is het vermijden van situaties en gemoedstoestanden die kunnen leiden tot ongezonde, onzuivere of schadelijke reacties. We worden ons meer bewust van de omstandigheden in ons leven en onderzoeken onze eigen reacties op die omstandigheden. Als we handelen vanuit hebzucht, onwetendheid, verwarring, of vanuit de gedachte dat we kunnen krijgen wat we willen, kunnen we ons daar bewust van zijn. We proberen te begrijpen door welke situaties deze omstandigheden ontstaan, en beginnen afstand te nemen van onze onzuivere reacties hierop.

Energie of inspanning is ook gewijd aan het laten ontstaan van compassie, liefdevolle vriendelijkheid, vrijgevigheid en vergeving, als deze *niet* aanwezig zijn. Als we merken dat we met woede reageren, in plaats van met compassie, met angst in plaats van met vrijgevigheid, met schuld in plaats van met vergeving, kunnen we onszelf vragen hoe we zouden reageren als deze positieve factoren wel aanwezig zouden zijn, en beginnen dan vaardiger te reageren.

Hard zijn voor onszelf, onszelf pijnigen en lijden aan perfectionisme zijn allemaal bekende gevoelens tijdens verslaving en herstel. Als we ons schamen voor het niet goed genoeg zijn, voor niet genoeg ons best doen, of voor 'gewoon niet genoeg' zijn, kunnen we deze momenten gebruiken om Zuivere Inspanning te beoefenen en om te reflecteren op de vraag: "Hoe kan ik, op dit moment, vriendelijk en mild voor mezelf zijn?"

In vroeg herstel zijn we misschien het meest geïnteresseerd in schadebeperking: simpelweg stoppen met de verwoesting en de demoralisatie die we hebben geleden door onze gebruikelijke, onvaardige reacties op verlangen. We kunnen beginnen met de bewustwording van dit verlangen en kunnen leren om andere keuzes te maken, die dit verlangen niet triggeren. Soms is bewustwording voldoende; soms is dat alle inspanning die we kunnen leveren.

Wanneer we vaardiger beginnen te handelen in reactie op onze triggers, krijgen we meer ruimte voor compassie, liefdevolle vriendelijkheid, vrijgevigheid en vergeving. Wanneer deze beoefening een gewoonte wordt, beginnen gelijkmoedigheid en vredigheid onze gewoontes van hebzucht en egoïsme te vervangen.

Een juist tempo, door periodes van activiteit en rust af te wisselen, is belangrijk. We moeten ons bewust zijn van wat onze geest, emoties, lichaam en herstel *op dit moment* aan kunnen en overbodige stress door het pushen van onszelf voorkomen. We kunnen de dingen vermijden die onzuiver gemoedstoestanden veroorzaken en proberen om dingen te doen die ons in een kalmere staat van zijn brengen.

Probeer te onthouden dat wat je op dit moment ook ervaart, dit weer voorbij gaat, vaak op onvoorspelbare manieren. Herinner jezelf eraan dat je niet echt weet hoe lang een onprettige of pijnlijke ervaring gaat duren. Probeer open te zijn door de ervaring te herkennen en te onderzoeken terwijl deze aanwezig is, zonder dit als een permanent deel van je ervaring te zien. Herkennen dat het verlangen, de ervaring of de gedachte voorbij zal gaan, maakt het makkelijker om de impuls te vermijden.

Onderzoekende vragen bij Zuivere Inspanning

Welke inspanning heb je gedaan om je te verbinden met een vertrouwde vriend, mentor of dharma buddy, die je kan helpen om je inspanning te ontwikkelen en verdelen?

Denk aan een situatie die ongemak bij je veroorzaakt. Wat is de aard van de inspanning die je meeneemt naar deze situatie? Let erop of het evenwichtig en duurzaam aanvoelt, of dat je te veel leunt in de richting van inactiviteit of overmatige inspanning.

Heb je te maken met overweldigende verlangens, aversies, luiheid of ontmoediging, onrust, bezorgdheid of twijfel over je eigen vermogen om te herstellen? Hoe beïnvloeden deze hindernissen de keuzes die je maakt?

Vermijd je gevoelens door 'uit te checken' en op te geven, of door obsessieve bezigheden en perfectionisme?

Zuivere Aandacht

Aandacht — aanwezig zijn bij wat er gebeurt in onze geest, ons lichaam, ons hart en onze wereld — is centraal in de beoefening van het Achtvoudige Pad. We leren om aanwezig te zijn bij dingen zoals ze zijn, met compassie en zonder de dingen of onszelf te veroordelen. Mindfulness is bewustwording van wat er aanwezig is, het opmerken hiervan, en het voorbij laten gaan. Mindfulness is ook onszelf eraan herinneren dat we ons op een pad bevinden dat leidt tot vrijheid en langdurig geluk.

Mindfulness vraagt ons bewust te zijn en te onderzoeken, zonder de reactiviteit en het grijpen naar controle dat resulteert in lijden. We leren om aandacht te blijven houden bij wat er gebeurt zonder op een bepaalde manier te hoeven reageren of te ontkennen wat er gebeurt.

Voor velen van ons verhinderde onze verslaving ons om aandachtig aanwezig te zijn. In feite was dat vaak ook het hele punt: we gebruikten onze middelen en gedragingen om gevoelens te vermijden, om bewustwording te vermijden, omdat aanwezig zijn te pijnlijk was. Maar door het vermijden van pijn creëerden we vaak nog meer lijden.

We maken nu een andere keuze—om met het ongemak te zitten, in plaats van het weg te duwen of proberen het te verdoven. We kunnen leren om op verschillende manieren met ons ongemak te zitten, van dichtbij en persoonlijk (het zeggen van: "Deze angst is gewoon een stel lichaamssensaties"), of op een meer afstandelijke, ongehechte manier ("Er is angst en deze hoeft mij niet te beheersen"). We kiezen ervoor te reageren met mindful onderzoek en met compassie, en we vertrouwen erop dat het voorbij zal gaan als wij dit toelaten. We onthouden dat er een andere manier is om op het leven te reageren.

Onze geest kan verloren raken in hoe we reageren op ervaringen. Als er iets gebeurt beginnen we bijna onmiddellijk met het creëren van een verhaal, plan of fantasie hierover. We hebben een gedachte over een ervaring. Die gedachte leidt tot nog een gedachte, en zo verder, tot we ver verwijderd zijn van het begrip van de ervaring zelf. Mindfulness is de ervaring opmerken *voordat* we verloren raken in de veroordeling van het moment, of in de verhalen die we erover verzinnen. In plaats van het blindelings volgen van onze reacties op een ervaring, staat mindfulness ons toe om ervoor te kiezen vaardig te reageren, vanuit een plek van wijsheid en moraliteit.

Mindfulness moedigt ons aan om open te zijn en de pijnlijke ervaringen (en onze reacties hierop) te onderzoeken, in plaats van deze te ontkennen, negeren, onderdrukken of ervan te vluchten. De meesten van ons zijn van jongs af aan geconditioneerd om onze eigen strengste criticus te zijn, zeker tijdens onze fixatie op middelen en gedragingen. We dragen de schaduw van die rechter met ons mee, zelfs als we herstel zoeken; we geven onszelf negatieve feedback,

beoordelen elke inspanning die we leveren en we leggen de lat te hoog voor onszelf.

Het loslaten van deze innerlijke criticus staat ons toe om mindful in het heden te zijn. Het staat ons toe om mindful te zijn, zodat we compassie en liefdevolle vriendelijkheid leren toe te passen in ons leven. Onthoud dat we vaak harder voor onszelf zijn dan dat we ooit zouden zijn voor iemand anders. Het is nuttig om op te merken wanneer we te streng zijn voor onszelf. Om dan onze aandacht te verleggen naar datgene wat we goed doen. We kunnen de negatieve gedachte erkennen en deze dan geleidelijk loslaten.

De beoefening van mindfulness is gebaseerd op wat we de **vier grondslagen** noemen. De eerste grondslag, **mindfulness van het lichaam**, vraagt ons om bewustwording van, aandacht voor, en focus op onze ademhaling en onze lichamelijke sensaties.

De tweede grondslag is **mindfulness van gevoelens en gevoelstonen**. Deze beoefening omvat het opmerken van de emotionele toon—prettig of onprettig—die met elke sensatie mee komt, zelfs als de sensatie een gedachte is. Deze beoefening moedigt ons ook aan op te merken wanneer een sensatie neutraal voelt. Bijvoorbeeld: we kunnen de sensaties ervaren van het ademen—de sensatie van de inademing, de sensatie van de uitademing—door op te merken waar in ons lichaam we de ademhaling het beste voelen. Maar we kunnen de sensaties van ademen ervaren zonder dat deze prettig of onprettig voelen: ademen is er gewoon, het is een natuurlijk proces van het leven. Mindfulness van gevoelens en gevoelstonen is het simpelweg opmerken van ervaringen als prettig, neutraal of onprettig.

De derde grondslag, **mindfulness van de geest**, vraagt ons opmerkzaam te zijn wanneer gehechtheid—ook wel bekend als hebzucht of 'willen'—naar boven komt, en ons bewust te zijn van wanneer de gehechtheid ontstaat in de geest. We leren ook op te merken wanneer de geest niet gehecht is aan een specifieke gedachte of sensatie. Dezelfde beoefening van opmerkzaamheid wordt toegepast als we ons bewust worden van aversie, wat we kunnen ervaren als weerstand, of zelfs als haat. En, wanneer aversie niet aanwezig is in de geest, merken we op dat de geest vrij is van aversie.

In de vierde grondslag van mindfulness, **mindfulness van mentale objecten** (of van mentale fenomenen), beginnen we simpelweg op te merken wanneer er een gedachte opkomt. We zijn ons hiervan bewust, zonder veroordeling of evaluatie, en we staan de gedachte toe om voorbij te gaan, zonder er aan vast te houden, of er een verhaal bij te verzinnen. Training in de vierde grondslag brengt ons tot bewustzijn van gedachten die komen en gaan. We leren dat elke gedachte voorbij gaat als we dat toestaan.

Twee simpele oefeningen kunnen mindfulness meer onderdeel maken van ons dagelijks leven. Ten eerste: we kunnen stoppen met wat we aan het doen zijn op ieder gegeven moment, en aandacht besteden aan de fysieke sensatie van drie inademen en drie uitademen. Deze simpele oefening brengt onze aandacht bij wat er op dit moment aanwezig is, in plaats van bij de stemmen en critici die we bij ons dragen. De verhalen en veroordelingen die we constant creëren gedurende de dag verschuiven door deze simpele aardingsoefening. Het biedt ons de ruimte die we soms nodig hebben om terug te keren naar het heden.

Een tweede oefening is om de tijd te nemen om de betrouwbaarheid van de negatieve of lastige boodschap die we onszelf geven te onderzoeken. Ten eerste, neem de tijd om jezelf af te vragen of deze boodschap *waar* is. Ten tweede, vraag jezelf hoe *zeker* je bent dat het de waarheid is. Ben je absoluut zeker over iets dat een makkelijke of automatische waarheid lijkt? Ten derde, merk op hoe je je voelt als je deze gedachte *geloofd*: leidt dit tot angst, boosheid, verdriet of verlangen? Tenslotte, bedenk wie je zou zijn zonder deze gedachte. Hoe zou je je voelen als je niet verstrikt was geraakt in deze specifieke mindset of het scenario dat je creëert?

Onderzoekende vragen bij Zuivere Aandacht

Welke stappen kun je zetten die een regelmatige meditatie-beoefening zouden ondersteunen?

Welke stappen kun je zetten om mindfulness meer in je dagelijkse leven te beoefenen, door bij jezelf te checken hoe je je voelt en te pauzeren voordat je op situaties reageert?

Welke stappen kun je zetten om de "waarheden" te onderzoeken die je geest je vertelt, in plaats van ze automatisch te geloven? Beschrijf specifieke voorbeelden waarin je geest en percepties tegen je hebben "gelogen" over de waarheid van een situatie. Hoe had mindfulness je reactie hierop kunnen veranderen en misschien tot een minder schadelijke uitkomst kunnen leiden?

Denk na over de tijden waarop je angst, twijfel of aarzeling voelde. Word je nu bewust van hun tijdelijke aard? Hoe zou deze bewustwording hebben geleid tot een minder schadelijke uitkomst?

Zuivere Concentratie

Het laatste aspect van het Achtvoudige Pad is Zuivere Concentratie. De beoefening van meditatie begint met concentratie op de ademhaling, het lichaam, de emotionele toon van het moment en op de processen van de geest zelf, omdat deze dingen in het heden aanwezig zijn.

Als we ons bijvoorbeeld op onze ademhaling concentreren, besteden we aandacht aan het huidige moment, omdat ademen onmiddellijk plaatsvindt: het gebeurt *op dit moment*. Ademen is een natuurlijk proces dat geen beoordeling of interpretatie vereist en dus de geest verlicht van de noodzaak om te moeten reageren.

Het doel van concentratie is om de geest te trainen om gefocust te zijn en niet afgeleid te worden. Dit komt terug in de wijsheid-groep, waar we proberen om ons te focussen op Zuiver Begrip en Zuivere Intentie, zonder afgeleid te worden door waarnemingen en reactiviteit.

Velen van ons, vooral in het begin van onze meditatie-beoefening, worden afgeleid door de dingen om ons heen. Onze concentratie wordt verstoord door een geluid van buiten, pijn of ongemak in ons lichaam, onze eigen zorgen of oordelen over de ervaring, verveling of vermoeidheid of gedachten en plannen. Deze afleidingen kunnen tot een gevoel van ongemak of rusteloosheid leiden. Dit is volkomen normaal. In onze verslavingen koesterden we de gewoonte om onszelf af te leiden; voor velen van ons is dat een overlevingstechniek geworden. Concentratie-meditatie geeft ons de kans om deze gewoonte met vriendelijkheid en geduld te ontmoeten, in plaats van met weerstand.

Concentratie, net als alle andere factoren van het Achtvoudige Pad, is een beoefening. Zoals bij elke beoefening kost het tijd en inspanning om een nieuwe manier te leren om onze aandacht te focussen. In meditatie is de beoefening: het simpelweg opmerken van de afleiding, accepteren dat deze bestaat en dan de aandacht opnieuw focussen.

Als we beheerst worden door ongemak, gedachten of door afleiding, moeten we eerst erkennen dat dit gebeurt en er daarna nieuwsgierig naar worden. Dan kunnen we de keuze maken om onze aandacht opnieuw te focussen—om ons te concentreren op het object van de meditatie. Onze gebruikelijke patronen kunnen ons verleiden om te denken dat we het verkeerd doen, onze beoefening te veroordelen of om op te geven. Geef ze niet de kans. Als we observeren wat de geest ons vertelt en we reageren met compassie, wetende dat we de kracht hebben om deze te herkennen en opnieuw te focussen, versterken we ons concentratievermogen.

Concentratie kan vooral nuttig zijn in tijden van verlangen. In plaats van verdwaald te raken in de waan dat we moeten hebben wat we verlangen, kunnen we erop vertrouwen dat het verlangen enkel tijdelijk is en onze aandacht opnieuw richten op onze intentie om wijs te handelen. Dit zou simpelweg de eerder genoemde pauze van drie ademhalingen kunnen zijn, of een meer formele concentratie-meditatie, gericht op de ademhaling.

We kunnen concentratie-meditatie gebruiken om onze geest te trainen om te

focussen op een gezonde gedachte, te midden van tijdelijk ongemak en het verlangen naar een quick-fix. Dit zou de vorm kunnen aannemen van het herhalen van zinnen om de geest tot rust te brengen, zoals bijvoorbeeld de metta-, compassie- of gelijkmoedigheid meditaties. Voor sommigen van ons zou het de vorm kunnen aannemen van een gebed, van affirmaties, van een mantra of een andere vorm van gerichte aandacht. De beoefening van concentratie kan vaak een gevoel van welzijn en vrede creëren in een tijd van onrust. Het is een gezonde manier om terug te keren naar een gebalanceerde en veerkrachtige staat, als we gestrest of geïrriteerd zijn.

Als soms verlangens of onprettige emoties bijzonder sterk aanwezig zijn, kan beweging de beste manier zijn om onze energie te verleggen en opluchting te vinden. Concentratie tijdens deze tijden kan betekenen dat we ons bewust zijn van elke beweging die we maken: *dit is mijn voet die een stap zet, dit is mijn hand die naar het kopje reikt*. Na een paar minuten van concentratie-beoefening en geen energie besteden aan ons verlangen of onze obsessie, ontdekken we dat de intensiteit van het gevoel voorbij zal gaan. Hoe vaker we dit doen, hoe meer vertrouwen we krijgen dat we de kracht hebben om het lijden van onze verslaving te verlichten, door het volgen van dit pad en door ons te verbinden aan de beoefening.

Voor slachtoffers van trauma kunnen de ademhaling, het hart en de geest potentieel overweldigende plekken zijn om onze aandacht op te richten. Dus als traditionele ankers zoals de ademhaling en het lichaam uitdagend zijn, vraag jezelf dan: Wat helpt mij om aanwezig te blijven? Wat helpt om mijn zenuwstelsel te kalmeren? De vloer zou een anker kunnen zijn, of een standbeeld, of een kunstwerk aan de muur. Het kan zelfs een lege muur zijn. Het enige wat je hoeft te doen is je aandacht te richten op iets dat op dit moment gebeurt.

Als je krachtige emoties opvoelt komen tijdens meditatie, zijn er simpele dingen die je kunt doen om aanwezig te blijven. Je kunt bijvoorbeeld je ogen openen in plaats van deze gesloten te houden, of jezelf toestemming geven om afstand te nemen van de oefening die je op dat moment doet. Doe wat je moet doen om voor jezelf te zorgen als een dergelijke staat zich voordoet. Dat kunnen een paar diepe ademhalingen zijn, je ervaring een naam geven (zoals "flashback") of zachtjes zinnen herhalen die compassie voor jezelf cultiveren.

Leren om onze aandacht te verleggen, van uitdagende sensaties naar onze eigen hulpmiddelen, is een waardevolle vaardigheid genaamd *titratie*. Je kunt mild met jezelf zijn terwijl je deze vaardigheid ontwikkelt.

Onderzoekende vragen bij Zuivere Concentratie

Hoe raak je de focus kwijt of wordt je afgeleid tijdens meditatie?

Wat leidt je het meest af?

Welke stappen kun je zetten om je aandacht opnieuw te richten, zonder je eigen beoefening te veroordelen?

Wat levert het je op als je vriendelijk en mild opmerkt waar je geest naartoe gaat, of als je word afgeleid?

Hoe kun je concentratie gebruiken om helder te zien en wijs te handelen?

Welke stappen kun je zetten om vriendelijk en mild voor jezelf te zijn tijdens dit proces?

Gemeenschap: Sangha

Sangha is de derde van de Drie Juwelen: losjes vertaald betekent dit "gemeenschap". Dit is waar Boeddha en Dharma tot uiting komen, waarin we ons gesteund voelen om de principes om te zetten in actie. Dit is een gemeenschap van vrienden die samen de dharma beoefenen om ons eigen bewustzijn te ontwikkelen. De traditionele definitie van sangha werd van origine beschreven als kloostergemeenschappen van gewijde monniken en nonnen. Maar in veel Boeddhistische tradities heeft dit zich ontwikkeld tot een bredere spirituele gemeenschap. Voor ons is onze sangha een herstelgemeenschap waarin we samen de dharma beoefenen.

We zijn gedecentraliseerd en hebben geen leiders. Er zijn geen regels die we hoeven te volgen, behalve dat we ervoor zorgen dat onze bijeenkomst een veilige, open en toegankelijke plek is, waarin we proberen om onze kernprincipes van mindfulness, compassie, vergeving en vrijgevigheid hoog te houden. Het advies in dit hoofdstuk komt van de collectieve ervaring van honderden lokale groepen en wordt aangeboden, niet als richtlijn, maar in de vorm van een vriendelijke gids.

De essentie van een sangha is bewustzijn, begrip, acceptatie, harmonie, integriteit en liefdevolle vriendelijkheid. Herstel begint als we leren om aandacht te besteden aan een ervaring en deze onderzoeken in het huidige moment. Door de sangha leren we voor het eerst om volledig aanwezig te zijn—we stoppen met het proberen om onze begeerte te bevredigen en wenden ons tot het begrip van onze gedachten, gevoelens, sensaties en acties, die ook anderen beïnvloeden.

Dit begrip is fundamenteel *relationeel*. Onze acties hebben niet alleen consequenties voor onze eigen levens, maar ook voor de mensen die we ontmoeten en waar we ervaringen mee delen. Velen van ons leerden dit op de harde manier—door de mensen waar we om geven pijn te doen terwijl we in actieve verslaving waren. Een kernonderdeel van ons herstel is het goedmaken

met degenen die we pijn hebben gedaan, inclusief onszelf. We hebben de intentie om het lijden dat we veroorzaakt hebben te genezen en wijs te handelen, zodat we hetzelfde lijden in de toekomst kunnen vermijden.

Sangha biedt de mogelijkheid om een centraal onderdeel van ons herstel te beoefenen: *herinneren*. Herinneren betekent een gezonde reflectie die ons steunt in ons herstel. Het geeft onze beoefening van compassie, liefdevolle vriendelijkheid, vrijgevigheid en vergeving energie. Het delen van onze ervaringen met anderen die ook worstelen met verslavingsgedrag, helpt ons vertrouwen te krijgen in ons eigen vermogen om te herstellen en in onze potentie om te ontwaken.

Sangha vergroot ons perspectief en biedt ons het zelfvertrouwen en zelfrespect waardoor we kunnen reflecteren op de ups en downs van herstel, zonder hierbij ontmoedigd te raken of ons hopeloos te voelen. Als we ons geïnspireerd voelen om met vertrouwde vrienden de dharma te beoefenen, kunnen we hen vertrouwen om ons erop te wijzen wanneer we tekortschieten in onze intenties en kunnen we eerlijk tegen onszelf worden.

De leringen van de Boeddha vermelden herhaaldelijk en duidelijk dat de beoefening niet zomaar iets is dat we alleen kunnen doen. En vele herstelprogramma's (waaronder die van ons) benadrukken het belang van het bezoeken van bijeenkomsten en het samenwerken met anderen in herstel. Dit is vaak iets waar we ons tegen verzetten, en niet zonder reden: sommige bijeenkomsten zijn saai; sommigen vragen ons dingen te geloven waarvan we denken dat ze niet waar zijn; sommigen zijn deprimerend, intimiderend of onaangenaam om verschillende redenen.

Maar het is in de steun van anderen waar zo veel van ons verlichting in hebben gevonden van het lijden en van het isolement, veroorzaakt door onze verslavingen. En het is door de inzet van onze dienstbaarheid, dat we uit ons eigen hoofd zijn geraakt en we een duurzamere, gezondere vreugde kunnen ervaren dan dat onze verslaving ons ooit kan bieden.

Velen van ons hebben ondervonden dat als we samen met een groep meditatie beoefenen, onze meditatie van een andere kwaliteit is. Vooral als we er net mee beginnen, kan het makkelijk zijn om op te geven of weg te dromen na een paar minuten. Beoefenen met anderen kan ons vaak de motivatie bieden om er lang genoeg bij te blijven, zodat we de voordelen van meditatie ervaren. En door het delen van onze ervaring en door te luisteren naar wat anderen te zeggen hebben, kunnen we zien dat we niet alleen zijn in veel van onze uitdagingen. Dit kan een welkome verrassing zijn, na jaren van schaamte en eenzaamheid.

We hebben ondervonden dat het delen van stilte tijdens bijeenkomsten een sfeer creëert van vertrouwen en dat dit een manier kan zijn om te wennen aan het zijn

met anderen. Dit kan van grote waarde zijn, omdat we ons isoleerden en ons afgestoten voelden. Er wordt van niemand verwacht dat er wordt gedeeld tijdens bijeenkomsten: overslaan is altijd een optie als het tijd is om te delen. Er is geen enkele vereiste om ergens in te geloven, om jezelf als iets of iemand te identificeren, of een Boeddhist of doorgewinterde beoefenaar te worden. De wijsheid en hulpmiddelen zijn beschikbaar voor iedereen, waar ze ook zijn op hun pad.

Maar niet iedere bijeenkomst zal bij iedereen passen. Je zou in een omgeving kunnen wonen waar er verschillende opties zijn waaruit je kan kiezen, of misschien is er maar één bijeenkomst bij jou in de buurt, of misschien helemaal geen. Gelukkig zijn er ook online bijeenkomsten waar ook telefonisch aan kan worden deelgenomen. Je kunt ook je eigen bijeenkomst beginnen.

Hoe je ze ook vindt, je mag erop rekenen dat er vertrouwde vrienden zijn op dit pad en dat er een sangha is die bij jou past.

Isolement en Verbinding

Verslaving en verslavingsgedrag kan er voor zorgen dat mensen de verbinding met hun omgeving verliezen. Sommigen van ons zijn ontworteld uit onze families of uit de maatschappij. We dwalen rond en hebben het gevoel dat we niet compleet zijn, omdat onze verslaving ons isolement en onze eenzaamheid voedt. Velen komen uit gebroken gezinnen en voelen zich afgewezen door de maatschappij of zijn geïsoleerd van de maatschappij door opsluiting of institutionalisering.

Niet iedereen onder ons is zover gedistantieerd van de rest van de samenleving. Maar we leven meestal aan de rand van de samenleving, op zoek naar een thuis, een plek om ergens bij horen. Een gemeenschap van beoefening - een Sangha - kan een tweede kans bieden aan iemand die vervreemd is van de maatschappij. Of gewoon een plek zijn waar we volledig onszelf kunnen zijn, inclusief het deel van onszelf dat we gebruikelijk niet met anderen delen. Als de gemeenschap van beoefening een vriendelijke, warme plek is, kunnen we er steun vinden voor onze beoefening en ons herstel.

In onze verslavingen gebruikten we middelen, of gedroegen we ons op een manier, die ons hielp om te gaan met de pijn van verlies. De opluchting was natuurlijk maar tijdelijk en liet ons vaak achter met een nog groter gevoel van eenzaamheid en isolement. Toch keerden we er steeds naar terug. Voor velen van ons was dit de enige manier die we kenden om onze pijn te verlichten. Zelfs tijdens onthouding, als we geconfronteerd werden met goedbedoelende, maar aandringende mensen die ons vertelden hoe we onze verslavingen konden overwinnen, waren we instinctief liever alleen. Het is een gebruikelijke manier van leven geworden, die veel van ons delen.

Het ging niet alleen om het high worden. Hoewel voor veel mensen in deze gemeenschap en daarbuiten dit de voornaamste manier was om te ontsnappen. Er zijn ook andere vallen waar we in verstrikt raakten, zelfs als we nooit hebben geworsteld met middelen: seks, eten, zelfbeschadiging, sociale media. We hebben misschien geprobeerd om hulp te zoeken voor deze dwanghandelingen. Maar we ondervonden vaak dat anderen de dwangmatigheid achter ons handelen minimaliseerden of bagatelliseerden, zeker in vergelijking met drugs- of alcoholmisbruik. Het is mogelijk dat diegenen onder ons die worstelen met proces- en gedragsverslavingen, zich vervreemd en uitgesloten van herstel voelden.

Toen we stopten met proberen te vluchten voelden we ons misschien naakt en blootgesteld. En soms was de laatste plek waar we wilden zijn, een kamer met vreemden, in een cirkel van stoelen, pratend over hoe we niet meer kunnen drinken, gebruiken, of kunnen deelnemen aan ons destructieve gedrag. De paradox is, dat het in dit soort ruimtes, waar we geaccepteerd worden zoals we zijn, we kunnen beginnen met loslaten van de reflex om ons te verstoppen.

Velen van ons verloren het vermogen, als we dat al hadden, om relaties te vormen zonder de sociale smeermiddelen als alcohol of drugs. Soms was dat omdat we te maken hadden met afwijzing, trauma, of verlies op jonge leeftijd, waardoor we angstig en vermijdend werden als we met anderen waren. Of misschien voelden we ons gewoon anders dan alle anderen vanaf het moment dat we geboren werden. Of kwamen we uit een kleine gemeenschap (of een grote familie) en waren we er klaar mee dat mensen zich constant met ons bemoeiden.

Welke redenen we ook hadden om ons te isoleren, we kwamen op een punt dat het ons niet langer diende. De middelen en het gedrag, dat we oorspronkelijk inzetten om onszelf te beschermen, begonnen schade aan te richten bij onszelf en bij anderen. We jaagden mensen weg om veilig te zijn en als resultaat werden we alleen maar eenzamer.

Sommigen van ons leerden zichzelf te isoleren en hadden daar een goede reden voor. Mensen die we lief hadden en vertrouwden hebben ons op vreselijke manieren pijn gedaan. Sommigen van ons leefden in gemeenschappen en families waar we ons constant onveilig voelden, waar iemand te veel vertrouwen ons duur kon komen te staan. In herstel maken we de beangstigende, lastige en moedige beslissing om het opnieuw te proberen.

Alle mensen worden vanaf hun geboorte gedreven om nauw menselijk contact te zoeken. Als we daarvan beroofd worden en het vermogen beginnen te verliezen om dit weer te vinden, lijden we en worden we kwetsbaar voor begeerte en verslavingsgedrag. De mindfulness-technieken en inzichten die de Boeddha

onderwees zijn de sleutel tot het herstel van dit vermogen. Maar het is niet iets dat we alleen hoeven te doen. In feite is het hebben van goede vrienden die ons helpen en ondersteunen op ons pad een integraal onderdeel van deze leringen. Dus, zoals blijkt, zijn de oplossing én de weg om bij die oplossing te komen, eigenlijk één en hetzelfde.

Velen van ons voelen zich al heel lang outsiders. We voelden ons—vaak met enige rechtvaardiging—in de steek gelaten door scholen, religieuze instituten of overheid, en vaak door onze eigen families. Als resultaat begonnen we niet alleen organisaties en groepen te wantrouwen, maar ook het idee van verbondenheid zelf. De paradox is hier natuurlijk dat als we nooit iemand zullen toestaan ons te leren kennen, we de mogelijkheid van verbinding daarmee afsnijden.

De Boeddha onderwees dat niets en niemand op zichzelf bestaat. Hij zei: "Sinds dit bestaat, bestaat dat, en sinds dit niet bestaat, bestaat dat niet." We zijn verbonden met anderen door onze wijze van communiceren, door de lucht die we delen, door de aard van ons bestaan. Proberen om deze interconnectie te negeren of ons er tegen te verzetten is in feite iets proberen te vernietigen dat al bestaat.

Dit betekent niet dat we *letterlijk* afhankelijk zijn van anderen in ons leven en in ons bestaan, maar dat het leven en het bestaan van iedereen en alles zich ontwikkelt door hun relatie tot de dingen buiten henzelf: het voedsel dat ze eten, de omgeving waarin ze leven, de geschiedenis en de omstandigheden van hun wereld. Het is een groot web van zijn, waarin iedereen van ons verbonden is, zonder daar enige inspanning voor te doen. En het besef van die verbinding geeft ons de ruimte om betekenisvolle en positieve relaties aan te gaan met anderen. Het is een keuze die iedereen heeft: beslissen wat we willen doen met de realiteit van onze verbinding.

Sangha, in een zeer brede zin, betekent de bereidwilligheid om anderen binnen te laten, om hen toe te staan 'van betekenis te zijn'. Om dat te doen, moeten we het tegelijk toestaan dat andere mensen *ons* binnen laten. Als we dat gevoel kunnen ervaren, stellen we ons open en zijn we op weg naar bevrijding. En de voordelen worden vrijwel onmiddellijk gevoeld.

Iedereen van ons heeft ervaringen opgedaan in het leven waardoor we twijfelen aan onze eigen stem, of aan de waarde of wijsheid van het uitdrukken van die stem. Veel van deze twijfels hebben bijgedragen aan het lijden dat we hebben ervaren tijdens onze verslaving. Ze blijven een lastig obstakel als we ons willen verbinden met herstel. Onze bijeenkomsten zijn bedoeld als plaatsen waar we ons veilig en op ons gemak kunnen voelen. Als plekken om ons authentiek uit te drukken, over wat we nu echt voelen en ervaren. Vanwege eerdere ervaringen, in zowel sociale interacties als in de herstelgemeenschap, worstelen velen ons

van hier echter enorm mee; we worstelen vaak alleen maar om onze gevoelens en ervaringen te begrijpen.

De Sangha staat ons toe om de manieren te verkennen waarmee we ons authentiek leren uit te drukken. Om onze eigen stem te leren waarderen en om ervoor te zorgen dat onze stem gehoord wordt. De Sangha kan je helpen en aanmoedigen je eigen stem te gebruiken.

In de Boeddhistische traditie is het niet zo dat we dit alleen hoeven te doen. Eerder is het zo dat we de steun van anderen op het pad *nodig* hebben om te ontwaken. In een bekend verhaal kwamen de neef van de Boeddha en zijn assistent Ananda hem bezoeken. Zij merkten op: "Dit is de helft van het heilige leven: het hebben van vertrouwde vrienden, metgezellen en collega's." De Boeddha was het hier niet mee eens. Hij zei: "Het hebben van vertrouwde vrienden, metgezellen en collega's is feitelijk het *hele* heilige leven."

Als we samenkomen om in alle eerlijkheid te praten over onszelf en over wat er in onze levens gebeurt kan er iets heel krachtigs gebeuren. Als we mensen zich zien verbinden aan wie ze echt zijn, met al hun imperfecties en al hun verlangens om vrij te zijn, begint ons hart zich op een natuurlijke wijze te openen, omdat hun echtheid ons toestaat om echt te zijn. In hun kwetsbaarheid geven onze vertrouwde vrienden ons de vrijheid om zelf kwetsbaar te zijn en onze eigen waarheden uit te spreken. Dus wordt onze sangha een plek waar we gesteund en aangemoedigd worden om op het pad te blijven, zelfs als het uitdagend is of als we het idee hebben dat we geen vordering maken. Onze vertrouwde vrienden vertellen ons, zonder woorden, dat als we doorgaan, zij dat ook doen.

En vaak maakt dat het verschil.

Werken met Anderen

Aan het begin van herstel kan het vragen om hulp voor velen van ons bijna onmogelijk voelen. Maar we hebben ondervonden dat het, hoe moeilijk het ook kan zijn, letterlijk onze levens kan redden. En dat het makkelijker wordt als we hiermee oefenen.

Echter, het vragen om hulp is niet alleen belangrijk omdat het ons iets op kan leveren. Soms doet het dat niet. Zelfs met veel hulp en ondersteuning kunnen dingen ons nog steeds in de weg staan. Soms willen we meer van de wereld en van onszelf dan er op dat moment voor ons beschikbaar is. Vragen om hulp zal er niet altijd voor zorgen dat we krijgen wat we willen.

Toch zal het ons altijd helpen om erdoorheen te komen. Wanneer we oefenen met het accepteren van de hulp die mensen ons wel bieden, worden we net een beetje meer open. We zitten net iets minder vast. Het is de beslissing om om hulp te vragen, net zozeer als het antwoord dat we ontvangen, die ons biedt wat

we nodig hebben om door te gaan.

Toch kan de drempel voor ons soms te groot zijn om die beslissing te nemen. Velen van ons hebben dingen gedaan tijdens onze actieve verslavingen waar we niet trots op zijn. Sommige van die beslissingen uit ons verleden hebben ingrijpende gevolgen die ons leven blijven beïnvloeden, zelfs nadat we in herstel zijn gekomen.

Het zou kunnen dat we een masker gedragen hebben, zodat we bekwaam, onbevreesd, of zuiver leken. De angst die we hebben over wat er zou gebeuren als we dat masker afdoen, zou ons kunnen weerhouden van het vragen om hulp. We zouden bang kunnen zijn dat, als we mensen vragen om ons te helpen met financiële of juridische problemen, of soortgelijke zaken, we deze mensen kwijt kunnen raken. We kunnen ons zorgen maken dat ze ons niet langer respecteren. Of dat ze ons niet meer accepteren wanneer we dat masker niet meer dragen. Onze angst kan ons vertellen dat we zonder masker onthuld zullen worden als gebroken. Als fundamenteel gebrekkige mensen. We kunnen zelfs bang zijn dat er zich onder dat masker helemaal *niets* bevindt. Dat we daaronder simpelweg leeg zijn.

We beoefenen compassie voor alle wezens, inclusief onszelf, door de waarheid te zien onder al die angsten: dat er een liefdevol hart in ons allemaal zit. We beginnen duidelijk te zien dat degenen om ons heen meer pijn ervaren wanneer ze ons eenzaam zien worstelen, dan wanneer we ze binnenlaten. En natuurlijk, door mensen buiten te sluiten en door ze onze worstelingen niet te laten zien, brengen we vaak juist het verlies en het isolement teweeg dat we in eerste instantie wilden vermijden.

Dus, met het oog op ons eigen lijden en op de pijn die we kunnen veroorzaken bij onze naasten, zien we dat het vragen om hulp niet egoïstisch is. In feite is het een daad van compassie en mededogen, voor onszelf en voor anderen.

Diegenen die de pijn van verslaving en isolement hebben gedeeld, begrijpen deze angst en schaamte beter dan we ons kunnen voorstellen. Door te luisteren op bijeenkomsten en door onze ervaringen te delen, beginnen we te zien dat we niet uniek zijn in ons lijden. Bovendien is het vaak makkelijker om hulp te vragen aan iemand anders dan de mensen die dichtbij je staan.

In aanvulling op de mensen binnen jouw sangha zou je een beroep kunnen doen op een therapeut. Of op andere professionals in jouw omgeving, als je behoefte hebt aan iemand met meer ervaring, of een grotere mate van objectiviteit nodig hebt. En als het je lukt om een afspraak te maken, weet dan dat angst en tegenzin volkomen normaal is. Het is geen reden om de afspraak te af te zeggen.

Natuurlijk weten we intellectueel dat onze problemen makkelijker worden als we hier hulp bij hebben. Maar emotioneel voelen we ons misschien toch nog angstig. Ook hier is het besluit om het desondanks te proberen misschien nog wel waardevoller dan het uiteindelijke resultaat. We leren er door dat het binnenlaten van mensen en je kwetsbaar tonen, niet zo beangstigend is als we dachten. In feite ondervinden we vaak dat het zelfs minder ontmoedigend is dan het idee dat we al onze problemen zelf op moeten lossen.

Als we oefenen met om hulp vragen, ondervinden we regelmatig dat het zowel de kwantiteit als de kwaliteit van onze relaties verbetert. Zelfs als je geen persoonlijk contact ontwikkelt met de mensen in jouw sangha buiten de bijeenkomsten, zou je kunnen voelen dat het makkelijker voor je wordt om je te verbinden met mensen op een dieper niveau. Zelfs als je hulp zoekt bij een geestelijke, een therapeut of een ander soort professional, merk je misschien dat je openheid ervoor zorgt dat *jij* de *ander* meer vertrouwt.

Het kan zijn dat je een verdiepende mate van respect en een groter gevoel van veiligheid opmerkt, als je ervoor kiest om transparant te zijn. Dit vertrouwen zou ook voor voordelen kunnen zorgen in je andere persoonlijke relaties. Probeer op te merken hoe deze veranderingen opkomen. En geef jezelf de waardering die je verdient, omdat stappen als deze vaak moeilijk zijn. De gedachte dat andere mensen op je zullen neerkijken als je jouw problemen met hen deelt is niet ongebruikelijk. Je wilt ze niet belasten met jouw bagage of ze op de een of andere manier van streek maken. En terwijl we erkennen dat het moeilijk is om hier kwetsbaar in te zijn, weten we ook dat geïsoleerd blijven voor veel meer pijn kan zorgen bij onszelf en bij anderen.

Over het algemeen zit er er veel waarheid in het cliché dat gedeelde smart halve smart is. Voor velen van ons voelde het alsof er een enorme last van onze schouders viel toen we de keuze maakten om niet meer alleen te zijn met onze problemen. En terwijl we die opluchting ervoeren, ondervonden we dat het vragen om hulp steeds makkelijker werd.

De waarheid voor velen van ons is dat we ons niet direct verbonden voelen met onze innerlijke wijsheid als we net in herstel zijn. Velen van ons vertrouwden op de illusie van angst en schaamte en op oude patronen als onze gids in het leven. Het kost tijd om door deze lagen heen te graven, om gewoontes los te laten en om helder te gaan zien. Voor velen van ons kost het tijd voordat we onszelf weer durven te vertrouwen.

Maar we kunnen naar onze sangha kijken, naar onze gemeenschap van vertrouwde vrienden op het pad, als we steun en wijsheid nodig hebben. Als we niet meer weten wat we moeten doen, als de begeerte ons te groot lijkt te worden, als we verloren raken in obsessie, als we onze eigen geest en ons hart niet meer begrijpen, als de wereld ondersteboven voelt, als we veel ongemak

voelen en als we géén idee hebben wat de wijze volgende stap is. Dat zijn de momenten dat we onze sangha om hulp kunnen en moeten vragen. Omdat zij hebben meegemaakt wat wij meemaken. Zij hebben de overkant gehaald. En ze kunnen ons laten zien hoe wij daar ook kunnen komen.

Vertrouwde Vrienden en Mentoren

Veel bijeenkomsten voor herstel zijn gericht op het samen mediteren en literatuur lezen, het verkennen van specifieke onderwerpen en het delen van ervaringen. Er zijn geen vereisten voor deelname, behalve een respectvolle nieuwsgierigheid. Het bezoeken van bijeenkomsten is een mooie kans voor nieuwkomers om het programma te verkennen en erover te leren. Soms hebben mensen die zich verbonden hebben aan dit herstelprogramma behoefte aan wat meer steun op het pad. Dit is waar het idee van een "vertrouwde vriend" of "mentor" vandaan komt.

De Boeddha had het over vier soorten vrienden: de behulpzame vriend, het soort vriend dat in goede en in slechte tijden bij je blijft, de meelevende vriend en de mentor. Een **vertrouwde vriend** steunt ons door middel van vriendelijkheid en compassie en door een voorbeeld te zijn. Dit kan iedereen in onze sangha zijn die we vertrouwen als gids, als steun, als partner of gewoon als medereiziger op het pad. Deze relatie kan vele vormen aannemen, maar is gebouwd op eerlijkheid, compassie, gezonde grenzen en een gedeelde intentie om het herstel van de ander te ondersteunen.

Voor sommigen van ons, zeker voor nieuwkomers, is het nuttig om samen met een **mentor** te werken: een vertrouwde vriend die het programma al een tijdje volgt en steun kan bieden, iemand die je kunt bereiken als het moeilijk voor je is en iemand die ons op onze verantwoordelijkheid kan aanspreken. Het is geen formele positie: niemand is "gecertificeerd" of "geautoriseerd" om een mentor te zijn. Ze zijn slechts leden van onze gemeenschap die hun reis door de Vier Nobele Waarheden en het Achtvoudige Pad delen.

Iedereen beslist voor zichzelf of ze willen samenwerken met anderen op hun pad, in de wetenschap dat ze uiteindelijk zelf het werk moeten doen. Duidelijke communicatie over verwachtingen—van *beide* partijen— is belangrijk. Er zijn geen strenge regels. Maar als je gevraagd wordt iemand anders op deze manier te helpen, is het een goed idee om iemand als steun te hebben die dit eerder heeft gedaan. We moedigen je ook aan om je te verbinden met de Vijf Voorschriften, zeker wat de ondersteunende relatie betreft.

Veel mensen vormen studie- of oefengroepen naast de reguliere bijeenkomsten, om vertrouwde vrienden hulp te bieden, of om zelf hulp te ontvangen op hun pad van herstel. Sommige mensen noemen deze groepen *kalyana mitta*, de Pali-term voor wijze en bewonderenswaardige vrienden. Sommige mensen noemen ze

"Dharma buddies." Welke naam we ook gebruiken, we komen samen om specifieke onderdelen van het pad te verkennen in een kleinere groep, zoals het beoefenen van langere meditaties, het bestuderen van Boeddhistische teksten of om samen te luisteren naar Dharma talks. Er zijn verschillende manieren om dit soort initiatieven uit te voeren. Er is geen speciale ervaring vereist om er een te beginnen. Je kunt samen experimenteren. En je kunt naar de ervaring kijken van groepen die zich al gevestigd hebben.

Er zijn ook groepen waarin men elkaar steunt bij het onderzoek naar het eigen verslavingsgedrag en hoe dit gedrag lijden heeft veroorzaakt. Dit is een krachtige techniek om jezelf te ontdekken en een begin te maken aan bevrijding van dit lijden. Zoals de meeste dingen in dit programma, is er ook hier geen "correcte" manier om dit uit te voeren. Sommigen benaderen het op dezelfde manier als de inventarissen uit het 12-stappenprogramma. Sommigen doen dat niet.

Het doel is niet om schaamte te veroorzaken, of om eindeloos stil te staan bij trauma's uit het verleden. Het doel is juist om ons tot de pijn en de verwarring te richten waar we van weg probeerden te lopen. En om te leren dat we deze pijn met vriendelijkheid, vergeving en compassie tegemoet kunnen komen. Je kunt overwegen om de onderzoekende vragen in dit boek als startpunt te gebruiken voor je eigen verkenning. Er zijn ook een aantal andere geschreven formats online beschikbaar.

Als je hulp nodig hebt, weet dan dat je onderdeel bent van een grotere gemeenschap van vertrouwde vrienden: de sangha van mensen die Boeddhisme beoefenen als kern van hun herstel.

Het wordt sterk aangemoedigd om ten minste een persoon in de groep te hebben die bij anderen om raad kan vragen als het om de beoefening en veiligheid gaat. Vooral als we met moeilijke aspecten van onze verledens werken is het belangrijk dat we door middel van wijsheid en compassie een veilige plek behouden.

Onthoud op elk gegeven moment, zowel in de groep als in andere aspecten van onze levens, dat als we twijfelen, we aanwezig en vriendelijk kunnen zijn.

Service en Vrijgevigheid

Verschillende Boeddhistische scholen hebben licht verschillende lijsten van sterke punten of goede kwaliteiten die een persoon tot verlichting kan brengen. De eerste op vele van die lijsten is echter *dāna*, of vrijgevigheid.

We denken bij vrijgevigheid vaak in termen van geld, en vele groepen gebruiken het woord *dāna* om de donaties te beschrijven die leden geven om hun bijeenkomst te ondersteunen. In de Boeddhistische traditie is *dāna* echter *elke* vorm van geven—niet alleen geld, maar ook voedsel, tijd of onze

aandacht—zonder hier iets voor terug te verwachten. Misschien ben je al bekend met de nadruk dat veel herstelprogramma's leggen op dienstbaarheid, dat perfect aansluit bij deze oude leer. De waarde van deze beoefening heeft door de eeuwen heen in vele religies en filosofieën centraal gestaan.

Het schenken van onze tijd, energie en aandacht zonder dat we daar iets voor terug wensen, beoefenen we niet alleen om anderen te helpen. Als we vrijgeviger worden verlost ons dit uit de greep van hebzucht en gehechtheid, en het lijden als gevolg daarvan. Vanaf de eerste keer dat we een paar euro in onze schaal doen of ons voorstellen aan nieuwkomers na de bijeenkomst zonder om dank te vragen, ervaren we de voordelen van vrijgevigheid. In onze meditatie beoefening leren we door directe ervaring dat onze lichamen en onze gezondheid vergankelijk zijn.

Dit inzicht maakt ons meer bereidwillig om lichaam en gezondheid voor een goed doel in te zetten, zolang dat we dat nog kunnen. Het delen van onze ervaring tijdens een bijeenkomst, of gewoon samen mediteren en met onze stilte anderen aanmoedigen, is een daad van vriendelijkheid die zowel ons ten goede komt, als onze Sangha.

Velen van ons hebben jaren geoefend om waakzaam te zijn voor misbruik of voor oplichting. In sommige gevallen was dit zeker gerechtvaardigd. En er zullen altijd tijden zijn wanneer we duidelijke grenzen moeten stellen. Omdat onze beoefening sterker wordt, kunnen we dat doen met een begripvolle en vriendelijke houding.

In de Boeddhistische leringen is vrijgevigheid geen gebod. Het is geen "je moet", of een onrealistische standaard, waarbij van mensen verwacht wordt dat ze zichzelf eraan meten, om zichzelf uiteindelijk te kort te doen. Het is in plaats daarvan een beschrijving van onze ware aard. Het is een beschrijving van ons open en liefdevolle hart, dat zo lang bedekt is geweest. De beoefening van vrijgevigheid helpt ons de weg hiernaar terug te vinden.

Door vrijgeviger proberen te zijn in onze bijeenkomsten en in onze levens, ontwikkelen we onze innerlijke vriendelijkheid. Zo bouwen we het vertrouwen op om onszelf aan anderen te geven en nog steeds veilig te zijn. We blijven onze grenzen in vrijgevigheid onderzoeken en werken aan ons zelfvertrouwen, zelfrespect en welzijn. Als we deze grenzen zien voor wat ze zijn, zien we dat het verdedigingsmechanismen zijn die misschien ooit nuttig waren, maar die inmiddels verhard zijn door gewoontes.

De stem van onze gehechtheid zegt misschien: "Ik wil mijn welverdiende geld niet in die schaal stoppen". Of: "Misschien help ik even mee, maar ik stop als ik niet genoeg waardering krijg." Als we vrijgevigheid beoefenen zien we hoe doorzichtig deze angst is, hoe klein die angst ons houdt. We beginnen ons te

realiseren dat deze beoefening echt gaat over het creëren van meer ruimte in ons hart en in onze geest. Terwijl we daarbij onze grenzen opmerken en onszelf toestaan hieraan voorbij te gaan, wordt ons hart groter, ontstaat er meer ruimte, en ervaren we meer verbinding. Dit brengt ons meer gevoelens van geluk en zelfrespect. En het geeft onze beoefening meer kracht en flexibiliteit om de omstandigheden van onze levens en ons herstel te onderzoeken.

We kunnen de voordelen van zo'n beoefening zien als we aan het tegenovergestelde denken van deze openheid, aan tijden waarin onze geest en ons hart gesloten en beschermd was. We zaten op het randje, voelden ons ongemakkelijk en konden het niet goed met onszelf vinden. In een staat als deze hadden we weinig alternatieven om met ongemak of verwarring om te gaan. We werden vaak uit balans gebracht door de kleinste dingen. We werden vaak door pijnlijke of moeilijke ervaringen overweldigd. En zochten dan snel naar tijdelijke opluchting door middelen of gedrag.

Als we ons meer op ons gemak voelen met een vrijgevig, open hart, ervaren we meer balans en kalmte. Als iets onprettigs naar boven komt, hoeven we ons geen zorgen te maken dat het ons verplettert of overweldigd. We hebben een toevlucht waar we op kunnen bouwen in tijden van stress. En als er een prettige ervaring opkomt, klampen we ons hier niet wanhopig aan vast, omdat we die niet nodig hebben om ons goed over onszelf te voelen.

We beoefenen vrijgevigheid ook om dienstbaar te zijn aan anderen, om heling en geluk uit te breiden naar alle wezens en om zo een klein beetje bij te dragen aan minder lijden in deze wereld. We leren dat het herkennen van de leegte van onze gehechtheid en het opbouwen van veerkrachtigheid niet alleen een innerlijke beoefening is. Het is ook een beoefening van actie, door te geven en door dienstbaar te zijn.

Herstel is Mogelijk

In dit boek vind je een pad, een reeks principes en oefeningen, die voor het einde van ons lijden kunnen zorgen en ons kunnen helpen met de schade die we veroorzaakt hebben tijdens onze verslavingen. Het pad is gebaseerd op het ontwikkelen en onderhouden van *opmerkzaamheid* van onze gevoelens, ons lichaam, onze geest en onze ervaringen.

Tijdens onze reis beginnen we te accepteren dat wij zelf verantwoordelijk zijn voor onze acties en dat elke keuze een consequentie heeft. Als we onvaardig of gedachteloos handelen zullen we pijn ervaren in onze eigen gevoelens, gedachten en ervaringen (*karma*), en zo dus ook schade aanrichten bij anderen. We beginnen te erkennen dat elke gedachte, elk gevoel en elke ervaring tijdelijk is (*vergankelijkheid*), en weer voorbij gaat als we dat toestaan. Door hierin te vertrouwen creëren we een veilige haven voor onszelf tijdens momenten van verlangen of pijn.

We beginnen te geloven dat zelfs de meest lastige, traumatische en pijnlijke acties en gebeurtenissen uit ons verleden niet definiëren wie we vandaag de dag zijn. En evenmin definiëren ze onze mogelijkheden in de toekomst. Het zijn onze keuzes en acties op dit moment die ons definiëren.

Op hetzelfde moment beginnen we te reflecteren op onze ervaringen, zonder ons hieraan vast te klampen of verstrikt te raken in het verhaal dat we onszelf er over vertellen (*onbaatzuchtigheid*). We beginnen te accepteren dat we nooit al onze verlangens kunnen bevredigen. We zien dit in onze worstelingen met vergankelijkheid, met ziekte en ouderdom, met het niet krijgen wat we willen, of met het verliezen van wat we al hebben. We herkennen het in de pijn van ons niet geliefd voelen door degenen van wie we dat wel verlangen, of ons afgewezen voelen door degenen wiens aandacht we het meest willen. Soms moeten we omgaan met mensen en situaties die pijnlijk of ongemakkelijk zijn (*ontevredenheid*).

Maar met helder inzicht beginnen we gepaste keuzes te maken en reageren we gezonder op onze ervaring. Het is in deze keuze waar we de bevrijding en verlichting zullen vinden van het lijden. Als we handelen met ons volledige bewustzijn bij elke keuze, zelfs bij de meest kleine daad, kunnen we onze motivaties beginnen op te merken.

We kunnen onszelf vragen: "Is deze actie nuttig of niet? Is het vaardig of onvaardig, zuiver of onzuiver om dit te doen?"

Wanneer we verward zijn, of ons verdwaald voelen, kunnen we meditatie inzetten om terug te keren naar het huidige moment, naar hoe onze ervaring op

dit moment is. We kunnen contact maken met leden uit onze sangha, met onze vertrouwde vrienden, voor een ander perspectief en liefdevolle steun.

Dus, wat bereiken we door het beoefenen van begrip, ethisch gedrag en opmerkzaamheid? We worden gevraagd om met ongemak te zitten, om het te ervaren zonder angst of weerstand, en om te ervaren dat het vergankelijk is. We leren dat dukkha een onderdeel is van de menselijke conditie, en dat elke inspanning om dit te vermijden of te ontkennen alleen maar meer lijden en pijn veroorzaakt.

We hebben geleerd dat we onze verlangens nooit kunnen bevredigen door zintuiglijke ervaringen, door het najagen van genot en door te proberen daar aan vast te houden. Elke prettige, zintuiglijke ervaring gaat voorbij. Hoe meer we proberen vast te houden en daardoor verlangen om te zetten in begeerte of lijden, hoe meer dukkha we ervaren.

We zijn opmerkzaam dat ontevredenheid en pijn een begin hebben. Door de ontevredenheid en de pijn tot aan de wortel te herleiden, kunnen we onze geest hiervan bevrijden. We volgen het Achtvoudig Pad, dat het voor ons mogelijk maakt om tot inzicht te komen. Het Achtvoudige Pad onderwijst ons het karmische voordeel van compassie, liefdevolle vriendelijkheid, medevreugde en gelijkmoedigheid. We leren de stille voldoening van een meer ethisch en aandachtsvol leven.

Wat we daarmee bereiken wordt in het Boeddhisme '**sukha**', of 'zuivere blijdschap', genoemd. Dit is niet het tijdelijke plezier dat wordt ontleend aan een roes, of aan andere tijdelijke zintuiglijke ervaringen. Het is de innerlijke rust en het welzijn dat zijn oorsprong vindt in een evenwichtig en aandachtig leven.

Sukha is het tegenovergestelde van het lijden en de onvervuldheid van dukkha. Sukha is vrijheid van haat, hebzucht en verwarring. Het is een uitvoerige benadering van het leven, om in staat te zijn te zitten met en te bewegen door gevoelens van ongemak, onvervuldheid en ontevredenheid. Velen van ons waren lange tijd op de vlucht voor, en ontkenden dukkha. Maar we ondervonden dat we alleen in staat waren toegang te krijgen tot zuivere blijdschap door te stoppen met vluchten.

We kunnen oefenen in deze boodschap:

Ik ben hier.

Dit is mijn ervaring op dit moment.

Dit is een moment van lijden.

Moge ik mezelf mezelf de zorg bieden die ik op dit moment nodig heb.

Moge ik dit accepteren zonder worsteling, maar ook zonder op te geven.

We beginnen te leren dat opmerksaamheid ook gaat over het onderzoeken van onze onvaardige acties en keuzes, zowel in het verleden als in het heden. Daardoor kunnen we een wijzere keuze maken in de toekomst. In plaats van verstrikt te raken door schuldgevoelens of door schaamte over het verleden, kunnen we dit onderzoek als een gids gebruiken om andere keuzes te maken in het heden. Als we onze energie toewijden aan verlichting en herstel leren we om ons heden en ons verleden te onderzoeken met wijsheid, in plaats van met begeerte of aversie. We vertrouwen steeds meer op onze mogelijkheid voor, en ons recht op, herstel van het lijden van verslaving.

Terwijl we beter gaan begrijpen wat we in ons leven aan het doen zijn, welke keuzes we maken, en wat de consequenties zijn van deze keuzes, verkrijgen we de mogelijkheid om vrijgevigheid, liefdevolle vriendelijkheid, vergeving en gelijkmoedigheid te ontwikkelen. Deze staan centraal in de Boeddhistische beoefening en in ons herstel. We leren om vrijgevig te zijn, omdat we begrijpen dat vasthouden aan wat 'van mij' is, gebaseerd is op de illusie dat we zijn wat we bezitten, of wat we beheersen. We leren om '*metta*' te hebben, of liefdevol vriendelijk te zijn, jegens alle wezens in de wereld, of we hen kennen of niet.

We beginnen te begrijpen dat onze beoefening niet alleen voor onszelf is, maar ook gebaseerd is op de onderlinge verbondenheid en op het geluk van alle levende wezens. Herstel verandert de manier waarop we verschijnen voor de mensen om ons heen. We kunnen een meer compassievolle, vrijgevige en vertrouwde vriend worden, van wie de kalmerende stem en van wie de trouwe steun anderen kan helpen bij hun worstelingen. Iemand die het pad kan laten zien tot heling van het lijden van verslaving.

Er is geen tovermiddel, een op zichzelf staande actie of beoefening die een einde maakt aan lijden. Dit is een pad dat samengesteld is uit een reeks oefeningen die ons kunnen helpen om te gaan met lijden. Het is een pad dat ons helpt wijs te reageren op onze levens. We kunnen dukkha niet vermijden, of eraan ontsnappen. Maar we kunnen wel meer vrede ervaren, doordat we weten dat er een weg voorwaarts is: een pad met minder lijden, minder verlangen, minder aversie, minder vernietiging en minder schaamte. Het is een pad zonder einde. Het vereist inspanning en aandacht. En we hoeven het niet alleen te doen.

Herstel is een levenslang proces om onze ware aard terug te vinden en om een weg te vinden tot een duurzame en niet-schadelijke ervaring van blijdschap. In herstel kunnen we eindelijk de vrede vinden waar zovelen van ons in onze verslavingen naar zochten. We kunnen door onze isolatie heen breken en een gemeenschap van wijze vrienden vinden die ons steunen op ons pad.

We kunnen een thuis voor onszelf bouwen, *in* onszelf. En we kunnen anderen helpen om hetzelfde te doen. Het geschenk dat we onszelf daarmee gunnen, aan onszelf en aan de wereld, is er een van moed, begrip, compassie en sereniteit.

We ervaren groei allemaal anders, en in ons eigen tempo. Maar de belangrijkste boodschap van dit boek is dat de reis, het herstel, voor jou en voor ieder van ons, nu kan beginnen.

Moge jij jouw pad vinden naar herstel.

Moge jij vertrouwen in jouw eigen vermogen tot ontwaking.

BIJLAGE

Meditaties

Iedere meditatie draagt een combinatie in zich van zowel opmerkzaamheid als concentratie. *Opmerkzaamheid* is daarbij de meer ontvankelijke staat van het observeren van de geest en het opmerken van gedachten en gewaarwordingen. *Concentratie* is daarbij het meer actief kiezen waar we onze aandacht op richten. Of dit een zachte terugkeer is naar de ademhaling of het trainen van de geest door herhaling van bepaalde zinnen of mantra's.

De Boeddha onderwees vier verschillende manieren om te mediteren: zittend, staand, liggend en lopend. Je kan iedere houding gebruiken die bij je past, maar wees aandachtig wanneer je in een groep oefent en probeert anderen niet af te leiden of te storen met jouw bewegingen. Er zijn verschillende oefeningen die je kan proberen buiten de bijeenkomst, inclusief de aandachtsgerichte meditatie, concentratie meditatie, geleide meditatie, stille meditatie, en bewegingsgerichte meditatie zoals lopen, yoga, tai chi of qi gong.

Meditatie kan heftige emoties teweeg brengen, zeker voor diegenen onder ons in vroeg herstel, met een geschiedenis van trauma of met terugkerende psychische klachten. Stille meditatie is misschien niet altijd de meest geschikte oefening voor iedereen. Als je ondervindt dat je 'op de rem moet trappen' gedurende de beoefening, dan kun je dat op de volgende manieren doen: door je 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 of door zachtjes 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 meditatie.

Er zijn vele verschillende tradities binnen het Boeddhisme, met veel verschillende stijlen van meditatie. Hier bieden we een basisformat aan, waar je verder aan kan bouwen met sommige van de aangeboden opties. Meditatie is een persoonlijke beoefening en we moedigen je aan om dit te onderzoeken met een houding van openheid en nieuwsgierigheid.

Moge je toevlucht en wijsheid vinden in je beoefening.



RECOVERY DHARMA

Basis Meditatie

Met opmerkzaamheid van geluid, gevoelston,
lichamelijke sensaties en processen van de geest.

Je kunt dit script gebruiken om jezelf en anderen te begeleiden in meditatie. Het begint met bewustzijn van de ademhaling, wat een oefening op zich kan zijn. Er zijn ook optionele uitbreidingen waarmee je kunt oefenen: opmerkzaamheid van geluid, opmerkzaamheid van gevoelston, opmerkzaamheid van lichamelijke sensaties of opmerkzaamheid van de processen van de geest. Lees de meditatie totdat je bij dit symbool komt ☯ en ga dan verder met de meditatie die je gekozen hebt.

Ga op een manier zitten die voor jou prettig voelt, maar ook opmerkzaam. Probeer je rug recht te houden en je kin iets terug te trekken. Sluit je ogen of houdt deze geloken - licht geopend en gericht op een vast punt. Voel je hoofd gebalanceerd op je schouders en sta je gezicht en kaak toe om te ontspannen. Rust je armen en handen op een comfortabele plek.

Wees opmerkzaam op wat er gebeurt binnen jouw bewustzijn, hier en nu, zonder oordeel.

Terwijl je hier zit, begin met het opmerken van de **sensaties van de ademhaling**. Breng je aandacht voor een moment naar hoe je buik beweegt bij elke in- en uitademing, de lucht die door je neusgaten stroomt en de lichte beweging van je borst en schouders.

(pauze)

Je zult merken dat je aandacht van tijd tot tijd wegdrijft van de ademhaling. Het is volkomen normaal dat gedachten leiden tot fantasieën, herinneringen, zorgen of dingen die je nog moet doen. Als je opmerkt dat je geest afdwaalt, probeer deze dan tegemoet te komen met mildheid. Je hoeft er niets aan te *doen*. Er is niets om op te lossen. In plaats van je ademhaling te beheersen, wees gewoon nieuwsgierig naar hoe het is om op dit moment te ademen. Je zult dan merken dat de aandacht vanzelf wordt teruggetrokken naar de lichamelijke sensaties van de ademhaling, terwijl deze door het lichaam stroomt.

Blijf alert, ontspannen, maar vooral vriendelijk terwijl je opmerkt waar de geest heen gaat. Elke keer als je opmerkt dat de geest is afgeleid of afdwaalt, breng je aandacht dan weer terug naar de sensaties van de ademhaling.

(pauze)

Merk de neiging op om je ademhaling te beheersen. Je bent gewoon aan het observeren en aan het opmerken. Je aanschouwt wat er op dit moment gebeurt. Probeer niets te forceren. Je hoeft de lengte, intensiteit, het tempo of de pauze tussen elke ademhaling niet te beheersen.




(pauze)

De meditatie komt zo tot een einde. Erken jouw intentie om je aandacht te richten op jouw ervaring in het moment. Hiermee ontwikkel je de kwaliteit om je zintuigen te openen voor de levendigheid, de verandering en de helderheid van het huidige moment, terwijl je nieuwsgierig blijft en open staat voor wat er zich aandient, zonder oordeel.

Als je er klaar voor bent, kun je je ogen openen en je aandacht richten op de ruimte waarin je je bevindt.

Opmerkzaamheid van Geluid

 We horen de hele dag door geluiden. De vogels die fluiten, mensen die praten, voorbijgaande auto's en geluiden binnenskamers.

Als je aandacht wordt gegrepen door een geluid, merk dit dan op. Blijf hier lang genoeg bij om de vibratie, de toon, het volume en de intensiteit waar te nemen. Merk de neiging op om het geluid te labelen: als verkeer, stemmen, muziek, enzovoort.

(pauze)

Probeer het geluid te ervaren zonder de labels die wij erop plakken. Oefen het herkennen van geluid als zijnde trillingen op het trommelvlies, of gewoon 'geluid'.


(pauze)

Als je een geluid opmerkt, laat het dan weer gaan en breng je aandacht terug naar de ademhaling.

(pauze)

Laat de ademhaling het anker van je aandacht zijn. Elke keer als je opmerkt dat je aandacht afdwaalt kun je terugkeren naar de ademhaling, zonder oordeel.

Opmerkzaamheid van Gevoelstonen

 Merk de neiging op om te oordelen. Je vindt gevoelens prettig of onprettig. Misschien geen van beide en voelt iets neutraal aan. Dit kan ook de focus van jouw aandacht zijn.

Wees opmerkzaam of iets op dit moment prettig, onprettig of neutraal voelt en probeer niet te verdwalen in het verhaal.

(pauze)

Als je opmerkt dat iets prettig, onprettig of neutraal aanvoelt, zeg dan tegen jezelf: Prettig. Onprettig. Neutraal.

(pauze)

Als er een prettige sensatie opkomt, kun je tegen jezelf zeggen "Dit is dus mijn geest die iets fijn vind", of: "Ik zie je, gehechtheid".

Als er een onprettige sensatie opkomt, kun je tegen jezelf zeggen "Dit is dus hoe het voelt om dingen anders te willen dan dat ze nu zijn." Of: "Welkom, aversie".

(pauze)

Misschien merk je wel dat je je hecht aan prettige of onprettige sensaties. Merk dit dan op en richt je aandacht op de ervaring in het huidige moment.

(pauze)

Als je opmerkt dat je iets prettig, neutraal of onprettig vindt, breng dan je aandacht terug naar de fysieke sensaties van de ademhaling waar deze voor jou het meest helder is. Merk de gehele cirkel van je ademhaling op, de ene cyclus na de andere.

Opmerzaamheid van Lichamelijke Sensaties

☺ Je zou kunnen merken dat je aandacht zich verplaatst naar lichamelijke sensaties: kou of warmte, de druk van je stoel of van het kussen, misschien pijn, ongemak, of spanning. Als je je bewust wordt van een sensatie, merk dan precies op waar je deze in het lichaam voelt.

(pauze)

Probeer op te merken hoe jouw ervaring is op dit moment met de werkelijke sensaties van druk, trillingen, warmte, samentrekkingen of tintelingen. Probeer oordelen of labels los te laten.

(pauze)

Merk enkel op dat het mogelijk is om een moment langer stil te staan bij die sensatie, zonder er de labels van goed of slecht, plezierig of onplezierig aan te verbinden. Kun je bij de ervaring blijven, zonder er op te moeten reageren?

(pauze)

Wees er gewoon voor een moment nieuwsgierig naar. Wat is de omvang? Heeft de sensatie een textuur? Een gewicht? Welke kwaliteit heeft het? Blijft de sensatie hetzelfde of verandert deze?

Opmerkzaamheid van Processen van de Geest

☯ Merk op waar de geest heen gaat gedurende deze meditatie;
in woorden of gedachten;
iets prettig of onprettig vinden;
waarnemingen of sensaties;
het horen van geluid;
of gevoelens van kalmte, verdriet, vreugde, frustratie of opwinding.
Merk gewoon deze rauwe ervaringen op en richt je aandacht daarna op de beweging van de ademhaling.

(pauze)

Als je geest verdwaalt in een fantasie, gedachte, oordeel, zorgen, sensatie of geluid, wees dan niet te streng voor jezelf en richt je aandacht weer op de ademhaling.

(pauze)

Voor de beoefening is het opmerken dat je aandacht wegdrijft net zo belangrijk als het terugkomen bij je ademhaling.

(pauze)

Merk op hoe de ene gedachte tot de andere leidt.
Probeer die momenten op te merken dat je verdwaald raakt in gedachten of wanneer je aandacht ergens anders naartoe wordt getrokken. Dit is een moment van opmerkzaamheid.

Je kunt jezelf erkenning geven voor het opmerken van het afdwalen en je aandacht dan weer richten op je ademhaling, op een vriendelijke manier, zonder oordeel.

Metta (Liefdevolle Vriendelijkheid) Meditatie

Ga in een voor jou comfortabele, maar ook alerte houding zitten. Als je er klaar voor bent kun je je ogen sluiten, of je kunt deze geloken houden. Besteed aandacht aan je lichaam en kijk of je nog net iets fijner kunt gaan zitten, zodat je in deze positie kunt blijven gedurende de meditatie. Je kunt je handen op je benen of in je schoot leggen.

We beginnen met enkele minuten van oefenen in concentratie. Gewoon om onze geest te helpen kalmeren en in het huidige moment te arriveren. Laat je ademhaling op natuurlijke wijze stromen. Neem waar op welke plek in je lichaam je de ademhaling op de meest natuurlijke wijze kan voelen. Dit kan in je buik of onderbuik zijn, waar je het rijzen en dalen kan voelen terwijl het lichaam ademt. Het kan ook in je borst zijn, waar je het breder worden en het weer terugtrekken van de ribben voelt, terwijl het lichaam inademt en uitademt. Misschien is het bij de neusgaten, waar je een lichte tinteling kan voelen wanneer de lucht naar binnen komt en een subtiele warmte wanneer het lichaam uitademt.

Als je inademt, wees je bewust van je inademing.
Als je uitademt, wees je bewust van de adem die het lichaam verlaat.

(pauze)

Je zou kunnen opmerken dat je aandacht afdwaalt. Dit biedt ons een mogelijkheid om opmerkzaamheid en concentratie te ontwikkelen. Elke keer als we opmerken dat de geest afdwaalt, versterken we ons vermogen om onze huidige ervaring te herkennen. Elke keer als we onze geest terugbrengen naar de ademhaling, verhogen we ons concentratievermogen. Zie dit als een mogelijkheid, niet als een probleem.

(pauze)

Begin nu met het aanbieden van metta, liefdevolle vriendelijkheid, aan jezelf. We beginnen met onszelf, omdat het bijna onmogelijk is om anderen lief te hebben als we onszelf niet lief hebben.

Adem rustig en herhaal de volgende zinnen voor jezelf. Je kunt ook andere zinnen gebruiken die voor jou het beste aanvoelen, zolang deze een liefdevolle en vriendelijke boodschap hebben.

“Moge ik vervuld worden met liefdevolle vriendelijkheid.”

“Moge ik veilig zijn.”

“Moge ik gezond zijn in lichaam, hart en geest.”

“Moge ik me op mijn gemak voelen en gelukkig zijn.”

Herhaal deze zinnen een aantal keer. Misschien kun je jezelf in gedachten houden, terwijl je deze wensen ontvangt. Als dat moeilijk voor je is, kan het soms nuttig zijn om jezelf als kind voor je te zien terwijl je deze liefde ontvangt. Gevoelens, tegengesteld aan liefdevolle vriendelijkheid, zoals irritatie, boosheid, of twijfel zouden op kunnen komen. Mocht dit gebeuren, blijf dan geduldig en sta toe wat er ook maar op komt. Kom deze gevoelens tegemoet met een geest van vriendelijkheid en keer gewoon weer terug naar de zinnen.

(twee tot drie minuten stilte)

Denk nu aan iemand die je heeft geholpen of aan iemand die je gewoon heel aardig vindt. Dit kan een geliefde zijn, een vriend, een leraar of mentor. Terwijl deze persoon in je aandachtsveld komt, stem je af op je natuurlijke verlangen om deze persoon gelukkig te zien en vrij van lijden. Begin met het aanbieden van dezelfde zinnen van liefdevolle vriendelijkheid:

“Moge jij vervuld worden met liefdevolle vriendelijkheid.”

“Moge jij veilig zijn.”

“Moge jij gezond zijn in lichaam, hart en geest.”

“Moge jij je op je gemak voelen en gelukkig zijn.”

(twee tot drie minuten stilte)

Laat deze persoon dan uit je aandacht verdwijnen en richt je tot een neutraal persoon. Dit is iemand die je misschien vaker ziet, maar niet goed kent. Het zou iemand kunnen zijn die ergens werkt waar je vaak komt, een collega, iemand die je gezien hebt op bijeenkomsten of misschien een van je burens.

Ook al ken je deze persoon niet goed, herken dat deze persoon, net als jij, gelukkig wil zijn. Je hoeft niet te weten hoe hun geluk er uit ziet. Biedt deze persoon nu de volgende zinnen van liefdevolle vriendelijkheid aan:

“Moge jij vervuld worden met liefdevolle vriendelijkheid.”

“Moge jij veilig zijn.”

“Moge jij gezond zijn in lichaam, hart en geest.”

“Moge jij je op je gemak voelen en gelukkig zijn.”

(twee tot drie minuten stilte)

Laat deze neutrale persoon gaan en denk aan iemand door wie je je gekwetst voelt, waar je moeite mee hebt, of iemand tegenover wie je wrok of jaloezie voelt. Misschien wil je niet de moeilijkste persoon in jouw leven kiezen. Kies in plaats daarvan iemand waar je je op dit moment aan ergert of irriteert.

Biedt opnieuw de zinnen van liefdevolle vriendelijkheid aan, terwijl je je bewust

blijft dat, net als jij, ook de meest moeilijke of lastige mensen gelukkig willen zijn.

“Moge jij vervuld worden met liefdevolle vriendelijkheid.”

“Moge jij veilig zijn.”

“Moge jij gezond zijn in lichaam, hart en geest.”

“Moge jij je op je gemak voelen en gelukkig zijn.”

(twee tot drie minuten stilte)

Laat nu ook de moeilijke persoon gaan. Probeer je wensen zo ver mogelijk uit te breiden: naar je familie, je vrienden, je gemeenschap, je stad, je provincie, je land, tot alle levende wezens op deze aarde. Merk de immense diepte van je eigen hart op terwijl je deze zinnen aanbiedt:

“Moge alle wezens vervuld worden met liefdevolle vriendelijkheid.”

“Moge alle wezens veilig zijn.”

“Moge alle wezens gezond zijn in lichaam, hart en geest.”

“Moge alle wezens zich op hun gemak voelen en gelukkig zijn.”

(twee tot drie minuten stilte)

Laat nu alle gedachten over anderen los en keer terug naar de focus op je eigen lichaam, geest en hart. Merk op of je ongemak, spanning of weerstand ervaart. Merk op of je misschien een nieuw gevoel van lichtheid, warmte, ontspanning of vreugde ervaart. Dan, wanneer je er klaar voor bent, kun je je ogen weer openen en je aandacht richten op de ruimte waar je je in bevindt.

Meditatie op Vergeving

Ga in een voor jou comfortabele, maar ook alerte houding zitten. Als je er klaar voor bent kun je je ogen sluiten, of je kunt deze geloken houden. Besteed aandacht aan je lichaam en kijk of je nog net iets fijner kunt gaan zitten, zodat je in deze positie kunt blijven gedurende de meditatie. Je kunt je handen op je benen of in je schoot leggen.

We beginnen met enkele minuten van oefenen in concentratie. Gewoon om onze geest te helpen kalmeren en in het huidige moment te arriveren. Laat je ademhaling op natuurlijke wijze stromen. Neem waar op welke plek in je lichaam je de ademhaling op de meest natuurlijke wijze kan voelen. Dit kan in je buik of onderbuik zijn, waar je het rijzen en dalen kan voelen terwijl het lichaam ademt. Het kan ook in je borst zijn, waar je het breder worden en het weer terugtrekken van de ribben voelt, terwijl het lichaam inademt en uitademt. Misschien is het bij de neusgaten, waar je een lichte tinteling kan voelen wanneer de lucht naar binnen komt en een subtiele warmte wanneer het lichaam uitademt.

Als je inademt, wees je bewust van je inademing.

Als je uitademt, wees je bewust van de adem die het lichaam verlaat.

(pauze)

Je zou kunnen opmerken dat je aandacht afdwaalt. Dit biedt ons een mogelijkheid om opmerkzaamheid en concentratie te ontwikkelen. Elke keer als we opmerken dat de geest afdwaalt, versterken we ons vermogen om onze huidige ervaring te herkennen. Elke keer als we onze geest terugbrengen naar de ademhaling, verhogen we ons concentratievermogen. Zie dit als een mogelijkheid, niet als een probleem.

(pauze)

Begin jezelf nu vergeving aan te bieden. We beginnen met onszelf, omdat het bijna onmogelijk is om anderen te vergeven, terwijl we nog steeds wrok koesteren jegens onszelf.

Er zijn veel manieren waarop we onszelf hebben geschaad. We hebben onszelf verraden of verwaarloosd, door gedachten, woorden of acties. Bewust of onbewust.

Voel je eigen kostbare lichaam en leven, zoals je vandaag bent. Word jezelf bewust van de manieren waarop je schade bij jezelf hebt aangericht. Zie deze momenten voor je en voel wat er opkomt. Sta open voor het verdriet dat je hierdoor hebt gedragen en sta jezelf toe om dit los te laten.

Adem rustig en herhaal de volgende zinnen voor jezelf:

“Ik vergeef mezelf voor de manieren waarop ik mezelf geschaad heb, bewust of onbewust.”

“Ik weet dat ik handelde uit angst, pijn en verwarring. Voor vandaag bied ik mezelf vergeving.”

“Ik vergeef mezelf.”

Herhaal deze zinnen en laat de gevoelens in je geest en lichaam doordringen. Gevoelens, tegengesteld aan vergeving, zoals irritatie, schuldgevoelens en boosheid zouden op kunnen komen. Mocht dit gebeuren, blijf dan geduldig en sta toe wat er ook maar op komt. Kom deze gevoelens tegemoet met een geest van vriendelijkheid en keer weer terug naar de zinnen.

(twee tot drie minuten stilte)

Er zijn ook veel manieren waarop je bent geschaad door anderen. Als je nog niet bekend bent met deze meditatie, is het hier verstandig om iemand te kiezen die geen traumatische ervaring triggert. Kies in dat geval iemand waarbij de pijn je niet overweldigd.

Er is misschien misbruik van je gemaakt, of je bent verlaten, bewust of onbewust, in gedachten, woorden of acties.

Probeer deze pijn voor je te zien en te voelen wat er opkomt. Sta open voor het verdriet dat je bij je hebt gedragen door deze acties van anderen in het verleden. Geef jezelf toestemming om deze gevoelens los te laten, tenminste voor vandaag, door het bieden van vergeving, als je hart daar klaar voor is.

Denk aan de mensen die jou hebben geschaad en herhaal voor jezelf de volgende zinnen:

“Ik herinner me nu de manieren waarop je mij hebt geschaad, vanuit je eigen angst, pijn, verwarring en boosheid.”

“Ik heb deze pijn lang bij me gedragen. In ieder geval voor vandaag wil ik je vergeven.”

“Aan iedereen die mij pijn heeft gedaan, bied ik mijn vergeving aan.”

“Ik vergeef je.”

(twee tot drie minuten stilte)

Er zijn ook veel manieren waarop we anderen hebben geschaad, hen hebben verraden of verlaten en lijden hebben veroorzaakt. We hebben schade veroorzaakt, bewust of onbewust, vanuit onze eigen pijn, angst, boosheid en verwarring.

Herinner je de manieren waarop je anderen pijn hebt gedaan en probeer te voelen wat er opkomt. Neem de herinneringen waar die nog steeds op je hart drukken. Sta open voor je eigen verdriet en berouw. Geef jezelf toestemming om deze gevoelens los te laten en om vergeving te vragen.

Biedt elke persoon die je hebt geschaad de volgende zin aan:

“Ik weet dat ik je geschaad heb door mijn gedachten, woorden of acties, en ik vraag je om vergeving.”

(twee tot drie minuten stilte)

Laat nu alle gedachten over anderen los en keer terug naar de focus op je eigen lichaam, geest en hart. Merk op of je ongemak, spanning of weerstand ervaart. Merk ook op of je misschien een nieuw gevoel van lichtheid, warmte, ontspanning of vreugde ervaart. Dan, wanneer je er klaar voor bent, kun je je ogen weer openen en je aandacht richten op de ruimte waar je je in bevindt.

Meditatie op Gelijkmoedigheid

Ga in een voor jou comfortabele, maar ook alerte houding zitten. Als je er klaar voor bent kun je je ogen sluiten, of je kunt deze geloken houden. Besteed aandacht aan je lichaam en kijk of je nog net iets fijner kunt gaan zitten, zodat je in deze positie kunt blijven gedurende de meditatie. Je kunt je handen op je benen of in je schoot leggen.

We beginnen met enkele minuten van oefenen in concentratie. Gewoon om onze geest te helpen kalmeren en in het huidige moment te arriveren. Laat je ademhaling op natuurlijke wijze stromen. Neem waar op welke plek in je lichaam je de ademhaling op de meest natuurlijke wijze kan voelen. Dit kan in je buik of onderbuik zijn, waar je het rijzen en dalen kan voelen terwijl het lichaam ademt. Het kan ook in je borst zijn, waar je het breder worden en het weer terugtrekken van de ribben voelt, terwijl het lichaam inademt en uitademt. Misschien is het bij de neusgaten, waar je een lichte tinteling kan voelen wanneer de lucht naar binnen komt en een subtiele warmte wanneer het lichaam uitademt.

Als je inademt, wees je bewust van je inademing.

Als je uitademt, wees je bewust van de adem die het lichaam verlaat.

(pauze)

Je zou kunnen opmerken dat je aandacht afdwaalt. Dit biedt ons een mogelijkheid om opmerkzaamheid en concentratie te ontwikkelen. Elke keer als we opmerken dat de geest afdwaalt, versterken we ons vermogen om onze huidige ervaring te herkennen. Elke keer als we onze geest terugbrengen naar de ademhaling, verhogen we ons concentratievermogen. Zie dit als een mogelijkheid, niet als een probleem.

(pauze)

In de beoefening van gelijkmoedigheid cultiveren we een geest en hart dat gebalanceerd blijft. We leren op ons gemak te zijn met onze omgeving. Met gelijkmoedigheid beginnen we te begrijpen dat ons geluk en ons lijden niet veroorzaakt wordt door onze ervaringen en omstandigheden, maar door onze reacties daarop.

We beginnen onze oefening door het herhalen van deze zinnen voor onszelf:

“Ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen handelen.”

“Ik ben verantwoordelijk voor de energie en aandacht die ik besteed aan mijn gedachten, gevoelens en ervaringen.”

“Moge ik de ware bron van geluk vinden.”

“Moge ik vrede ervaren, ongeacht mijn omstandigheden.”

(twee tot drie minuten stilte)

Denk nu aan iemand die je heeft geholpen of aan iemand die je gewoon heel aardig vindt. Dit kan een geliefde zijn, een vriend, een leraar of mentor. Terwijl deze persoon in je aandachtsveld komt, stem je af op je natuurlijke verlangen om deze persoon gelukkig te zien en vrij van lijden.

Visualiseer deze persoon en herhaal de volgende zinnen:

“Ongeacht mijn wensen voor jou, ligt jouw geluk niet in mijn handen.”

“Alle wezens zijn zelf verantwoordelijk voor het geluk en het lijden dat zij hebben veroorzaakt.”

“Moge jij de ware bron van geluk vinden.”

“Moge jij vrede ervaren, ongeacht jouw omstandigheden.”

(twee tot drie minuten stilte)

Laat deze persoon dan uit je aandacht verdwijnen en richt je tot een neutraal persoon. Dit is iemand die je misschien vaker ziet, maar niet goed kent. Het zou iemand kunnen zijn die ergens werkt waar je vaak komt, een collega, iemand die je gezien hebt op bijeenkomsten of misschien een van je burens.

Ook al ken je deze persoon niet goed, herken dat deze persoon, net als jij, gelukkig wil zijn. Je hoeft niet te weten hoe hun geluk eruit ziet. Biedt deze persoon nu de volgende zinnen van gelijkmoedigheid aan, terwijl je je bewust blijft dat jij niet verantwoordelijk bent voor hun geluk.

“Ongeacht mijn wensen voor jou, ligt jouw geluk niet in mijn handen.”

“Alle wezens zijn zelf verantwoordelijk voor het geluk en het lijden dat zij hebben veroorzaakt.”

“Moge jij de ware bron van geluk vinden.”

“Moge jij vrede ervaren, ongeacht jouw omstandigheden.”

(twee tot drie minuten stilte)

Laat deze neutrale persoon gaan en denk aan iemand door wie je je gekwetst voelt, waar je moeite mee hebt, of iemand tegenover wie je wrok of jaloezie voelt. Misschien wil je niet de moeilijkste persoon in jouw leven kiezen. Kies in plaats daarvan iemand waar je je op dit moment aan ergert of irriteert.

Bied opnieuw de zinnen van gelijkmoedigheid aan, terwijl je je bewust blijft dat

jij niet verantwoordelijk bent voor hun geluk.

“Ongeacht mijn wensen voor jou, ligt jouw geluk niet in mijn handen.”

“Alle wezens zijn zelf verantwoordelijk voor het geluk en het lijden dat zij hebben veroorzaakt.”

“Moge jij de ware bron van geluk vinden.”

“Moge jij vrede ervaren, ongeacht jouw omstandigheden.”

(twee tot drie minuten stilte)

Laat nu alle gedachten over anderen los en keer terug naar de focus op je eigen lichaam, geest en hart. Merk op of je ongemak, spanning of weerstand ervaart. Merk ook op of je misschien een nieuw gevoel van lichtheid, warmte, ontspanning of vreugde ervaart. Dan, wanneer je er klaar voor bent, kun je je ogen weer openen en je aandacht richten op de ruimte waar je je in bevindt.

Meditatie op Medevreugde

Ga in een voor jou comfortabele, maar ook alerte houding zitten. Als je er klaar voor bent kun je je ogen sluiten, of je kunt deze geloken houden. Besteed aandacht aan je lichaam en kijk of je nog net iets fijner kunt gaan zitten, zodat je in deze positie kunt blijven gedurende de meditatie. Je kunt je handen op je benen of in je schoot leggen.

We beginnen met enkele minuten van oefenen in concentratie. Gewoon om onze geest te helpen kalmeren en in het huidige moment te arriveren. Laat je ademhaling op natuurlijke wijze stromen. Neem waar op welke plek in je lichaam je de ademhaling op de meest natuurlijke wijze kan voelen. Dit kan in je buik of onderbuik zijn, waar je het rijzen en dalen kan voelen terwijl het lichaam ademt. Het kan ook in je borst zijn, waar je het breder worden en het weer terugtrekken van de ribben voelt, terwijl het lichaam inademt en uitademt. Misschien is het bij de neusgaten, waar je een lichte tinteling kan voelen wanneer de lucht naar binnen komt en een subtiele warmte wanneer het lichaam uitademt.

Als je inademt, wees je bewust van je inademing.

Als je uitademt, wees je bewust van de adem die het lichaam verlaat.

(pauze)

Je zou kunnen opmerken dat je aandacht afdwaalt. Dit biedt ons een mogelijkheid om opmerkzaamheid en concentratie te ontwikkelen. Elke keer als we opmerken dat de geest afdwaalt, versterken we ons vermogen om onze huidige ervaring te herkennen. Elke keer als we onze geest terugbrengen naar de ademhaling, verhogen we ons concentratievermogen. Zie dit als een mogelijkheid, niet als een probleem.

(pauze)

In de beoefening van medevreugde cultiveren we een geest en hart dat waardering, vreugde en dankbaarheid toont voor het geluk dat we zelf ervaren en voor het geluk dat anderen ervaren. We beginnen te begrijpen dat ons geluk toeneemt als we het geluk van anderen kunnen waarderen.

We kunnen onze beoefening van medevreugde beginnen door voor onszelf de volgende zinnen te herhalen:

“Moge ik blij zijn met de vreugde die ik ervaar.”

“Moge mijn vreugde toenemen.”

“Moge ik dankbaar en tevreden zijn.”

(twee tot drie minuten stilte)

Denk nu aan iemand die je heeft geholpen of aan iemand die je gewoon heel aardig vindt. Dit kan een geliefde zijn, een vriend, een leraar of mentor. Terwijl deze persoon in je aandachtsveld komt, stem je af op je natuurlijke verlangens om deze persoon gelukkig te zien en vrij van lijden.

De oefening is om hebzucht, vijandigheid, jaloezie of afgunst tegen te gaan en te erkennen hoe onze vreugde verbonden is met de vreugde van anderen.

Visualiseer deze persoon en herhaal de volgende zinnen:

“Net zoals ik blij ben met de vreugde die ik ervaar, ben ik blij met de vreugde die jij ervaart.”

“Moge jouw vreugde toenemen.”

“Moge jij dankbaar en tevreden zijn.”

(twee tot drie minuten stilte)

Laat deze persoon dan uit je aandacht verdwijnen en richt je tot een neutraal persoon. Dit is iemand die je misschien vaker ziet, maar niet goed kent. Het zou iemand kunnen zijn die ergens werkt waar je vaak komt, een collega, iemand die je gezien hebt op bijeenkomsten of misschien een van je burens.

Ook al ken je deze persoon niet goed, herken dat deze persoon, net als jij, ook gelukkig wil zijn. Je hoeft niet te weten hoe hun geluk er uit ziet. Biedt deze persoon nu de volgende zinnen van medevreugde aan, terwijl je je bewust blijft dat jij niet verantwoordelijk bent voor hun geluk.

“Ik ben blij met de vreugde die jij ervaart.”

“Moge jouw vreugde toenemen.”

“Moge jij dankbaar en tevreden zijn.”

(twee tot drie minuten stilte)

Laat deze neutrale persoon gaan en denk aan iemand door wie je je gekwetst voelt, waar je moeite mee hebt, of iemand tegenover wie je wrok of jaloezie voelt. Misschien wil je niet de moeilijkste persoon in jouw leven kiezen. Kies in plaats daarvan iemand waar je je op dit moment aan ergert of irriteert.

Bied opnieuw de zinnen van medevreugde aan, terwijl je je bewust blijft dat jij niet verantwoordelijk bent voor hun geluk.

“Ik ben blij met de vreugde die jij ervaart.”

“Moge jouw vreugde toenemen.”

“Moge jij dankbaar en tevreden zijn.”

(twee tot drie minuten stilte)

Laat nu ook deze persoon gaan en breidt je wens van vreugde nu uit naar alle levende wezens.

“Ik ben blij met de vreugde van alle levende wezens.”

“Moge jullie vreugde toenemen.”

“Moge iedereen dankbaar en tevreden zijn.”

Laat nu alle gedachten over anderen los en keer terug naar de focus op je eigen lichaam, geest en hart. Merk op of je ongemak, spanning of weerstand ervaart. Merk ook op of je misschien een nieuw gevoel van lichtheid, warmte, ontspanning of vreugde ervaart. Misschien lukt het je beter om vreugde te ervaren en om de vreugde van anderen te kunnen waarderen. Dan, wanneer je er klaar voor bent, kun je je ogen weer openen en je aandacht richten op de ruimte waar je je in bevindt.

Meditatie op Compassie

Ga in een voor jou comfortabele, maar ook alerte houding zitten. Als je er klaar voor bent kun je je ogen sluiten, of je kunt deze geloken houden. Besteed aandacht aan je lichaam en kijk of je nog net iets fijner kunt gaan zitten, zodat je in deze positie kunt blijven gedurende de meditatie. Je kunt je handen op je benen of in je schoot leggen.

We beginnen met enkele minuten van oefenen in concentratie. Gewoon om onze geest te helpen kalmeren en in het huidige moment te arriveren. Laat je ademhaling op natuurlijke wijze stromen. Neem waar op welke plek in je lichaam je de ademhaling op de meest natuurlijke wijze kan voelen. Dit kan in je buik of onderbuik zijn, waar je het rijzen en dalen kan voelen terwijl het lichaam ademt. Het kan ook in je borst zijn, waar je het breder worden en het weer terugtrekken van de ribben voelt, terwijl het lichaam inademt en uitademt. Misschien is het bij de neusgaten, waar je een lichte tinteling kan voelen wanneer de lucht naar binnen komt en een subtiele warmte wanneer het lichaam uitademt.

Als je inademt, wees je bewust van je inademing.

Als je uitademt, wees je bewust van de adem die het lichaam verlaat.

(pauze)

Je zou kunnen opmerken dat je aandacht afdwaalt. Dit biedt ons een mogelijkheid om opmerkzaamheid en concentratie te ontwikkelen. Elke keer als we opmerken dat de geest afdwaalt, versterken we ons vermogen om onze huidige ervaring te herkennen. Elke keer als we onze geest terugbrengen naar de ademhaling, verhogen we ons concentratievermogen. Zie dit als een mogelijkheid, niet als een probleem.

(pauze)

Begin nu met het aanbieden van compassie aan iemand die je lief hebt. Iemand waar je om geeft die op de een of andere manier heeft geleden of het op dit moment moeilijk heeft. Misschien zijn ze ziek, hebben ze een blessure of een lastige tijd in een relatie.

Hoe voel je je als je aan hun lijden denkt? Merk de sensaties op in je hart. Hoe voelt het? Misschien ervaar je gevoelens als warmte, openheid en tederheid. Misschien ervaar je een pijnlijke sensatie. Merk je verlangen op om hun lijden te verlichten. Visualiseer deze persoon en herhaal de volgende zinnen:

“Moge jij vrij zijn van dit lijden.”

“Moge jij vriendelijk en zacht voor jezelf zijn.”

“Moge jij vrede en kalmte ervaren.”

(twee tot drie minuten stilte)

Laat deze persoon nu uit je aandacht verdwijnen. Adem in, adem uit.

Als je er klaar voor bent breng je je aandacht tot jezelf. Denk aan de manieren waarop je geleden hebt in het verleden, of op dit moment. Misschien zat of zit je in een lastige relatie, ben je ziek, heb je iemand verloren of ervaar je op een andere manier pijn.

Merk de sensaties op in je hart. Hoe voelt het? Veranderen de sensaties? Misschien ervaar je gevoelens als warmte, openheid en tederheid. Misschien ervaar je een pijnlijke sensatie. Je kunt je hand op je hart plaatsen en ruimte bieden aan dit gevoel.

Herhaal de volgende zinnen voor jezelf:

“Moge ik vrij zijn van dit lijden.”

“Moge ik vriendelijk en zacht voor mijzelf zijn.”

“Moge ik vrede en kalmte ervaren.”

Herhaal deze zinnen en laat de gevoelens je lichaam en geest doordringen. Wees geduldig en vriendelijk voor jezelf. Sta toe wat er ook maar op komt en keer dan terug naar de zinnen, met een geest van vriendelijkheid.

(twee tot drie minuten stilte)

Laat de aandacht tot jezelf los en richt je tot een neutraal persoon. Dit is iemand die je misschien vaker ziet, maar niet goed kent. Het zou iemand kunnen zijn die ergens werkt waar je vaak komt, een collega, iemand die je gezien hebt op bijeenkomsten of misschien een van je burens.

Ook al ken je deze persoon niet goed, kun je je realiseren dat alle wezens op de een of andere manier hebben geleden. Biedt deze persoon nu de volgende zinnen van compassie aan, terwijl je je bewust blijft dat jij niet verantwoordelijk bent voor hun geluk en lijden.

“Moge jij vrij zijn van jouw lijden.”

“Moge jij vriendelijk en zacht voor jezelf zijn.”

“Moge jij vrede en kalmte ervaren.”

(twee tot drie minuten stilte)

Laat deze persoon nu uit je aandacht verdwijnen. Adem in, adem uit.

Denk nu aan iemand waar je moeite mee hebt. Misschien heeft deze persoon jou op de een of andere manier pijn gedaan. Vroeg in herstel is het een goed en veilig idee om niet direct aan iemand te denken die veel schade heeft aangericht. Je zou aan iemand kunnen denken die je op dit moment lichtelijk irriteert.

Realiseer je dat alle wezens op de een of andere manier hebben geleden en sta toe dat gevoelens van compassie opkomen. Herinner je, dat als deze wezens vrij zouden zijn van lijden, als ze echt gelukkig zouden zijn, de wereld een veel betere plek zou zijn. Biedt deze persoon nu de volgende zinnen van compassie aan, terwijl je je bewust blijft dat jij niet verantwoordelijk bent voor hun geluk en hun lijden.

“Moge jij vrij zijn van jouw lijden.”

“Moge jij vriendelijk en zacht voor jezelf zijn.”

“Moge jij vrede en kalmte ervaren.”

(twee tot drie minuten stilte)

Laat deze persoon nu uit je aandacht verdwijnen. Richt je aandacht nu op alle levende wezens:

“Moge alle wezens vrij zijn van lijden.”

“Moge alle wezens vriendelijk en zacht voor zichzelf en voor anderen zijn.”

“Moge alle wezens vrede en kalmte ervaren.”

Laat nu alle gedachten over anderen los en keer terug naar de focus op je eigen lichaam, geest en hart. Merk op of je ongemak, spanning of weerstand ervaart. Merk ook op of je misschien een nieuw gevoel van lichtheid, warmte, ontspanning of vreugde ervaart. Dan, wanneer je er klaar voor bent, kun je je ogen weer openen en je aandacht richten op de ruimte waar je je in bevindt.

Meditatie voor het zitten met lastige emoties

Ga in een positie zitten die comfortabel voor je voelt en sluit je ogen, of als je wil, kun je ze ook geloken voor je houden. Zorg er voor je dat rug recht en ontspannen is. Neem drie wat diepere ademhalingen zodat je spanning los kunt laten die je op dit moment misschien ervaart.

(pauze)

Laat je ademhaling weer natuurlijk verlopen en begin op te merken hoe deze voelt terwijl je in- en uitademt. Merk in je lichaam op waar je de ademhaling het sterkst voelt. Is dat in je neus, in je borst of in je buik?

(pauze)

Probeer nu aan een situatie te denken die voor jou op dit moment veel stress of lijden veroorzaakt. Misschien ervaar je een intens verlangen, geef je jezelf ergens de schuld van, ervaar je moeilijkheden in een relatie of is er iets anders in je leven waar je moeilijk mee om kunt gaan. Als je een meditatie als deze nog niet eerder hebt gedaan, probeer dan iets te kiezen dat niet te moeilijk of pijnlijk is. Kies iets waardoor je een beetje stress in je lichaam voelt terwijl je aan de situatie denkt.

(pauze)

Probeer de situatie zo goed mogelijk voor te stellen. Visualiseer de situatie, zonder verdwaald te raken in het verhaal. Blijf contact maken met je gevoelens over de situatie.

(pauze)

Merk emoties op die je voelt als je aan de situatie denkt. Misschien ervaar je een hele specifieke emotie of zijn er meerdere emoties aanwezig. Label elke emotie die je opmerkt—boosheid, angst, teleurstelling, verdriet. Welke emoties voel je op dit moment?

(pauze)

Kies nu de emotie die je het sterkst voelt. Waar voel je deze emotie in je lichaam? Het zou kunnen zijn dat je de emotie op meerdere plekken in je lichaam voelt.

Is er een wazig gevoel in je hoofd, knoop in je keel, pijn in je hart of een

samentrekking in je maag? Waar voel je deze emotie het sterkst? Focus op dit gebied en beschrijf voor jezelf hoe dit voelt. Voelt het gespannen, koud, warm, tintelend, zwaar of verdoofd aan?

(pauze)

Schenk al je aandacht aan de emotie en hoe deze zich vormt in je lichaam. Kijk of je de gevoelens en sensaties kunt verzachten door bij elke uitademing net wat meer te ontspannen. Als de emotie te intens voelt, richt je aandacht dan op de rand van de emotie. In plaats van het verzachten van het gehele gevoel kun je proberen om de randen van de emotie in het lichaam te verzachten.

(pauze)

Merk het op wanneer je geest wegdrijft in gedachten, of je probeert af te leiden van de gevoelens. Het is normaal om jezelf te willen afleiden van pijnlijke emoties. Als je geest wegdrijft, breng deze dan rustig weer terug, door je de situatie voor te stellen en contact te maken met je gevoelens daarover. Doel van meditatie is om, met liefde en compassie, bij pijnlijke gevoelens te blijven.

(pauze)

Erken voor jezelf hoe moeilijk dit is. Het ervaren van pijnlijke en lastige emoties hoort bij het menselijk bestaan. Het goede nieuws is dat we kunnen leren hoe we onszelf kunnen troosten voor het lijden dat we ervaren in dit leven.

(pauze)

Breng, als je wilt, één of beide handen naar je hart. Voel je hart en je ademhaling. Voel de warmte van je handen tegen je borst, terwijl je jezelf liefde, vriendelijkheid en compassie biedt.

(pauze)

Biedt troost en verzachting aan deze lastige emotie. Vertel jezelf dat je weet hoe moeilijk het is om dit te voelen. Probeer een aantal vriendelijke en liefdevolle zinnen zoals:

"Dit is heel moeilijk nu" of "Dit is een moment van lijden"

"Het is menselijk om lijden te ervaren"

"Moge ik vriendelijk en zacht voor mezelf zijn."

Gebruik deze zinnen of kies er zelf een aantal en herhaal deze voor jezelf.

(pauze)

"Dit is een moment van lijden."
"Het is menselijk om lijden te ervaren."
"Moge ik vriendelijk en zacht voor mezelf zijn."

Als je geest afdwaalt kun je je weer op je ademhaling richten. Deze gevoelens zijn een natuurlijke reactie. Je mag jezelf zo voelen. Probeer geen weerstand te bieden of jezelf de schuld te geven voor deze gevoelens. Dit is simpelweg wat er nu gebeurt. Biedt jezelf troost en compassie en erken hoe moeilijk dit is. Blijf de volgende zinnen voor jezelf herhalen:

"Dit is een moment van lijden."
"Het is menselijk om lijden te ervaren."
"Moge ik vriendelijk en zacht voor mezelf zijn."

(pauze)

Je kunt deze zinnen gebruiken als een mantra, terwijl je jezelf herinnert om vriendelijk en geduldig te zijn als je lijden ervaart.

"Dit is een moment van lijden."
"Het is menselijk om lijden te ervaren."
"Moge ik vriendelijk en zacht voor mezelf zijn."

(pauze)

Laat de zinnen gaan en sta jezelf toe te voelen wat er op dit moment gebeurt, zonder daar iets aan te willen veranderen. Herinner jezelf eraan dat je op dit moment veilig bent. Je lichaam ervaart een emotie. Geef jezelf toestemming om de emotie er te laten zijn. Als het ongemak te intens wordt, richt je aandacht dan weer op je ademhaling en keer terug naar de gevoelens als jij daar klaar voor bent.

(pauze)

Breng je aandacht weer terug naar je ademhaling, terwijl we deze meditatie afsluiten. Voel je voeten die de vloer raken. Je kunt je vingers en je tenen langzaam gaan bewegen en je ogen langzaam weer open doen, als jij daar klaar voor bent.

Vergankelijkheidsmeditatie

Ga op een manier zitten die voor jou prettig voelt, maar ook opmerkzaam. Probeer je rug recht te houden en je kin iets terug te trekken. Voel je hoofd gebalanceerd op je schouders en sta je gezicht en kaak toe om te ontspannen. Rust je armen en handen op een comfortabele plek.

Wees opmerkzaam op wat er gebeurt binnen jouw bewustzijn, hier en nu, zonder oordeel.

Terwijl je hier zit, begin met het opmerken van de sensaties van de ademhaling. Breng je aandacht voor een moment naar hoe je buik beweegt bij elke in- en uitademing, de lucht die door je neusgaten stroomt en de lichte beweging van je borst en schouders.

(pauze)

Je zult merken dat je aandacht van tijd tot tijd wegdrijft van de ademhaling. Het is volkomen normaal dat gedachten leiden tot fantasieën, herinneringen, zorgen of dingen die je nog moet doen. Als je opmerkt dat je geest afdwaalt, probeer deze dan tegemoet te komen met mildheid. Je hoeft er niets aan te doen. Er is niets om op te lossen. In plaats van je ademhaling te beheersen, wees gewoon nieuwsgierig naar hoe het is om op dit moment te ademen. Je zult dan merken dat de aandacht vanzelf wordt teruggetrokken naar de lichamelijke sensaties van de adem, terwijl deze door het lichaam stroomt.

Blijf alert, ontspannen, maar vooral vriendelijk terwijl je opmerkt waar de geest heen gaat. Elke keer als je opmerkt dat de geest is afgeleid of afdwaalt, breng je aandacht dan weer terug naar de sensaties van de ademhaling.

(pauze)

Merk de neiging op om je ademhaling te beheersen. Je bent gewoon aan het observeren en opmerken. Je aanschouwt wat er op dit moment gebeurt. Probeer niets te forceren. Je hoeft de lengte, intensiteit, het tempo of de pauze tussen elke ademhaling niet te beheersen.

(Drie minuten stilte)

Nadat je een basis van kalme aandacht voor de ademhaling hebt gelegd, kun je jezelf openstellen voor een reeks van andere opkomende en voorbijgaande verschijnselen.

Het kan zijn dat je geluiden opmerkt; of geuren, smaken, fysieke

gewaarwordingen of beelden - zelfs achter gesloten ogen.

(Pauze)

In plaats van je bezig te houden met de inhoud van deze sensaties, probeer aandacht te schenken aan het proces van hun ontstaan en vervolgens hun verdwijnen. Merk op dat de sensaties verschijnen, verdwijnen of gewoon veranderen. Merk op hoe de stroom van ervaringen voortdurend verandert. Niets blijft zo hetzelfde; niets is helemaal zeker.

(Pauze)

Als je op enig moment merkt dat je meegesleept wordt door een bepaalde ervaring, zoals het geluid van verkeer, of een geur of smaak - probeer je aandacht dan weer terug te brengen naar de ademhaling en besteed aandacht aan de vergankelijkheid van dingen.

(Drie minuten stilte)

Van moment tot moment verandert alles in onze ervaring. Sensaties komen en gaan.

Mogelijk merk je ook het ontstaan en voorbijgaan van gedachten, gevoelens en emoties.

(Pauze)

Nogmaals, probeer aandacht te besteden aan het proces van het ontstaan en het voorbijgaan van dingen, zonder je bezig te houden met de inhoud van de gedachten, emoties en sensaties. Let op de constante verandering in ervaring van moment tot moment. Een herinnering kan worden gevolgd door een pijn in het been; de pijn in het been kan worden gevolgd door een vraag; de vraag kan worden gevolgd door een uitbarsting van woede, enzovoort. Merk op hoe elk van deze ervaringen komt, verandert of gaat. Sensaties, gedachten en emoties maken deel uit van de stroom van ervaringen. Probeer niet te worden afgeleid door hun inhoud of hoe belangrijk ze kunnen lijken; wees je er gewoon van bewust dat ze komen en gaan, dat ze tijdelijk en vergankelijk zijn.

(Drie minuten stilte)

Terwijl je deze constante verandering van ervaringen observeert kun je jezelf afvragen of een van deze sensaties, gedachten of emoties uiteindelijk bevredigend gaat zijn. Zal deze ervaring duren? Is het aan het veranderen?

Is het nu prettig? Zal het altijd prettig zijn?

(Pauze)

Is deze ervaring nu aangenaam? Zal het altijd aangenaam zijn?

(Twee minuten stilte)

Ben jij deze ervaring? Is het persoonlijk? Is het op elk moment zeker? Identificeer je je echt met deze ervaring, of is het iets voorbijgaand, veranderend, vergankelijk?

(Pauze)

En deze ervaring?

(Twee minuten stilte)

De meditatie komt zo tot zijn einde. Erken jouw intentie om je aandacht te richten op jouw ervaring in het moment. Hiermee ontwikkel je de kwaliteit om je zintuigen te openen voor de vitaliteit, de verandering en de helderheid van het huidige moment, terwijl je nieuwsgierig blijft en open staat voor wat er zich aandient, zonder oordeel.

Als je er klaar voor bent, kun je je ogen openen en je aandacht richten op de ruimte waarin je je bevindt.

Onderzoekende vragen

Deze Onderzoekende Vragen zijn bedoeld als gids. Ze kunnen ondersteuning bieden in onze groei tijdens herstel. Je kunt de vragen gebruiken als een onderdeel van je zelfonderzoek of je kunt ze doornemen samen met een mentor, een vertrouwde vriend of een groep. Dit kan dienen als middel om specifieke situaties te onderzoeken; als een gids voor dagelijks zelfonderzoek; als onderwerp tijdens bijeenkomsten; of elke andere manier die voor jou nuttig is op jouw pad van ontwaking en naar de bevrijding van verslavingsgedrag.

Onderzoekende vragen bij de Eerste Nobele Waarheid:

Begin met het maken van een lijst van gedragingen en acties, verbonden aan je verslaving(en), die jij als schadelijk beschouwt. Denk na over de dingen die je gedaan hebt die jezelf en anderen hebben geschaad, zonder te overdrijven of te minimaliseren.

Beschrijf voor elk beschreven gedrag hoe jij geleden hebt door dat gedrag en beschrijf ook hoe anderen hebben geleden vanwege dat gedrag. Vermeld elke andere schade of negatieve consequenties die je kunt bedenken, zoals financiën, gezondheid, relaties, seksuele relaties of gemiste kansen.

Merk je patronen op? Wat zijn deze? Wat zijn de manieren om lijden voor jezelf en voor anderen te voorkomen of te verminderen, als je deze patronen verandert?

In welk opzicht was je verslavingsgedrag een reactie op trauma en pijn? Op welke andere manieren zou je op trauma en pijn kunnen reageren, die helend en verzorgend zijn, in plaats van vermijdend?

Onderzoekende vragen bij de Tweede Nobele Waarheid:

Maak een lijst van situaties, omstandigheden en gevoelens die je hebt willen vermijden en waarbij je vermijding tot schadelijk gedrag heeft geleid.

Maak een lijst van emoties, sensaties en gedachten die opkomen als je je onthoudt van middelen of schadelijk gedrag. Zijn er verontrustende herinneringen, schaamte, verdriet of onvervulde behoeften verscholen achter de begeerte? Hoe kun je deze met compassie en geduld tegemoet komen?

Welke dingen heb je opgegeven in je verlangen om vast te houden aan vergankelijke en onbetrouwbare oplossingen? Bijvoorbeeld; heb je relaties

opgegeven, financiële zekerheid, gezondheid, kansen, juridische status of andere belangrijke dingen, om je verslavingsgedrag te onderhouden? Wat maakte de verslaving belangrijker voor je dan de dingen die je hebt opgegeven?

Zijn er overtuigingen waar je aan vasthoudt die begeerte en aversie voeden, overtuigingen die de waarheid van vergankelijkheid ontkennen of overtuigingen over hoe dingen in het leven zouden *moeten* zijn? Wat zijn deze?

Onderzoekende vragen bij de Derde Nobele Waarheid:

Wat maakt het zo moeilijk om te stoppen?

Welke hulpmiddelen heb je tot je beschikking die je kunnen helpen met onthouding en herstel?

Maak een lijst van redenen waarom je denkt te kunnen herstellen. Maak ook een lijst van je twijfels. Wat zou het wijze en compassievolle deel van jezelf—je Boeddha-natuur—over deze twijfels zeggen?

Beoefen het 'loslaten' van iets kleins. Merk op dat begeerte niet voortduurt en dat er een klein gevoel van opluchting opkomt als je deze voorbij laat gaan. Zo proeft de smaak van vrijheid.

Onderzoekende vragen bij de Vierde Nobele Waarheid:

Nu je begrijpt dat herstel en het einde van lijden mogelijk is, wat is dan jouw pad tot herstel en het einde van lijden door verslaving? Wees eerlijk over de uitdagingen die je mogelijk tegenkomt en de hulpmiddelen die je wil gebruiken om die uitdagingen aan te gaan.

Welk gedrag kun je veranderen om je herstel nog meer te ondersteunen?

Wat betekent het voor jouw herstel om toevlucht te nemen in de Boeddha, de Dharma en de Sangha?

Onderzoekende vragen bij Zuiver Begrip:

Denk aan een situatie in jouw leven die verwarring of ongemak veroorzaakt.

- Wat is de waarheid van deze situatie?
- Zie je de dingen zoals ze zijn of raak je verdoemd in veroordeling, vat je dingen persoonlijk op in de verhalen die je jezelf vertelt of herhaal je eerdere uitspraken die je hebt geïnternaliseerd?

- Is je visie vertroebeld door hebzucht, haat, verwarring, vastklamping, gehechtheid of begeerte? Hoe?

In welke situaties en delen van je leven heb je de meeste moeite om verlangen te onderscheiden van behoefte? Zijn er gebieden of relaties waarin de drang om te krijgen wat je verlangt elke andere overweging overschaduwde? Is dit veranderd sinds je in herstel bent?

Zijn er delen in je leven waarin je gedreven werd om door te gaan met onprettige ervaringen omdat je denkt dat dit "moest" of "nodig was"?

Hoe openbaart karma—de wet van oorzaak en gevolg— zich op dit moment? Waar in jouw leven heb je te maken met de effecten of nasleep van jouw handelen in het verleden, zowel positief als negatief?

Onderzoekende vragen bij Zuivere Intentie:

Op welke wijze handelde je tijdens periodes van verslavingsgedrag, die harteloos, wreed, meedogenloos, vastklampend of hard waren? Op wie (inclusief jezelf) waren deze gevoelens gericht? Hoe zouden vrijgevigheid, compassie, liefdevolle vriendelijkheid en vergeving jouw gedrag hebben veranderd?

Welke acties in jouw verleden hebben anderen geschaad? Heb je een intentie gevormd om je te verzoenen met zowel jezelf, als met de persoon of personen die je hebt geschaad? Zo ja, heb je een vertrouwde vriend of mentor gevonden waar je terecht kunt voor begeleiding en steun in dit proces van goedmaken, dat hieronder is samengevat? Welke steun kan deze persoon jou bieden als je begint aan het proces van goedmaken?

Het Goedmaken:

- Heb je opzettelijk iets gedaan, waarvan je nu herkent dat het de ander schade heeft berokkend? Wie werd er geschaad door jouw acties?
- Heb je eerlijk de intentie gevormd om schadelijke acties niet te herhalen en om te leren van je ervaring in toekomstige interacties?
- Het goedmaken is afhankelijk van de omstandigheden, inclusief je huidige relatie tot deze persoon en de mate waarin je de schade ongedaan kunt maken door directe acties (zoals het corrigeren van een openbare oneerlijkheid, of het compenseren van wat je hebt genomen dat je niet vrijelijk werd aangeboden). Vraag jezelf: "Wat kan ik in het heden doen?"
- Kun je je richten tot de schade die je hebt veroorzaakt en kun je je hiermee verzoenen, zonder je te hechten aan het verlangen om vergeven te worden? Identificeer, per motivatie, de situatie om het goed te maken.
- Welke acties zouden de balans in jouw eigen gevoelens en benadering van de schade die je hebt veroorzaakt kunnen herstellen? Kunnen deze

stappen worden genomen zonder nieuwe schade te veroorzaken bij die persoon of de relatie?

Als je op dit moment geconfronteerd wordt met een lastige situatie of keuze in jouw leven, onderzoek dan de intentie die je hierin meeneemt.

- Ben je egoïstisch of zelfzuchtig? Hoe?
- Word je gedreven door aversie (vluchten voor een onprettige ervaring), of door begeerte (grijpen naar een prettige ervaring)? Hoe?
- Hoe zou je een geest van vrijgevigheid, compassie, liefdevolle vriendelijkheid, medevreugde en vergeving in deze situatie kunnen brengen?
- Hoe zou deze situatie eruit zien als je deze kwaliteiten in gedachten had genomen *voordat* je reageerde?
- Als je het bovenstaande niet wilt, kun je dan tenminste de intentie en bereidwilligheid ontwikkelen om het wel te doen?

Onderzoekende vragen bij Zuiver Spreken:

Heb je schade veroorzaakt met jouw spraak? Hoe?

Ben je oneerlijk of hard geweest in jouw communicatie? Wanneer, en op welke specifieke manieren?

Gebruik je spreken nu om mensen pijn te doen of te controleren, om een vals idee of beeld van jezelf of de realiteit te schetsen, om aandacht te vragen, of om het ongemak van stilte te verlichten? Beschrijf gedetailleerde voorbeelden wanneer je spraak gebruikte om te misleiden, bedriegen of om af te leiden.

Ben je, om schade te voorkomen, zorgvuldig wanneer je spreekt?

Zeg je dingen waarvan je weet dat ze niet waar zijn? Of doe je alsof je de waarheid over iets weet wanneer dat niet zo is, om zo slimmer of geloofwaardiger te lijken dan dat je bent? Noteer enkele voorbeelden.

Onderzoekende vragen bij Zuiver Handelen:

Heb je op een manier gehandeld die onzuiver was, of die schade heeft veroorzaakt? Hoe?

Gedurende de tijden dat je onzuiver handelde, of lijden veroorzaakte, hoe zou het de uitkomst veranderd hebben als je uit compassie, vriendelijkheid, vrijgevigheid of vergeving had gehandeld? Zou je nu een andere emotionele of

mentale reactie hebben op je eerdere acties als je had gehandeld, met deze principes in gedachten?

Eerste Voorschrift:

- Heb je schade veroorzaakt? Hoe?
(Sta een breed begrip van schade toe, inclusief lichamelijke, mentale en karmische schade net zoals financiële, legale, morele of andere vormen van schade.)
- Ook als je geen specifieke schade kunt aanwijzen: heb je op een manier gehandeld waarin je oneerlijk was tegenover jezelf en je mogelijkwijs schade berokkende?

Tweede Voorschrift:

- Mensen "nemen" op vele manieren. We nemen producten of materiële bezittingen, we nemen tijd en energie, we nemen zorg en erkenning. Met dit brede begrip van nemen: heb je genomen wat je niet vrijelijk is gegeven? Hoe? Wat zijn de specifieke voorbeelden van patronen waarin dit voor jou gold?

Derde Voorschrift:

- Heb je op een onverantwoordelijke, egoïstische manier, of zonder volledige toestemming of bewustzijn (van jezelf of je partners) gehandeld in jouw seksuele gedrag? Hoe?
- Als je terugkijkt op je seksuele partners of activiteiten; was je je, in elke instantie, volledig bewust van andere bestaande relaties? Was je je bewust van eerdere of huidige mentale of emotionele omstandigheden van jezelf en die van je partners? En was je je bewust van je eigen intentie om seksueel betrokken te raken? Hoe, of hoe niet?
- Was jouw seksuele activiteit, zowel alleen als met anderen, gebaseerd op niet-schadelijke intenties? Ben je elk seksueel contact aangegaan met aandacht en begrip? Hoe, of hoe niet?

Vierde Voorschrift:

- Ben je oneerlijk geweest? Hoe?
- Welke patronen hebben jouw oneerlijkheid aangenomen? Handelde of sprak je vanuit oneerlijkheid om de waarheid over je eigen gedrag en status verkeerd weer te geven, of te ontkennen?
- Waren er bepaalde situaties waarin jouw oneerlijkheid voornamelijk aanwezig was (bijvoorbeeld: bij het omgaan met je verslavingsgedrag, in je werk of een professionele setting, onder vrienden of met familie). Onderzoek de aard van de oneerlijkheid in elke omgeving: Was deze gebaseerd op hebzucht, verwarring, angst of ontkenning? Waarom loog je?

Vijfde Voorschrift:

- Heb je bedwelvende middelen, of ander gedrag gebruikt die jouw vermogen om helder te zien vertroebelen?
- Van welke middelen en/of gedragingen ben je afhankelijk geworden om je bewustzijn te veranderen of vertroebelen? Is dit in de loop van de tijd veranderd? Of, als je periodes van abstinentie hebt, heb je jouw gebruikelijke middelen of gedragen vervangen door andere manieren om bewustwording van je huidige omstandigheden en gesteldheid te vermijden? Hoe?

Maak een lijst van manieren waarop je de Vijf Voorschriften zou kunnen beoefenen. Betrek compassie, liefdevolle vriendelijkheid en vrijgevigheid in je besluitvorming.

Onderzoekende vragen bij Zuiver Levensonderhoud:

Veroorzaakt jouw baan schade? Wat is de specifieke aard van deze schade?

Hoe kun je jouw baan met meer aandacht uitoefenen, vanuit de intentie om geen schade te veroorzaken?

Breng je begrip van karma en vriendelijkheid mee naar je werk, of sluit je je daar af voor het besef van Zuiver Handelen?

Welk deel van de keuzes die je maakt voor je levensonderhoud wordt geleid door hebzucht? Staat hebzucht in de weg van bewustzijn of compassie?

Hoe kun je meer van dienst zijn in jouw gemeenschap?

Hoe zou je een geest van vrijgevigheid in jouw leven kunnen brengen, zowel in je beroep als daarbuiten?

Onderzoekende vragen bij Zuivere Inspanning:

Welke inspanning heb je gedaan om je te verbinden met een vertrouwde vriend, mentor of dharma buddy, die je kan helpen om je inspanning te ontwikkelen en verdelen?

Denk aan een situatie die ongemak bij je veroorzaakt. Wat is de aard van de inspanning die je meeneemt naar deze situatie? Let erop of het evenwichtig en duurzaam aanvoelt, of dat je te veel leunt in de richting van inactiviteit of overmatige inspanning.

Heb je te maken met overweldigende verlangens, aversies, luiheid of

ontmoediging, onrust, bezorgdheid of twijfel over je eigen vermogen om te herstellen? Hoe beïnvloeden deze hindernissen de keuzes die je maakt?

Vermijd je gevoelens door 'uit te checken' en op te geven, of door obsessieve bezigheden en perfectionisme?

Onderzoekende vragen bij Zuivere Aandacht:

Welke stappen kun je zetten die een regelmatige meditatie-beoefening zouden ondersteunen?

Welke stappen kun je zetten om mindfulness meer in je dagelijkse leven te beoefenen, door bij jezelf te checken hoe je je voelt en te pauzeren voordat je op situaties reageert?

Welke stappen kun je zetten om de "waarheden" te onderzoeken die je geest je vertelt, in plaats van ze automatisch te geloven? Beschrijf specifieke voorbeelden waarin je geest en percepties tegen je hebben "gelogen" over de waarheid van een situatie. Hoe had mindfulness je reactie hierop kunnen veranderen en misschien tot een minder schadelijke uitkomst kunnen leiden?

Denk na over de tijden waarop je angst, twijfel of aarzeling voelde. Word je nu bewust van hun tijdelijke aard? Hoe zou deze bewustwording hebben geleid tot een minder schadelijke uitkomst?

Onderzoekende vragen bij Zuivere Concentratie:

Hoe raak je de focus kwijt of wordt je afgeleid tijdens meditatie?

Wat leidt je het meest af?

Welke stappen kun je zetten om je aandacht opnieuw te richten, zonder je eigen beoefening te veroordelen?

Wat levert het je op als je vriendelijk en mild opmerkt waar je geest naartoe gaat, of als je word afgeleid.

Hoe kun je concentratie gebruiken om helder te zien en wijs te handelen?

Welke stappen kun je zetten om vriendelijk en mild voor jezelf te zijn tijdens dit proces?

Woordenlijst

Volgens de traditie onthielden de volgelingen van de Boeddha al zijn leringen voordat hij dood ging in de vijfde eeuw voor Christus. Om deze te behouden werden de leringen hardop voorgedragen en generatie na generatie onderwezen aan monniken en nonnen. Ze werden uiteindelijk, eeuwen later, opgeschreven in het Pali.

Veel Boeddhistische ideeën worden nog steeds omschreven in het Pali, of in de zeer nauw verwante taal Sanskriet, omdat ze moeilijk in het Nederlands te vertalen zijn. Daarom kunnen de hieronder beschreven definities ruim worden geïnterpreteerd. Het kan nuttig zijn om het begrip van de waarheden achter deze woorden te verdiepen, door middel van reflectie en persoonlijke beoefening.

Boeddha (Pali en Sanskriet): een persoonlijke titel die betekent “de ontwaakte” of “de verlichte;”, meestal gebruikt voor Siddhartha Gautama Boeddha, de grondlegger van het Boeddhisme.

Dāna (Pali en Sanskriet): Vrijgevigheid; liefdadigheid. Traditioneel refereert dit aan het geven van aalmoezen of donaties aan kloosterlijk of spiritueel ontwikkelde mensen.

Dharma (Sanskriet; **Dhamma** in Pali): de leringen van de **Boeddha**; de aard van de realiteit; fenomenen.

Dukkha (Pali; **Duhkha** in Sanskriet): leed; stress; ontevredenheid; het lijden in leven dat wordt veroorzaakt door het vasthouden aan tijdelijke fenomenen alsof ze blijvend zijn.

Kalyāṇa-mittā (Pali; **Kalyāṇa-mitra** in Sanskriet): goede vriend; wijze metgezel; een leraar of mentor in het begrip van de **Dharma**.

Karma (Sanskriet; **Kamma** in Pali): actie; doen; oorzaak en gevolg; de opzettelijke daad die leidt tot onmiddellijke en toekomstige consequenties.

Karuna (Pali en Sanskriet): compassie; vriendelijkheid; het verlangen tot de opheffing van lijden voor zichzelf en voor anderen.

Mettā (Pali; **Maitrī** in Sanskriet): liefdevolle vriendelijkheid, welwillendheid, goedhartigheid; goede wil; een actief verlangen voor het welzijn en geluk van zichzelf en voor anderen.

Muditā (Pāli en Sanskriet): de sympathieke medevreugde in het succes en geluk van anderen.

Saṅgha (Pāli; **Saṃgha** in Sanskriet): traditioneel, de gemeenschap van Boeddhistische monniken en nonnen; volgers van de Boeddha, of het nu kloosterlingen of leken zijn.

Sukha (Pāli en Sanskriet): rustige vreugde; gemak; ongehinderde stroom; het tegenovergestelde van **Dukkha**.

Upekkhā (Pāli; **Upekṣā** in Sanskriet): gelijkmoedigheid; gelijkmatigheid van geest; sereniteit; onwankelbare vrijheid van de geest; een staat van innerlijk evenwicht die niet kan worden verstoord door winst of verlies.



Recovery Dharma Meeting Format

Voor de bijeenkomst begint zijn er vrijwilligers nodig die het volgende willen lezen:

- De Beoefening
- De Vier Nobele Waarheden en Het Achtvoudige Pad
- Kern-Intenties

Opening

Welkom bij deze bijeenkomst van Recovery Dharma Nijmegen. 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 ontwakings), 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) 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

vowerp; door je een positieve plek, activiteit of herinnering voor te stellen; door zachtjes 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 het nodig hebt om op te staan gedurende de meditatie, doe dat dan zo stil mogelijk en houd opmerkingen en vragen voor jezelf tot na de meditatie.

Literatuur, thema of anderszins

(Meetings kunnen het format volgen van een literatuurbespreking, thema-bespreking of anderszins.)

Literatuurbespreking: 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.

Topic of spreker: 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.

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 na de bijeenkomst de gelegenheid om telefoonnummers uit te wisselen en we hebben een app groep waarin gedeeld kan worden, voel je hierin vrij.

Ik heb ____ gevraagd om de 'Kern-Intenties' te lezen.

Aankondigingen

We zullen nu het mandje voor Dhanā doorgeven. Dhanā is de Boeddhistische term voor de beoefening van vrijgevigheid. Geef wat je kan missen om deze bijeenkomst te ondersteunen.

(Verdere aankondigingen over schoonmaken, de telefoon- en/of mailinglijst, boekverkoop, vrije hand-outs, toekomstige retraites, of ander nieuws dat de groep aangaat)

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.



De Beoefening

Onthechting:

Wij begrijpen verslaving als een allesoverheersende drang die aanzet tot het dwangmatig drinken, gebruiken of destructieve gedragingen. Dit alles om te ontsnappen aan de realiteit van alledag, zoals afkeer van pijn of het willen vasthouden aan en het verlengen van plezierige ervaringen. Het is onze intentie om ons te onthouden van alcohol en andere verslavende middelen of destructieve gedragingen, in ieder geval voor vandaag. Voor degenen onder ons die in herstel zijn van een procesverslaving en voor wie geheelonthouding geen optie is, committeren wij ons aan heldere grenzen ten aanzien van destructief gedrag, bij voorkeur in samenspraak met een mentor of therapeut.

Meditatie:

Wij verbinden ons aan de intentie dagelijks te mediteren. Meditatie is een hulpmiddel tot zelfonderzoek naar onze acties, intenties en reacties. Meditatie is een persoonlijk proces dat ons in staat stelt een gebalanceerde inspanning te vinden die van toepassing is op ons pad.

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. Vroeg in herstel is het raadzaam om zoveel mogelijk bijeenkomsten bij te wonen. Voor sommigen onder ons betekent dat op dagelijkse basis een bijeenkomst. Je verbinden aan de Sangha is van essentieel belang voor herstel. Wij bieden onze diensten en ervaringen aan waar mogelijk.

Het Pad:

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

(Zelf)Onderzoek:

We verkennen de Vier Nobele Waarheden en hoe ze gerelateerd zijn aan onze verslaving door te schrijven en door gedetailleerd te delen over ons zelfonderzoek. Dit pad van onderzoek en het delen hierover kunnen wij samen met een mentor, een vertrouwd contact of de groep verkennen. Als we aan het einde zijn gekomen van ons eerste schriftelijke zelfonderzoek, nemen we direct verantwoordelijkheid voor onze acties. Hier hoort ook bij dat we eerder aangerichte schade onderkennen en inzet tonen om het goed te maken waar mogelijk.

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 opruimen, thee zetten en schoonmaken. Wanneer we ons eerste zelfonderzoek hebben afgerond, een dagelijkse meditatie beoefening hebben en bevrijding van onze verslaving hebben gevonden zijn we toe aan mentorschap. Wanneer er geen mentoren beschikbaar zijn kan men het zelfonderzoek aangaan met behulp van de wijsheid binnen de Sangha.

Groei:

We werken aan steeds meer diepgang in onze beoefening en heling in herstel. Dit kan door het bijwonen van bijeenkomsten die spiritueel of herstel gericht zijn, retraites, het lezen van relevante literatuur en het luisteren naar dharma talks. Dit is een levenslange reis van spirituele groei en ontwaken van moment tot moment.

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 miskenning 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

Kern-Intenties



Recovery Dharma biedt een herstelprogramma gebaseerd op de beoefening van meditatie en zelfonderzoek, door gebruik te maken van Boeddhistische leringen. Ons programma is 'peer-led' en niet-theïstisch. Iedereen die herstel zoekt is welkom binnen onze gemeenschap.

Het is onze intentie om:

1. Veilige en steunende bijeenkomsten te organiseren;
2. De geheimhouding te respecteren van iedereen die aan onze bijeenkomsten deelneemt;
3. Lotgenoten steun te bieden in de geest van vrijgevigheid;
4. De diensten van professionals in te zetten als dat nodig is voor het functioneren van onze organisatie;
5. Te verzekeren dat onze activiteiten, retraites en conferenties 'peer-led' zijn; we zouden Dharma en meditatieleraren kunnen inzetten en donaties naar eigen inzicht kunnen aanbieden;
6. Meeting formats, literatuur, meditaties en leringen te kiezen terwijl we trouw blijven aan ons programma;
7. Keuzes te maken door middel van een proces waarin de stem van elk groepslid wordt gehoord en gerespecteerd;
8. Onafhankelijk te werken van elke andere organisatie, instantie, leraar of groep;
9. Donaties te accepteren en geld in te zamelen, mits deze in overeenstemming zijn met ons doel om onafhankelijk en zelfsturend te zijn;
10. Integriteit, verantwoordelijkheid en transparantie te tonen in onze besluitvorming en financiële verrichtingen.



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.

Mogen 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.