

Een ruzie houdt niet op door boos te blijven.

Daar wordt een ruzie alleen maar erger van. Wanneer een van beide zijn boosheid in de prullenbak gooit dan houdt de ruzie op.

Je kunt alleen nu gelukkig zijn, niet gisteren of morgen.

Gisteren is al voorbij en morgen moet nog komen. Alleen het hier en nu bestaat.

Het is zeker dat we allemaal doodgaan.

Omdat we leven gaan we dood. Het leven kan niet voor altijd blijven bestaan.

Als je iets wil, dan ben je niet gelukkig.

Als je gelukkig bent, dan voel je je tevreden met wat er is en wil je niets meer.

Niet waar:

Als een ander iets krijgt wat jij graag zou willen hebben, dan kun je niet blij zijn.

Natuurlijk kun je wel blij zijn! Dat heet medevreugde. Je bent dan niet jaloers.

Je bent pas echt gelukkig als je alles hebt wat je wil.

'Gelukkig zijn' heeft helemaal niets te maken met wanneer alles gaat zoals je zou willen. Wanneer je niets meer te wensen hebt, ben je tevreden. En als je tevreden bent, dan ben je gelukkig.

Gezonde mensen worden nooit ziek.

Het lichaam is niet volmaakt en kan elk moment ziek worden. Een uitspraak van Bhante: "We zijn ziek of op weg naar ziek zijn."

Huilen helpt om je beter te voelen.

Als dat waar zou zijn . . . dan zouden veel mensen heel gelukkig zijn.

Alleen oude mensen gaan dood.

Nee, natuurlijk is dat niet zo. Ook jonge mensen kunnen doodgaan. Dat heeft niets met leeftijd te maken.

Iemand die slechte dingen gedaan heeft kan de Verlichting niet bereiken.

Nee dat is niet zo, want dan zou niemand de verlichting kunnen bereiken. Denk maar aan Angulimala.

Het is fijn om veel verlangen te hebben.

Als je veel verlangen hebt dan wil je steeds iets wat er niet is en voel je je erg ontevreden en dat is dus niet fijn.

Als je veel geeft word je arm.

Geven is heel verdienstelijk. Denk maar aan de monnik Siwali in de tijd van de Boeddha. Hij had in het verleden veel gegeven en daardoor kreeg hij in zijn leven als monnik heel gemakkelijk voedsel, onderdak, kleding en medicijnen.

Geen verlangen hebben is saai.

Dat denken veel mensen, maar dat is echt niet waar. Als je geen verlangen hebt, dan voel je je gelukkig. Een gelukkig gevoel te hebben is absoluut niet saai.

Iemand die iets slechts doet zal altijd slecht zijn.

Dat is zeker niet zo. Iedereen kan van zijn fouten leren en het beter doen.

WAAR OF NIET WAAR

Het spel maken:

Kleur de twee tekeningen in de cirkels op de bijlage. Plak het hele vel op dun karton. Knip de twee cirkels en alle wolken uit. Knip ook langs de dunne lijnen in de cirkels, zodat het puzzelstukjes worden.

Spelen van het spel:

Je kunt dit spel met twee of meer spelen, maar alleen kan ook. Schud de puzzelstukjes en de wolk-kaartjes en leg ze in aparte stapeltjes ondersteboven naast het speelveld. Om de beurt pak je een wolk-kaartje en leest wat er staat. Is het waar wat er staat? Ja? Dan leg je het wolk-kaartje in één van de wolken rondom de Dhammacakka op de rechterpagina. Als de uitspraak op het wolk-kaartje niet waar is, dan leg je die in één van de wolken rondom de zeepbel op de linkerbladzijde. Om te weten of je het goed gedaan hebt, kijk je verder op dit blaadje.

Heb je het goed? Dan mag je een puzzelstukje pakken en in de juiste cirkel leggen. Als je het wolk-kaartje niet goed hebt neergelegd, dan haal je het weg en legt het onderop de stapel. Je pakt dan geen puzzelstukje. Kun je je wolkkaartje niet neerleggen omdat alle wolken op één bladzijde al vol zijn dan leg je het kaartje ook onderop de stapel en is de volgende speler aan de beurt.

Het spel is afgelopen wanneer de twee puzzels compleet zijn.

Waar:

Iedereen kan de Verlichting bereiken.

Alle mensen hebben de mogelijkheden in zich de Verlichting te bereiken, maar je moet je er wel voor inzetten.

Als je mettā hebt voor jezelf, dan kun je het ook voor een ander hebben.

Je kunt eigenlijk alleen liefdevolle vriendelijkheid voor anderen hebben, als je het ook voor jezelf hebt.

Als je iets goeds doet, dan heeft het een goed gevolg.

Het is net als bij een zaadje. Als je het goed verzorgd dan komt daar een mooie plant uit.

Als je helemaal doet wat de Boeddha gezegd heeft, dan bereik je de Verlichting.

De Boeddha is ons Grote Voorbeeld hoe we de Verlichting kunnen bereiken.

Zelfs al ben je nog zo jong, dan kun je toch wel dood gaan.

Iedereen die leeft, jong en oud, kan ieder moment doodgaan door bv. ziekte of een ongeluk. Dat heeft niets met leeftijd te maken.

De Verlichting bereiken moet je helemaal zelf doen.

Net zoals je lopen helemaal zelf geleerd hebt (misschien wel met hulp van een ander, maar je moest toch zelf lopen), zo moet je ook zelf er alles voor doen om de Verlichting te bereiken.

Metta Soetta

Wanneer je een echt goed mens geworden bent,
wat moet je dan doen om vrede in jezelf te bereiken?
Je moet het heilzame in praktijk kunnen brengen,
door en door eerlijk zijn, goed kunnen luisteren,
welwillend zijn en geen trots hebben.

Je moet tevreden zijn met wat er is,
niet te druk bezig zijn en leven in eenvoud.
Wees van binnen rustig en denk verstandig.
Ga voorzichtig om met je familie
en de wereld om je heen.

Doe geen dingen, zelfs al is het nog zo klein,
waarvan wijzen zeggen
dat het niet goed is om te doen.
En denk: Mogen alle wezens gelukkig
en veilig zijn
en mogen zij blij zijn.

Wat voor ademende wezens er ook zijn,
of ze nu zwak of sterk zijn, geen enkel uitgezonderd,
of ze nu lang of groot zijn,
middelgroot, kort, klein of dik,

Of je ze nu kunt zien of niet kunt zien,
of ze dichtbij of ver weg zijn,
wezens die bestaan
of nog geboren moeten worden:
Mogen alle wezens blij zijn.

Bedrieg een ander nooit en kijk op een ander niet neer.
Waar je ook bent en met wie je ook bent:
wees niet boos, heb geen kwade gedachten
en wens een ander geen leed toe.

Net zoals een moeder alles voor haar kind doet
om het te beschermen, zo zou je voor alle
levende wezens, onbegrensd, gedachten van
liefdevolle vriendelijkheid moeten ontwikkelen.

Met liefdevolle vriendelijkheid voor de hele wereld
ontwikkel je, onbegrensd, deze gedachten,
boven, onder en rondom, vrij van hindernissen,
zonder dat je boos en vijandig bent.

Of je nu staat, loopt, zit of ligt,
zolang je niet traag van geest bent,
zou je er steeds alles voor moeten doen
om achtzaam te zijn.
Dit wordt het Verheven Leven genoemd.

Als er geen verkeerde ideeën meer zijn,
als je gedrag zuiver is, als je alles volledig begrijpt,
en je geen verlangen meer hebt naar genietingen,
dan zal er zeker geen geboorte meer zijn.