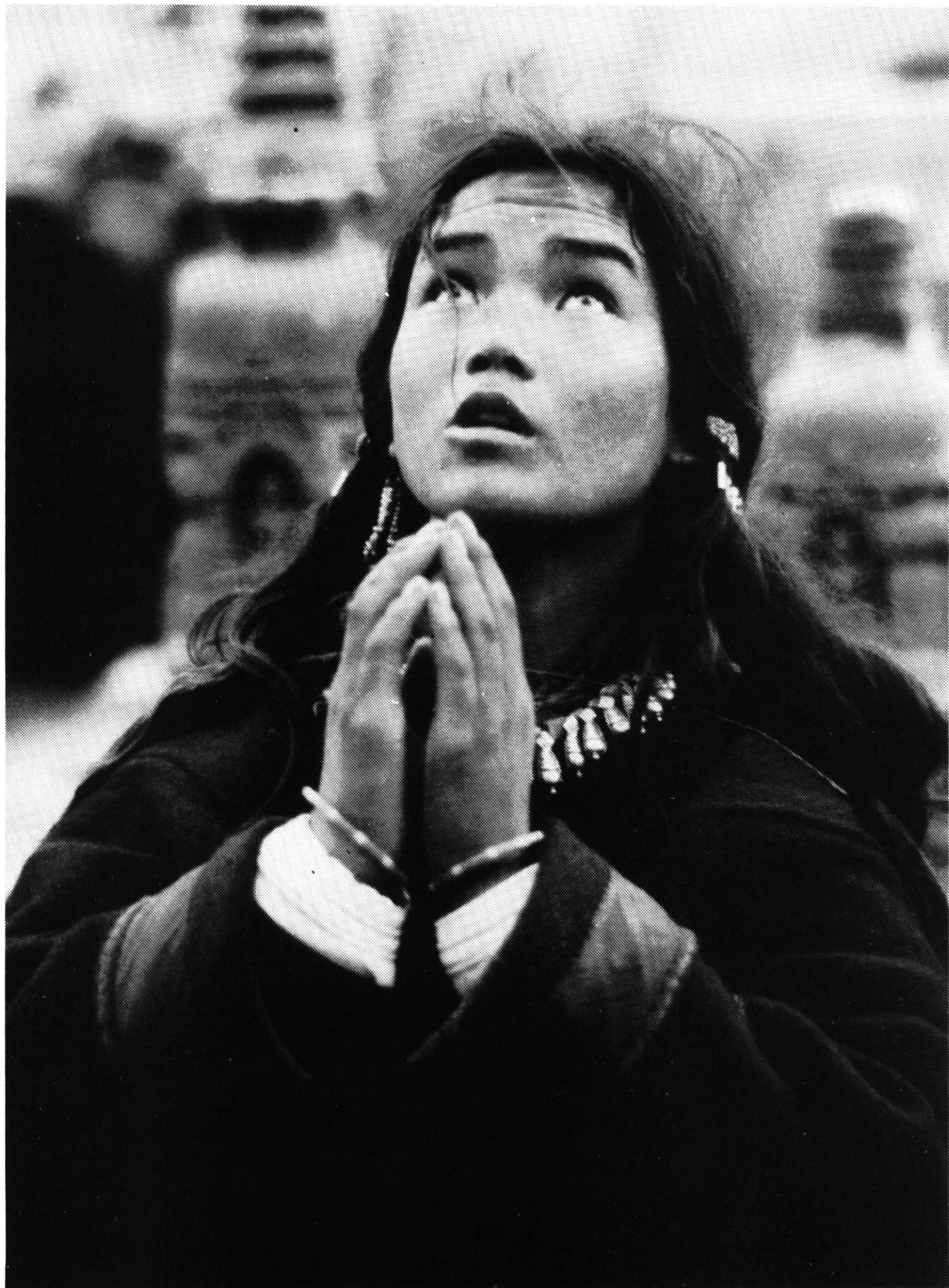
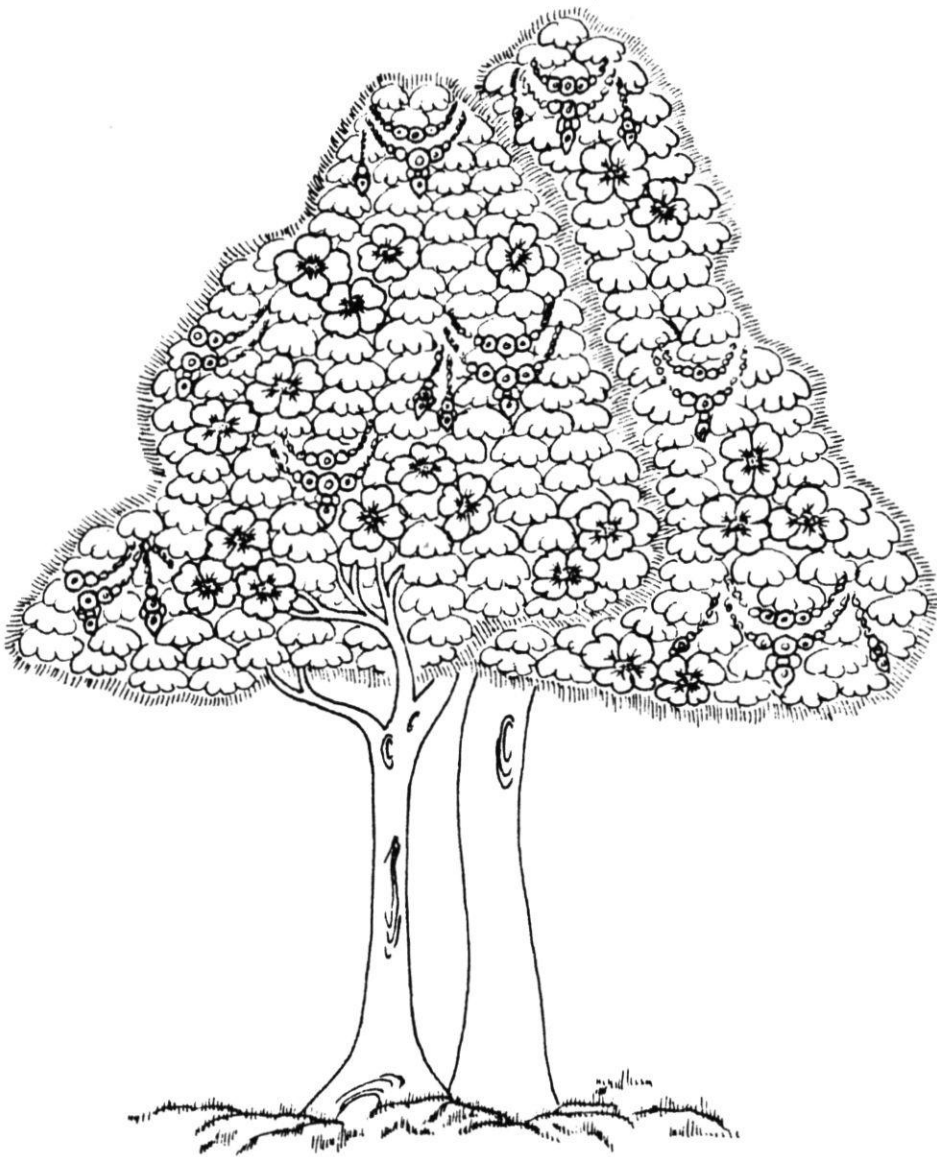


MAITREYA MAGAZINE

INTEGRATIE

NUMMER 4 JAARGANG 3



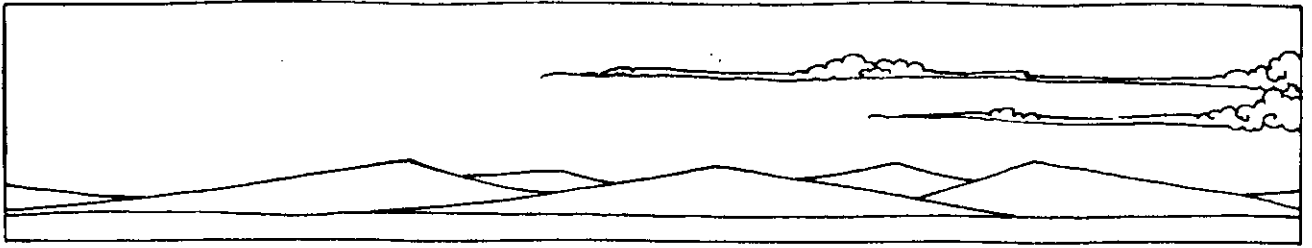


INTEGRATIE

Dit nummer van het Maitreya Magazine is gewijd aan het onderwerp INTEGRATIE. Het eerste artikel is van Paula de Wijs- Koolkin.

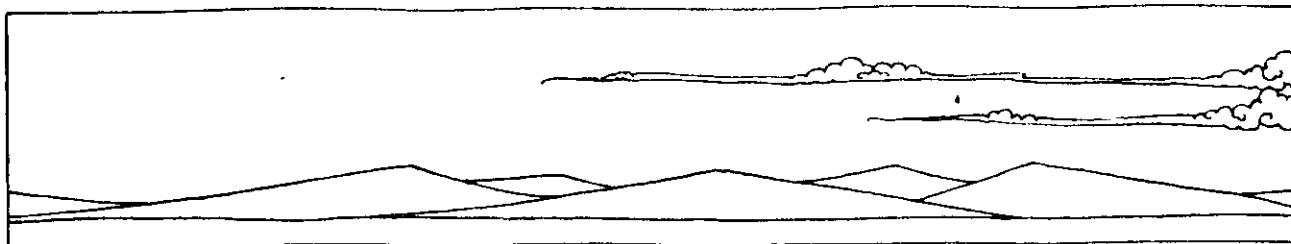
Toen ik, in 1973, terug kwam uit Nepal waar ik een half jaar gewoond had, voelde ik me wel een beetje verloren in Nederland. Ik moest niet alleen wennen aan het klimaat, de drukte en de koffie, maar ook aan het feit dat er onder mijn kennissen en familieleden niemand zat waarmee ik over de "Dharma" kon praten. Er was niemand die dat taaltje sprak, niemand die het zou begrijpen als ik iets zei over een puja, een rinpochee of een visualisatie en nog veel erger, niemand die het

blijkbaar belangrijk vond om zijn begeerte, haat of onverschilligheid om te vormen, in tegendeel. Dit laatste was voor mij het duidelijkste of de essentie van alle leringen die ik in Nepal o.l.v. de Lama's Thubten Yeshe en Zopa Rinpochee had gehoord en die ik voortdurend probeerde toe te passen ook hier in Nederland. Eén probleem was dat ik in Nepal zóveel over de Dharma gehoord had, dat het mij niet duidelijk was waarover en hoe ik dagelijks moest mediteren. Ik had heel veel gehoord en gelezen en dacht dat ik op alles moest mediteren maar had nooit gevraagd hoe dat mogelijk was! Het duurde enkele jaren voordat ik anderen tegenkwam die bezig waren met het Tibetaans Boeddhisme en nog langer voordat wij leraren konden uitnodigen. Daarna waren mijn vragen over hoe te mediteren van de baan en werden mijn



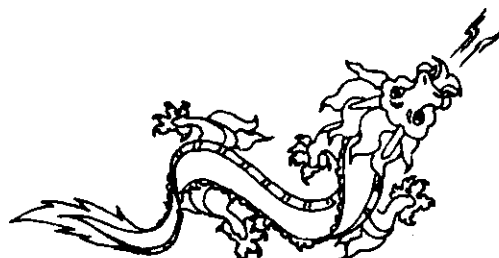
ideeën over de essentiële houding bevestigd. Maar eenmaal in contact gekomen met anderen (ook leraren) kreeg mijn oude probleem een nieuwe subtiele draai. Ik werd enthousiast ik werd leergierig, ik wilde alles weten- alle termen, mantra's, mudra's enz.- ik wilde alles perfect doen. Ik begreep niet dat ik mijn begeerte verplaatst had van b.v. mooie kleding naar kennis, een euvel dat zeer hardnekkig bleek te zijn! Het allerergste was dat ik vrijwel niets kon doen met al m'n pas verworven kennis en ik moest steeds terugkomen tot de essentiële fundamentele punten. Het bleek dat ik weinig had aan wat ik niet elke dag toe kon passen en wat me in mijn gewone leven niet hielp. Langzaam maar zeker leerde ik dat inzicht, en niet kennis, van belang is- iets wat de Lama's altijd al gezegd hadden, maar wat ik toch aan den lijve moest ondervinden. Vandaag de dag zie ik dat anderen met soortgelijke problemen kampen. Door de komst van leraren wordt de informatiekraan steeds iets verder opengedraaid- maar je kunt het erg moeilijk krijgen als je alles in grote brokken probeert door te slikken! Je weet niet hoe je alles aan je eigen leven kunt relateren en of en hoe je wat je gehoord hebt kunt toepassen. Op een zeker moment kun je soms door de bomen het bos niet meer zien. Soms word je ook gefascineerd of je knapt af op de kulturele aspecten van het Tibetaans Boeddhisme. Dan lijken sommige dingen zo exoties dat het noodzakelijk wordt na te gaan waar het eigenlijk om gaat en waarom het in zo'n vorm werd gegoten. Heeft die vorm slechts een kulturele betekenis of waarde of kunnen wij westerlingen die begrijpen en er mee werken? Om een dergelijke vraag te kunnen beantwoorden of een situatie te verhelderen waar we met een overvloed aan informatie zitten,

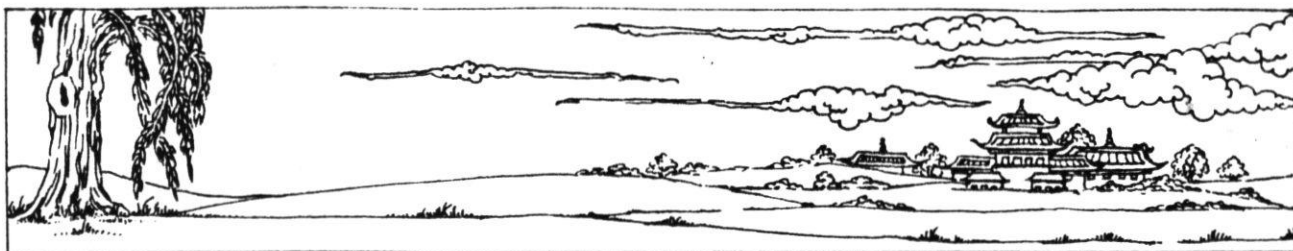
is het mijns inziens nodig om steeds terug te gaan tot de kern van het Boeddhisme, het bestaan en ontstaan van het lijden. Probeer dan bewust te zijn van de emotionele problemen binnen jezelf en om je heen, de uitingen van haat, nijd, trots, jaloezie en verdriet. Als je ze bij anderen ziet, merk je hoe die mensen eronder lijden, hoe ze bijna 'opgevreten' worden door hun emoties. Dan komt je mededogen vanzelf naar boven. Komen die pijnlijke emoties bij jezelf naar boven, probeer ze dan te zien opkomen- ze te zien aankomen- voordat ze de kans krijgen je te overrompelen. Dan heb je nog een kans om er wat aan te doen en kun je met een koel hoofd handelen. Vaak ook kan het (in jezelf) opzeggen van een mantra snel een brug slaan met een deel van je bewustzijn dat helderder is; zo kun je je on-(der)bewuste wijsheid naar boven brengen en die gebruiken. Word je toch elke keer door een bepaalde persoon of situatie erg geëmotioneerd, probeer die dan letterlijk uit de weg te gaan, tenminste tot je het beter aan kunt. Probeer ook niet te vergeten dat alles in deze wereld maar tijdelijk is, de situatie, je slechte bui, je leven. Oude koek misschien, maar deze raad wordt ook door de hoogste leraren gegeven. Z.H. de Dalai Lama heeft zelfs een nog beknoptere uitleg van de kern van het Boeddhisme en hoe je het in je dagelijkse leven kunt beoefenen. Hij zegt: "Als je mensen niet kunt helpen, doe ze dan in ieder geval geen schade aan". Aan deze basis-begrippen (het omvormen van onze haat, begeerte en onverschilligheid en het ontwikkelen van mededogen) zou alle andere kennis en vragen getoetst, gerelateerd moeten kunnen worden. Door wat we leren en in de praktijk brengen horen we steeds gelukkiger te worden.



En als dat niet gebeurt moeten we kunnen nagaan waarom niet. Vaak ligt het inderdaad aan het feit dat we over kennis beschikken, maar niet over praktische ervaring. De lama's en andere leraren zeggen dat het als medicijn is die gegeven wordt nadat een ziekte is geconstateerd, maar die op de plank blijft liggen i.p.v. te worden ingenomen. Een lama of leraar wil ons niet alleen kennis aanbieden en spreekt niet alleen theoretisch over de toekomst, maar over hoe wij in elkaar zitten en over wat onze mogelijkheden zijn. Soms wordt de diepgaande betekenis van wat ze uitleggen eerst duidelijk nadat wij er veel op hebben gemeditateerd. Meditatie is om vele redenen belangrijk. In het kort zou je kunnen zeggen dat je hierdoor wijsheid ontwikkelt. Belangrijk is het om meditatie te doen die je zelf fijn vindt om te doen, niet te lang achter elkaar te zitten en de meditatie konsekwent en zonder verwachtingen te doen. Het is vaak het beste om dezelfde meditatie te herhalen (uitgezonderd b.v. steeds dezelfde Lam-Rim meditatie) want er wordt gezegd dat als je het vuur onder verschillende pannen aansteekt en dan weer dooft, je nooit één warme maaltijd klaar kunt maken. Over eten gesproken... dat kun je ook op een eenvoudige manier tot een meditatie maken. Door b.v. te denken aan alle mensen die eraan gewerkt hebben om het voedsel voor ons te verbouwen, vervoeren, bereiden enz. en aan alle levende wezens die er voor gestorven zijn (ook voor onze vegetarische maaltijden sterven talloze beestjes). Als we hier tijdens het eten kort over nadenken, kunnen we iets gewoons omvormen in iets wat een diepgaand effect heeft. Dit kunnen we bij elke handeling doen als onze houding (die al te vaak geconditioneerd is en dus onbewust) er een is van het

bewuster worden van al onze handelingen van ons lichaam, spraak en geest. Er is geen enkele handeling die we hier kunnen uitsluiten. Waaraan ik vaak moet denken in mijn rol van huisvrouw is het volgende verhaal: In de tijd van Boeddha Sakyamoeni, leefde een oude man die heel graag het Boeddhisme wilde beoefenen, maar helaas hij was te stom om er ook maar iets van te begrijpen. Hij werd daarom door iedereen verstoet en uit verdriet besloot hij zich in de rivier te gooien. Sakyamoeni Boeddha zag wat er zou gaan gebeuren en liet de oude man bij zich komen. Hij vertelde hem dat hij voortaan niets hoefde te leren, hij hoefde alleen maar de tempel schoon te vegen en het daar netjes te houden. Tijdens zijn werk moest hij echter steeds denken: weg met het vuil! weg met de vieze luchtjes! De oude man was heel blij en vervulde zijn taak ijverig. Op een dag bedacht hij dat 'weg met het vuil' niet sloeg op het vuil in de tempel maar op dat in zijn eigen geest en evenzo met de vieze luchtjes. Hij realiseerde dat het zijn eigen geest was en niet iets daarbuiten dat werkelijk schoongemaakt diende te worden. Door de kracht van dit inzicht kreeg hij plotse-ling de realisatie van de vier edele waarheden. Dus het maakt niet zoveel uit wat je aan kennis bezit, maar wat je er mee doet!





INTEGRATIE

Het volgende artikel werd overgenomen uit de Wall Street Journal van 29 oktober j.l. uit New York.

GEESTELIJKE BIJDRAGEN AAN DE SOCIALE VOORUITGANG.

Door de DALAI LAMA.

Materiële vooruitgang alleen is niet voldoende om een ideale maatschappij te verkrijgen. Ook in landen waar een grote uiterlijke vooruitgang heeft plaatsgevonden, zijn de geestelijke problemen toegenomen die de daaruit voortvloeiende lasten veroorzaken. Hoeveel wetgevingen of machtsuitoefeningen er ook zijn, deze zijn niet in staat het welzijn van de maatschappij te bereiken omdat dit afhangt van de innerlijke houding van de mensen die daarvan deel uitmaken. Daarom is het samengaan in harmonie van geestelijke ontwikkeling en materiële ontwikkeling uiterst belangrijk. Omdat de ontwikkeling van een gezonde sociale houding gebaseerd is op een gevoel van consideratie en vriendelijkheid ten aanzien van anderen, mogen er voor liefde en mededogen geen beperkingen zijn zoals zo vaak het geval is bij gelovigen. Veel eerder wordt de waarde van vriendelijkheid en consideratie door allen, gelovig of niet, gewaardeerd en behoort daarom door iedereen te worden ontwikkeld. Kwaadheid en haat brengen geen harmonie. Het nobele streven naar wapenbeheersing en ontwapening kan niet door confrontatie en veroor-

deling worden bereikt. Een vijandige houding verhit alleen maar de situatie, terwijl een oprecht gevoel van respect een explosieve situatie langzaam kan doen afkoelen. We dienen de veel voorkomende tegenstelling tussen welzijn op de korte termijn en schade op de lange termijn te herkennen.

VAN HET ALLERGROOTSTE BELANG

Het allerbelangrijkste en wezenlijkste aspect van alle mensen ongeacht ras, geloof, ideologie, politieke stellingname (Oost en West) of economisch gebied (Noord en Zuid) is het gedeelde "menszijn"-- het feit dat iedereen, oud, jong, rijk, arm, geschoold, ongeschoold, man of vrouw, mens is. Deze gedeelde menselijkheid en daardoor ook de gedeelde wens om geluk te verkrijgen en lijden te vermijden evenals het fundamentele recht dit tot stand te brengen is van het allergrootste belang.

Alle middelen om dit tot stand te brengen, economische en politieke systemen, ideologieën, religieuze overtuigingen enz. komen op de tweede plaats.

Deze dienen aangewend te worden voor het belangrijkste doel en het moet niet worden toegestaan dat ze op de eerste plaats komen waardoor ze hindernissen zijn voor dat wat het allerbelangrijkste is--het welzijn van de maatschappij--.

Aan de verschillende religieuze systemen ligt dezelfde boodschap ten grondslag n.m.l. de vervolmaking

van de mens. Alhoewel ze verschillende filosofieën aanhangen, moeten wij ons niet in die mate op deze verschillen concentreren dat we het zicht verliezen op het gezamenlijke doel en resultaat: de vervolmaking van de mens. Op deze manier bekeken behoren de aanhangers van de vele verschillende religieuze systemen wederzijds respect te ontwikkelen.

Elk systeem heeft zijn eigen waarde die past bij personen met verschillende gaardheden en geestelijke opvattingen. In deze tijd van gemakkelijke communicatie moeten wij ons meer inspannen om elkaars systemen te leren kennen. Dat wil niet zeggen dat we alle religies samenvoegen maar dat we het gezamenlijke doel van de vele religies herkennen en de verschillende technieken die ze hebben ontwikkeld voor innerlijke verbetering waarderen.

De voordelen die voortvloeien uit innerlijke verbetering zijn niet alleen voorbehouden aan religieuze beoefenaars. Zowel gelovigen als niet-gelovigen hebben baat bij de ontwikkeling van deze houding (levensinstelling) die fundamenteel is voor de maatschappij. Maar, zelfs als gelovigen en niet-gelovigen dit met elkaar gemeen hebben zijn dan

b.v. het Boeddhisme en het communisme niet fundamenteel in tegenspraak met elkaar ?

De realiteit van onze huidige wereld is, dat een groot gedeelte van de Boeddhistische beschaving, welke zich uitstrekt van de grenzen van Thailand tot delen van Siberië beïnvloed wordt door de communistische ideologie. Dit gebied wordt bevolkt door meer dan een kwart van de wereldbevolking waarvan het merendeel Boeddhist is. Het communisme is echter niet in staat geweest het geloof van de mensen in het Boeddhisme uit te roeien. En hoe schokkend het ook mag lijken, het zou verstandig zijn wanneer men de ervaring van de laatste decennia en de ontwikkeling van de te voorziene toekomst in ogenschouw neemt, om te proberen een dialoog tot stand te brengen tussen het Boeddhisme en het communisme. Miljoenen mensen hebben geleden onder de vervreemding van deze twee systemen. Wanneer Boeddhisten de communisten met achterdocht en wantrouwen bekijken of omgekeerd, vervreemden deze twee alleen maar meer van elkaar en vermindert de mogelijkheid van beiden om de mensen in deze gebieden effectief te helpen.





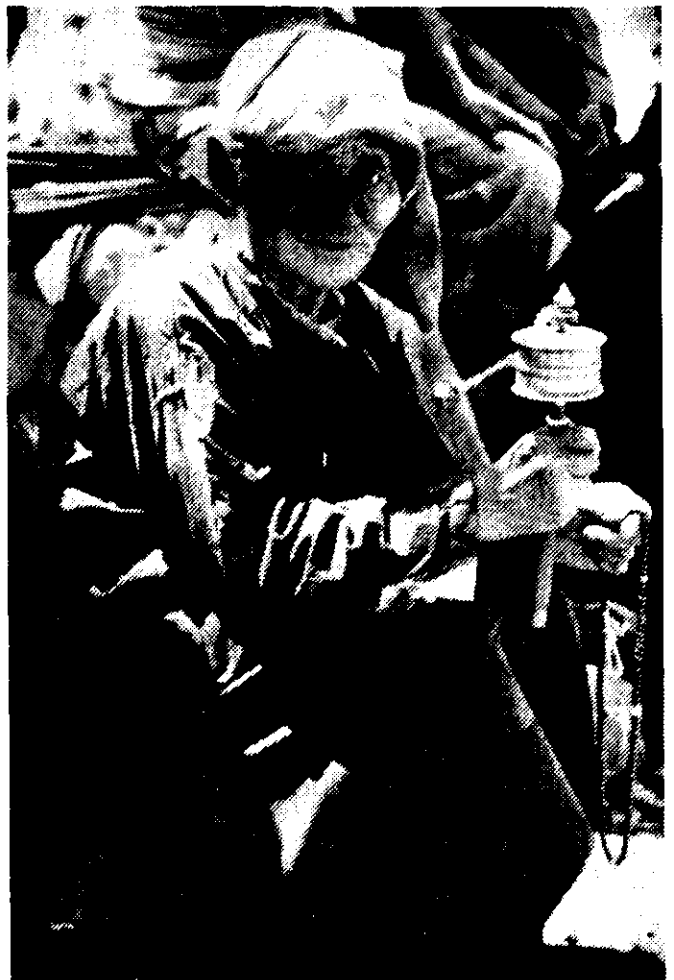
In theorie hebben het oorspronkelijke communisme en Mahayana Boeddhisme, ondanks de vele verschillen, ook vele fundamentele punten van overeenkomst. De belangrijkste daarvan is het benadrukken van het algemene welzijn van de maatschappij. Daarom kunnen de aanhangers van deze twee systemen respect voor elkaar ontwikkelen. Van alle religies is het Boeddhisme tevens atheïstisch in die zin, dat een God als schepper niet wordt geaccepteerd; het Boeddhisme presenteert veel meer het denkbeeld van zelf-schepping. Dat wil zeggen dat je door je eigen handelingen je eigen leef-situatie schept. Vanuit deze gezichtshoek

wordt er gezegd dat het Boeddhisme geen religie is, maar een wetenschap van de geest. Het Boeddhisme legt uit dat alles van je eigen karma afhangt. Dat betekent dat je huidige levenssituatie afhangt van je eigen handelingen en de onderliggende motivaties uit het verleden en dat de toekomst in eigen handen ligt door het verrichten van heilzame handelingen met een zuivere motivatie. Net zoals er in de communistische of Marxistische theorie gezegd wordt dat alles afhangt van je eigen arbeidsinspanning. Bovendien heeft de Marxistische economische theorie een relatie met ethische principes in die zin, dat de inte-

resse voornamelijk ligt bij hoe de middelen (hulpbronnen) en rijkdommen gebruikt worden en niet alleen bij het bijeenbaren van deze.

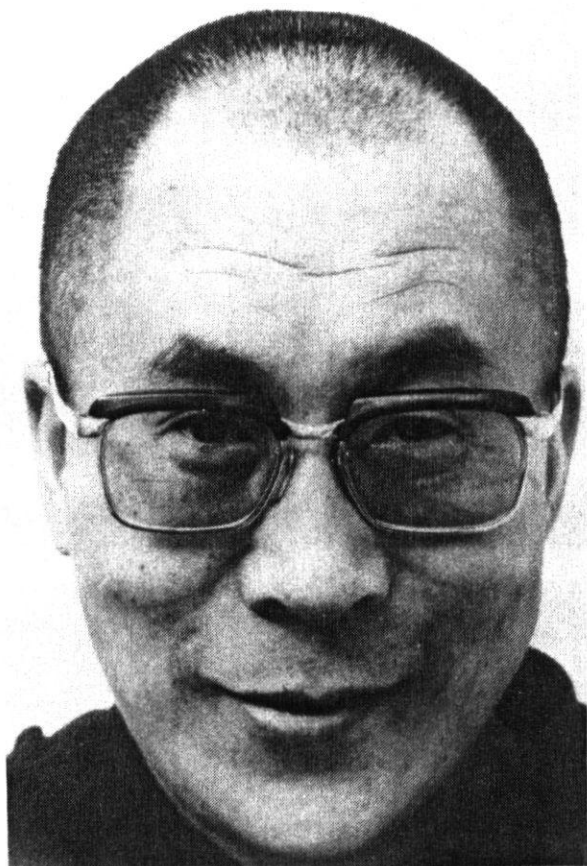
De nadruk ligt niet op het bijeenbaren van geld maar op het juiste gebruik ervan voor het welzijn van de armoedige meerderheid. Eveneens wordt in het Boeddhisme de beoefening van het hebben van consideratie t.a.v. de behoeften van anderen krachtig benadrukt, waarbij het zover gaat dat je het welzijn van een minderheid en van jezelf opoffert voor het welzijn van de meerderheid van levende wezens.

Elke beoefening wordt gezien als een middel om anderen van dienst te kunnen zijn. Oorspronkelijk wierp het communisme zich op tegen uitbuiting en corruptie; wat niet wil zeggen dat het daarom ook tegen religie was. Een aantal religieuze instellingen raakte betrokken bij corruptie en daarom moesten zij worden bestreden. Hetzelfde geldt voor het Marxisme, dat alhoewel het goede punten heeft, het in de uitvoering van een aantal van zijn praktijken corrupt is en daarom moet worden bestreden. Daarom moet er een onderscheid worden gemaakt tussen systemen en de beoefenaars ervan. In het algemeen zijn alle religies tegen uitbuiting en sociale onrechtvaardigheid. Boeddha zelf oversteeg op revolutionaire wijze strenge klasse verschillen door een systeem van innerlijke geestelijke ontwikkeling uit te leggen dat open staat voor iedereen ongeacht afkomst of positie. Omdat de Marxistische gedachte zich niet geheel tegen religie kant, heeft het geen zin voor religieuze mensen het Marxisme als anti-religieus te beschouwen waardoor spanningen en wantrouwen ontstaan. De gemeenschappelijke rechtsgeldigheid van vele doeleinden behoren en moeten krachtig worden benadrukt. Aan de andere kant beschouwen Marxisten uit onwetendheid (gebrek aan kennis) religie als volledig onproduktief, wat niet juist is. Een werkelijke Marxist moet enge en dogmatische houdingen verwerpen en open staan voor de waarde van geestelijke lezingen.



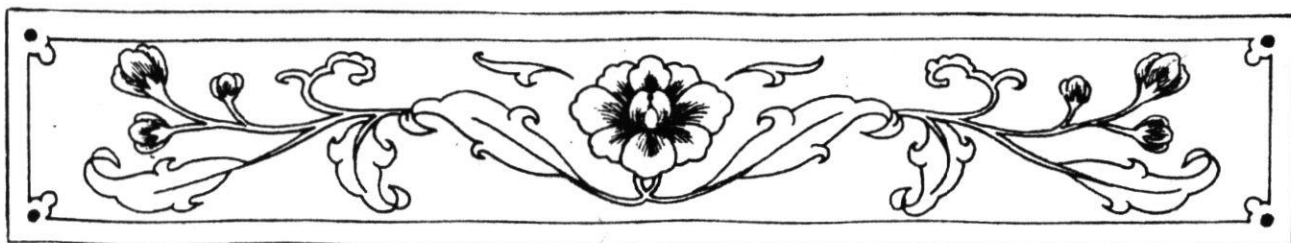
DE MARXISTISCHE IDEOLOGIE GEEFT
GEEN ANTWOORD.

De reden voor het ontwikkelen van een dergelijke houding is niet het in stand houden van religie, maar een succesvolle verbetering van de maatschappij. De ervaring van de afgelopen decennia levert voldoende bewijs dat de Marxistische ideologie niet het volledige antwoord is voor de menselijke maatschappij, het heeft zijn goede en slechte kanten. Als het toereikend zou zijn voor de ontwikkeling van de menselijke maatschappij, dan zouden er geen tegenwerpingen zijn en zou er geen behoefte zijn aan een bijdrage van andere systemen. Het lijkt er echter op dat een aantal van zijn volgelingen een bevoorrechte sociale klasse hebben vernietigd om er een andere voor in de plaats te stellen. Geestelijke en creatieve ontwikkelingen stagneerden en brachten angst en wantrouwen in de maatschappij. Hieruit blijkt de behoefte aan een innerlijke, morele ontwikkeling van een sociaal georiënteerde levenshouding. Uit de geschiedenis blijkt dat geen enkele politieke, economische of sociale ideologie afdoende is geweest. Het lijkt dus heel waardevol voor de twee grote systemen die zich uitstrekken over een groot gedeelte van de wereld dat zij op verschillende punten van elkaar leren. De Boeddhistische theorie alleen is zeker niet voldoende voor een volledig sociaal-economisch beleid in deze of in de volgende eeuw; het kan op vele punten van Marxisten, socialisten en democratische systemen leren. Eveneens kunnen deze systemen baat hebben bij veel inzichten in de Boeddhistische theorie, vooral ten aanzien van de ontwikkeling van sociaal heilzame houdingen. Een dergelijk deelgenootschap zou miljoenen mensen helpen.



Voor de ontwikkeling van een vredige vriendelijke menselijke familie van naties met een rijke verscheidenheid van geloven en politieke en economische systemen, heeft eenieder van ons de verantwoordelijkheid om te streven naar een dergelijke harmonie. Een ander alternatief is er niet.

Vertaling: Maitreya Instituut.
Margot Kool-Stumpel.



INTEGRATIE

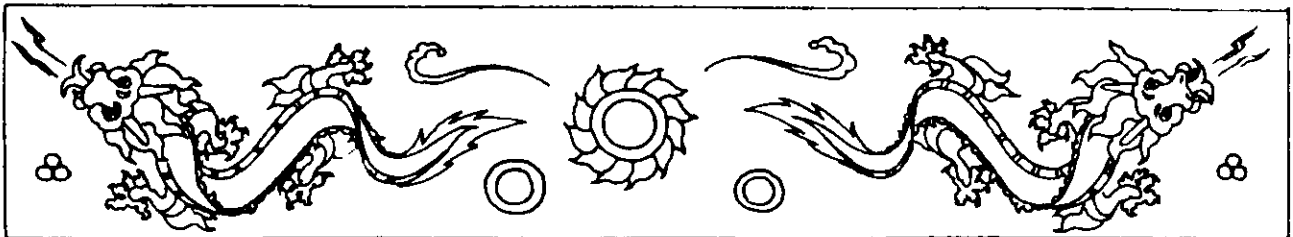
WESTERSE PSYCHOLOGIE VINDT THERAPEUTISCHE INZICHTEN IN OOSTERSE TRADITIES.

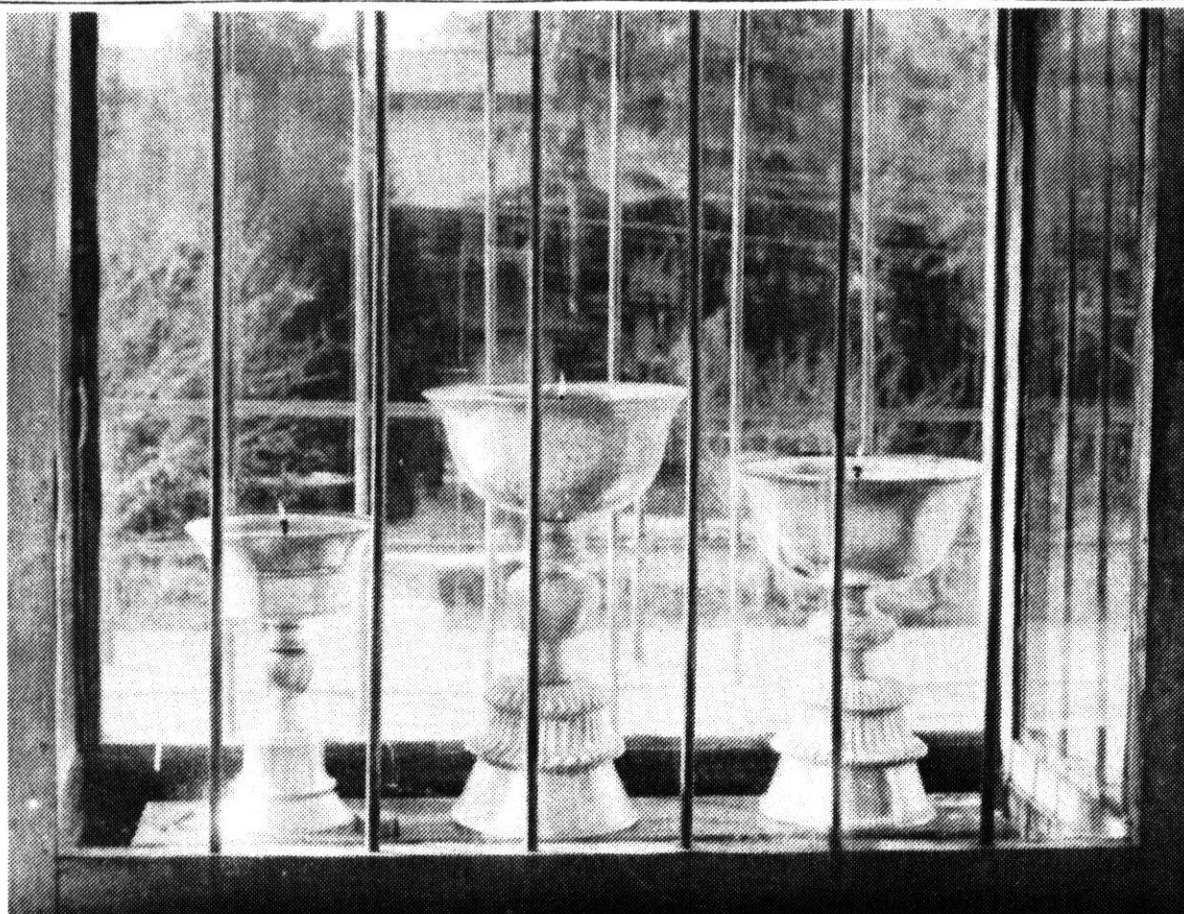
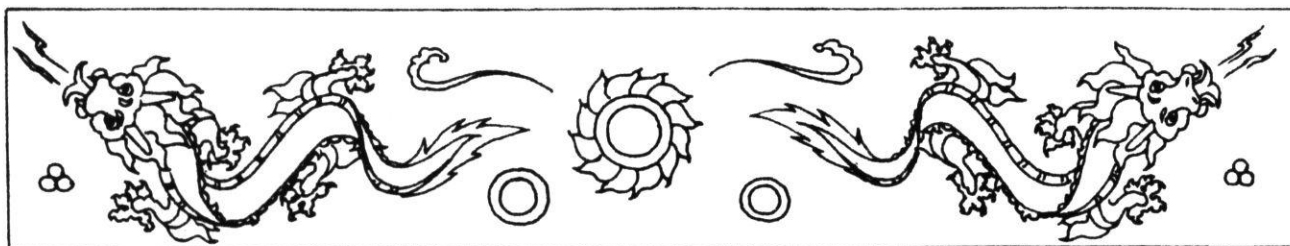
Is het Boeddhisme een filosofisch systeem of een psychologie? In toenemende mate worden de oosterse tradities door het Westen beschouwd als psychologieën, die inzicht geven in hoe de geest functioneert en daarom als therapeutische middelen kunnen dienen. Psychotherapeuten die zich verdiept hebben in oosterse tradities, welke een optimaal functioneren van de geest belangrijker vinden dan alleen maar het aanpassen van de geest, hebben een potentiële brugfunctie ten aanzien van persoonlijke en sociale verandering, aldus Thomas Keefe van de Universiteit van Noord Iowa. In zijn proefschrift voor de California School of Professional Psychology, in Berkeley, legt Ron Browning de nadruk op de kracht van het Boeddhistische denken, zijnde "een hoogontwikkelde psychologie van verandering, die methodes aanreikt waardoor veranderingen tot stand gebracht kunnen worden". Eric Marcus, een Gestalt therapeut uit Los Angeles, heeft een boek geschreven met daarin eenvoudige oefeningen om mensen, zowel individueel als in groepsverband, te helpen Boeddhistische principes

te ervaren. Essentiële bijdragen van het oosterse denken aan de therapie zijn: 1) de opvatting dat het zelf een proces is, een dynamische constructie van het bewustzijn. 2) de opvatting dat verandering onvermijdelijk is. 3) het inzicht dat lijden het resultaat is van "gehechtheid"; sterke gevoelens van verlangen en afkeer onherroepelijk tot frustratie leiden. 4) technieken om een staat van "niet gehecht zijn" te bereiken, de gemakkelijke acceptatie van verandering.

Keefe geeft als een ruwe definitie van het oosterse begrip van de geest "een oceaan van bewustzijn waarop het ego (de opvatting van het zelf) en geconditioneerde reacties drijven als een opgeblazen ballon. Het zelf is geen voertuig van het bewustzijn maar wordt er echter door gekreërd.

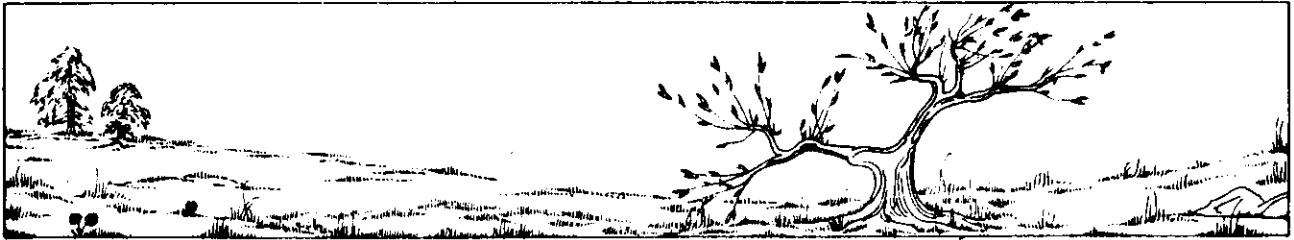
Het typerende concept van het zelf is statisch en wordt ingekapseld door verwachtingen, meningen en de plaats in de maatschappij. Omdat het geconfronteerd wordt met een veranderende werkelijkheid, wordt het altijd bedreigd door verlies van zijn gehechtheden; dingen, mensen, gebeurtenissen waar naar uitgekeken wordt, geloof en status. Het ego beschouwt deze als noodzakelijk om te overleven. Gehechtheden zijn als een verslaving. We worden boos en verward





wanneer we iets verliezen wat we willen houden of krijgen wat we niet willen hebben. "Gehechtheid" aldus Keefe, staat het vermogen van het individu in de weg om oplettend en flexibel te zijn. Niet gehecht zijn is niet hetzelfde als afstandelijk zijn of je terugtrekken. Het is een kennende flexibiliteit, waardoor het zelf gemakkelijk in harmonie kan zijn met de steeds veranderende werkelijkheid en gebeurtenissen van moment tot moment. Men is vrij om te reageren. Het niet gehecht zijn is iets subtiels. De meeste mensen ervaren het b.v. wanneer ze aan het dansen, skiën of spelen zijn, waarbij zijzelf volledig opgaan in de bezigheid. Zodra zij zich gaan bezig houden met hun uiterlijk of met obstakels in de verte, raken ze het gevoel van niet gehecht zijn kwijt. Ze struikelen of vallen. Degene die

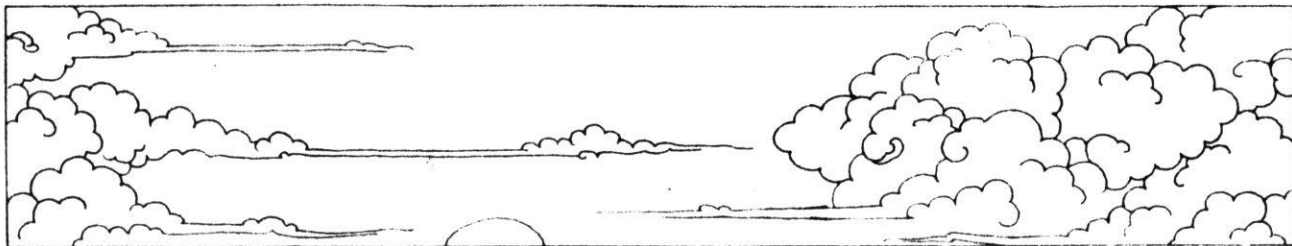
niet gehecht is beoordeelt zijn activiteit niet op het moment dat hij deze uitvoert. Is hij kritisch of op zich zelf, dan is hij als de schilder die een stap terug doet van zijn doek om het voor een ogenblik in een ander perspectief te zien. Net zoals in de moderne fysica tastbare objecten beschouwd worden als dynamische gebeurtenissen in plaats van zo onwrikbaar als beton. Dat wat volgens het Boeddhistische en Hindoeïstische gezichtspunt wel constant is, is het bewustzijn- het bewustzijn van de stroom van verandering die de materiële wereld uitmaakt. Het feit van de allesdoorringende verandering betekent dat alle menselijke gehechtheid wordt bedreigd; het gebeurt regelmatig dat wanneer mensen voor het eerst in therapie gaan, hun geestelijk referentiekader aan flarden wordt



gescheurd, hun concept van het zelf versplinterd, hun rolpatronen in gruzelementen gegooid en hun ego overweldigd wordt door angst. Normaal gesproken probeert de therapeut het individu te helpen zich te herintegreren rondom nieuwe gehechtheden en gedragingen. Is dit echter de optimale uitkomst van de psychotherapie? Geeft aanpassing-- zelfs wanneer dat betekent een beter aankunnen van de situatie-- wel afdoende hulp? De westerse therapeut stapt de cyclus van gehechtheid en lijden van zijn patiënt binnen, om verlichting te brengen, te herstellen en genezen, maar zowel de therapeut als zijn patiënt schijnen aan het levensdrama gebonden te zijn. In sommige Hindoeïstische en Boeddhistische tradities wordt dit cyclische levensdrama "Samsara" genoemd. Keefe suggereert dat therapeuten hun cliënten een duurzamere hulp kunnen bieden door hen de houding van niet-gehecht zijn te leren. Wanneer een individu niet gehecht is dan is hij flexibel ten aanzien van het beeld van hoe hij behoort te zijn. Van moment tot moment wijzigt hij zijn geestelijke plattegrond. Zijn identiteit rust bij zijn ongeconditioneerde bewustzijn, en niet bij materiële en inter-persoonlijke omstandigheden van voorbijgaande aard. Het leren om veranderingen te verwachten werkt bevrijdend. Keuzes worden sneller gemaakt, met meer beschikbare alternatieven. Spontaniteit komt naar voren in plaats van gepeins en zorgen. Ron Browning beschouwt Boeddhis-

tische beoefening als middel om het chronisch lijden te transcenderen en tevredenheid te bereiken. Zelfs in landen waar goed leven is, leert een nauwkeurig onderzoek al gauw dat maar weinig mensen een gevoel van tevredenheid, kalmte of volledigheid ervaren in hun dagelijks leven. Net zoals de huisvader in het Soefi-verhaal niet ging zoeken naar zijn sleutel waar hij die verloren had, maar daar waar het licht beter was, zo proberen mensen gewoonlijk hun problemen op te lossen waar 't licht is, met andere woorden, binnen de grenzen van hun eigen vertrouwde systeem. Maar veronderstel dat de oorsprong van wat er verkeerd is, zelfs nog verder teruggaat. Veronderstel dat het niet direct ligt aan een verkeerde waarneming van de aard van de structuur van het probleem of de inhoud ervan, maar dat het ligt aan het proces van waarnemen en het kennen zelf. Veronderstel dat het niet ligt in wat men waarneemt en kent, maar de manier waarop men waarneemt en kent. Erkennen we eenmaal dat onze gebruikelijke benadering van problemen oplossen niet werkt, dan kunnen we die vragen gaan stellen die leiden naar de oorsprong van de problemen, het systeem dat die problemen voortbrengt. De psychoanalyse probeert de problemen binnen het systeem op te lossen. "Meesterschap", in de Boeddhistische beoefening betekent je buiten het systeem bewegen naar een zodanige gunstige positie dat je in staat bent de context van het lijden





te overzien. "De Boeddhistische psychologische theorie", zei Browning, " stelt voor dat men rekening moet houden met het cognitieve veld waarin men leeft en funktioneert". De meesten van ons zijn zich niet bewust van ons cognitieve veld. Om ons buiten het systeem te bewegen om onze context te veranderen, moeten we misschien aspecten van het oude patroon van werkelijkheid, waarden en geloof ongeldig verklaren. Misschien moeten we zelfs ons werk en veel van wat we op school geleerd hebben, kortom de symbolen van wat we bereikt hebben ter zijde schuiven. De samenhang van een probleem veranderen, inplaats van alleen maar de inhoud te herordenen, is " een verandering in de waarachtige aard van de verandering. Eigenlijk kan het niet meer verandering genoemd worden in de gebruikelijke betekenis van het woord. Het is veeleer een transformatie..". Westerlingen, aldus Browning, hebben het Boeddhistische denken verkeerd begrepen, omdat ze geprobeerd hebben het te plaatsen binnen het westerse model of kader. Het Boeddhisme is ten onrechte opgevat als een filosofie, een theïstische godsdienst, mysticisme, een vlucht uit de werkelijkheid of een regressie tot het niveau van een kind. Eigenlijk is het een beoefenings-discipline, die ontworpen is om te leren over wat buiten het systeem ligt, aan mensen die binnen dat systeem opgesloten zitten. Deze methodes-- bekwame middelen-- of Upaya-- maken de beoefenaar diep bewust van de vergankelijkheid.

Maar alhoewel we weten dat alles verandert, zei Browning, is er een diepliggende psychologische en emotionele ontkenning. Door verandering te aanvaarden bevrijdt men zich van het chronisch lijden, dat wij als normaal beschouwen. Ook bevrijdt het ons van het neurotisch lijden. De westerse psychologie wordt een nieuwe benadering aangeboden om antwoorden te ontdekken op eeuwenoude vragen van menselijk lijden en tevredenheid. Maar degenen die zulke antwoorden zoeken, moeten bereid zijn om de confrontatie van de angst die gepaard gaat met een verschuiving van de fundering van hun werkelijkheid, aan te gaan. Men wordt geconfronteerd met een potentiële bedreiging van het meest fundamentele niveau van persoonlijkheid. De barrières kunnen zich manifesteren als vrees, angst, verwarring, ergernis, verveling en schijnbare tegenstellingen. Eric Marcus zegt dat zijn achtergrond in de Gestalt-therapie het hem gemakkelijk maakte om Boeddhistische principes aan te nemen. "Het bewustzijnsproces, en dat is de kern van de Gestalt-therapie wordt door deze principes uitgebreid en verdiept".

Uit: Brain & Mind bulletin.
Vertaling: Maitreya Instituut,
Adriaan Slob. 1981c.



BOEKBESPREKING

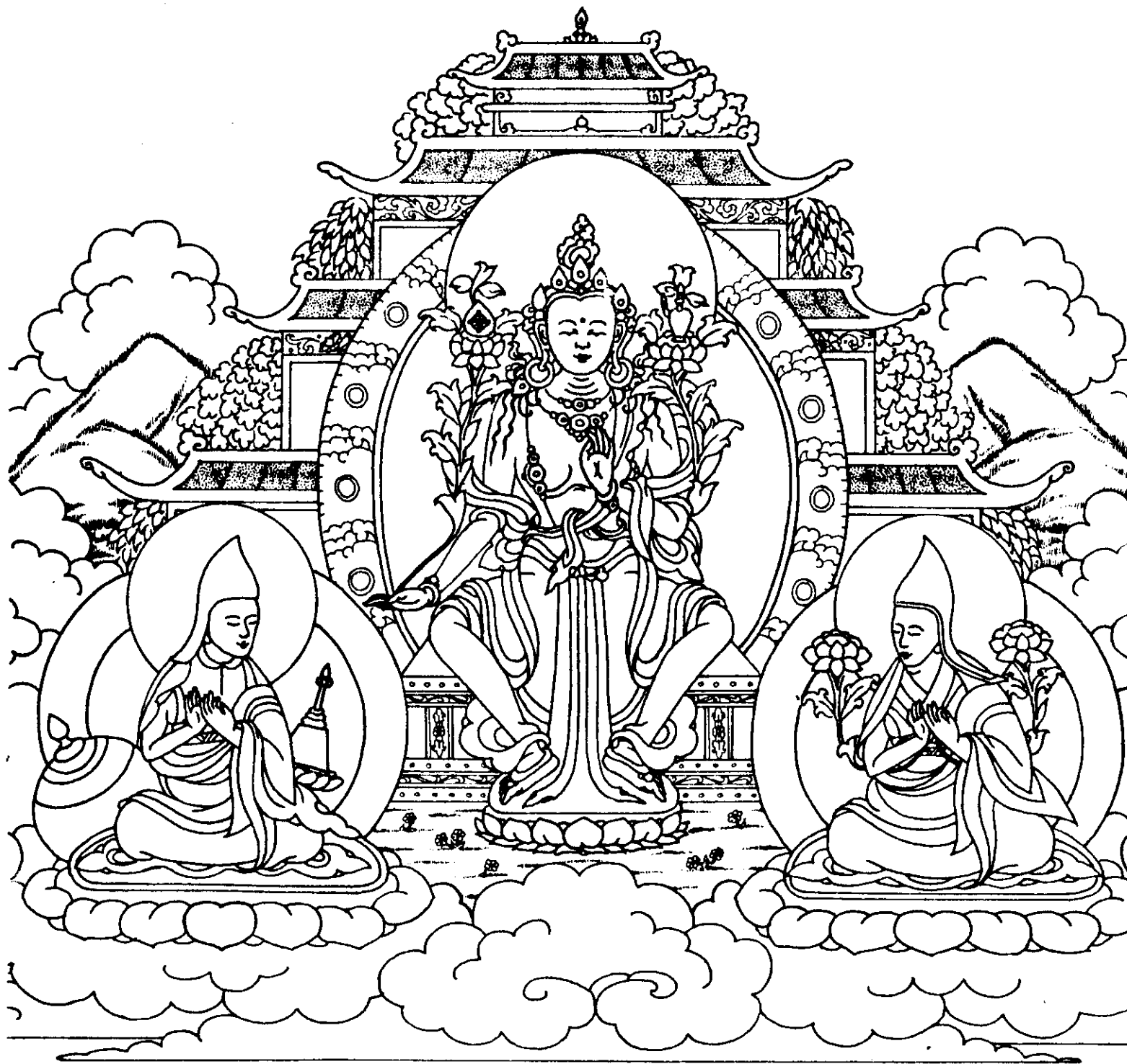
NIEUWE PUBLIKATIES VAN HET

MAITREYA INSTITUUT

Naast de uitgave van het Maitreya Magazine heeft het Maitreya Instituut nu twee boeken uitgegeven. In november kwamen de eerste exemplaren op de markt van "EEN LAMP VOOR HET PAD NAAR VERLICHTING (LAM DRUN)". Deze basistekst werd geschreven door ATISHA (14e eeuw). Dit boek is een vertaling en bewerking van de lezingen die gegeven werden door TSENSHAB SERKONG RINPOCHEE, leraar en leerling van Z.H. de DALAI LAMA van 26 mei t/m 1 juni 1980 aan het Maitreya Instituut. Hij gebruikte als basis tekst "EEN LAMP VOOR HET PAD NAAR VERLICHTING" en behandelde de 3 grondbeginselen van het pad: ONTHECHTING, MEDEDOGEN en WIJSHEID. Iedereen die zich interesseert in het Tibetaans Boeddhisme, in Dharma zal blij zijn met het verschijnen van dit uitstekende en overzichtelijke studieboek in het nederlands. Prijs: F 15,--

De tweede uitgave is een nederlandse vertaling van het boek: Silent Mind Holy Mind van Lama Thubten Yeshe die de geestelijke leiding heeft van het Maitreya Instituut. STILLE GEEST, HEILIGE GEEST is een inspirerend boek om te lezen. Het kerstfeest staat hierin centraal. De viering van de kerst is gericht op het verlangen naar vrede en liefde. Dit zeer actuele thema wordt op een warme en prettige manier behandeld. Het geeft een heldere kijk op de manier waarop wij leven. Het richt zich niet alleen op de geboorte van Jezus, maar op die van alle mensen. Een citaat uit het boek: Ouders moeten zich heel goed bewust zijn van hun kinderen. Ze moeten proberen te begrijpen hoe hun kin-

deren denken en wat hen beïnvloedt. Dat is hun verantwoordelijkheid. Ze moeten begrijpen, dat de omgeving die ze thuis creëren en de manier waarop zij zich ten opzichte van elkaar gedragen een heel beslissende uitwerking op de kinderen heeft. Ouders zijn het gewoonlijk eens over het belang van een goede opvoeding voor hun kinderen, maar denken vaak dat dit slechts een kwestie van scholing is, van het leren van woorden en begrippen. Maar opvoeding vindt niet altijd via woorden plaats; in feite leren kinderen bijna alles door het gedrag van hun ouders gade te slaan. Ouders creëren een bepaalde situatie en de kinderen zijn veel meer geneigd te imiteren wat zij zien, dan te doen wat ze gezegd wordt. Ouders moeten daarom, als ze werkelijk in de opvoeding van hun kinderen geïnteresseerd zijn, de verantwoordelijkheid van hun eigen gedrag op zich nemen, vooral wanneer de kinderen in de buurt zijn. Bijvoorbeeld als zij in de kersttijd alleen maar denken aan inkopen doen en het regelen van alles en nog wat- als de kinderen horen dat de ouders steeds weer over dergelijke wat- als de kinderen horen dat de ouders steeds over deze dingen redetwisten, klagen en ruzie maken- wat voor een effect heeft dit dan? Het is volkomen belachelijk, maar het gebeurt maar al te vaak. Ouders moeten zich van deze tendens bewust zijn en proberen zich minder met dit aspect van kerstmis bezig te houden. In plaats daarvan moeten ze meer aandacht besteden aan de diepere betekenis van kerstmis: de vervulling van hun unieke menselijke kwaliteiten en innerlijke mogelijkheden. Dit moet de grootste zorg zijn en niet het winkelen en het regelen van wereldse dingen. (uit: STILLE GEEST, HEILIGE GEEST) Prijs: F 7,50



van beeltenissen van Maitreya, de Boeddha van Liefde,
de glorie ervaren van Dharma's grote voertuig,
in aanwezigheid van Boeddha Maitreya zelf.

Wanneer, als een zon die boven de bergen rijst,
Boeddha Maitreya in Bodh Gaya verschijnt,
mag de lotus van wijsheid opengaan,
en mogen alle wezens samenkomen om de honing der wijsheid te drinken.

Mag, in die tijd, de overwinnaar Maitreya, glimlachend
zijn rechterhand op ons hoofd plaatsen en voorspellen
waar en wanneer we Volkomen Verlichting zullen bereiken.
Mogen we snel Boeddhachap bereiken voor het welzijn van allen.

Mogen alle wezens tot aan Volkomen Ontwaken
alle uitgebreide en diepzinnige oefeningen van de Boeddha's
en Bodhisattva's van de drie tijden
verzamelen en volmaakt in praktijk brengen.

Mogen we allen de gouden stok der wijsheid vasthouden
met het vaandel van het spirituele onderricht
die aan de top is versierd met de juwelen van zelfdiscipline,
concentratie en wijsheid, zodat dit
overwinningsvaandel van de leer overal te zien is.

Mag de leer die een bron is van goedheid en vreugde zich verspreiden.
Mag alle spirituele ontwikkeling opbloeien
Mogen alle religieuze leiders lang leven
en mag de Boeddha's leer vrede en vreugde brengen in de wereld.

Mogen alle wezens bekend raken met de Boeddha van liefde
en mediteren op de drie soorten liefde.
Door met liefde alle negatieviteit te overwinnen
mogen we snel vooruitgang maken naar Volkomen Verlichting.

door: GYALWA GENDUN DRUB (de eerste DALAI LAMA)

Vertaling uit het tibetaans: Hans van den Bogaert (Thubten Tsépel)
en Losang N. Tsonawa en bewerkt in overleg met Glenn H. Mullin.



PROGRAMMA

Programma Maitreya Instituut

Januari / Februari / Maart 1982.

In ons Centrum "Groenhoven", Dorpsstraat 6 te Bruchem (bij Zaltbommel) zullen de volgende cursussen plaatsvinden:

ELKE ZONDAGAVOND:

MAITREYA SADHANA.
Aanvang 19.30 uur.
Geen Kosten.

ELKE MAANDAGOGHTEND:

ELEMENTAIR TIBETAANS.
Aanvang 10 uur.
Leraar: Herko van Bergen.
Kosten: F 5,-- per keer.

VRIJDAGAVOND 8 JANUARI:

MEDITATIE.

Over dit onderwerp spreekt deze avond de beroemde Tibetaanse leraar NAMKAI NORBU RINPOCHEE. Hij is professor aan de universiteit van Napels in Italië. Hij is niet alleen meester in Oosterse talen, maar ook in de Tibetaanse Geneeskunst en in de Dzog-Chen traditie.
Aanvang 20.00 uur.
Kosten: F 5,--

22, 23 & 24 JANUARI:

HINAYANA.

Het eerste van een serie van drie weekenden over DE DRIE YANA'S.
Leraar: BRIAN BERESFORD.

DE DRIE YANA'S.

Het Boeddhisme, zoals het in Tibet beoefend werd, schenkt ons het meest volledig de uitdrukking van Boeddha's woorden, vanaf de universele principes van liefde en mededogen tot en met de leegte van elke realiteit. Het belichaamt bovendien een geheel van mystieke meditatie door gebruikmaking van de subtiele energieën van lichaam en geest. Zij zijn bekend onder de naam Tantra's en leiden de beoefenaar naar de directe ervaring van de stralende helderheid van de geest, waardoor de filosofische ideeën werkelijkheid worden.

Doordat de Tibetaanse Canon zo omvangrijk is, waarschijnlijk de grootste verzameling van geestelijke en filosofische geschriften ter wereld, zijn zij naar het schijnt voor de meeste mensen uiterst moeilijk te waarderen en te begrijpen, om nog maar niet te spreken over de toepassing ervan in het dagelijks leven. Eén manier om de leringen te benaderen en dit dilemma of deze moeilijkheid te boven te komen, is het volgen van een systeem dat in het bijzonder aansluit bij de ethische en geestelijke ontwikkeling van het individu. Een dergelijke



progressieve benadering kan daardoor een grote verscheidenheid aan mogelijkheden en denkwijzen en aanleg weerspiegelen, zodat degene die de geestelijke weg betreedt dat "voertuig" kiest dat op dat moment het meest geschikt is voor hem of haar. Deze "voertuigen", of YANA'S in het Sanskriet, worden eenvoudigweg onderverdeeld in tweeën : HINAYANA, of het kleine voertuig en MAHAYANA, of het grote voertuig. MAHAYANA zelf kan weer worden onderverdeeld in SOFTRAYANA, of het voertuig dat gebruik maakt van de algemene redevoeringen van de Boeddha en TANTRAYANA, of het voertuig dat de mystieke beoefeningen, die in de esoterische doctrines te vinden zijn, volgt.

In een serie van drie WEEKEND-RETRAITES zullen we deze drie-voudige onderverdeling van de Dharma behandelen. Het doel van deze retraites is om te zien hoe we binnen alle drie deze YANA'S de mogelijkheid vinden voor de beoefening van de belangrijkste hoofdzaken van elk, hetzij gescheiden of tezamen en hoe zij in hun totaliteit tot het uiteindelijke hoogtepunt, de volledige ontwaakte staat van zijn, kunnen leiden.

19,20 & 21 FEBRUARI:

MAHAYANA.

Het tweede in een serie van drie weekenden zoals hier boven beschreven.

19,20 & 21 MAART:

TANTRAYANA.

Het derde in een serie van drie weekenden zoals hier boven beschreven.

Kosten: Bij inschrijving voor alle drie de weekends F 225,-- p.p.
Per weekend afzonderlijk F 85,-- p.p.
Voor overnachtingen zie tarieven hieronder.

TARIEVEN VOOR OVERNACHTINGEN IN GROENHOVEN:

In 2 of 3-persoons kamers:

F 15,- p.p.p.n.

In de meditatie-ruimte: (zelf matrasje en slaapzak meenemen, beperkt aantal matrassen voorradig die te huur zijn voor F 5,- p.n.)

F 5,- p.p.p.n.

Linnengoed F 5,-- per gelegenheid (of zelf meenemen)

Alle ruimtes zijn centraal verwarmd.

Leerlingen van het Maitreya Instituut en belangstellenden zijn ook altijd van harte welkom om langs te komen als er geen cursus wordt gehouden. Iven een paar dagen uitrusten, in de Bibliotheek neuzen of luisteren naar tapes van vorige cursussen of voor het houden van een korte retraite. Als u wilt overnachten of de maaltijd gebruiken bel dan even voor een afspraak: 04184-755. / 201-

AANMELDING VOOR ALLE KURSUSSEN:

Telefonisch: 04184-755.

Door uw aanmelding bevestigt u automatisch zich te zullen houden aan de 5 gedragsregels tijdens cursussen: Geen levend wezen te doden of schade toe te brengen, niet te nemen wat niet vrijelijk wordt aangeboden, niet te liegen, geen sexueel contact te hebben en geen bedwelmende of verdovende middelen te gebruiken inclusief alcohol en tabak. Verder wordt u verzocht nota te nemen van de Dharma-etikette.

ANDERE PROGRAMMA'S IN NEDERLAND:

4 t/m 9 JANUARI:

NAMKAI NORBU RINPOCHEE

In de KOSMOS te Amsterdam.

Zie voor het uitgebreide programma de ingesloten folder.

MAITREYA MAGAZINE
Nummer 4, Jaargang 3
December 1981

UITGAVE:

Stichting Maitreya Instituut
Dorpsstraat 6
5314 AE Bruchem
Telefoon: 04184-755

DOELSTELLING:

De stichting stelt zich ten doel:
het bevorderen van de interesse
en studie, het beoefenen en uit-
breiden van het Boeddhisme, v.n.m.l.
in de vorm waarin het in TIBET
heeft bestaan en te komen tot
een vruchtbare integratie van
Oosterse en Westerse filosofieën
in Nederland.

DONATEURS:

Indien U deze doelstelling onder-
schrijft, kunt U donateur worden
voor minimaal F 100,-- per jaar.
De gelden worden gebruikt voor:
publicaties, organisatie van kur-
sussen, aanschaf noodzakelijke
dingen, huisvesting en onderhoud
van een Geshe (geleerde) en ver-
taler, die continu onderricht geven
in de Dharma enz.
Donaties waarbij vermeldt wordt:
onroerend goed, zijn aftrekbaar
van uw inkomstenbelasting en zul-
len uitsluitend worden aangewend
voor de aanschaf van gebouwen t.z.t.

REDAKTIE:

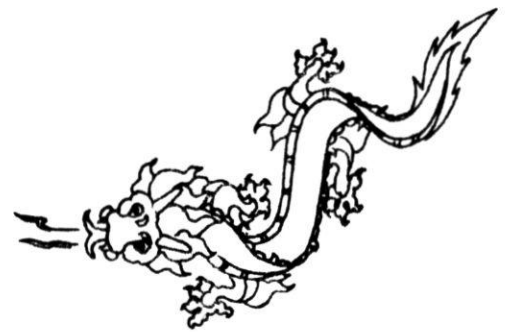
Paula de Wijs-Koolkin
Margot Kool-Stumpel
Jan-Paul Kool

ILLUSTRATIES:

Katie White-Cole

FOTO'S:

Jan-Paul Kool



VERSCHEIJNING:

Ten minste 1x per kalenderkwartaal.

WELKOM:

Kunstuitingen over Boeddhistische
onderwerpen, gedichten, tekeningen,
foto's e.d.

COPYRIGHT:

Stichting Maitreya Instituut 1981c.
Geen overname enig deel van dit
nummer zonder schriftelijke toe-
stemming van de uitgever.
Alle rechten voorbehouden.

VORIGE NUMMERS:

Bijna alle nummers zijn nog uit
voorraad leverbaar.

MEDEWERKERS AAN DIT NUMMER:

Edward Koster
Paul Baas

ABONNEMENTEN:

Schriftelijk of telefonisch aanmel-
den, abonnement gaat in na ontvangst
van uw betaling en loopt automatisch
door, tenzij 30 dagen voor vervaldaag
schriftelijk wordt opgezegd. De
prijs incl. evt. nieuwsbrieven is
F 20,- per jaar. Losse nummers F 5,-
plus portokosten.

BETALINGEN:

Postgiro nr: 4305057 t.n.v. Maitreya
Instituut te Bruchem.

ADRESWIJZIGINGEN:

1 maand voor verschijningsdatum
schriftelijk opgeven.