



ACHT STAPPEN NAAR GELUK

HET EDELE ACHTVOUDIGE PAD IN HET DAGELIJKS LEVEN

SANGHA METTA

SANGHA METTA STUDIE EN PRAKTIJK PROGRAMMA - Met de mogelijkheid om retraites en individuele beoefening te koppelen aan kleine studiegroepen biedt Sangha Metta de gelegenheid om Boeddhistische studie en praktijk te combineren met het ontwikkelen van spirituele vriendschappen. Zo zijn we in 2017 begonnen met het bestuderen van de *Anattalakkhana Sutta* en in 2018 en 2019 verder gegaan met de *Satipatthāna Sutta* en *De Tien Paramis*, gevolgd door *De Vier Edele Waarheden* in 2021.

Gaandeweg is de focus meer en meer verschoven naar toepasbaarheid van de boeddhistische wijsheid in het dagelijks leven. In 2022 willen we die lijn doorzetten met een onderwerp uit de boeddhistische filosofie dat zich bij uitstek leent voor toepassing in het dagelijks leven: *Het Achtvoudige Pad*. Het onderwerp voor het Sangha Metta Studie en Praktijk Programma 2022 luidt dan ook:

ACHT STAPPEN NAAR GELUK

HET EDELE ACHTVOUDIGE PAD IN HET DAGELIJKS LEVEN

In deze jaartraining oefenen we stap voor stap met Het Achtvoudige Pad. Het Achtvoudige Pad is naast de Vier Edele Waarheden, het centrale leerstuk binnen de Boeddhistische psychologie en geeft de weg aan die loopt van 'stress en lijden' naar 'vrij zijn van stress en lijden'.

Aan de hand van acht stappen leer je blijvende veranderingen aan te brengen in nagenoeg alle aspecten van je leven. Je gaat diepgaand zien dat het mogelijk is keuzes te maken die heilzaam zijn en bijdragen aan jouw geluk en dat van anderen en je leert die keuzes te maken vanuit een diep contact met je eigen waarden.

De training is gebaseerd op de boeken 'The Noble Eightfold Path - The Way to the End of Suffering' van Bhikkhu Bodhi en 'Eight Mindful Steps to Happiness: Walking the Buddha's Path' van de Sri Lankaanse monnik Bhante Henepola Gunaratana en op de lessen die de Amerikaanse leraar Gil Fronsdal gaf aan het Insight Meditation Center in Redwood, Californië. Daarmee verenigt de training Oosterse en Westerse wijsheid. Dat is Boeddhisme voor het dagelijks leven!

DE STUDIEGROEPEN – Er zijn studiegroepen gepland in Heino (Jotika Hermsen), Leiden (Nynke Humalda), Rotterdam (Simin Abravesh) en 's-Hertogenbosch. (Inez Roelofs en Michaël Verlouw) In de studiegroepen lezen en bespreken we in vier bijeenkomsten steeds twee stappen van het Achtvoudige Pad en kijken we vooral naar het belang daarvan voor ons dagelijks leven. We werken aan de hand van een Nederlandstalige syllabus, waarin de genoemde bronteksten vrij zijn vertaald en aangevuld.

DE TWEE RETRAITES - De twee retraites die onderdeel uitmaken van het Studie & Praktijk Programma zijn bedoeld voor mensen die zich aangetrokken voelen tot en willen investeren in het versterken van het tot uitdrukking brengen van Het Achtvoudige Pad in hun leven. Daar de retraites niet volledig in stilte plaatsvinden zijn ze ook bijzonder geschikt voor beginners en voor mensen met een achtergrond in Mindfulness. Meditatie ervaring is wel gewenst.

PRAKTISCH - Om het programma optimaal tot zijn recht te laten komen adviseren wij om zowel aan de retraites als de studiegroepen deel te nemen, zodat je wordt uitgedaagd om de beoefening een onderdeel van je dagelijks leven te laten zijn. Het is ook mogelijk om alleen aan de twee retraites mee te doen. Het inschrijven voor een studiegroep zonder deelname aan de retraites is niet mogelijk.

De retraites, op Dana basis, beginnen de eerste dag om 16.00 uur en eindigen de laatste dag om 13.00 uur (na de lunch) en zijn op donderdag 28 april tot zondag 1 mei 2022 en maandag 28 november tot donderdag 1 december 2022

AANMELDING VOOR DE RETRAITES VIA DE WEBSITE VAN SANGHA METTA.

LET OP: Je meld je in één keer aan voor beide retraites, noteer dus de data van beide retraites in je agenda.

KORTE INHOUD VAN DE TRAINING: Binnen de Boeddhistische psychologie bestaat vrijwel niets geïsoleerd van elkaar. Alles moet in samenhang bekeken worden en zal vaak gelijktijdig plaatvinden. Zo ook het achtvoudige pad. Het is geen trap die je trede voor trede beklimt, maar eerder een weg met acht banen die parallel aan elkaar bewandeld worden. Het gaat daarbij niet alleen om kennis en intentie, maar vooral over het vertalen daarvan naar actie en gedrag. Door zo te leven zul je blijvend geluk, de bevrijding van het lijden, vinden.

De acht stappen waaruit het pad bestaat en die één voor één voorbij zullen komen in de training zijn:

1. JUIST INZICHT/ JUISTE VISIE: Met Juist Inzicht wordt naast het kennen van de vier edele waarheden ook nog iets anders bedoeld. Namelijk dat de basis van onze verwarring ligt in een verkeerd begrip van de werkelijkheid. Het juiste inzicht staat dus op de eerste plaats. De zeven volgende stappen zijn daarvan afgeleid. Ze ondersteunen ons in het bereiken en het behouden van het juiste inzicht. Het juiste inzicht betekent ook dat je niet zomaar iets voor waar aanneemt. Ook niet omdat de Boeddha het zei. Het betekent vooral vanuit helderheid je verwarring onderzoeken.

2. JUISTE INTENTIE/ JUISTE GEDACHTEN: In de kern ben je helder en die eigenschap bezit je nog steeds. Misschien is het wat ondergesneeuwd en niet meer helemaal zichtbaar maar je bezit het nog steeds. Dat is namelijk jouw boeddha-natuur. Vanuit (flarden van) helderheid ben je voortdurend in staat om te zien, te voelen en te ervaren dat je jezelf klem zet. Vaak door patronen en gedachten. De juiste gedachten (die vanuit de helderheid zijn ontstaan) zijn belangrijk om niet in het rad van begeerte, dramatiseren en identificeren terecht te komen. Soms lukt dat vooraf maar meestal pas achteraf of tijdens het proces van jezelf klem zetten. Door hier alert op te zijn trek je het moment van bewustzijn naar voren. Van 'Nee, toen deed ik het weer.' naar 'Oeps, het gebeurt nú, op dit moment.' tot 'Ik heb een keuze om het wel of niet te doen.'. Juiste gedachten zijn gericht op welwillendheid, liefdevolle vriendelijkheid, geweldloosheid, harmonie en mededogen. En niet op zelfzucht en begeerte.

3. JUIST SPREKEN: Dat klinkt eenvoudiger dan het is. Probeer maar eens een dag níet te roddelen, níet negatief over iemand te spreken, níet de schuld bij de ander te leggen, níet te oordelen over een ander, níet iets anders te zeggen dan je werkelijk denkt en níet te liegen. Dan zul je merken dat juist spreken een levenskunst is die vrijwel niemand verstaat. En dan hebben we het nog niet eens over je 'innerlijke stemmetjes', die gedachten die in je hoofd spreken. Juist spreken ontgift jezelf en de ander.

4. JUIST HANDELEN: Klinkt logisch, toch? Maar is ook nog niet zo eenvoudig. Juist handelen, betekent dat je vanuit mededogen en helderheid je acties vormgeeft. Dat juiste handelen, geldt zowel naar jezelf toe als naar je medemens. En vanuit de Boeddhistische psychologie naar alle levende wezens. Een extra dimensie die hier bijkomt, is dat je handelen karma veroorzaakt. Karma is simpelweg de wet van oorzaak en gevolg. Anders gezegd; What goes around comes around. En het rad van karma wordt doorbroken door juist te handelen.

5. JUIST LEVENSONDERHOUD: Alles wat bijdraagt aan geweld, onvrijheid, jaloezie etc. is geen juiste wijze van levensonderhoud. Werken in de wapenindustrie, vleesverwerking of ongediertebestrijding is vanuit het Boeddhisme niet geaccepteerd. Dat lijkt misschien voor jouw begrip wat ver gezocht, maar is het niet logisch dat als je 'juist' (vanuit helderheid) wilt handelen, je dit niet aan de kant zet omdat je geld moet verdienen?

6. JUISTE INSPANNING: De juiste inspanning is er op gericht om je bewustzijn te vergroten en daarmee te doorzien wat je niet wilt en wat niet goed voor je is en te oefenen in wat je wel wilt en wel goed voor je is. De vuistregel is: "wat goed voor jou is, is ook goed voor je medemens".

7. JUISTE OPMERKZAAMHEID (MINDFULNESS) &

8. JUISTE CONCENTRATIE: Over mindfulness is al veel gezegd en geschreven dus laten we het maar eens anders omschrijven en zowel deze vorm van meditatie als juiste concentratie beet pakken.

- a. Verricht slechts één activiteit op ieder gegeven moment.
- b. Schenk je volledige aandacht aan die ene activiteit.
- c. Als je geest afdwaalt van die activiteit, weet je eerst waar je naar afdwaalt en leid je de geest vervolgens terug.
- d. Herhaal stap – c – enkele duizenden malen per dag.



SANGHA METTA STUDIE EN PRAKTIJKPROGRAMMA 2022