# Gids voor conflictoplossing

Opgesteld door de Noord-Amerikaanse Dhamaleraren Sangha in de Plum Village Traditie. In het Nederlands vertaald en geactualiseerd door enkele leden van de Nederlandstalige tak van de Orde van Interzijn

## INHOUDSOPGAVE


**VOORWOORD** ..... **2**

**AANDACHTSOEFENINGEN** ..... **5**

DE TWEEDE AANDACHTSOEFENING: NIET GEHECHT ZIJN AAN OPVATTINGEN. ..... 5
DE ZESDE AANDACHTSOEFENING: OMGAAN MET BOOSHEID. ..... 5
DE ACHTSTE AANDACHTSOEFENING: ECHTE GEMEENSCHAP EN COMMUNICATIE. ..... 5

**APPENDIX A** ..... **6**

DE EERSTE 6 VAN DE VERZEN OVER DE AARD VAN BEWUSTZIJN UIT "THAY'S BOEK: HOE WERKT ONZE GEEST? ..... 6
COMMENTAAR VAN THICH NHAT HANH OP HET TWEEDE VERS. ..... 6

**APPENDIX B** ..... **10**

HET 48STE VERS OVER DE AARD VAN AARD VAN BEWUSTZIJN UIT "THAY'S BOEK: HOE WERKT ONZE GEEST? ..... 10
COMMENTAAR VAN THICH NHAT HANH OP HET 48STE VERS ..... 10

**APPENDIX C** ..... **14**

METTA MEDITATIE ..... 14
LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID MEDITATIE (4) ..... 15
LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID DOOR MIDDEL VAN BEGRIP. ..... 15

**APPENDIX D** ..... **18**

ANALYSEFORMULIER INTERPERSOONLIJKE CONFLICTEN (6) ..... 18

**APPENDIX E** ..... **20**

MEDITATIE VOOR VERGEVING: EEN ANDER VERGEVEN (7) ..... 20

**APPENDIX F** ..... **22**

MEDITATIE VOOR VERGEVING: JEZELF VERGEVEN (9) ..... 22

**APPENDIX G** ..... **24**

VERGEVINGSMEDITATIE JACK KORNFIELD (11) ..... 24

**APPENDIX H** ..... **26**

COMMUNICATIEVAARDIGHEDEN. ..... 26

**APPENDIX I** ..... **28**

OPNIEUW BEGINNEN ..... 28

# VOORWOORD

**Achtergrond.** Dit document is voorbereid door het Harmonie Comité van de Noord-Amerikaanse Dharmaleraren Sangha in de Plum Village traditie gedurende een periode van drie jaar, vanaf 2010. Het comité bestond uit zowel leken als monastieke Dharmaleraren. Het document biedt handvatten om conflicten te gebruiken als gelegenheid om te leren en te beoefenen in het proces van conflictoplossing. Alles wordt gezien als een kans om te beoefenen. Dit geldt ook voor conflicten. Gedurende 2025 is deze gids vertaald en geactualiseerd door Nederlandse leden van de Orde van Interzijn.

De Noord-Amerikaanse Dharmaleraren Sangha ziet conflicten als een verstoring van het evenwicht en de harmonie in de Sangha. Het doel is altijd om de harmonie en het evenwicht te herstellen terwijl we ons inzicht en mededogen toepassen. Het doel is NIET om "schuld en onschuld" vast te stellen, of op een andere manier verstrikt te raken in de bestraffende aanpak van conflicten die in onze grotere samenleving de overhand heeft. Een van de redenen waarom we deze beoefening zijn begonnen is om "voorbij" dergelijke opvattingen en gedrag te gaan.
Wanneer mensen niet in staat zijn om zelf een conflict op te lossen, om welke reden dan ook, is er vaak een gevoel van hulpeloosheid, van "wat anders kan ik nog doen?" of "wat kan ik anders doen?". Er zijn veel antwoorden op zulke vragen. Wat hier wordt aangeboden is een proces om verder te komen als het conflict vast zit.

**Algemene context.** Een conflict is ingebed in een context. We maken allemaal deel uit van vele contexten: werk, thuis, Sangha en diverse andere sociaal maatschappelijke groeperingen. Maar Sangha is een beetje anders, in die zin dat we er allemaal zijn om te proberen "in harmonie en bewustzijn" te leven. Daarom willen we alle Sangha-leden (en andere vrienden) die met het conflict in aanraking komen eraan herinneren om compassie en niet-oordelend luisteren te bieden aan degenen die in conflict zijn. We hebben allemaal de behoefte om gehoord te worden – zonder dat we willen dat iemand het met ons eens is, of ons advies geeft - maar we willen gewoon gehoord worden.

**Individuele en familiale context.** Een gebruikelijke manier om conflicten op te lossen is om te proberen vast te stellen wie voor welk percentage van de schuld van een conflict verantwoordelijk is. Een alternatief perspectief is dat alle personen hun focus verleggen van wie de schuldige is van het conflict naar wat hun persoonlijke ervaring in het conflict is.

De intentie en de focus zijn gericht op het herstellen van harmonie, wat vereist dat alle partijen het slachtofferperspectief loslaten. Iedereen onderzoekt wat je van jezelf meeneemt in het conflict en welke houding, overtuigingen, eerdere ervaringen en manier van zijn ertoe hebben bijgedragen dat het conflict zich zo heeft ontvouwd.

De nadruk ligt op het vaststellen en bespreken van deze zaken in plaats van op wie wat verkeerd deed. We gebruiken onze ervaring van het conflict als een gelegenheid om over onszelf en anderen te leren en om vaardigere reacties te ontwikkelen.

**Het gedachtegoed van Thay bestuderen.** Iedereen die betrokken is bij het conflict, of contact heeft met degenen die erbij betrokken zijn, kan eraan herinnerd worden om Thay's leringen over Sangha, conflict, perceptie en bodhichitta te bestuderen. Deze leringen zijn op vele plaatsen te vinden in de enorme verzameling van Thay's geschreven en opgenomen werk, in geluids- en beeldopnames ; te veel om hier op te sommen. Hieronder staan enkele specifieke leringen die behulpzaam kunnen zijn beschikbaar zijn om te bestuderen in de bijlagen.

**Aandachtsoefeningen.** Partijen in een conflict en anderen die op welke manier dan ook betrokken zijn, kunnen in het algemeen altijd baat hebben bij meditatie en reflectie op de Veertien Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn [(1)]. De volgende Aandachtsoefeningen (bijlage A) kunnen hierbij bijzonder behulpzaam zijn:

- De Tweede Aandachtsoefening: Niet gehecht zijn aan opvattingen;
- De Zesde Aandachtsoefening: Omgaan met boosheid;
- De Achtste Aandachtsoefening: Gemeenschap en Communicatie.
- Het 2e en het 48ste vers over de Aard van Bewustzijn van Vasubandu, besproken in **Thay's boek: "Hoe werkt onze geest?"** bieden ook waardevolle inzichten. [(2)]

**Metta Meditaties en Meditaties op basis van begrip** [(3)]. Wanneer we in een conflict verwikkeld zijn, vergeten we vaak om te volharden in onze beoefening. We kunnen diegenen die betrokken zijn bij een conflict eraan herinneren om hun beoefening heel gericht toe te passen.

De Alaya Meditatie over Liefdevolle vriendelijkheid (APPENDIX C) geeft richtlijnen voor zowel de traditionele Metta Meditatie als Thay's 'Liefdevolle vriendelijkheid door Begrip' meditaties. Wanneer personen in het conflict deze meditaties niet kennen, kunnen meer ervaren Sangha-leden instructies geven. Regelmatige Metta-meditatie (over of) samen met de persoon of personen met wie men een conflict ervaart, kan heel krachtig zijn en wordt aangeraden. De meditatie die gebaseerd is op begrip kan veel werk zijn, maar kan, wanneer ze enige tijd ijverig wordt uitgevoerd, spectaculaire resultaten opleveren. Ook stukjes van deze meditaties (zoals metta zinnen, net als gatha's, die door de dag heen jezelf en de andere betrokkene(n) alle goeds toewensen), kunnen heel heilzaam zijn.

**Zorgvuldig kijken.** Eenmaal stevig gegrond in het onderricht, vooral zoals hierboven gesuggereerd, zijn de betrokkenen klaar om het conflict actiever aan te pakken. Een voorgestelde volgende stap is het werken met het bijgevoegde "Conflictanalyseformulier". Ook al heb je het in een eerder stadium gebruikt, kan het nuttig zijn om de vragenlijst opnieuw te bekijken, omdat de oefeningen sommige zienswijzen veranderd kunnen hebben.

**Samenkomen.** Nadat de partijen het formulier hebben ingevuld en/of herzien in het licht van de beoefening, is een voorgestelde volgende stap dat de persoon of personen in conflict samenkomen en in gesprek gaan op basis van hun Analyseformulier. De partijen, en misschien de hele Sangha, kunnen zich zo ook voldoende voorbereid voelen om "Opnieuw Beginnen" te beoefenen als het conflict begint op te lossen. (zie Appendix i: Opnieuw beginnen).

**Een facilitator inschakelen.** Soms is er “neutrale” facilitering nodig, wanneer de partijen er niet in slagen om de situatie aan te pakken, zelfs niet met extra hulp van de beoefening zoals die hierboven zijn voorgesteld.

De partijen in het conflict zouden dan één tot drie Sangha-leden kunnen aanwijzen, waarin alle betrokkenen vertrouwen hebben en hen vragen om een bijeenkomst, of een reeks bijeenkomsten te faciliteren bij het zoeken naar een oplossing.

**De zaak uit handen geven.** Als alle beschreven pogingen geen succes hebben, kan het tijd zijn om de betrokkenen te vragen drie ervaren Sangha-leden, waarover iedereen het eens is en die zeer ervaren zijn in de beoefening, te vragen een aanbeveling te doen. De conflicterende partijen wordt dan gevraagd om van tevoren in te stemmen met zo'n aanbeveling.

**Hulp van buiten vragen.** Wanneer alle hier besproken middelen juist zijn toegepast maar niet succesvol zijn gebleken, kunnen een of meerdere betrokkenen bij het conflict contact opnemen met de Interne Vertrouwenscommissie van Stichting ‘Leven in Aandacht’ (voor verdere bemiddeling. Dit kan indien gewenst ook in een eerder stadium.

Zie: https://aandacht.net/de-interne-vertrouwenscommissie-van-lia

## De tweede Aandachtsoefening: Niet gehecht zijn aan opvattingen.

Bewust van het lijden veroorzaakt door gehechtheid aan opvattingen en verkeerde waarnemingen, zijn wij vastbesloten niet kortzichtig te zijn, noch vast te houden aan opvattingen van dit moment. Wij willen leren onze gehechtheid aan opvattingen te laten varen en open te staan voor de ervaringen en inzichten van anderen, zodat we gevoed worden door collectieve wijsheid. We zijn ons ervan bewust dat de kennis die we nu bezitten niet de onveranderlijke en absolute waarheid is. Inzicht ontstaat door met mededogen te luisteren, door diep te kijken en door onze denkbeelden los te laten, en niet door intellectuele kennis te vergaren. De waarheid kan alleen maar in het leven zelf gevonden worden. Daarom zullen wij het leven in en om ons heen voortdurend onderzoeken, vanuit de bereidheid ons leven lang te blijven leren.

## De zesde Aandachtsoefening: Omgaan met boosheid.

Bewust dat boosheid communicatie blokkeert en lijden veroorzaakt, zijn wij vast besloten om kwaadheid die in ons opkomt met zorg te omringen en de zaden van boosheid, die diep in ons bewustzijn verscholen liggen, te herkennen en te transformeren. We nemen ons voor niets te zeggen of te doen, als boosheid in ons opkomt. In plaats daarvan zullen wij onze aandacht op onze ademhaling of onze voetstappen richten en onze boosheid onderkennen en omarmen en de diepere oorzaak ervan leren begrijpen. Wij weten dat de oorzaken van boosheid niet buiten onszelf liggen, maar gevonden kunnen worden in onze verkeerde waarneming en gebrek aan begrip van het lijden in onszelf en de ander. Door vergankelijkheid diepgaand te onderzoeken wordt het mogelijk met ogen van mededogen naar onszelf te kijken en naar hen die wij als de oorzaak van onze boosheid beschouwen en te zien hoe kostbaar onze relaties zijn. We zullen met de Juiste Toewijding oefenen, zodat we ons vermogen tot begrip, liefde, vreugde en volledige acceptatie kunnen voeden, om zo, langzaam maar zeker, onze woede, geweld en angst te transformeren en anderen te helpen hetzelfde te doen.

## De achtste Aandachtsoefening: Echte gemeenschap en communicatie

Bewust dat gebrek aan communicatie altijd verwijdering en leed met zich meebrengt, hebben wij het oprechte voornemen ons vermogen tot liefdevol luisteren en spreken te ontwikkelen. We weten dat een echte gemeenschap geworteld is in volledige acceptatie en de concrete beoefening van het op elkaar afstemmen van inzichten, gedachten en woorden. Zo zullen we ons oefenen in het delen van ons begrip en onze ervaringen met leden van onze gemeenschap om tot gezamenlijk inzicht te komen. Wij willen leren diep te luisteren, zonder te oordelen of meteen te reageren en onszelf ervan te weerhouden woorden te gebruiken, die tot onenigheid kunnen leiden of tot het uiteenvallen van de gemeenschap. Als er problemen zijn zullen we bij onze Sangha blijven en diepgaand naar onszelf en anderen kijken om de oorzaken, de omstandigheden en onze gewoonte-energie, die deze problemen hebben veroorzaakt, te herkennen. Wij zullen verantwoordelijkheid nemen voor onze eventuele bijdrage aan het conflict en de communicatie open houden. We zullen ons niet als slachtoffer gedragen, maar alles doen om verzoening tot stand te brengen en alle conflicten –hoe klein ze ook zijn– op te lossen.

# APPENDIX A

## De eerste 6 van de verzen over de Aard van Bewustzijn uit "Thay's boek: Hoe werkt onze Geest?

1. *De Geest is als een akker*
   *waarin alle soorten zaden zijn gezaaid.*
   *Deze akker van de geest kan ook 'alle zaden'*
   *worden genoemd.*

2. *In ons zijn oneindig veel soorten zaden—*
   *zaden van samsara, nirwana, illusie en verlichting,*
   *zaden van lijden en geluk,*
   *zaden van percepties, namen en woorden.*

3. *Zaden manifesteren zich als lichaam en geest,*
   *als werelden van zijn, stadia en werelden.*
   *Ze worden allemaal opgeslagen in ons bewustzijn.*
   *Dat is waarom het 'opslag' wordt genoemd.*

4. *Sommige zaden zijn aangeboren,*
   *doorgegeven door onze voorouders.*
   *Sommige werden gezaaid terwijl we nog in de baarmoeder zaten,*
   *andere werden gezaaid toen we kinderen waren.*

5. *Overgedragen door familie, vrienden,*
   *samenleving of onderwijs,*
   *zijn al onze zaden van nature*
   *zowel individueel als collectief.*

6. *De kwaliteit van ons leven*
   *hangt af van de kwaliteit*
   *van de zaden*
   *die diep in ons bewustzijn liggen.*

## Commentaar van Thich Nhat Hanh op het tweede vers

ONS OPSLAGBEWUSTZIJN bevat elk soort zaad. Sommige zaden zijn zwak, sommige sterk, sommige groot, sommige klein, maar ze zijn er allemaal – de zaden van zowel samsara als nirwana, van lijden en geluk. Als een zaad van illusie in ons wordt bewaterd, zal onze onwetendheid groeien. Als we het zaad van verlichting water geven, zal het groeien en zal onze wijsheid bloeien.

Samsara is de cyclus van lijden, het is onze verblijfplaats als we leven in onwetendheid. Het is moeilijk om onszelf aan deze cyclus te onttrekken. Onze ouders hebben geleden en zij hebben de negatieve zaden van dit lijden aan ons overgedragen. Als we de onheilzame zaden in ons bewustzijn niet herkennen en

transformeren, zullen wij ze op onze beurt zeker doorgeven aan onze kinderen. Deze constante overdracht van angst en lijden drijft de cyclus van samsara aan. Tegelijkertijd hebben onze ouders ons ook zaden van geluk doorgegeven. Door de beoefening van mindfulness, kunnen wij de heilzame zaden in onszelf en in anderen herkennen en ze elke dag water geven.

Nirwana betekent stabiliteit, vrijheid en het stoppen van de cyclus van lijden.

Verlichting komt niet van buitenaf, het is niet iets dat ons wordt gegeven, zelfs niet door een Boeddha. Het zaad van verlichting zit al in ons bewustzijn. Dit is onze Boeddhanatuur – de inherente kwaliteit van een verlichte geest die we allemaal bezitten en die alleen gevoed dient te worden.

Om samsara in nirwana te veranderen, moeten we leren om diep te kijken en duidelijk te zien dat beide manifestaties van ons eigen bewustzijn zijn. De zaden van samsara, lijden, geluk en nirwana bevinden zich al in ons opslagbewustzijn. We hoeven alleen de zaden van geluk water te geven en de zaden van lijden niet. Als we van iemand houden, proberen we de positieve zaden in hem te herkennen en die heilzame zaden water te geven met onze vriendelijke woorden en daden. De zaden van geluk worden sterker als ze worden bewaterd, terwijl de zaden van lijden afnemen in kracht als we ze niet met onvriendelijke woorden en daden water geven.

Ons opslagbewustzijn bevat ook zaden die voortkomen uit onze percepties. We nemen veel dingen waar en de objecten van deze waarnemingen worden vervolgens opgeslagen in ons opslagbewustzijn. Wanneer we een object waarnemen, zien we het 'teken' (lakshana). Het Sanskrietwoord lakshana betekent ook ‘merkteken’, ‘aanduiding’ of ‘uiterlijk’. Het teken van een ding is het beeld dat wordt gecreëerd door onze perceptie (samjña) ervan. Stel dat we een houten platform zien dat wordt ondersteund door vier poten. Dat beeld wordt een zaadje in ons bewustzijn. De naam die we aan deze afbeelding toewijzen, 'tafel', is een ander zaadje. Tafel is het object van onze perceptie. Wij, de waarnemer, zijn het subject. Telkens als we het object waarnemen dat we de naam ‘tafel’ hebben gegeven, zijn de twee met elkaar verbonden. Zelfs als we gewoon het woord tafel horen, manifesteert ons beeld van een tafel zich in ons geestbewustzijn.

Het boeddhisme identificeert drie paar tekens van verschijnselen. Het eerste paar is het universele en het specifieke teken van iets. Als we naar een huis kijken, is het teken of beeld 'huis' aanvankelijk universeel. Het universele teken 'huis' is als het generieke label. Nu kun je in sommige supermarkten generiek voedsel kopen. In plaats van kleurenafbeeldingen en merknamen geeft het etiket op een blikje maïs bijvoorbeeld gewoon het woord ‘maïs’ in zwart weer op een effen witte verpakking. Het universele teken van een object is net zoiets.

Gebruikmakend van onze onderscheidende geest zien we echter al snel duizenden details van elk huis – de bakstenen, het hout, de spijkers, enzovoort die specifiek voor dat huis zijn. Deze bijzonderheden zijn het specifieke teken van een huis. Het huis kan worden gezien als een geheel – het universele teken – of als een combinatie van zijn onderdelen, zijn specifieke teken. Alles heeft zowel een universeel als een specifiek karakter.

Hiermee verbonden is het tweede paar tekens – eenheid en diversiteit. Ons concept van 'huis' is een idee van uniformiteit. Alle huizen maken deel uit van de aanduiding 'huis'; er is geen verschil tussen het ene huis en het andere. Maar het universele concept van 'huis' laat ons geen enkel individueel huis zien, wat uniek is in zijn bijzonderheden. Er zijn talloze variaties op huizen, dat is de aard van diversiteit. Als we naar om het even welk verschijnsel (dharma) kijken, zouden we eenheid in de diversiteit en diversiteit in de eenheid moeten kunnen zien. Terwijl het eerste teken onderscheid maakt tussen een universeel huis en een specifiek huis, gaat het tweede teken over hoe we onderscheid maken tussen verschillende specifieke huizen.

Het derde paar tekens is vorming en desintegratie. Een huis wordt misschien gebouwd, maar is ook al aan het uiteenvallen. Ook al is het hout nieuw en is het huis nog niet volledig gebouwd, toch begint het te verouderen door de vochtigheid of droogte van de lucht. Als we naar iets kijken dat vorm begint te krijgen, zouden we al in staat moeten zijn om te zien dat het ook aan het desintegreren is.

Meditatietraining is bedoeld om ons te helpen beide aspecten van elk paar tekens te zien. We zien het geheel als we naar de onderdelen kijken en elk onderdeel als we naar het geheel kijken. Als een timmerman naar een boom kijkt, kan hij zich al een huis voorstellen, omdat hij is getraind in het bouwen van een huis uit het materiaal van de boom. Hij ziet zowel de universele als specifieke aspecten van de boom. Door middel van mindfulness trainen we onszelf om alle zes tekens te zien — universeel en specifiek, eenheid en diversiteit, vorming en desintegratie – wanneer we een enkel teken, een specifiek object waarnemen. Dit is de leer van interzijn [interbeing].

We kennen namen en woorden of 'benamingen' toe aan de objecten van onze perceptie, zoals 'berg', 'rivier', 'Boeddha', 'God', 'vader', 'moeder'. Elke naam die we aan een verschijnsel hebben toegewezen, elk woord dat we hebben geleerd, wordt opgeslagen als een zaadje in ons bewustzijn. De zaden brengen andere zaden in ons voort, genaamd 'beelden'. Wanneer we de naam van iets horen, ontstaat er een beeld in ons bewustzijn en dan nemen we dat beeld waar als realiteit. Zodra we bijvoorbeeld de woorden 'New York' horen zeggen, raken we onmiddellijk de zaden aan van het beeld van New York dat wij in ons opslagbewustzijn hebben. We stellen ons dan de skyline van Manhattan voor of de gezichten van mensen die we daar kennen. Deze beelden kunnen echter afwijken van de huidige realiteit van New York. Het zijn misschien volledig de creaties van onze verbeelding, maar we kunnen de grens niet zien tussen de realiteit en onze verkeerde percepties.

We gebruiken woorden om naar iets te verwijzen – een object of een concept – maar ze komen al dan niet overeen met de 'waarheid' van dat ding, die alleen kan worden gekend door een directe waarneming van zijn realiteit. In ons dagelijks leven hebben we zelden een directe waarneming. We bedenken, verbeelden en creëren percepties op basis van de zaden van de beelden die we in ons opslagbewustzijn hebben. Als we verliefd worden, kan het beeld van onze geliefde dat we in gedachten hebben, heel anders zijn dan de werkelijke persoon. Je zou kunnen zeggen dat we uiteindelijk met onze onjuiste perceptie trouwen in plaats van met de persoon zelf.

Verkeerde percepties veroorzaken veel leed. We zijn ervan overtuigd dat onze percepties correct en volledig zijn, maar vaak zijn ze dat niet. Ik ken een man die vermoedde dat zijn zoon niet van hemzelf was,

maar het kind was van een buurman die zijn vrouw vaak had bezocht. De vader was te trots en beschaamd om zijn vrouw of iemand anders over zijn vermoedens te vertellen. Op een dag merkte een bezoekende vriend op hoe de jongen veel op zijn vader leek. Op dat moment realiseerde de man zich dat de jongen inderdaad zijn eigen zoon was. Omdat hij deze verkeerde perceptie had vastgehouden, heeft de familie jarenlang veel pijn doorstaan. Niet alleen deze drie mensen, maar iedereen om hen heen leed ook onder deze verkeerde perceptie.

Het is heel gemakkelijk om ons mentale beeld, ons teken van iets, te verwarren met de realiteit ervan. Het proces van het verwarren van onze perceptie met de realiteit is zo subtiel dat het heel moeilijk is om te weten dat het aan de gang is, maar we moeten proberen dit niet te doen. De manier om dit te voorkomen is volle aandacht. We oefenen meditatie om de geest te trainen in directe waarneming, in juiste waarneming. Wanneer we mediteren, kijken we diep in onze percepties om hun aard te achterhalen en om de elementen te ontdekken die juist zijn en de elementen die onjuist zijn.

Als je niet oplettend bent, zul je geloven dat je waarnemingen, die gebaseerd zijn op vooroordelen die zich hebben ontwikkeld vanuit de zaden van eerdere ervaringen in je opslagbewustzijn, juist zijn. Als we een verkeerde perceptie hebben en die blijven vasthouden, doen we onszelf en anderen pijn. In feite doden mensen elkaar vanwege hun verschillende percepties van dezelfde realiteit.

We leven in een universum vol onjuiste beelden en misvattingen, maar we geloven dat we echt in contact staan met de wereld. We hebben misschien een diep respect voor de Boeddha en geloven dat als we hem persoonlijk zouden ontmoeten, we voor hem zouden buigen en al zijn onderricht zouden bijwonen. Maar in werkelijkheid hebben we de Boeddha misschien al in onze eigen stad ontmoet en voelden we niet de minste behoefte om zelfs maar bij hem in de buurt te komen omdat hij niet beantwoordde aan ons beeld van hoe een Boeddha eruit zou moeten zien.

We zijn er zeker van dat een Boeddha verschijnt met een aureool en prachtige gewaden draagt. Dus als we een Boeddha in gewone kleding ontmoeten, herkennen we hem of haar niet.

Hoe kan een Boeddha een sportshirt dragen? Hoe kan een Boeddha zonder aureool zijn?

Er zijn heel veel zaden van verkeerde perceptie in ons bewustzijn. Toch zijn we er vrij zeker van dat onze perceptie van de werkelijkheid correct is. 'Die persoon haat me. Hij zal niet naar mij kijken. Hij wil me kwaad doen.' Dit is misschien niets meer dan een creatie van onze geest. Als we geloven dat onze percepties realiteit zijn, kunnen we handelen vanuit die overtuiging. Dit is erg gevaarlijk. Een verkeerde perceptie kan talloze problemen creëren. In feite ontstaat al ons lijden doordat we de dingen niet herkennen zoals zij zijn. We moeten ons altijd nederig afvragen: 'Weet ik het zeker?' en dan ruimte en tijd toestaan om onze percepties dieper, duidelijker en stabieler te laten groeien. In de medische praktijk worden artsen en zorgverleners er tegenwoordig door elkaar aan herinnerd om nergens zeker van te zijn. ‘Zelfs als je denkt dat je het zeker weet, controleer het dan nogmaals’, dringen ze er bij elkaar op aan.

# APPENDIX B

## Het 48ste vers over de Aard van Aard van Bewustzijn uit "Thay's boek: Hoe werkt onze Geest?

*Transformatie vindt plaats*
*in ons dagelijks leven.*
*Om het werk van de transformatie te vergemakkelijken*
*kun je met een Sangha oefenen*

## Commentaar van Thich Nhat Hanh op het 48ste vers

Dit vers verwijst naar de beoefening in het dagelijks leven en naar de gemeenschap die onze beoefening ondersteunt, de Sangha. Soms denken we dat het makkelijker is om alleen te leven en te oefenen, om op een bergtop te wonen en de deur van onze privéhut te sluiten. Eigenlijk is het veel moeilijker om alleen te oefenen. Wij mensen zijn sociale dieren en onze vreugde en hoop hangen af van het samenzijn met anderen.

Onze beoefening is eenvoudig: volle aandacht in ons dagelijks leven. We oefenen de meditatietechnieken van het stoppen en diep kijken. We doen dit om te voorkomen dat we in vele richtingen worden meegesleept. De beoefening helpt ons om niet meer halsoverkop door ons leven te rennen alsof Mara zelf achter ons aanzit. Te vaak worden we meegevoerd door de energie van de mensen om ons heen, door omstandigheden, door onze eigen gedachten, door woede en zijn we niet sterk genoeg om tegen deze krachten in te gaan. Vraag jezelf af: 'Wat heb ik de afgelopen jaren met mijn leven gedaan?' Als je niet hebt geoefend met stoppen, zullen de jaren in een droom voorbij lijken te zijn gegaan. Misschien ben je wel nooit even gestopt om naar de maan te kijken of om een bloem in je handen te houden. Zonder te stoppen en diep te kijken, zijn we niet in staat om ons leven echt te leven.

De energie die ons in staat stelt om te stoppen is volle aandacht. We kunnen gebruikmaken van de dingen die al in ons leven aanwezig zijn – het rinkelen van de telefoon, de tijd die we tijdens het autorijden stilstaand doorbrengen voor een rood licht – om ons te helpen herinneren om te stoppen, te ademen, te glimlachen en terug te komen naar het huidige moment. Het geluid van de telefoon is de stem van de Boeddha die ons terugroept naar ons ware zelf en vraagt: 'Waar ga je heen? Waarom kom je niet terug naar huis?' We zijn als kinderen die van huis zijn weggelopen. Als we het geluid van de telefoon horen, kunnen we terugkomen naar het hier en nu. Het huidige moment is gevuld met vreugde, vrede, vrijheid en ontwaken. We hoeven alleen maar te stoppen en het aan te raken.

De beoefening van het stoppen brengt ons concentratie (*samadhi*). Concentratie maakt onze volle aandacht stabieler. Als de batterij in onze zaklamp volledig is opgeladen, zal het licht sterk en stabiel zijn en zullen we elk voorwerp waar we het op laten schijnen duidelijk kunnen zien. Maar als de batterij zwak is, zien we alleen een vaag, flikkerend beeld. Concentratie is de batterij, de zaklamp is volle aandacht. Als we stoppen en onze geest zelfs maar een beetje concentreren, beginnen we te zien. Als we langer stoppen,

wordt de energie van concentratie in ons heel sterk en overal waar we het licht van onze volle aandacht laten schijnen, kunnen we duidelijk zien. Met concentratie is diep kijken (*vipashyana*) veel gemakkelijker. In feite kunnen concentratie en diep kijken niet worden gescheiden. Zodra er concentratie is, is diep kijken al mogelijk. Om diep te kunnen kijken, moet er eerst worden gestopt. Als we stoppen en diep in een bloem kijken, kunnen we de zon, de regen en de aarde in de bloem zien en haar aard van wederzijds afhankelijk ontstaan.

We kunnen ons concentreren en diepgaand kijken in alle activiteiten van ons dagelijks leven. Zelfs tijdens het lopen kunnen we oefenen in het stoppen. We lopen op een manier die het aankomen niet tot het enige doel maakt. We lopen om van elke stap te genieten. Als we oefenen om te stoppen terwijl we de vloer vegen, de afwas doen of een douche nemen, leven we diep. Als we niet op deze manier oefenen, zullen de dagen en maanden voorbijgaan en zullen we onze tijd verspillen. Stoppen helpt ons om authentiek te leven.

Ook al is de beoefening eenvoudig, het kan moeilijk zijn om deze in afzondering te handhaven. De krachten die ons meeslepen zijn sterk. Maar als we deel uitmaken van een gemeenschap, een Sangha, waar iedereen op deze manier oefent, wordt het eenvoudig en natuurlijk. De Sangha is een gemeenschap waarin iedereen de intentie heeft om te leren en te oefenen. Maar goede bedoelingen zijn niet genoeg. We moeten de kunst van het gelukkig samenleven leren.

Sangha bouwen is het belangrijkste werk van de beoefening. We moeten de kunst leren om een gemeenschap te vormen die gelukkig is en mensen een gevoel van vertrouwen geeft. Een oefencentrum moet worden georganiseerd als een familie. De leraar is als een vader of moeder. Senior beoefenaars zijn als oudere broers of zussen, ooms en tantes. Als een oefencentrum niet georganiseerd is als een spirituele familie waar iedereen zich een gewaardeerd lid voelt, is het werk van transformatie moeilijk. Veel mensen komen naar de beoefening vanuit gebroken gezinnen en een onrustige samenleving. Als het oefencentrum zo georganiseerd is dat iedereen een eiland is, zonder veel contact, genegenheid of warmte van andere leden, zal het, zelfs als ze tien of twintig jaar zouden oefenen, geen vrucht dragen. We moeten ons wortelen. Zonder wortels is het moeilijk om gelukkig te functioneren.

Een leraar wordt ook geholpen door een goede Sangha. Hoe briljant een leraar ook is, tenzij hij of zij deel uitmaakt van een Sangha, is er niet veel dat hij of zij kan doen. Een leraar zonder Sangha is als een fabrikant zonder materialen of een muzikant zonder instrument. De capaciteit van een leraar is te zien in de kwaliteit van zijn of haar gemeenschap. Als er harmonie is in de Sangha, zal zelfs een kortstondige bezoeker van de gemeenschap daar enig voordeel bij hebben.

Verwacht niet dat een leraar of Sangha perfect is. We hebben alleen een toegewijde groep van gewone mensen nodig om er veel profijt van te hebben. Wanneer de individuen in de groep hun toevlucht nemen tot de Sangha, zal die sterk en mooi worden. Wanneer we glimlachen en bewust ademhalen, glimlacht onze hele Sangha en haalt hij bewust met ons adem. In een Sangha is er wederzijdse hulp. Als we vallen, is er altijd iemand die ons kan helpen op te staan. Als we loopmeditatie beoefenen, dienen we onze Sangha. De technieken voor het bouwen van een Sangha zijn de glimlach, loopmeditatie, stoppen (*shamatha*) en in het

huidige moment verblijven. Wanneer we op deze fundamenten bouwen, kunnen we anderen helpen. Het belangrijkste is dat de Sangha gelukkig, voedzaam en stabiel is.

De beste manier om zo'n Sangha te helpen opbouwen, is om een heilzaam element in je eigen oefengemeenschap te zijn. Een Sangha is de plaats waar je de traditie kunt ontvangen en eraan kunt deelnemen. Maar het komt niet vanzelf tot stand. Het is wat we zelf maken. Er zijn mensen die hun toevlucht willen nemen tot de Boeddha en de Dharma, maar niet tot de Sangha. Anderen willen alleen hun toe vlucht nemen tot de Sangha van grote kosmische bodhisattva's zoals Shariputra, Maudgalyayana, Samantabhadra en Manjushri, niet tot de gewone beoefenaars die in hun eigen gemeenschap leven. We nemen onze toevlucht tot de Boeddha als gevolg van het vertrouwen in de leer en de beoefen ing. De Boeddha is volle aandacht. Hij wijst ons de weg. Maar onze toevlucht zoeken in de Sangha is niet louter een kwestie van geloof. Het is een uitdrukking van ons vertrouwen, gebaseerd op onze ervaring van het oefenen in een gemeenschap.

Transformatie vindt plaats in ons dagelijks leven. Het toevlucht nemen tot en het oefenen met een Sangha is erg belangrijk. Wacht niet met het bouwen van een Sangha. Leer nu gelukkig en in harmonie te leven en bouw je Sangha, hier in het huidige moment. Oefenen zonder Sangha is moeilijk. Niet alleen monniken en nonnen, maar alle beoefenaars hebben een Sangha nodig voor ondersteuning. Wanneer je met een Sangha oefent, zijn de vruchten van de beoefening gemakkelijk te verkrijgen. Wanneer je je toevlucht neemt tot een Sangha, zal het werk van de transformatie worden gerealiseerd.

We moeten Sangha ook zien als leefomgeving. Transformatie en genezing zijn niet gemakkelijk zonder een geschikte leefomgeving. In een goede, heilzame leefomgeving zullen de positieve elementen in ons worden aangeraakt en zich manifesteren en zullen de negatieve elementen afnemen en naar de achtergrond verdwijnen. Dit principe wordt toegepast op zowel mentale als fysieke omstandigheden. In het licht van het interzijn is een zaadje gemaakt van alle zaden, en wordt een gen gemaakt van alle genen, dat in zichze lf alle heilzame en onheilzame elementen omvat, zoals een computer die de capaciteit heeft om toegang te krijgen tot alle informatie op het internet.

Wanneer er één soort informatie op het scherm verschijnt, moet alle andere informatie op de achtergrond blijven staan. We kunnen ervoor kiezen om het gemanifesteerde materiaal zo lang als we willen te tonen om te voorkomen dat andere informatie op de voorgrond komt. Een goede leefomgeving is erg cruciaal voor het werk van transformatie en genezing. Een goed zaadje of een goed gen kan worden geplant, maar als er geen goede leefomgeving is, zal het goede zaad of gen niet lang op de voorgrond kunnen blijven. Daarom moeten het bouwen van Sangha en het inrichten van een heilzame leefomgeving worden gezien als de meest urgente taak in onze moderne samenleving. Asanga spreekt in zijn 'Samenvatting van het grote voertuig' over de zes kenmerken van de zaden: kortstondigheid, gelijktijdigheid, sequentiële continuïteit, vastgestelde status, afhankelijkheid van omstandigheden en productiviteit van specifieke resultaten. Het eerste kenmerk (kortstondigheid) bevestigt de leer van de vergankelijkheid: alle formaties ondergaan in elk moment een verandering. Dit wil zeggen dat transformatie en genezing mogelijk zijn. Het tweede kenmerk (gelijktijdigheid) betekent dat de zaden interzijn en naast de zintuigen en hun objecten bestaan – ze bestaan niet los van het bewustzijn, het subject van de waarneming en het object van de waarneming. Een maïskorrel bevat de maïsplant in zichzelf. Zo wordt de leer van het interzijn bevestigd.

Het derde kenmerk (sequentiële continuïteit) toont de aard van de interactie en de interproductie van zaden en formaties: zaden die zich manifesteren als formaties, formaties die zaden produceren en voeden.

Het vierde kenmerk (vastgestelde status) en het zesde kenmerk (productiviteit van specifieke resultaten) tonen de consistentie van oorzaken en gevolgen aan: een negatieve formatie zoals boosheid produceert of versterkt het zaad van boosheid; een positieve formatie zoals compassie produceert of versterkt het zaad van compassie. Maar in het licht van vergankelijkheid en interzijn kunnen zowel de formatie als het zaad veranderen, getransformeerd worden en hun 'vastgestelde status' verliezen. Een zaadje of een formatie wordt gedefinieerd als onheilzaam omdat de onheilzame elementen erin op de voorgrond zijn gekomen en zich hebben gemanifesteerd, terwijl alle heilzame elementen, door het ontbreken van een goede omgeving, op de achtergrond moeten worden verborgen. Omdat transformatie mogelijk is, kan afval bloemen worden en kunnen kwellingen verlichting worden. Daarom moeten we voorzichtig zijn met het interpreteren van deze twee kenmerken die Asanga naar voren brengt. Wat de vijfde eigenschap (afhankelijkheid van omstandigheden) betreft, is het niet zo moeilijk om te begrijpen dat er transformatie zal plaatsvinden als we een goede omgeving en een goede Sangha kunnen bieden.

# APPENDIX C

## Metta Meditatie

**Het hart openen.** *Deze vorm van meditatie heeft als doel ons te helpen ons hart met mededogen te openen voor onszelf en voor anderen. Verschillende tradities hebben licht verschillende vormen van deze meditatie. Een gemeenschappelijke bron is De Verhandeling over Liefde, een tekst die in alle boeddhistische tradities voorkomt. De Nederlandse vertaling is:*

**Soetra over de Liefde** *"Wie vrede wil bereiken oefent om oprecht en bescheiden te zijn. Deze persoon zal leren liefdevol te spreken, in eenvoud en geluk te leven, met een rustig gemoed, zonder begerig te zijn en zonder zich te laten meeslepen door de emoties van de meeste mensen. Laat diegene niets doen dat de wijzen zouden afkeuren.*

*"(En dit is waarop deze persoon mediteert:)*

*"Moge iedereen gelukkig en veilig zijn, en moge alle harten vervuld zijn van vreugde.*
*"Mogen alle wezens leven in veiligheid en vrede – wezens die zwak zijn of sterk, lang of kort, groot of klein, zichtbaar of onzichtbaar, dichtbij of ver weg, al geboren of nog niet geboren. Mogen zij allen in volmaakte rust verblijven.*
*"Laat niemand een ander schade berokkenen. Laat niemand het leven van een ander in gevaar brengen. Laat niemand, uit boosheid of kwade wil, iemand enig kwaad toewensen.*
*"Zoals een moeder haar enige kind liefheeft en met gevaar voor eigen leven beschermt, zo kunnen wij grenzeloze liefde ontwikkelen en deze schenken aan alle levende wezens in de hele kosmos. We kunnen onze grenzeloze liefde het hele universum laten doordringen – van onder tot boven en van de ene naar de andere kant. Onze liefde zal geen obstakels kennen. Ons hart zal volkomen vrij zijn van haat en vijandigheid. Of we nu staan of lopen, zitten of liggen, altijd als we wakker zijn, kunnen we deze aandachtige liefde in ons eigen hart koesteren. Dit is de meest edele manier van leven. "Vrij van onjuiste zienswijzen, begeerte en zinnelijke verlangens, levend in schoonheid en Volmaakt Inzicht realiserend, zullen de beoefenaars van grenzeloze liefde geboorte en dood zeker overstijgen.*

*" Etena sacca vajjena sotthi te hotu sabbada ".*
*[herhaal drie maal]*
*[bij het vaste voornemen van deze waarheid zal het je altijd goed gaan]*

*Metta Sutta, Sutta Nipata 1.8 Voor commentaar, zie Thich Nhat Hanh, Teachings on Love (Parallax Press, 1998)*

## Liefdevolle Vriendelijkheid Meditatie [4]

In de klassieke vorm heet dit de liefdevolle vriendelijkheid meditatie, of “metta meditatie” en het proces gaat ongeveer als volgt:

1. Volg je adem [in-uit] gedurende een paar minuten. Voor deze meditatie wil je misschien je adem volgen in het centrum van je borstkas.

2. Terwijl je je adem blijft volgen, roep je een beeld [5] van jezelf op. Projecteer gevoelens van liefdevolle vriendelijkheid vanuit het centrum van je borst naar dit beeld. Na een tijdje...

3. Laat je dit beeld vervagen en roep je het beeld op van iemand voor wie je warme [hier niet erotisch bedoelde] gevoelens hebt. Terwijl je je ademhaling blijft volgen, projecteer je gevoelens van liefdevolle vriendelijkheid vanuit het midden van je borst, (d.w.z. vanuit je hart) op het beeld van deze persoon.

4. Vervolgens roep je het beeld op van iemand voor wie je neutrale gevoelens hebt, misschien iemand die je niet goed kent. Terwijl je je ademhaling blijft volgen, zend je gevoelens van liefdevolle vriendelijkheid vanuit het midden van je borst, d.w.z. vanuit je hart-naar het beeld van deze persoon.

5. Daarna roep je een beeld op van iemand voor wie je negatieve gevoelens hebt. Terwijl je je ademhaling blijft volgen, zend je gevoelens van liefdevolle vriendelijkheid vanuit het midden van je borst, d.w.z. vanuit je hart, naar het beeld van deze persoon.

6. Stel je -na een tijdje- alle voorgaande personen samen voor en zend gevoelens van liefdevolle vriendelijkheid naar al deze mensen.

7. Laat vervolgens deze beelden vervagen en volg een paar minuten je ademhaling.

Als dit in een formele setting wordt gedaan, kan iemand de bel uitnodigen en instructies geven voor elke stap. Je kunt het ook zelf met deze tekst doen, of, net als bij andere geleide meditaties, kun je een opname van de instructies maken en daarmee mediteren.

## Liefdevolle vriendelijkheid door middel van begrip.

Een andere, vaak krachtiger, manier om Metta meditatie te doen is om jezelf of een persoon die je kent als onderwerp van je meditatie te kiezen. (Ouders zijn altijd een vruchtbare keuze.) Wanneer je diepe vormen van deze meditatie gaat proberen, is het verstandig om voor goede steun voor je te zorgen, bijvoorbeeld van familie of een professional.

Zoals altijd begin je met een periode van ademhalingsmeditatie. Roep dan een beeld op van jezelf of van de persoon die je beter wilt begrijpen. (Je kunt ook een foto gebruiken) Kijk diep in jezelf of de gekozen persoon op een punt in hun (jouw) leven of onderzoek hun (of jouw) leven chronologisch, begin voor jouw/hun geboorte. Probeer zoveel mogelijk te begrijpen over hun (jouw) biologische zijn (lichaam), gevoelens (waarover voelen zij zich positief, negatief of neutraal, percepties (manieren om betekenis toe te

kennen aan verschijnselen), mentale formaties (vaste ideeën of "verhalen" die hun/jouw leven maken) en hun spirituele bewustzijn- op het moment in de tijd dat je hebt gekozen.

**Herhaling.** Gewoonlijk doe je deze meditatie vele malen in de loop van weken of maanden ( bij de chronologische benadering is dit zeer beslist noodzakelijk ) om echt onderzoek te kunnen doen. Om bijvoorbeeld, jezelf en je ouders te begrijpen kun je vragen gaan stellen als: Wat waren de omstandigheden van het leven van mijn ouders rond de tijd dat ik verwekt werd? Waren ze gezond? Konden ze het goed met elkaar vinden? Was hun situatie financieel stabiel? Hadden ze goede steun van hun ouders voor het huwelijk en mijn aanstaande geboorte? Hadden ze een solide spiritueel pad dat hen voedde? Hoe voelden ze zich over het feit dat ik onderweg was? Hoe keken ze naar de wereld? Welke "verstorende opvattingen" hadden ze meegekregen van hun ouders, cultuur, religie, enzovoort? Op deze manier kun je de context waarin je verscheen beter begrijpen.

Om je vroege jaren te begrijpen is het nodig om diep in je ouders te kijken. Het is dus eigenlijk een meditatie over drie personen. Je kunt alleen naar deze vroege levensperiode kijken om jezelf en/of je ouders te begrijpen, of je kunt ook chronologisch verder gaan.

Wanneer je chronologisch te werk gaat, ga dan naar je geboorte en je eerste levensjaar. Stel jezelf een aantal belangrijke vragen, waaronder, maar niet beperkt tot: Hoe denk je dat je werd beïnvloed in deze periode? Was je ziek of gezond? Gelukkig of verdrietig en chagrijnig? Hoe werd er voor je gezorgd? Welke percepties en mentale formaties denk je dat er zijn ontstaan?

Dit zijn slechts enkele suggesties. Een deel van de voorbereiding op deze meditatie is het bepalen van de relevante vragen die je tijdens de meditatie gaat onderzoeken.

Als je geen antwoord vindt op een belangrijke vraag, doe dan een meditatieve, intuïtieve gok. Vaak zal deze figuurlijk, zo niet letterlijk accuraat zijn.

**Begrijpen als de basis van liefde.** Thich Nhat Hanh zegt vaak: "Ware liefde is gebaseerd op begrip". Hoe beter je jezelf begrijpt, al je zelven die door de jaren heen hebben bestaan - met inbegrip van je "voorouderlijke zelven" - hoe gemakkelijker, natuurlijker het zal zijn om liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf (en dus anderen) te hebben. Hoe groter het begrip, hoe gemakkelijker het zal zijn om de knuppel neer te leggen die de meesten van ons met zich meedragen om zichzelf (en anderen) te slaan. Je kunt je begrip van, en dus liefde voor, elke persoon waarop je dit diepgaande meditatieve proces van begrijpen toepast, verdiepen.

**Een voorbeeld.** Als dertiger deed deze auteur een intensieve chronologische meditatie op zijn moeder tijdens een een verblijf van een maand in een Plum Village klooster. Een week lang, 's morgens, 's middags en 's avonds ging de meditatie door - zittend, lopend en etend - waarbij ik jaar voor jaar het leven van mijn moeder volgde.

Er gebeurde niets diepgaands tot mijn moeders 18e. Toen ik me een trouwfoto herinnerde, begonnen haar dromen en aspiraties van die tijd zich te ontvouwen. Ik begreep dat het hebben van een zoon de enige

droom was die in haar leven was uitgekomen. Mijn hart opende zich met liefdevolle gevoelens en de lang gekoesterde wrok over haar “grijpen en vastklampen” viel weg.

**Een waarschuwing.** De emotionele impact van deze benadering kan behoorlijk diep zijn.
Zoals hierboven beschreven, is het het beste als je goede steun hebt van familie, vrienden of spirituele of therapeutische “professionals” bij het gebruik van deze vorm van beoefening van diep begrijpen.

# APPENDIX D

## Analyseformulier interpersoonlijke conflicten [6]

1. Beschrijf het conflict, in chronologische volgorde, naar je beste vermogen en zo objectief mogelijk. Het is vaak moeilijk om beschrijving en interpretatie van elkaar te scheiden, maar dat is wat hier van je gevraagd wordt. Voeg een extra pagina toe als dat nodig is, maar wees kort en bondig. Als het moeilijk is om beknopt te zijn, heb je misschien meer tijd nodig om te mediteren en te reflecteren.

2. Welke van mijn persoonlijke overtuigingen en waarden spelen een rol in deze situatie? Bijvoorbeeld, hoe werd er in mijn gezin van herkomst met conflicten omgegaan? Hoe heeft mijn ervaring binnen mijn familie en andere vormende omgevingen mijn gebruikelijke reactie op conflicten beïnvloed (bijv. vechten, vluchten, of bevriezen)? Hoe kan het verleden vorm gegeven hebben aan mijn perceptie en ervaring in dit conflict? (Je kunt dit bespreken en toevoegen op een extra pagina).

3. Hoe maak ik deel uit van de situatie?

4. Wie is er nog meer betrokken bij het probleem?

5. Hoe, wanneer en door wie werden de andere betrokkenen geïnformeerd dat ik een probleem tussen ons ervoer?

6. Hoe draag ik bij aan het probleem?

7. Wat heb ik gedaan om te proberen het conflict op te lossen?

8. Hoe hebben anderen geprobeerd om deze situatie op te lossen?

9. Welk resultaat wil ik voor mijzelf?

10. Welk resultaat wil ik voor de Sangha?

11. Op welke manieren houd ik dingen in stand/onopgelost of hoe zou het kunnen zijn dat ik ze in stand/onopgelost houdt?

12. Wat is mijn macht (formeel en informeel) in de situatie?

13. Op welke manieren zou ik beweging en oplossing teweeg kunnen brengen?

14. Hoe bekijk en gebruik ik dit conflict als deel van mijn beoefening?

15. Overweeg welke van de volgende dingen aan de hand zouden kunnen zijn en bedenk dan hoe ze bijdragen aan je huidige begrip van het conflict.

- Machtsconflicten
- Verborgen agenda
- Beleid/processen ontoereikend
- Culturele verschillen
- Botsende Persoonlijkheden
- Waardeconflicten
- Territoriaal/grensconflict
- Organisatiestructuurproblemen
- Informatieproblemen
- Grillig persoonlijk gedrag
- Communicatieproblemen:
  - Gebrek aan: .....
  - Onnauwkeurigheid van: .....
  - Geruchten/roddels: .....
  - Verkeerde vorm: .....
  - Verkeerde tijd: .....
  - Verkeerde plaats: .....
  - Andere (kort omschrijven): .....

16. Zijn er naar mijn mening andere Sangha-leden nodig om tot een oplossing te komen? Zo ja: wie zijn dat, hoe moeten ze erbij betrokken worden en hoe stel ik voor dit te bereiken?
17. Welke elementen of voorwaarden moet een oplossing bevatten of waaraan moet een oplossing voldoen? (Hoe ziet een oplossing eruit?)
18. Wat zijn de alternatieven voor een oplossing?
19. Op welke manieren zou dit conflict volgens mij nu opgelost kunnen worden?
20. Als de partijen het niet eens kunnen worden over een oplossing, ben ik dan bereid me te onderwerpen aan een beslissing van drie senior Sangha-leden die voor beide partijen aanvaardbaar zijn? Ja/nee.

Voeg pagina's toe als dat nodig is om verder te gaan met antwoorden op vragen waarvoor onvoldoende ruimte was. Maar onthoud dat korte, bondige, to-the-point antwoorden jou en het proces waarschijnlijk het beste dienen.

# APPENDIX E

## Meditatie voor vergeving: Een ander vergeven [7]

1. Maak duidelijk welke persoon/situatie vergeving vereist. Wees specifiek. Maak aantekeningen als dat nuttig is. Neem zoveel tijd als nodig is.
   (Wie deed wat, wanneer, hoe, ... )

2. Probeer de ratio van de ander te begrijpen. (Waarom zou hij/zij dit gedaan hebben? Wat was er met hem/haar aan de hand?) Nogmaals, neem zoveel tijd als nodig is. Zelfs als dat in de loop van de tijd meerdere meditaties vereist.

3. Geef duidelijk aan welke verwachtingen je hebt waar de ander niet aan voldeed.

   Wat ik verwachtte was .....

   Wat ik kreeg was.....

4. Wil je stoppen met jezelf te straffen en je slecht te voelen door wat je werd/is/is aangedaan? Ja/nee.
   Zo ja, ga verder. Zo nee, ga terug naar meer meditatie, introspectie, therapie, diep luisterende vrienden, etc.

5. Zeg hardop [8], "Ik heb ervoor gekozen om te stoppen met mezelf te straffen en me slecht te voelen door wat [ ... Naam van Persoon ...] deed." (of doet)."

6. Stel je de persoon voor in een stoel bij jou in de kamer. Adem aandachtig en maak contact met dit beeld. Zeg hardop: "Ik had liever gehad dat je iets ____ had gedaan (of niet had gedaan). Maar je deed dat niet (of deed dat juist wel), maar nu wil ik dit incident/deze incidenten loslaten. Ik kies ervoor om het los te laten en er vrij van te zijn."

7. Zeg hardop: "Daarom laat ik alle eisen, verwachtingen en voorwaarden met betrekking tot wat je doet, zegt of bent, in het verleden en nu los. Ik laat de eis varen dat je anders bent dan jezelf. Je bent zelf verantwoordelijk voor je handelingen en daden, en ik laat je vrij voor je eigen bestwil."

8. Adem diep en aandachtig. Boven je hoofd en overal om je heen zweeft een diep en oneindig reservoir van liefde, mededogen en begrip. Maak contact met dat mededogen en die liefde. Laat het in je stromen, je doordringen, je hart openen en al je verwachtingen en eisen loslaten.
   Deze energie en wijsheid heeft je je hele leven gevoed, beschermd en gediend. Laat het dat nu ook doen.

9. Voel deze liefde en mededogend begrip en zeg hardop tegen het beeld van de persoon die je vergeeft: "Ik stuur deze liefde en vergeving naar jou, precies zoals je bent en bent geweest."

Neem de tijd om dit te voelen, en te ervaren.

Deze meditatie kan op verschillende manieren worden gedaan. Je kunt elk stukje lezen terwijl je het doet. Zo kun je elke stap net zoveel tijd geven als je nodig hebt. Je kunt de tekst ook opnemen en voor jezelf afspelen als dit beter voor je werkt. Of je kunt iemand die je vertrouwt vragen om je er doorheen te leiden.

Onthoud dat vergeving een proces is en zelden (of nooit) een eenmalige gebeurtenis. Het kan zijn dat je dit proces een aantal keren moet herhalen voor één voorval, en dan weer voor andere voorvallen. Hoe meer je vergeeft, hoe meer je in staat bent om te vergeven. Het is net als met een lichamelijke oefening; oefening ontwikkelt vaardigheid.

# APPENDIX F

## Meditatie voor vergeving: Jezelf vergeven [9]

1. Maak voor jezelf duidelijk welke situatie vergeving vereist. Selecteer er één als er meerdere zijn. (Wat heb ik wie wanneer en hoe aangedaan? Misschien wil je dit opschrijven).

2. Werk aan je innerlijk begrip van jouw eigen situatie die tot deze actie heeft geleid. (Waarom heb ik dit gedaan? Wat was er met mij aan de hand?)

3. Geef duidelijk aan welke verwachtingen je van jezelf had waaraan je niet hebt voldaan.
   Wat ik van mezelf verwachtte was .....
   Wat ik deed was .....

4. Wil je stoppen met jezelf te straffen en je slecht te voelen voor wat je hebt gedaan? Zo ja, ga verder. Zo nee, ga terug naar meer meditatie, introspectie, therapie, diep luisterende vrienden, etc.

5. Zeg hardop **Fout! Verwijzingsbron niet gevonden.**,"Ik heb er wel spijt van dat ik ..... heb gedaan, maar ik kies er nu voor om te stoppen met mezelf te straffen en er meer negatieve emotie voor te genereren."

6. Stel je de persoon of personen voor die je kwaad hebt gedaan (of zet een foto van die persoon of personen in een stoel bij je in de kamer). Adem aandachtig in- en uit- en maak contact met dit beeld, foto of gevoel van de persoon.
   Zeg hardop: "Ik betreur ten zeerste dat ik ..... . Toch heeft het voor mij geen zin om mezelf te blijven straffen voor deze onkunde. Ik betreur de schade die je hebt geleden ten zeerste. Het helpt geen van ons beiden als ik doorga met mezelf te berispen en te straffen voor deze fout. Waar ik het vaardig kan, zonder verdere schade te veroorzaken, zal ik het goedmaken met jou. Ik laat nu mijn zelfverwijt, zelfkritiek en onbehulpzame schuldgevoel los. Ik kies ervoor om het los te laten en er vrij van te zijn."

7. Zeg hardop: "Daarom laat ik alle eisen en alle verwachtingen los over hoe ik had moeten zijn in het verleden. Hoewel ik zou willen dat ik ..... niet had gedaan, is het verleden voorbij. Ik zal er alles aan doen om dit in de toekomst niet te herhalen. Natuurlijk verlang ik naar jouw vergeving, maar dat is jouw keuze. Waar ik controle over heb is mijn eigen vergeving, en ik heb er nu voor gekozen mezelf te vergeven. Ik ben volledig verantwoordelijk voor mijn eigen handelen en daden. Ik accepteer de verantwoordelijkheid voor mijn daden en ik accepteer dat mezelf vergeven nodig is om verder te kunnen gaan in dit leven. Ironisch genoeg weet ik op de een of andere manier dat mijn eigen zelfvergeving ook deel uitmaakt van jouw vooruitgang."

8. Adem diep en aandachtig. Boven je hoofd en overal om je heen zweeft een diep en oneindig reservoir van liefde, compassie en begrip. Maak contact met dat mededogen en die liefde. Laat het in je stromen, je doordringen, je hart openen en al je eigen eisen en verwachtingen loslaten over wat je had moeten zeggen en doen, wie en hoe je had moeten zijn.

Deze energie en wijsheid heeft je je hele leven gevoed, beschermd en gediend. Laat het dat nu ook doen.

9. Terwijl je deze liefde, compassie en begrip voelt, zeg je tegen jezelf: “Ik stuur deze liefde en vergeving naar mezelf, precies zoals ik ben.” Neem de tijd om dit te voelen, en te ervaren.

Reciteer deze mantra een paar keer totdat je het echt voelt: **“Ik zal zacht zijn voor mezelf, ik zal van mezelf houden, ik ben een kind van het universum, dat elk moment geboren wordt.”**

Deze meditatie kan op verschillende manieren worden gedaan. Je kunt elk stukje lezen terwijl je het doet. Dat geeft je zoveel tijd als je nodig hebt voor elke stap. Je kunt deze tekst ook opnemen en voor jezelf afspelen als dat beter voor je werkt. Of je kunt iemand die je vertrouwt vragen om je er doorheen te leiden.

Vergeet niet dat vergeving een proces is en zelden (of nooit) een eenmalige gebeurtenis. Het kan zijn dat je dit proces een aantal keren moet herhalen voor één voorval, en dan weer voor andere voorvallen. Hoe meer je vergeeft, hoe meer je in staat bent om te vergeven. Het is net als met een lichamelijke oefening; oefening ontwikkelt vaardigheid.

# APPENDIX G

## Vergevingsmeditatie Jack Kornfield [11]

**Vergeving van anderen, vergeving van jezelf.**

Om vergevingsmeditatie te beoefenen, moet je comfortabel gaan zitten, je ogen sluiten en je ademhaling natuurlijk en rustig laten worden. Laat je lichaam en geest zich ontspannen. Adem zachtjes - vanuit het gebied van je hart, laat jezelf alle barrières voelen die je hebt opgeworpen en de emoties die je hebt meegedragen, omdat je niet hebt vergeven - jezelf niet hebt vergeven, anderen niet hebt vergeven. Laat jezelf de pijn voelen van het gesloten houden van je hart. Adem dan zachtjes en begin vergeving te vragen en laat dit uitbreiden door de woorden uit één van de volgende alinea's te citeren, waarbij je de beelden en gevoelens die naar boven komen dieper laat worden naarmate je ze herhaalt.

VERGEVING VRAGEN VAN ANDEREN:
*Er zijn veel manieren waarop ik anderen heb gekwetst en benadeeld, hen heb verraden of in de steek heb gelaten, hen, bewust of onbewust, heb laten lijden door mijn pijn, angst, woede en verwarring.* Herinner je en visualiseer de manieren waarop je anderen hebt gekwetst. Zie en voel de pijn die je hebt veroorzaakt vanuit je eigen angst en verwarring. Voel je eigen verdriet en spijt. Weet dat je deze last eindelijk kunt loslaten en vraag om vergeving. Stel je de gebeurtenissen voor die nog steeds je hart belasten, en herhaal dan tegen elke persoon in gedachten: *Ik vraag om je vergeving, ik vraag om je vergeving.*

VERGEVING VOOR JEZELF:
*Er zijn veel manieren waarop ik mezelf heb gekwetst en schade heb berokkend. Ik heb mezelf vele malen verraden of in de steek gelaten door bewuste of onbewuste gedachten, woorden of daden*. Voel je eigen kostbare lichaam en leven. Laat jezelf de manieren zien waarop je jezelf pijn hebt gedaan of schade hebt berokkend. Stel ze je voor, herinner ze je. Voel het verdriet dat je hiervan met je meedraagt en weet dat je deze lasten kunt loslaten. Breid je vergeving uit naar elk van deze lasten, een voor een. Herhaal voor jezelf: Voor alle manieren waarop ik mezelf uit angst, pijn en verwarring heb gekwetst door te handelen of door niet-handelen, spreek ik nu een volledige en oprechte vergeving uit. Ik vergeef mezelf, ik vergeef mezelf.

VERGEVING VOOR DEGENEN DIE JE HEBBEN GEKWETST OF BESCHADIGD:
*Er zijn vele manieren waarop ik door anderen, bewust of onbewust, ben gekwetst, misbruikt of in de steek gelaten in gedachten, woorden of daden*. Stel je *deze gebeurtenissen voor en herinner ze je. Voel het verdriet dat je uit dit verleden hebt meegedragen en weet dat j*e deze last van pijn kunt loslaten door vergeving te schenken wanneer je hart er klaar voor is. Zeg nu tegen jezelf: *"Ik herinner me nu de vele manieren waarop anderen mij hebben gekwetst of schade hebben berokkend, mij hebben verwond, uit angst, pijn, verwarring en woede. Ik heb deze pijn te lang in mijn hart gedragen. Voor zover ik er klaar voor ben, bied ik hen vergeving aan. Aan degenen die mij kwaad hebben gedaan, bied ik mijn vergeving aan, ik vergeef jullie."*

Herhaal deze drie aanwijzingen voor vergeving zachtjes totdat je een bevrijding in je hart voelt. Bij sommige grote pijnen voel je misschien geen bevrijding, maar alleen de last en de angst of woede die je hebt vastgehouden. Raak dit zachtjes aan. Wees vergevingsgezind voor jezelf, omdat je nog niet klaar bent om los te laten en verder te gaan. Vergeving kan niet worden afgedwongen; het kan niet kunstmatig zijn. Ga gewoon door met de oefening en laat de woorden en beelden geleidelijk op hun eigen manier werken. Na verloop van tijd kun je de vergevingsmeditatie een vast onderdeel van je leven maken, waarbij je het verleden loslaat en je hart opent voor elk nieuw moment met een wijze liefdevolle vriendelijkheid.

# APPENDIX H

## Communicatievaardigheden.

Deze suggesties [12] zijn gedurende meer dan drie decennia ontwikkeld door ervaren professionals die met personen en organisaties werken. Het toepassen van deze vaardigheden zal de communicatie in je leven in algemene zin verbeteren. Het gebruik van deze vaardigheden is een van de meest effectieve manieren om echt contact te maken met anderen en om conflicten op te lossen. Ze kunnen altijd van pas komen, maar wanneer twee of meer personen in conflict zijn, worden ze essentieel voor het tot stand brengen van een effectieve oplossing. Ze "operationaliseren" a.h.w. de juiste spraak.

1. Luister. Verzin niet wat je gaat zeggen als reactie terwijl anderen nog spreken. Besteed 100% aandacht aan duidelijk luisteren zonder oordeel of reactiviteit.
2. Spreek niet als je door woede wordt beheerst. Wacht tot "de hitte" voorbij is.
3. Wees eerlijk. Spreek 'juist' (zacht, zonder "scherpte" in je stem, waarheidsgetrouw, vriendelijk en/of behulpzaam).

LUISTER

4. Wees direct. Ga niet eindeloos door.
5. Blijf bij het onderwerp. Vermijd het niet.
6. Erken dat jij een bijdrage hebt in elke conflictsituatie.

LUISTER

7. Haal het verleden niet op. Blijf bij het nu.
8. Geef niemand de schuld. Los het probleem op.
9. Probeer niet te winnen. Maak het je doel om te begrijpen en werkbare oplossingen te vinden

LUISTER

10. Vermijd vragen, **vooral 'waarom-vragen'**. Doe liever uitspraken.
11. Doe "**ik**"-uitspraken. (**Ik** voel..., **ik** ben..., enz.), in plaats van "derde partij"-uitspraken zoals "jij...," "een...," en "zij..." .
12. Druk zowel inhoud **als emotie** uit.

LUISTER

13. Vermijd de zin "ja, maar...", en synoniemen.

14. Vermijd de zin “als maar...”, en synoniemen.

15. Gebruik de zin “ik zal niet...”, in plaats van “ik kan niet...” .

LUISTER

16. Doe geen veronderstellingen maar baseer je op feiten.

17. Spreek niet namens anderen. Vertel ze vooral niet hoe ze zich voelen.

18. Uit geen bedreigingen. Je kunt wél consequenties noemen. Ken het verschil.

# APPENDIX I

## Opnieuw beginnen

In veel Sangha's wordt met enige regelmaat de oefening 'Opnieuw Beginnen' gedaan. De monniken en nonnen, die dicht op elkaar samenleven in de kloosters van de Plum Village gemeenschap, doen de oefening 'Opnieuw Beginnen' zelfs elke week. 'Opnieuw Beginnen' houdt in eerlijk en indringend naar jezelf kijken, naar je daden, woorden en gedachten in de afgelopen tijd, en een nieuw, fris begin maken met jezelf in relatie tot anderen, zoals je Sangha, je gezin of je werk.

'Opnieuw Beginnen' helpt ons te oefenen om liefdevol te spreken en met mededogen te luisteren. Het is een oefening om de positieve aspecten van anderen te herkennen en te waarderen. Door de positieve eigenschappen van anderen te benoemen veroorloven we ons zelf om ook onze eigen goede eigenschappen beter te zien. Naast positieve aspecten hebben we ook allemaal zwakke kanten, zoals boosheid of het vasthouden aan onjuiste opvattingen. Wanneer we 'het water geven van de bloemen' beoefenen ondersteunen we de goede eigenschappen bij elkaar en dragen we tegelijkertijd bij aan het afnemen van de minder goede eigenschappen. Net als in een tuin is het zo dat als we water geven aan de bloemen van liefdevolle vriendelijkheid en mededogen, er minder groei mogelijk is voor de zaden van boosheid, jaloezie en achterdocht.

'Opnieuw beginnen' voedt de Sangha. 'Opnieuw beginnen' voedt de beoefenaar. 'Opnieuw beginnen' stelt ons in staat elkaar openlijk te waarderen en moeilijkheden te erkennen en/of te onderzoeken waarvan we denken dat we ze in het leven van de Sangha of een medebeoefenaar hebben geïntroduceerd.
'Opnieuw beginnen' geeft ons de mogelijkheid om conflicten die mogelijk met een ander zijn ontstaan aan te pakken met de steun van de in aandacht samengekomen Sangha. Zowel de personen in, als de context van, de Sangha bieden grote steun.
'Opnieuw beginnen' stelt ons in staat ons lijden te delen, zodat we het niet alleen hoeven te dragen.
We zullen weten dat we als Sangha zijn "aangekomen" wanneer we onze geest, hart en mond kunnen openen en alles kunnen zeggen of delen met de verzamelde Sangha zonder angst. Waarschijnlijk hebben we nog "een weg" te gaan . . . .

Soms komen we naar de Sangha om de vreugde van de schoonheid van het leven, de wereld en elkaar te vieren. Vaker komen we waarschijnlijk om te oefenen om onze mentale knopen en praktische moeilijkheden aan te pakken; formeel gesteld, "Om het pad te volgen dat leidt tot het stoppen van de creatie van de oorzaken van lijden."

Onze traditie vertelt ons dat volle aandacht en meditatie (vaak gezien als het Boeddha-element van de beoefening) niet genoeg zijn. Studie van de Weg (vaak gezien als het Dharma-element van de beoefening) is ook niet genoeg. Het vereist 'de drie juwelen'. Het vereist ook een Sangha als plaats van beoefening. 'Opnieuw beginnen' is een op Sangha gerichte beoefening. Zonder de Sangha-elementen rust onze beoefening op een kruk met twee poten; een veel minder stabiele stoel dan een met drie poten.

**Hoe wordt de oefening uitgevoerd?** *De begeleider begint de oefening met een korte meditatie. Wanneer iemand wil spreken vouwt deze persoon de handen en buigt. Haar wens om te spreken wordt erkend door de anderen, die op dezelfde wijze terug buigen. Daarna staat degene die wil spreken op, loopt langzaam naar de vaas met bloemen, neemt de vaas op, gaat weer terug naar zijn of haar plaats, zet de vaas voor zich neer en neemt het woord. Niemand mag degene die de bloemen heeft onderbreken. Zij krijgt de tijd die zij nodig heeft en alle anderen oefenen in diepgaand luisteren. Wanneer zij klaar is met spreken, buigt ze en brengt ze de bloemen weer naar het middelpunt van de kring.*

## OPNIEUW BEGINNEN

We zitten in een kring met een vaas verse bloemen in het midden. De ceremonie heeft vier delen die iedereen naar eigen inzicht kan toepassen:

1. Het uitspreken van je waardering: de bloemen water geven
2. Het uitspreken van je spijt
3. Het uitspreken van je gevoelens van gekwetstheid
4. Het uitspreken van de moeilijkheden die je ondervindt

In veel gevallen wordt alleen het eerste deel van de ceremonie gedaan.

### 1. Het uitspreken van je waardering: de bloemen water geven

De ander "water geven" betekent dat we in staat zijn de goede eigenschappen van de ander te herkennen. Wanneer we geïrriteerd of boos zijn, kunnen we de positieve kanten van de ander niet zien. Daarom moeten we eerst tot rust komen door terug te keren naar onze ademhaling. Op dat moment tonen we ook compassie voor onszelf, omdat we erkennen dat we boosheid voelen. Die compassie kan ruimte scheppen om de goede eigenschappen van de ander te zien.

### 2. Het uitspreken van je spijt

De tweede belangrijke oefening is het vermogen om onze spijt te uiten. In een conflict kunnen we inzien dat we zelf ook deel uitmaken van de relatie, omdat een relatie uit meer dan één persoon bestaat. Het is mogelijk dat wij ook hebben bijgedragen aan de situatie. Door de tijd te nemen en compassie in ons hart te voelen, kunnen we erkennen dat we zelf ook een rol spelen in het conflict. Nu kunnen we onze spijt uiten en onze tekortkomingen benoemen. Misschien hebben we vanuit boosheid gesproken, of vanuit irritatie, en dat soort woorden draagt bij aan het conflict. Dit is het moment om de spijt die we voelen te uiten.

### 3. Het uitspreken van je gevoelens van gekwetstheid

Het derde deel van de oefening is het vermogen om ons lijden te delen en uit te leggen waarom we ons gekwetst voelen. We kunnen erkennen dat we in het verleden, in ons leven, misschien pijn hebben ervaren die verband houdt met een bepaalde gebeurtenis in de relatie. Als we in staat zijn om diep te kijken en wat meer helderheid te krijgen, kunnen we dit verhaal, dit lijden, delen met de betrokken persoon. Dit delen kan de ander helpen begrijpen waarom we lijden. Het uiten van onze pijn is niet bedoeld om te verwachten dat iemand verandert of dat dezelfde situatie zich nooit meer zal voordoen. Het gaat erom dat we onszelf uitdrukken, dat we ons lijden delen en uitleggen waarom we pijn ervaren,

zodat we de ander begrip kunnen geven. Want als de ander ons begrijpt, kan die ook van ons houden en compassie in zijn of haar hart voelen. Op die manier wordt de relatie en het conflict makkelijker te herstellen. Het delen van onze kwetsbaarheid is dus erg belangrijk. Maar het is ook belangrijk om te weten waar het vandaan komt: welke ervaring uit het verleden zorgt ervoor dat we in het huidige moment lijden?.

4. **Het uitspreken van de moeilijkheden die je ondervindt**

   Bij tijden hebben we allemaal last van oude pijn uit het verleden die zich opnieuw manifesteert. Wat is er momenteel aan de hand in je leven? Wat voelt als een zware last en wil je gewoon dat anderen het weten? . Wanneer je dat deelt in de groep dan kunnen andere beoefenaars in de groep je beter begrijpen en je de steun geven die je werkelijk nodig hebt. We zullen je geen vragen stellen of therapeut spelen. We zullen gewoon luisteren en erkennen. Het is als het delen van een theeceremonie, waarbij er geen verbale interactie is. Gewoon aandachtig luisteren.

*Het afsluiten van de oefening moet een warm gebeuren zijn, met bijvoorbeeld een lied, of dat iedereen elkaars hand vasthoudt en samen ademt voor enige tijd, of met een omhelsmeditatie.*

## Referenties


(1) https://aandacht.net/images/Teksten_beoefening/Aandachtsoefeningen/De_Veertien_Aandachtsoefeningen 1.pdf

(2) Zie de pagina's 25 t/m 29 en pagina's 229-235 van Thay's boek, *Hoe werkt onze geest?* (Asoka, 2022), de Nederlandse vertaling van het boek '*Understanding our Mind*'.

(3) Drie vergevingsmeditaties zijn opgenomen in de bijlagen als bijlagen F, G en H.

(4) Copyright 2007, Alaya. Kopieën mogen gemaakt worden voor gebruik door mediterenden voor hun meditatiegroep, of door geestelijken, medische of therapeutische professionals voor gebruik met cliënten op voorwaarde dat de tekst op geen enkele manier bewerkt of gewijzigd wordt en de bron vermeld wordt. Er is toestemming gegeven aan de North American Dharma Teacher's Sangha om dit artikel te gebruiken als onderdeel van hun conflictoplossingsproces en literatuur. Alaya kan bereikt worden via de Open Way Sangha, Open Way Mindfulness Center, 702 Brooks Street, Missoula, MT 59801.

(5) Voor sommige mensen is het moeilijk en leidt het af om een gevisualiseerd beeld vast te houden. Als dit voor jou geldt, houd dan het idee van de persoon in kwestie vast in plaats van een beeld gedurende deze meditatie

(6) Met toestemming aangepast van een conflictanalyseformulier van Alaya.

(7) Meditatie ontwikkeld op basis van een psychosynthese vergevingsproces in Thomas Yeomans boek "Psychosynthese". (Thomas Yeomans is de oprichter van The Concord Institute, 23 Wilson Road, Colrain, MA 01340.)

(8) "Hardop" is belangrijk. Informatie wordt anders verwerkt, vollediger lijkt het wel, wanneer deze uitgesproken wordt en weer binnenkomt via het oor dan wanneer deze alleen maar rond ratelt in het hoofd.

(9) Zie Bijlage E voor de bron.

(10) "Hardop" is belangrijk. Informatie wordt anders verwerkt, vollediger lijkt het wel, wanneer deze uitgesproken wordt en weer binnenkomt via het oor dan wanneer deze alleen maar rond ratelt in het hoofd.

(11) Beschikbaar in het Engels op de website van Jack Kornfield: https://jackkornfield.com/forgiveness-meditation/

(12) De eigenaar van het auteursrecht op deze suggesties heeft de Dharma Teachers Sangha toestemming gegeven om deze lijst met communicatievaardigheden te gebruiken en te reproduceren. Iedereen mag ze reproduceren voor gebruik, op voorwaarde dat er geen kosten voor in rekening gebracht worden en de Dharma Teachers Sangha als directe bron vermeld wordt.

(13) Beginning Anew is te vinden in beide edities van het Plum Village Chanting Book uitgegeven door Parallax Press.
De Nederlandse versie; "Opnieuw Beginnen" is beschikbaar op de website van 'Leven in Aandacht':
https://aandacht.net/images/Teksten_beoefening/Gezamenlijke_oefeningen/Gezamenlijke_Oefeningen_Opnieuw_Beginnen.pdf

(14) Beginning Anew zoals hier beschreven is afkomstig van een presentatie van Chan Phap Luc die in 2001 werd gegeven bij het Open Way Mindfulness Center. Deze geschreven versie werd herzien in 2007 en 2009.

(15) Succesvol betekent hier dat de degene die mediteert de eigen problemen die worden geprojecteerd begrijpt en/of tot een beter begrip komt van de situatie van de andere persoon, waardoor hij/zij "verzacht" op basis van de waargenomen moeilijkheden tijdens het proces.

(16) Verkrijgbaar bij: Program Director, Open Way Sangha, 702 Brooks Street, Missoula, MT 59801.