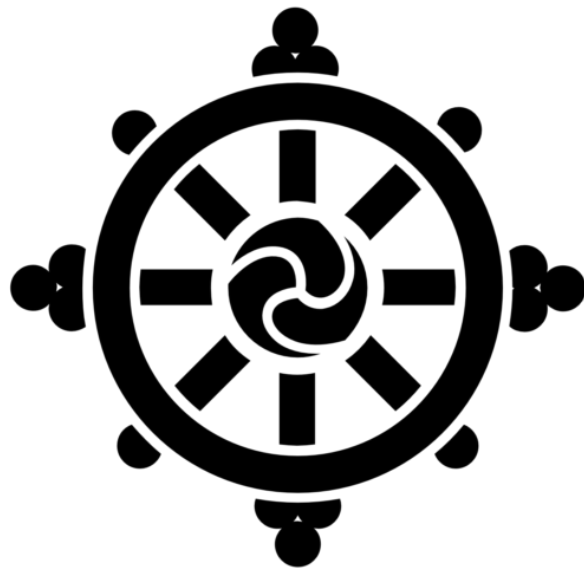


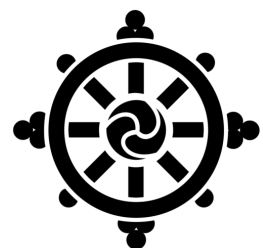
Formeel Zelfonderzoek



We verkennen de Vier Nobelesche Waarheden en het Achtvoudige Pad en we onderzoeken hoe deze gerelateerd zijn aan het lijden van onze verslaving en aan ons pad van herstel door te schrijven en door gedetailleerd te delen over ons zelfonderzoek.

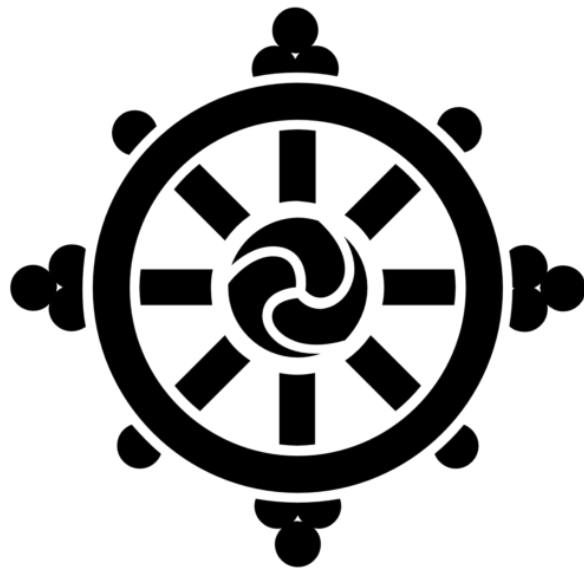
Voordat je begint

Wat betekent het voor jou om voor je herstel je toevlucht te nemen in de drie juwelen van Boeddha, Dharma en Sangha?

[illegible]

De Eerste Nobeke Waarheid

Er is lijden



*We zetten ons in om de waarheid van het lijden
te onderzoeken en deze te begrijpen.*

Onderzoekende vragen bij

De Eerste Nobeles Waarheid: Er is lijden.

Maak een lijst van handelingen en gedrag die met je verslaving(en) te maken hebben en die jij schadelijk vindt. Zonder te overdrijven of te minimaliseren: denk na over dingen die je hebt gedaan en die jouzelf en anderen schade hebben berokkend.

Beschrijf voor elk handeling hoe jij daar zelf onder hebt geleden. En schrijf op hoe anderen geleden hebben onder jouw gedrag. Beschrijf wat het gedrag je heeft gekost (psychologisch, fysiek en/of materieel) en welke andere negatieve gevolgen je maar kan bedenken, op gebied van bijvoorbeeld financiën, relaties of carrière.

Bijvoorbeeld:

Handeling / gedrag:

Het lijden als gevolg:

Ik dronk en gebruikte drugs

Mijn gezondheid, financieel, relationeel

Overmatige seks

Mijn gezondheid, financieel

Ik at overmatig of beperkte

Mijn gezondheid, mijn relaties met

mijn voeding

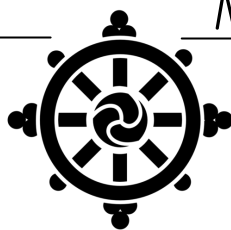
anderen en met mijn lichaam

Ik gokte

Financieel, schuldeisers

Ik gamede

Mijn relaties, gemiste kansen



Reflecties op de Eerste Nobele Waarheid

Herken je patronen in jouw lijst van middelen en gedrag die met je verslaving(en) te maken hebben? Welke zijn dat?

[illegible]

Reflecties op de Eerste Nobeles Waarheid

Op welke manieren zou het lijden verminderen - of misschien zelfs eindigen - wanneer je deze patronen zou veranderen?

[illegible]

Reflecties op de Eerste Nobeles Waarheid

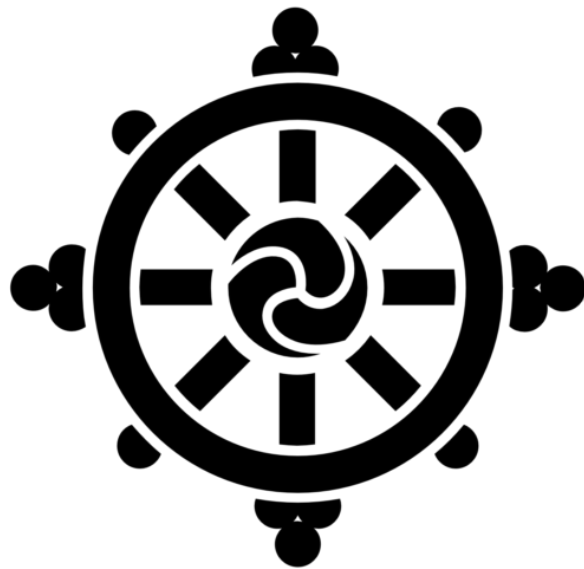
Op wat voor manieren zou je kunnen reageren op trauma en/of op pijn die helend zouden zijn, in plaats van vermijgend?

This image shows a full page of white paper with horizontal purple ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a black silhouette of a ship's steering wheel, also known as a helm or binnacle. The wheel has eight spokes radiating from a central hub, which features a small spiral design. There are four decorative knobs or handles positioned around the outer rim of the wheel.



De Tweede Nobeles Waarheid

Lijden kent een oorzaak



*We komen tot het inzicht dat lijden wordt veroorzaakt
door verlangen.*

Onderzoekende vragen bij

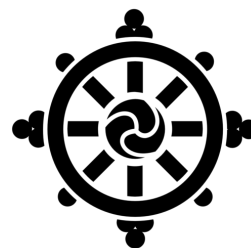
De Tweede Nobeles Waarheid: Lijden kent een oorzaak

Maak een lijst van situaties, omstandigheden en gevoelens die je hebt geprobeerd te vermijden door middel van schadelijk gedrag of verslavende middelen.

[illegible]

Reflecties op de Tweede Nobeles Waarheid

Maak een lijst van emoties, sensaties en gedachten die bij je opkomen wanneer je actief afziet van het gebruik van verslavende middelen of verslavende gedrag

[illegible]

Reflecties op de Tweede Nobeles Waarheid

Schuilen er verontrustende herinneringen, of is er schaamte of verdriet, of zijn er andere on vervulde behoeften die zich verbergen achter de cravings die je ervaart?

[illegible]

Op welke manier(en) zou je deze overvulde behoeften en weggestopte gevoelens en herinneringen kunnen ontvangen met compassie, vriendelijkheid en geduld?

[illegible]

Reflecties op de Tweede Nobeles Waarheid

Welke dingen heb je in je leven opgegeven in je verlangen om je vast te klampen aan vergankelijke en onbetrouwbare zaken?

Heb je bijvoorbeeld relaties, financiële zekerheid, gezondheid, kansen, juridische status en/of andere belangrijke dingen opgegeven om je verslaving in stand te kunnen houden?

[illegible]

Reflecties op de Tweede Nobeles Waarheid

Zonder oordeel of veroordeling: welke ervaring in gebruik van verslavende middelen of destructief verslavend gedrag was voor jou belangrijker dan de dingen die je opgaf?

[illegible]

Reflecties op de Tweede Nobeles Waarheid

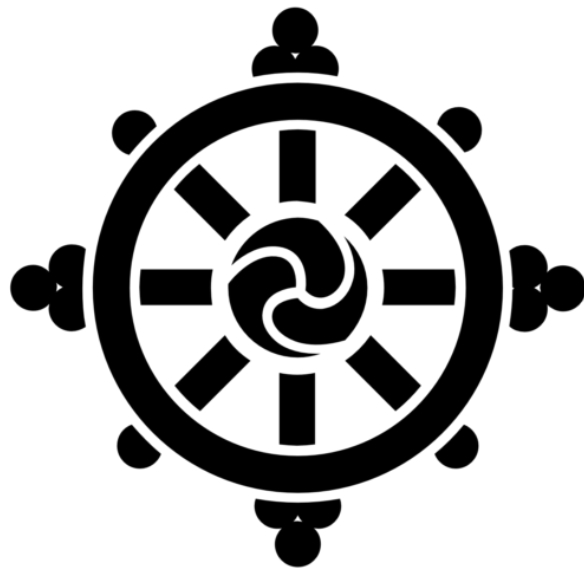
Zijn er overtuigingen waar je aan vastklampt die jouw verlangen of afkeer voeden?

Zijn er overtuigingen die de Waarheid van Vergankelijkheid ontkennen, of zijn er overtuigingen over hoe de dingen in het leven "zouden moeten zijn"? Welke zijn dat?

[illegible]

De Derde Nobeles Waarheid

Lijden kent een einde



*We verbinden ons aan het besef en aan het inzicht
dat we minder lijden wanneer we minder verlangen.*

De Derde Nobeles Waarheid: Lijden kent een einde

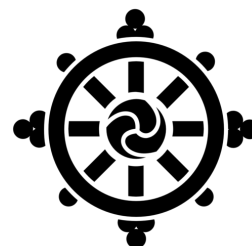
Welke winst - op gebied van verdoving, vermindering of vlucht - behaal je met het gebruik van verslavende middelen of je destructieve, verslavende gedrag?

[illegible]

Reflecties op de Derde Nobeles Waarheid

Welke hulpmiddelen en bronnen heb je tot je beschikking die je zouden kunnen helpen bij onthouding en herstel?

This image shows a full page of white paper with horizontal purple ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a black silhouette of a ship's steering wheel. The wheel has eight spokes radiating from a central hub that features a circular design with a swirl or spiral pattern. There are small decorative elements at the top and bottom of the wheel's rim.



Reflecties op de Derde Nobeles Waarheid

Maak een lijst met redenen waarom jij erop kan vertrouwen dat je kan herstellen van je verslaving.

[illegible]

Reflecties op de Derde Nobele Waarheid

Maak een lijst met twijfels. Waarom vertrouw je er niet op dat je kan herstellen van je verslaving?

[illegible]

Reflecties op de Derde Nobeles Waarheid

Hoe zou het Wijze en Compassievolle deel van jou - het deel van je dat in het Boeddhisme ook wel je 'Boeddha-natuur' wordt genoemd - over deze twijfels kunnen zeggen?

Wanneer je het moeilijk vindt om je deze innerlijke wijsheid en compassie voor te stellen, probeer je dan voor te stellen hoe een goede, betrouwbare vriend of een vriendelijke mentor zou reageren op jouw twijfels:

[illegible]

Reflecties op de Derde Nobeles Waarheid

Oefenen met het "loslaten" van iets kleins

Probeer eens iets 'kleins' in je leven los te laten. Dat kan een kleine ergernis zijn, maar ook iets dat je al langer hebt liggen en dat je eigenlijk weg zou willen doen.

Probeer te onderzoeken of het verlangen om vast te blijven houden aanhoudt. Probeer ook op te merken of er een klein gevoel van opluchting is als je loslaat.

Deze ervaring is een voorproefje van vrijheid.

Vandaag oefen ik in het loslaten van:

[illegible]

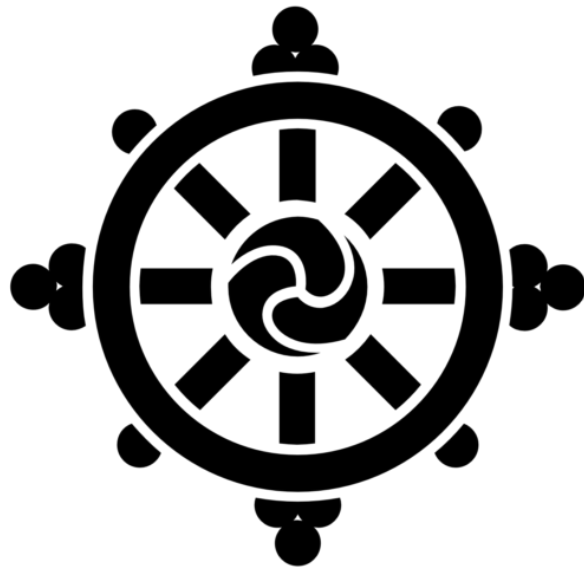
Reflecties op de Derde Nobeles Waarheid

Hoe voelde het om los te laten?

[illegible]

De Vierde Nobeke Waarheid

**Er is een Pad naar het einde
van het lijden**



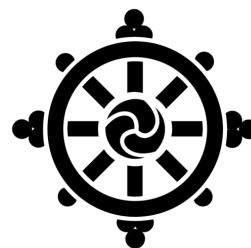
*We zetten ons in om dit pad te onderhouden
en ondersteunen elkaar daar waar mogelijk.*

Onderzoekende vragen bij

De Vierde Nobeles Waarheid:

Er is een Pad naar het einde van het lijden

Wanneer je inziet dat herstel en de beëindiging van lijden mogelijk is, wat is dan jouw weg naar herstel? Wat is jouw pad voor het beëindigen van het lijden door je verslaving?

[illegible]

Reflecties op de Vierde Nobeles Waarheid

Welke uitdagingen verwacht je tegen te komen op jouw pad van herstel? En welke hulpmiddelen en -bronnen heb je tot je beschikking om die uitdagingen aan te gaan?

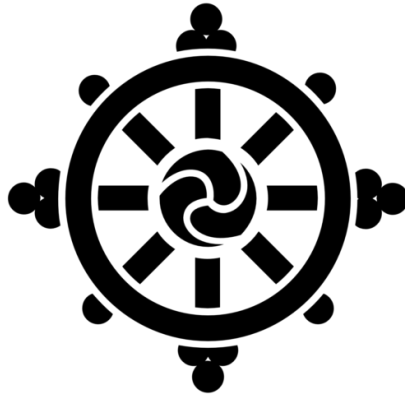
[illegible]

Reflecties op de Vierde Nobeles Waarheid

Welk eigen gedrag kun je zelf veranderen om jouw herstel beter te ondersteunen en verder te bevorderen?

[illegible]

Het Achtvoudige Pad

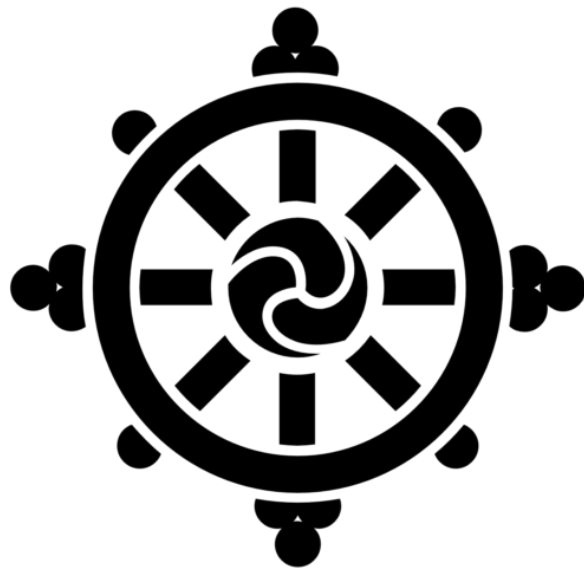


De Boeddha onderwees dat we het lijden dat wordt veroorzaakt door verzet tegen, vluchten voor en miskenning van de realiteit kunnen beëindigen. Dit kan door ethisch te leven, meditatie te beoefenen en door wijsheid en compassie te ontwikkelen. We hebben ondervonden dat deze beoefening en principes het lijden van verslaving kunnen beëindigen.

Het Achtvoudige Pad helpt ons onze weg te vinden in herstel en bestaat uit het volgende:

Zuiver Inzicht
Zuivere Intentie
Zuiver Spreken
Zuiver Handelen
Zuiver Levensonderhoud
Zuivere Inspanning
Zuivere Aandacht
Zuivere Concentratie

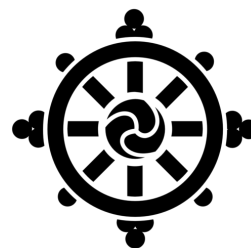
Zuiver Inzicht



We gebruiken Zuiver Inzicht om te leren leven zonder vast te klampen, zonder gehechtheid of begeerte, door oplettend te zijn in onze acties en door de gevolgen van onze acties in acht te nemen

Onderzoekende vragen bij het ontwikkelen van Zuiver Inzicht

Omschrijf een situatie in je leven die verwarring of ongemak bij je heeft veroorzaakt

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuiver Inzicht

Wat is de Waarheid van deze situatie volgens jou?

This image shows a full page of white paper with horizontal purple ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized black icon of a ship's steering wheel or compass rose. The icon has eight spokes radiating from a central point, which contains a spiral design. There are also four small circular details at the top and bottom of the outer rim.



Reflecties bij het ontwikkelen van Zuiver Inzicht

Zie je de situatie volledig helder? Of verlies je jezelf in oordelen, neem je dingen persoonlijk in de verhalen die je jezelf vertelt of herhaal je in het heden boodschappen uit het verleden die je hebt geïnternaliseerd? Op welke wijze doe je dat?

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuiver Inzicht

Zonder oordeel of veroordeling: in hoeverre vertroebelen gevoelens van verwarring, hebzucht, afkeer of zelfs haat, vastklampen, gehechtheid of verlangen jouw blik op deze situatie?

En op welke wijze doen ze dat?

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuiver Inzicht

In welke situatie(s) of delen van je leven heb je de meeste moeite om ‘verlangen’ te scheiden van ‘behoeften’?

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuiver Inzicht

Zijn er delen van je leven waarin je wordt gedreven om door te gaan met onplezierige ervaringen omdat je denkt dat dit ‘moet’ of ‘nodig is’?

This image shows a full page of white paper with horizontal purple ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a black silhouette of a ship's steering wheel, also known as a helm or binnacle. The wheel has eight spokes radiating from a central hub, which features a small spiral design. There are four decorative knobs or handles at the top, bottom, left, and right positions where the spokes meet the outer rim.



Reflecties bij het ontwikkelen van Zuiver Inzicht

Zijn er levensgebieden of relaties waarin het verlangen om te krijgen wat je wil of denkt 'nodig te hebben' elke andere overweging overschaduw?

Is dit veranderd sinds je werkt aan herstel en zo ja, op wat voor manier?

[illegible]

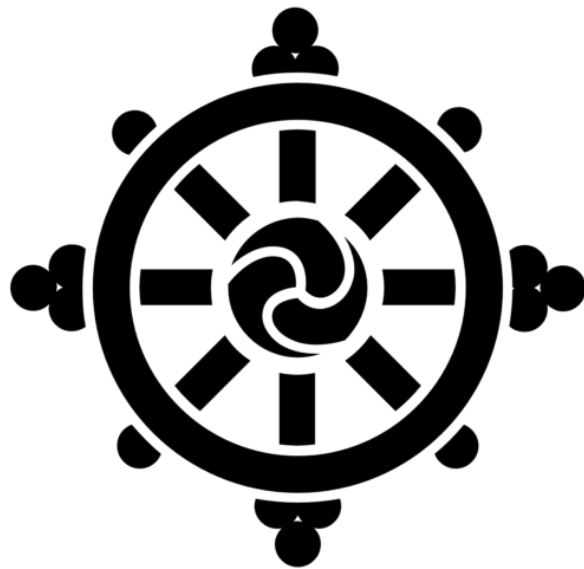
Reflecties bij het ontwikkelen van Zuiver Inzicht

“Karma is in zichzelf niet goed of slecht. In letterlijke zin betekent karma simpelweg ‘actie’ of ‘doen’. Elke opzettelijke actie - mentaal, verbaal of fysiek - is een vorm van karma.”

Op welke wijze toont karma - de wet van oorzaak en gevolg - zich op dit moment in jouw leven? Waar in je leven heb je te maken (gehad) met de gevolgen of de nasleep van acties die je in het verleden hebt ondernomen, zowel positief als negatief?

[illegible]

Zuivere Intentie



We besluiten om te handelen op manieren die goede karma voortbrengen en we vermijden acties die slecht karma voortbrengen.

Onderzoekende vragen bij het ontwikkelen van Zuivere Intentie

Op welke wijze werd je gedrag tijdens periodes van verslaving gekenmerkt door onverschilligheid, on vergeeflijkheid, hardheid, wreedheid of door vastklampen en begeerte?

[illegible]

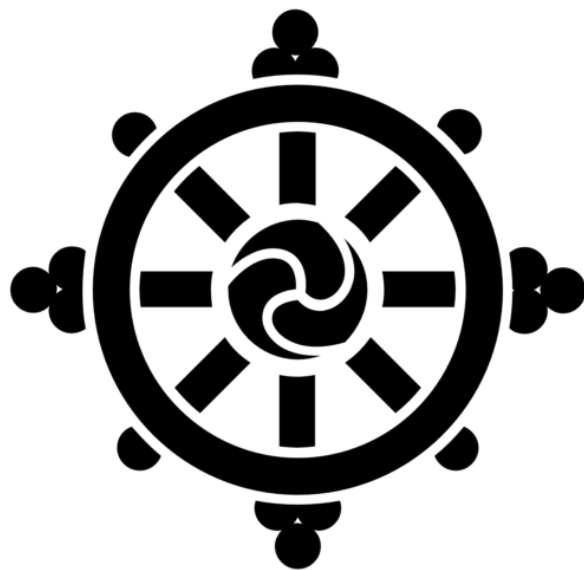
Reflecties bij het ontwikkelen van Zuivere Intentie

Op wie (inclusief jezelf) waren deze gevoelens en jouw gedrag gericht?

[illegible]

Zuivere Intentie

Verantwoordelijkheid nemen



Als ons duidelijk wordt welke schade we hebben veroorzaakt door ons gedrag tijdens onze verslaving nemen we hiervoor direct onze verantwoordelijkheid en commiteren we ons aan het goedmaken van dit schadelijke gedrag.

We maken het niet goed omdat we willen voldoen aan een externe, morele norm, of om vergeven te worden, of om er iets voor terug te krijgen. In plaats daarvan gebruiken we het proces om onze verwachtingen en teleurstelling in anderen en in onszelf los te laten - met andere woorden: om onze gehechtheid aan een ander verleden los te laten.

Verantwoordelijkheid nemen

Welk gedrag heb je vertoond, of op wat voor manier(en) heb je gehandeld, die anderen schade hebben berokkend?

[illegible]

Heb je een Wijze Vriend of mentor gevonden die jou kan begeleiden bij het nemen van je verantwoordelijkheid en die je steun kan bieden in het veranderingsproces, dat hieronder wordt samengevat? Welke vorm van steun verwacht je nodig te hebben wanneer je begint met het proces van verantwoordelijkheid nemen?

Verantwoordelijkheid nemen

Heb je een intentie gevormd om je te verzoenen met zowel jezelf, als met de persoon of personen bij wie je schade hebt berokkend (en als je kan, om het goed te maken)?

This image shows a full page of white paper with horizontal purple ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a black silhouette of a ship's steering wheel, also known as a helm or binnacle. The wheel has eight spokes radiating from a central hub, which features a small spiral design. There are four decorative knobs or handles at the top, bottom, left, and right positions where the spokes meet the outer rim.



Verantwoordelijkheid nemen

Heb je (tijdens je verslaving) iets opzettelijk gedaan waarvan je nu erkent dat het een ander schade heeft berokkend? Wie heeft er schade geleden door jouw gedrag of actie?

Schadelijk gedrag

Persoon die heeft geleden



Verantwoordelijkheid nemen

Heb je oprecht de intentie om schadelijke acties niet te herhalen en om van jouw ervaringen uit het verleden te leren in toekomstige interacties?

Hoe weet je dat je deze intentie oprecht hebt gevormd?

This image shows a full page of white paper with horizontal purple ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a black silhouette of a ship's steering wheel, also known as a helm or binnacle. The wheel has eight spokes radiating from a central hub, which features a small spiral design. There are four decorative knobs or handles at the top, bottom, left, and right positions where the spokes meet the outer rim.



Verantwoordelijkheid nemen

Ben je begonnen met het proces om verantwoordelijkheid te nemen voor de schadelijke acties uit je verleden? Hoe ben je daarmee begonnen?

[illegible]

Verantwoordelijkheid nemen

Op welke wijze je verantwoordelijkheid neemt, hangt af van de omstandigheden, inclusief je huidige relatie tot de persoon en de mate waarin je de veroorzaakte schade ongedaan kunt maken door directe actie (zoals bijvoorbeeld het corrigeren van oneerlijkheid of het compenseren van zaken die je hebt genomen, terwijl deze niet uit vrije wil waren aangeboden).

Vraag jezelf daarom per situatie of geval af: "Wat kan ik in het heden doen?"

[illegible]

Verantwoordelijkheid nemen

Kun je de schade die je hebt veroorzaakt onder ogen zien en je verzoenen met jouw verantwoordelijkheid ervoor, zonder gehecht te raken aan de behoefte om vergeven te worden? Identificeer jouw motivatie en intentie, iedere keer wanneer je verantwoordelijkheid neemt.

This image shows a full page of white paper with horizontal purple ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a black silhouette of a ship's steering wheel, also known as a helm or binnacle. The wheel has eight spokes radiating from a central hub, which features a small spiral design. There are four decorative knobs or handles positioned around the outer rim of the wheel.



Verantwoordelijkheid nemen

Welke acties zouden de balans kunnen herstellen in je eigen gevoelens en benadering van de schade die je hebt veroorzaakt? Kunnen deze stappen worden ondernomen zonder de persoon of de relatie nieuwe schade toe te brengen?

[illegible]

Verantwoordelijkheid nemen

Als je op dit moment een moeilijke situatie of keuze in je leven ervaart, onderzoek dan met welke intentie je deze situatie benadert.

This image shows a full page of white paper with horizontal purple ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small black icon of a ship's steering wheel or compass rose. The icon has eight spokes radiating from a central point, which contains a stylized spiral or yin-yang-like symbol. There are also four small circular details at the top, bottom, left, and right of the outer rim of the wheel.



Verantwoordelijkheid nemen

Zonder oordeel of veroordeling:

Ben je op dit moment egoïstisch, zelfzuchtig of op jezelf gericht?

This image shows a full page of white paper with horizontal purple ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized black icon of a ship's steering wheel or compass rose. The icon has eight spokes radiating from a central point, which contains a spiral design. There are also four small circular details at the top and bottom of the outer rim.



Verantwoordelijkheid nemen

Zonder oordeel of veroordeling:

Word je op dit moment gedreven door afkeer (wil je wegllopen van een onprettige ervaring, of wil je deze vermijden?) of ervaar je verlangen (ervaar je hebzucht of een hunkering naar plezierige ervaringen)? Op wat voor manier ervaar je dit?

[illegible]

Verantwoordelijkheid nemen

Hoe zou je deze situatie kunnen benaderen met een intentie van vrijgevigheid, compassie, liefdevolle vriendelijkheid, (mede)vreugde en vergeving?

[illegible]

Verantwoordelijkheid nemen

Op wat voor manier zou deze situatie er anders uitzien wanneer je bovenstaande intenties zou vormen in je geest, *voordat* je reageert of antwoord geeft?

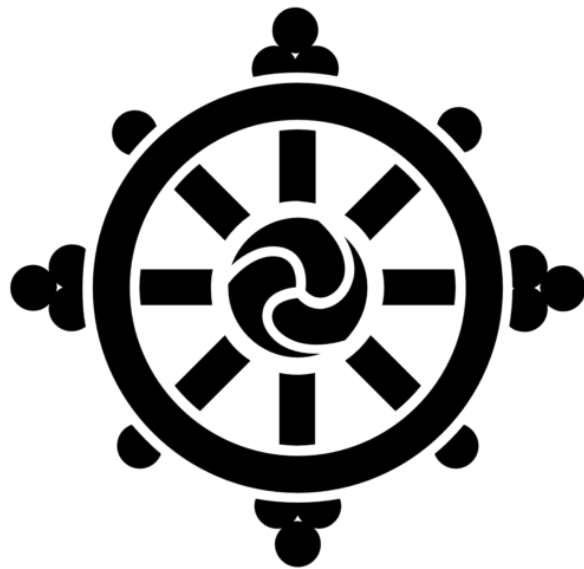
[illegible]

Verantwoordelijkheid nemen

Wanneer je opmerkt dat je de situatie niet met deze intenties wil benaderen, kun je dan minstens de *bereidwilligheid* in jezelf onderzoeken *om* het te doen?

[illegible]

Zuiver Spreken



Ons spreken is gericht op het vergroten van de veiligheid en betrouwbaarheid binnen onze gemeenschap en op de intentie tot waarheid en eerlijkheid.

Onderzoekende vragen bij het ontwikkelen van Zuiver Spreken

Heb je schade aangericht door jouw manier van spreken of je communicatie?

Wat was de schade en op welke wijze heeft jouw spreken deze veroorzaakt?

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuiver Spreken

Ben je oneerlijk of hard geweest in je spreken en/of je communicatie?

Wanneer gebeurde dit en op wat voor manier(en)?

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuiver Spreken

Beschrijf hoe je jouw spreken hebt gebruikt om mensen te kwetsen of te controleren, of om een vals idee of beeld van jezelf of van de werkelijkheid te presenteren. Op wat voor manier gebruik je jouw communicatie om aandacht op te eisen of om het ongemak van stilte te verlichten?

This image shows a full page of white paper with horizontal purple ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a black silhouette of a ship's steering wheel, also known as a helm. The wheel has eight spokes radiating from a central hub, which features a small spiral or decorative element. The outer rim of the wheel has four raised points or knobs at the top, bottom, left, and right positions.



Reflecties bij het ontwikkelen van Zuiver Spreken

Beschrijf op gedetailleerde wijze specifieke momenten of situaties waarin je jouw spreken en/of communicatie hebt gebruikt om te misleiden, te bedriegen en/of af te leiden.

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuiver Spreken

Zonder oordeel of veroordeling:

Zeg je dingen waarvan je weet dat ze niet waar zijn - of heb je deze gezegd? Of doe je (soms) alsof je de waarheid over iets weet terwijl dat niet zo is, om deskundiger of geloofwaardiger over te komen dan je bent? Noem enkele voorbeelden.

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuiver Spreken

Op wat voor manier(en) zorg je ervoor dat je geen schade aanricht met jouw spreken?

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuiver Spreken

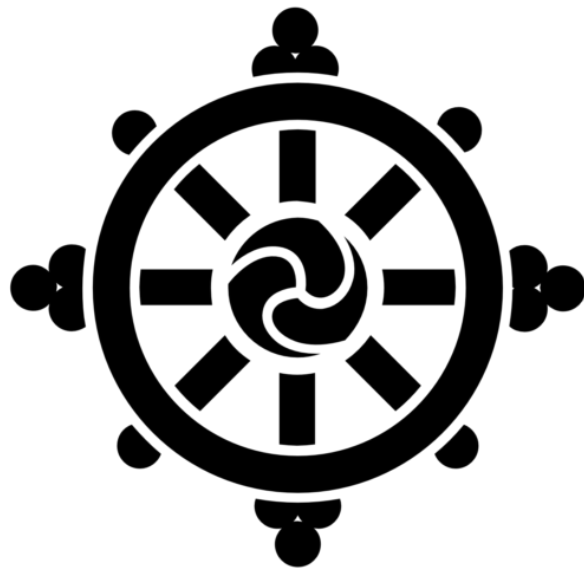
Zonder oordeel of veroordeling:

Hoeveel tijd besteed je in jouw communicatie aan het plannen van je reactie op de ander of aan deze te be- of veroordelen. En hoeveel tijd besteed je aan luisteren naar de ander?

This image shows a full page of white paper with horizontal purple ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a black silhouette of a ship's steering wheel. The wheel has eight spokes radiating from a central hub, which features a small spiral design. There are four decorative knobs or handles at the top, bottom, left, and right positions where the spokes meet the outer rim.



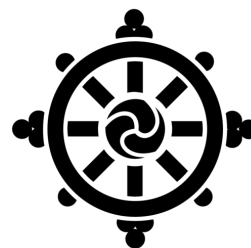
Zuiver Handelen



Ons handelen is gebaseerd op de intentie om geen schade te veroorzaken en om compassie, liefdevolle vriendelijkheid, vrijgevigheid en vergeving te bevorderen.

Onderzoekende vragen bij het ontwikkelen van Zuiver Handelen

Is je handelen onvaardig geweest en heb je daarmee lijden veroorzaakt, bij jezelf en/of bij anderen? Op wat voor manier?



Reflecties bij het ontwikkelen van Zuiver Handelen

Op die momenten dat je niet vaardig handelde en/of lijden veroorzaakte, op wat voor manier(en) zou het resultaat veranderd zijn als je had gehandeld vanuit compassie, liefdevolle vriendelijkheid, vrijgevigheid en vergeving?



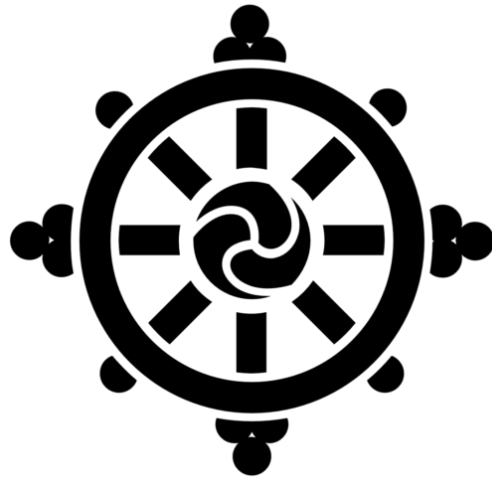
Reflecties bij het ontwikkelen van Zuiver Handelen

Zonder oordeel of veroordeling:

Als je gehandeld had vanuit een intentie van compassie, liefdevolle vriendelijkheid, vrijgevigheid en vergeving, wat voor andere emotionele of mentale reacties zou je hebben op jouw handelen?



De Vijf Voorschriften



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

Vermijd schade te berokkenen, aan jezelf of aan anderen



Vermijd schade te berokkenen, aan jezelf of aan anderen



Tweede Voorschrift: **Vermijd te stelen**

Mensen "nemen" op vele manieren:

We nemen goederen of materiële bezittingen, we nemen tijd, energie en erkenning in beslag, we vereisen zorg. Met dit brede begrip van nemen in het achterhoofd, heb jij genomen wat je niet uit vrije wil is of was gegeven? Op wat voor manieren heb je dit gedaan of doe je dit?



Tweede Voorschrift: **Vermijd te stelen**

Herken je patronen van het nemen wat je niet vrijelijk gegeven is of heb je voorbeelden waarin je speciek dit voorschrift hebt overtreden? Wat zijn deze?



Derde Voorschrift: Vermijd seksueel wangedrag

Heb je je onverantwoordelijk, egoïstisch of zonder volledige toestemming en/of bewustzijn (van jezelf of van je partners) gedragen in je seksuele gedrag? Op wat voor manier?



Derde Voorschrift: Vermijd seksueel wangedrag

Kijk terug op je seksuele partners en/of activiteiten:

Was je je in alle gevallen volledig bewust van andere bestaande relaties?

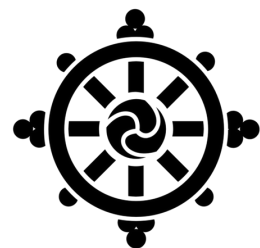
Was je je bewust van eerdere of huidige mentale of emotionele omstandigheden, van jezelf en van je partner(s)? Was je je in iedere situatie bewust van de intentie om seksueel betrokken te raken? Op wat voor manier wel of niet?



Derde Voorschrift: Vermijd seksueel wangedrag

Waren je seksuele activiteiten, zowel met jezelf als met anderen, gebaseerd op niet-schadelijke bedoelingen? Ben je elke seksuele activiteit met aandacht en begrip aangegaan?

Op wat voor manier wel of juist niet?



Vermijd schade te veroorzaken door je spreken



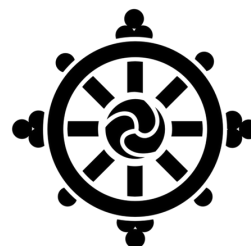
Vermijd schade te veroorzaken door je spreken

[illegible]

Vermijd schade te veroorzaken door je spreken

Onderzoek de bron van de oneerlijkheid in elke situatie:

Was je oneerlijkheid gebaseerd op hebzucht, verwarring, angst, ontkenning? Waarom loog je?

[illegible]

**Vermijd het gebruik van bedwelmende middelen
of gedrag dat de geest vertroebelt**

[illegible]

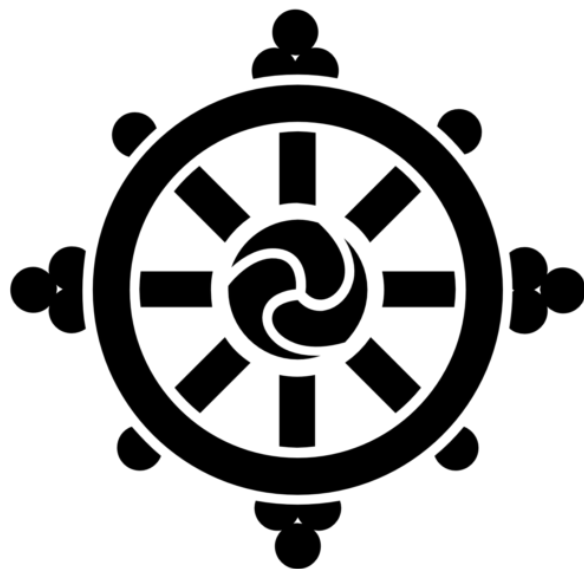
**Vermijd het gebruik van bedwelmende middelen
of gedrag dat de geest vertroebelt**

[illegible]

**Vermijd het gebruik van bedwelvende middelen
of gedrag dat de geest vertroebelt**

[illegible]

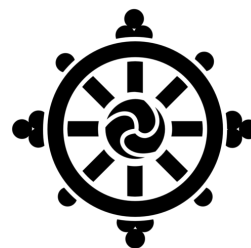
Zuiver Levensonderhoud



We verbinden ons aan de wereld en aan de mensen om ons heen en proberen daarbij in ons levensonderhoud te voorzien op een manier die lijden vermindert en die de wereld ten goede komt.

Onderzoekende vragen bij het ontwikkelen van Zuiver Levensonderhoud

Veroorzaak je met jouw levensonderhoud schade? Wat is de specifieke aard van deze schade?

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuiver Levensonderhoud

Op welke wijze zou je met meer aandacht in je levensonderhoud kunnen voorzien en dit kunnen doen vanuit compassie en met de intentie geen schade te veroorzaken?

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuiver Levensonderhoud

Welke rol speelt hebzucht in de keuzes die je maakt in je levensonderhoud?

Staat hebzucht jouw (intentie tot) aandacht en compassie in de weg? Op wat voor manier?

[illegible]

Op wat voor manier zou je (meer) van dienst kunnen zijn voor jouw gemeenschap?

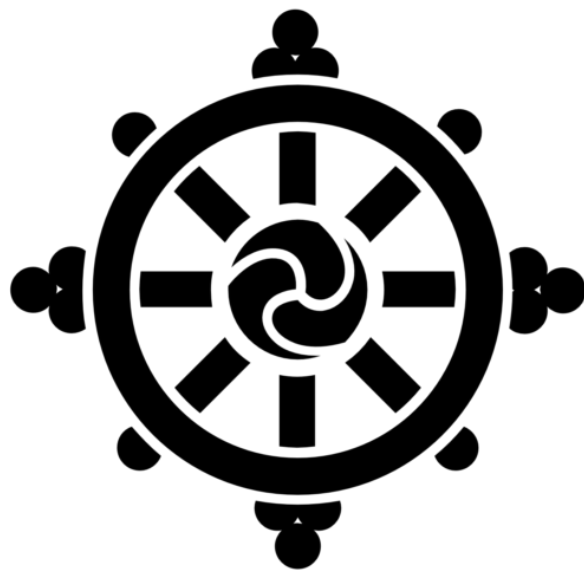
[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuiver Levensonderhoud

Op wat voor manier zou je een geest van vrijgevigheid in je leven kunnen brengen, zowel in je levensonderhoud als in je verbinding met de wereld?

[illegible]

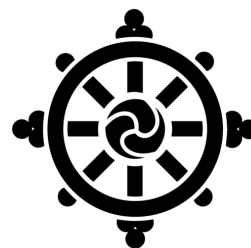
Zuivere inspanning



*We spannen ons in voor en concentreren ons op
het ontwikkelen van wijsheid, (zelf)compassie en begrip
en op onze steeds verdere ontwaking in herstel.*

Onderzoekende vragen bij het ontwikkelen van Zuivere Inspanning

Welke inspanningen heb je verricht om in contact te komen met een Wijze Vriend, mentor of ‘Dharma Buddy’ die je kan helpen om wijsheid, begrip en (zelf)compassie te ontwikkelen en in gezonde balans te brengen?

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuivere Inspanning

**Denk aan een situatie of een moment in je leven waarin je ongemak of onbehagen ervaart.
In hoeverre span jij jezelf in deze situatie in? Op wat voor manier doe je dit?**

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuivere Inspanning

Merk op in hoeverre de inspanning die je levert in eerder beschreven situatie of ervaring evenwichtig en duurzaam aanvoelt. Ervaar je inactiviteit of overbelasting? Op wat voor manier?

This image shows a full page of white paper with horizontal purple ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a black silhouette of a ship's steering wheel. The wheel has eight spokes radiating from a central hub that features a spiral design. There are four small circular details at the top and bottom of the wheel's rim.



Reflecties bij het ontwikkelen van Zuivere Inspanning

Ervaar je op momenten overweldigende verlangens, aversie, luiheid of ontmoediging, rusteloosheid en/of zorgen? Of twijfel je aan je eigen vermogen om te herstellen? Op wat voor manier beïnvloeden deze belemmeringen de keuzes die je maakt?

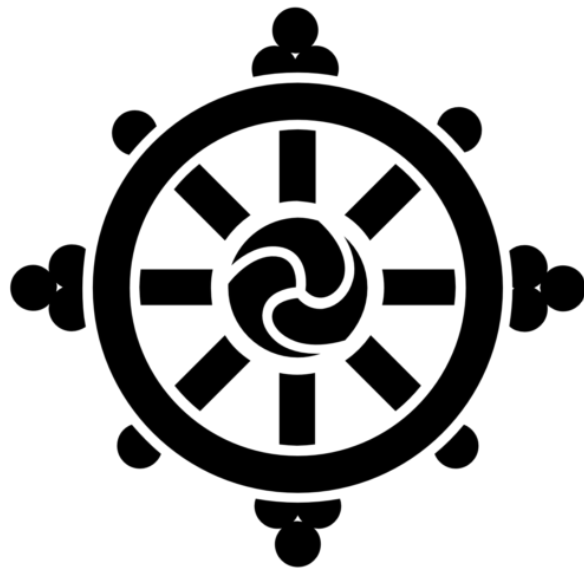
[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuivere Inspanning

Ervaar je dat je gevoelens vermijdt door mentaal ‘uit te checken’ en/of op te geven, of juist door obsessieve drukte en/of perfectionisme? Op welke moment doe je dit, en op wat voor manier?

[illegible]

Zuivere Aandacht

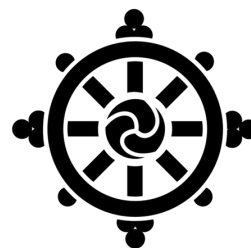


We leren om met bewuste opmerkzaamheid aanwezig te zijn bij dingen zoals ze zijn, met compassie en zonder de dingen of onszelf af te wijzen of te veroordelen.

Onderzoekende vragen bij het ontwikkelen van Zuivere Aandacht

Welke stappen kun je nemen om een regelmatige beoefening van meditatie te ondersteunen?

This image shows a full page of white paper with horizontal purple ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized black icon of a ship's steering wheel or compass rose. The icon has eight spokes radiating from a central point, which is a circular swirl. There are also four small rectangular protrusions at the top, bottom, left, and right edges of the outer ring.



Reflecties bij het ontwikkelen van Zuivere Aandacht

Welke stappen kun je nemen om meer Bewuste Opmerkzaamheid te ontwikkelen gedurende de dag? Op welke wijze kun je jezelf helpen om Aandacht te ontwikkelen voor hoe je je voelt door de dag heen en om bij momenten stil te staan bij situaties, *voordat* je erop reageert?

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuivere Aandacht

Op wat voor manier kun je jezelf te helpen bij ongemak aanwezig te zijn en erbij te blijven, in plaats van ervoor weg te rennen of voor de ervaring te vluchten in tijdelijk plezier?

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuivere Aandacht

Welke stappen kun je nemen om de "waarheden" die je verstand je vertelt over een situatie of een ervaring in twijfel trekken, in plaats van deze automatisch te geloven?

Identificeer specifieke gevallen waarin je verstand en waarnemingen je hebben "voorgelogen" over de waarheid van een situatie. Beschrijf hoe je jouw reactie had kunnen veranderen als je je bewust was geweest van de 'misleiding' en op wat voor manier dit tot een minder schadelijke uitkomst had kunnen leiden.

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuivere Aandacht

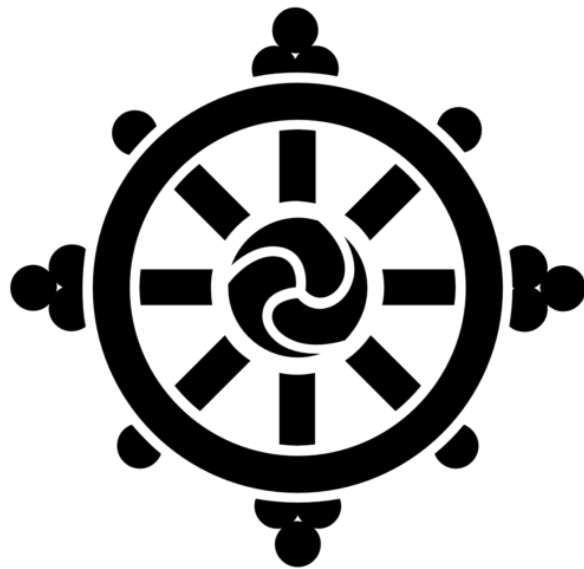
Denk aan de momenten in je leven waarop je angst, twijfel of aarzeling voelde.

Word je bewust van de tijdelijke aard van deze gevoelens.

Had bewustzijn van de tijdelijkheid of vergankelijkheid van alle ervaringen kunnen leiden tot een minder schadelijke uitkomst? Op wat voor manier?

[illegible]

Zuivere Concentratie

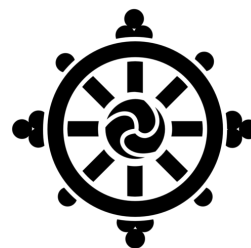


*We leren ons te concentreren op adem en lichaam,
op onze gevoelstonen (prettig, onprettig of neutraal)
en op de staat van onze geest (een staat van verlangen,
afkeer of verwarring), omdat deze direct in het heden
aanwezig en waarneembaar zijn.*

Onderzoekende vragen bij het ontwikkelen van Zuivere Concentratie

Op welke momenten en op wat voor manier verlies je focus of raak je afgeleid gedurende je meditatie beoefening? Wat leidt daarbij het meeste af?

This image shows a full page of white paper with horizontal purple ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a black silhouette of a ship's steering wheel. The wheel has eight spokes radiating from a central hub that features a circular design with a swirl or spiral pattern. Four small, rounded knobs or grips are positioned at the top, bottom, left, and right of the wheel's rim.



Reflecties bij het ontwikkelen van Zuivere Concentratie

Welke stappen kun je ondernemen om de Aandacht van je geest opnieuw te focussen, zonder dat je daarbij je eigen beoefening veroordeelt?

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuivere Concentratie

Wanneer je tijdens je meditatie opmerkt dat je afgeleid raakt, oefen dan in het volgende:

Sta je geest toe om, in plaats van de aandacht te herfocussen op lichaam en adem, zorgvuldig en vriendelijk op te merken waar je geest naartoe is gegaan, of wat je heeft afgeleid. Probeer niet samen te vallen met de afleiding, maar om de afleiding zelf op te merken.

Zonder oordeel of veroordeling: Wat ervaar je tijdens deze oefening?

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuivere Concentratie

Op welke manier(en) zou het ontwikkelen van Zuivere Concentratie je kunnen helpen om situaties en ervaringen in je leven helder waar te nemen, waardoor je minder schade veroorzaakt in je leven en met met (meer) begrip, wijsheid en compassie keuzes kan maken?

[illegible]

Reflecties bij het ontwikkelen van Zuivere Concentratie

Op wat voor manier kun je vriendelijk en mild voor jezelf zijn tijdens dit proces?

[illegible]