

# VREDE EN HARMONIE IN HET BOEDDHISME



# VREDE EN HARMONIE

-INDIVIDUEEL

-MAATSCHAPPELIJK

*Alle religies of positieve leefwijzen/denksystemen streven  
vrede en harmonie na*



Boeddha Shakyamuni

1. Basispunten van het Boeddhisme

2. Verbinding met de natuur

3. Relatie man - vrouw

4. Boeddhisme in onze tijd

# BASISPUNTEN VAN HET BOEDDHISME

*Het Boeddhisme laat ons een werkelijkheid zien  
**voorbij** de wereld / het bestaan dat wij kennen,  
Een staat van **bevrijding van lijden**, een staat  
van **echt en blijvend geluk**.*

*Een staat waar onze **kennis dieper** en meer  
waar is en onze **emoties zuiverder** zijn.*

# BASISPUNTEN VAN HET BOEDDHISME

*Maar gaat tegelijkertijd uitgaat van  
onze **echte werkelijkheid** van nu, en niet  
van een ontkenning daarvan*

# BASISPUNTEN VAN HET BOEDDHISME

ons huidige bestaan is altijd ontoereikend

ofwel

*Samsara is een staat van lijden*



*The Wheel of Life – Het Rad van Samsara*



Maar ook leert het Boeddhisme

- dat er een staat van bevrijding is,
- een definitieve staat van Vrede en Harmonie

ofwel

*Nirwana is de staat voorbij het lijden,  
het is de staat van Vrede*



# NIRWANA

*staat voorbij het lijden,  
staat van vrede*





*Maar wat is nu het pad van A naar B? Van Samsara naar Nirwana? Van een bestaan dat altijd ontoereikend zal zijn naar een definitieve staat van Vrede?*

# BASISPUNTEN VAN HET BOEDDDHISME

## Hoe komen we van A naar B ?

- door de **oorzaak** te kennen, want alles ontstaat uit een oorzaak,
- vervolgens de oorzaak te veranderen, dan ontstaat een ander **resultaat**.

# BASISPUNTEN VAN HET BOEDDHISME

## Hoe komen we van A naar B ?

- de oorzaak van lijden of geluk ligt binnen in ons, **in onze geest**, het zijn factoren van de geest,
- **heilzame** geestesfactoren leiden tot geluk, **niet heilzame** geestesfactoren tot lijden.

# BASISPUNTEN VAN HET BOEDDHISME

wet van oorzaak en gevolg

wet van karma en resultaat, dwz. onze  
handelingen en de daaruit resulterende  
ervaringen voor onszelf



*Het pad naar de staat van bevrijding gaan we*

- *door negatieve geestestoestanden te verminderen (uiteindelijk geheel te verwijderen)*
- *en positieve geestestoestanden te ontwikkelen en uiteindelijk te perfectioneren.*

# BASISPUNTEN VAN HET BOEDDHISME

niet heilzame geestesfactoren:

o.a.: hebzucht, haat, jaloezie, onwetendheid

Heilzame geestesfactoren:

o.a. vrijgevigheid, geduld, mededogen, wijsheid



# BASISPUNTEN VAN HET BOEDDHISME

onwetendheid – wijsheid

geestelijke ontwikkeling is in de eerste plaats gebaseerd op kennis/zienswijzen en niet het willen veranderen van de emotie

Verkeerde emoties zijn geworteld in verkeerde zienswijzen.

# BASISPUNTEN VAN HET BOEDDHISME

wet van karma en resultaat

juiste kennis  juiste emotie  juiste

handeling  ervaring van geluk

# BASISPUNTEN VAN HET BOEDDHISME

## Samenvatting

- 1) het Boeddhisme steeft naar een **staat van bevrijding** *voorbij* dit gewone bestaan dat wij kennen, een absolute en blijvende staat van geluk,
- 2) dit kan alleen worden bereikt door een innerlijke, **geestelijke transformatie**,
- 3) Dit betreft vooral een transformatie van onze huidige staat van **onwetendheid** naar een staat van **echte kennis en wijsheid**

# BASISPUNTEN VAN HET BOEDDHISME

kernwaarheid

alle dingen bestaan op **onderling afhankelijke wijze**, alle dingen zijn interdependent,

**niets** bestaat **onafhankelijk**, vanuit zichzelf

voorbeelden ?? .....

# BASISPUNTEN VAN HET BOEDDHISME

alle dingen bestaan op **onderling afhankelijke wijze**, alle dingen zijn interdependent,



**AHIMSA**

**NIET-SCHADEN**

Daarom leert het Boeddhisme geen enkel levend wezen bewust te willen schaden

1. Verbinding met de natuur

2. Relatie man - vrouw

## 4. Boeddhisme in onze tijd

Boeddhisme is universeel en van alle tijden – interdependentie en de wet van karma en resultaat – Ahimsa – zijn niet gebonden aan cultuur of historisch moment.

Maar wat heeft onze tijd in het bijzonder nodig om VREDE EN HARMONIE tot stand te brengen ?

- individueel
- maatschappelijk

# AHIMSA

*geen enkel wezen schade willen toebrengen*

# AANDACHT (MINDFULNESS)

*een diep en waar bewustzijn van wat we nu  
werkelijk doen, voelen en denken*

