

Maitreya Nieuwsbrief

Periodieke nieuwsbrief voor leden van het Maitreya Instituut



Heart Shrine Relics Tour in Groningen. Foto Sarah Sugatt

Inhoud

Van de Redactie	2
Van het Bestuur	3
Nieuws uit Amsterdam	3
Nieuws uit Emst	4
Nieuws uit Groningen	8
Vrijwilligers Nieuws	11
Donatierubriek	11
FPMT Nieuws	12
Toewijdingen	13

November 2009



Geaffilieerd met de
Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

Grondlegger Lama Thubten Yeshe | Spirituele leiding Lama Thubten Zopa Rinpochee

M A I T R E Y A



COLOFON**Hoofdreductie**

Onno Brautigam

Eindreductie

Nienke van der Veen

Vormgeving

Kris Oosting

Adreswijzigingen graag doorgeven via

info@maitreya.nl

Nieuwsbrief niet goed ontvangen?

Meld dit via webmaster@maitreya.nl

Redactie

nieuws@maitreya.nl

CONTACT**Bestuur / opmerkingen / suggesties**

bestuur@maitreya.nl

Amsterdam

020 - 4280842

amsterdam@maitreya.nl

Emst

0578 - 661450

emst@maitreya.nl

Breda

breda@maitreya.nl

Groningen

groningen@maitreya.nl

Web

www.maitreya.nl

FPMT

www.fpmt.org

Van de Redactie



Geachte lezer,

Daar istie weer: ons huisorgaan. U vindt in dit nummer een aantal artikelen die u waarschijnlijk als nieuwsflits al via de mail hebt ontvangen. Wij drukken deze hier toch weer af, omdat ze in de geschiedschrijving van het Maitreya Instituut en de Nieuwsbrief niet mogen ontbreken. Aan dit nummer werkten mee: Ven. Kaye Miner, Eerw. Chödrön, Marja Dijkstra, Rudy Harderwijk, Annelies van der Heijden, Maarten de Vries, Carmen O'Dwyer, Sarah Sugatt en Onno Brautigam.

De redactie (nieuws@maitreya.nl)



Nieuws van het Bestuur



Er is binnen het bestuur een verandering opgetreden. Wij verwijzen wij u naar de bijdrage van Annelies van der Heijden, bestuursvoorzitter, onder het kopje “nieuws uit Emst”.

Nieuws uit Amsterdam



Vrijgevigheid in de praktijk.

Maitreya Instituut Amsterdam is een centrum midden in de binnenstad van Amsterdam. Het feit dat wij in de binnenstad gevestigd zijn, geeft ons veel mogelijkheden onze betrokkenheid met haar bewoners te tonen. Deze betrokkenheid kan op vele manieren gestalte krijgen: het geven van geld, maar ook het helpen schilderen in een buurthuis of spullen inzamelen voor poezenboten, dierenambulance en noem maar op. Het zijn maar voorbeelden. Op deze manier kunnen wij de Dharma in praktijk brengen.

Nu is de december feestmaand in rappe aantocht. Sinds mensenheugenis een maand waarin wij wat extra aandacht willen hebben voor onze naaste, dicht bij en verder weg. En op 11 december is het ook Lama Tsong Khapadag, de dag dat wij de oprichter van de *Gelugpa* orde van het Tibetaans boeddhisme **Lama Tsong Khapa** (1357 – 1419) herdenken. Naar onze mening een goede aanleiding om dit idee, uit de koker van Carmen O'Dwyer, gestalte te geven door als eerste actie gekoppeld aan Lama Tsong Khapadag goederen in te zamelen voor de Voedselbank in Amsterdam. Deze is daar erg blij mee. De Voedselbank kan spullen gebruiken variërend van rijst en pasta, tot jam en pindakaas. Kleding en dergelijke heeft men op dit moment niet nodig. Indien je mee wilt doen, neem dan contact op met het centrum in Amsterdam om te informeren op welke manier je mee kunt doen en waaraan behoefte is. Je kunt natuurlijk ook geld geven, als dat zo uitkomt. Wij zullen dan zorgen dat de verlangde goederen ten behoeve van deze actie worden gekocht.

Wij vinden deze feestmaand een goede aanleiding om met deze actie te starten. Als een begin van vele acties van betrokkenheid en vrijgevigheid aan onze binnenstad en haar bewoners. Niet eenmalig, maar blijvend, voor onze stadgenoten en onszelf. Doe je mee?

Onno Brautigam

Slecht karma wordt gezuiverd en er wordt gezamenlijk veel positieve energie (verdienste) gecreëerd.



Wisseling van de wacht

Door Eerwaarde Kaye Miner

Na bijna 7 jaar is het nu de tijd dat iemand anders de verantwoordelijkheid op zich neemt als directeur van Emst. Kyabje Zopa Rinpochee heeft Maarten de Vries genomineerd om deze rol te vervullen. Maarten's jaren van toegewijde dienst in Emst, het feit dat hij daar woont, de mensen kent van zowel de FPMT als het Maitreya Instituut, gecombineerd met zijn vriendelijke en gastvrije manier van zijn maken hem tot een uitstekende kandidaat.



Toen ik in 1998 werd gevraagd naar Nederland te komen om hier te wonen en les te geven op het Maitreya Instituut in Amsterdam, dacht ik niet dat ik hier zo lang zou blijven (meer dan 10 jaar) of betrokken zou raken bij iets anders dan het programma in Amsterdam. Aan het einde van december 2002 adviseerde Kyabje Zopa Rinpochee me dat het nuttig zou zijn voor mij om centrumdirecteur in Emst te worden, in aanvulling op de fulltime baan die ik al voor het centrum in Amsterdam vervulde. Dat was een hele uitdaging voor mij op verschillende gebieden, zoals de taal, het Arbeids- en Immigratierecht, en allerlei andere dingen die je in een nieuw land snel moet leren. Zonder de ongelooflijke ondersteuning op zowel persoonlijk- als op werkniveau van (met name) Annelies van der Heijden, Annette van Citters, Paula de Wijs, Jean Paul Kool, Ruud Harderwijk, Maarten de Vries en vele anderen, is het twijfelachtig dat ik nog hier zou wonen, en ik zou zeker niet in staat zijn geweest om mijn leven zo compleet aan het Maitreya Instituut te wijden.

Ik moet toegeven dat de werkdruk de afgelopen jaren enorm is geweest, waardoor er weinig tijd voor mezelf overbleef. Maar ja, ik ben non en mijn motivatie in het leven is om het advies van mijn leraar te volgen om naar mijn beste vermogen ten behoeve van anderen te werken. Verantwoordelijk zijn voor een centrum is ook een enorme taak. De meeste mensen die een weekendcursus bezoeken zien slechts een momentopname van wat er nodig is om een dergelijk instituut te laten functioneren en te laten overleven. Het is een uitdaging om de wensen, behoeften en verwachtingen van anderen tot hun volle tevredenheid proberen te vervullen, en soms (vooral bij een werkweek van meer dan 100 uur) kan dat heel moeilijk blijken te zijn. Maar ik wist dat voor de goeroe te kunnen werken het kostbaarste geschenk is, en een fantastische gelegenheid om daadwerkelijk de Dharma te beoefenen. Zonder Dharma te beoefenen, kun je niet overleven. Zonder Dharma te beoefenen zal je nooit verlichting ervaren. Mijn grootste troost was altijd Shantideva's tekst, met name het hoofdstuk over 'Enthousiaste Volharding'.

Zoals Kyabje Zopa Rinpochee vertelde: "als men denkt 'oh, ik wil mijn leven zinvol, nuttig voor anderen maken, nu wil ik iets voor anderen doen', als je dan analyseert wat ze echt nodig hebben, wat hun problemen echt op kan lossen in het leven van dag tot dag, van moment tot moment, dan is het Dharma, dan is het meditatie, Dharma en niets anders. Vooral het lange-termijn geluk, geluk in toekomstige levens. Geluk als je sterft, geluk in het toekomstige leven, dan de bevrijding van samsara, de verlichting. Dus zelfs als je zelf niet zoals een echte lama of Geshe kan onderwijzen, maar wanneer je dat onderwijs mogelijk maakt door een plaats beschikbaar te maken voor het onderwijs, door directeur te zijn, secretaresse, boekhouder of accountant, te koken... weet je, al de dingen die men kan doen om te helpen, ook al kun je zelf niet onderwijzen, je richt je op andere verantwoordelijkheden die je wel op je kunt nemen, om vervolgens samen de Dharma te verspreiden. Samen helpen anderen de Dharma te leren, Dharma te beoefenen op die plaats waar ze kunnen komen om te mediteren, waar ze kunnen komen om Dharma te leren, waar men kan komen om advies te krijgen. De plaats waar ze kunnen komen om te worden gewekt. Om bevrijd te worden. Dus ongeacht de vorm van helpen, wat je ook doet, het beschikbaar maken van de faciliteiten, wat je ook

doet, is om dit mogelijk te maken. Dus het belangrijkste is het verspreiden van de Dharma. Andere levende wezens over de Dharma te onderwijzen, hen te laten beoefenen, hen van de oorzaak van het lijden af te laten zien, en in plaats daarvan hen de oorzaken van geluk te laten creëren. Door hen over het Pad te leren. Dan volgen ze de weg naar bevrijding, naar de verlichting.”

Een centrum is niet de directeur. Het is niet de leraar. Het is niet de comités, het bestuur, de studenten, de vrijwilligers, het gebouw, of het programma. “Centrum” is een label toegepast op een onderling afhankelijk verschijnsel dat bestaat uit al deze onderdelen. Het is vergankelijk, net zoals al zijn onderdelen. Eén persoon kan het centrum niet maken of breken. Maar als iedereen samenwerkt kunnen we bijdragen aan de harmonie.

Waarom treed ik nu af als directeur? Eerder dit jaar had ik een probleem met mijn gezondheid. Het advies van Geshe-la op dat moment was om door te gaan totdat Rinpochee me adviseert om te stoppen. Het advies van Rinpochee was op dat moment ook om door te gaan “met alles”. Ik geloof dat dit advies een training in goeroe-devotie was en me de mogelijkheid gaf om meer te zuiveren en om verdiensten te verzamelen, en dus was mijn geest tevreden om nog langer door te gaan. Tegelijkertijd moest ik ook een manier vinden om mijn gezondheid te beschermen. Een paar maanden later is mijn situatie opnieuw met Rinpochee besproken. Het advies dat ik toen kreeg was om Emst los te laten en me te concentreren op het lesgeven.

Zal ik in Nederland blijven? Ja. Ik zal 4 lessen per week in Amsterdam blijven aanbieden (in het Engels en het Nederlands, Discovering Buddhism en Basic Program) en helpen binnen het Maitreya Instituut waar mogelijk.

Zal ik nog steeds lid van het bestuur blijven? Ja.

Ik wens Maarten alle sterkte, succes, wijsheid en mededogen en de hulp van vele mensen toe; ik raad hem aan om nauw met Shantideva bevriend te worden!

Ven. Kaye Miner

Door Annelies van der Heijden

Met veel plezier, toewijding en inzet heb ik de laatste jaren Eerw. Kaye Miner geassisteerd bij haar taken als centrumdirectrice van Maitreya Instituut Emst.

Aanvankelijk, en vanaf 1998, was mijn werkomgeving vooral Maitreya Instituut Amsterdam, waar ik (ex-) centrumdirectrice Paula de Wijs en residentiële leraar Eerw. Kaye ondersteunde in hun talloze activiteiten. Haast als vanzelfsprekend werd de samenwerking met Eerw. Kaye vanuit

Amsterdam voortgezet in Emst toen de zware taak van centrum directeur aan haar reeds drukke bestaan in Amsterdam werd toegevoegd. Ik ben blij en dankbaar voor alle bijdragen die ik tot zoverre heb kunnen geven aan ons instituut en in het bijzonder vanuit deze ‘assistente rol’.



Ik wil iedereen enorm bedanken die dit mede mogelijk heeft gemaakt en hierin voor mij een belangrijke steun en aanvulling is geweest. Zonder het grote vertrouwen van Eerw. Kaye en de zeer prettige en vruchtbare samenwerking met zowel de medewerkers alsook alle vrijwilligers en de gelieerde studiegroepen in Breda en Groningen, was dit nooit gelukt.

Na 10 jaar is het nu een mooi moment om de nodige coördinatie en uitvoer aan nieuwe frisse mensen over te dragen en hen de bijbehorende verdiensten te gunnen. En gelukkig beschikt Maitreya Instituut over meer dan voldoende potentiële onder de studenten en medewerkers om hier een mooi vervolg aan te geven. Uiteraard blijf ik beschikbaar voor advies en hand- en spandiensten.

Namens het bestuur en ook persoonlijk wil ik allereerst Eerw. Kaye enorm bedanken voor haar niet aflatende inzet als centrumdirectrice van Maitreya Instituut Emst in de afgelopen jaren. Van heel nabij heb ik kunnen zien en ervaren

hoe intens deze functie is geweest. Zeker 'op afstand' en zeker ook in combinatie met veel ander werk voor het instituut en daarbuiten. Wij wensen haar meer tijd voor studie, reflectie en voor zichzelf en vooral ook voor het lesgeven, waar haar hart en kwaliteiten zo intens mee verbonden zijn. En wij verheugen ons in de 'skies of merit' (zou Lama Zopa Rinpochee zeggen) die zij in de afgelopen jaren met haar inspanningen verdiend heeft !

Wij zijn erg blij dat Maarten de functie van centrumdirecteur Maitreya Instituut Emst, op verzoek van Lama Zopa Rinpochee, aanvaard heeft en heten hem welkom binnen het landelijk bestuur. Wij wensen hem veel inspiratie, plezier, succes en inzicht toe.

Wij hopen dat de studenten en andere medewerkers van het instituut Maarten zullen (blijven) ondersteunen bij deze nieuwe taak, die hij gaat combineren met zijn bestaande, en zo hoog gewaardeerde functie, en die ons allemaal bekend is!

Ikzelf zal mij in de komende periode richten op mijn taken als voorzitter van het landelijke Maitreya Instituut bestuur inclusief aanverwante taken die van belang zijn voor ons instituut of een relatie hebben met FPMT.

De samenstelling van het Maitreya Instituut bestuur is per 5 november:

- Eerw. Kaye Miner: bestuurslid
- Paula de Wijs: secretaris
- Eric Leenderts: penningmeester
- Maud Pijnappels: centrumdirecteur MI Amsterdam
- Maarten de Vries: centrumdirecteur MI Emst
- Marcel Bertels: bestuurslid
- Annelies van der Heijden: voorzitter

Annelies van der Heijden.

Even voorstellen

Het is denk ik niet nodig me voor te stellen, toch? Als u in de afgelopen jaren een cursus heeft gevolgd in Emst dan kennen we elkaar inmiddels al. Misschien had u niet verwacht dat ik ooit centrumdirecteur zou worden van Emst, nou ik kan u verzekeren: ik al helemaal niet! Maar goed, omdat het is gebaseerd op een Mo van Kyabje Lama Zopa Rinpochee leg je zo'n verzoek natuurlijk niet meteen naast je neer. Eerlijk gezegd heb ik er best lang over na moeten denken. Gelukkig heb ik van gedachten kunnen wisselen met een aantal personen in mijn omgeving, en dat heeft me erg geholpen. Vooral Geshela's enthousiaste reactie was voor mij een enorme stimulans.



Mijn belangrijkste Dharma-beoefening van de afgelopen jaren was mijn werk. (Natuurlijk zit ik elke ochtend en avond wel wat te prevelen op mijn kussentje, maar dat komt er op neer dat ik wat mompel terwijl mijn gedachten heel ergens anders zijn.) Het gaat er om wat we met de lessen doen in de praktijk, dus bijvoorbeeld in de omgang met anderen, en tijdens onze dagelijkse bezigheden. En daarin zal ik zeker op de proef gesteld worden, want het is geen gemakkelijke baan. Welke beslissing ik ook zal nemen, er zullen altijd mensen zijn die het daar niet mee eens zijn.

En ja, hoe gaat het nou eigenlijk voortaan met het eten? Blijf ik nog wel koken? Ja hoor, maar u begrijpt dat ik wel enige aanpassingen zal moeten doen in mijn manier van werken. Het kan dus zijn dat het eten af en toe iets eenvoudiger is dan voorheen. Verder heb ik afspraken gemaakt zodat alle inkopen in Emst afgeleverd worden. Dat scheelt

ook weer veel tijd.

Het Maitreya Instituut is echt een goed voorbeeld van “afhankelijk ontstaan”. We hebben elkaar nodig, en zonder de hulp van alle cursisten, karma yogi’s, vrijwilligers en sponsors zouden we niet kunnen bestaan. Ik hoop dan ook dat we elkaar vaak gaan ontmoeten in Emst, om samen aan de toekomst van ons Dharma Centrum te werken.

Maarten de Vries

Calm Abiding retreat

Voor de derde keer op rij was Ven.Sangye Khadro bereid gevonden in augustus in Emst een tiendaagse Calm Abiding retreat te leiden.

Dit jaar bestond ook de mogelijkheid deel te nemen voor een kortere periode.

Voor mij was het de tweede keer. Ik had na de eerste keer gemerkt, hoe moeilijk het is thuis in je eentje hierin te trainen.

Tijdens de retraite heb ik ervaren, hoe je door de groep gedragen wordt en hoe Ven. Sangye Khadro ons meenam in deze vorm van meditatie. Zij doet dat op een rustige en goed te volgen manier. Ook haar aangename stem draagt hier aan bij.

Onder leiding van Annelies deden we de beoefening van de 35 Boeddhas op de manier, zoals Lama Zopa Rinpochee het graag wil, en de Vajrasattva beoefening met uitgebreide toewijdingen aan het eind. Ook de yogalessen werden door Annelies gegeven. Ik denk, dat iedereen haar humor en haar toewijding als heel plezierig en inspirerend heeft ervaren.

Voor Ton en mij begon de ochtend met de offerande van de waterbowls, terwijl Rineke koffie en thee zette. Dit was voor mij een intieme start van de dag.

De dagindeling zag er als volgt uit:

6.00 - 6.30 uur	meditatie
7.00 - 8.00 uur	beoefening van de 35 Boeddhas, gebeden en toewijdingen
8.00 – 9.30 uur	ontbijt
9.30 -10.00 uur	loopmeditatie
10.00 -11.30 uur	uitleg en meditatie
12.15 - 13.00 uur	yoga
13.00 – 15.00 uur	lunch
15.00 -16.30 uur	gelegenheid tot vragen stellen,uitleg en meditatie
17.00 - 17.30 uur	meditatie
17.30 - 18.00 uur	loopmeditatie
18.00 - 18.30 uur	meditatie
18.30 – 19.30 uur	diner
19.30 - 20.30 uur	Vajrasattvabeoefening en toewijdingen

Het feit, dat het de bedoeling is stilte te betrachten gedurende de retraite, draagt bij aan de concentratie en voorkomt afleiding door het luisteren naar de ervaringen van anderen. Het is beslist niet iets om tegen op te zien, maar eerder een verademing. Ik kan deze retraite iedereen aanbevelen. Het schema is prima te doen en er is voldoende ruimte om rust te nemen.

Marja Dijkstra

Sangha activiteiten in Emst

de waterofferandes, een vreugde om te doen!

Tot mijn grote verrassing (en van iedereen) is mijn verblijf in Emst verlengd met vijf maanden vanwege visumproblemen. Dit gaf de ruimte om mijn (ngon dro) 100.000 waterbakjes offerande te gaan doen. Hiermee ben ik ruim twee weken geleden gestart. Wat een zegen! De situatie in Emst is een heel stabiele; ik woon naast Geshe-la, met de drie "boys" aan mijn zijde (Maarten, Ruud en Fabio), die voor de logistieke ondersteuning zorgen. Alles loopt op rolletjes.

Het offeren van waterbakjes is een heel eenvoudige beoefening met een enorme impact!

Je kunt het eigenlijk overal en altijd doen. Zelfs als je reist, je stopt gewoon zeven piepkleine waterbakjes in je koffer en je kunt aan de slag. Thuis kun je het natuurlijk zo uitgebreid maken als je wilt. Ik offer per keer 335 waterbakjes: een zee van saffraanwater dat schittert in het zonlicht (als de zon schijnt tenminste); een prachtige offerande aan de Boeddha's!

Wil je meer weten, er is een FPMT boekje over het doen van offerandes. Ik heb in de Chenrezig (tweede) Gompa ter inspiratie een overzicht op flap gezet over de plek van het maken van offerandes in de Lam Rim. Ook om je over het offeren te verheugen, want dat levert ontzettend veel positieve energie op en je hoeft er nauwelijks iets voor te doen!

Er gaat wel een giga hoeveelheid water doorheen: twaalf volle emmers per dag en dat gedurende vijf maanden, dus als je een financiële waterofferande wilt maken ben je van harte welkom om mee te delen in de positieve energie. Je financiële bijdrage kun je overmaken op postbankrekening 6901668 ten name van Maitreya Instituut Emst, onder vermelding van 'waterofferande'

Mocht je vragen hebben, tussen de sessies door ben je welkom.

Chödrön.

Nieuws uit Groningen



Maitreya Heart Shrine Relics Tour in Aa Kerk te Groningen op 25 oktober 2009. Foto impressie van Sarah Sugatt.





Advertentie

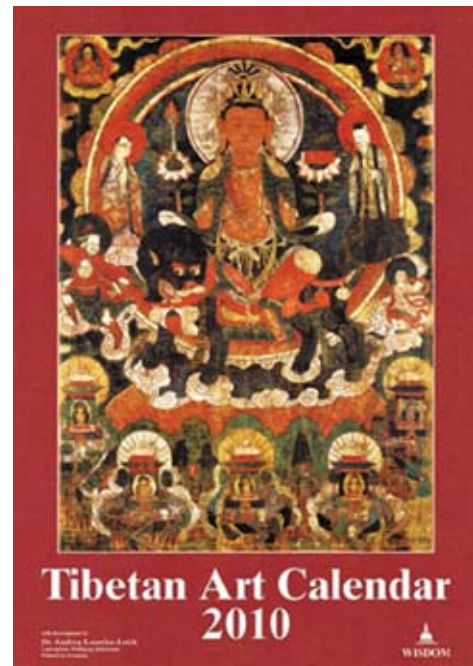
Tibetan Art Calendar 2010

The antique scroll-art masterpieces seen in Wisdom's Tibetan Art Calendar 2008 are called thangkas (pronounced "tongkah"). While the thangka is common to Tibetan Buddhists, its finest examples are highly sought-after in the international art community and have become hot properties in the same vein as Oriental rugs and ceramics. As a result, the best of these works are seldom, if ever, available for public viewing.

This is why Wisdom's Tibetan Art Calendar is so special. It's an affordable way to enjoy incredibly rare and meaningful works of sacred art, year-round. These thirteen sacred paintings by Tibet's master painters represent a variety of classical images, mandalas, deities, and icons. Each poster-sized picture is produced to the highest German printing standards, and is suitable for framing. Complete with in-depth explanations of their cultural and philosophical significance, these exquisite fine art reproductions will be treasured for years to come.

(60 cm hoog en 42 cm breed.)

Bestel via www.boeddhaboeken.nl € 25,- plus porto

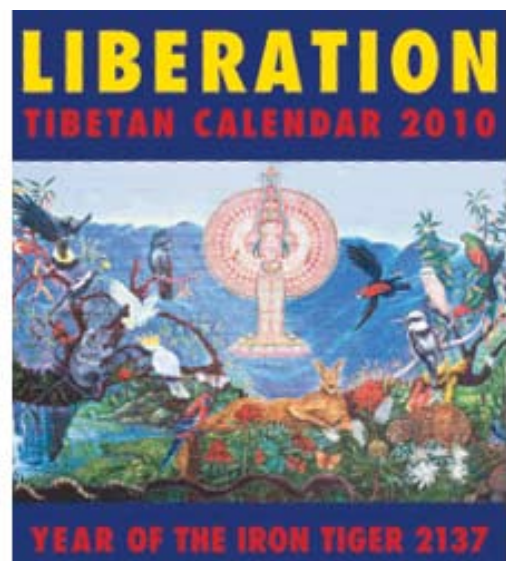


Liberation Tibetan Calendar 2010

Kalender 33 cm hoog 16,5 cm breed met prachtige afbeeldingen en foto's per maand. Bevat essentiële informatie over voorspoedige dagen, eclipsen, poedja data, volle maan, geen gebedsvlag ophang dagen, beste reisdagen, etc.

Onmisbaar voor elke beoefenaar.

Bestel via www.boeddhaboeken.nl € 10,- plus porto





Grote schoonmaak zaterdag 19 & zondag 20 december in Emst

Schoonmaken is een van de zes voorbereidingen voor meditatie. Aan het einde van het jaar kan het centrum in Emst wel weer een grote schoonmaak gebruiken, en daar hebben we uw hulp bij nodig! Laten we er samen een gezellig weekend van maken waarbij we onze eigen geest én het cursusgebouw weer eens lekker opfrissen!

Deelname is uiteraard gratis. Voor maaltijden wordt gezorgd. In verband hiermee graag wel tijdig opgeven bij het kantoor 0578-661450 of emst@maitreya.nl. We beginnen op zaterdag om 10:00 en we gaan door tot zondagmiddag. Maar als u alleen een dagdeel kunt komen is dat natuurlijk ook prima.

Tot ziens!

Maarten de Vries

Donatierubriek



Merit Box

Zoals elk jaar in november, vragen we aandacht voor de Merit Box. Het is nu ongeveer de tijd deze te legen en de inhoud aan het Maitreya Instituut over te maken (zie hieronder voor meer informatie) zodat wij op Lama Tsong Khapa dag de opbrengsten aan het FPMT International Office kunnen doen toekomen.

Vaak weten mensen niet dat Lama Zopa Rinpoche nog steeds de grootste fondsenwerver voor 'zijn' projecten is. Door vrijgevigheid te beoefenen en elke dag of week een paar centen in een Merit Box te stoppen, steunen wij hem wezenlijk in het helpen van ontzettend veel levende wezens.

Dit jaar valt Lama Tsong Khapa dag op 11 december 2009. Wij verzoeken iedereen de inhoud van hun Merit Box vòòr 5 december over te maken op de rekening van het MI Amsterdam, 67.12.20.748... en zich dan te verheugen op de eigen verdiensten en die van alle anderen die, met jullie, de Merit Box beoefening doen!





Het ultieme goede hart.

Toen Rinpoche in Frankrijk was, werd hij voorgesteld aan een dakloze man die in de straten van Lavour leefde. Spontaan, zonder ooit van het boeddhisme te hebben gehoord, nam de dakloze man het lijden van andere daklozen op zich zelf. Rinpoche schreef hem deze brief:

Mijn zeer lieve Popeye,

Ik ben erg blij u te ontmoeten, in het bijzonder nu ik weet dat u andere mensen helpt doordat u de pijn en ziekte van andere mensen op uzelf neemt. In het boeddhisme heet dit het uitwisselen van jezelf met anderen. Deze praktijk van de uitwisseling van jezelf met anderen is één van de belangrijkste beoefeningen in het Mahayana boeddhisme.

Al het lijden en problemen komen voort uit het koesteren van ons 'ik'. Alle belemmeringen, alle ongelukkige dingen - ook het ongemak van een zoemende mug, die geluid maakt rond je oor, op je neus, voor je ogen, en je dan bijt, of een miniscuul kleine mier die je in de voeten bijt, op de kleine tenen - komen door het ik, door de zelfzuchtige geest die het ik koestert. Alle slechte dingen komen voort uit het ik, dus we moeten dat opgeven. We moeten dat onmiddellijk weggooien.

Verlichting, het stoppen van alle grove en subtiele verontreinigingen, het stoppen van alle fouten en de voltooiing van alle realisaties, en bevrijding van de oceanen van samsarisch lijden en hun oorzaken: karma en waanideeën - al deze zijn ultiem geluk. Ultiem geluk is al het geluk van toekomstige levens en zelfs het geluk van dit leven, alle comfort - ook het comfort van koele lucht die je voelt wanneer het warm is.

De hele verzameling van het goede komt door het goede hart, uit bodhichitta. Bodhichitta en het goede hart ontstaan door de zorg voor anderen. Elk geluk, van de verlichting tot elk comfort in dit leven, komt van anderen. Daarom zijn anderen het meest waardevol. Koester daarom anderen.

Dit is wat Shakyamuni Boeddha de volledige verlichting bracht. Uit deze bodhichitta - het ultieme goede hart - en door afstand te doen van het ik, en anderen te koesteren, stopte Boeddha alle grove en subtiele verontreinigingen van zijn geest, die geen begin heeft en voortgaat sinds beginloze wedergeboorten. En door dit bodhichitta verkreeg Boeddha alle realisaties.

Nadat iemand de verlichting bereikt, is men elke seconde in staat om talloze levende wezens te bevrijden van het lijden van de lagere bestaanswerelden (hel, hongerige geesten en de dierenwereld). Zelfs in één enkele seconde is men in staat om talloze levende wezens te bevrijden uit de oceanen van samsarisch lijden en hun oorzaken: karma en foutieve denkwijzen. Zelfs in één seconde is men in staat om levende wezens te bevrijden uit het lagere nirvana, de lagere gelukzalige staat van vrede voor zichzelf, en brengt men ontelbare voelende wezens naar de verlichting. Zelfs in één seconde is men in staat om de ontelbare levende wezens te bevrijden van de uiterst subtiele onzuiverheden en hen naar de verlichting te brengen. Dus op deze manier bent u in staat om onvoorstelbaar voordeel te brengen aan levende wezens, het hele uitspannel vol van voordelen per seconde.

Wat u beoefent - het uitwisselen van uzelf met anderen - is ongelooflijk, geweldig! Ik verheug mij in u! Dat maakt uw

leven het meest zinvol en het meest gunstig voor ontelbare wezens, voor elk levend wezen, en dit maakt het leven het gelukkigste voor u. Er komt geen spijt in de toekomst, geen spijt als u sterft, en u heeft de meest gelukkige dood. Elke keer dat u deze beoefening doet, zuivert u negatief karma verzameld sinds beginloze wedergeboorten, ook zeer zwaar negatief karma. Elke keer dat u deze beoefening doet worden vele eonen van negatief karma uit voorbije levens gezuiverd en verzamelt u ondenkbare verdiensten.

Dit maakt elke dag van uw leven zo zinvol. Uw meditatie maakt het leven zinvol. Uw ouders die u hebben verzorgd, die u het leven hebben geschonken, alle mensen die veel ontberingen voor uw welzijn hebben ondergaan, en veel negatief karma hebben gecreëerd, die zo veel hebben geleden voor uw welzijn, voor uw geluk - dit maakt al hun inspanningen zinvol, heel erg de moeite waard.

Dus dank u zeer, zeer veel.

Met veel liefde en gebeden,

Lama Zopa

Genoteerd door eerwaarde Holly Ansett, 6 oktober 2009. Licht bewerkt door eerwaarde Gyalten Mindrol, vertaald door Rudy Harderwijk.

Toewijdingen



Mag het zo zijn dat alle wezens waar zij zich ook bevinden,
Gekweld door het lijden van lichaam en geest,
Grenzeloze vreugde en geluk ervaren,
Door toedoen van onze positieve verdiensten.