

De Beoefening (onverkort, bij nieuwkomers)



Onthechting:

Wij begrijpen verslaving als een allesoverheersende drang die aanzet tot het dwangmatig drinken, gebruiken of destructieve gedragingen. Dit alles om te ontsnappen aan de realiteit van alledag, zoals afkeer van pijn of het willen vasthouden aan, en het verlengen van, plezierige ervaringen. Het is onze intentie om ons te onthouden van alcohol en andere verslavende middelen of van destructieve gedragingen, in ieder geval voor vandaag. Voor degenen onder ons die in herstel zijn van een procesverslaving en voor wie geheelonthouding geen optie is, committeren wij ons aan heldere grenzen ten aanzien van destructief gedrag, bij voorkeur in samenspraak met een mentor of therapeut.

Meditatie:

Wij verbinden ons aan de intentie dagelijks te mediteren. Meditatie is een hulpmiddel tot zelfonderzoek naar onze acties, intenties en reacties. Meditatie is een persoonlijk proces dat ons in staat stelt een gebalanceerde inspanning te vinden die van toepassing is op ons pad.

Bijeenkomsten:

We wonen bijeenkomsten bij, online of offline, wanneer we kunnen. Er zijn veel mogelijkheden om aansluiting te vinden bij andere Boeddhistische gemeenschappen, om daar de verdieping van ons herstel te vinden. Vroeg in herstel is het raadzaam om zo veel mogelijk bijeenkomsten bij te wonen.

Het Pad:

Wij verdiepen ons begrip van de Vier Nobele Waarheden en beoefenen het Achtvoudige Pad in ons dagelijks leven.

Zelfonderzoek en onderzoek

We verkennen de Vier Nobele Waarheden en hoe ze gerelateerd zijn aan onze verslaving door te schrijven en door gedetailleerd te delen over ons zelfonderzoek. We doen dit voor onszelf. Maar we hebben ondervonden dat er meer diepgang ontstaat wanneer je dit onderneemt in dialoog met iemand die je vertrouwt. Of bijvoorbeeld in een onderzoekscirkel, waarin je met een groep jouw zelfonderzoek verkent en deelt.

Sangha en aanwezigheid

De realiteit van de sangha wordt gevormd door aanwezigheid. We verbinden ons aan de intentie verantwoordelijkheid te nemen, voor onszelf en voor de mensen om ons heen, in onze meetings en in onze gezamenlijke beoefening. Iedereen kan daarbij helpen. Bijvoorbeeld als verwelkomer, het luiden van de bel, het lezen van de teksten. En door het vrijgeven van ons hart in het delen.

Voorzitterschap, Vertrouwde Vrienden, Mentoren:

Om ons eigen herstel en dat van anderen te ondersteunen, bouwen we gezonde contacten op binnen onze sangha. Na het afronden van ons zelfonderzoek, het ontwikkelen van een dagelijkse meditatie-beoefening, en bevrijding van onze verslaving, zijn we toe aan mentorschap. Inzicht in de processen van de geest, in evenwicht met de toepassing van de Vier Nobele Waarheden en het Achtvoudig Pad in ons Herstel zijn onderdeel van het voorzitterschap. Nuchterheid is daarbij essentieel en vormt onderdeel van de boeddhistische leefregels. Evenals het dagelijks oefenen in aandacht, compassie, vriendelijkheid en gelijkmoedigheid. Wil je je hiervoor inzetten, en ben je bereid om als voorzitter hierin te groeien, neem dan contact op met de voorzitter. Ook voor mentorschap kun je contact opnemen.

Groei:

We werken aan steeds meer diepgang in onze beoefening en heling in herstel. Dit kan door het bijwonen van bijeenkomsten die spiritueel of herstel gericht zijn, retraites, het lezen van relevante literatuur en het luisteren naar dharma talks.

Onze beoefening is een levenslange reis van spirituele groei en ontwaking van moment tot moment.