



Maitreya Magazine
 Nummer 4, Jaargang 2
 December 1980

Uitgave: Maitreya Instituut
 Postbus 1756
 1000 BT Amsterdam

Redactie: Paula de Wijs-Koolkin
 Margot Kool-Stumpel
 Jan-paul Kool

Vaste Medewerkers: Lama Thubten Yeshe
 Lama Zopa Rinpochee
 Marcel Bertels
 Hans van den Bogeart
 Truus Philipsen

Medewerkers aan dit nummer: Z.H. de 14e Dalai Lama
 Lama Thubten Yeshe
 Jan Willem Bijl
 Carla en Paul Baas
 George Churinoff

Vertalingen: Maitreya Instituut

Cover: Katie Cole

Illustraties: Joke de Boer
 Wisdom Publications

Foto's: Brian Beresford
 Jan-Paul kool
 Ina van Delden

Welkom: Kunstuitingen over Boed-
 dhistische onderwerpen,
 gedichten, tekeningen,
 foto's etc.

Abonnementen: Schriftelijk of telefonisch
 aanmelden, kunnen op elk
 gewenst tijdstip ingaan;
 het abonnement loopt auto-
 matisch door, tenzij 30 dg
 voor de vervalddag opgezegd
 per brief.

Prijzen: Binnen Nederland F 20,-p.j.
 Los nummer F 5,- + porto.

Betaling: Postgiro: 4305057 t.n.v.
 Maitreya Instituut Huizen

Adreswijziging: 1 maand voor verschijnen
 schriftelijk opgeven

Verschi jning: Ten minste 1x per kal. kw.

Adressen: Redactie:ericaweg 33
 1272 CS Huizen
 Maitreya Instituut:
 Postbus 1756 1000BT A'dam

Telefoon: Redactie Maitreya Magazine
 en secretariaat Maitreya
 Instituut: 02152-51322.
 Paula de Wijs-Koolkin:
 020-920629.

Copyright: Maitreya Instituut 1980c.
 Geen overname enig deel
 van dit nummer zonder
 schriftelijke toestemming
 van de uitgever.
 Alle rechten voorbehouden

Vorige nummers: Alle vorige nummers zijn
 nog uit voorraad leverbaar.

INHOUD

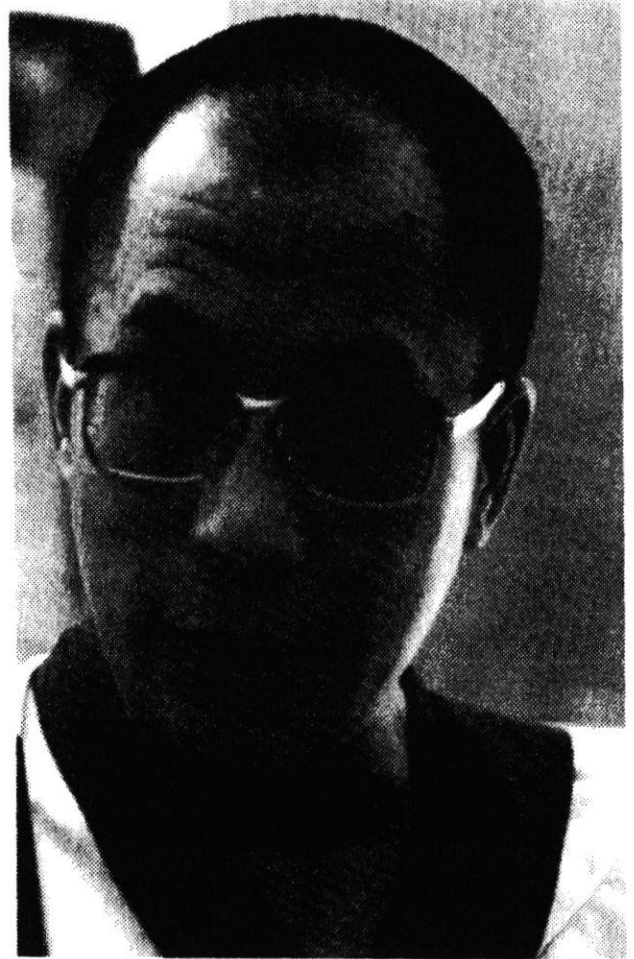
blz 1	de Dalai Lama Spreekt
- 6	Lama Thubten Yeshe: Geven
- 8	OM MANI PADME HUM
- 9	Vooruitzichten
- 10	Boekbesprekingen
- 12	Programma
- 15	Boekbestellijst
- 17	Desiderata

DE DALAI LAMA SPREEKT

Het hiervolgende artikel is een synthese van verschillende ideeën, die door Z.H. de 14e Dalai Lama, tijdens zijn rondreis in de V.S. (sept/okt 1979) uiteen gezet zijn.

Tussen zelf en anderen.

De wereld wordt tegenwoordig steeds kleiner. Daar communicatie en mobiliteit alles in deze wereld in nauw contact met elkaar brengen, komen ook de geestelijke culturen in de wereld steeds dichterbij. Dit is volgens mij erg goed, want wanneer we elkaars manier van leven, denken, filosofieën en geestelijke tradities begrijpen, kan dit bijdragen tot wederzijds begrip. Kunnen we elkaar begrijpen, dan zullen we automatisch respect voor elkaar ontwikkelen. Op basis hiervan kunnen we echte harmonie ontwikkelen. Ik denk dat deze speciale innerlijke ontwikkeling van het begrijpen van anderen iets heel belangrijks is voor de mensheid. Tegenwoordig wordt de mensheid geconfronteerd met vele ernstige problemen o.a. door een gebrek aan wederzijds begrip. Maar als we een medevoelend begrip zouden ontwikkelen, zou er een soort evenwicht groeien, een bepaalde houding, waarvan het resultaat de toekomstige generaties positief zou beïnvloeden.



De basis voor het verkrijgen van wederzijds begrip berust op de ontwikkeling van een algemeen gevoel van liefde en mededogen. Dit moet iedereen individueel doen. Hoe kunnen we zelf dit soort liefde en mededogen ontwikkelen? In de Boeddhistische methode die bekend staat als "het verwisselen van het bewustzijn van het Zelf voor het bewustzijn van de Anderen", begint men met het overwegen, hoe alle wezens een aangeboren begrip van het "ik" hebben. Op basis van deze gedachten van "ik" blijkt, dat zij naar geluk verlangen en niet willen lijden: en net zoals men zelf dit gevoel heeft, deze wens naar geluk, zo heeft iedereen de behoefte en het recht op geluk.

Dan neemt men in overweging, hoe "ik" maar een enkel wezen ben, terwijl anderen oneindig in aantal zijn. De vraag is, wie is belangrijker, ikzelf of anderen? Alle anderen zijn zoals ik ben; maar ik ben slechts een enkel wezen, terwijl anderen onbepaald in aantal zijn. Vanuit dit oogpunt zijn "de anderen" oneindig veel belangrijker dan een "ik". In plaats van anderen te gebruiken voor ons eigen voordeel, zouden we onszelf moeten gebruiken om hen van dienst te zijn. Dit is de democratische manier, want de meerderheid is veel belangrijker dan de enkeling.

Hier kunnen we een visualisatie aan verbinden. Stel jezelf voor aan de ene kant van een lijn en dat er aan de andere kant oneindige aantallen wezens zitten. Verbeeld je dan vervolgens een derde, onbevooroordeelde persoon, die zich in het midden bevindt.

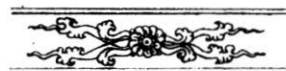
Vraag jezelf af: "Als ik diegene was in het midden, voor wie zou ik dan werken - voor de enkeling aan de ene kant of voor de ontelbare wezens aan de andere kant?" Natuurlijk voel je je meer verbonden met de meerderheid. Dit is een mogelijkheid om een andere houding ten opzichte van anderen te ontwikkelen.

Een tweede beschouwing beziet de praktische aard van de op anderen gerichte geest. Hier neemt men ter overweging, dat het onmogelijk is om zonder anderen te bestaan, zonder enige kameraadschap of onderling menselijk contact. De aard van het menselijk bestaan is er een van onderlinge afhankelijkheid. We zijn allemaal samen op deze planeet. Dus, aangezien we met elkaar moeten leven, waarom zouden we dan geen goede houding, goede geest ten opzichte van elkaar hebben? Waarom haat en dergelijke ten opzichte van elkaar laten toenemen; waarom conflicten en onnodige problemen scheppen? Wanneer we mededogen voor anderen, respect voor anderen, liefde voor anderen en een soort van meevoelend bewustzijn voor anderen zouden ontwikkelen, zouden onze levens onmiddellijk veel gelukkiger worden en zou dit veel meer voldoening geven. Waar we ook zouden gaan, we zouden dan een soort vrede, een fijne atmosfeer met ons meedragen. Wanneer er nu b.v. iemand in deze kamer kwaad zou worden en beginnen te schreeuwen, zou de sfeer onmiddellijk gespannen worden. Daarentegen, wanneer iedereen een warm gevoel zou uitstralen naar elkaar, wordt de sfeer echt vredig en harmonieus. Op deze manier vormen we onze uiterlijke omgeving. De hele sfeer om ons heen is afhankelijk van de geestelijke houding die wij projecteren. Wanneer onze mentale houding onjuist is, zullen we zelfs al zijn de uiterlijke condities voor plezier en geluk aanwezig, deze niet als zodanig ervaren. Wanneer onze geest verstoord is, zullen deze uiterlijke zaken helemaal niet helpen. Aan de andere kant, wanneer wij in onszelf een meevoelend bewustzijn handhaven voor alles om ons heen, dan kunnen we ondanks moeilijkheden van buitenaf aan veel problemen het hoofd bieden. Op het ogenblik is b.v. geweld wijd verspreid in de wereld, maar het is twijfelachtig, of welk probleem dan ook echt opgelost kan worden door geweld. We kunnen een aspect of niveau van een probleem uit de weg ruimen door middel van geweld, maar uiteindelijk zal dit waarschijnlijk alleen maar meer problemen scheppen.

Wanneer het probleem met mededogen benaderd wordt, met een liefdevolle motivatie, zullen, hoewel de directe resultaten misschien langzamer werken, de zaken uiteindelijk op een vollediger wijze worden opgelost, zonder het gevaar nog meer problemen te veroorzaken.

Dit woord, liefde, mededogen, is iets zeer belangrijks tijdens het gehele leven. Het is niet alleen een woord dat in gebeden gezegd moet worden, maar een kracht om in ons dagelijks leven toe te passen. We moeten het in praktijk brengen. Ikzelf gebruik de bovengenoemde technieken ook, en door mijn eigen ervaring ermee, kan ik de voordelen ervan zien die zij opleveren. Omdat ik deze voor mijzelf erg nuttig vond, leek het mij goed er hier over te spreken.

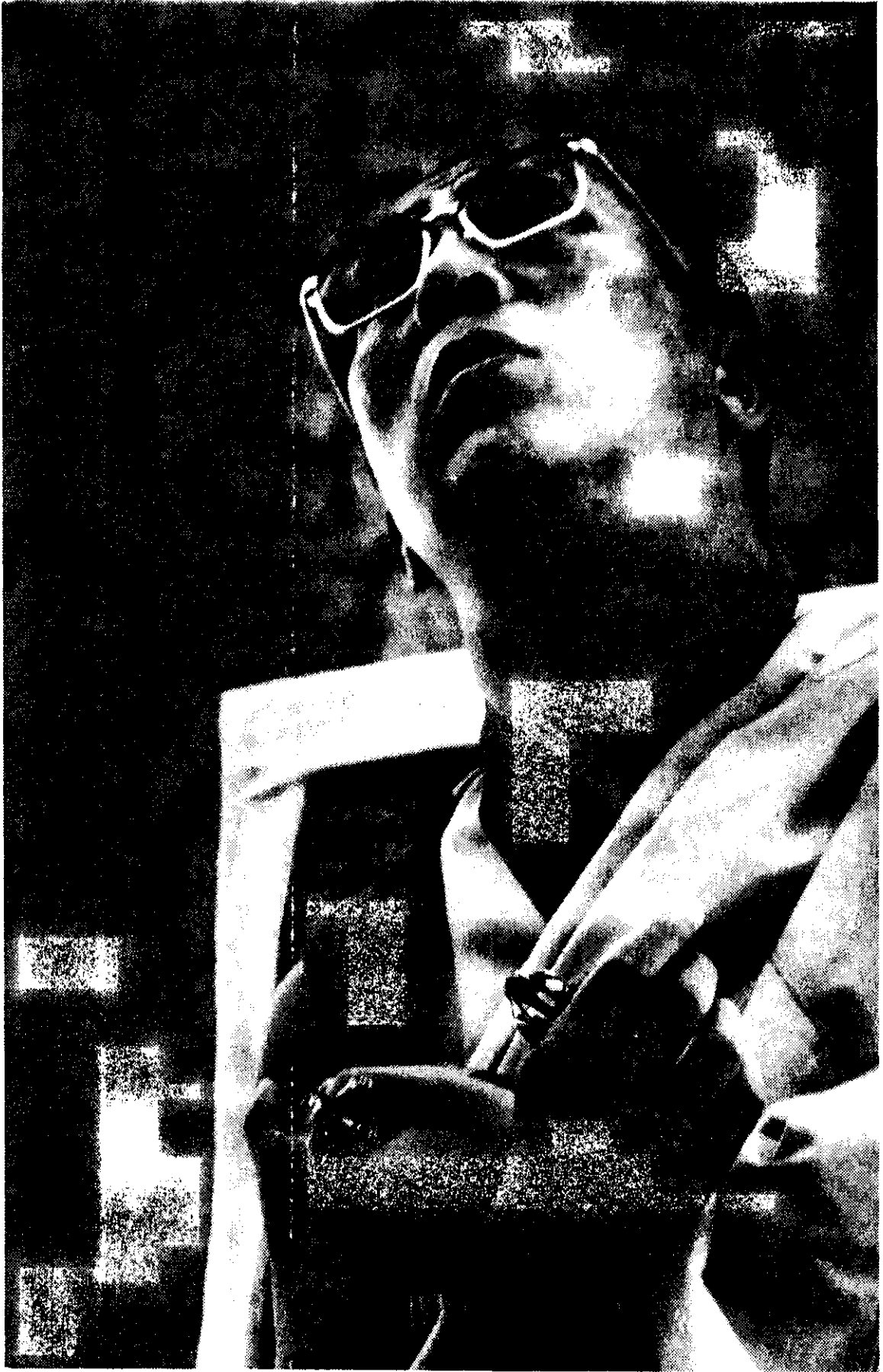
Vertaling tibetaans-engels: Prof. Jeffrey Hopkins, universiteit van Virginia.
Eerder verschenen in : The Tibet Journal.



Vragen en antwoorden.

Jeffrey Hopkins: Hoe ziet u de verwantschap tussen onthechting en het betrokken zijn in de wereld van menselijke behoefte en menselijk conflict?

Dalai Lama: Wanneer je een mededogende levenswijze nastreeft, kan dat incidenteel met zich meebrengen, dat je je leven in eenzaamheid doorbrengt. Maar daar het doel van mededogen het helpen van anderen inhoudt, is contact met anderen belangrijk. Alleen maar op een afgelegen plek zitten te mediteren op het onderwerp mededogen is niet genoeg. Op de een of andere manier moet men proberen de samenleving te dienen. Het is hier belangrijk onderscheid te maken tussen mededogen en gehechtheid. De liefde en het mededogen welke de meeste mensen ten opzichte van elkaar laten zien, is vermengd met gehechtheid en persoonlijk onderscheid. Deze vorm van mededogen is erg beperkt en kan slechts in geringe mate uitgebreid worden. Echte liefde, echt mededogen, echte sympathie: dat zijn zaken die zelfs degenen die ons kwaad doen omvatten. Dit is erg belangrijk, omdat mensen die ons kwaad doen of ons uitdagen een belangrijke rol spelen in ons geestelijk leven. Door deze mensen leren we geduld, tolerantie en innerlijke kracht verkrijgen. We moeten proberen liefde en mededogen te ontwikkelen, die alle wezens gelijkelijk omvat.



J.H.: Is er hoop voor een egoïstische geest om dit idee van mededogen te kunnen begrijpen?

D.L.: Het komt voor dat een egoïstische geest bewogen wordt tot een beetje mededogen, maar dit kan onmogelijk een groot of sterk mededogen zijn. We moeten proberen ons egoïsme te verminderen. Onbaatzuchtigheid betekent echter niet dat we slechts situaties voor onszelf moeten zoeken; veeleer betekent het dat we juist die geest zouden moeten hebben, die altijd het belang van anderen vergelijkt met dat van onszelf en gelijke waarde hecht aan de rechten van anderen. Wanneer egoïsme vernietigd wordt, wil dat niet zeggen, dat we ongeluk en lijden over ons laten komen; het betekent dat er een stap genomen wordt om een Boeddha te worden, zodat je anderen meer tot hulp kan zijn.

J.H.: Zijn Christendom en Boeddhisme verenigbaar?

D.L.: Het advies dat ik, waar ik ook ga, geef, is dat we zouden moeten inzien dat alle grote godsdiensten in de wereld - Christendom, Boeddhisme, Islam, Jodendom, enz. - dezelfde grondgedachten hebben over liefde en mededogen, hetzelfde doel hebben om de mensheid van dienst te zijn door geestelijke en filosofische methoden en hetzelfde effect hebben om mensen te veranderen in betere mensen. In deze brede opvatting zijn alle religies gelijk. Daarom zouden ze altijd in harmonie samen moeten werken. Voor mijzelf denk ik er niet over om anderen tot het Boeddhisme te bekeren of om alleen de Boeddhistische zaak te bevorderen; ik probeer te denken, hoe ik als Boeddhist kan bijdragen aan de menselijke samenleving. Wanneer alle religies het verbeteren van de mensheid als hun hoofdzaak zien, kunnen we gemakkelijk in harmonie met elkaar werken.

J.H.: Wat vindt U van de groeiende meditatiebeoefening in het westen? Denkt U dat het de mensen in staat stelt het hoofd te bieden aan het jachtige tempo en de zware eisen van het wedijverende leven in het westen aan te kunnen?

D.L.: Het is erg zinvol. Zelfs als we ons niet bezighouden met het bereiken van Nirvana of met het vergaren van geluk voor toekomstige levens, geeft meditatie ons veel voordelen in dit leven. De vrede die men ervaart als het resultaat van een dagelijkse ochtendmeditatie is op zichzelf al veel waard. Ook de scherpte van geest neemt erg toe en dit werkt gunstig door in alle aspecten van het dagelijkse leven. De kalmte die erdoor wordt verkregen, stelt ons meer in staat duidelijk met de situaties om te gaan van alle dag.

J.H.: Herinnert U zich Thomas Merton? U haalde hem eens aan als een Katholieke Geshe. Wat bedoelde U daar precies mee?

D.L.: Een Geshe is een religieuze geleerde of wijze, maar ook iemand die een goede praktische ervaring heeft. Ik heb Thomas Merton ontmoet en tijdens een enkele uren durend gesprek met hem, kreeg ik respect voor hem in het bijzonder en voor Christenen zoals hij in het algemeen. In onze gesprekken ontdekten we vele overeenkomsten in de manier van leven van een Boeddhistische en een Christelijke monnik. Hij begreep zijn doctrines goed; een echte Christelijke Geshe.



J.H.: Soms lijkt het of mededogen en zelfbehoud niet samengaan? B.v. in het geval van misdaad of internationale betrekkingen. Hoe kunnen mededogen en recht samen bestaan?

D.L.: Diep van binnen zouden we altijd in "ons hart van mededogen" moeten blijven, maar naar buiten toe kan het soms noodzakelijk zijn een krachtige reactie te tonen ten opzichte van zekere ongewenste omstandigheden. Ouders moeten zo nu en dan krachtig optreden om hun kind te helpen, maar diep in hun hart zullen zij altijd een gevoel van mededogen hebben. Strict gesproken wordt geweld vanuit het Boeddhistische standpunt gewoonlijk afgekeurd. Geweldloosheid is hun sleutel doctrine. Maar onder bepaalde omstandigheden wanneer er geen alternatief is, wanneer mededogen en wijsheid falen, dan is geweld toegestaan.

J.H.: Wat voor soort advies kunt u ons geven om ons te helpen de weg te vinden naar mededogende handelingen ?

D.L.: De westerse houding heeft zeker veel positieve eigenschappen, zoals openheid en diertheid. Door deze eigenschappen kunnen we gemakkelijk elkaars hart raken. Geestelijk mededogen is in de kern een ervaring in ons hart. De traditionele procedure hoe dit wordt ontwikkeld is als volgt: men begint een eenvoudig onderwerp van mededogen te overdenken, zoals b.v. een oud en ziek persoon. In het begin is het moeilijk een breed, universeel mededogen te hebben. Daarom concentreert men zich alleen op een onderwerp. Onderzoek de manier waarop deze persoon lijden ervaart en vraag jezelf dan af: "als mij dit ongemak zou overkomen, zou ik dat dan kunnen verdragen?" Hierdoor ontstaat een gevoel van twijfel. Bedenk dan hoe deze zelfde ellende nu wordt ervaren door het ongelukkige onderwerp van je meditatie. Hierdoor zal een gevoel van mededogen ontstaan voor die persoon. Geleidelijk aan voeg je daarna andere onfortuinlijke slachtoffers aan je meditatie onderwerp toe en laat dit langzaam aan toenemen tot 5, 10, 100, enz, mensen. Breid de meditatie uit, totdat het iedereen omvat in je stad, daarna district, staat, land, continent, enz., totdat het alle levende wezens omvat, zelfs wezens die je schade toebrengen. Op deze manier ontwikkelen wij, Tibetanen, mededogen.

J.H.: Wat kenmerkt een actie als moreel of immoreel ?

D.L.: Een morele actie heeft als resultaat geluk, zowel voor jezelf als voor anderen of schaadt anderen in ieder geval niet.

J.H.: Is het absoluut noodzakelijk een deugdzzaam leven te leiden om te kunnen mediteren ?

D.L.: Zeker. De reden hiervoor is, dat, ten einde een stabiele geest te ontwikkelen die in staat is tot diepe meditatie, we eerst het subtiele geestelijke afdwalen moeten verwijderen. Voordat subtiel geestelijk afdwalen geelimineerd kan worden, moet het grove afdwalen worden verwijderd. De basisbeoefening om het grove geestelijke afgeleid zijn op te heffen, is deugdzame en ethische zelfdiscipline. Daarom is het noodzakelijk.

J.H.: Wat is de rol van de vrouw in de Boeddhistische religie ?

D.L.: (lachend) In het Boeddhisme zijn man en vrouw gelijk. Er wordt geen onderscheid gemaakt. Beiden worden dezelfde rechten en potenties toegeschreven.

J.H.: Zal U ooit naar uw land kunnen terugkeren ?

D.L.: Aangezien we Tibetanen zijn, hopen we daar wel op. Als Boeddhist bestaat er geen sterke gehechtheid aan zoiets als een land, maar als Dalai Lama behoort he aan Tibet te denken.

Vertaling: Carla en Paul Baas.





Ik denk dat we van geluk kunnen spreken. We kunnen ons verheugen en blij zijn, hoofdzakelijk omdat we dit kostbare menselijke lichaam hebben dat ons de mogelijkheid biedt om in dit leven het wezenlijke van de Heilige Jezus, of Geest, in ons te ontdekken. Relatief gezien was Jezus een man die op die en die dag geboren werd, er zus en zo uitzag en op die en die manier leefde. Omdat deze man ons een bepaalde leer gegeven heeft vieren we Kerstmis om zijn geboorte te herdenken. We kunnen vandaag de dag nog het wezen van de Heilige Jezus in onze psyche of geest realiseren; dit is de uiteindelijke betekenis van Kerstmis. We kunnen ons voortdurend ontwikkelen en dezelfde kracht als Jezus verwerven. Dit kunnen we zeer zeker doen. Denk niet dat Jezus en God anders zijn en dat wij slechts kleine onbeduidende schepselen zijn. Er bestaat geen enkel verschil tussen de uiteindelijke aard van Jezus Heilige Geest, de transcendente kwaliteit van Gods aard en de uiteindelijke aard van onze eigen geest. Momenteel wordt onze geest overschaduw door een onjuiste zienswijze en misvattingen en is daardoor tijdelijk verduisterd. We hebben de mogelijkheid om de dingen helder en duidelijk te zien maar in plaats daarvan tasten we rond in de duisternis van onze gehechtheid en klampen we ons vast aan de bedriegelijke wereld van onze zintuigen. Hierdoor hebben we de Heilige Geest, de absolute ware aard van ons eigen bewustzijn, nog niet ontdekt. Het kenmerkende van dit bewustzijn, onze menselijke ziel, is de kennis die dit bewustzijn het vermogen geeft om zich met de oneindige ware aard van God, de universele ontwaakte staat van bewustzijn, te verenigen. Maar we moeten de methode zien te ontdekken om deze eenheid tot stand te brengen. Het is zeer zeker mogelijk om 1 te worden met Jezus, met de onbevleete aard van zijn Heilige Geest. Relatief gezien was Jezus gewoon een mens. Absoluut gezien is hij de uiteindelijke aard van de Heilige Geest. Dit betekent dat iedereen—niet alleen ieder menselijk wezen, maar ieder levend wezen zonder uitzondering—deze verheven staat kan bereiken. Geen enkel levend wezen mist dit vermogen.

De Bijbel zegt dat Jezus uit de Heilige Geest geboren is, de zoon is van mens en God. Ook wij kunnen kinderen van God worden. Denk niet dat we voor eeuwig vast zitten aan onze zondes. Geen enkel wezen zal voortdurend lijden ondervinden, geen enkele zonde is permanent. Maar zolang onze geest wordt besmet door misvattingen zullen we lijden. Lijden is niet eeuwigdurend; alles verandert. De omgeving verandert en zo ook het karakter van ons lijden en onze onvrede. Indien zondes eeuwig zouden zijn, zouden ook wij eeuwig zijn. Dit is precies hetzelfde als wanneer een deel van ons, b.v. onze hand, eeuwig zou zijn, nooit zou veranderen. Hieruit volgt dan dat wij zelf eeuwig zouden zijn. Wat een geluk zou dat zijn; we zouden ons geen zorgen over de dood hoeven te maken. We zouden de eerste mensen op aarde zijn die voortdurend zouden lijden. Deze opvatting is echter volkomen onlogisch en bestaat alleen voor een verwarde geest. Ze komt op geen enkele wijze overeen met de werkelijkheid. Er is geen menselijk probleem dat niet opgelost kan worden. Het idee dat zondes en lijden eeuwig zijn veroorzaakt een geagiteerdheid en schuldgevoel die op hun beurt weer aanleiding geven tot neurosen en andere vormen van mentale ziekten. Een persoon die onder een dergelijke misvatting gebukt gaat komt in een hopeloze situatie terecht, waarin hij door onwetendheid en verwarring overweldigd wordt. Het leven verliest voor haar of hem iedere zin en er is niets waarop hij of zij kan terugvallen, behalve wanhoop. Ontwikkelen we echter een dieper inzicht, dan worden onze realisaties sterker en worden we innerlijk zuiverder. Uiteindelijk zullen we dan de ware kracht van God, de zuivere wijsheid en liefde, bereiken. Zo kunnen we 1 worden met Jezus en in de Heilige Geest worden herboren. We hebben zoveel redenen om blij te zijn, gezegend als we zijn met de vrijheid en gelegenheid die ons door ons menszijn geboden worden en die ons in staat stellen ons te verheugen in en na te denken over het resultaat van een leven zoals dat van Jezus. We kunnen zijn goddelijke wijsheidsliefde begrijpen door deze als een kracht te zien die hoegenaamd

GEVEN

niets te maken heeft met het krachtenveld van de dualistische gehechtheid. Om die redenen denk ik dat we ons in een heel gelukkige situatie bevinden. Voor mij bestaat er geen twijfel aan dat we veel geluk hebben. Ook ben ik blij te zien dat er hier zoveel westerlingen uit een gevoel van eenheid bij elkaar zijn gekomen. Wij geloven hier niet dat de lama uit de lucht is komen vallen terwijl jullie arme mensen uit de aarde tevoorschijn kropen. Niets van dit alles. We zijn afkomstig uit zoveel verschillende landen, we vormen een waarlijk internationaal gezelschap. Het is prachtig dat we, ondanks de heel verschillende achtergronden, hetzelfde gevoel delen. Dit is werkelijkheid, echt mededogen. We denken niet: "Hij is een engelsman; jij bent een tibetaan; ik ben een amerikaan. Ieder van ons is zo verschillend".

Juist deze ervaring van eenheid geeft ons de zegen. Maak je daarom geen zorgen over de vraag of God jou al dan niet zegent. Dit eenheidsgevoel is Gods zegen. Ik ben heel blij, omdat er zoveel redenen tot vreugde zijn. Heel hartelijk dank allemaal.

uit: Silent Mind, Holy Mind.
door: Lama Thubten Yeshe.
uitgave: Wisdom Publications
Ulverston, England.
vertaling: Truus Philipsen.



Dit is een gedeelte van een lezing gehouden door Z.H. de Dalai Lama in Freewood Acres, New Jersey op 13 oktober 1979.

Het is heel goed om MANI te reciteren, maar terwijl je OM MANI PADME HUM reciteert zou je over de volgende betekenis kunnen nadenken: De zes lettergrepen van OM MANI PADME HUM hebben een grote, veelomvattende betekenis. De eerste lettergreep OM, is samengesteld uit drie letters: A, U (OE), en MA. Deze symboliseren zowel het lichaam, de spraak en de geest van de beoefenaar in zijn onzuivere staat, als het lichaam, de spraak en de geest van een Boeddha in zijn zuivere verheven staat. Dit geeft aan dat het noodzakelijk is om lichaam, spraak en geest van zijn onzuivere staat te veranderen in de zuivere verheven staat van een Boeddha's lichaam, spraak en geest. Maar hoe kan iemand dit doen?

Dit wordt aangegeven door de volgende vier lettergrepen, waarvan de eerste twee, MANI, hetgeen juweel betekent, de factoren van methode symboliseren, de onbaatzuchtige Verlichte geest van mededogen en liefde. Evenals het bezit van een juweel armoede kan verdrijven, zo kan de onbaatzuchtige geest van Verlichting, de armoede of moeilijkheden van het cyclische bestaan en van eenzame vrede verwijderen. Net zoals het bezit van een juweel de wensen vervult van levende wezens, zo vervult de onbaatzuchtige geest van Verlichting de wensen van levende wezens.

De twee lettergrepen PADME staan symbool voor wijsheid. Net zoals een lotus uit de modder groeit, maar niet wordt besmet door de vieze modder, is wijsheid in staat om iemand in een toestand te brengen waar geen tegenstrijdigheid is, die er wel geweest zou zijn als die iemand geen wijsheid zou hebben.

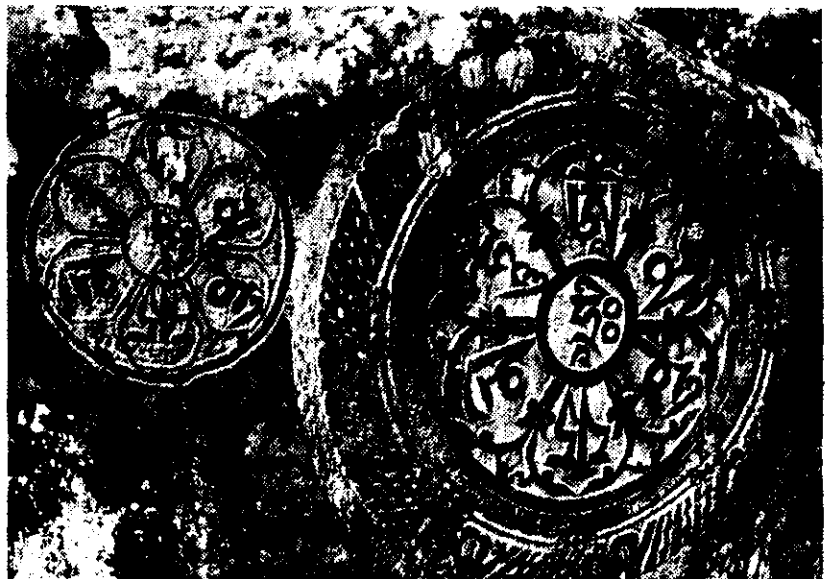
Ten aanzien van wijsheid is er de wijsheid die vergankelijkheid realiseert, de wijsheid dat personen leeg zijn van onafhankelijk zelfbestaan of werkelijk bestaan, de wijsheid die de leegte van dualiteit realiseert — d.w.z. een wezenlijk bestaand verschil tussen subject en object — de wijsheid die het niet vanuit zichzelf bestaande bestaan realiseert.

Alhoewel er veel verschillende soorten van wijsheid bestaan, is de belangrijkste van allemaal de wijsheid die de leegte realiseert. De lettergreep HUM geeft een ondeelbaarheid aan en dit verwijst naar de onscheidbaarheid van methode en wijsheid. Volgens het Soetra systeem verwijst deze onscheidbaarheid van methode en wijsheid naar wijsheid verenigd met methode en methode verenigd met wijsheid, maar in het Mantra of Tantra voertuig verwijst dit naar het ene bewustzijn waarin de volledige vorm van zowel wijsheid als methode een ononderscheiden entiteit is.

Aldus betekenen de zes lettergrepen OM MANI PADME HUM dat afhankelijk van de niet te scheiden beoefening van methode en wijsheid, iemand de onzuivere staat van lichaam, spraak en geest kan veranderen in de zuivere verheven staat van lichaam, spraak en geest van een Boeddha. Er wordt uitgelegd dat iemand het Boeddhaschap niet buiten zichzelf moet zoeken, het vermogen om het Boeddhaschap te bereiken ligt in ons besloten. Er wordt uitgelegd dat het subtiele soort van geest dat zich nu in onze geestelijke continuïteit bevindt zal kunnen veranderen in de Boeddha-natuur of Tathagata essentie.

Vertaling: Margot Kool-Stumpel.

OM MANI PADME HUM

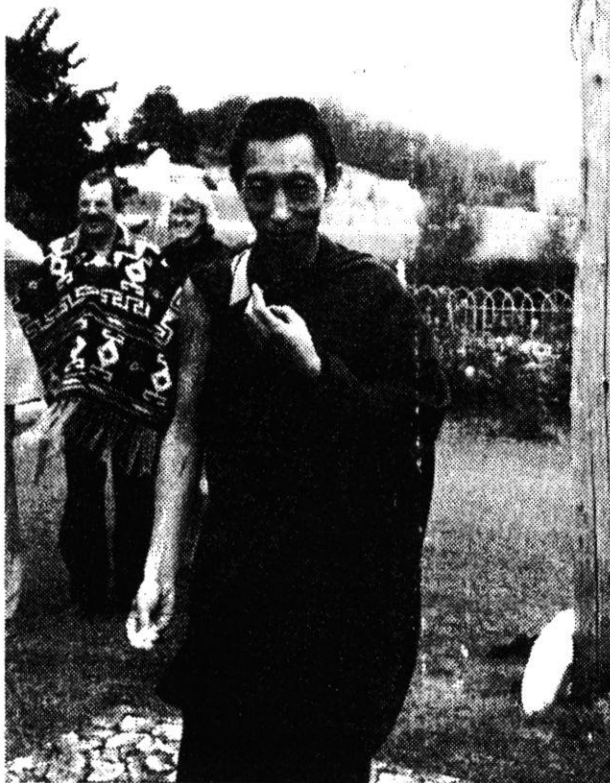




Maitreya, "de liefdevoile", is de naam van de volgende Boeddha, de Boeddha van de toekomst. Gezeten op een stoel i.p.v. in de lotushouding, hij is klaar om op te staan om zijn ideeën en idealen te verwezenlijken, in daden om te zetten. In het jaar dat Maitreya Instituut als stichting fungeert, is er door middel van de maandelijkse weekends, de week-kursussen, als mede het uitgeven van het Maitreya Magazine, het vertalen van verschillende werken en het geven van lezingen, ed. getracht uiting te geven aan waar wij mee bezig zijn. Wij proberen het juiste evenwicht van wijsheid en methode te vinden; eigenschappen die benadrukt worden in het Boeddhisme, zeker in het Tibetaanse Boeddhisme. De plannen voor de toekomst weerspiegelen deze poging om onze ideeën te verwezenlijken - in daden om te zetten.

Lama Thubten Yeshe heeft de belofte gedaan een Geshe (een geleerde) er een tolk naar Nederland te sturen zodra wij een vast centrum met de juiste faciliteiten hebben. Wij denken tevens aan een gezondheidscentrum, omdat de opleiding en ervaring van verschillende leden van het Maitreya Instituut hier direkt bij aansluiten. Naast een huisartsenpraktijk bestaat de mogelijkheid tot o.a. voorlichting over een gezonde voedingswijze, bewegingsleer, b.v. yoga en tai chi, en het belang van een goede geestelijke ontwikkeling. Wij hopen op deze manier dienstbaar te kunnen zijn aan zowel onze naaste omgeving als mensen die naar het centrum van elders in het land komen. Vele wegen staan voor ons open, zoals het aantrekken van een Tibetaanse arts, het geven van stervensbegeleiding, te veel om hier te kunnen noemen. Het vinden van een geschikte pand in een centraal gelegen plaats, liefst buiten, is van primair belang - het pand zal natuurlijk een invloed hebben op het ontplooiën van onze mogelijkheden. Wij zouden uw adviezen, suggesties, op- en aanmerkingen omtrent het stichten van een gezondheidscentrum zeer op prijs stellen: Al doende leert men - en Maitreya Boeddha, bereid om tot actie over te gaan, heeft beide voeten op de grond. Wij hopen in 1981 en de jaren daarna op een praktische en doeltreffende manier het Mahayana Boeddhisme in de praktijk te kunnen brengen voor het welzijn van alle levende wezens. Wij hopen dat u ons kunt en wilt helpen om dit tot stand te laten komen.

Namens het Maitreya Instituut, wensen wij u vrede en geluk tijdens de kerstdagen en het komend jaar.



Meaningful to Behold. - Geshe Kelsang Gyatso.
Uitgave: Wisdom Publications, England.F 27,50.

BOEKBESPREKING

Wisdom Publications maakt als uitgeverij deel uit van de "Federation of the Preservation of the Mahayana Tradition", evenals het Maitreya Instituut. Dit boek bevat leringen die oorspronkelijk gebracht werden als een serie lezingen aan de studenten van het Manjushri Instituut in Ulverston, Engeland, door de directeur van het algemene programma van Boeddhistische studies: de eerwaarde Geshe Kelsang Gyatso. Meer dan drie maanden lang gaf Geshe-la een mondeling commentaar, vers na vers, op het meesterwerk uit de achtste eeuw van Shantideva: de Bodhisattvacharyavatara (A guide to the Bodhisattva's way of life), een van de beroemdste en belangrijkste teksten die werd bestudeerd in de Boeddhistische Mahayana Tradities van Tibet. Terwijl hij zijn commentaar gaf, herinnerde Geshe Kelsang zijn toehoorders er voortdurend aan, dat ondanks de oudheid van de basistekst, en de strenge logische taal waarin sommige delen (speciaal het 9e hoofdstuk) zijn uitgedrukt, alles wat in Shantideva's werk besloten ligt, bedoeld is om als persoonlijk advies te dienen voor de huidige beoefenaar die geïnteresseerd is in het reizen op het pad dat leidt naar volledig geestelijk ontwaken.

Beter dan Trijang Rinpochee, de junior tutor van Z.H. de Dalai Lama, het boek heeft aanbevolen in zijn voorwoord, kan ik het niet en daarom volgt hier de vertaling daarvan:

" De uitmuntende commentator, de grote spirituele Meester, Kelsang Gyatso, die ontelbare Boeddhistische teksten bestudeerde aan het beroemde Je College van de grote klooster universiteit van Sera, Tegchen Ling, beoefende de bedoelingen van de leringen die hij ontving en werd een wijze, serieuze en generaliseerde leraar. Van de regen van diepgaande en uitgebreide Dharma leringen die hij heeft geschonken aan zijn gelukkige leerlingen, heeft hij onlangs bevattelijke instructies gegeven over de "Bodhisattvacharyavatara". Dit is nu beschikbaar in het Engels in de tekst "Meaningful to Behold", samengesteld uit het afschrift van zijn leringen die in het Tibetaans bekend staan als "Tong-wa Dönden. Deze tekst is de kern-essentie van alle Sugata's van de drie tijden en is de niet te evenaren beoefening van de grote zonen van de veroveraars. Het verklaart duidelijk de Bodhicitta-geest, die ontwikkeld wordt door het gelijkmaken en uitwisselen van zelf en anderen: De basis van de levensweg van de Bodhisattva's. Het verklaart ook de voordelen van deze geest van de Mahayana Traditie, de manier waarop we dit bewustzijn kunnen beschermen en hoe we de grote golven van de zes voortreffelijke perfecties behoren te beoefenen zodra we de Bodhicitta-geest hebben ontwikkeld.

Dit boek, zijnde een grote verzameling van de wegen van de Mahayana Traditie, is daarom waardig om vele bloemrijke loftuigingen te ontvangen, die met waardering worden geschonken. Ik bid en hoop dat alle levende wezens oprecht de bedoeling van de instructies die in deze tekst worden uitgelegd mogen beoefenen en daardoor zonder moeite het dubbele doel zullen verwezenlijken voor henzelf en anderen. Mogen ze allen spoedig de verlichte staat bereiken van de vier Kaya's door alle geestelijke gronden en paden in hun juiste volgorde over te steken.

Yongdzin Trijang Rinpoche
tutor to His Holiness
the 14th Dalai Lama

vertaling en samenstelling: jan-paul kool.

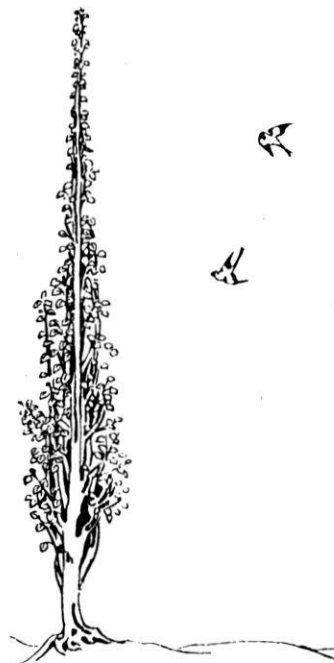
Open Bewustzijn. - Tarthang Tulku.

Uitgave: Karnak, Amsterdam in een vertaling van : Robert Hartzema. F 27,—

Van Tarthang Tulku, een Tibetaanse Lama uit de Nyingma Traditie, verschenen dit jaar twee boeken in het Nederlands. Het eerste boek "Leven in Evenwicht", uitgegeven door Ankh-Hermes en vertaald door Anna Bol, is voornamelijk bedoeld als een inleiding tot de verschillende aspecten van meditatie. Open Bewustzijn, gaat, zoals de titel reeds aangeeft, veel dieper in op de aard van het bewustzijn. In het eerste hoofdstuk "Leven door Ervaren", wordt gesteld dat mediteren een manier is om ons leven open te stellen voor de rijkdom van ervaringen en niet een esoterische oefening die beperkt is tot een bepaald moment en een bepaalde plaats. Door onze ervaringen oplettend te beschouwen kunnen we er van leren en ons bewustzijn, concentratie, onze oprechtheid, zorgzaamheid en openheid ontwikkelen, zodat we in aanraking komen met de genezende eigenschappen van ons bewustzijn. Door te onderkennen dat het beeld dat we van onszelf hebben niet strookt met de realiteit, kunnen we een begin maken met het veranderen van onszelf. Door onze emoties beter te begrijpen wordt ons bewustzijn dieper, scherper en helderder. Tenslotte hebben wij ons bewuste verstand zelfs niet meer nodig om onszelf uit onze moeilijkheden te bevrijden. Op een hoger niveau van zijn, hoeven we onze hersens niet te gebruiken - alleen ons ontwikkelde bewustzijn -. Om dit bewustzijn te ontwikkelen hebben wij een pad nodig, een landkaart of aanwijzing, die alleen ons bewustzijn ons kan laten zien. In meditatie kunnen wij zo'n pad van bewustzijn echter vinden. In het hoofdstuk "Werkelijkheid en Illusie", wordt de vergankelijkheid van het bestaan en de ervaring belicht en in "Een bewegend tapijt van dromen", dat door alles wat wij ervaren te definiëren en te beoordelen, ons leven zo ingewikkeld wordt dat er geen ruimte, geen beeld meer is, zonder etiket. Ons onderliggende heldere bewustzijn is totaal verduisterd. Als we ontwaken, zien we dat werkelijkheid en waarheid niet slechts 1-dimensionaal zijn, maar, als een diamant, vele facetten hebben. Dit niveau is zuiver bewustzijn. Gedurende vele levens hebben wij onze mogelijkheid om te ontwaken veronachtzaamd en in plaats daarvan hebben we de eisen van ons ego gevolgd. Er komt echter een tijd dat het duidelijk wordt dat ons egoïstische streven alleen maar tot verveling, begeerten en frustraties heeft geleid. Dan gaan wij misschien op zoek naar een meer duurzame bevrediging en dit zoeken kan ons naar de Dharma leiden, de leer van de Boeddha.

In de meeste hoofdstukken wordt op de behandelde stof dieper ingegaan in de vorm van vragen van studenten en antwoorden van Tarthang Tulku. Er zijn nog maar weinig boeken uit de Tibetaans Boeddhistische Traditie, goed vertaald in het Nederlands, dit juweel kan ik U echter van harte aanbevelen.

jan-paul kool.



WINTER/VOORJAAR 1981

2 - 3 - 4 januari 1981: meditatie- weekend

onderwerp: "ALLEEN, MET ANDEREN"

leraar: Stephen Batchelor

Een onderzoek van de concrete menselijke basis welke ten grondslag ligt aan de beoefening en theorie van het Boeddhisme. Speciale aandacht zal worden geschonken aan het nemen van toevlucht, de ontwikkeling van Bodhicitta en de relatie tussen de mens en Boeddha.

plaats: het Guest House van het I.T.C. te Naarden (Meentweg 9)

aanvang: vrijdag avond om 6 uur 's avonds
kosten: F 100,— p.p. inc. slapen in 2-persoons kamer en veg. maaltijden. Linnen en handdoeken F 6,— extra (of zelf meenemen)
F 85,— voor minder draagkrachtigen



6 - 7 - 8 februari: meditatie-weekend

onderwerp: Meditaties ter Ontwikkeling van Groot Mededogen

leraar: Geshe Jampa Tegchok

Groot Mededogen (Bodhicitta) is de geest die gericht is op het bereiken van de volledige Verlichting met het doel om anderen van dienst te kunnen zijn. Gebaseerd op Shantideva's "Guide to the Bodhisattva's Way of Life", zowel als op zijn eigen ervaring, zal Geshe Tegchok de vele voordelen onderrichten voor het ontwikkelen van deze onbaatzuchtige houding en methodes aangeven om deze geest te ontwikkelen.

plaats: het Guest House van het I.T.C., Meentweg 9 te Naarden

kosten: F 125,— p.p. (incl logies, zie hierboven), of F 100,— voor minder draagkrachtigen.

14 - 15 februari: meditatie - weekend

onderwerp: de Vier Edele Waarheden

leraar: Geshe Jampa Tegchok

Geshe Tegchok ging al heel jong naar het Sera College bij Lhasa in Tibet en bleef daar 21 jaar, eerst als leerling en later als leraar. Toen hij Tibet verliet in 1959 ging hij naar het vluchtelingenkamp te Buxadour in India, als een van de belangrijkste leraren. Daarna bracht hij vijf jaar door aan de Sanskrit University van Varanasi waar hij zijn Acharya graad behaalde. In 1971 werd hij benoemd als leraar aan het Institute for Higher Tibetan Studies te Sarnath door Z.H. de Dalai Lama. In 1979 accepteerde hij de functie van hoofdleraar van het Geshe Programma aan het Manjushri Institute, U.K.

plaats: de Kosmos, Pr. Hendrikkade 142, A'dam

kosten: F 100,—; F 85,— voor minder draagkrachtigen

aanvang: inschrijving v.a. 9.30

13 -14 - 15 maart: meditatie-weekend

onderwerp: Chiné (zie hierboven)

leraar: Chris Kolb

Dit weekend lijkt ons alleen zinvol voor diegenen die aan het voorafgaande weekend hebben deelgenomen.

Chris Kolb is amerikaan van geboorte; hij studeert en beoefent het tibetaans Boeddhisme ruim 10 jaar. Hij woont momenteel in Engeland en is als redactioneel coördinator verbonden aan de uitgeverij Wisdom Publications.

plaats: het Guest House van het I.T.C.
Meentweg 9 te Naarden
aanvang: vrijdagavond om 6 uur.
kosten: F 100,—; F 85,—.

6 - 7 - 8 maart: meditatie-weekend

onderwerp: Chiné (Hogere Concentratie)
als uiteengezet in de Mahamudra
leraar: Chris Kolb

Mahamudra is sanskriet voor "het Grote Zegel". Het is een systeem van meditatieve beoefening waarbij men er naar streeft de sublieme staat van de hoogste vrede te ervaren door de verwezenlijking van de ware natuur van de geest. Dit weekend introduceert ons hierin en geeft ons de mogelijkheid om het daaropvolgende weekend onder leiding van Chris Kolb hiermee de diepte in te gaan.

plaats: het Guest House van het I.T.C.
Meentweg 9 te Naarden
aanvang: 6 uur, vrijdag avond
kosten: F 100,—; F 85,— voor minder-draagkrachtigen.

(10) - 11 - 12 april: meditatie-weekend

onderwerp: Het Levensrad (de 12 onderling afhankelijke schakels)

leraar: Jonathan Landaw

Jon is ook amerikaan van geboorte en behaalde een doctor's titel in de engelse literatuur. In 1971 begon hij het tibetaanse Boeddhisme te bestuderen onder Geshe Ngawang Dhargay. Van 1972 tot 1976 was hij redacteur voor het vertaalbureau van Z.H. de Dalai Lama in Dharamsala, India. Hij is een student van Lama Thubten Yeshe sinds 1973 en redacteur van Wisdom Energy en Silent Mind, Holy Mind en hoofdredacteur van Wisdom Publications. Tevens is hij onlangs benoemd tot programma coordinator van het Vajrapani Institute in de V.S.

plaats, aanvang en kosten nog niet definitief. Voor inlichting kunt u contact opnemen met het sekretariaat.

Alle programma's zijn zowel geschikt voor beginners als voor gevorderden. Deelname kan alleen geschieden na telefonische aanmelding bij het sekretariaat van stg. Maitreya Instituut, waar u tevens inlichtingen kunt krijgen.
Ericaweg 33, 1272 CS Huizen/tel: 02152-51322.

Verdere Programma Maitreya Instituut:

Gedurende de maanden januari en februari 1981 zal de Boeddhistische monnik George Churinoff in Nederland verblijven om de studenten van het Maitreya Instituut bij te staan met geregelde onderricht, enz. Hij heeft zijn graad in de natuurkunde behaald bij het M.I.T. in de V.S. Hij studeert en doceert aan het Geshe Programma van het Manjushri Institute te Engeland. Hij wil zijn tijd in Nederland nuttig maken door gesprekken of lezingen te houden omtrent het Boeddhisme en de verbanden/verhoudingen met westerse wetenschappen en/of religies.

Voor diegenen die een redelijke achtergrond in het tibetaanse Boeddhisme hebben zal hij een cursus in lo.rig (Geest & Kennis) houden, een maal per week in januari. Voor meer inlichting, bel de sekretariaat, 02152 - 51322.

In Zero - Bakenessegracht 8 - 10, Haarlem, een lezing - meditatie cursus over: HET LEVENSRAD, meditatie over geboorte, leven en dood. Het Levensrad zal uiteengezet worden in verband met:
(ma. 12 jan.) Meditatie en dagelijkse leven
(ma. 19 jan.) Omgaan met frustratie
(ma. 26 jan.) Ontwikkelen van een goed hart
(ma. 2 feb.) Ontwikkelen van inzicht in de werkelijkheid.

aanvang: 18.30 uur
inlichtingen: 023-32 28 47

Programma's in Groningen en den Haag zijn ook op komst. Voor inlichtingen, bel de sekretariaat, 02152-51322.

Winter/Voorjaar Nederland

Karma Dhagpo Ling, Faustdreef 121, 3561 LD Utrecht-Overvecht. Tel: 030-617504
Inlichtingen: Mw. A. Stade

23 december 1980: Eerwaarde Bikkhoe Dharmaviranata. Onderwerp: Meditatie in het Theravada Boeddhisme, de methoden en het doel.

10 -13 januari 1980: Lama Urgyen Rinpoche en Lama Chokyi Nyima Rinpoche. Te Groningen Utrecht, Amsterdam en evt. Huizen (NH) zullen zij voordrachten en initiaties geven. Voor verdere inlichtingen contact Mevr. Stade

ENGELAND

Manjushri Institute, Conishead Priory,
Ulverston, Cumbria LA 12 9QQ/tel:0229-
54019.

20 - 28 dec: Warmth and Openness -
meditations on compassion.

Tutor: Geshe Jampa Tegchok. Christmas
Day will be a festive occasion celebrated
with the Manjushri Family. Suitable for
beginners.

January, February and March are set aside
for group retreats. There will be no teach-
ings given at the Institute during these
months.

Two week retreats suitable for beginners-
18 Jan - 1 Feb. Stages of the Path to
Enlightenment (lam.rim) In order to under-
stand the fundamental points common to both
Sutra and Tantra one must be well acquaint-
ed with the stages on the path. This retr-
eat is especially helpful for beginners and
is open to all.

Four week retreat-
1 feb. - 1 march : Preliminary Practices
(Ngon-dro). This retreat combines the
practices of taking refuge, mandala off-
erings and prostrations to the 35 Buddhas
of Confession and is done in conjunction
with the guru-yoga practice known as
"offering to the spiritual master"(Lama-
Chöpa). These practices are regarded as
preliminaries to Mahamudra. This retreat
is open to those who have a basic under-
standing of Buddhism.

Course registration: In general, registra-
tion for any course closes 10 days before
it starts. For further information and
registration forms, please write to the
Secretary, enclosing if possible stamps for
return post.

Starting times: Vacation courses and re-
treats begin at 7 p.m. of the first day.

General diploma in applied Buddhist stud-
ies: A three-year general diploma course
introducing all aspects of sutra and
tantra.

Geshe degree and diplomas: A ten-year
degree course, based on the education
system of the Tibetan monastic universit-
ies. The course has been modified to meet
western conditions.

Applicants will be interviewed before
acceptance. Applications should be made at
least one month before the term begins.

Tibetan language:

Scriptural Tibetan: An introductory and
intermediate class.

Conversational Tibetan: For those who are
able to speak some Tibetan.

FRANKRIJK

Vajra Yogini Institute, Chateau d'En
Clausade, Marzens 81500 Lavaur
Bodhisattvacharyavatara - Engaging in
the Bodhisattva's Way of Life

Tutor: Geshe Lobsang Tenguye
3 feb. - 28 feb.: Chapters 1 - 3
9 march - 4 april: Chapters 4 - 6

Meditation courses - special events

25 december - a day of festivities ded-
icated to Chenrezig, the Buddha of Com-
passion.

26 december - birthday of Lama Tsong Khapa
celebrated by more intense spiritual
practices and festivities.

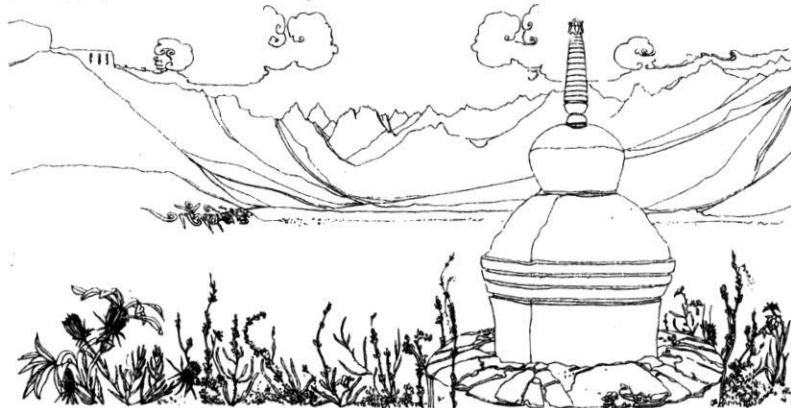
26 - 30 december - The Four Noble Truths
Tutor: Geshe Lungri Namgyal

5,6,7 february - "Lo.sar" - Tibetan New
Year festivities

Courses begin on the evening of the first
day.

Registration, in general, close ten days
before the course starts.

Voor meer informatie over bovenstaande
programma's contact ons secretariaat.



Nederlandse uitgaven:

Boeddhistische sprookjes	Uit de Jataka	F 18,50
Er is geen zelf	Kurpershoek	- 19,—
Geestelijk Materialisme	Chogyam Trungpa	- 18,75
Inleiding tot meditatie	Erik Bruijn	- 2,50
Kwan Yin	Ernst Verwaal	- 24,50
Leven in Evenwicht	Tarhang Tulku	- 27,50
Maitreya Magazine 3 mndl tijdschrift	Maitreya Instituut	- 5,—
Milarepa	Evants-Wentz	- 24,50
Mipam	Lama Yongden	- 27,50
Open Bewustzijn	Tarhang Tulku	- 26,50
Praktische Meditatie	Chogyam Trungpa	- 13,90
Prana, Tibet nummer	Ankh-Hermes	- 9,50
Tantra, Yoga en Meditatie	Erik Bruijn	- 60,—
Tibet 3 mndl tijdschrift	stichting tijdschrift Tibet	- 5,—
Tibet en het Tantrische Boeddhisme	Erik Bruijn	- 4,—
Tibetaans Boeddhisme	Z.H. de Dalai Lama	- 24,50
Tibetaans Boeddhisme, een verzameling st.	Theosofische vereniging	- 17,90
Tibetaans dodenboek	Evants-Wentz	- 36,—
Zitten, de praktijk van zen	Nico Tydeman	- 21,—

Engelse uitgaven:

A guide to the Bodhisattva's way of life	Shantideva	- 12,50
Advice from a spiritual friend	Geshe Rabten	- 11,—
Buddhist scriptures	Edward Conze	- 7,50
Close placement on mindfulness	Geshe Rabten	- 7,—
Creative Meditation and mult. consc.	Anagarika Govinda	- 17,50
Drinking the mountain stream	Lama Kunga Rinpoche	- 12,50
Essence of refined gold	3 rd Dalai Lama	- 12,50
Foundation of Tibetan Medicine vol 1	Dr. E. Finch	- 17,—
Foundation of Tibetan Mysticism	Anagarika Govinda	- 12,50
Guide to the Jewel Island	Olschak-Wangyal	- 15,—
Handbook of Mahayana Practice	Dorje Chang Institute	- 7,50
Meaningful to behold	Geshe Kelsang Gyatso	- 27,50
Meditation, View and Action	Sogyal Rinpoche	- 6,—
Meditations of a tibetan tantric abbot	Kensur Lekden	- 7,50
My land and my people	Z.H. de Dalai Lama	- 12,50
Practice and Theory of Tibetan Buddhism	Geshe Lundup Sopa	- 23,50
Profile of a Tibetan Doctor	Dr. Dolma	- 3,50
Silent Mind, Holy Mind	Lama Thubten Yeshe	- 12,—
Tantra in Tibet	Z.H. de Dalai Lama/Tsong Khapa	- 20,50
Tara's Colouringbook	Andy Weber/Nigel Wellings	- 15,—
The Ambrosia Heart Tantra	Dr. Yeshe Donden	- 10,—
The Door of Liberation	Geshe Wangyel	- 12,50
The Mahamudra	Asvagosha	- 17,50
Tibet photobook	Mele	- 25,—
Tibetan Book of the Dead	Freemantle/Chogyam Trungpa	- 15,—
Tibetan Medical Centre	Tib Medical Centre	- 3,50
Tibetan Medicine	Baghwan Dash	- 17,50
Tibetan Tradition of Mental Development	Geshe Ngawang Dhargye	- 11,—
Treasures on the Tibetan Middle Way	Guenther	- 9,50
Universal Responsibility	folder Z.H. de Dalai Lama	- 1,50
Wisdom Energy 2	Lama Thubten Yeshe	- 11,50

GA'VREDIG TEMIDDEN VAN LAWAAI & HAAST &
bedenk welk een vrede er in stilte kan zijn. Sta voor zover
mogelijk op goede voet met eenieder zonder Uzelf te verloochenen.
Spreek uw waarheid rustig en duidelijk uit en luister naar anderen
ook de minder begaafden en onwetenden, want ook zij hebben hun
verhaal. Vermijd luidruchtige & agressieve mensen, zij zijn een erger
nis voor de geest. Als U Uzelf met anderen vergelijkt kunt U ijdel
en verbitterd worden omdat er altijd mensen zullen zijn die meer
of minder zijn dan Uzelf. Geniet van uw prestaties evenals uw
plannen. Blijf geïnteresseerd in uw eigen loopbaan, hoe bescheiden
ook, het is een waar bezit in het veranderlijke fortuin van de tijd.
Betracht voorzichtigheid in het zaken doen, want de wereld is
vol bedrog. Maar laat dit U niet verblinden voor het goede wat
er is, veel mensen streven naar hoge idealen, en overal is het leven
vervuld van heldenmoed. Wees Uzelf. Veins vooral geen genegen-
heid. Maar wees ook niet cynisch over liefde, want ondanks alle dor-
heid & ontgoocheling is het overblijvend als het gras. Neem vriendelijk
de raad van de jaren aan en geef de dingen van de jeugd op een soepele wijze over.
Ontwikkel kracht van geest om U te beschermen als zich onverwacht tegen-
spoed voordoet. Maar kwel Uzelf niet met drogbeelden. Veel angsten
worden geboren uit vermoedelijkheid en eenzaamheid. Behoudens
een gezonde discipline, wees lief voor Uzelf. U bent een kind van het
universum, niet minder dan de bomen en de sterren, U hebt het
recht hier te zijn. En of het U al of niet duidelijk is, het universum
ontvouwt zich zonder twijfel zoals het moet. Leef daarom in
vrede met God, hoe U hem ook voorstelt, en wat uw werken
en aspiraties ook mogen zijn in de luidruchtige verwarring van het
leven blijf in vrede met uw ziel. Met al zijn schijn, jeczwoeg &
vervlogen dromen is het nog steeds een mooie wereld. Wees
voorzichtig. Streef ernaar om gelukkig te zijn. 1692

Gevonden in old
Saint Paul's Church
Baltimore