

## Ervaringen van dharmacursisten

### 1.

Ik heb altijd al gevoeld dat er "meer" is; als klein kind was ik hier al naar op zoek. Gelovig was ik echter niet en in de kerk voelde ik mij niet thuis. Een jaar of 5 geleden raakte ik burn-out en was ik de weg kwijt. Via via ben ik toen in aanraking gekomen met het Boeddhisme en met de Dharma les. Wat mij vooral zo aanspreekt in het Boeddhisme is dat het een levensfilosofie is. Het dwingt je niet in een bepaalde richting. Bij alles ben je vrij om te onderzoeken of iets waar is of niet. Er is nooit een oordeel. De "leegte" die ik in mij voelde heeft het Boeddhisme voor een groot deel opgevuld en de Dharma heeft mij geholpen om de draad weer op te pikken na mijn burn-out. Ik was alleen maar bezig met de buiten wereld en tijd voor mijn innerlijke wereld was er niet. Sterker nog, mijn lichaam voelde als een volstrekt onbekende voor mij. Door het mediteren heb ik geleerd om mijn lichaam weer te ervaren en om aandacht te schenken aan mijn lichaam. Soms is het moeilijk om je er toe te zetten om te mediteren maar je krijgt er een hele positieve energie van en als ik gemediteerd heb vervolg ik mijn dagelijkse bezigheden altijd weer met een grote glimlach. Je traint de geest en ik heb gemerkt dat je meer geduld ontwikkelt en dat je veel beter om kan gaan met moeilijke situaties. Je krijgt veel meer zelfinzicht, je ontwikkelt mededogen en komt stapje voor stapje steeds dichterbij jezelf. Ik ervaar ook regelmatig dat ik er niet alleen voor sta en dat is een heel fijn gevoel. Het mediteren in een groep (twee wekelijks) versterkt dit alles en door elkaars ervaringen te horen kom je ook weer tot nieuwe inzichten. Daarnaast is de leer van de Boeddha heel boeiend en interessant.

Floris

### 2.

Ervaringen van een dharma-cursist

augustus, 2010

Sinds enkele jaren volg ik (vrouw, 54 jaar) meditatie- en filosofie lessen. Dat klinkt misschien zwaar of zweverig, maar deze "dharma lessen", zijn juist handreikingen voor in het dagelijks leven.

Tijdens deze lessen krijg je ideeën aangereikt hoe de geest werkt. Je kan zelf ervaren of dit klopt of niet.

Door deze lessen heb ik inzichten gekregen om dingen soms op een andere manier te doen, dan gewoon uit automatisme. (zonder dat ik me dat bewust was). Ik kan nu vaker bewust een keuze maken. De omstandigheden in mijn leven heb ik niet voor het uitkiezen, maar ik heb nu wel een keuze hoe ik ermee om kan gaan. Dat geeft vrijheid en ruimte.

Ik laat me niet meer zo snel door emoties pakken/ leiden, en als het wel gebeurt, kom ik daar weer veel sneller uit. Het geeft me rust. Ik krijg steeds meer vertrouwen/ rust in mezelf.

Daarnaast geeft het me inzichten, dat ik alleen mijn eigen leven kan leiden (daar heb ik mijn handen al vol aan) en dat de ander recht heeft op zijn eigen ervaringen.

Ik leer langzamerhand minder met de ander te bemoeien, en alleen hulp te geven als de ander zelf om hulp vraagt, dan kan ik er zijn voor die ander.

In de relatie met onze dochters (23 en 25) sta ik ook anders. Ik zie ze als zelfstandige vrouwen, los van mij, met een eigen verantwoordelijkheid. (loslaten is en blijft moeilijk, maar ik merk dat de relatie heel open is)

Ook de relatie met mijn ouders (90 en 89 jaar) is veranderd. Ik doe dingen (in respect) wel of niet, maar niet meer omdat het hoort.

Iedere dharmales krijg je "geestelijk voedsel", waar je weer zelf mee aan de slag kunt. Je wordt je nu bewuster van allerlei zaken.

Ieder les krijgen we een andere meditatie. De ene keer gaat het mediteren beter dan de ander keer. Door de meditatie leer je je eigen geest kennen.

Langzamerhand ben ik er achter gekomen dat "dharma lessen" van een totaal andere orde is dan één of andere cursus, je kan de inhoud niet pakken. Je moet het steeds weer horen, nog eens horen, op een andere manier horen, voordat je kleine stukjes door hebt.

Het fijne ervan is, dat als jij beter in het leven staat, blijer bent, dat je dat uitstraalt op je omgeving. Je omgeving verandert ook, mede omdat we onderling met elkaar verbonden zijn.

Je kunt in deze wereld, al is het nog zo klein, iets in beweging zetten.

### 3.

Mijn ervaringen m.b.t. de dharmalessen

Ondanks het feit dat we al vele jaren bezig zijn met de dharma lessen, is het niet zo dat er opeens een aanwijsbare verandering is opgetreden.

Dat ik merk dat er aanwijsbare veranderingen zijn openbaart zich in het dagelijks leven. Ik ben nogal kritisch naar mensen, heb innerlijk de nodige op en aanmerkingen.

Ik merk dat ze er nog wel zijn, maar dat ik me er veel meer van bewust ben. Er kan als ik het me realiseer een gevoel van interesse naar de ander komen, en weten dat ook zij naar geluk streven, en evenals ik onwetend zijn.

Ook merk ik als dingen niet goed gaan ik mezelf niet genadeloos op mijn kop geef, maar me voorneem de volgende keer alerter te zijn. Dit geeft ook een gevoel van mededogen naar mijzelf.

Er is in mijn dagelijks leven een gevoel van ontspanning gekomen, ik hoef me niet te bewijzen.

Wat ik als nodig ervaar is dat ik dagelijks mijn meditatie oefeningen doe. Dit geeft structuur en rust in mijn dagelijks leven.

Maar het belangrijkste vind ik de lessen van Dorien, deze geven me iedere veertien dagen zoveel leer en denkstof, dat is de stimulans van alles.

Bep Quispel

#### 4.

##### **Wat betekent de dharma voor mij in het dagelijks leven.**

Zicht krijgen op de werking van de geest. Dit zicht krijgen op de werking van de geest gebeurt op een niet-veroordelende manier, want de geest is nooit persoonlijk; de geest drukt zich uit in personen. Het gaat om de vraag: "Wie ben ik nu". Als ik weet hoe mijn geest werkt, weet ik hoe die bij een ander werkt, weet ik hoe die in de wereld werkt.

Ik kan er uit halen wat voor mij op dat moment herkenbaar is en er mee aan het werk gaan. Het betekent dat ik mijzelf met wat meer humor kan accepteren zoals ik ben op dit moment.

Ik leer dat ik een Boeddha ben; ik leer dat ik hand in hand mag lopen met Boeddha (wat me steun geeft in het gevoel dat ik het niet alleen hoeft te doen), maar dat ik daarnaast ook zelfstandig ben.

Ik leer tijdens de dharma- en meditatielessen de 'kunst' om met mezelf in mededogen te zijn. En dat mededogen is: verandering accepteren met behoud van eigen verantwoordelijkheid. Mededogen is voor mij de acceptatie van leven. Ik leer, dat mededogen eenzaam kan maken, en dat het een harde leermeester kan zijn. Dat als ik iets in mededogen wil zeggen, eerst een stapje terug moet doen. Want alles wat ik zeg, komt naar mij terug. Ik weet dat als ik niet in mededogen ben, kan leren om de toevlucht tot de Boeddha te nemen. Ik leer dat mededogen is: met mede-ogen kijken, dwz met spirituele ogen kijken. Als ik in mededogen ben blijft mijn humor aanwezig en mijn cynisme verdwijnt.

Wat me erg aanspreekt is: "ik ben de creator van mijn eigen leven". Ik bepaal mijn wereld: alles wat ik denk manifesteert zich in die wereld. Ik mag iedere dag een reden voor mijn bestaan schenken.

In de meditatie ervaar ik soms rust, en soms onrust, en kan dat laatste steeds beter accepteren als 'dat hoort er ook bij'. Het is het gaan door het ego. En dat ego is: het stuk dat al licht is in mijzelf én het stuk dat nog donker is in mijzelf. Ik leer dat ik de oorlog buiten mij niet kan stoppen, wel de oorlog in mij. En dat ik ook die oorlog in mij aan Boeddha kan schenken, die het transformeert.

Ik ervaar soms vreugde en lichtheid in de meditatie, soms kracht of gelatenheid. Het leert me bewuster om te gaan met mijn leven want 'het is een kostbaar mensenleven'. Ik leer de vreugde van het schenken, maar ook het 'mezelf niet wegschenken'.

Het leert me mee te stromen met dat wat is en mijn ideeën over 'tekorten' los te laten. Wat me raakt is dat mediteren eigenlijk 'leren sterven' is.

#### 5.

##### **De kracht van mededogen.**

Sinds enige tijd doe ik mee aan de instroomcursus op Zondag. In de dagelijkse praktijk ondervind ik veel voordelen van de inzichten die ik tijdens deze lessen opdoe.

Bewuste ademhaling, het disciplineren van de geest en de mogelijkheid om te leven vanuit mededogen met mezelf hebben voor mij de kwaliteit van leven enorm verbeterd.

Waar ik vroeger veelal zowel innerlijk als uiterlijk reageerde op veranderingen in mijn levenssituatie, lukt het mij steeds beter om het leven te omarmen zoals het is. Dit wil overigens niet zeggen dat ik alles om mij heen maar laat gebeuren of over me heen laat lopen. Het lukt mij meer dan voorheen mijn eigen grenzen aan te geven en mijn gevoel te uiten, met behoud van eigen waardigheid.

Zo was er laatst iemand die zijn frustratie botvierde op een van mijn eigendommen. In plaats van direct in de tegenaanval te gaan of gevoelens op te kroppen, lukte het mij om mijn gevoelens van agressie en woede onder ogen te zien en eerst in mededogen te komen met mijzelf. Vervolgens ben ik naar de persoon toe gegaan en heb hem geconfronteerd met zijn gedrag. Ik was in staat om zonder innerlijke vervuiling mijn gevoelens van onvrede bij hem neer te leggen en kon het toen ook loslaten. Uiteindelijk hebben we het op een vreedzame manier bijgelegd.

Marc van de Kuil  
deelnemer instroomcursus

## 6.

Hierbij mijn beloofde stukje voor op de website:

Ik heb voor het eerst (bijna drie jaar geleden) op zondag kennis gemaakt met Dorien door een kennis. Ik lag erg met mijzelf overhoop, wilde graag aan mijzelf werken en had al eerder een jaar meditatie-ervaring. Ik was onder de indruk hoe er met liefde, met anderen en mij werd omgegaan, zo veel begrip, maar ook duidelijk dat SOMMIGE GEDACHTEN ECHT ANDERS KUNNEN, je te laten begrijpen dat het leven anders in elkaar zit!

Zondag vond ik niet zo'n fijne dag om cursus te hebben.

Er startte op woensdagmorgen een dharmabeginnersgroep, waar ik graag aan begon. Heel wat keren heb ik op het punt gestaan om met de cursus te stoppen, zoveel weerstand, pijn en narigheid kwam er bij mij omhoog. Keer op keer heeft Dorien mij kunnen overtuigen dat ik het goed doe, menigmaal werd ik gefeliciteerd om dat ik situaties begon te begrijpen.

Het komt hier op neer, dat ik het allemaal zelf doe...

De pijn in mijn lichaam, verkoudheden, ontstekingen..... het hield niet op, maar..... ik heb mijzelf meer onder controle, ik denk nu zelfs eerst om mijzelf en daarna aan de ander, iets wat echt niet in mij zat.

Een medecursist zei een keer: ik heb nu niet meer dat ik de PROBLEMEN VAN EEN ANDER OP MOET LOSSEN, dat moet hij/zij zelf doen! Ik nam dat ter harte en af en toe helpt dat mij enorm, om mijn mond te houden en geen advies te geven.

Tegenwoordig, wanneer ik mij in een nare stress-situatie bevind, doe ik mijn handen onder tafel of in mijn schoot en probeer mijn benen te gronden (stevig in de grond). Mijn vingers doe ik tegen elkaar, zodat mijn vrouwelijke en mannelijke energie zich weer met elkaar verbinden en de energieën weer gaan stromen.

Het helpt mij enorm om op dat vervelende moment bij mezelf te komen, ik laat de zon boven mijn hoofd komen, in mijn hart voelen en laat de negatieve energieën weg vloeien in de aarde, zodat ik de situatie weer beter aan kan....

Regelmatig gaat het nog mis, maar ik heb mezelf eerder onder controle, ondermeer door de ander OPEN tegemoet te treden, waardoor er een veel betere communicatie ontstaat en bepaalde situaties heel anders zijn, dan dat ik dacht....

toegevoegd 26-2-2015:

en..... ECHT de ander OPRECHT aandacht geven

Anoniem