

**TRANSSCRIPTS 2**

T.Y.S. Lama Gangchen  
Tibetaanse Lama Healer



# **De Bloemen van Vrede Openen**

Onderricht over Geweldloosheid en  
Niet Formele Educatie  
vanaf de Wereld Vrede Stupa Mandala  
van Borobudur, Indonesië  
December 1996



**Een Vrede-Meditatie om de dag mee te beginnen**

- Grenzeloze Liefde:** Mogen alle wezens geluk vinden en de oorzaken van geluk.
- Grenzeloos Mededogen:** Mogen alle wezens vrij zijn van lijden en de oorzaken van lijden.
- Grenzeloze Vreugde:** Mogen alle wezens nooit gescheiden zijn van het grote geluk dat voorbij alle lijden is.
- Grenzeloze Gelijkmoedigheid:** Mogen alle wezens in gelijkmoedigheid verkeren, vrij van uitersten, zonder gehechtheid aan naasten en afkeer van vreemden.
- Grenzeloze Gezondheid:** Mogen alle wezens herstellen van lichamelijke ziekten en verduistering van de geest, zodat alle genieten van relatieve en absolute gezondheid nu en voor altijd.
- Grenzeloos Ecologisch Herstel:** Mogen alle wezens herstellen in een zuivere en gezonde, uiterlijke en innerlijke omgeving nu en voor altijd.
- Grenzeloze Vrede:** Mogen alle wezens de vreugde van innerlijke- en wereldvrede ervaren nu en voor altijd.

**T.Y.S. Lama Gangchen  
Tibetaanse Lama Healer**

# **De Bloemen van Vrede Openen**

**Transcript van Onderricht over  
Geweldloosheid en  
Niet-Formele Educatie  
vanaf de Borobudur Wereldvrede Stupa Mandala,  
Borobudur, Java, Indonesië  
December 1996**

Na talrijke verzoeken van vrienden en discipels van Lama Gangchen heeft de Lama Gangchen Peace Publications besloten deze transcripts beschikbaar te stellen.

Deze brochure met onderricht over Geweldloosheid en Niet-Formele Educatie is de tweede in een serie van 40 Transcripts van de 'sutra's of openbare voordrachten van Lama Gangchen.

Dit onderricht is uitgewerkt en lichtjes bewerkt door Lama Caroline en Sharon Dawson i.v.m. Lama Gangchen's 'speciale Engels' om het lezen hiervan gemakkelijker te maken. Als er enkele fouten zitten in de vertolking van deze toespraak of bewerking van deze tekst, nemen wij de verantwoordelijkheid volledig op ons.

In honour of the Golden Jubilee of Lama Gangchen Rinpoche my Spiritual Master, as a special thanks for the extra-ordinary Gifts in the past twenty years, who enables me to receive Your Blessings.

Thank You Lama Gangchen from the bottom of my heart.

Jeanne Beeris, Your 70 year old discipel

Redactie: Karin Zwaan

Dank je wel Karin, door jouw inbreng kreeg de vertaling 'swung'.

Dank Paul Ewan, jouw bijdrage aan de Nederlandse kaft maakte dit transcript geheel af.

Nederlandse vertaling: Jeanne Beeris

Eerste Engelse vertaling 1996

Eerste Nederlandse vertaling 2012

Lama Gangchen International Global Peace Association

© Lama Gangchen Peace Publication Nederland

[lgigpasecretariat@home.nl](mailto:lgigpasecretariat@home.nl)

*Alle rechten zijn voorbehouden. Geen enkel onderdeel van deze publicatie mag worden weergegeven, opgeslagen in enig opbergstelsel of overgedragen in enige vorm of op welke wijze dan ook - handmatig, elektronisch, mechanisch, fotokopie, opname of anderszins - zonder vooraf toestemming te hebben verkregen van de copyright-houders, uitgezonderd korte citaten dan wel aanhalingen met als doel privé studies, kritiek of onderzoek.*

maken tussen wat waarlijk heilzaam is en wat louter weldadig schijnt te zijn voor onszelf en onze maatschappij, steden en milieus.

Veel van deze oude therapiesystemen werden in het verleden als geheim beschouwd of de kennis werd alleen doorgegeven aan een paar mensen van generatie op generatie.

Echter, de huidige ontaarding van onze steden en de staat van geest van de wereldburgers in beschouwing genomen, voel ik dat het belangrijk is wereldomvattend de niet-formele healing-methoden te onderzoeken en te delen.

Om oplossingen te vinden voor alle problemen van deze wereld is het nodig veel verschillende methoden tot één geheel te verenigen zoals: het combineren van het formele educatie-systeem met 'Niet Formele Educatie'; het voortzetten en uitbreiden van de programma's van de Verenigde Naties om de levensomstandigheden van de armen te verbeteren. Meer dan 600 miljoen stedelijke bewoners verduren op dit ogenblik ongezonde en potentieel levensbedreigende omstandigheden. Er zijn veel interessante oude ideeën met betrekking tot stedelijke planning en stadsmanagement, die in essentie nuttig zouden kunnen zijn voor moderne architecten en stadsplanners. Bijvoorbeeld: Het mandala-concept en het creëren van geheiligde plaatsen. We hebben verlichte burgers nodig als we betere steden willen. *De uiterlijke omgeving is een weerspiegeling van onze innerlijke staat; dit is onderlinge afhankelijkheid.*

Het zou mij gelukkig maken verdere bijzonderheden op het onderwerp te verstrekken als iemand geïnteresseerd is.

Ik denk dat, als we vele verschillende gecombineerde uiterlijke en innerlijke psychologische maatstaven te baat nemen en er aan werken geweld te verminderen, dan zal deze samensmelting van technologie en psychologische educatie veel betere stedelijke omgevingen creëren dan die uit het verleden. Ondanks de aanzienlijke uitbreiding van onze steden in de komende twee generaties, zullen onze kleinkinderen toch in staat zijn onze wereld te ervaren als verdraagzaam, hoopvol en een vreedevolle plaats om in te wonen.

Ik zou graag met jullie willen spreken over Niet-Formele Educatie, doch thans hebben we deze informatie gelezen. We hebben ook transcripts van de toespraken over niet-formele educatie. Zeer helder.

Iedereen hier heeft een normale educatie – misschien dokter, professor enz. Maar deze educatie is niet helder. Deze educatie vernietigt veel dingen in ons leven, omdat het ons niet leert hoe te leven met ons lichaam en geest samen. Aan de ene kant is ons normale leven van iedere dag te duur, maar de manier waarop we onze geest op een verkeerde manier gebruiken is ook te duur. Dit is echt gevaarlijk! We moeten iets doen dat voor ons een goedkoper, gemakkelijker en comfortabeler leven ontwikkelt; we moeten onze kostbare energie op een minder dure manier gebruiken. Daarom spreek ik over Niet-Formele Educatie. Nu geven we slechts een introductie, maar ik hoop dat op een dag iedereen in deze wereld geïnteresseerd raakt en dan kunnen we echt een schoolprogramma maken – verder naar klas tien!

Dus, hoe we de Borobudur Stupa Mandala energie gebruiken is zeer belangrijk; geweldloosheid is zeer belangrijk; Self-Healing is zeer belangrijk; Niet-Formele Educatie is zeer belangrijk. We hebben allemaal veel werk en wensen, maar het is nodig te helpen. Ik ben een vluchteling, daarom heb ik hulp nodig om al deze zaken waar te maken, het is noodzakelijk dat deze boodschap iedereen bereikt.

Thans hebben we onze retraite hier beëindigd. Ik zou jullie graag allemaal zeer hartelijk willen bedanken. We hebben op vele niveaus dingen geleerd: op energie-niveau, op informatie-niveau, wetenschappelijk niveau, op de manier van nieuwe ideeën, de manier van op hoog niveau, hoe onze kwaliteit van leven uit te breiden en hoe ons alledaags leven beter te maken. Ik wil graag tegen iedereen hier dankjewel zeggen. We zullen elkaar weerzien in de toekomst of we kunnen elkaar iedere dag zien als je wilt.

vele systemen en methoden van Niet-Formele Educatie; ieder van hen is gebaseerd op het creëren van Innerlijke Vrede. Niet-Formele Educatie is niet enkel voor kinderen en voor de toekomst; Vrede is iets dat nu op dit ogenblik voor ons allen noodzakelijk is om te ontwikkelen. In het bijzonder voor diegenen onder ons die verantwoordelijkheden en besluitvormende bevoegdheden hebben ten bate van andere burgers. Ik hoop dat wij in het derde millennium in staat zijn om vrede te verheffen tot de bezieling van de eeuw.

Sinds 1982 heb ik gewerkt aan het ontwikkelen van Niet-Formele Educatie. Dit werk heeft op vele verschillende manieren en op vele verschillende gebieden van de samenleving plaatsgevonden. Behalve dit alles werk ik aan het in het leven roepen van een Spiritueel Forum van de Verenigde Naties voor Wereldvrede. Dit Spiritueel Forum beoogt ruimte te creëren voor alle religieuze en spirituele tradities om denkbeelden en inzichten van hun eigen tradities te delen, die zouden kunnen helpen om Innerlijk Vrede Onderwijs te creëren om Wereldvrede te ontwikkelen, met behulp van zowel formele educatie als Niet-Formele Educatie. Dit zou echt iets bruikbaar zijn voor onze stedelijke samenlevingen.

Met het streven naar het ontwikkelen van een duurzame samenleving en wereld door Niet-Formele Educatie, heb ik samen met mijn vriend Professor P.R. Trivedi van de 'Indian Institutes of Ecology and the Environment' in 1995 de 'Global Open University' in Milaan, Italië gevestigd. De 'Global Open University' is toegewijd aan het ontwikkelen van vreedevolle samenwerking; deze leidt 'vrede-onderwijzers' op teneinde iets positiefs te creëren voor toekomstige generaties. Op de Wereld Topconferentie in 1992 zei Boutros-Ghali : "Er kan geen groei van ontwikkeling zijn zonder de deelname van de bevolking; dit vereist mensenrechten en democratie. Daarom is ontwikkeling niet louter een kwestie van economisch beleid; sociale, educatieve en milieu feiten moeten er deel van uitmaken. Zonder ontwikkeling in de ruimste zin, zullen de jongeren rusteloos, lichtgeraakt en onproductief zijn."

In Milaan, Italië hebben we in samenwerking met mijn vrienden, in het bijzonder Doctor Franco Ceccarelli een Vrede Radio Station gevestigd dat positieve (niet politieke) informatie uitzendt voor algemeen publiek. Het richt zich op onderwerpen zoals natuurlijke healing, zorg voor het milieu, geweldloosheid, mensenrechten enz. Er is veel positieve interesse geweest in de Vrede Radio die zich nu uitgebreid heeft naar Kathmandu in Nepal en de Dominicaanse Republiek. De Vrede Radio tracht in te gaan tegen de 'slecht nieuws cultuur' van onze nieuws- en amusementsmedia, die zeer schadelijk is voor onze maatschappij en in het bijzonder voor de jonge kinderen die er aan blootgesteld worden. Wij, van Vrede Radio in Milaan, zouden graag de Verenigde Naties op een positieve manier portretteren door het uitzenden van positieve informatie en nieuws over het werk van de Verenigde Naties en de Niet-Gouvernementele Organisaties die er aan verwant zijn, zowel op plaatselijk als internationaal niveau. Iedereen hier die geïnteresseerd is in het verspreiden van nieuws via de Vrede Radio in Milaan over de activiteiten van hun organisatie, zowel in geschreven vorm als op cassette, is welkom om het te doen. Onze Vrede Radio is een klein maar functioneel model. Ik hoop dat de Verenigde Naties zullen besluiten om een United Peace Voices Network van radio stations, verspreid over de hele wereld te creëren om positieve en weldadige informatie te verspreiden naar de mensen in de wereld. Ik ben er zeker van dat Vrede Televisie ook zou helpen om de psyche van miljoenen burgers te helen waardoor onze steden rooskleuriger en veiligere plaatsen worden om te leven. Als we de media op een positieve manier gebruiken, dan zou de hele wereld positieve, opbouwende boodschappen en informatie zeer snel ontvangen.

Ik besteed veel tijd aan het bekendmaken van niet-formele methoden van lichamelijke en psychische healing uit oosterse culturen. Deze oude healing-therapieën heb ik opnieuw gepresenteerd in nieuwe vormen die geschikt zijn voor moderne mensen. Ook heb ik een geest-lichaam ontspan-methode ontwikkeld genaamd Tantrische Self-Healing. Deze methode is gebaseerd op de Tibetaanse Boeddhistische traditie. Het is een methode die ons kan helpen op energetisch niveau het hoofd te bieden aan onze onderbewuste wereld van emoties. Dit stopt onze negatieve emoties die doorbreken op bewust niveau in de vorm van gewelddadige emotionele uitbarstingen of lichamelijke ziekten. De essentie van Self-Healing is te leren onderscheid te

## 23 December 1996

In deze wereld zijn er veel verschillende spirituele en therapeutische methoden die mensen volgen om vrede te ontwikkelen; sommigen beoefenen meditatie, sommigen gebruiken kleuren als middel om te helen, andere mensen gebruiken visualisaties, andere gebruiken mantra recitatie, enkele mensen gebruiken ademhaling technieken, anderen meditatie op leegte of mededogen, weer anderen gebruiken beweging of gebaren zoals in Tai Chi.

Er zijn veel verschillende manieren waarmee we weldaad kunnen creëren voor onszelf en voor andere mensen. In het Tibetaans boeddhisme en in het bijzonder in NgalSo Tantrische Self-Healing trachten we al deze methoden samen te verbinden. We brengen alles samen, zonder iets af te wijzen. Het is niet nodig meer details te geven omdat jullie al ervaring hebben met Self-Healing Beoefening.

Als sommige mensen voor het eerst Self-Healing zien, zullen ze misschien denken: "Ah, maar deze Lama doet vreemde dingen. Ik zag deze dingen nog nooit eerder. Hij doet alles anders, volledig anders dan de traditie." Eigenlijk is dit niet waar! Mensen zeggen dit soort dingen alleen maar omdat ze nooit goed nadenken. Ik heb een diep respect voor alle healing-methoden en voor traditie. Ik voegde ze alleen maar samen om een methode uit te proberen die alle mensen kunnen gebruiken, begrijpen en er profijt van hebben.

Als voorbeeld: In het Tibetaans boeddhisme gebruiken we veel herhaling; we herhalen honderden, duizenden en miljarden mantra's. We houden zelfs retraites die drie jaar duren waarin we mantra's herhalen. Ik accepteer deze methode volledig. In Self-Healing maken we ook gebruik van herhaling. Bijvoorbeeld: voor iedere chakra herhalen we de mantra **PAM LE PEMA** vijf keer, samen met de kleur. Hier op de Borobudur beginnen we zeer vroeg in de morgen met de rondgangen om de Stupa, zo ongeveer 5 uur. En totdat we eindigen om 9.30 uur of 10.30 uur stoppen we niet met herhalingen. We herhalen, herhalen en herhalen de hele tijd.

Traditioneel gezien is het in het algemeen niet toegestaan tijdens de duur van de retraite te praten. Hier op de Borobudur heb ik deze regel nooit gesteld, maar op een zeer zachte en vriendelijke manier is het er omdat we onze stemmen moeten gebruiken om mantra's te herhalen. Ik zeg nooit: "Je moet dit niet doen, je moet niet praten, je moet geen slechte dingen doen, je moet niet bij je vriendin of vriend blijven." Eigenlijk is er geen tijd om deze dingen te doen. Persoonlijk moet ieder van ons zijn aandacht op de mudra's houden en op de manier waarop we zingen; onze geest is bezig met de symbolen, kleuren, zaadlettergrepen enz. Op een rechtstreekse manier zijn er geen regels, maar op een zijdelingse, indirecte manier is alles er! Als de Lama tijdens de retraite zegt "doe dit, doe dat niet", kan het gevaarlijk zijn, op die manier dat het blokkades schept in de geest van mensen. In het algemeen genomen hebben mensen geen weet van deze traditionele aspecten en regels. Ze hebben nooit uitleg ontvangen en daarom moet het gedaan worden op een zeer zachte manier.

In de Self-Healing Beoefening gebruiken we vele **KLEUREN**. Waarom? We gebruiken kleuren omdat ons lichaam van nature veel kleuren heeft. Het is nodig alle vervuilde onzuivere kleuren van ons lichaam en geest te transformeren in zuivere kleuren. Als voorbeeld: Hoeveel kleuren heb ik? Kijk naar mij. Ik kijk naar jullie en ik zie dat jullie veel verschillende kleuren hebben. Zelfs als we naar het toilet gaan produceert ieder persoon vele verschillende kleuren! Waarom hebben we deze kleur? Waar komt deze kleur vandaan? Vanwaar? Deze kleur komt uit het binnenste van ons lichaam. Deze kleur is een deel van ons, daarom is het nodig er zorg voor te dragen. Daarom denk ik OK, het is nodig kleurtherapie te accepteren. In het boeddhisme gebruiken

we veel kleur – vele soorten kleuren! Deze kleuren worden niet gebruikt als een soort artistieke fantasie; zij zijn zeer betekenisvol voor ons leven. Het is nodig zorg te dragen voor al deze kleuren: de kleuren in de uiterlijke wereld en in de innerlijke wereld, de kleuren in ons lichaam en in onze geest. Om deze reden gebruiken we de vijf kleuren in de Self-Healing Beoefening. Dit zijn niet zomaar de kleuren van de Dhyani Boeddha's – we hebben deze kleuren binnenin ons en als deze kleuren onzuiver zijn, creëren ze reacties; dat betekent dat we blokkades, verstoringen en ziekten ervaren. In deze wereld hebben we veel problemen die door kleur veroorzaakt worden en daarom is het echt nodig om te beginnen er zorg voor te dragen! Denk alstublieft niet dat ik deze kleuren naar voren breng als een soort fantasie. We hebben deze kleuren en het is nodig er zorg voor te dragen! Niet alleen in het boeddhisme wordt kleur gebruikt, het is nu een welbekende therapie!

Kleurentherapie is een healing methode die bij iedereen gebruikt kan worden, omdat we allemaal problemen hebben die veroorzaakt worden door onzuivere kleur.

Dan **GELUID**. We praten over geluidtherapie; maar waarom hebben we deze geluidtherapie nodig? We hebben het nodig omdat we teveel geluiden gebruiken. Geluid betekent niet alleen spreken. Als ik dit papier beweeg maak ik geluid; als ik mijn mala beweeg – maak ik geluid, zelfs als we kaka en pee pee doen – is er geluid! Als we slapen is er geluid van snurken; zelfs op ons grofstoffelijk niveau van slapen is er geluid. Hoeveel geluid is er in deze wereld? Kijk, dit papier beweegt – we hebben geluid. Ik knip met mijn vingers – geluid. Al dit geluid is natuurlijk geluid, doch onzuiver geluid geeft veel problemen. Vandaag de dag klagen mensen veel over geluid en het niveau van lawaai. In de steden zijn er grote geluidsproblemen. Voor dit onzuivere geluid hebben we geluidtherapie nodig die ons helpt zorg te dragen voor geluid op een positieve manier.

#### ***Alle geluiden kunnen positief en prettig zijn***

**Geluid.** Elk woord dat ik spreek is geluid. Ik spreek een mantra uit en het is geluidtherapie. Als ik alles over dit onderwerp uiteenzet, dan zou een maand niet genoeg zijn. We hebben geen tijd! In deze wereld hebben mensen geen tijd; zowel de mensen die luisteren als ik zelf. We spreken een beetje over iets, hier en daar en dan is het Tashi Delek, dag, goede nacht. We hebben geen tijd. Hoe het ook zij, het is zeer belangrijk om zorg te dragen voor geluid.

**Mantra** is een heilzaam geluid. Zelfs de zaadlettergreep heeft geluid. Hoe? Geluid bestaat zelfs op een zeer subtiel niveau. Als twee mensen de liefde bedrijven, creëert de vereniging van de twee zaden een geluid; we kunnen het niet horen, maar het is er. Als we seks hebben is er ook geluid, maar dit is iets anders!

De zaden zijn zeer klein, zeer subtiele substanties, maar er is geluid. In de Self-Healing Beoefening stellen we de zaadlettergrepen **OM AH HUM TRAM HRI** voor bij de chakra's – er is geluid op het subtiel niveau. Dit is geen spraak maar toch is er geluid. Het maakt geluid op een andere manier. Hoe dan ook, het wordt nu te lang. We hebben geluidtherapie nodig en daarom breng ik geluidtherapie in de Self-Healing.

Als mensen sterven is het lichaam dood, maar geluid sterft niet uit. Bijvoorbeeld: als we het lichaam bewegen dan ontstaat er geluid; gedurende het verbranden van het lichaam tot as, ontstaat er geluid.

Vervolgens hebben we ook **MEDITATIE OF CONCENTRATIE**, dat is zeer belangrijk. We hebben deze therapie werkelijk nodig omdat onze geest nooit ontspant; onze geest gaat nooit samen met ons lichaam zitten. Zelfs als ons lichaam fysiek stil is, is onze geest altijd actief. "Ik wil, ik hou ervan, ik ga; als ik geld zou hebben zou ik

geweld. Zij trachten de oorzaken van geweld te verlichten door hulp te bieden bij internationale betrekkingen zoals economische samenwerking, sociale en technische samenwerking, derde wereld oplossingen, bescherming van de omgeving, wereld voedselhulp programma's, internationale drugs bestrijding, het ontwikkelen van internationale wetten voor de rechten van de mens en humanitaire bijstand en op vele andere gebieden. We zouden ons moeten verheugen in hun fantastische prestaties en hen dringend aanbevelen door te gaan met het effect dat ze teweeg brengen.

Echter, in weerwil van deze programma's en als we eerlijk naar onze situatie en die van de wereld kijken, worden dingen merkbaar erger in grote gebieden van onze planeet. Dit impliceert voor mij dat het niet toereikend is enkel om te gaan met de externe oorzaken van geweld. Ik denk dat het ook nodig is te overwegen te werken met Niet-Formele Educatie om met de interne oorzaken van geweld om te gaan. Als voorbeeld: ofschoon het zeer belangrijk is dat we het vervaardigen en gebruik van folterwerktuigen en wapens stoppen, is het ook nodig mensen op zo'n manier te onderwijzen dat ze om kunnen gaan met hun eigen innerlijke duisternis, zoals de negatieve emoties van angst, geweld, haat en vooroordelen. Door mensen dit soort onderwijs te geven zullen zij zich niet gerechtvaardigd voelen destructieve emoties te uiten tegen hun medebewoners.

Naar gelang de bevolking van de wereld toeneemt, zal het merendeel van onze kinderen opgroeien in grote stedelijke omgevingen en zullen zij veel verschillende soorten druk ervaren waar zij mee te doen krijgen. Er is voorspeld dat in het jaar 2025 twee-derde van de wereldbevolking in vervuilde stedelijke omgevingen zal leven en als gevolg hiervan zal lijden onder grote psychische spanning.

Niet-Formele Educatie, in het bijzonder onderwijs in geweldloosheid, zal van vitaal belang worden in het voorkomen van wijdverbreide stedelijke criminaliteit en burgerlijke onrust. Het vermeerderen van de sterkte van politie en militaire macht zal nooit genoeg zijn om deze problemen aan te pakken. Het is nu nodig na te denken over de gevolgen die educatie van de huidige generatie zal hebben in de toekomst. Het is nodig zowel de onderwijsdeskundigen als onze kinderen op te voeden met de waarde van geweldloosheid, sociale samenwerking, liefde, mededogen, geduld, verdraagzaamheid, innerlijke vrede, intelligente wijsheid enz. Als wij een fundamentele houding van geweldloosheid kunnen creëren in de geesten van de volgende generatie, dan zullen alle bezigheden die zij nodig hebben om hun levens, families, steden etc. te ondersteunen, gesmeerder gaan verlopen. Dit houdt in: werkverhoudingen, zaken, familielevens, persoonlijke betrekkingen en zo verder.

#### ***Het Innerlijke Vrede Onderwijs is een lange termijn investering voor de toekomst van onze steden.***

Nu er een totaal gebrek lijkt te zijn aan emotionele vaardigheden die nodig zijn om ons te helpen ons modern stedelijk leven het hoofd te bieden, reis ik jaarlijks ongeveer 80.000 kilometer om Niet-Formele Educatie uit te dragen en te onderwijzen. Door industriële groei zijn de mensen in de afgelopen generaties veranderd. Voordien waren de mensen tevreden met de eerste levensbehoeften, maar thans hebben de mensen behoefte aan meer geld en duurder materiële bezittingen om gelukkig te zijn. Geld werd de religie van de twintigste eeuw. Maar onze levens op deze manier gestalte te geven heeft ons niet geholpen onze fundamentele menselijke problemen op te lossen. In plaats dat het ons gelukkiger maakt, zijn we ongelukkiger en het lijkt alsof alles alleen maar duurder en gevaarlijker wordt. In plaats van slaven te zijn van ons geld, is het nodig geld vóór ons te laten werken.

Het is nodig evenwicht te creëren door zorg te dragen voor de verschillende behoeften van alle burgers in zowel de ontwikkelde wereld als de ontwikkelingslanden. De burgers van de ontwikkelingslanden hebben vooral duurzame economische ontwikkeling nodig daar hun intermenselijke vaardigheden in het algemeen meer zijn ontwikkeld. Ofschoon de burgers van de ontwikkelde wereld veel externe materiële bezittingen hebben, is het voor hen noodzakelijk hun psychologische en intermenselijke vaardigheden te ontwikkelen door Niet-Formele Educatie. Ik hoop dat we door de vele verschillende methoden van Niet-Formele Educatie in staat zijn wereldwijd economisch evenals psychologisch te ontwikkelen. Er zijn binnen elke cultuur reeds

wonen in huizen voor bejaarden omdat ze geen bloedverwanten hebben die voor hen willen zorgen. Dit geeft veel oude mensen het gevoel dat het leven hen in de steek heeft gelaten en zij worden zeer gevoelig en raken snel uit balans. Niet-Formele Educatie zou aan gepensioneerden moeten worden aangeboden om hen uit te rusten met de psychologische vaardigheden die zij nodig hebben om de nieuwe situatie het hoofd te bieden.

### **Sterven/Dood**

Als we uiteindelijk komen te overlijden helpt Niet-Formele Educatie om op een zeer ontspannen en comfortabele manier te sterven. Op het moment van sterven moeten we al onze emotionele en materiële ondersteuning achter ons laten, we moeten zelfs ons lichaam en onze spraak achter laten. Het enige ding dat we in en voorbij de doodservaring mee kunnen nemen is onze geest. Om deze reden moet onze geest, voor we de dood onder ogen komen, goed voorbereid zijn en vredig. Veel mensen over de hele wereld hebben gemeld dat in hun bijna-dood ervaringen hun geest zeer gevoelig werd voor energieën, geluiden enz. Zij beschreven ook veel verschillende positieve en negatieve visioenen die weerspiegelden hoe zij hun levens leefden. Het enige dat in deze situatie hielp was de gewaarwording van innerlijke vrede. Coma lijkt erg op de bijna-dood ervaring omdat het lichaam en de spraak van de persoon verlamd zijn terwijl hun geest in werkelijkheid in een zeer gevoelig stadium is. Als we een comapatiënt vredige en positieve energieën en informatie geven, zal het hen zeer helpen, zelfs als het schijnt dat zij niet reageren.

### **Innerlijke Vrede en Geweldloosheid**

Ik heb een boek geschreven: Vrede Cultuur, waarin ik meer gedetailleerde verklaringen heb gegeven over het 'Systeem van Niet Formele Educatie'. 'We moeten een gevoel van innerlijke vrede ontwikkelen. Het is ons innerlijk licht, ons belangrijkste gezelschap, de belangrijkste wetenschap die we hebben en de belangrijkste kracht'. Heden ten dage hebben de mensen een verkeerd idee over vrede. Zij denken dat vrede ons zwak maakt. Dit is niet waar. In werkelijkheid maakt het ons krachtiger. Sommige mensen geloven dat zij alleen vrede kunnen maken door geweld en oorlog, maar we weten van onze natuurlijke ervaringen dat dit alleen veel lijden en geweldervaringen voor veel mensen veroorzaakt, zonder dat het ook maar één fundamenteel probleem oplost.

We zouden de nieuwe ervaring van vrede als een krachtig middel kunnen uitproberen. Gandhi bevrijdde India van kolonisatie door de kracht van vrede. Of we geneigd zijn naar spiritualiteit of niet is van geen belang. Iedereen heeft innerlijke vrede nodig.

Ik geloof dat innerlijke vrede de ware grondslag is voor wereldvrede en dat we om innerlijke vrede te bereiken Niet-Formele Educatie nodig hebben. Hierdoor kunnen we onze liefde, mededogen, geduld, gelijkmoedigheid, goedhartigheid en innerlijke vrede vermeerderen, evenals andere positieve, emotionele stadia die ons kunnen helpen om te gaan met de stressvolle en moeilijke situaties waar we in ons leven mee geconfronteerd worden. Als we deze standpunten collectief ontwikkelen, zullen we het niet langer nodig vinden oorlog te voeren tegen onze mede stadsbewoners of andere volkeren.

Niet-Formele Educatie kan een belangrijke rol spelen in het bevorderen van de ideeën van Ahimsa of geweldloosheid. Geweldloosheid of innerlijke vrede is een kracht die hard nodig is in het creëren van wereldvrede en is krachtig genoeg om alle nucleaire en overeenkomstige wapens in de wereld te stoppen. Als we persoonlijk en collectief innerlijke vrede beoefenen, zullen we de toekomst van de planeet en menselijke samenleving veilig stellen.

### **De oorzaken van geweld**

Tegenwoordig zijn zowel onze emotionele levens als onze steden vol geweld. We kunnen de uitwerkingen hiervan persoonlijk en maatschappelijk zien in de vernieling van onze omgeving. Bijvoorbeeld: we houden hardnekkig vol in het verwoesten van belangrijke natuurlijke verblijfplaatsen zoals de Amazone.

Er zijn zowel externe als interne oorzaken van geweld. Plaatselijke en nationale besturen, de Verenigde Naties en de Niet-Gouvernementele Organisaties en instanties hebben te maken met externe oorzaken van

dit doen; als ik geen geld heb kan ik dat niet doen; als ik deze jongen of dit meisje vind dan....; ik hou van deze schoonheid; ik wil dit en dat." Onze geest is te druk en ontspant nooit op één punt. Zelfs als de dingen waarover we denken onmogelijk voor ons zijn, dan nog ontspant onze geest zich nooit. Onze geest is als een aap die overal naartoe gaat om te onderzoeken. Iedere seconde in beweging en springende, op weg om iets te proeven, iets te zien, te ruiken, te luisteren en aan te raken..... Deze kleine geest is te druk, nooit ontspannen. Zelfs tijdens het slapen is onze geest druk. Op het grove niveau slapen we, maar op het subtiele niveau is onze geest ergens nog druk. Op deze manier maken we onszelf moe, maar eigenlijk heeft dat geen zin. We hebben concentratie nodig om onze geest te ontspannen. Door éénpuntig te concentreren op leegte, mededogen of vreugde, ontspant onze geest. Meditatie is zeer belangrijk en daarom is deze methode opgenomen in de Self-Healing.

**MUDRA.** Het is zeer belangrijk om onze lichamelijke bewegingen op zo'n manier te gebruiken dat ze weldadig zijn. Hoe is dit mogelijk? Dit is iets dat zeer gemakkelijk te begrijpen is. Bijvoorbeeld: als we de handen van iemand schudden, reageren we onmiddellijk op de persoon en begrijpen of ze vriendelijk zijn of dat er enig slecht of nerveus gevoel is. *Wat voor kracht zit er in het schudden van handen?* Eigenlijk is het niets! Echter, onze relatieve geest maakt iets van deze handeling van handen schudden en onmiddellijk voelen we iets, hetzij goed of slecht. Wat voor kracht is dit? Het is slechts de kracht van de beweging die een positieve of negatieve reactie teweegbrengt in onze geest. Self-Healing transformeert negatieve handelingen in positieve. Als voorbeeld: De fysieke beweging van in- en uitademen wordt een zeer nuttige meditatie of zuiveringstechniek. Mudra's of fysieke gebaren worden algemeen gebruikt in elk verschillend land en cultuur. Als we in Tibet deze beweging maken, betekent het 'kom hier'. Het is niet nodig om te spreken, de mensen komen. Als je op deze manier beweegt, gaan de mensen weg. *Dus wat is dit voor kracht? Dit is mudra-kracht, gebarenkracht.* Of je het begreep of niet, de gebaren die ik maakte zijn niet het probleem, omdat ieder verschillend land haar eigen systeem van mudra hanteert. Mudra's werken.

### ***Verliefde jongens en meisjes spreken met de ogen. Waar of niet?***

**Self-Healing** is niet iets wat vreemd is, het respecteert andere methoden, maar vertegenwoordigt hen op een eenvoudige manier zodat moderne mensen het kunnen begrijpen. Als je moderne mensen vraagt stil in meditatie te zitten of mantra's te reciteren op een traditionele manier, zouden ze misschien **PAM LE PEMA** of een andere mantra, vele, vele malen herhalen – maar welke weldaad zou dit geven als mensen niet begrijpen wat ze doen? Al het zingen samen met de mudra's in Self-Healing creëert energie; alleen maar zitten in meditatie is anders. Natuurlijk zijn lama's anders, zij hebben de gewoonte om stil in meditatie te verblijven. Als voorbeeld: Lama's doen de **OM AH HUM** ademhaling meditatie te allen tijde, zelfs als het er uitziet of ze alleen maar zitten. Zelfs als Lama's normaal praten "hoe is het er mee, welk probleem heb je", gebruiken zij het geluid van hun stem onmiddellijk om heilzaam te zijn voor anderen; bijvoorbeeld door hun ademhaling op een positieve manier te gebruiken. Dit is mogelijk, maar het is moeilijk voor ons te begrijpen, dus moeten we dingen op een andere manier doen. Als je geen persoonlijke ervaring of gevoel van Self-Healing-energie hebt tijdens de traditionele beoefeningen, kan er het gevaar zijn dat je op een dag zult zeggen: "Ik herhaal deze mantra twee jaar maar er gebeurt niets, het is niet waar, niet waar! Ik deed deze meditatie een jaar, ik heb deze meditatie twee jaar gedaan, maar het doet niets." Dat deze dingen niets zijn is niet waar, zij zijn alles, maar de manier waarop we in deze maatschappij leren en leven onderscheidt zich. Mensen van de twintigste eeuw hebben een andere mentaliteit en een onderscheidende cultuur. *Wat betekent een andere cultuur?* Ieder verschillend land heeft zijn eigen cultuur, dit is één betekenis. Echter in het verleden was er een andere manier van vorming; een Niet-Formele Educatie. De moeder,

vader, grootouders, onderwijzers etc. onderwezen kinderen op een zeer zachtzinnige manier: “Je doet dit, je doet dit niet, je moet je op deze manier gedragen, je moet andere mensen niet op die manier behandelen.” Deze vorm van opvoeden is er niet meer. Het is zelfs niet mogelijk in onze moderne tijd omdat mensen niet meer willen luisteren.

*Mensen houden van vrij zijn, vrij zijn, ongedwongenheid, vrijheid! Dit is prachtig maar tegelijkertijd hebben we een zeer goede cultuur verloren; een Geweldloze Cultuur.* Voorheen werden mensen onderwezen hoe zich te gedragen naar andere mensen “je antwoordt niet op deze manier, je praat zo niet, praat op een fijne manier.” Vandaag de dag denken mensen dat het OK is allerlei soorten taal te gebruiken. Dat betekent dat er nu geen verschillende cultuur is, overall heerst dezelfde cultuur – een gewelddadige cultuur. Onze manier van spreken, luisteren en verbinden met andere mensen creëert lijden, zelfs als we iets geven. De manier waarop we geven is gewelddadig. Onze manier van met elkaar spreken is gewelddadig. De manier waarop we naar elkaar kijken is gewelddadig. Onze manier van aanraken en bewegen is gewelddadig. Er is zelfs ook geweld in de relatie tussen doktoren en patiënten. De manier waarop we religie en spirituele waarden onderwijzen is gewelddadig. Het medicijn op zichzelf is gewelddadig, de methode is gewelddadig, de werkelijkheid is gewelddadig. Ook als je alleen woont is er geweld; hoeveel positieve gedachten vernietig je, hoe dikwijls reageer jij op een negatieve of heftige manier ten aanzien van je emoties en gedachten?

*Alles wat we doen in ons dagelijks leven kunnen we als voorbeelden van geweld gebruiken!*

**ALLES IS GEWELD** – Als zodanig is onze cultuur een gewelddadige cultuur. Altijd herhaal ik aan het eind van het onderricht **TRANSFORMEER ALSTUBLIEFT DOOR DE KRACHT VAN DE WAARHEID EEN GEWELDDADIGE CULTUUR IN EEN GEWELDLOZE CULTUUR – EEN CULTUUR VAN VREDE.** Ik herhaal dit echter niet omdat het mooi klinkt! Het is iets zeer belangrijks. Thans is er geen verschil tussen landen, ze zijn allemaal hetzelfde; Italië, Amerika, het is overall hetzelfde. Overall is er een gewelddadige cultuur. Misschien is er in Amerika meer angst. In New York hebben ze misschien meer dollars, maar ook zij hebben meer angst!

**GEWELD** – We zijn altijd bang dat ons iets overkomt. Zelfs als we ons huis met veel deuren en ramen prepareren voor rust en veiligheid, is er misschien minder geluid, maar geweld is er nog altijd! De enige oplossing is deze gewelddadige cultuur te transformeren in een Geweldloze Cultuur. Dit is iets wat nodig is en dat iedereen eraan mee doet. Alleen is het niet mogelijk. Het is nodig dat iedereen nadenkt of datgene wat ik zeg waar is of niet. Als je denkt dat wat ik gezegd heb volledig onwaar is – mij best. Als je evenwel denkt dat het waar is, moet je iets doen.

Onze verhoudingen met anderen zijn gewelddadig; de manier waarop we kijken, onze spraak, zelfs ons denken is gewelddadig: Dit is te zwaar! Het is teveel, dus moeten we iets doen. Zaken doen is vol geweld: “Ik doe dit, ik doe dit, ik koop het morgen”!!! Uiterlijk trachten we een prettige, zachte manier te tonen als we zaken doen, maar van binnen is er geweld. Het is nodig dat iedereen nagaat of mijn boodschap waar is of niet. Als je denkt dat het waar is, dan heb je iets te doen – nu!

Als ik onderricht geeft, bestudeer of bereid ik niets voor, ik spreek alleen vanuit mijn eigen ervaring en observaties, omdat dit een rechtstreekse en krachtigere manier is. Ik zou werkelijk graag iets doen om geweldloosheid te ontwikkelen, maar niet alleen door boeddhistische leringen, omdat voor het ontwikkelen van geweldloosheid – de oplossingen open en bruikbaar moeten zijn voor alle mensen. Daarom schreef ik

maar daarna beginnen zij veel problemen te ervaren omdat hun formele educatie hen niet voorbereid heeft voor zoiets als ouder worden, ziekte, pensionering, eenzaamheid, sterven enz. Deze problemen zullen zich vermeerderen door het leven in een dichte stedelijke omgeving als gevolg van gebrek aan traditionele sociale netwerken, stress, werkloosheid, concurrentie en de vervreemding door het leven in de stad.

Ieder ogenblik van onze normale drukke levens, weerspiegelt vele verschillende emotionele en waarnemende werkelijkheden. Als voorbeeld zouden we een zeer angstige instelling kunnen projecteren en ons daarom op ons werk zeer bedreigd voelen of we zouden agressie kunnen projecteren en daarom de stad als zeer vijandig ervaren. *Als gevolg van ons geloof in de externe reflecties van onze eigen negatieve emotionele toestanden, raken we van streek of reageren we ongepast op onze vrienden, familie en collega's, evenals op vreemden. Als we Niet-Formele Educatie integreren in ons dagelijks leven, kan het ons werkelijk helpen om deze negatieve emotionele weerklanken, die anders onze verhoudingen, gezondheid, vriendschappen of capaciteit om te werken vernietigen, te identificeren en transformeren.*

We handelen altijd met angst, we schrikken altijd onbewust terug om onze baan te verliezen of dat ons iets ernstigs zal overkomen. Dit is het gevolg van de angst die we ons hebben eigen gemaakt. Op de werkplek heeft iedereen de een of andere vorm van angst en stress, vooral diegenen die financieel verantwoordelijk zijn. Op vele manieren is ons hele leven van geboorte tot dood vol stress en oncomfortabel. Misschien is dit gedeeltelijk een gevolg van gebrek aan emotionele of psychologische educatie. Als we in de morgen wakker worden denken we onmiddellijk aan werk. We drinken koffie en voelen ons gespannen vanaf het moment dat we wakker worden. Het is veel beter dat we, in plaats van deze automatische stressreactie, de eerste vijf minuten van de dag besteden aan het ontwikkelen van een vredige geest. Op deze manier zal de gehele dag en ons werk zich veel positiever ontvouwen.

Heden ten dagen verandert de mentaliteit van de mensen. Thans zijn mensen niet langer geïnteresseerd in de bijzonderheden van de afloop zoals zij voorheen waren; mensen verlangen alleen de essentie, het voornaamste punt en wel snel. Bijvoorbeeld: Op internet ga je direct naar je doel, je krijgt geen honderden bladzijden over het onderwerp. We bewegen snel naar een samenleving waar we ons alleen bezig houden met de essentie van dingen, eerder dan met alle bijzonderheden.

Iedereen heeft tegenwoordig zijn eigen wereldvisie, zijn eigen moraliteit en het is niet mogelijk te zeggen dat dit goed is of slecht; het is nodig de levensstijlen van andere mensen te accepteren. *Op z'n minst genomen kunnen we met z'n allen overeenkomen om zorg te dragen voor één principiële moraliteit; die van INNERLIJKE VREDE.* We trachten samen te werken om ons te verenigen rondom het begrip van vrede. Niet-Formele Educatie betekent dat we allemaal trachten vereend te zijn in de 21<sup>ste</sup> en opeenvolgende eeuwen. Ik denk dat dit essentieel is als onze steden willen voortbestaan in het derde millennium.

#### **Ziekte**

Als we echt ziek zijn hebben we veel angst, stress en pijn. Niet-Formele Educatie helpt de geestelijke stress en het lijden te overwinnen die samenhangt met deze pijnlijke lichamelijke ervaringen. *Ons lichaam zal bij extreme pijn lijden, maar Niet-Formele Educatie helpt ons deze situatie te accepteren en zodanig blijven we opgewekt en optimistisch.* Dit betekent dat we geen geestelijk lijden of depressie ervaren die te wijten is aan pijn. Dit is een zeer belangrijke factor om het proces van healing te bespoedigen of in het geval van terminale zieke patiënten, hun levensduur uit te breiden en hun kwaliteit van leven te verbeteren.

#### **Pensionering**

Het is natuurlijk dat op een bepaald moment in het leven ons werk stopt en daarom is het belangrijk dit zonder angst te doen. Ofschoon sommige mensen vooruit kijken naar hun pensionering, voelen veel mensen die gepensioneerd zijn zich onkracht omdat de meeste vaardigheden en het opvoedingsonderwijs dat zij zich in de loop van vele jaren hebben eigen gemaakt, bijzaak wordt. Voor hen betekent pensionering hun tijd verdoen met hun herinneringen, televisie kijken en kranten lezen. Veel oude mensen leven alleen of moeten



tieners, zakenlui, terminale zieken, gevangenen enz., het is voor iedere sociale groep in onze samenleving. Ongeacht hun andere behoeften heeft iedereen Niet-Formele Educatie nodig; evenzo stelt het ons in staat onze ongecontroleerde emoties en psychologische storingen tot rust te brengen, zodat we, in wat voor situatie dan ook op een effectieve, vreedevolle en gelukkige manier kunnen functioneren. Niet-Formele Educatie schenkt ons positief gezelschap en een ander vooruitzicht; evenals vele fantastische oplossingen voor onze moeilijkheden.

### **Geboorte**

De manier waarop we ons gedragen beïnvloedt ongeboren kinderen op een emotionele en energetische manier; daarom is het nodig te starten met Niet-Formele Educatie in het prenatale stadium. Bijvoorbeeld: zolang ongeplande kinderen in de baarmoeder zijn ervaren ze op een zeer subtiel niveau de afwijzende gevoelens van hun ouders en dit beïnvloedt de emotionele en lichamelijke ontwikkeling van het kind. Wetenschappers hebben ontdekt dat; als kinderen genegenheid wordt onthouden, de zenuwontwikkeling van de hersenen aangetast wordt.

### **Kinderjaren**

Kinderen worden vanaf het begin van hun schoolleven opgevoed in een cultuur van angst. Velen ondervinden hun eerste ervaringen van het schoolleven als een zeer stressvolle ervaring. Sommige dingen die we als vanzelfsprekend vinden in het dagelijks leven, veroorzaken bij kinderen veel angst, zoals het drukke ochtend verkeer; dieren; onderwijzers; dat men je mag en geaccepteerd wordt door andere kinderen; op academisch niveau succesvol zijn, enz. Deze psychologische factoren van angst, agressie, het gevoel van slachtoffer of verlegen zijn, emotioneel verwaarloosd door ouders enz. hindert grotendeels de emotionele ontwikkeling van het kind en als het niet hersteld wordt kan het krankzinnige en gewelddadige persoonlijkheden voortbrengen.

Niet-Formele Educatie wordt uitgevoerd op een zeer eenvoudige manier. Bij het begin van de schooldag worden een paar minuten toegewijd aan vrede in een lesuur van samenkomst, waar kinderen samen een vreedevolle geest ontwikkelen en een goede motivatie voor de dag. Ik stel voor dat iedereen, ongeacht hun leeftijd, in de morgen een paar minuten van vrede neemt, waar men enkel ontspant en zich het idee eigen maakt niet gestrest of bang te zijn. De dag op zo'n positieve manier beginnen, helpt kinderen om op een veel doeltreffender manier te studeren en stelt volwassenen in staat om te gaan met werk en stress.

Niet-Formele Educatie kan zich ook bezig houden met het onderwijzen van kinderen op speciale terreinen zoals: hoe om te gaan met pesten, discriminatie, agressie, intermenselijke verhoudingen, conflict oplossing enzovoort.

### **Volwassenheid**

Er is veel wedijver in onze samenlevingen die te wijten is aan de druk tot succes. Na vele jaren onderwijs, als we school of universiteit verlaten, hebben we reeds de mentale gewoonte van angst, concurrentie en slecht zelfbeeld gecreëerd en zo belanden we in een leven met trauma's dat onze mogelijkheden en ontwikkeling vermindert.

Onze hele levensstijl weerspiegelt deze soorten problemen. Bijvoorbeeld: als we onze zaken doorlopen hebben we altijd veel angst en blokkades. Dit is er de oorzaak van dat we veel tijd en energie met werken verspillen. Ik stel voor dat we veel verschillende niveaus van vredesonderwijsprogramma's ontwikkelen, zowel op lokaal als op landelijk niveau. Dit is natuurlijk niet alleen voor kinderen maar ook voor volwassenen. Natuurlijk is het zeer belangrijk dat kinderen de gewoonte van vrede ontwikkelen als zij jong zijn en in hun vormende jaren, omdat zij de mannen en vrouwen van morgen zijn.

Het gebruikelijke patroon is dat kinderen een formele educatie ontvangen die hen voorbereidt op werk; daarna verlaten ze het huis om zelfstandig te worden; in het algemeen tussen de leeftijd van 20 en 30 jaar. Tussen de leeftijd van 20 tot 50 jaar ervaren de meeste mensen het een of andere genoegen in hun leven,

*Niet Formele Vorming – Oplossingen voor een Beter Leven.* Ik gaf dit aan de Secretaris Generaal van de Verenigde Naties om te trachten hem deze boodschap te geven. Door de kracht van technische boodschappen kan het in zeer korte tijd verspreid worden over de hele wereld. Bijvoorbeeld: We spreken hier op de Borobudur, maar in werkelijkheid zijn we met ongeveer honderd mensen. In feite is het nodig over mijn Vrede Boodschap te spreken tot de hele wereld. Technisch gezien heb ik niet deze kracht, echter als ik me richt tot de Verenigde Naties en zij stemmen in, hebben zij deze kracht. Ik ben er zeker van dat, als we mensen vragen over deze gewelddadige cultuur, ongeveer zeventig procent van hen zou zeggen dat het waar is en dat het nodig is iets te doen – ik ben er zeker van! Enfin, we zien wel, we kunnen langzaam starten – maar help mij alstublieft deze boodschap te verspreiden.

Overall in deze wereld ervaren we geweld. Het is nodig erover te praten en de problemen van geweld die rechtstreeks verbonden zijn met ons leven uiteen te zetten en niet op een afstandelijke filosofische manier. Voorheen gaf ik enkele eenvoudige voorbeelden, omdat op deze manier de geest van de mensen het punt kan raken: “Ah, dit klopt, dit is waar, dit wel.” Mensen zijn het er mee eens. Als ik deze dingen op een filosofische manier zeg of in het algemeen spreek over de betekenis van geweld of geweldloosheid, als ik bijvoorbeeld zeg “oorlog is geweld”, dan zou er geen gevoel zijn, omdat, ofschoon we weten dat er oorlogen en gevechten in deze wereld zijn, het niet iets is wat rechtstreeks verbonden is met ons leven. Als je geweld introduceert op een manier die verbonden is met het leven van alledag, dan is het anders, dan begrijpen mensen het werkelijk. Er zijn duizenden verschillende soorten van geweld. – Geweldloosheid betekent natuurlijk dat we oorlogen moeten stoppen – maar dit is enkel één standpunt, er zijn ook vele andere kanten.

### ***Veel meer dan oorlog, leeft ieder persoon met geweld.***

Families leven samen met geweld; de echtgenoot is te streng in zijn gedrag of de vrouw is te sterk; broers en zussen vechten! Wat is dit? Altijd is er geweld in ons leven. Dit is wat? Leven en geweld creëren! Wat is de reden? Waarom? We leven samen met geweld – waarom? We werken samen met geweld – waarom? Broers en zussen bejegenen elkaar met geweld – waarom? In werkelijkheid heeft het geen zin. We moeten op een vriendschappelijke manier leven, zonder geweld. De verhoudingen tussen broers en zussen, zakenlui, families enz. moeten zonder geweld zijn; dit is bijzonder belangrijk. Het resultaat zou zijn dat we veel meer zouden genieten en ons veel gelukkiger voelen. Als voorbeeld: In oude tijden gaven doktoren niet alleen medicijn aan hun patiënten, maar zij trachten hen ook een goed gevoel te geven. Dit goede gevoel was vaak heilzamer dan het medicijn. Vandaag de dag zijn de dingen anders. “Ah, ik was bij de dokter, ik heb erg veel pijn, de dokter controleerde mij en zei verschrikkelijke dingen, verschrikkelijk, hij controleerde me en zei verschrikkelijke dingen” – dan wat? *Krachtiger dan de lichamelijke pijn ervaren we het lijden van de geest.* Dit gebeurt voortdurend! We horen de mensen steeds zeggen “Ah, de dokter zegt dit, mijn echtgenoot zegt dat, de vrouw zegt iets, hij beklagt zich over mij” en wij lijden eronder omdat zij zich gedragen en spreken met geweld. Alstublieft, doe dit een ander niet aan!

Dit soort geweld brengt meer lijden teweeg dan geweren. Als een persoon iemand met een geweer vermoordt, dan accepteren wij allemaal dat de persoon gestraft moet worden en naar de gevangenis moet. In ons dagelijks leven ondergaan we echter meer lijden dan dit! Misschien doden we niet, maar we handelen en denken iedere dag met geweld. Wat voor straf hebben wij nodig? In werkelijkheid komt onze bestraffing automatisch. We zijn ongelukkig. Doe deze ondeugdelijke dingen niet; van broer naar zus, van vrouw naar

echtgenoot, van jongen naar meisje. Welke relaties je hebt, doe alstublieft deze ondeugdelijke dingen niet. Doe mooie, vriendelijke en zachte dingen; kies voor een geweldloos leven.

Misschien moet ik meer uitleg geven dan dit.... Het spijt me dat mijn Engels beperkt is, waardoor mijn toespraak soms een beetje te direct is. Ik heb geen mooie manier van spreken door filosofische termen of op een indirecte manier. Engels, ik heb het niet te pakken, dit is mijn probleem. Mijn geweld is dat ik krachtig en rechtstreeks ben via mijn spraak! Als ik goed Engels zou kunnen, zou ik op een prettige manier kunnen spreken, woorden gebruiken die je werkelijk begrijpt, maar ik ben daartoe niet in staat. Ik gebruik mogelijk hooguit duizend woorden.

Voorbeeld: De dokter zegt er dat er iets niet goed is en daarom is het nodig andere controles en onderzoeken te doen. Op dat moment lach je naar de dokter en zegt "Ah, ja, dank U dokter, mooi zo dokter, bedankt, een kus, twee kussen." Maar nadat je de spreekkamer verlaten hebt komt de angst. "Wat betekent dit; misschien heb ik kanker of aids of een verschrikkelijke kwaal." Duizenden verschillende vragen komen in je gedachten op. De taal van de dokter schept veel problemen voor de patiënt. Dit is niet de fout van de dokter. Ik ben niet tegen doktoren. Misschien is mijn spraak ook te streng. In ieder geval ben ik niet tegen doktoren, ik ben ook een dokter en healer en ik werk met patiënten. Thans zeggen doktoren dikwijls tegen patiënten "Je bent stervende, je hebt een zeer gevaarlijke ziekte." Dit is de moderne versie van zorg dragen – te zeggen dat je geen hoop en kans hebt omdat je aids hebt of je hebt kanker of je hebt enige andere verschrikkelijke kwaal. Vanuit één kant belicht is het misschien waar, misschien is de situatie ernaar – maar aan de andere kant vernietigt dit alle positieve energie! De patiënt heeft misschien nog drie of tien jaar te leven, maar als zij dit soort nieuws ontvangen sterft de geest op dat ogenblik. Momenteel wil ik niet in details gaan, maar om een voorbeeld te geven hoe mensen denken: "OK, de dokter zegt dat ik dit probleem heb, dat ik ziek ben, daarom zal ik deze stomme dingen doen omdat ik sowieso dood ga." Ik denk dat het nodig is dat de doktoren hoop geven aan hun patiënten. Geef hoop.

#### **Hoop is medicijn**

Als de dokter zegt dat je een zeer gevaarlijke ziekte hebt en dat het nodig is duizenden verschillende onderzoeken en behandelingen te doen, vernietigt dit hoop. Vervolgens vertellen verschillende doktoren jou verschillende dingen en dit brengt nog meer twijfel. Binnenin is er geen hoop meer, maar we gaan toch door met het maken van afspraken voor onderzoeken en behandeling. Als je hoop geeft vermeerderd de energie. Je kunt patiënten veel methodes laten zien die hen hoop geven; spirituele methodes, oefeningen, dieet of eenvoudig door fijne gebaren. De manier van mededeling is ook zeer belangrijk; alleen luisteren naar de situatie van de patiënt op een vriendelijke manier is medicijn. Een tabletje is medicijn, maar behandeling op een fijne, vriendelijke en zachte manier is meer medicijn dan dit tabletje. Als je de patiënt behandelt op een zeer zachte en fijne manier, dan wordt ieder geneesmiddel dat je geeft voortreffelijker en krachtiger. Als je een medicijn geeft en je zegt tegen de patiënt "Ah, je bent in gevaar, je moet duizend verschillende medicijnen nemen", dan zal de patiënt het medicijn nemen, maar het smaakt bitter, er is geen hoop en daardoor is het minder krachtig. Dit is geen fout van de dokter, dit is het resultaat van onze cultuur en op dit moment is er overal geweld. Dit is een groot probleem in de moderne samenleving.

Als onze cultuur doktoren zou onderwijzen hoe positieve verhoudingen met patiënten te verbinden en op te bouwen, dan zou dit op zich een krachtig medicijn zijn. Het is nodig te leren hoe we met elkaar omgaan door Niet-Formele Educatie. Hoop. Als we geen hoop geven dan sterft de patiënt op dat ogenblik omdat we de geest volledig doden. Zij gaan nog steeds door met hun leven, er is lichamelijke beweging, maar de geest is

ook, als je denkt dat wat je gehoord hebt niet heilzaam voor je is, laat het. Het belangrijkste punt is dat jij je comfortabel voelt.

Ik heb een schildering laten maken die je misschien gezien hebt. Het laat Jezus, Boeddha en andere religieuze symbolen samen zien. Het is belangrijk te weten dat religies samen kunnen werken, zonder hun beoefeningen te vermengen. Ik wil met mijn lichaam, spraak en geest werken om een weldaad te zijn voor anderen – niet alleen voor boeddhistische mensen. Ik wil met iedereen delen. Het is niet nodig om te vermengen. Het is nodig dat we helder zijn in onze beoefening.

Nu zullen we een deel lezen uit het boekje van Niet-Formele Educatie.

#### **DE KUNST VAN NIET-FORMELE EDUCATIE VOOR EEN BETER LEVEN**

##### **Een oplossing om Innerlijke en Uiterlijke Vrede te creëren in de Steden van Morgen**

##### **Gepresenteerd ter gelegenheid van de Habitat II Conference in Istanbul, Turkije.**

#### **Wat is Niet-Formele Educatie?**

Niet-Formele Educatie staat zeer ver weg van de geest van de meeste mensen, daarom wil ik graag eerst uitleggen wat Niet-Formele Educatie is. We zijn allemaal vertrouwd met Formele Educatie, die ons in staat stelt vaardigheden voor een beroep te verwerven en ons leert de logische, rationele, cognitieve en het intellectuele deel van onze hersenen te gebruiken. *Echter, we zijn niet vertrouwd met Niet-Formele Educatie. Niet-Formele Educatie helpt ons om te gaan met de intuïtieve, emotionele, instinctieve, artistieke en onderbewuste aspecten van onze geest; dit alles helpt ons om onze sociale, intermenselijke, psychologische en emotionele vaardigheden van het leven te ontwikkelen.*

Terwijl het formele systeem van onderwijs ons zeer goed voorbereid voor de wereld van werken, is het zijn beperking dat het ons niet leert om te gaan met de emoties die gedurende tijden van stress en levenscrisis verschijnen, of hoe de theoretische opvattingen te verenigen met het alledaagse leven. Door het tot één geheel verenigen van Niet-Formele Educatie met het formele onderwijs systeem, ontwikkelen we harmonieus, zowel de linker als rechter hemisfeer van onze hersenen. Deze integratie creëert persoonlijkheden die meer in balans zijn en die sociale vrede en harmonie kunnen creëren en bereiken in onze steden en mensen die geïnteresseerd zijn in het zorg dragen voor stedelijke en natuurlijke omgevingen. Niet-Formele Educatie is een levenslange educatie en niet iets dat eindigt wanneer we de school verlaten.

Er is geen twijfel dat in de toekomst de uiterlijke bronnen van stedelijke stress sterk zullen toenemen. Dit is het gevolg van de intense competitie van acht biljoen stedelijke bewoners om de menselijke hulpbronnen zoals werk, geld, leefruimte, levensmiddelen, zuiver water en lucht. Daarom moeten we nu beginnen met het tot één geheel verenigen van Niet-Formele Educatie met de formele school- en beroeps-onderwijssystemen. Door dit te doen zullen de volgende generaties in staat zijn om te gaan met de bijkomende druk van sociale en stedelijke stress op een meer ontspannen en vreedevolle manier. *Ik denk dat Niet-Formele Educatie zeer hard nodig is, omdat het ons de emotionele educatie geeft die ons in staat stelt om te gaan met het moderne leven.* Als we Niet-Formele Educatie volgen dan zullen onze levens minder duur zijn op de economische, energetische en emotionele vlakken. Dit soort emotioneel onderwijs is iets dat alle mensen van alle culturen en geloof nodig hebben. Bij voorgaande generaties werden deze ideeën hoofdzakelijk gevonden in het onderwijs van de wereldreligies. Daarom zou het goed zijn om te trachten de essentie uit de goede ideeën van alle religies en spirituele tradities te halen die verbonden zijn aan emotionele, intelligente, intermenselijke betrekkingen, vrede, healing en zorg voor het milieu en deze allemaal te presenteren aan de moderne samenleving als een deel van Niet-Formele Educatie.

Niet-Formele Educatie is belangrijk in alle stadia van ons leven en ontwikkeling; tijdens de bevruchting, in de baarmoeder; van het begin van de schooljaren tot het einde daarvan; gedurende je leven als werkende; als we ziek zijn en lijden; tijdens onze pensionering en als we de effecten van ouder worden ervaren en tijdens ons overlijden. Het is iets dat bestemd is voor alle verschillende groepen in onze samenleving; jong, oud,

Het eiland Java is een zeer prachtige plaats met een zeer zachte en zachtzinnige cultuur. Gisteren zagen we zeer fantastische traditionele dansen; dit is een zachte cultuur. Het is echter nodig dat deze vredevolle energie groeit en ontwikkelt. Iemand stelde voor dat we iets doen om te helpen. Ik ben gelukkig omdat iemand deze beweegreden had.

*“Ik zou graag iedereen hier bedanken. Ik heb in het bijzonder nagedacht over Niet-Formele Educatie en hoe belangrijk het is. Toen jullie over angst spraken, verklaarden jullie hoe onze educatie ons onderwerpt aan angst, hoe het ons creatief potentieel en ook onze intelligente capaciteit blokkeert - Ik zou graag zoveel als ik kan helpen om het Niet-Formele Educatie Onderricht te verspreiden.”*

Voor iedereen hier is het nodig een healer te worden, voor iedereen is het nodig een leraar en voor iedereen hier is het nodig een **Boodschapper van Vrede te zijn**. Jullie zijn allemaal bekend met deze zaken. De eerste kennis behoorde mij toe - ik geef jullie deze kennis en informatie en nu behoort deze jullie toe. Zelfs als ik het wilde terugnemen... niet mogelijk! Thans hebben jullie deze informatie en daarom moeten jullie het voor jezelf gebruiken. Voor alle mensen hier is het nodig dat zij denken:

***“Ik ben de eigenaar van Geweldloos Onderwijs, ik ben de eigenaar van Niet-Formele Educatie, ik ben de eigenaar en onderwijzer van Self-Healing.”***

Ik ben één persoon, maar nu hebben jullie allemaal deze kennis. Het is nu aan jullie! Gebruik alstublieft deze kennis die je hier hebt verkregen op de juiste manier.

#### **24 December 1996**

Ik probeer de hele tijd te spreken over algemene informatie, zonder over boeddhisme in het bijzonder te spreken; over zaken die weldadig zijn voor alle mensen zoals spiritueel inzicht. Ik herhaal altijd dat het niet nodig is boeddhist te worden, omdat we veel soorten blokkades en problemen met religie en verplichtingen hebben een vorm van twijfel, een vorm van bezwaar, allerlei soorten van problemen. Het is niet noodzakelijk, doch ik zeg ook dat het voor mensen nodig is vrienden te worden met het boeddhisme, vrienden met spiritualiteit, vrienden met religie, vrienden met het katholicisme, vrienden met alles wat nabij is. We hebben het nodig om dichtbij alle religies te staan, dichtbij spiritualiteit. Ik ben een boeddhist en ik spreek over boeddhistische wetenschap, maar ik tracht het voor jullie gemakkelijk te maken door in algemene termen te spreken. Als we besluiten boeddhist te worden is er misschien aan de ene kant veel tevredenheid, maar aan de andere kant is er misschien een soort van blokkade “Ah misschien heb ik nu een kans om te veranderen, anders is het niet mogelijk om iets te doen.” Dit lijkt een beetje op onze huwelijksceremonie; aan de ene kant zijn we zeer gelukkig om getrouwd te zijn, maar aan de andere kant “Nu ben ik dit en dit en dat.” Mensen in Samsara hebben altijd veel verschillende problemen, daarom wil ik geen andere maken! Eén probleem meer betekent dat we meer angst hebben. Eén angst meer – waarom? Dat is de manier waarop ik denk; de manier waarop ik het doe. Ik hou van deze manier. Dit is de manier waarop ik denk; het is mijn wens de leerstellingen van Boedha te verspreiden en deze open te stellen voor iedereen. Daarom onderwijs ik op de manier van Niet-Formele Educatie.

Hoe dan ook; ik zal je geen duw geven – als je graag boeddhist wil worden of niet, is jouw keus. Niemand zal tegen je zijn. Als je graag toevlucht wil nemen of als je graag iets meer wil doen dan toevlucht nemen, als je graag het pad van verlichting wil volgen – jij kiest. Ik zal niet zeggen “Ah jij doet dit niet omdat het zeer ingewikkeld is vanwege dit en dit en dat.” Wat je ook wilt doen, het is jouw keus. Als je graag boeddhisme op een diepere wijze wilt bestuderen en beoefenen om meer kennis te verwerven, is jouw keuze. Als je een vriend wil zijn van het boeddhisme, het is jouw keuze. Als je een vriend wil zijn van Lama Gangchen, het is jouw keuze. Als je wilt dat Lama Gangchen jouw Guru is, het is jouw keuze. Zelfs als je alleen maar wilt luisteren en je geen bepaalde religie hebt – geen probleem. De belangrijkste zaak is dat jij je goed voelt over datgene wat je gehoord hebt en als je enigerlei goede boodschappen en ideeën aantreft, volg ze. Hoe dan

er uit. Hoeveel negativiteit scheidt deze gewelddadige manier? In een cultuur van vrede zou onze aanraking vredevol zijn, onze lichamelijke bewegingen zouden vredevol zijn, onze spraak zou vredevol zijn, de manier waarop we naar anderen kijken zou vredevol zijn. Als we deze vredevolle energie hebben dan is onze spraak medicijn. Als we allemaal deze vredevolle energie en – geweldloze – energie ontwikkelen, dan zal de cultuur van vrede werkelijkheid worden – deze energie is werkelijk wonderbaarlijk!

Ik heb een geringe verklaring gegeven van de betekenis van – geweldloosheid – en cultuur van vrede, omdat we deze termen dikwijls gebruiken en daarom is het nodig om deze zeer goed te begrijpen.

Voorbeeld: Als we vandaag iemands geest doden, door zijn of haar hoop te vernietigen, betekent dit dat deze persoon reeds in de tussenstaat verblijft. De persoon ervaart deze tussenstaat totdat hij/zij sterft. “Op dit moment ben ik zo, wat gaat er gebeuren, wanneer – vandaag of morgen, overmorgen of de dag erna.” In zijn algemeenheid zeggen we dat we de tussenstaat ervaren na de dood, maar in deze gevallen komt het versneld. Wat wil dit zeggen? Gewoonlijk komt de tussenstaat later, maar nu komt het vervroegd. Dit is het resultaat van een gewelddadige cultuur. Alstublieft, we moeten alles in een cultuur van vrede ontwikkelen. Het is niet nodig om boeddhist te worden of een leerling van Lama Gangchen te zijn om dit te doen – voor mij is het genoeg om vrienden te zijn. We hebben iedere dag onderricht, maar nooit zeg ik tegen je dat je op de traditionele manier de verhouding van leerling tot guru moet volgen. Ik hou ervan om van vriend tot vriend te onderwijzen, maar deze vriendschap is meer dan een gewone vriendschap – vandaag vrienden en dan morgen geen vrienden meer. Geen vriendschap zoals dit. Ik bedoel vriendschap tot de dood, tot de verlichting en voor altijd. Vandaag vrienden, morgen niet langer vrienden, wat is dit? Vandaag leerling maar morgen geen leerling meer – wat is dit? Vandaag is de Lama op een troon gezet en morgen maken we de Lama klein met onze slippers – waarom? Vriendschap, zeer goede vrienden, we moeten goed weten wat de betekenis is van goede vrienden. Dit is zeer belangrijk. Als je zegt “Lama Gangchen onderwees mij, liet mij zien, vertelde mij, Hij zond mij” dat is voor mij genoeg.

Op dit ogenblik zou ik graag naar jullie vragen en meningen willen luisteren. Gedurende deze dagen hebben we veel gesproken, misschien zou je daarom enige vragen willen stellen. Op deze manier kan ik ook iets vernemen. Ik zou het fijn vinden als iedereen mij iets wil vertellen; ik wil luisteren naar datgene wat in je geest opkomt. Tien jaar nadat ik naar Europa ben gekomen heb ik de Lama Gangchen World Peace Foundation opgericht. Voordat we de Stichting oprichtten, organiseerde ik een grote bijeenkomst en vroeg al mijn vrienden om te komen en vroeg hen naar hun meningen. Het tien jaar gebruiken van de healing mantra: **OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNI SOHA** – helpt het of helpt het niet? Vele vrienden kwamen naar deze bijeenkomst. Dokter Zambotti zei dat een vriend hem vertelde dat er een Lama was in Milaan. Nadat hij een patiënt had die hij niet kon genezen, zond hij hem naar mij. Het resultaat met deze patiënt was goed. Vervolgens verscheen Dr. Zambotti in het centrum; vanaf dat moment werden we goede vrienden. Ik hou ervan om naar de meningen van mijn vrienden te luisteren. Zelfs de ernstige dingen moet ik weten; bijvoorbeeld als jij je ongemakkelijk voelt of als je iets niet begrijpt. Enigerlei voorstellen die jij hebt zijn ook belangrijk.

Heden ten dagen zijn er veel verschillende leraren en guru's, doch tegelijkertijd heeft dit veel negativiteiten gecreëerd. “Deze leraar is goed, deze lama is goed, deze lama is niet goed, deze school van het boeddhisme is goed, deze school van het boeddhisme is niet goed.” Mensen zijn reeds moe van religies en deze soort negatieve informatie maakt de mensen nog vermoeider. Het scheidt meer gevaar voor blokkades. “Je volgt dit, je volgt dat niet. Je volgt deze lama. Je volgt deze beschermer, je volgt deze beschermer niet” – deze

dingen zijn afschuwelijk. Op deze manier vernietigen mensen het Tibetaans boeddhisme, zij maken spiritualiteit onmogelijk omdat mensen moe worden en twijfels ervaren. Mensen denken “ik wil dit niet omdat samsara al vol problemen is en nu is spiritualiteit ook al vol problemen. Daarom, dag, dag. Wat is er nodig om te doen? Het is niet nodig om tegen anderen te zijn, ieder persoon heeft een verschillend denkbeeld. Het is echter nodig dat we persoonlijk iets doen. Enige vragen?

#### **Vraag**

Zelfs als we geweldloosheid in ons dagelijks leven willen ontwikkelen, is het in vele situaties zeer moeilijk om op een geweldloze manier te reageren. Als mensen ons met geweld bejegenen en niet voorkomend zijn naar ons en onze gevoelens is het normaal dat we reageren met boosheid. Zijn er enige praktische methoden die we kunnen gebruiken om deze gewoonte te veranderen?

#### **Antwoord**

Boosheid is als vuur: het kan gemakkelijk uitdoven als het gering is, maar het wordt moeilijker wanneer het aanhoudt. Als we boosheid voelen zouden we onmiddellijk moeten proberen onszelf te distantiëren van de oorzaak van boosheid. We kunnen dit doen door de kamer te verlaten, door diep adem te halen of door aan iets anders te denken. Als we in deze eerste ogenblikken onszelf kunnen stoppen, dan zal onze geest snel een ander voorwerp vinden en de boosheid zal verdwijnen. Als de boosheid zeer heftig wordt en we voelen dat we het niet onder controle krijgen, dan zouden we op zijn minst moeten trachten dit niet op andere personen rondom ons af te reageren.

#### **Vraag**

In mijn leven moet ik veel verantwoordelijkheid nemen, zowel voor mijn werk als thuis. Dit zorgt ervoor dat ik me zeer gestrest en ongelukkig voel. Ik bekritiseer veel mensen rondom me. Wat kan ik doen?

#### **Antwoord**

We moeten allemaal trachten een positieve geest te ontwikkelen aangezien dit ons helpt andere mensen op een positieve manier te zien. In plaats van anderen te bekritisieren en af te keuren door onze slechte stemmingen en door niet te helpen, moeten we verantwoordelijkheid nemen voor de daden die we beslissen te ondernemen. We moeten proberen niet afgeleid te worden door anderen dingen. Op deze manier kunnen we ons werk sneller volbrengen; dit helpt om ons minder nerveus en ongelukkig te voelen.

#### **Vraag**

Ik roddel veel met mijn vrienden, doch ik begrijp nu dat dit een vorm van geweld is en iets negatiefs.

#### **Antwoord**

Als jij je niet met deze roddels wilt verbinden, verwikkel jezelf dan niet in datgene wat de anderen zeggen. Tracht de aanleiding te veranderen door weg te gaan van de negativiteit. Als zij over iemand praten, probeer de positieve kwaliteiten van die persoon aan te duiden, tracht positieve informatie te geven.

Al het goede nieuws, geschikte nieuws, perfecte nieuws en informatie moeten we met vreugde ontvangen en dicht bij ons houden – zoals wanneer we geld ontvangen. Als we slecht nieuws horen kunnen we luisteren.

*“Ik wil U bedanken Rinpoche. In de vier dagen dat ik hier ben geweest, heb ik werkelijk veel geleerd en ik zou graag de mensen bedanken die me geholpen hebben. Ik zou graag alle mensen hier en die volgend jaar hier zullen zijn, vriendelijk willen verzoeken iets te doen voor de plaatselijke gemeenschap, in het bijzonder over vrede. Zij hebben veel voor ons gedaan, de Borobudur Mandala is hier en zij geven het aan ons voor onze beoefening. Als we iets kunnen doen om de mensen in dit gebied te helpen vrede te ontwikkelen dan zou dat goed zijn.”*

Het is hier niet mogelijk onze beoefening met gebruik van mantra's en mudra's en dit soort dingen te onderwijzen – maar het is mogelijk dat wij een soort van bespreking over ‘Geweldloze en Niet Formele Educatie’ kunnen organiseren. In essentie betekent Self-Healing, hoe zorg te dragen over ons normaal leven, 24 uur per dag, zonder geweld. Dit is iets waarover we met iedereen kunnen praten, daar bestaat geen probleem. Als voorbeeld: Ik ben in Pakistan geweest waar de mensen een andere religie volgen; als zodanig is het op de een of andere manier daar niet gemakkelijk, maar ik heb veel vrienden gemaakt. Niet alleen in Pakistan, maar ook in Turkije waar de mensen erg blij waren met onze boodschap van ‘Geweldloosheid en Niet Formele Educatie’. We werken allemaal op hetzelfde niveau. Boeddhisme of geen boeddhisme is niet belangrijk, er is het gevoel vrienden te zijn, een broer te zijn, dichtbij te zijn. Ik werk op een zeer open manier, als zodanig voelen mensen zich verwant met wat ik doe. Enfin, natuurlijk is het mogelijk hier iets te doen; ‘Geweldloosheid – Niet Formele Educatie’, Spiritueel Forum, Cultuur van Vrede; al deze zaken zijn mogelijk om met iedereen samen te doen. Ik denk dat nu iedereen deuren heeft geopend om dingen samen te doen. Misschien kunnen we nu naar Lama Michel luisteren.

*“Ik heb werkelijk niets in het bijzonder te zeggen, maar ik zou graag Rinpoche bedanken en allen die hier gekomen zijn. Wij weten allemaal dat de Borobudur een zeer fijne plek is en een zeer goede energie heeft. Maar als we hier komen, zijn we als kleine kinderen die een boek open doen en niet weten hoe te lezen. We kijken alleen maar naar de Stupa en we weten niet hoe deze te gebruiken voor onze beoefening. Ik zou graag Rinpoche bedanken dat Hij ons dit pad laat zien en ook het pad van Vrede. Ik zou ook heel graag Rinpoche bedanken dat Hij ons allen door Zijn Voorbeeld de manier onderwijst hoe we met mensen moeten omgaan en hoe ons te verhouden tot mensen in verschillende situaties. Het loont de moeite als we hier goede aandacht aan schenken zodat we werkelijk een hoop kunnen leren. Ik ben echt zeer, zeer gelukkig dat Rinpoche mijn Guru is.”*

Thans heb ik geluisterd naar al mijn vrienden die gesproken hebben en ik ben zeer gelukkig. Waarom ben ik gelukkig? Ik ben gelukkig omdat iedereen tracht enige soorten boodschappen of ideeën met zich mee te nemen. Dit betekent dat je met je meeneemt: Geweldloosheid, Self-Healing en Borobudur. Jullie nemen allemaal iets met je mee, dat is prachtig.

De mensen die naar de stranden van Bali gaan, gaan alleen zwemmen en zich vermaken; zij hebben geen boodschappen om met zich mee naar huis te nemen voor hun leven. Ik ben zeer gelukkig dat jullie allemaal iets met je mee nemen. Ik ben zeer gelukkig omdat we tot een slotsom zijn gekomen.

Een nieuwe vriend opperde eerder dat we volgend jaar iets doen voor de plaatselijke mensen. Ik ben zeer blij om dit te doen. Maar wat ik niet wil en wat ook niet mogelijk is, is de Indonesische mensen boeddhist te maken. Ik wil dit niet, het is ook niet mogelijk. Ik stuur er niet op aan en heb geen wens in deze richting; mijn motivatie is om voor hen een beter leven te vormen. Wie er ook komt om naar mij te luisteren, nooit zeg ik tegen hen dat ze mantra's moeten herhalen, wordt mijn leerling, neem verplichting enz. Niets van dit alles. Ik hou ervan om vriendschap te sluiten. Wat is een vriend? Vrienden helpen elkaar. Als ik hulp nodig heb – helpen mijn vrienden. Als mijn vrienden hulp nodig hebben – help ik. Dit is een vriend. Als iemand hulp nodig heeft om Vrede of Geweldloosheid te begrijpen, kan ik helpen door het verklaren ervan aan hem of haar. Het is niet nodig ingewikkelde filosofische termen te gebruiken – niet nodig.

***Tracht alstublieft iets te doen in je leven;  
transformeer je persoonlijk geweld in geweldloosheid.***

We hebben de “United Peace Voices, Peace Publications, World Peace Services, Lama Gangchen World Peace Foundation” opgericht. We zijn niet alleen bezig dit woord VREDE op een mooie manier te gebruiken. We moeten werkelijk iets doen, we zouden werkelijk graag verandering scheppen. Of dit alles waar is of niet, jij hebt je eigen ervaring nodig, jij moet het nagaan. Alles wat ik doe moet helder zijn voor jullie. Als de mensen die naar mij luisteren en de mensen die met mij leven zeggen: “Ik ken Lama Gangchen, ik leef met Lama Gangchen, maar ik weet niet wat Hij doet”, is dit niet goed. Wij hebben een geest nodig die onderzoek doet. Zelfs als de mensen dan slechte dingen zeggen, kunnen we antwoorden: “Dit is niet waar omdat Lama Gangchen dit doet; dit en dat is niet waar.” Het is nodig dat we het goed weten. Op een andere manier: als iemand iets slechts zegt en we weten niet hoe te reageren: “Oh, toevallig weet ik het niet, misschien...” dan is dit een probleem. Als jij weet dat het waarheid is of onwaarheid dan zijn we helder, dan is dit geen probleem, alles is OK, geen enkele roddel zal je beschadigen. Als je geen heldere geest hebt en iemand zegt iets, dan creëer je onmiddellijk een probleem.

Self-Healing gaat niet alleen maar over zingen en onze armen bewegen. Het belangrijkste punt is dat we iets doen om ons zelf te helen. Zelfs als je de Tantrische Self-Healing niet kent, kun je dit begrijpen. Als je evenwel ook de beoefening doet, dan is dat prachtig! We moeten werkelijk gaan begrijpen wat Vrede en Geweldloosheid voor ons betekent. Op deze manier kunnen we in werkelijkheid beoefenen en iets doen om deze dingen in ons leven te ontwikkelen. Beoefenen betekent dat je iets iedere dag doet – dit is prima, zelfs al doe je geen Self-Healing. ***Praten over Vrede, Vrede, Vrede, maar zelf nooit vredig zijn betekent dat je misschien op een dag je geloof zult verliezen.*** Als je het nooit voor jezelf ontwikkelt, als je geen persoonlijke ervaring hebt, dan zul je op een dag denken dat woorden zoals Vrede en Geweldloosheid geen waarde hebben en je zult ze verwerpen. Je zult iets wegwerpen dat je nooit hebt geprobeerd! Je moet het proberen! Om spontaan een begrip te krijgen van Vrede en Self-Healing, is het nodig deze dingen rechtstreeks te ervaren.

Ik denk dat we het voor nu erbij laten. We zullen elkaar morgen ontmoeten. In de ochtend zullen we om 5:00 uur naar de Stupa gaan. Maar alvorens we gaan, zou ik graag nog meer opinies horen.

*“Ik ken veel mensen die denken een begrip te hebben van vrede, maar niets doen. Nu voel ik wel dat het tijd is voor alle mensen om vrede op een actieve manier aan de dag te leggen.”*

*“Ik ben blij te horen dat U al deze dingen in perspectief zet. Ik weet niet hoe vaak ik U in de toekomst zal zien of hoe trouw ik de beoefening van Self-Healing zal doen. Ik weet dat ik naar huis terug zal gaan en terug naar mijn werk in het gezondheid systeem. Ik begreep zeer goed waar U over sprak toen U zei dat er veel schade is toegebracht door de manier waarop mensen met elkaar in relatie staan – doktoren tot patiënten. Ook doktoren weten dit; veel doktoren in het ziekenhuis proberen dit te veranderen. Ik denk dat het prachtig is vrede te ontwikkelen, iets zeer concreets in je dagelijks leven. Ik wil U daarvoor bedanken omdat het een standpunt is waarop ik met U en Uw werk blijvend een relatie kan aangaan en dit niet alleen als Uw leerling maar ook als Uw vriend”!*

*Ik zou graag zeggen dat Lama Gangchen ons voor de eerste keer onderwijst hoe de wereld zou kunnen zijn. Voor het eerst vond ik iemand die een heldere visie gaf van Wereldvrede. Elke keer als ik naar de televisie kijk zie ik dit geweld – geen enkel kanaal verschilt. Ook in mijn ervaring met doktoren en religies, zelfs als zij zeggen dat ze willen helpen – is het waar dat zij ons in werkelijkheid schaden en geweld aandoen, hoewel ik voel dat zij niet begrijpen wat ze doen. Ik ben deze dagen zeer blij omdat ik een niet geringe onmetelijke verschijning ontving.*

“Ah ja, OK”, maar we moeten er afstand van nemen, breng de negatieve informatie niet naar binnen, creëer geen verwarring. Bijvoorbeeld: als iemand aan de telefoon tegen ons over slechte dingen praat zeg dan “Ja, ja”, maar maak het je niet eigen. We zouden moeten luisteren naar alle goede dingen die we horen en deze gebruiken omdat zelfs eenvoudige mensen ons heilzame en goede gedachten geven. Als je ervan houdt verwardheid te volgen, spirituele verwarring, dharmaverwarring, lama-verwarring; het scheidt blokkades. Onze moderne vrijheid creëert vele problemen voor ons. Dit is zonder meer mijn idee, maar als je ervan houdt om verward te zijn, luister naar verwardheid, spirituele verwarring, dharmaverwarring enz., dan OK? We zijn aan het veranderen; verandering, de hele tijd verandering.

We volgen vele cursussen en we zoeken op vele verschillende manieren naar nieuwe informatie; we luisteren naar besprekingen, wonen cursussen bij en lezen boeken teneinde nieuwe dingen te leren. Aan de ene kant houden mensen erg veel van bevrijding en vrijheid, maar aan de andere kant vinden mensen het fijn dat iemand hen gidst. Daarom gaan zij naar veel verschillende mensen en plaatsen op zoek naar nieuwe ideeën en informatie. De bedoeling hiervan is zeer duidelijk; het betekent dat het onderricht dat we hebben, zelfs als we een hoge graad van ontwikkeling hebben, niet genoeg is voor ons leven; we hebben meer nodig.

***Onze normale opvoeding is niet genoeg voor ons leven.***

Onze normale moderne opvoeding is alleen een instrument – alleen een werktuig. We missen iets in ons leven en daarom besteden we veel tijd aan het rondrennen en voortjagen, op zoek ernaar. Waar vinden we deze informatie? Wat voor soort vorming hebben we nodig?

*Mijn denkbeeld is dat Niet-Formele Educatie ons de informatie kan geven die we nodig hebben voor ons leven. Ik kan mensen onderwijzen hoe zich op een fijne manier te gedragen, hoe we onze spraak en aanraking op een positieve manier kunnen gebruiken, hoe we een weldaad kunnen zijn voor anderen, hoe het leven heerlijk te maken! Dit alles is Niet-Formele Educatie; er is een ‘Niet-Formele Educatie Transcript’ beschikbaar. Ik ben een eenvoudige Lama en als zodanig hebben we slechts deze eenvoudige brochure, maar binnenin is er een zeer diepzinnige boodschap.*

Als we gepensioneerd zijn en stoppen met werken, is de kennis die we verworven hebben door normale ontwikkeling van geen waarde meer voor ons, we hebben het niet meer nodig. Deze ontwikkeling is alleen maar een instrument voor werk. Als we ontslagen zijn van onze taak, gaat onze kennis op vakantie, omdat we geen reden meer hebben om het nog te gebruiken. Tegelijkertijd zijn kranten niet genoeg voor ons, televisie is niet genoeg, naar de bar gaan is niet genoeg; deze dingen zijn niet genoeg voor onze geest, omdat we ons nog altijd afgezonderd, eenzaam en verveeld voelen. We hebben geen idee hoe onze tijd door te brengen of hoe we ons leven moeten doorkomen. We ervaren lijden. Niet-Formele Educatie is anders. Of je een baan hebt of niet, of je rijk bent of arm, of je gezond bent of dood gaat, of je hebt veel lichamelijke pijn; als je dan Niet-Formele Educatie hebt, is er geen lijden. Als je geen Niet-Formele Educatie of een Self-Healing Methode hebt, als je dan pijn hebt, lijdt je eveneens – al deze zaken komen samen, hiervan ben ik zeker.

***Als je Niet-Formele Educatie hebt ervaar je natuurlijk pijn in je fysiek lichaam, maar er is geen lijden!*** Dit is zeker. Wat is het moeilijkst om het hoofd te bieden, pijn of lijden? Wat veroorzaakt bij ons meer moeilijkheden? Pijn is niets! Lijden is verschrikkelijk. Pijn kan getransformeerd worden in iets positiefs. Bijvoorbeeld: de seksuele handeling is pijnlijk, maar mensen denken dat het 't beste genoegen is in deze wereld. We weten het niet echt, we weten niet zeker of pijn werkelijk afschuwelijk is of dat pijn verrukkelijk is. Het is zeker dat lijden, lijden is.

Gewoonlijk doen we gebeden om toe te wijden aan het einde van het onderricht en de Self-Healing Beoefeningen: **Sluit Vrede met de omgeving; Sluit Vrede met de elementen; Sluit Vrede met de familie; Sluit Vrede met geld; Creëer een Vredige dag.**

Veel mensen denken dat Wereldvrede betekent: zonder oorlog, zonder vechten. Dat betekent het niet. **Het betekent dat alle handelingen van ons lichaam en onze geest in ons dagelijks leven gedaan worden met vrede. We hebben vrede nodig in ieder onderdeel van ons dagelijks leven;** we hebben een vredevol familieleven nodig, we hebben vrede nodig bij onze zaken; we hebben vredige reizen nodig; we hebben vredig gezelschap nodig; we hebben ook vredig geld nodig. Geld dat je van streek maakt en angstig, is wat? We hebben geld nodig zonder angst. Vrede is zeer belangrijk voor deze wereld.

Mensen denken over vrede in termen van gebeurtenissen zoals grote besprekingen en organisaties. Zij denken dat het iets is dat alleen filosofische en rijke mensen interesseert. Nee, dit klopt niet! Vrede is iets dat van belang is voor ons leven, 24 uur per dag, dag na dag, week na week, maand na maand, jaar na jaar, leven na leven. Vrede. *Het is nodig alle onvredige situaties in ons leven te herkennen en deze te transformeren in vredevolle situaties. Alstublieft, doe geen onvredige dingen, nooit! Als je dit begrijpt en dit in praktijk brengt, dan zul je werkelijk begrijpen wat VREDE betekent.* “Ah, vrede betekent een grote ontmoeting, misschien een grote beweging.” Dit is ook waar, maar op een andere manier.

*Vrede is de beste geliefde, onze beste vriend. Andere vrienden veranderen van vandaag op morgen, maar onze vriend van vrede blijft altijd onze vriend. Het medicijn van vrede geneest ons altijd; andere medicijnen helpen ons vandaag, maar morgen helpt het niet meer. Andere soorten bescherming kunnen je misschien helpen of misschien niet, maar bescherming door vrede betekent voor jou geen lijden. Zelfs als ons lichaam uit balans of ziek is, ervaren we natuurlijk pijn, maar er is geen lijden. Vrede is zeer kostbaar – het is werkelijk onze geliefde, werkelijk onze vriend, werkelijk ons medicijn.*

Door vrede is het mogelijk alle religies te verenigen omdat zij een gemeenschappelijk standpunt hebben. Het is de enige moraal waar iedereen mee overeenstemt, omdat iedereen vrede nodig heeft. *Mensen die niet een bepaalde religie volgen kunnen zich verenigen op het punt van vrede. Mensen die in niets geloven, geloven in vrede. Mensen die tegen religie zijn, geloven in vrede. Vrede is zeer bruikbaar voor iedereen!* Maak van vrede je geliefde, het is de beste geliefde; Kies vrede tot je gezelschap, het is het beste gezelschap; Neem vrede als medicijn, het is het beste medicijn! Heb seks met vrede, omdat als je seks hebt met geweld, jullie dan beiden ongelukkig zijn, daarom moeten we deze daad op een vredevolle manier doen. Als je relaties begint, doe het op een vredevolle manier omdat ze dan veel succesvoller zullen zijn, werkelijk succesvol. Een vredevolle manier betekent met goed gevoel. Als je iets doet met geweld is het onzeker en onstandvastig. Alstublieft, het is nodig alles over vrede goed te leren. Denk niet dat de betekenis van vrede filosofisch is en daarom jouw leven niet raakt – *het is voor iedereen belangrijk in vrede te zijn – om Innerlijke Vrede te hebben.*

**Innerlijke Vrede is de meest betrouwbare fundering van Wereldvrede.**

Er zijn veel dingen waarin we vrede moeten integreren; het is nodig Vrede Booschappers te worden; we hebben een vredig land nodig, een vredige natie en vredige familie.

**Als we alleen leven, waarom vechten we in ons zelf?  
Omdat we niet in Vrede zijn!  
Het is nodig Vrede te sluiten met onszelf.**

Ik spreek veel over vrede, vrede, vrede – misschien is dit een fijn woord maar mensen begrijpen het niet echt. Ik tracht een andere soort van informatie te geven, daarom mensen, realiseer je wat vrede betekent voor ons dagelijks leven.

**Vrede is iets dat we binnenin ons voelen.**

We hebben normaal onderwijs van a, b, c, d naar graden en zeer hoge niveaus. Ik weet niet of ik verkeerd zit of goed, maar ik denk dat al dit onderwijs gegeven wordt met angst. Bij zakelijk onderwijs is er angst, religieus onderwijs is vermengd met angst, zelfs het huwelijk is vermengd met angst; normaal onderwijs wordt gegeven met angst, zelfs de verhoudingen tussen doktoren en patiënten zijn op de dag van vandaag gebaseerd op angst. Wat is dit voor onderwijs? Onderricht zou je moeten leren hoe je angst kunt overwinnen – dat is werkelijke educatie. Opvoeding brengt meer lijden en meer angst – waarom? Alle informatie die we zien op televisie, die we horen op de radio, lezen in kranten, is gebaseerd op angst en negatieve informatie. De manier waarop we met iemand spreken, naar een ander kijken en de ander aanraken is gebaseerd op geweld en angst. Als we ons voedsel naar binnen werken, eten we met angst. “Ah, misschien maakt dit voedsel me ziek, misschien is het giftig, misschien is het vervuild.” We eten met angst. In de steden waar veel mensen zijn, hebben we angst. “Misschien zal hij me bestellen, misschien is deze persoon ziek, ah misschien heeft hij een ziekte, deze ziekte.”

**Alle informatie die we ontvangen is verschrikkelijk, het geeft alleen maar angst.  
Waarom maken we meer innerlijke angst?  
We hebben al meer dan genoeg innerlijke angst.**

We moeten zorgen voor minder angst. We moeten deze cultuur van geweld en angst transformeren in een ‘Geweldloze Cultuur’ door het geven van vredevolle en positieve boodschappen door educatie, televisie, radio, krant, informatie, spraak en andere methoden. We moeten minder en minder, steeds minder angst creëren. Om dit te doen hebben we nieuwe methoden nodig. Vragen aan jullie: “Krijgen jullie je kennis met angst of zonder angst? Leven jullie in een vredevolle of gewelddadige cultuur? Geef me jullie antwoorden.

*“We leven met angst, we zijn altijd bang dat iets verkeerd gaat”.*

*“We zijn bang dat iemand beter is; dat mensen niet van ons houden; alles wat we doen is altijd met angst.”*

*“We voelen ons altijd bang en bedreigd door anderen, maar we gaan nooit werkelijk na hoe de gevoelens en geluk van andere mensen zijn. Misschien moeten we met z’n allen trachten te begrijpen wat het resultaat is van ons eigen gedrag op de mensen rondom ons.”*

Angst volledig overwinnen; dit is mogelijk. Maar leven met angst is niet mogelijk. We hebben ‘Geweldloze Educatie’ nodig, we hebben nieuwe methoden nodig. We hebben veel methoden nodig om minder angst te hebben en daarom heb ik aangestuurd op Vrede Radio in Milaan. Mijn vriend Dr. Franco zei onmiddellijk: “Ja Rinpoche, we trachten het vorm te geven.” Waarom? Omdat het nodig is dat we vredevolle informatie en voorbeelden geven aan deze wereld; Vrede radio’s, Vrede kranten, Vrede tijdschriften, Vrede televisie enz. Het is nodig onvrede te transformeren in vrede, geweld in geweldloosheid. Tantra betekent transformeren. Hoe kunnen we deze transformatie tot stand brengen? Door alleen een mantra te gebruiken is dit niet mogelijk! Daarom moeten we met z’n allen trachten iets te doen. In Chili zijn ze aan het proberen om Vrede televisie te leveren, omdat normale televisie teveel negatieve informatie geeft wat angst voortbrengt. We moeten dit veranderen in informatie en educatie zonder angst en om dit voor elkaar te krijgen hebben we veel alternatieve methoden nodig.