



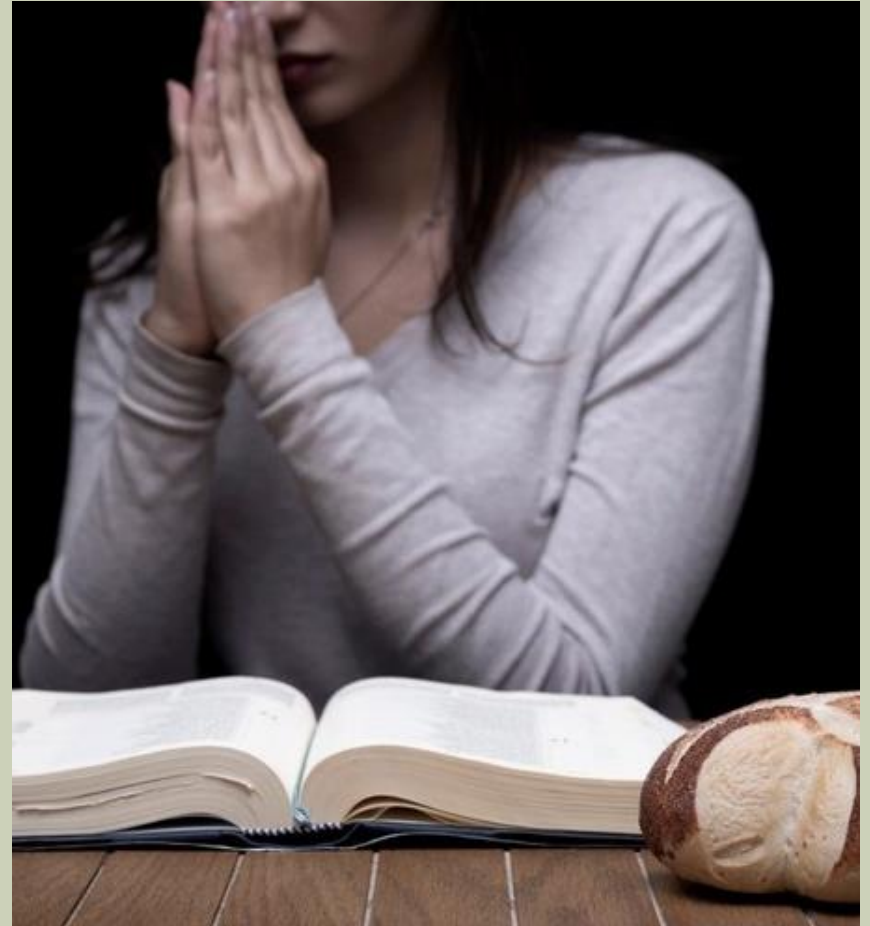
MEDITATIE,
VASTEN EN
DE
UPOSATHA

30NOW

18 februari
2024

VASTEN IN DE CHRISTELIJKE TRADITIES

- Tussen Aswoensdag en Pasen
- In totaal 46 dagen
- Tijdens de vastenperiode wordt er traditioneel pas gegeten na de middag, of na drie uur, of wordt anderszins soberheid beoefend



BETEKENIS VAN VASTEN IN HET BOEDDHISME

- In het boeddhisme is er ook het halve-dag-
vasten
- Wordt in veel boeddhistische landen beoefend,
met name ZO-Azie en Sri Lanka
- Vasten werd in eerste instantie aanbevolen door
de Boeddha met veiligheids-overwegingen als
directe aanleiding
- Niettemin was geestelijke ontwikkeling en
lichamelijke gezondheid ook altijd een heel
belangrijk motief, en dit werd later het
belangrijkst
- Vasten is een vorm van sīla

SĪLA

- De intentie zich consistent te onthouden van immorele zaken door zelfbeheersing
- De basis en eerste stap in het ontwikkelen van goede kwaliteiten en positieve attitudes
- Brengt geluk, weelde, en 'koelte' in ons leven
 - omdat we zonder wroeging leven



SĪLA VERSCHILT VAN RITUEEL EN TABOE

Sīla

- Sīla gaat specifiek om het niet kwetsen van zichzelf en anderen, door je daden, woorden en gedachten
- Sīla is een fundamentele stap voor het ontwikkelen en bevrijden van je geest

Lege rituelen en taboes

- Zich aan regels en geloften houden, enkel omdat traditie dat voorschrijft
- Om zonde of slecht karma op te ruimen
- Zich aan regels en geloften houden omdat je niet werkelijk weet hoe je een beter mens wordt

DE TRADITIE VAN DE UPOSATHA



- De volle maan probeert de zon te evenaren
- Zo ook probeert de in het wit geklede upasaka (leek) de monnik in de gele of oranje pij te evenaren
- De traditie van de verlichte meesters opvolgen
- Gaat gepaard met meditatie en naar het klooster gaan

DE REGELS VAN DE UPOSATHA

Ik neem de oefenregel op mij te onthouden van...

1. Het doden van levende wezens
2. Het nemen wat niet geven is
3. *Een levenswandel die tegen het celibaat indruist*
4. Liegen
5. Alcoholische dranken en bedwelmende middelen die tot achteloosheid leiden

DE REGELS VAN DE UPOSATHA

- 6. Eten op een 'ongepaste' tijd*
- 7. Het bezoeken van dans-, zang- en muziekvoorstellingen; opgesmukt of uitgedost met bloemkransen, parfums of cosmetische zalven*
- 8. Luxueuze bedden*

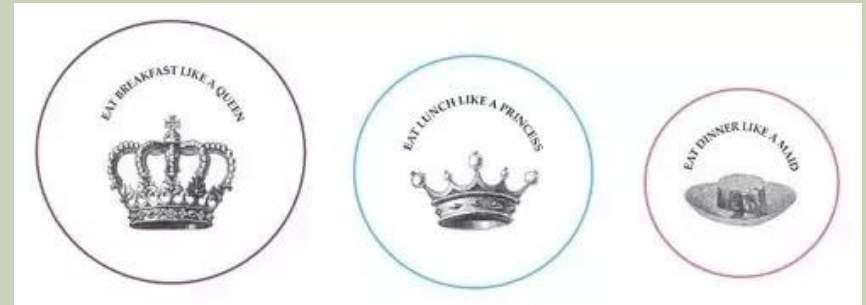
MANIER OM UPOSATHA TE OEFENEN

1. Als een herder
2. Als een bijgelovige
3. Als een nobele



DE AVONDMAALTIJD OVERSLAAN

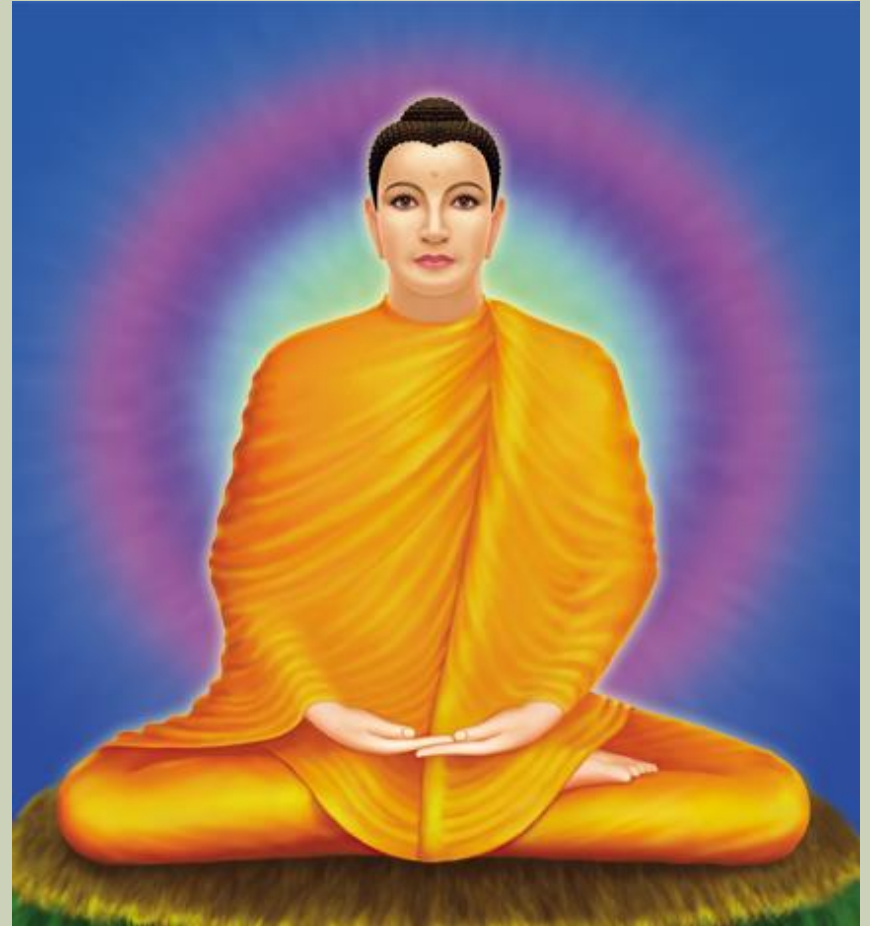
- Eten we om te leven of leven we om te eten
- “Neem je ontbijt als een keizer, je lunch als een koning en je avondeten als een bedelaar.”
 - Met het ontbijt herstellen we onze energie
 - Met de lunch verhogen we onze energie
 - Met het avondeten krijgen we te veel energie binnen
 - Niet nodig voor het celibaat



DE BOEDHA PRIJS HET HALVE- DAGVASTEN AAN

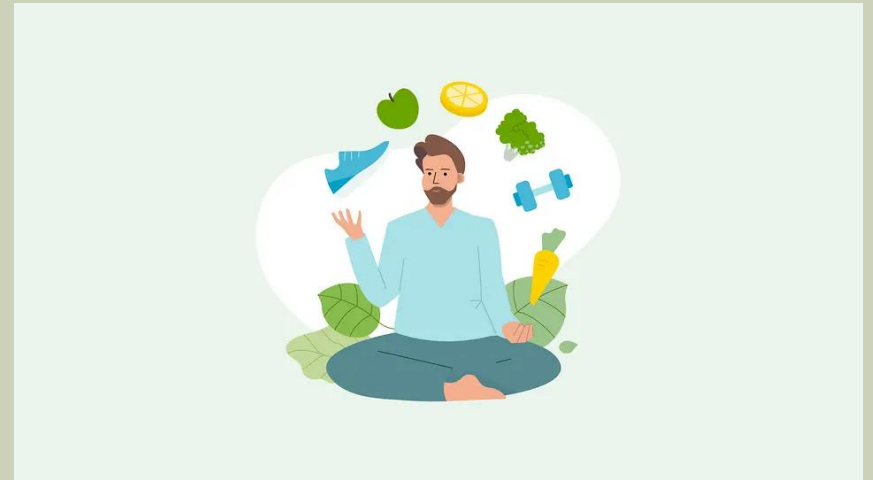
“Monniken, ik eet niet ‘s avonds. Door niet ‘s avonds te eten voel ik mij in goede gezondheid, in goede conditie, voelt mijn lichaam licht aan, voel ik mij krachtig en prettig.”

-- Bhaddāli Sutta, M i.
437



DE UPOSATHA IN DE MODERNE WERELD

- Zich aan de uposatha houden voor gezondheidsredenen
- De uposatha-club



DE UPOSATHA IN ONS DAGELIJKS LEVEN

- Deze acht oefenregels zijn tools om je negatieve gewoontes op te geven
- We kunnen er ons gemakkelijk mee aanpassen aan het kloosterleven
- Met de acht oefenregels veranderen we ons huis (tijdelijk) in een klooster

