

## **GEDRAGSCODE**

Hoe willen wij binnen ons centrum met elkaar omgaan?

### **ALGEMEEN**

Binnen BCH willen wij een omgeving creëren die optimaal is ingericht om ieders persoonlijke beoefening te ondersteunen. Een omgeving die bijdraagt aan verstillings en waar iedereen zich welkom, veilig, gestimuleerd en gewaardeerd voelt. Waar rust het uitgangspunt is en tevredenheid de staat van zijn. Daar zijn we samen verantwoordelijk voor.

Hierna lees je de vijf ethische richtlijnen die de basis vormen voor de manier waarop wij in onze sangha het boeddhisme met elkaar beoefenen. De vijf ethische richtlijnen zijn geen verboden of geboden, maar het zijn trainingsregels, intenties of voornemens.

Wij vragen iedereen om deze richtlijnen zelf te onderzoeken en binnen ons centrum als leidraad te nemen, om de boeddhistische beoefening en het welzijn van jezelf en anderen te bevorderen.

### **DE VIJF ETHISCHE RICHTLIJNEN**

Alle Boeddhistische tradities hanteren in de basis de volgende vijf ethische richtlijnen:

1. *Ik neem mij voor om af te zien van het nemen van leven.  
Met daden van liefdevolle vriendelijkheid zuiver ik mijn lichaam / handelen.*
2. *Ik neem mij voor om af te zien van het nemen wat niet gegeven is.  
Met gulle edelmoedigheid zuiver ik mijn lichaam / handelen.*
3. *Ik neem mij voor af te zien van seksueel wangedrag.  
Met rust, eenvoud en tevredenheid zuiver ik mijn lichaam / handelen.*
4. *Ik neem mij voor om af te zien van onware spraak.  
Met eerlijke communicatie zuiver ik mijn spraak.*
5. *Ik neem mij voor om af te zien van het nemen van bedwelmende middelen.  
Met bewustheid en opmerkzaamheid zuiver ik mijn geest.*

Binnen BCH proberen wij deze eeuwenoude principes te vertalen naar een moderne westerse context. Hierna lees je meer over de manier waarop wij hier invulling aan geven binnen BCH. Wij nodigen je uit om ons en elkaar hierbij te helpen. Niet omdat het moet, maar uit liefde en respect voor jezelf en de ander.

### **PAND EN FACILITEITEN**

Wij proberen ons pand en onze faciliteiten zo in te richten dat het een omgeving is die optimaal geschikt is om aan je meditatie of beoefening te werken. De achterliggende gedachte is dat als je vanuit rust en tevredenheid *metta* voor jezelf ontwikkelt, het verlangen om de leegte op te vullen met zintuiglijke of andere prikkels langzaam uitdooft.

Dat doen wij onder meer door deze prikkels – in brede zin – tot een minimum te beperken. Maar dat kunnen we niet alleen, jij als bezoeker kunt daar ook aan bijdragen. Of het nu gaat om gebruik van mobiele telefoons, luidruchtig praten of je schoenen en tas naast de kast zetten. Probeer je bewust te zijn van het effect van je handelen op de beoefening van jezelf en anderen en pas je gedrag eventueel aan.

Dezelfde uitnodiging om je bewust te zijn van het effect van je handelen geldt voor andere zaken in en rond het pand. Maak je per ongeluk iets kapot? Kijk wat je kan doen om het te herstellen. Denk dan aan: melden bij een bestuurslid, repareren, vervangen, of de schade vergoeden.

Maak je gebruik van onze bieb? Denk aan het op tijd en in goede staat terugbrengen van de boeken zodat een ander er ook weer gebruik van kan maken.

## VRIJWILLIGERS / VRIJGEVIGHEID (DANA)

Ons centrum draait volledig op de vrijgevigheid van vrijwilligers en bezoekers van onze sangha, we doen het mét elkaar. Wij nodigen iedereen dan ook uit om naar vermogen te helpen. Bijvoorbeeld door schoon te maken, de tuin te doen, les te geven, een activiteit voor te bereiden, in het bestuur plaats te nemen of de nieuwsbrief te maken. Of nog eenvoudiger, door thee te zetten, de kopjes af te wassen, of soep te brengen als anderen aan het werk zijn. Kijk eens rond of vraag er naar. Wat voor bijdrage kun jij leveren?

Als je een taak op je hebt genomen hoort verantwoordelijkheid nemen voor die taak daar ook bij, door gemaakte afspraken na te komen en zelf tijdig vervanging te regelen als je onverhoopt je taak niet uit kunt voeren.

Er zijn ook andere vormen van vrijgevigheid. Denk aan een complimentje geven als je een ander iets ziet doen. Het uiten van dankbaarheid of het goede voorbeeld geven helpen om een fijne omgeving te creëren en zijn tegelijkertijd een praktische vorm van boeddhistische beoefening. Het omgekeerde geldt ook. Ontvang je iets van de ander, zoals een dankwoord of een cadeau? Het is een mooie oefening in ontvangen als vorm van zelfwaardering, van metta.

Helpen kan ook door lid te worden of door af en toe iets extra's in de Dana-pot te doen. Daarmee kunnen wij ook in de toekomst mooie activiteiten en een waardevol centrum voor iedereen blijven aanbieden en verder uitbreiden.

## OMGANG MET ELKAAR

Een sangha is bedoeld om *elkaar* te helpen het boeddhisme te beoefenen. Binnen ons centrum kom je niet alleen als individu, maar ben je onderdeel van een groepsproces. Zonder de ander kun jij niet beoefenen en andersom. Wij nodigen je uit om je hiervan bewust te zijn.

Wij proberen om een omgeving te creëren waarbinnen iedereen zich welkom, veilig en gewaardeerd voelt. Daarin past dat je rekening met elkaar houdt en met elkaars grenzen. Dat je opmerkzaam bent op wat de ander op dat moment nodig heeft om zich op zijn of haar gemak te voelen. Voor de één is dat een open gesprek, voor de ander juist rust en verstillings. Dat je nieuwkomers binnen ons centrum zich welkom laat voelen en je in hen interesseert.

Binnen onze sangha streven wij naar een cultuur waarbinnen wij niet *over* elkaar maar *met* elkaar praten. Wij nodigen je uit om je open te stellen voor de ander. Dat kan door vragen te stellen, interesse te tonen, sorry en dank je wel te zeggen. Maar dat kan ook door elkaar aan te spreken op gedrag, elkaar een spiegel voor te houden. Niet vanuit een oordeel of kritiek maar vanuit de intentie om de ander te helpen.

Binnen iedere gemeenschap kunnen relaties of romantische gevoelens ontstaan. Ook binnen onze sangha. Dat is oké, mits de grenzen van de ander niet worden overschreden of het groepsproces er niet door wordt verstoord. Waar die grens ligt is persoons- en situatiegebonden. Wat voor de één normaal is kan voor de ander heel ongemakkelijk zijn. Houd daar rekening mee en respecteer zowel de ander als de groep.

Signaleer je iets waar jij je zorgen of boos over maakt? Bespreek dat dan met de ander. Vanuit respect en met de intentie om de ander te helpen en het samen op te lossen.

Vind je het moeilijk om de ander aan te spreken of komen jullie er samen niet uit? Vraag dan de hulp van een ander. Is het echt niet op te lossen of zijn er grenzen overschreden? Zoek dan contact met het bestuur dat (in overleg) verdere stappen kan ondernemen.

Kun of wil je het intern niet oplossen, dan geeft de Boeddhistische Unie Nederland ([boeddhisme.nl](http://boeddhisme.nl)) toegang tot een extern vertrouwenspersoon.

## ACTIVITEITEN

Ook hier geldt dat rust het uitgangspunt is en tevredenheid de staat van zijn. Als je betrokken bent bij de organisatie van onze activiteiten, maak het dan niet onnodig complex, maar kijk naar wat er echt nodig is om het voor iedereen inspirerend en aangenaam te maken.

Wij willen met onze activiteiten zo min mogelijk schade toebrengen aan de aarde, door onze ecologische voetafdruk zo klein mogelijk te houden. Wij willen zoveel als mogelijk respect hebben voor alles wat leeft. Om die reden zijn onze maaltijden tijdens activiteiten vegetarisch en zoveel mogelijk biologisch.

Ook serveren we tijdens activiteiten geen alcohol. Roken en/of drugs zijn niet toegestaan. Het gebruik van andere afleidende of verdovende middelen, zoals smartphones, is tijdens activiteiten niet de bedoeling. Waarom? Omdat we op die manier samen een omgeving creëren die optimaal is ingericht om onze beoefening te ondersteunen. Dat doen wij door 'verdooving' te minimaliseren, opdat iedereen in staat is om bewustzijn en opmerkzaamheid in zichzelf te cultiveren. Je zou eens kunnen kijken wat dit voor jou betekent. Waarmee zoek jij de verdooving?

Doe je mee aan een activiteit? Dan vragen wij je om – naar vermogen – bij te dragen in de kosten (denk aan huur en onderhoud van het pand, koffie/thee en koekjes, bibliotheek, promotiekosten, en dergelijke).

Schrijf jij je in voor een cursus of activiteit, maar ben je onverhoopt verhinderd? Meld je dan tijdig af. Daarmee geef je een ander de kans om deel te nemen. Bovendien is het handig als wij hier rekening mee kunnen houden in de organisatie.

Je kunt bijdragen aan een optimale beoefening voor jezelf en de anderen door je, als je naar BCH komt, vooraf voor te bereiden, op de weg naar ons toe. Dat kun je bijvoorbeeld doen door op tijd en met rust en opmerkzaamheid bij ons binnen te stappen.

Wij nodigen je tot slot uit om eens te kijken of je deze richtlijnen ook kunt toepassen als je BCH verlaat. Thuis, op het werk of gewoon in de supermarkt. Probeer het eens! Wij zijn benieuwd naar jouw ervaringen.

