

Les 1, inl RR, inl RJ	Puntgedicht van Genestet. 'Wees u zelf zei ik tegen iemand, maar hij kon niet hij was niemand'. (p7) Deze tekst wil ons twee niveaus van het zijn laten ervaren. Het absolute en het relatieve. We zijn iemand en tegelijkertijd zijn we niemand. Niemand-zijn wordt een bevrijdend gevoel genoemd De tekst gebruikt woorden om tegelijkertijd ook het relatieve van woorden aan te duiden. Lessuggestie Vertel iets over de historie van de soetra (zie ook inleiding Rob Janssen) Vraag: Wat voegt het idee niemand te zijn voor je toe aan het idee iemand te zijn?
Les 2, Inl RR	A=A en A=/A (p12/13) Dit verwijst naar een structuur die vaak in de tekst terug komt nl 'A is niet-A en daarom is het A' ofwel 'A is A omdat het niet-A' is. (p68) Zie ook Zen en keuzes maken p116 Het paradoxale denken. Lessuggestie Onderzoek deze stelling en leg hem uit Laat mensen voorbeelden verzinnen...
Voor alle lessen	Begin de les met het gemeenschappelijk reciteren van enkele hoofdstukken. Bijvoorbeeld steeds drie.
Les 3, H1	De diamantsoetra lezen gaat niet om begrijpen. Lees de tekst als een gedicht of toneelstuk. Voel steeds wat de tekst met je doet. De tekst is het verslag van een gesprek tussen Boeddha en Subhuti. Met welke rol identificeer je je? Zit je in het stuk of luister je er als derde naar? Het toneel klaar maken. Wat is je eigen grondhouding bij het aangaan van wat er gezegd wordt? Wat is je interne houding: open, sceptisch, nieuwsgierig, snap ik toch niet, weet je het al, ... Dit boek is te gebruiken als onderzoek naar de aannames die we voor waar of onwaar houden. Lessuggestie: voer een deel van de tekst als toneelstuk op. Laat mensen

	verschillende plekken innemen.
Les 4, H2	Boeddha praat niet uit zichzelf; hij geeft antwoord op een vraag: ‘Hoe verhevene moet een zoon of dochter van goede familie, die op weg is in het Bodhisattva-voertuig, (1) in het leven staan, (2) hoe moeten zij voortgaan, (3) hoe moeten zij hun geest onder controle brengen?’ Als je de vraag stelt, wil je dan ook het antwoord horen? Ben je bereid je leven te wijzigen? Wat ben je bereid los te laten? Kun je een antwoord horen, ook als je dat niet meteen kunt of wilt toepassen? Lessuggestie: Hoe verstaan wij de drie vragen die Subhuti stelt? Welke vraag stel jij jezelf? Een vraag waarop je het antwoord wilt horen?
Les 5, H3	‘Boeddha suggereert steeds in gedachten te houden: Hoeveel wezens er ook zijn Zij allen moeten door mij tot Nirvana gebracht worden, tot het bereik van Nirvana zonder rest. Maar ook al zouden ontelbare wezens zo tot Nirvana gebracht worden, er is geen enkel wezen tot Nirvana gebracht.’ (p23) Je aandacht leren richten door een zin in gedachten te houden. Aandacht op iets positiefs focussen (behulpzaam zijn voor anderen) En je daar niet door laten vangen (op absoluut niveau is er geen ‘helpen’) Wat is Nirvana en wat is Nirvana zonder rest? Nirvana als tegengestelde van samsara (vlg wat je wilt en wat je niet wilt) Of Nirvana inclusief samsara. Er is een te ervaren werkelijkheid die alles omvat. Lessuggestie: onderzoek verschil tussen waar(heid) en waardevol
Les 6, H4, H5	Dingen zijn niet te meten Vrijgevigheid Hecht je niet aan wat je geeft en heb geen verwachtingen als je iets geeft. Maar geef wel! Kun je iemand herkennen aan zijn kenmerken? Dit gaat over idealiseren. Wat dicht je iemand toe (ook jezelf en dingen). Zie je de veranderlijkheid... Volkomenheid: Je denkt dat iets helemaal zo is, je ziet niet dat het ook het tegengestelde is (a=a etc) Lessuggestie Een goed mens is niet aan zijn kenmerken te herkennen. Welke gezichten kan goedheid hebben? Oefensuggestie: Kijk steeds fris naar mensen die je als perfect of goed beschouwd en kijk steeds fris naar mensen die je als imperfect en slecht beschouwd.

Les 7, H6	Ook het beste idee en de beste visie zijn aan verandering onderhevig. Ook de Boeddha is een vlot, alles is een vlot. Kun je het, als je het niet meer nodig hebt, loslaten. Herken je wat je nodig hebt? Wat houd jij nog vast terwijl je het niet langer nodig hebt? Door degene die de uiteenzetting van de dharma's als een vlot begrijpen, moeten zelfs de dharma's opgegeven worden, hoeveel te meer de niet-dharma's. Lessuggestie Geef voorbeelden van 'hulpmiddelen' die je weer hebt losgelaten. Onderzoek deze vraag samen.
Les 8, H7, 8	Ieder inzicht moet iedere keer weer opnieuw ontdekt en geformuleerd worden. Iedere leraar, iedere leerling, iedere groep, cultuur, generatie moet opnieuw zelf het inzicht woorden geven. Een tijd lang met een leraar optrekken doet je sneller leren je eigen leraar te zijn. (het doel is dat iedereen z'n eigen leraar is) Geef je iemand iets, of leer je iemand iets, Help je of zet je de ander in zijn kracht Lessuggestie Hoe empower/emancipeer jij anderen? Hoe houd je mensen hulpbehoevend?
Les 9, hfdst 9a – 9e	Mantra 'ik ben' en mantra 'ik ben niet' Bijvoorbeeld, ik ben leraar, maar ook ik ben niet (altijd immers) leraar. Je bent en je bent niet. Hecht niet aan een van deze twee waarheden. Vergelijk ook Dogen: De Boeddha-weg bestuderen is jezelf bestuderen. Jezelf bestuderen is jezelf vergeten. Jezelf vergeten is ontwaken door alles wat zich voordoet. Ontwaken door alles wat zich voordoet, is de bevrijding van de scheiding tussen jezelf en anderen. Geen spoor van ontwaken blijft over en dit spoorloze ontwaken is eindeloos. Voorbeelden waar het 'mis' gaat als je hecht aan 'ik ben' of juist 'ik ben niet' Lessuggestie Doe de mantra elk 20 minuten (laat ervaringen opschrijven) en bespreek na afloop van beide na.

Les 10, hfdst 10	De wereld is de wereld en ook niet, het wordt alleen maar de wereld genoemd. Je kunt ook zeggen dat de wereld een hel is of juist een hemel, harmonisch of juist niet harmonisch. Woorden vormen een woordenbrij. Houd je niet vast aan je ideeën over woorden. De onbegrijpelijkheid van dit hoofdstuk is een aanmoediging om voorbij vaste voorstellingen te gaan. Alle 'voorstellingen van zaken' verbreken het contact met de steeds veranderende actualiteit. Lessuggestie Bespreek een voorbeeld van abstracte kunst 'iets dat 'niks' voorstelt, of maak samen een abstract klankdicht. Iedereen bedenkt eerst een willekeurige klank (of willekeurig woord) en daarna 'zegt' iedereen die klank (of dat woord). Evalueer of het 'niets' zeggende ook echt als 'niets zeggend' werd ervaren.
Les 11, hfdst 11	Het delen van inzicht is van onschatbare waarde. Daar kan geen kennis of bezit tegenop. Welke fantastische hersenspinsels je ook weet te fabriceren, een echte ontmoeting met iemand, waar inzichten worden uitgewisseld, is altijd meer waard. Lessuggestie Bespreek het gebruik van digitale middelen voor communicatie zoals facebook, snapchat, Instagram etc. en het jezelf helemaal laten zien met al je perfecte imperfecties. En wat deel je daar vooral, inzicht? Oefensuggestie Probeer deze week bewust meer inzicht te delen. Waarschuwing, hoewel dat van onschatbare waarde is, eenvoudig is het niet.
Les 12, hfdst 12	De plaats waar we ons bewust worden van de relativiteit van dingen, het niveau verschil tussen absoluut en relatief, het verschil tussen letterlijk en figuurlijk, op die plaats voelen we ons een met alle verandering, op die plaats ervaren we de flow en dat samen leren beleven is zalig / heilig. Samen leer je vaak makkelijker en meer dan alleen. Kun je wel in je eentje iets leren, zonder interactie met anderen, mensen en/of dingen? Lessuggestie Bespreek hoe en waar wij leren en vooral ook van wie of wat? Wees je de hele week bewust van waar je van wie wat leert.