

# Inhoud

Welkom in pizzeria Boeddhisme!	9
<b>1.</b> De prins die bedankte voor een prinsheerlijk leven	16
<b>2.</b> Het meest betrouwbare licht	19
<b>3.</b> De Vier Edele Waarheden	23
<b>4.</b> Je kunt de dingen niet dwingen	27
<b>5.</b> Mindfulness als anker	31
<b>6.</b> Zin is belangrijker dan geluk	34
<b>7.</b> De verborgen winst van tegenslag	38
<b>8.</b> Zo eenvoudig kan een religie zijn	45
<b>9.</b> Woede heeft een prijskaartje	48
<b>10.</b> Leve de antikleefhouding!	51
<b>11.</b> Geduldig als een windmolen	54
<b>12.</b> Complimenteren voor beginners	58
<b>13.</b> It's okay, sweetheart	60
<b>14.</b> Wat je zegt, dat ben je zelf	65
<b>15.</b> Vergeven is ook grenzen stellen	69

<b>16.</b> Omgaan met een energievampier	73
<b>17.</b> De innerlijke honkbalknuppel	76
<b>18.</b> De moderne individualist is een lawaaiig dier	79
<b>19.</b> Als door een bezwerende toverformule	83
<b>20.</b> Toch maar een beetje minder kletsen?	87
<b>21.</b> Het spoor van de mystiek	91
<b>22.</b> Zachtmoedig buigen voor alles en iedereen	95
<b>23.</b> Schrijf het van je af!	97
<b>24.</b> Mediteren is thuiskomen bij jezelf	100
<b>25.</b> Wees op je hoede voor spiritueel materialisme	105
<b>26.</b> Mediteren laat je lichaamcellen glimlachen	108
<b>27.</b> Wanneer ben je een boeddhist?	110
<b>28.</b> Tob niet, het loopt toch anders	112
<b>29.</b> De openheid van het niet-weten	116
<b>30.</b> Gehoor geven aan je intuïtie	119
<b>31.</b> Oog hebben voor de tekens	122
<b>32.</b> Aandacht via vertraging	125
<b>33.</b> Een mistige kijk op de werkelijkheid	128
<b>34.</b> Talent voor het hier en nu	132
<b>35.</b> Herfstbladeren harken	135
<b>36.</b> Optimisme, pessimisme en melancholie	137
<b>37.</b> Het kind als soeverein wezen	140
<b>38.</b> Terug naar de onschuld	144
<b>39.</b> Wakker opvoeden	147

<b>40.</b> Je bent meer waard dan je bankrekening	151
<b>41.</b> Redeneren zoals een bokser	156
<b>42.</b> Minder is meer	160
<b>43.</b> Röntgenfoto van de automatische piloot	163
<b>44.</b> Gehechtheid maakt je rusteloos	166
<b>45.</b> Waarheen je ook vlucht, je komt jezelf tegen	169
<b>46.</b> Het enige dat blijft, is de veranderlijkheid	173
<b>47.</b> Een innige verbondenheid	176
<b>48.</b> Je oogst wat je zaait	179
<b>49.</b> De altruïst = de slimste egoïst	182
<b>50.</b> De waarheid is wat je ervan maakt	184
<b>51.</b> Vreemdeling maakt kennis met vreemdeling	187
<b>52.</b> Ik heb een smartphone, dus ik ben	191
<b>53.</b> Schoonheid of het geloof in een betere mens	196
<b>54.</b> Liefde is ... elkaar in vertrouwen loslaten	199
<b>55.</b> Goede boeddhistische seks	204
<b>56.</b> Familie duurt het langst	208
<b>57.</b> In de haven van de vriendschap	211
<b>58.</b> Wie heeft je wakker gekust?	214
<b>59.</b> De middenweg	218
<b>60.</b> Mindful eten	221
<b>61.</b> Oefeningen in aandachtig drinken	226
<b>62.</b> Je lichaam is je tempel	230

<b>63.</b> Ademen met je hielen	234
<b>64.</b> Yoga voor luie mensen	236
<b>65.</b> Schuddebuikend voorwaarts	238
<b>66.</b> Ontluiken, opbloeien en verwelken	241
<b>67.</b> De zin van ziekte	244
<b>68.</b> Van sterven je beroep maken	248
<b>69.</b> De film van je leven	251
<b>70.</b> De energie rond het sterfbed	255
<b>71.</b> Onderweg naar het nirwana	260
<b>72.</b> Waar ben je naar op zoek?	263
Lijst van boeddhistische termen	264
Geraadpleegde literatuur	268

# Welkom in pizzeria Boeddhisme!

Dit is een boek voor boeddhisten die nog niet uit de kast zijn gekomen. Noem ze maar de *latente boeddhisten*. Het soort mensen zoals ik er zelf een ben: je best doen om op een zachte manier door het leven te flaneren – wat de ene dag beter lukt dan de andere – en gaandeweg tot de vaststelling komen dat veel van je persoonlijke ‘ethische waardeschaal’ eigenlijk de 21ste-eeuwse praktische vertaling is van wat een historische figuur – de Boeddha – zo’n 2500 jaar geleden verkondigde. Maar er tegelijk voor beducht zijn jezelf openlijk een boeddhist te noemen. Dat kan de meest uiteenlopende redenen hebben, afhankelijk van ieders temperament en verleden. In mijn geval geldt dat ik sowieso een hekel heb aan etiketten (vind ik alleen boeiend als ze op wijnflessen zijn geplakt) en dat mijn binnenwereld allesbehalve extatisch reageert op groepsprocessen. O jawel, ik heb kortstondig de sfeer in twee *sangha’s* (boeddhistische groepen) opgesnoven, maar ik kwam al gauw tot het bevrijdende inzicht dat ik beter mijn eigen Dalai Lama kon zijn. Die bijeenkomsten riepen bij mij te veel herinneringen op aan verplichte ‘misvieringen’ tijdens mijn zes jaar vertoeven op een katholiek internaat, waar het woord van de priester aan het altaar helaas maar zelden vlees werd. Wat me vaak zin deed krijgen om hem de vraag voor de voeten te gooien waarom de

kerk het nooit eens had over de – in mijn ogen – allerbelangrijkste deugd, namelijk: ontroering.

Die ontroering ervaar ik, tot mijn grote vreugde, wél als ik boeddhistische verhalen lees, alsook tijdens mijn ontmoetingen met individuele beoefenaars. Heel jammer vind ik het dat ik met het boeddhisme pas echt in contact gekomen ben toen ik al achteraan in de veertig was. Ere wie ere toekomt: dat gebeurde dankzij de radio- en televisieprogramma's van de BOS (Boeddhistische Omroep Stichting), die haar reguliere uitzendingen inmiddels heeft moeten stopzetten omdat de Nederlandse regering eind 2015 de kleine levensbeschouwelijke omroepen ophief.

Ik ben nu bijna zestig en straks is het zowaar al tien jaar dat ik dagelijks een uur mediteer. Het is het beste cadeau dat ik mezelf ooit heb gegeven. Had iemand me dat op dat internaat als adolescent maar geleerd!

Het goede nieuws: het is nooit te laat om te beginnen met mediteren of om je in het boeddhisme te gaan verdiepen. Dit boek schreef ik voor zulke laatbloeiers. Maar het is ook bestemd voor jou, jonge zinzoeker, al dan niet even solistisch ingesteld als ik. Ik heb trouwens nog meer goed nieuws: voor de moderne westerling zijn er veel aantrekkelijke kanten aan het boeddhisme. Vooreerst is er geen God aan wie verantwoording moet worden afgelegd. Nog afgezien van de vaststelling dat het boeddhisme eigenlijk niet eens een religie is, maar veeleer een filosofie. Of nog beter: een praktijk. De Dalai Lama stak het in 2012 op zijn Facebookpagina niet onder stoelen of banken: 'Ik raak er steeds meer van overtuigd dat we religie bij het denken over spiritualiteit en ethiek beter achterwege kunnen laten.' Met andere woorden: de mens

moet niet naar het goede streven omdat een hogere macht dat van hem vraagt, maar omdat hij zelf in zijn binnenste die noodzaak ervaart.

Vrijheid en individuele verantwoordelijkheid, daar draait het allemaal om bij het boeddhisme. Uit de mond van de Boeddhya klonk het zo: 'Accepteer niets wat ik zeg als waarheid alleen maar omdat ik het zeg. Nee, stel het juist op de proef, net zoals je goud test om te bepalen of het echt goud is of niet.' Het is dus aan jóú om, op elk moment, te beslissen wat enerzijds bij je past en wat anderzijds niet compatibel is met je eigen ervaringen.

Ook mooi meegenomen voor de postmoderne mens: het boeddhisme gaat niet in tegen de algemeen erkende wetenschappelijke theorieën over de oorsprong van het universum en de evolutie van de menselijke soort. Het omgekeerde is zelfs waar. De Dalai Lama stelt onomwonden: 'Als nieuwe wetenschappelijke bevindingen in tegenspraak zijn met het boeddhisme, moet het boeddhisme zich aanpassen aan de wetenschap, en niet omgekeerd.' Vandaar ook dat hij als spiritueel leider niet schroomt om oude mythische verhalen over het ontstaan van de wereld, die vroeger in India (het land van oorsprong van het boeddhisme) werden geloofd, tegenwoordig niet meer zomaar te accepteren als waarheid. De Dalai Lama vertelt dat die verhalen wellicht symbolisch te interpreteren zijn. Ik zie de paus nog niet zo gauw hetzelfde verklaren over het christelijke scheppingsverhaal.

Tegelijkertijd leven er bij de gemiddelde westerling heel wat misvattingen in verband met het boeddhisme. Zo is in de ogen van velen een boeddhist iemand die niet reageert als iemand hem kwaad berokkent. Nou, mooi wél. De Amerikaanse boeddhistische leraar Noah Levine: 'Een onderdeel van verge-

ven en helen is ook het stellen van gezonde grenzen. Bijvoorbeeld: we kunnen iemand vergeven en er tegelijkertijd voor kiezen om nooit meer met die persoon om te gaan. We moeten het loslaten van wonden uit het verleden niet verwarren met het voelen van de verplichting om de daders weer in ons leven toe te laten. De vrijheid door vergeving behelst vaak het vastleggen van een duidelijke grens en het bewaren van een liefdevolle afstand tot diegenen die ons gekwetst hebben.' Liever dus afscheid nemen in plaats van blijvend gekweld te worden door wrok. Boeddhisme betekent nu eenmaal iets anders dan masochisme. En het is ook geen lethargische onverschilligheid. Integendeel, menselijke struisvogels horen niet thuis in het boeddhisme. Nogmaals Noah Levine: 'De Boeddha was een revolutionair, een radicale voorstander van persoonlijke en sociale transformatie. Hij wijdde zijn leven aan tegen de stroom in gaan, aan het subversieve pad van de vogelvrij verklaarde zwerver. De lessen van de Boeddha zijn een marsbevel tot actie, een aanmoediging tot revolutie.'

Het boeddhisme kent diverse stromingen, die officieel 'tradities' worden genoemd. (Als de Boeddha vandaag rondliep in de gereïncarneerde gedaante van een kat, zou ze niet ogenblikkelijk al haar jongen terugvinden.) In dit boek wordt van die verscheidenheid grotendeels abstractie gemaakt. Alleen als het echt nodig is, specificeer ik over welke traditie ik het heb: *theravada*, *mahayana*, *Tibetaans boeddhisme*, *vajrayana*, *hinayana* of *zen*. Achter in het boek is een lijst met boeddhistische trefwoorden opgenomen, al heb ik in de tekst het gebruik van typische termen uit de talen Sanskriet en Pali bewust tot een minimum beperkt.



Welkom in pizzeria Boeddhisme! Gebruik dit boek als een toegankelijke menukaart. Stel je eigen pizza samen: kies de ingrediënten die overeenkomen met jouw smaak, laat je misschien af en toe toch eens verleiden tot een experiment, maar doe vooral je eigen zin. En bak met de door jou uitgekozen ingrediënten een goed leven. Doe dat zélf. Zoals je in pizzeria Boeddhisme alles zelf moet doen.

## Met beide voeten op de grond

In het beste geval is spiritualiteit een liefdesverklaring aan het gewone leven, zonder al te veel zweverigheid. Dat is ook de les van het volgende verhaal. Twee oude boeddhistische monniken en een veel jongere monnik maken zich klaar om samen te gaan mediteren. Ze gaan zitten aan de oever van een meer.

Opeens staat de eerste oude monnik op en zegt: 'Ik ben mijn mat vergeten.'

Op een wonderlijke manier schrijdt hij over het water, neemt aan de overkant van het meer in zijn hut zijn mat, en keert op dezelfde wonderlijke manier terug.

Vervolgens zegt de tweede oude monnik: 'Ik ben mijn was vergeten op te hangen.'

Ook hij stapt moeiteloos over het water en is al na een halfuur terug.



De jonge monnik voelt zich uitgedaagd door zijn twee oudere collega's en zegt zelfverzekerd tegen hen: 'Jullie zijn niet superieur aan mij. Wat jullie kunnen, kan ik ook.'

Dus besluit ook hij zich over het water voort te bewegen. Maar de twee oudere monniken zien hem voortdurend hopeloos kopje onder gaan. Uiteindelijk vraagt de eerste monnik aan de tweede: 'Moeten we hem niet vertellen waar de stenen liggen?'



## *De prins die bedankte voor een prinsheerlijk leven*

In het grensgebied tussen India en Nepal werd ongeveer 2500 jaar geleden de historische Boeddha geboren als prins Siddhartha Gautama. Een kluizenaar-waarzegger voorspelde dat de knaap ofwel een machtige koning zou worden ofwel een wijze spirituele leider. Die tweede mogelijkheid wilde zijn vader absoluut vermijden, dus liet hij zijn zoon binnen de muren van het paleis een leven leiden in grote materiële welstand. Er werd streng op toegekeken dat de prins niet met onaangename situaties in contact kwam. Maar op een nacht slaagde Siddhartha erin om, samen met een trouwe dienaar, weg te sluipen uit het paleis. Zo ontdekte hij voor het eerst dat hij al die tijd in een cocon van illusies had geleefd: blijkbaar bestond er in de buitenwereld ook zoets als ziekte, ouderdom en dood. Toen hij op een van zijn tochten had kennisgemaakt met een asceet, besloot hij te kiezen voor hetzelfde pad. Zijn

prinsheerlijke leven kon hem voortaan gestolen worden! Jarenlang onderwierp hij zichzelf aan allerlei ontberingen, tot hij inzag dat ook vreselijke zelfpijniging niet de weg naar het ultieme geluk was. Siddharta begon vervolgens aan lange meditatiesessies onder een bodhiboom, met uiteindelijk als resultaat dat hij volledig gezuiverd was van alle denkbare misvattingen in verband met het menselijke bestaan. Op dat moment transformeerde de prins van weleer in de Boeddha, 'de Ontwaakte'. Gedurende de daaropvolgende 45 jaar onderwees hij zijn inzichten aan iedereen die er voor openstond, opdat ook deze mensen de toestand van geluk konden verwezenlijken die hij zelf had bereikt.

*‘De enige religie die zou moeten worden  
aangeleerd, is die van de onbevreesdheid.’*

– Vivekananda, Bengaals swami

*‘Er kwam een tijd dat het pijnlijker was  
om in de knop te blijven zitten dan het  
risico te nemen om te gaan bloeien.’*

– Anaïs Nin, Amerikaans schrijfster

*‘Het leven wordt intenser als je  
bereid bent om de prijs te betalen.’*

– Huub van der Lubbe, Nederlands zanger

**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Aurélie Matthys, Studio Lannoo

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017 en Manu Adriaens  
D/2017/45/275 – NUR 718 – ISBN 978 94 014 4361 6

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.