

Voorwoord

Dit boek is geen verhandeling over het boeddhisme: er zijn heel andere competenties nodig dan de mijne om een zo uitgebreid en complex onderwerp op een behoorlijke manier te behandelen. De opzet van dit boek is veel bescheidener. Het is een kleine 'ontdekkingsgids', gebaseerd op mijn persoonlijke ervaring en gericht op de praktische aspecten van deze 'leer'. Ik wil de lezers laten 'proeven' van de bekoring die zo eigen is aan het boeddhisme, en hen ook doen verlangen om meer te weten te komen via meditatie en zich te verdiepen in de onderrichtingen.

De spirituele levenshouding van het Oosten, en van het boeddhisme in het bijzonder, oefent steeds meer aantrekkingskracht uit op westerlingen die betekenis willen geven aan hun leven. Maar vele mensen voelen niet aan waar dat boeddhisme precies voor staat. Je stort je niet in het boeddhisme zoals je aan aerobics doet, of zoals je potten bakt, zelfs niet zoals je je verdiept in de geschiedenis van kunst of religies. Het gaat niet om een hobby, niet over een eenvoudige intellectuele bezigheid, maar over een engagement in de spirituele betekenis van het woord. Het gaat over een moeilijke en moedige keuze, die in staat is het leven van de persoon die die keuze maakt, totaal te veranderen. Toch wil dat niet zeggen dat je boeddhist moet worden om de regels te kunnen toepassen: iedereen kan ze in de praktijk brengen, onafhankelijk van zijn overtuiging of geloof. Dit werk wil je vertrouwd maken met de principes die aan de basis liggen van deze leer. Het wil je aan de hand van concrete voorbeelden laten zien hoe die principes kunnen worden toegepast in het dagelijkse leven: op het werk, thuis, op straat, alleen of in gezelschap...

Het boeddhisme beleven is tegelijkertijd eenvoudig en ingewikkeld. Eenvoudig, omdat altruïsme en medeleven buitengewoon eenvoudige begrippen zijn, en omdat mediteren 'gewoon

gaan zitten' is. Ingewikkeld, omdat wij in het Westen leven, onze culturele en religieuze wortels ver verwijderd zijn van de oosterse wijsheid, en de omgeving waarin we leven mijlenver van de boeddhistische waarden verwijderd is.

Het boeddhisme beleven is je blik naar binnen richten en oplossingen zoeken, niet buiten jezelf, zoals ons sinds onze kindertijd geleerd is, maar in onszelf, in 'de natuur van de geest'. Meditatie speelt daarin een belangrijke rol. Zij staat centraal in de leer, ze is als het ware de motor. Als je geen tijd vindt om te mediteren, is het boeddhisme wellicht niet voor je weggelegd. Kun je de nodige tijd wel vrijmaken, reken er dan niet op dat je in enkele maanden helemaal verandert. Het gaat erom je geest te leren beheersen door hem beetje bij beetje vrij te maken van alle gif. Dat wil zeggen: je ondergaat een diepe transformatie van binnenuit. Tenzij je een heel uitzonderlijk iemand bent, zoals de grote wijze Milarepa*, zal dit proces jaren in beslag nemen. Wie ongeduldig is, kan er beter niet aan beginnen...

Maar laat je daardoor niet ontmoedigen. Veranderen is een langdurig en geduldig werk, maar het nadenken over de regels, de cultuur van de aandacht en de praktijk van de meditatie hebben al snel duidelijk voelbare resultaten. Het boeddhisme vraagt alleen maar heel eenvoudig 'daar te zijn': zo bewust mogelijk bij elk van je gedachten, je woorden en je handelingen, zonder je te laten afleiden door de talloze prikkels van buitenaf, of te verdwalen tussen de duizenden rondzwervende gedachten die de geest zonder ophouden bestormen.

Wat mezelf betreft, ik ben dat 'daar zijn' gaan toepassen terwijl ik dit boek schreef, en ik kan alleen maar wensen dat de lezer ook 'daar is', als hij het boek leest... En laat me toe een kleine suggestie te doen: begin, als het even kan, met het uitzetten van je gsm!

Nathalie Chassériau

Inhoud



Deel een Enkele verhelderende sleutels

Hoofdstuk 1

Enkele inleidende opmerkingen 14

Hoofdstuk 2

De geschiedenis begon 2500 jaar geleden 20

Hoofdstuk 3

... En de boeddha vertelt ons over zijn 'Vier Waarheden' 29

Hoofdstuk 4

Alles verandert, alles vervloeit 38

Hoofdstuk 5

Karma of de wet van oorzaak en gevolg 43

Hoofdstuk 6

Het doel van het boeddhisme: zichzelf bevrijden van het ego 50

Hoofdstuk 7

Het hart van het boeddhisme heet mededogen 56

Hoofdstuk 8

Leren mediteren 64

Hoofdstuk 9

Het boeddhisme en het Westen 80



Deel twee

Boeddhisme: een hulp in het leven van elke dag

Enkele vragen om de balans op te maken 92

Hoofdstuk 10 Beter met jezelf 98

Hoofdstuk 11 Beter met de anderen 120

Hoofdstuk 12 Voel je beter in je vel 138

Hoofdstuk 13 Elke dag beter 150

Hoofdstuk 14 Beter op het werk 168

Hoofdstuk 15 Beter in de liefde 182

Hoofdstuk 16 Beter in het gezin 196

Noten 215

Bibliografie 218

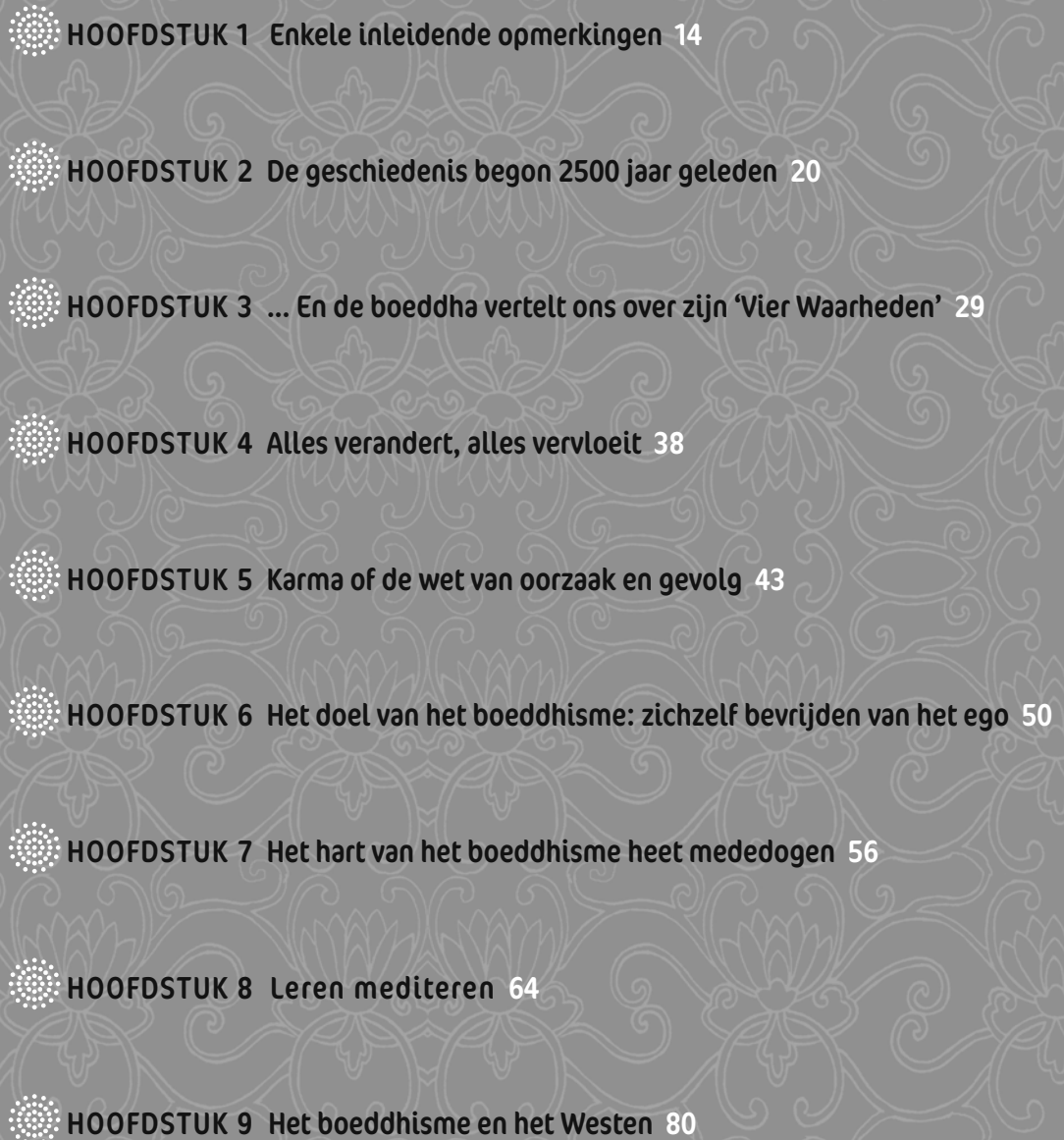









Register 219

Dankwoord 221



Hoe gebruik je dit boek?

Lees aandachtig het eerste deel, dat de theorie behandelt. Daarna kun je de vragenlijst beantwoorden bij het begin van het tweede deel. Je kunt ook het thematische register raadplegen, achteraan in het boek, om gemakkelijker de onderwerpen terug te vinden die je in het bijzonder interesseren, zonder dat je alle hoofdstukken een voor een moet doornemen.

- 
-  **HOOFDSTUK 1 Enkele inleidende opmerkingen 14**
 -  **HOOFDSTUK 2 De geschiedenis begon 2500 jaar geleden 20**
 -  **HOOFDSTUK 3 ... En de boeddha vertelt ons over zijn 'Vier Waarheden' 29**
 -  **HOOFDSTUK 4 Alles verandert, alles vervloeit 38**
 -  **HOOFDSTUK 5 Karma of de wet van oorzaak en gevolg 43**
 -  **HOOFDSTUK 6 Het doel van het boeddhisme: zichzelf bevrijden van het ego 50**
 -  **HOOFDSTUK 7 Het hart van het boeddhisme heet mededogen 56**
 -  **HOOFDSTUK 8 Leren mediteren 64**
 -  **HOOFDSTUK 9 Het boeddhisme en het Westen 80**

Iedereen heeft wel eens iets over het boeddhisme gehoord

En iedereen heeft er een mening over, vaak vaag en stereotiep, soms ook absurd. Er zijn er die het boeddhisme herleiden tot een modeverschijnsel, anderen beschouwen het als een exotische wijsheid, ondersteund met mandala's en gebedsmolens... die leidt tot een raadselachtig 'Nirvana', dat soms zelfs verward wordt met seksuele extase! Nog anderen vinden het een pessimistische en verwerpelijke filosofie, die steeds weer herhaalt dat leven lijden is en voortdurend aanmaant nee te zeggen tegen alle geneugtes van het leven.

Niets van dat alles is correct. Maar toegegeven, het boeddhisme is een complexe leer, waarin menigeen ontmoedigd raakte. In dit boek is geprobeerd de woorden eenvoudig te houden, maar met respect voor de essentie, en met de nadruk op het Tibetaanse boeddhisme. Om een volledig overzicht te geven van het boeddhisme en de verschillende strekkingen, zou een veel omvangrijker werk nodig zijn*.



HOOFDSTUK 1

Enkele inleidende opmerkingen

Het boeddhisme brengt allereerst een andere sfeer, nieuwe sensaties. Je voelt je goed vanaf het eerste contact met de beoefenaars ervan. Niemand houdt je in de gaten, niemand evalueert of beoordeelt je, zoals dat zo vaak gebeurt in een nieuwe of onvertrouwde omgeving. Je voelt je hartelijk welkom, zonder ook maar enig voorbehoud voor of overdreven interesse in je persoon. Je bent er gewoon, je zit op de grond tussen de anderen en je ontspant je.



Wat meteen opvalt

Het boeddhisme kan als een religie worden beschouwd, als een filosofie en ook als een therapeutische methode. Dat drievoudige aspect van het boeddhisme onderscheidt deze leer van andere doctrines.

► Een wijsheid vol sereniteit, humor en zachtheid

Neem bijvoorbeeld een foto van de dalai lama. Deze uitzonderlijk charismatische figuur, die het allerhoogste spirituele niveau bereikt heeft, is eigenlijk de eenvoudigste, de warmste en de vrolijkste mens die je kunt ontmoeten. Deze grote meester beschikt over een uitzonderlijk encyclopedische kennis, en hij spreekt rechtstreeks tot ons hart. Zijn glimlach vol humor en welwillendheid laat meteen zien dat het boeddhisme niet zomaar een religie is.

► Boeddhisten zijn mensen die 'goed in hun vel' zitten

Beoefenaars van het boeddhisme stralen duidelijk sereniteit uit, rust en 'goed gevoel'. Immers, medeleven doen voelen en zich altruïstisch gedragen, doen niet alleen 'de anderen' goed. Ook

‘Mijn religie is erg eenvoudig, mijn religie is goedheid.’

De 14de dalai lama¹

voor de beoefenaar zelf van dat altruïsme is het heilzaam. Boeddhist worden is in de eerste plaats de gedrevenheid van deze moderne tijd stillen, het heen-en-weergeloopt staken, de onrust bij deze mensen verjagen en leren je goed te voelen in je vel.

► Geen enkele regel moet als dwingend worden beschouwd

‘Accepteer mijn onderrichtingen niet uit simpel respect voor mijzelf. Analyseer ze zoals de edelsmid het goud onderzoekt: hij poetst het op, versnijdt het en smelt het.’ De boeddha

Het boeddhisme is een leer die gebaseerd is op vrijheid en individuele verantwoordelijkheid. De boeddha leert ons dat zijn onderrichtingen de vrucht zijn van eigen ervaringen. Als ze in strijd zouden zijn met de onze, hoeven we ze niet te volgen. Het is aan ons om, op elk moment in ons leven, te beslissen wat goed is en wat niet. Wat we ook doen, het boeddhisme zal ons niet verwerpen: als een beoefenaar bepaalde regels niet volgt, zal niemand hem veroordelen, want de positieve en negatieve gevolgen van zijn daden gaan enkel hemzelf aan.